



Üniversite Tenis Derslerinin Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşları, Özgüvenleri ve Empati Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Mihraç KÖROĞLU¹, Korkmaz YİĞİTER²

¹Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Batman/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-6865-413X>

²Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-6933-3466>

ORJINAL MAKALE

Özet

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenci olarak tenis dersi alan öğrencilerin psikolojik iyi oluş, özgüven düzeyleri ve empati durumlarına tenis dersinin etkisinin araştırıldığı bu çalışmada ilişkisel tarama modeli yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veriler psikolojik iyi olma ölçeği, özgüven ölçeği ve empati ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Bu çalışmanın evrenini Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği bölümünde ve Antrenörlük bölümünde okuyan 384 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem ise tenis dersi almakta olan seksen yedi öğrenciden meydana gelmektedir. Araştırmaya katılacak öğrencilerde daha önceden tenis dersi almamış olmalarına dikkat edilmiştir. Öğrencilere tenis dersi almadan önce psikolojik iyi olma, empati ve özgüven ölçekleri dağıtılarak ön test uygulanmış 8 haftalık tenis dersi sonunda da öğrencilere bu ölçeklerin son testleri uygulanmıştır. Veriler SPSS 26.0 programında analiz edilmiştir. Psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeyleri ölçeklerinden verilerin ön ve son test sonuçlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakmak için ilişkili örneklem için t- testi (Paired Samples T- Testi) uygulanmıştır. Psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeylerinde cinsiyet ve yaş değişkenleri bakımından bir fark olup olmadığına bakmak için ise ilişkisiz örneklem t-testi (independent Samples T-testi) ve gruptaki farklar için ANOVA testi uygulanmıştır. Ortaya çıkan farkların hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc (tukey hsd) testi uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda, katılımcı öğrencilerin psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeyleri ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş, empati ve özgüven düzeyleri cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından incelendiğinde sadece empati ön test sonuçlarında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Tenis, Psikolojik İyi Olma, Özgüven, Empati

The Effect of University Tennis Lessons on Students' Psychological Well-Being, Self-Confidence, and Empathy Levels

Abstract

In this study, which investigated the effects of tennis lessons on the levels of psychological well-being, self-confidence, and empathy states of students studying at the Physical Education and Sports College, an experimental research method, one of the quantitative research designs, was employed. The data were collected using the Psychological Well-being Scale, Self-confidence Scale, and Empathy Scale. These scales were administered to eighty-seven students who were taking tennis lessons at Batman University's Physical Education and Sports College. It was ensured that the participating students had never taken tennis lessons before. Before the tennis lessons, the students were given the psychological well-being, empathy, and self-confidence questionnaires as a pre-test. After the 8-week tennis course, the same students were given a post-

test, and the data were analyzed using the SPSS program. The paired samples t-test was employed to examine whether there was a significant difference in the pre-test and post-test results of the levels of psychological well-being, empathy, and self-confidence. There is a significant differences between pre-test and post-test results of the levels of psychological well-being, empathy, and self-confidence. Independent samples t-test and ANOVA test were used to examine the differences between the levels of psychological well-being, empathy, and self-confidence in terms of gender and age. The post-hoc (Tukey HSD) test was applied to determine which groups showed significant differences. The study found a significant difference between the participants' psychological well-being, empathy, and self-confidence levels in the pre-test and post-test results. When the psychological well-being, empathy, and self-confidence levels were examined in terms of gender and age variables, a significant difference was observed only in the empathy pre-test results.

Keywords: *Psychological Well-Being, Self-Confidence, Empathy*

Giriş

Özgün bir değer olarak; bu çalışmanın birincil amacı psikolojik iyi oluş, özgüven ve empatiyi sporla ilişkilendirmek ve öğrencilerde, özellikle üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, özgüven ve empati düzeylerini inceleyen çalışmaların sporla uyumlu hale getirilmesidir. Üniversite öğrencilerinin spor yapıp yapmama durumuna göre psikolojik iyi oluş, özgüven ve empati düzeylerine etkilerinin incelemenin üniversitelerde sportif etkinliklerin değerini vurgulamaya yönelik olarak faydalı bir çalışma olacağı düşünülmektedir. Sporun ve özellikle tenisin psikolojik iyi oluş, özgüven ve empati düzeylerine etkisinin incelendiği araştırmalara ulaşılamamıştır. Buradan hareketle bu değişkenlerin tenis dersi alan öğrencilere etkisinin araştırılması amaçlanmıştır ve alan yazına sağlayacağı katkı bakımından önem taşımaktadır.

Tenis, izleme heyecanı ile oynaması son derece heyecan verici, sporcularda hayranlık uyandıran, günümüzün olimpiik bir spordur. Bu spor hem aerobik hem de anaerobik egzersizin yanı sıra güç, hız, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gibi ileri düzeyde biyomotor unsurlar gerektiren oldukça rekabetçi bir spor branşıdır (Kermen, 1997). Bireysel oyun için fiziksel güç gerektiren tenis, hızlı popüleritesi ve genel halka yayılması nedeniyle son yıllarda en popüler sporlardan biri olarak kendini kanıtlamaya başlamıştır. Ayrıca bazı okullarda gerçekleştirilen mini tenis etkinlikleri sayesinde temel becerilerin başladığı dönemlerde okulların spor salonlarında başlangıç antrenmanları ile öğrenciler herhangi bir kort gerektirmeden tenisle çok erken yaşlarda tanışmaktadır (Yıldırım ve Sunay, 2009).

Tenis, duyguların ve duygusal geçişlerin yoğun olarak yaşandığı bireysel bir spor olup, performans düzeylerinde performans düşüşleri ve kazanımları pek çok duygusal değişkene bağlıdır. Sadece sporcuları değil, antrenörleri, velileri, hakemlerinin ve izleyicileri bile duygusal durumlardan dolayı ya da doğrudan sporcuları etkileyebilmektedir.

"Psikolojik iyi oluş" kavramı, kişinin dış dünya ile olan ilişkisinde yaşam kalitesini sürdürüp sürdüremeyeceği ve hayatını sürdürürken yaşam amaçlarının ve potansiyelinin farkında olup olmadığı ile ilgilidir (Ryff ve Keyes, 1995). Waterman (1993) ise bu kavramı kişinin bireysel gelişimini sağlamak için yaşamla mücadelesi olarak tanımlamıştır. Jung'a göre psikolojik sağlığın ölçüsü, bireyin yaşam evresinin gerektirdiği görevleri yerine getirme yeteneğidir (Cenkseven, 2004).

Psikolojik iyi oluşun belirleyicileri olan başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, kendini kabul etme, özerklik, çevresel kontrol, kişisel gelişim ve yaşam amaçları gibi değişkenler

arasındaki sağlıklı etkileşimler bu sıkıntıların giderilmesinde önemli bir etkidir. Öyle ki kendini kabul etmiş bir insan, geçmişiyile ilgili olumlu duygular hissedecek, sınırlarının farkında olacak ve kendini olumlu algılayacaktır. Başkalarıyla olumlu ilişkiler içerisine girebilen bir kişinin, sosyal ilişkileri daha sıcak olacak ve bunu devam ettirebilecektir. Çevresine hâkim olan kişi, çevresini kendi ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda şekillendirebilecek ve çevresindeki fırsatları etkin bir şekilde kullanabilecektir. Özerk bir insan, bireyselliğini içinde bulunduğu sosyal çevrede gerçekleştirebilecek ve böylelikle toplumsal baskılara rağmen davranışlarını, duygu ve düşünce bireysel standartlarına uygun olarak düzenleyebilecektir. Kişisel gelişime yüksek değer veren bir kişi, yeteneklerinin farkına vardığı gibi yeni deneyimlere de açık olacaktır. Yaşama yönelik amaçlarının farkında olan insanlar yaşamlarının anlamını fark edebileceklerdir (Keys, Shmotkin ve Riff, 2002). Sporun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini Netz ve Wu (2005) yaşam doyumu, kendini algılama, duygusal psikolojik iyi oluş ve fiziki iyi oluş olmak üzere dört değişken üzerinden değerlendirmiştir. Buna göre spor birey yaşam doyumu dışında kendini algılama (öz değer, öz yeterlik, benlik kavramı, öz saygı, fiziksel uygunluğu algılama, vücut görüntüsü, dikkat odağı ve ustalık hissi); duygusal psikolojik iyi oluş (sürekli anksiyete, ifade etme, tansiyon, stres, kızgınlık, depresyon, enerji, karmaşa, yorulma, kuvvet, iyimserlik, negatif duygu ve olumlu duygu) ve fiziki iyi oluşa (fiziksel semptomlar ve acı algılanması) etki etmektedir. Ayrıca sporun psikolojik iyi oluşu arttırabileceği ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşla birlikte ele alınabileceği de belirtilmiştir (Mcauley vd., 2000). Düzenli yapılan fiziksel aktivite bireylerin psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluşlarına birkaç yolla etki etmektedir. Bu etki üç mekanizma ile açıklanmaktadır; nörobiyolojik mekanizma, psiko-sosyal mekanizma ve davranışsal mekanizma. Nörobiyolojik mekanizmaya göre düzenli fiziksel aktivite beyinde birtakım değişikliklere yol açarak bilişsel fonksiyonları etkiler ve bu durum bireylerin psikolojik sağlığını artırır. Psikososyal mekanizmaya göre ise fiziksel aktiviteye katılımın sosyal etkileşim, yüksek benlik saygısı, artan öz-yeterlilik ve psikolojik ihtiyaçların tatmini gibi olumlu sonuçları vardır ve bu olumlu etkiler sonucu bireylerin psikolojik sağlığı artar. Son olarak ise davranışsal mekanizmaya göre düzenli fiziksel aktivite sonucu artan uyku süresi, uyku kalitesi, öz düzenleme ve başa çıkma becerileri gibi davranışsal değişiklikler sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır (Lubans ve ark., 2016).

Empati; Kişinin kendini başka bir bireyin yerine koyması, bu kişinin duygu ve düşüncelerini hissetmesi, onu doğru bir şekilde anlaması, olaylara onun açısından bakması ve bu durumu diğer bireye iletmesi sürecidir. Yardım etmenin temel amacı, kişiyi bir bütün olarak tanımak, bakım ihtiyaçlarını belirlemek, kişinin sorunlarıyla baş etmesine yardımcı olmak ve

karşılıklı güvene dayalı iletişim ve etkileşim ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde karşılamaktır (Ergin ve ark., 2009, Barret, 2009, Ancel, 2006). Empati, farklı insanlarla birlikte olmanın ve onları anlamamanın bir yoludur. Farklı insanların algı dünyalarına girebilmeyi ve algılarıyla birlikte onlarla olmayı ifade etmektedir. Bireyin yaşadığı duygular farklılık göstermediği sürece duyguların, mutluluğun, öfkenin, korkunun ya da sevginin her an değişebileceği anlamına gelir. Birinin hayatını geçici olarak yaşamak, onu yargılamadan nazikçe hissetmek ve anlamaktır (Rogers, 1975). Empati, insanların duygu ve düşüncelerini kişinin ancak kendisini onların yerine koyarak anlayabileceği düşüncesidir. Dökmen (2009), empatinin kurulabilmesi için üç ögeye gereksinim olduğunu belirtmektedir. Empati kuracak kişi kendini karşıdaki insanların yerine koymalı ve olan bitene onların penceresinden bakmaya çalışmalıdır. İnsanlar dünyaya farklı bakarlar. İnsanları anlamak istiyorsak, onları dünyaya bakış açılarından algılamamız gerekir. Bunun için kişinin üstlendiği rolü üstlenerek olaylara onların gözünden bakmaya çalışmalıdır. Kişi bir başkasının rolüne girip bir süre bu rolde kaldıktan sonra tekrar kendi rolüne dönmelidir. Çünkü rollerin karıştırılması empati karmaşasına neden olabilmektedir. Empatinin kurulabilmesi için karşıdaki kişinin duygu ve düşünceleri doğru algılanmalı ve sonrasında iletişim kurulmalıdır. Empatinin bilişsel ve duygusal olmak üzere iki ana bileşen vardır. Empati kurulan bireyin ne düşündüğünün anlaşılabilmesi için ihtiyaç duyulan duygusal, zihinsel ve bilişsel bileşenler, diğer kişinin anlaşılmasına ve bir süzgeçten geçirilmesine yardımcı olur. Başka biriyle empati kuran bir kişinin zihnindeki empatik durumun karşıdaki bireye aktarılabilmesi önemlidir. Kişinin duygu ve düşünceleri tam olarak algılandığında, bu durum kişiye anlatılamıyorsa empati tam olarak kurulamamış demektir. Ancak algılanan duygu başkalarına aktarılabilirse empati gerçekleştirilmiş sayılır (Dökmen, 2009). Empati yaparak başka birinin duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmanın beden eğitimi ve spor yönünden de önemli etkilerinin olduğu bilinmeli ve spor eğitimlerinde yapılmasına fırsatı verilmelidir. Temel amaç, insanların başkalarını daha iyi anlamalarını ve olumlu bir anlayış geliştirmelerini sağlamaktır. Anlayış, insanların saldırgan davranışlardan uzak durmasını ve ön yargılarından kurtulmasını sağlayan hayali ve içsel bir durumdur. Beden eğitimi derslerinde empati egzersizlerine kaynaklık edebilecek çeşitli durumlar sürekli gündemdedir (Luther ve Hotz, 2004).

TDK, özgüveni “özgüven duygusu” olarak tanımlamaktadır (TDK, 2022). Ekinci'ye (2013) göre kişinin başarılı bir insan olabilmesi için olumlu deneyimler yaşaması, yeteneklerine göre beslenmesi ve güçlü yanlarını koruması için özgüven duygusu oldukça önemli bir etkidir. Yüksek ya da düşük özgüven her insan için aynı düzeyde olmamakla birlikte kişinin yaşamını istediği doğrultuda yönetmede etkili olacaktır. Özgüven kişiye bir taraftan, hareket etme

yeteneği verirken, diğer taraftan hareket etmeme yeteneği de vermektir. Özgüven, sessizliğin ne zaman daha iyi bir seğim olacağını bilmenin yanı sıra gerektiğinde konuşabilmeyi de içermektir (Kelsey, 2014). Özgüven kavramı “iç özgüven” ve “dış özgüven” şeklinde iki ayrı boyutta incelenmektedir. İç özgüven, bireyin kendisiyle barışık olmasıyla ilişkilidir. Bir başka deyişle kişinin kendisine dair görüşlerinden memnun olmasıdır. Güçlü ve zayıf yönlerinin bilinmesi; bunların kabullenilmiş olması iç özgüveni temsil eder. İç özgüveni yüksek olan kişiler, kendileri için koyacakları hedefleri gerçekçi düşünür ve açık bir şekilde belirler. Genel olarak olumlu fikirlere sahip olur. Dış özgüven ise bireyin çevresine ve dışarısına nasıl bir görüntü verdiğiyle ilgilidir. Kişinin girişken olması, kendini iyi ifade edebilmesi, davranışlarını duygularına tamamen teslim etmemesi ve kendinden emin durması dış özgüvenin varlığını göstermektedir (Lindenfield, 1997). Lindenfield (1997) özgüveni “iç özgüven” ve “dış özgüven” şeklinde iki kısma ayırmıştır. İçsel özgüven kavramı, kendini sevme ve saygı ile ilişkilidir. Kişi kendisi ile uyum içindedir. İçsel özgüveni oluşturan kavramlar; kendini tatmin etme, kendini sevme yeteneği, hedefleri doğrultusunda ilerleme, olumlu duygu ve düşünceler oluşturmaktır. İnsanın kendini sevmesi ve saygı duyması için öncelikle kendini gerçekleştirme ve kendine inanması gerekir. İnsan kendini sevdiği sürece başarıya ve güvene ulaşabilir. Sonuç olarak, amacına doğru sağlam adımlar atar. Dışsal özgüven ise bireyin çevresiyle olan ilişkisini içerir. Çevresiyle ilgili olarak kendisinden memnun olan bir birey, dışsal bir özgüvene sahiptir. Dışsal özgüven ile ilgili kavramlar arasında iletişim becerileri, duygu ve düşüncenin düzenlenmesi yer almaktadır (Lindenfield, 1997). Özgüveni düşük sporculara kıyasla özgüveni yüksek sporcular zorlukların üstesinden gelmede başarılı, daha üretken, daha çalışkan, hedeflerine ulaşma oranları daha yüksek ve daha motivedirler. Aynı zamanda özgüven, doğru kararlar vermeyi ve yüksek konsantrasyonu etkiler. Spor yapan kişi zamanla nasıl gelişim gösterdiğinin farkına varır. Ayrıca zamanın geçmesini bekleyerek sabrı da öğrenir. Bu gelişimin bir sonucu olarak, spor alanında bazı başarılar elde eder. Başarılı insan tadına bakar ve daha fazlasını ister, istediğini elde edebileceğini anlar ve böylece özgüven doğar. İlginç bir şekilde, spor yapanlar için bu, performansları üzerindeki olumsuz etkileri önler. Sporcular özgüvenli, istekli ve kontrollü olurlarsa performans ve devamlılık artacak ve bunun sonucunda kendilerinden bekledikleri hedeflere ulaşabilecek ve stres, depresyon ve kaygı durumlarıyla baş edebileceklerdir. Bu şekilde özgüven, sporcuların ve sporcuların kendilerini kontrol etmelerini, kaygı düzeylerini kontrol etmelerini ve performanslarını artırmalarını sağlar (Vealey, 2009).

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Tarihi

Bu çalışma Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim gören ve tenis dersi alan Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği bölümü ve Antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilere 2021-2022 eğitim-öğretim döneminde yapılmıştır.

Araştırmanın Modeli

Araştırmamızda, öğrencilere verilen tenis dersinin, psikolojik iyi olma, özgüven ve empati düzeylerine etkilerinin belirlenmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ve daha fazla değişken arasındaki değişim ve farklılaşmanın varlığını tespit etmek için kullanılan bir tarama modelidir. Bu modelde, değişkenlerde bir farklılaşma söz konusu bunun nasıl olduğu ve değişkenlerin birlikte değişip değişmediği belirlenmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2011).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmamızın evrenini Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği bölümünde ve Antrenörlük bölümünde okuyan 384 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise bu evrenden basit seçkisiz örneklem yöntemiyle seçilen tenis dersi alan 87 öğrenciden oluşmaktadır. Bu yöntem, çalışmada her bir örneklem seçimine eşit seçilme şansı vermektedir. Araştırmada örneklemin tamamına ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları ve Özellikleri

Araştırmada verilerin toplanması için üç adet ölçek kullanılmıştır. Psikolojik İyi Olma Ölçeği: Bireyin psikolojik iyi oluş hâlini değerlendirmeyi amaçlayan Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri, Ryff (1989) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; psikolojik iyi olma modelini temel alarak, 6 alt boyuttan ve her bir boyutu 14 maddeden oluşan toplam 84 maddelik bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84 en yüksek puan ise 504'dür. Cenkseven (2004) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan ölçeğin, iç tutarlılık katsayılarının .87 ile .96, test-tekrar test güvenilirliğinin ise .78 ile .97 arasında değiştiği görülmüştür (İşgör, 2017).

Özgüven Ölçeği: Araştırmanın verilerini toplamak için, araştırmacılar tarafından Akın (2007) tarafından geliştirilen 33 maddelik Özgüven Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; içsel öz güven ve dışsal öz güven olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek iki faktörden, alt boyuttan oluşmaktadır. İç özgüven: 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32 numaralı

maddelerden oluşmakta ve bireylerin kendilerine yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu, bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi gibi özelliklerini değerlendirmektedir. Diğer maddeler ise Dış özgüven: 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33 olarak adlandırılmış, bireylerin dış çevre ve sosyal yaşamlarına yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu, bireylerin kolay iletişim kurabilmesi, kendini sağlıklı biçimde ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi ve risk alabilmesi gibi özellikleri içermektedir. Özgüven ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 0,83, iç özgüven ve dış özgüven alt ölçekleri için sırasıyla, 0,83 ve 0,85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için 0,94, iç özgüven alt ölçeği için 0,97 ve dış öz-güven için 0,87 olarak bulunmuştur (Akın, 2007).

Empati Ölçeği: Lawrence ve ark. (2004) tarafından geliştirilmiş olan “Cambridge Davranış Ölçeği-Empati Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ise Bora ve Baysan (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek temelde empatiyi toplumsal anlayış çerçevesinde ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonu 60 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden 20 tanesi dikkati dağıtan ve kişinin testin amacına konsantre olmasını engelleyen çeldirici özelliktedir. Dolayısıyla puanlandırmada geriye kalan 40 madde dikkate alınmaktadır. Kişi 4 seçenekli soruları iki uçta "kesinlikle katılıyorum" ve "kesinlikle katılmıyorum" yanıtları olan seçenekler arasından işaretler. Puanlamada en az empatik cevap 0, en empatik cevap 2 ve ikinci empatik cevap ise 1 puan olarak değerlendirilmekte ve Alınabilecek puanlar 0 ile 80 arasında değişmektedir. Puanlamada bazı sorularda “kesinlikle katılmıyorum”, bazılarında da “kesinlikle katılıyorum” cevabı empatik bir yanıtı belirtmektedir (Baron-Cohen ve Wheelwright, 2004). Empati Düzeyi Belirleme Ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması dört aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada, İngiltere’de bulunan bir Psikiyatri Enstitüsünde uzman olarak çalışan, yaş ortalaması 32,5 olan 53 kişiye “Sosyal Arzu edilebilirlik Ölçeği” (Crowne ve Marlowe, 1960), “Göz testi” (Baron-Cohen, Wheelwright, Hill, Raste ve Plumb, 2001) ve “Yetişkinler için Ulusal Okuma Testi” (Nelson, 1982) araştırmacılar tarafından uygulanmıştır (Akt: Lawrence, Shaw, Baker, Baron-Cohen ve David. 2004). Bu ölçeklerin araştırmacı tarafından geliştirilen Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği ile tutarlılığı incelenmiştir. İkinci aşamada ise İngiltere’de bulunan bir Psikiyatri Enstitüsü’nde uzman ve gönüllülerden oluşan 172 kişiden topladıkları verilere Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapmışlardır. Üçüncü aşamada ise 10-12 ay sonra Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği birinci aşamada yer alan 44 kişiye tekrar uygulanmış ve ölçeğin farklı zamanlarda ölçümüne yönelik test-tekrar test yöntemine yönelik korelasyon katsayısı ($r=0.835$, $n=25$, $p=0.0001$) hesaplanmıştır. Dördüncü aşamada ise aynı enstitüde bulunan ve ikinci aşamada yer alan katılımcıların içinden rastgele seçtikleri 62

katılımcıya 3 boyuttan oluşan “Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği” uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar üzerinden Empati Düzeyi Belirleme ölçeğinde yer alan alt boyutların tutarlılığını incelemişler ve bu aşamalar sonucunda Empati Düzeyi Belirleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik açısından yeterli olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Yapılan normallik testi sonuçlarına göre psikolojik iyi olma, özgüven ve empati ölçeğinin ön test ve son test verilerinin normal dağılım tablosu aşağıda verilmiştir.

Tablo 1

Ön Test Normallik Testi

	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Olma	239,17	86,59	.75	.38
Özgüven	97.38	31.74	.18	.65
Empati	36.33	17.51	.14	.60

Tablo 2

Son Test Normallik Testi

	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Olma	329,02	98,48	.13	.96
Özgüven	119.34	30.24	.20	.01
Empati	49,01	17.72	.19	.73

Verilerin normal dağılım gösterdiğinin bir göstergesi olarak basıklık çarpıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), +2.0 ile -2.0 (George ve Mallery, 2010) arasında olması gerekmektedir. Yapılan normallik testi sonuçlarına göre Psikolojik İyi Olma Ölçeği ve Empati Ölçeği ne ait verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım aralığındadır.

Yapılan güvenilirlik analiz sonuçlarına göre psikolojik iyi olma, özgüven ve empati ölçeğinin güvenilirlik sonuçları tablosu aşağıda verilmiştir.

Tablo 3

Güvenirlik Analizi Sonucu

Ölçek	Cronbach Alpha (α) Değeri
Psikolojik İyi Oluş	.871
Özgüven	.766
Empati	.894

Cronbach α katsayısı, çok ifadeli bir ölçekteki ifadeler arasındaki uyumun derecesini gösterir ve 0 ile 1 arasında değerler olabilir. Cronbach α katsayısı 1'e yaklaştıkça ölçekteki ifadeler arasındaki içsel uyumun o denli yüksek olduğu söylenebilir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016):

- $0,00 < \alpha < 0,40$ ise; ölçek güvenilir değil,
- $0,41 < \alpha < 0,60$ ise; ölçek güvenilirliği düşük,
- $0,61 < \alpha < 0,80$ ise; ölçek güvenilirliği kabul edilebilir seviyede,
- $0,81 < \alpha < 1,00$ ise; ölçek güvenilirliği yüksektir.

Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS programına aktarılmıştır. Demografik özellikler için betimleyici istatistik uygulanmıştır. Psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeyleri verilerinin ön ve son test sonuçlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakmak için t- testi (Paired Samples T- Testi) uygulanmıştır. Psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeylerinde cinsiyet ve yaş değişkenleri bakımından bir fark olup olmadığına bakmak için ise ilişkisiz örneklem t-testi (independent Samples T-testi) ve gruplardaki farklar için ANOVA testi uygulanmıştır. Ortaya çıkan farkların hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc (tukey hsd) testi uygulanmıştır. Tukey HSD testi, iki veri seti arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için kullanılan istatistiksel bir araçtır. Bu nedenle bir değer nedensel olarak başka bir değerdeki gözlenen değişiklik ile ilişkilidir. Başka bir deyişle, Tukey testi deneysel hipotezleri test etme yöntemidir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilerle sınırlıdır.
- Araştırma, 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılı ile sınırlıdır.

Etik Kurul Kararı

Bu araştırma için gerekli izinler "Batman Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 20/07/2022 tarihli ve 2022/07-06 sayılı kararıyla etik kuruldan geçmiştir.

BULGULAR

Tablo 4'te katılımcı öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri (n=87).

Özellikler		N	%
Cinsiyet	Erkek	49	56.3
	Bayan	38	43.7
Yaş	18-21	42	48.3
	22-25	37	42.5
	26-30	6	6.9
	30 Üstü	2	2.3

Tablo 4'e göre öğrencilerin %56.3'ünün (49 kişi) erkek, %43.7'sinin ise (38 kişi) bayanlardan oluştuğu görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş grubunun %48.3'ü (42 kişi) 18-21 yaş aralığında, %42.5'i (37 kişi) 22-25 yaş aralığında, %6.9'u (6 kişi) 26-30 yaş aralığında, %2.3'ü (2 kişi) 30 yaş üstü olduğu görülmüştür.

Tablo 5

Katılımcıların Almış Oldukları Sekiz Haftalık Tenis Dersinin Psikolojik İyi Olma Durumlarına Etkisi

Psikolojik İyi Olma	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Ön test	87	239.17	86.59	86	-11.41	.000
Son test	87	329.02	98.48			

Tablo 5'e göre öğrencilerin tenis dersi öncesinde ve sonrasında psikolojik iyi olma değişkeni bakımından anlamlı bir fark görülmüştür $t(86) = 11.41$, $p < .05$. Öğrencilerin tenis dersi almadan önce psikolojik iyi olma puanlarının ortalamaları $\bar{X} = 239.17$ iken tenis dersi sonrasında $\bar{X} = 329.02$ ye yükselmiştir.

Tablo 6

Katılımcıların Almış Oldukları Sekiz Haftalık Tenis Dersinin Empati Düzeylerine Etkisi

Empati Düzeyi	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Ön test	87	36.33	17.51	86	-4.80	.000
Son test	87	49.01	17.72			

Bu tablo sonuçlarına göre öğrencilerin tenis dersi öncesi ve sonrasında empati değişkeni bakımından anlamlı bir fark vardır $t(86) = 4.80$, $p < .05$. Öğrencilerin tenis dersi öncesi empati düzeyleri puanlarının ortalaması $\bar{X} = 36.33$ iken tenis dersi sonrasında $\bar{X} = 49.01$ 'e

yükselmiştir. Bu bulgu tenis dersi uygulamasının, öğrencilerin empati düzeylerine artırıcı etkisi olduğunu gösterir.

Tablo 7

Katılımcıların Almış Oldukları Sekiz Haftalık Tenis Dersinin Özgüven Düzeylerine Etkisi

Özgüven Düzeyi	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Ön test	87	97.38	31.74	86	-5.21	.000
Son test	87	119.34	30.24			

Tablo 7'ye göre öğrencilerin tenis dersi sonrasında özgüven değişkeni bakımından anlamlı bir fark vardır, $p < .05$. Öğrencilerin tenis dersi öncesi özgüven düzeyleri puanlarının ortalaması $\bar{X} = 97.38$ iken tenis dersi sonrasında $\bar{X} = 119.34$ 'e yükselmiştir. Bu bulgu tenis dersi uygulamasının, öğrencilerin özgüven düzeylerine olumlu bir etkisinin olduğunu gösterir.

Tablo 8

Psikolojik İyi Olma Durumlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Psikolojik İyi Olma	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Ön test	Erkek	49	237.51	78.97	85	.202	.84
	Kız	38	241.32	96.58			
Son test	Erkek	49	340.88	97.06	85	1.28	.204
	Kız	38	313.74	99.47			

Tablo 8'e göre cinsiyet değişkeni açısından yapılan karşılaştırmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi olma durumları arasında anlamlı bir fark yoktur $p > .05$. Cinsiyet değişkeninin ön test puan ortalamaları sırasıyla erkek öğrencilerde $\bar{X} = 237.51$ ve kız öğrencilerde $\bar{X} = 241.32$ bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni son test puan ortalamaları ise erkek öğrencilerde $\bar{X} = 340.88$ ve kız öğrencilerde $\bar{X} = 313.74$ bulunmuştur.

Tablo 9

Empati Düzeyi Ön Test ve Son Test Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Empati düzeyi	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Ön test	Erkek	49	33.55	17.09	85	1.70	.09
	Kız	38	39.92	17.61			
Son test	Erkek	49	48.80	17.64	85	.13	.90
	Kız	38	49.29	18.06			

Tablo 9’da yer alan ön test sonuçlarına göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda cinsiyet değişkeni ile empati düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur $t=1.70$ $p>.05$. Katılımcıların son test verilerine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda cinsiyet değişkeni ile empati düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur $t=.13$ $p>.05$. Cinsiyet değişkeninin ön test puan ortalamaları sırasıyla erkek öğrencilerde $\bar{x}=33.55$ ve kız öğrencilerde $\bar{x}=39.92$ olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni son test puan ortalamaları erkek öğrencilerde $\bar{x}=48.80$ ve kız öğrencilerde $\bar{x}=49.29$ bulunmuştur.

Tablo 10

Özgüven Düzeyi Ön Test ve Son Test Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Özgüven düzeyi	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Ön test	Erkek	49	100.24	33.85	85	.96	.34
	Kız	38	93.68	28.80			
Son test	Erkek	49	122.55	29.51	85	1.13	.26
	Kız	38	115.21	31.05			

Tablo 10’a göre ön test verilerine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi neticesinde cinsiyet değişkeni ile özgüven düzeyi arasında anlamlı bir fark yoktur $t = .96$ $p>.05$. Son test verilerine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi neticesinde de cinsiyet değişkeni ile özgüven düzeyi arasında anlamlı bir fark yoktur $t = 1.13$ $p>.05$. Bu test sonucunda cinsiyet değişkeni ön test puan ortalamaları erkek öğrencilerde $\bar{x}=100.24$ ve kız öğrencilerde $\bar{x}=93.68$ olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninin son test puan ortalamaları ise erkek öğrencilerde $\bar{x} = 122.55$ ve kız öğrencilerde $\bar{x} = 115.21$ olarak bulunmuştur.

Tablo 11

Psikolojik İyi Olma Durumlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistiği

Psikolojik İyi Olma	Yaş	N	\bar{X}	Ss
Ön test	18-21	42	241.90	86.07
	22-25	37	241.57	92.60
	26-30	6	229.50	49.07
	30 Üstü	2	166.50	92.63
Son test	18-21	42	332.26	88.77
	22-25	37	325.81	105.81
	26-30	6	372.67	106.48
	30 Üstü	2	189.50	.70

Tablo 11'e bakıldığında ön test betimsel istatistiği tablosuna baktığımızda psikolojik iyi olma değişkeninin yaş değişkeni bakımından ortalama değerleri incelendiğinde en yüksek değer 18-21 yaş ($\bar{X}=241.90$) aralığındaki katılımcılarda olduğu en düşük ortalamanın ise 30 üstü yaş ($\bar{X}=166.50$) grubundaki katılımcılarda olduğu görülmektedir. Aynı şekilde son test verilerine göre yaş değişkenine göre psikolojik iyi olma ortalamaları değerlerine bakıldığında en yüksek değer 26-30 yaş ($\bar{X}=372.67$) aralığında, en düşük ortalamanın ise 30 üstü yaş ($\bar{X}=189.50$) grubundaki katılımcılarda olduğu görülmektedir.

Tablo 12

Psikolojik İyi Olma Durumlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Ön Test	Gruplar arası	11649.71	3	3883.24	.51	.677
	Gruplar içi	633108.70	83	7627.82		
	Toplam	644758.41	86			
Son Test	Gruplar arası	51184.33	3	1706.44	1.81	.152
	Gruplar içi	782867.63	83	9432.14		
	Toplam	834051.95	86			

Tablo 12'de öğrencilerin ön test sonuçları, psikolojik iyi olma durumları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ortaya koymaktadır $F(3, 83)=0.51, p>.05$. Bir başka ifadeyle ön test sonuçlarına göre psikolojik iyi olma durumları yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir. Öğrencilerin son test sonuçlarında da psikolojik iyi olma durumları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ortaya koymaktadır. $F(3, 83)=1.81, p>.05$. Başka bir deyişle psikolojik iyi olma durumları yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 13

Empati Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistiği

Empati düzeyleri	Yaş	N	\bar{X}	Ss
Ön Test	18-21	42	38.62	18.87
	22-25	37	30.92	14.32
	26-30	6	48.33	17.19
	30 Üstü	2	52.50	14.85
Son Test	18-21	42	49.69	16.97
	22-25	37	45.95	17.09
	26-30	6	54.67	23.55

Tablo 13'e göre ön test betimsel istatistiği tablosuna baktığımızda empati düzeyleri ile yaş değişkeni bakımından ortalama değerleri incelendiğinde en yüksek değer 30 üstü yaş ($\bar{X}=52.50$) aralığındaki katılımcılarda olduğu en düşük ortalamanın ise 22-25 yaş ($\bar{X}=30.92$) grubundaki katılımcılarda olduğu görülmektedir. Aynı şekilde son test verilerine göre yaş değişkenine göre empati düzeyleri ortalamaları değerlerine bakıldığında en yüksek değer 30 üstü yaş ($\bar{X}=74.50$) aralığında, en düşük ortalamanın ise 22-25 ($\bar{X}=45.95$) yaş grubundaki katılımcılarda olduğu görülmektedir.

Tablo 14

Empati Düzeyleri Ön Test ve Son Test Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Ön Test	Gruplar arası	2690.84	3	896.95	3.15	.03	
	Gruplar içi	23672.50	83	285.21			
	Toplam	26363.33	86				
Son Test	Gruplar arası	1858.29	3	619.43	2.04	.11	
	Gruplar içi	25158.70	83	303.12			
	Toplam	27016.99	86				

Tablo 14 öğrencilerin ön test sonuçları, empati düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın bulunduğunu ortaya koymaktadır $F(3, 83)=0.03, p<.05$. Bir başka ifadeyle ön test sonuçlarına göre empati düzeyleri yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Öğrencilerin son test sonuçlarında da empati düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ortaya koymaktadır. $F(3, 83)=1.81, p>.05$. Başka bir deyişle empati düzeyleri ön test sonuçlarına göre yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde bir fark varken son test sonuçlarına göre anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 15

Özgüven Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistiği

Özgüven Düzeyleri	Yaş	N	\bar{X}	Ss
Ön test	18-21	42	94.45	31.45
	22-25	37	100.16	30.92
	26-30	6	108.83	42.16
	30 üstü	2	73.00	11.31
Son test	18-21	42	116.36	29.57

22-25	37	123.78	28.21
26-30	6	114.83	49.88
30 üstü	2	113.50	20.51

Tablo 15'e bakıldığında ön test betimsel istatistiği tablosuna baktığımızda özgüven düzeyleri ile yaş değişkeni bakımından ortalama değerler incelendiğinde en yüksek değer 26-30 yaş ($\bar{X}=108.83$) aralığındaki katılımcılarda olduğu, en düşük ortalamanın ise 30 üstü yaş ($\bar{X}=73.00$) grubundaki katılımcılarda olduğu görülmektedir. Aynı şekilde son test verilerine göre yaş değişkenine göre özgüven düzeyleri ortalama değerlerine bakıldığında en yüksek değer 22-25 yaş ($\bar{X}=123.78$) aralığında, en düşük ortalama ise 30 üstü yaş ($\bar{X}=113.50$) grubundaki katılımcılarda olduğu görülmektedir.

Tablo 16

Özgüven Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Ön Test	Gruplar arası	2622.22	3	874.07	.86	.46	
	Gruplar içi	83994.27	83	1011.98			
	Toplam	86616.48	86				
Son Test	Gruplar arası	1294.41	3	431.47	.46	.71	
	Gruplar içi	77349.25	83	931.92			
	Toplam	78643.66	86				

Tablo 16'da öğrencilerin ön test sonuçları, özgüven düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ortaya koymaktadır $F(3, 83)=0.86, p>.05$. Bir başka ifadeyle ön test sonuçlarına göre özgüven düzeylerinin yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir. Öğrencilerin son test sonuçları da özgüven düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ortaya koymaktadır. $F(3, 83)=0.46, p>.05$.

Tablo 17

Anlamlı Farkın Hangi Yaş Gruplarında Olduğu Bulmak İçin Yapılan Post-Hoc (Tukey Hsd) Sonuçları

Yaş (i)	N	\bar{X}	Yaş (j)	\bar{X} (I-J)	S.s	p
---------	---	-----------	---------	-----------------	-----	---

18-21	42	38.62	22-25	7.70	3.81	0.19*
			26-30	-9.71	7.37	0.55
			30 üstü	-13.88	12.22	0.67
22-25	37	30.92	18-21	-7.70	3.81	0.19*
			26-30	-17.41	7.43	0.10*
			30 üstü	-21.58	12.26	0.30
26-30	6	48.33	18-21	9.71	7.37	0.55
			22-25	17.41	7.43	0.10*
			30 üstü	-4.17	13.79	0.99
30 üstü	2	52.50	18-21	13.88	12.22	0.67
			22-25	21.58	12.26	0.30
			26-30	4.17	13.79	0.99

*p<0,05

Ön test sonuçlarına göre anlamlı farkın hangi yaş gruplarında olduğu bulmak için yapılan post-hoc (tukey hsd) sonuçlarına göre 18-21 yaş grubu öğrenciler ile 22-25 yaş grubu öğrencilerin empati düzeyi arasında anlamlı fark olup p<.05, 18-21 yaş (\bar{x} = 38.62) grubundaki öğrencilerin empati düzeyi, 22-25 yaş (\bar{x} = 30.92) grubundaki öğrencilerin empati düzeyinden daha yüksektir. Yine 26-30 yaş (\bar{x} = 48.33) grubundaki öğrenciler ile 22-25 yaş (\bar{x} = 30.92) grubundaki öğrencilerin empati düzeyleri arasında anlamlı fark vardır p<.05. 26-30 yaş (\bar{x} = 48.33) grubundaki öğrencilerin empati düzeyleri 22-25 yaş (\bar{x} = 30.92) grubundaki öğrencilerin empati düzeylerinden daha yüksektir.

Araştırma sürecinin herhangi bir aşamasında, herhangi bir kişi, grup ya da kurumdan maddi ve manevi bir destek alındıysa bu kısımda belirtilip ilgililere teşekkür edilebilir. Proje desteği söz konusu ise proje bilgilerinin (adı, başlangıç-bitiş tarihi vb.) verilmelidir. Bu konuda herhangi bir beyan yoksa başlık tamamen kaldırılabilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada Batman Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim gören öğrencilerin psikolojik iyi olma, özgüven ve empati düzeylerine tenis dersinin etkisinin olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan çalışma bulgularına sekiz haftalık tenis dersi uygulamasının psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeylerine etkisinin olduğu görülmüştür. Katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkenlerinin göre psikolojik iyi olma, empati düzeyleri ve özgüven düzeylerine etkileri hem ön test hem son test verileri ele alınarak bakılmış, ön test verilerinde empati düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu sonuca göre, 18-21 yaş grubundaki katılımcılar ile 26-30 yaş grubundaki öğrencilerin empati

düzeylerinin 22-25 yaş grubundaki öğrencilerin empati düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Mevcut çalışmada sekiz hafta süresince uygulanan tenis derslerinin, öğrencilerin psikolojik iyi olma durumlarında önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde tenis derslerinin empati düzeylerine ve özgüven düzeylerine olumlu bir etkisinin olduğu görülmüştür. Yapmış olduğumuz çalışma sonucunda psikolojik iyi olma ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Aynı şekilde empati düzeyi ve psikolojik iyi olma düzeyleri ile cinsiyet değişkenleri arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaş değişkeni açısından uygulanan tenis derslerinin psikolojik iyi olma, empati ve özgüven düzeylerine anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Köse (2020), “bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı çalışmada psikolojik iyi oluş ölçeği ile cinsiyet ve yaş değişkeni arasında istatistiksel yönden anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak düzenli egzersizin aritmetik ortalamalarına bakıldığında bu farkın düzenli egzersiz yapanlar lehine olduğu görülmektedir. Savrun (2016), “tenis antrenörlerinin iyi oluş durumlarının iş bağlılığına etkisinin incelenmesi” başlıklı çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluş algılarının demografik özelliklere göre değişmediği sonucuna varmıştır. Kusan (2017), “13-15 yaş obez erkek çocukların (12 hafta) fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi” başlıklı çalışmada, insanların egzersiz sonrası iyilik halinin arttığını ve yaşın bu artışı etkilemediği sonucuna varmıştır. Karaçam ve Pulur (2016), “beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi” adlı çalışmalarında beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaş ve kıdemleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Güvenç (2021), “beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişki” adlı çalışmalarında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin orta seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları, psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Seçilen örneklerin benzer olması ve ulaşılan sonuçların benzerlik göstermesi açısından sonuçlar çalışmamızı desteklemektedir.

Mutlu ve arkadaşları (2014) “üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi” başlıklı çalışmalarında öğrenci sporcuları empatik eğilimlerinde cinsiyet ve yaşa bağlı

olarak istatistiksel anlamlı bir farka ulaşamamışlardır. Eraslan (2015), “gençlerde duygusal zekâ ve empatik eğilim düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre incelenmesi” adlı çalışmasının sonucunda cinsiyete göre öğrencilerin empatik eğilim becerilerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Gülle (2015), “beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bölümlerine göre eleştirel düşünme ve empati kurma düzeylerinin incelenmesi” adlı çalışmasının sonucunda katılımcıları empatik eğilim düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma yaşandığı sonucuna ulaşmıştır. Bayrak ve arkadaşları (2016), “spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin empati düzeylerinin farklı değişkenler açısından karşılaştırılması” adlı çalışmalarında spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin empatik eğilimlerinin yüksek olduğu ancak katılımcıların empatik eğilimlerine cinsiyet ve yaş değişkenlerinin herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna da varılmıştır. Bu çalışmada ve bizim çalışmamızda sporun empati düzeyine olumlu etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmış ve bulgularımız desteklenmiştir.

Arslan ve arkadaşları (2015) “lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi” başlıklı araştırmasında sporla uğraşan öğrencilerin özgüvenlerinin hem içsel hem de dışsal özgüven boyutlarında anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İkinci ve arkadaşları (2014) “spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi” adlı çalışmasında, katılımcıların spor yapma durumları ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulamamışlardır. Bu çalışmanın sonucu çalışmamızı desteklemektedir. İlhan ve arkadaşlarının (2021), “tenisçilerin spor karakterleri ve özgüven duygularının incelenmesi” adlı çalışmalarında tenis oynayan sporcuların özgüven düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Altuntaş (2019), yapmış olduğu “üniversitelerin tenis oynayan beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin özgüven düzeylerinin yaşam doyumu ve yaşam kalitesine etkisi” adlı çalışmada özgüven düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farka ulaşamamıştır. Bu çalışma sonuçları bizim bulgularımızı desteklemektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada üniversite öğrencilerinin 8 hafta boyunca tenis dersi almalarının psikolojik iyi olma, özgüven düzeyleri ve empati düzeylerine olumlu etki ettiği, bu etkinin cinsiyet, yaş ve spor yapma yapmama değişkenlerine bağlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Düzenli olarak yapılan spor çalışmalarının bireylerin psikolojik iyi olma durumlarına olumlu etki ettiği, özgüven düzeylerini arttırdığı ve empati düzeylerine olumlu bir etkisinin olduğu söylenebilir. Bu nedenle tüm yaş gruplarının psikolojik iyi oluş düzeylerini

sağlamak ve sağlıklı yaşamı desteklemek amacıyla spor yapma özendirilmelidir. Bireylerin yeterli spor yapabilmeleri için spor tesislerinin ve burada görev yapacak spor antrenörlerinin sayısı artırılmalıdır. Özellikle bireysel ve yetenek isteyen spor branşları için erken yaş gruplarından başlayarak sporcu ve yetenek taramaları yapılarak toplumun ve bireyin spora yönlendirilmesi sağlanmalıdır. Her yerde ve her yaşta spor faaliyetlerinin yapılabileceği topluma anlatılmalı ve sağlıklı nesiller olarak yerel ve genel anlamda spora önem vermeli ve gerekli yatırımlar yapılmalıdır. Eğitimin her kademesinde düzenli egzersizi ve sporu özendirici uygulamalar yapılmalıdır. Ailelere verilecek olan eğitimlerle ailelerin spora katılımı konularında daha bilinçli ve hassas davranmaları sağlanmalıdır.

Kaynakça

- Akın, A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Altuntaş, Y. (2019). Üniversitelerin tenis oynayan beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin özgüven düzeylerinin yaşam doyumu ve yaşam kalitesine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ançel, G. (2006). Developing empathy in nurses: an inservice training program. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20 (6): 249-257.
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, M., A., Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinin spor yapma ve özgüven ilişkisi. *Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, Sayı:17, 130-146.
- Barret, E.C. (2009). The study of learning: a thought paper. *Principles of Instruction and Learning*, 6-33.
- Baron-Cohen S., Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism and normal sex differences. *J Autism Dev Disord*, 234: 163-175
- Bayrak, A., E., İnan, H., Kartal, M., Gacar, A. (2016). Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin empati düzeylerinin farklı değişkenler açısından karşılaştırılması. *International Journal of Social Science*, Sayı:53, 459-466.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Dökmen, Ü. (2009). Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Atışmaları ve Empati. (41. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Ekinci, H. (2013). Müzik öğretmeni adaylarının solo sahne performansına ilişkin özgüven algılarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2 (2), 52-64.
- Ekinci, N., E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., Üstün, D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi, sportif bakış. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*,1(1),36-42.
- Eraslan, M. (2015). Gençlerde duygusal zekâ ve empatik eğilim düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt 24, Sayı 4,1839-1852.
- Ergin, D. ve ark. (2009). Dahili kliniklerde görev yapan hemşirelerin tükenme ve empatik beceri düzeyleri ve bunları etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4: 49-64.
- George, D., Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference (10a Ed.)*. Boston: Pearson.
- Gülle, M. (2015). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bölümlerine göre eleştirel düşünme ve empati kurma düzeylerinin incelenmesi*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Güvenç, A. (2021). *Beden eğitimi ve spor örneklerinin psikolojik iyi oluşumları ile olumlu düşünme becerisi arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- İlhan, A., Göktepe, B., Ergün, K. (2021). Tenisçilerin spor karakterleri ve özgüven duygularının incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3 (2), 79-84.
- İslamoğlu, A. H., Almaçık, Ü. (2016). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, İstanbul: Beta Yayın Dağıtım A. Ş.

- İşgör, İ., Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, Sayı 6/1, 494-508.
- Karaçam, A., Pulur, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-23
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kelsey R. (2014). *Biraz daha özgüven alır mıydınız?* Ankara: Kahve Yayınları.
- Kermen, O. (1997). *Tenis Teknik ve Taktikleri*, İstanbul: Aşama Matbaacılık.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., and Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halis Üniversitesi, Niğde.
- Kusan, O. (2017). *13-15 Yaş obez erkek çocukların (12 hafta) fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Lawrence, E. J., Shaw, P., Baker, D., Baron-Cohen, S., ve David, A. S. (2004). Measuring empathy: Reliability and Validity of the Empathy Quotient. *Psychological Medicine*, 34, 911-924.
- Lindenfield, G. (1997). *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirmek*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and Mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).
- Luther, A. and Hotz, A. (2004). Fairness im Sport-Lernen für,,s Leben. *Leibesübungen-Leibeserziehung*, 48(5), 4-8.
- McAuley E, Blissmer B, Marquaz D X, Jerome G J, Kramer A F, Katula J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, 31: 608-617.
- Mutlu, T., O., Şentürk, H., E., Zorba, E. (2016). Üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi, *International Journal of Science Culture and Sport*, Cilt 2, Sayı Özel Sayı 1, 129 – 137.
- Netz Y, Wu M J, Becker B J, Tenenbaum G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology And Aging*, 20(2): 272-284.
- Rogers, C. R. (1975). Empatik olmak, değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 103-24.
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being." *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Savrun, M., D. (2016). *Tenis antrenörlerinin iyi oluş (well-being) durumlarının iş bağlılığına etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th Ed.). Boston: Allyn, Bacon.
- Vealey R.S. (2009). Confidence in sport: handbook of sports medicine and science sport psychology, *USA, OH Publishers*, 1, 43-52.

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrast of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

Yıldırım, Y., Sunay, H. (2009). Türkiye’de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentiler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII (3) 103-109.

TDK, (2022). Erişim: 28 Kasım 2022, <https://sozluk.gov.tr>.