



Sport Sciences
ISSN: 1308 7266 (NWSASPS)
ID: 2020.15.3.2B0125

Status : Research Article
Received: 12.03.2020
Accepted: 19.07.2020

Cebraail Gençoğlu, Sevinç Namlı

Erzurum Technical University, Erzurum-Turkey
cebrail.gencoglu@erzurum.edu.tr; sevinc.namli@erzurum.edu.tr

DOI	http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.3.2B0125	
ORCID ID	0000-0002-0990-9224	0000-0003-0958-6792
CORRESPONDING AUTHOR	Cebraail Gençoğlu	

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE EMPATİ DÜZEYLERİ/ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

ÖZ

Bu araştırmada, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve empati düzeylerini incelemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde öğrenim gören 68 kadın ve 36 erkek olmak üzere toplam 104 öğrenci araştırmaya dâhil edilmiştir. Çalışmada katılımcılara Smith ve ark., 2008 tarafından geliştirilen, Barış ve Çolakoğlu, 2015 tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Yapılan parametrik testler sonucunda kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 1. sınıf öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri 2. sınıf öğrencilerine göre daha fazla olduğu gözlenmiştir. Sportif aktivite yapma amacı ile empati düzeyi bakıldığında ise mesleki amaç için spor yapan bireylerin bilişsel empati düzeyleri, fiziksel görünüm ve daha sağlıklı yaşam için yapan bireylerden istatistiksel olarak daha fazla olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel, Sosyal Beceri, Duygusal Tepki, Beden Eğitimi, Spor Bilimleri

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND EMPATHY LEVELS OF FACULTY OF SPORTS SCIENCE/ERZURUM TECHNICAL UNIVERSITY EXAMPLE

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the psychological resilience and empathy levels of students studying at the university. In this context, a total of 104 students, including 68 women and 36 men studying in the Department of Physical Education and Sports at the Faculty of Sports Sciences of Erzurum Technical University in the 2019-2020 academic year were included in the study. Short Psychological Resilience Scale and Empathy Level Determination Scale, developed by Smith et al., 2008 and adapted to Turkish by Barış and Çolakoğlu, 2015, were applied to the participants. In the analysis of the data, skewness and kurtosis values were calculated and the distribution was found to be normal. As a result of the parametric tests, the psychological resilience levels of female students were found to be statistically higher than male students. In addition, it was observed that the social skill levels of the 1st grade students were higher than the 2nd grade students. Considering the level of empathy for the purpose of doing sports activities, it is concluded that the individuals who do sports for professional purpose are statistically higher than the ones who do sports for cognitive empathy, physical appearance and healthier life.

Keywords: Cognitive, Social Skills, Emotional Reaction, Physical Education, Sports Sciences

How to Cite:

Gençoğlu, C. ve Namlı, S., (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Empati Düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi Örneği, Sport Sciences (NWSASPS), 15(3):33-43, DOI: 10.12739/NWSA.2020.15.3.2B0125.

1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

İçerisinde bulunduğumuz yaşam her gün yeni birtakım olayları beraberinde getirmektedir. Kimi zaman güzel olsa da kimi zaman olumsuz olaylar ile karşı karşıya kalmak kaçınılmazdır. Birey, kendisi için kötü sayılabilecek olaylar karşısında psikolojik olarak yıpranabilmekte, stres ve depresyon gibi durumları yaşayabilmektedir. Bu olumsuz durumun uzun sürmesi ise kronik rahatsızlıklara, hatta ölümle sonuçlanabilecek intihar olaylarına kadar varabilmektedir. Bu sonuçların yaşanmamasında en önemli nokta kişinin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olması ile ilişkilidir. Doğan (2015), bireylerin bu kendini toparlama ve hızlı bir şekilde normal yaşantılarına dönme güçlerini, pozitif psikoloji yaklaşımında psikolojik sağlamlık kavramıyla açıklamaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince "resiliens" kelimesinden türetilmiştir ve bir maddenin elastikiyetinin olması ve eski haline kolayca tekrardan dönebilmesi anlamlarına gelmektedir. Literatür incelendiğinde, psikolojik sağlamlık kavramının birden farklı şekilde tanımlandığı görülmektedir. Bu tanımlarda, stresli durumlara uyum sağlayabilme, olumsuzluklara rağmen psikolojik yönden hasta olmama, stres ve zorluklara rağmen fonksiyonel olarak yaşamına sorunsuz devam edebilme ve stresli durumlardan sonra kendini toparlama ve iyileşme gibi tanımlar bulunmaktadır [1 ve 3]. Bu alandaki tanımlar incelendiğinde, psikolojik sağlamlık, fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklardan, olumsuz yaşantılardan ya da stres durumundan hızlıca kurtulabilme, iyileşme ve bireyin kendisini toparlayabilme gücü olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle psikolojik sağlamlık, kişinin olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve yeni duruma uyum sağlayabilme yeteneğidir. Türkçe literatür incelendiğinde ise, "resilience" kavramının, psikolojik sağlamlık, kendini toparlama gücü, dayanıklılık ve yılmazlık şeklinde çevrildiği ve kullanıldığı görülmektedir [4 ve 6]. Bu çalışmada, psikolojik sağlamlık kelimesi tercih edilmiştir.

Aynı zamanda yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olumlu etkilerinin yanı sıra bireyin psikolojik sağlığı üzerinde de etkileri olduğu düşünülmüş ve bu konu ile ilgili yapılan birçok araştırma bu varsayımı destekleyecek nitelikte sonuçlar ortaya konmuştur. Yapılan bir çalışmada sportif aktivitenin, stresle başa çıkmada etkin faktör olabileceği raporlanmıştır [7]. Bu konu ile ilgili yapılan başka bir çalışmada ise yüksek stres düzeyine sahip öğrenciler üzerinde fiziksel aktivite ve egzersizini kalp damar sağlığını artırmasının öğrencilerin stres durumlarından kurtulmalarına etkili bir faktör olabileceği ortaya konmuştur [8]. Empati, yardım edici ilişkinin başlıca bileşenlerinden bir tanesidir [9]. Empati anlayışı olmadan bireylerin duygusal dünyalarına girmenin mümkün olamayabileceğini ve gerçek anlamda bir yardım yapılamayabileceğini belirtilmektedir. Empati, bir bireyin kendini karşısındaki bireyin yerine koyup, olaylara onun bakış açısı ile bakabilmesi ve o kişinin duygu ve düşüncelerini gerçek ve doğru bir biçimde anlaması ve bu durumu karşıya iletibilmesi süreçleri olarak tanımlanabilir [10]. Etkili terapi için empati oldukça önemlidir. Empati duyuş, biliş, imge, beceriye dayalı, yaşama karşı tutum veya eğilim gibi farklı öğelere ayrılabilir. Empati bilişsel ve duyuşsal öğeleri içermekte ve davranışsal tepki ile ifade edilmektedir. Bilişsel empati, zihinsel olarak diğer kişinin bakış açısıyla bakma (perspective), onun rolünü alma ya da diğerinin yerinde kendini koyabilme anlamını taşır [11]. Duyuşsal (affective) empati, diğer kişinin duygusuna aynı duygu ile karşılık vermektir. Pitchers (1994) empatiyi, 'bilişsel olarak diğerinin bakış açısını algılayıp, içindeki duyuşsal uyarılmayı tanımak ve bu algılarla artan güdülenme üzerine

merhametli (compassionate) davranışsal tepkileri oluşturmaktır' şeklinde özetlemiştir [12].

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Psikolojik sağlamlık için empati ön koşul basamaklardan birini oluşturmaktadır. Yaşanan olumsuz bir durum karşısında aynı durumu başka kişilerinde yaşadığı, bunun sadece kendisine özgü bir durum olmadığı gibi empatik düşünceler kişinin kendi kendine telkinini yaparak psikolojik iyi oluşuna destek sağlayabilmektedir. Bu sebeple bu araştırmada, birer öğretmen adayı olarak beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve empati düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

3. YÖNTEM (METHOD)

3.1. Araştırmanın Modeli (Model of the Research)

Bu araştırma ''Tarama Modeli ve Betimleme Modeli'' olarak tasarlanmıştır. Tarama modelleri, günümüzde devam etmekte olan ya da geçmişte var olmuş bir durumu olduğu gibi tanımlamayı hedefleyen araştırma modelidir. Bu modellerde temel hedef, var olan durumu olduğu halde betimleyebilmek olarak ifade edilebilir. Anlaşılacak istenen durumu uygun bir biçimde belirlemek asıl önemli olan noktadır [13]. Betimsel tarama yöntemi elde edilen verilerin bütünselliğini sağlamak amacıyla, tarama yapılan bölümde uygun kriterlere sahip çalışmayı inceleme ve istatistiksel olarak açıklama olarak ele alır. Betimsel tarama çalışmaları, öncelikle kuramsal bir tarama yöntemi ile başlar. Sonraki aşamada, ele alınan yazınların, yayın tarihi, araştırma modeli, yaklaşım ve görsel araştırma verileri gibi belirli araştırma özelliklerine göre tanımlama aşamasıyla sürdürülür [14].

3.2. Evren ve Örneklem (Universe and Sampling)

Araştırmanın evreni 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencileridir. Örneklemi ise, 2019-2020 öğretim yılında Erzurum Teknik Üniversitesi, spor bilimleri fakültesi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 68 kadın ve 36 erkek olmak üzere toplam 104 öğrenci oluşturmaktadır. Yeni açılan bir bölüm olması nedeniyle sadece 1. ve 2. sınıf mevcuttur. Araştırmacı toplam öğrenci sayısı 110 olan üniversitedeki tüm öğrencilere anket uygulamış, eksik ve hatalı doldurulan 6 formu analizlere dâhil etmemiştir. Araştırmada kullanılan bağımsız değişkenler literatür taraması sonucu araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu ile belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları (Data Collection Tools)

Kişisel bilgi formu; araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, spor branşı ve spor yaşı gibi durumlarını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ): Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark., 2008 tarafından geliştirilmiştir [2]. KPSÖ, 5'li Likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği (EDBÖ): 13 maddelik ve 3 alt boyutlu bir ölçme aracıdır. Alt boyutları, Bilişsel Empati, Duygusal Tepki ve Sosyal Beceri olarak sınıflandırılmıştır. Ölçek "1" Kesinlikle Katılmıyorum, "2" Katılmıyorum, "3" Kararsızım, "4" Katılıyorum ve "5" Kesinlikle Katılıyorum şeklinde 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik ve güvenirlik çalışması Barış ve Çolakoğlu, 2015 tarafından yapılmıştır [15].

3.4. Verilerin Analizi (Data Analysis)

Araştırmada, ölçekler aracılığı ile elde edilen verilerin analiz edilebilmesi için önce verilerin işlenmesiyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bunun için öncelikle, öğrencilerin doldurduğu ölçekler detaylı bir şekilde kontrol edilmiştir. Eksik ya da yanlış doldurulan anketler değerlendirmeye alınmamıştır. Daha sonra araştırmaya uygun olan anketler, bilgisayara aktarılıp, verilerin analizinde değerlendirilmeye tabi tutulmuştur. Verilerin analizi için; SPSS 22.00 paket programı vasıtasıyla yapılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde tanımlayıcı analiz teknikleri kullanılmıştır. Bunlar; Frekans, aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzdelik dağılımdır. Verilerin analizinde çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmış, dağılımın normal olduğu tespit edilmiş ve bu nedenle verilen çözümlenmesinde parametrik testlerden yararlanılmıştır.

4. BULGULAR (RESULTS)

Bu bölümde araştırma sürecinde elde edilen veriler üzerinde yapılan farklı istatistik testler sonucunda belirlenen tablolar ve yorumlar bulunmaktadır.

Tablo 1. Normallik dağılım testi sonuçları
(Table 1. Normality distribution test results)

	Bilişsel Empati	Duygusal Tepki	Sosyal Beceri	Psikolojik Sağlamlık
N	104	104	104	104
Mean	20.1731	16.9615	14.7019	21.0577
Median	20.0000	17.0000	15.0000	20.0000
Std.Deviation	2.75343	2.06648	2.44901	4.46524
Skewness	-.269	-.964	-.965	.382
Kurtosis	-.390	1.545	1.636	-.851
Range	11.00	10.00	12.00	17.00
Minimum	14.00	10.00	7.00	13.00
Maximum	25.00	20.00	19.00	30.00

Verilerin analizinde kategorik değişkenler için frekans dağılımları verilmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılıma sahip olması şartına bakmak için mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Tablo 1’de görüldüğü gibi Empati Ölçeğinin her bir alt boyutunun ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin mod, medyan ve aritmetik ortalamaları birbirine yakın olduğu, çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde [16 ve 17]’nin belirttiği sınırlar içerisinde (-1 ile +1; -1.5 ile +1.5; -2.0 ile +2.0) yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür [16 ve 17]. Bu nedenle araştırma kapsamında parametrik testler kullanılması uygun görülmüştür.

Araştırmaya katılan toplam 104 öğrencinin 68’i kadın iken 36’sı erkektir. Katılımcıların 50’si 1. Sınıf öğrencisi iken 54’ü 2. Sınıf öğrencisidir. Katılımcılar arasında 1 yıldan daha az sürede spor yapan birey sayısı 10, 2-4 yıl arası spor yapan birey sayısı 26, 5-9 yıl arası spor yapan birey sayısı 41 ve 10 yıl ve üzeri spor yapan birey sayısı 11 olarak bulunmuştur. Bu katılımcıların 45 tanesi bireysel sporlar ile uğraşmaktayken, 43 tanesi takım sporları ile uğraşmaktadır. Öğrencilerin 4 tanesi iyi bir fiziksel görünüm için, 45 tanesi sağlıklı bir yaşam için, 14 tanesi boş zaman değerlendirmek amacıyla ve 25 tanesi mesleki amaçla sportif aktivite yaptıkları elde edilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri
(Table 2. Demographic characteristics of the participants
participating in the research)

Değişken	n	%	
Cinsiyet	Erkek	36	34.6
	Kadın	68	65.4
	Toplam	104	100.0
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	50	38.5
	2. Sınıf	54	61.5
Sportif Aktivite Süresi (Yıl)	1 Yıl Altı	10	11.4
	2-4 Yıl	26	29.5
	5-9 Yıl	41	46.6
	10 Yıl ve Üzeri	11	12.5
Sportif Aktivite Türü	Bireysel Spor	45	51.1
	Takım Sporları	43	48.9
	İyi Bir Fiziksel Görünüm İçin	4	4.5
Sportif Aktivite Yapma Amacı	Sağlıklı Bir Yaşam İçin	45	51.1
	Boş Zaman Değerlendirmesi	14	15.9
	Mesleki	25	28.4

Tablo 3. Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve empati ölçeği alt boyut düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bağımsız grup t testi sonuçları

(Table 3. Independent group t test results according to gender variable of psychological resilience and empathy scale subscale levels of students participating in the research)

Psikolojik Sağlamlık	Cinsiyet	n	x	s	t	p	
	Erkek	36	19.2500	3.67521	-3.346	.001*	
Kadın	68	22.0147	4.57277				
Empati Ölçeği	Bilişsel Empati	Erkek	36	19.8889	2.62709	-.764	.446
		Kadın	68	20.3235	2.82548		
	Duygusal Tepki	Erkek	36	16.7500	2.35887	-.758	.450
		Kadın	68	17.0735	1.90299		
	Sosyal Beceri	Erkek	36	14.4722	2.70962	-.694	.489
		Kadın	68	14.8235	2.31117		

Araştırmaya katılan öğrencilerin Cinsiyetleri ile Empati Ölçeği alt boyutları arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < .050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenirken Psikolojik Sağlamlık ile cinsiyet düzeyleri arasında anlamlı bir fark ($p < .001$) tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklere göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve empati ölçeği alt boyut düzeylerinin yaş düzeyleri arasında yapılan korelasyon analiz sonuçları

(Table 4. Correlation analysis results between the psychological resilience and empathy scale sub-dimension levels of the participating students)

		Psikolojik Sağlamlık	Bilişsel Empati	Duygusal Tepki	Sosyal Beceri
Yaş	Korelasyon	-.67	.131	-.018	-.134
	p	.498	.186	.854	.176
	n	104	104	104	104

Araştırmaya katılan öğrencilerin Yaşları ile Psikolojik Sağlamlık ve Empati Ölçeği alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizinde anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Çıkan sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin yaş düzeyi arttıkça bilişsel alt boyutta

pozitif yönde, psikolojik sağlamlık, duygusal tepki ve sosyal beceri alt boyutunda ise negatif yönde ilişki olduğu dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 5. Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve empati ölçeği alt boyut düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre bağımsız grup t testi sonuçları

(Table 5. Independent group t test results according to the class level variable of the psychological resilience and empathy scale subscale levels of the students participating in the research)

	Sınıf Düzeyi	n	x	s	t	p	
Psikolojik Sağlamlık	1. Sınıf	40	21.2500	4.86089	.346	.730	
	2. Sınıf	64	20.9375	4.23468			
Empati Ölçeği	Bilişsel Empati	1. Sınıf	40	19.8750	2.95425	-.872	.385
		2. Sınıf	64	20.3594	2.62689		
	Duygusal Tepki	1. Sınıf	40	17.3000	2.44110	1.325	.188
		2. Sınıf	64	16.7500	1.78174		
	Sosyal Beceri	1. Sınıf	40	15.3250	2.54586	2.084	.040*
		2. Sınıf	64	14.3125	2.32225		

Araştırmaya katılan öğrencilerin Sınıf Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlıkları, Empati Düzeyi Alt Boyutlarından Bilişsel Empati ve Duygusal Tepki arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < .050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenirken Empati Ölçeği alt boyutlarından Sosyal Beceri düzeyleri arasında anlamlı bir fark ($p < .040$) tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre 1. Sınıf öğrencilerinin sosyal becerileri 2. Sınıf öğrencilerine göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6. Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve empati ölçeği alt boyut düzeylerinin sportif aktivite süresi değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları

(Table 6. One-Way Variance Analysis (ANOVA) results of the students participating in the study according to the variable of sportive activity duration of the psychological resilience and empathy scale sub-dimension levels)

	Sportif Aktivite Süresi (Yıl)	n	x	s	f	p
Psikolojik Sağlamlık	1 Yıl Altı (a)	10	19.0000	5.55778	1.239	.301
	2-4 Yıl (b)	26	21.1154	4.41205		
	5-9 Yıl (c)	41	21.3415	3.69195		
	10 Yıl ve Üzeri (d)	11	22.5455	5.02720		
	Toplam	88	21.1591	4.33082		
Bilişsel Empati	1 Yıl Altı (a)	10	20.3000	3.56059	1.415	.244
	2-4 Yıl (b)	26	21.2308	2.67294		
	5-9 Yıl (c)	41	19.8293	2.60675		
	10 Yıl ve Üzeri (d)	11	20.0000	2.82843		
	Toplam	88	20.3182	2.78974		
Duygusal Tepki	1 Yıl Altı (a)	10	17.5000	1.43372	.866	.462
	2-4 Yıl (b)	26	17.5000	2.33666		
	5-9 Yıl (c)	41	16.7561	2.22239		
	10 Yıl ve Üzeri (d)	11	16.8182	1.25045		
	Toplam	88	17.0682	2.08881		
Sosyal Beceri	1 Yıl Altı (a)	10	15.4000	2.41293	.349	.790
	2-4 Yıl (b)	26	14.6923	2.49430		
	5-9 Yıl (c)	41	14.6341	2.28863		
	10 Yıl ve Üzeri (d)	11	15.0909	2.46798		
	Toplam	88	14.7955	2.35942		

Araştırmaya katılan öğrencilerin Sportif Aktivite Süresi (Yıl) ile Psikolojik Sağlık ve Empati Ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p < .050$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlık ve empati ölçeği alt boyut düzeylerinin sportif aktivite türü değişkenine göre bağımsız grup t testi sonuçları

(Table 7. Independent group t test results of the students participating in the research according to the type of sportive activity of psychological resilience and empathy scale subscale levels)

Psikolojik Sağlık		Sportif Aktivite Türü	n	x	s	t	p
		Bireysel Spor	45	21.4444	4.65420	.630	.530
		Takım Sporları	43	20.8605	3.99751		
Empati Ölçeği	Bilişsel Empati	Bireysel Spor	45	20.9333	2.89514	2.160	.034*
		Takım Sporları	43	19.6744	2.55157		
	Duygusal Tepki	Bireysel Spor	45	17.3111	2.06510	1.118	.267
		Takım Sporları	43	16.8140	2.10731		
	Sosyal Beceri	Bireysel Spor	45	14.7111	2.50111	-.341	.734
		Takım Sporları	43	14.8837	2.22763		

Araştırmaya katılan öğrencilerin Sportif Aktivite Türü ile Psikolojik Sağlık ve Empati Ölçeği alt boyutlarından Duygusal Tepki ve Sosyal Beceri düzeyleri arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < .050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlenirken Empati Ölçeği alt boyutlarından Bilişsel Empati düzeyleri arasında anlamlı bir fark ($p < 0.034$) tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre Bireysel Spor yapan öğrencilerinin Bilişsel Empati Düzeyleri Takım Sporları yapan öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Sportif Aktivite Yapma Amaçları ile Psikolojik Sağlık ve Empati Ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında Psikolojik Sağlık ve Sosyal Beceri Alt Boyutlarında $p < .050$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı gözlenirken, Bilişsel Empati ve Duygusal Tepki Alt Boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için Tukey Testi'nden yararlanılmıştır. Analizlerde hata payı üst sınırı 0.05 ve 0.01 olarak kabul edilmiştir. Tukey Test değerlendirmesi sonrasında Mesleki amaç için sportif aktivite yapan bireylerin Bilişsel Empati Düzeyleri hem fiziksel görünüm için yapan bireylerden ($p < 0.36$) hem de boş zaman değerlendirme amacı ile yapan bireylerden ($p < 0.20$) istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda Sağlık Bir Yaşam için spor yapan bireylerin Duygusal Tepki düzeyleri Boş Zaman Değerlendirme amacı ile spor yapan bireylerden istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.005$).

Araştırmaya katılan öğrenci gruplarının psikolojik sağlık düzeyleri ile empati ölçeği alt boyutları arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla korelasyon testi yapılmıştır. Korelasyon test sonuçlarına göre psikolojik sağlık testi ile empati ölçeğinin alt boyutlarından Bilişsel Empati arasında anlamlı bir fark $p < 0.047$ tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 8. Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlık ve empati ölçeği alt boyut düzeylerinin sportif aktivite yapma amacı değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları (Table 8. One-Way Analysis of Variance (ANOVA) Results of the students who participated in the research according to the purpose of doing sports activity of the psychological resilience and empathy scale sub-dimension levels)

Psikolojik Sağlık	Sportif Aktivite Yapma Amacı		n	x	s	f	p	Fark	
	İyi Bir Fiziksel Görünüm İçin		4	18.7500	3.40343	1.29 1	.283	-	
	Sağlıklı Bir Yaşam İçin		45	21.8889	4.38604				
	Boş Zaman Değerlendirmesi		14	19.8571	3.13435				
	Mesleki		25	20.9600	4.79131				
	Toplam		88	21.1591	4.33082				
Empati Ölçeği	Bilişsel Empati	Fiziksel Görünüm (a)		4	17.5000	2.64575	4.54 9	.036* .020*	d>a d>c
		Sağlıklı Bir Yaşam (b)		45	20.4444	2.36984			
		Boş Zaman Değerlendirme (c)		14	18.7857	3.23867			
		Mesleki (d)		25	21.4000	2.72336			
		Toplam		88	20.3182	2.78974			
	Duygusal Tepki	Fiziksel Görünüm (a)		4	16.2500	1.25831	4.15 0	.005*	b>c
		Sağlıklı Bir Yaşam (b)		45	17.5778	1.60240			
		Boş Zaman Değerlendirme (c)		14	15.5000	2.06621			
		Mesleki (d)		25	17.1600	2.56060			
		Toplam		88	17.0682	2.08881			
Sosyal Beceri	Fiziksel Görünüm (a)		4	15.2500	2.06155	.984	.984	-	
	Sağlıklı Bir Yaşam (b)		45	15.1111	1.94495				
	Boş Zaman Değerlendirme (c)		14	13.9286	3.33891				
	Mesleki (d)		25	14.6400	2.44745				
	Toplam		88	14.7955	2.35942				

Tablo 9. Psikolojik sağlık ve empati ölçeği alt boyutları arasında yapılan korelasyon analiz sonuçları (Table 9. Correlation analysis results between psychological resilience and empathy scale sub-dimensions)

		Psikolojik Sağlık	Bilişsel Empati	Duygusal Tepki	Sosyal Beceri
Psikolojik Sağlık	Korelasyon		.220	.184	.066
	p		.047*	.061	.503
	n	104	104	104	104

5. SONUÇ VE ÖNERİLER (CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS)

Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde öğrenim gören 68 kadın, 36 erkek öğrenci üzerinde yapılan çalışmada aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir. Katılımcıların 50'si 1. Sınıf öğrencisi iken 54'ü 2. Sınıf öğrencisidir ve 1 yıldan daha az sürede spor yapan birey sayısı 10, 2-4 yıl arası spor yapan birey sayısı 26, 5-9 yıl arası spor yapan birey sayısı 41 ve 10 yıl ve üzeri spor yapan birey sayısı 11 olarak bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların 45'i bireysel sporlar ile uğraşmaktayken, 43'ü takım sporları ile uğraşmaktadır. Her ne kadar sporcular ve öğrenciler üzerine yapılmış fizyolojik çalışmalar olsa da [18 ve 19] psikolojik çalışmalar bakımından literatür oldukça zengindir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile Empati Ölçeği alt boyutları arasında yapılan t testi analizi sonrasında anlamlı farklılık olmadığı gözlenirken Psikolojik Sağlık ile cinsiyet düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Özkara ve Özbay'ın (2019) yapmış oldukları çalışmada çocuk ve ergen psikolojik sağlık ölçeğinden (ÇEPSÖ) kız ve erkek öğrencilerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir [20]. Bu çalışmanın sonucu çalışmamızdaki sonuçlarla

benzerlik göstermemektedir. Bu farklılığın nedeni çalışma gruplarının farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile Psikolojik Sağlık ve Empati Ölçeği alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Çıkan sonuçlar incelendiğinde istatistiksel olarak fark olmamasına karşın öğrencilerin yaş düzeyi arttıkça bilişsel alt boyutta pozitif yönde, psikolojik sağlık, duygusal tepki ve sosyal beceri alt boyutunda ise negatif yönde ilişki olduğu dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir. Yani öğrencilerin yaş düzeylerinin artması bilişsel alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı olmasa da bir gelişime neden olmuş ancak psikolojik sağlık, duygusal tepki ve sosyal beceri alt boyutlarında bu gelişim görülmemiştir. Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlardan; cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerinin empati düzeylerine etki etmemesi Kadioğlu ve Ögenler ve ark.'nın (2011) [21] ve Uygun'un (2006) [22], yılında yapmış olduğu çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin Sınıf Düzeyleri ile Psikolojik Sağlık ve Empati Düzeyi Alt Boyutlarından Bilişsel Empati ve Duygusal Tepki arasında yapılan analiz sonrasında anlamlı farklılık olmadığı gözlenirken, Empati Ölçeği alt boyutlarından Sosyal Beceri düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre 1. Sınıf öğrencilerinin sosyal becerileri 2. Sınıf öğrencilerine göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin Sportif Aktivite Süresi (Yıl) ile Psikolojik Sağlık ve Empati Ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi sonrasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bulgularımızı destekler nitelikte, Namlı ve Demir (2019), yaptıkları çalışmada spor yaşı ile mental dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamışlardır [23].

Psikolojik sağlık, farklı araştırmacılar tarafından farklı şekilde tanımlanmakta (Prince-Embury, 2013 [24], Herman ve ark., 2011 [25]) ve evrensel kabul edilen bir tanımının olmadığı ifade edilmektedir. Bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı kişinin içinde bir süreç olarak tanımlarken (Prince-Embury, 2013 [24]) bazı araştırmacılar birden fazla unsuru olan ve sosyal süreçleri içeren (aile, dış destek sistemleri) dinamik bir sistem olarak tanımlamaktadır (Masten, 2001 [26]). Uluslararası literatür incelendiğinde çalışma sonuçlarımızın Masten 2001, Prince-Embury, 2013 tarafından desteklenebileceği görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sportif aktivite türü ile Psikolojik Sağlık ve Empati Düzeyi alt boyutlarından Duygusal Tepki ve Sosyal Beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı gözlenirken, Empati Ölçeği alt boyutlarından Bilişsel Empati düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre bireysel spor yapan öğrencilerinin Bilişsel Empati Düzeyleri takım sporları yapan öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Sportif Aktivite Yapma Amaçları ile Psikolojik Sağlık ve Empati Ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması için analiz sonrasında Psikolojik Sağlık ve Sosyal Beceri Alt Boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı gözlenirken, Bilişsel Empati ve Duygusal Tepki Alt Boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Mesleki amaç için sportif aktivite yapan bireylerin Bilişsel Empati Düzeyleri hem fiziksel görünüm için yapan bireylerden, hem de boş zaman değerlendirme amacı ile yapan bireylerden istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda Sağlıklı Bir Yaşam için spor yapan bireylerin Duygusal Tepki düzeyleri Boş Zaman Değerlendirme amacı ile spor yapan

bireylerden istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrenci gruplarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile empati ölçeği alt boyutları arasında anlamlı farkın olup olmadığını tespit etmek amacıyla korelasyon testi yapılmıştır. Korelasyon test sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık testi ile empati ölçeğinin alt boyutlarından Bilişsel Empati arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Buna göre bireylerin psikolojik sağlamlığı arttıkça, Bilişsel Empati düzeylerinde de artış görölmektedir. Araştırmamız literatüre psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkeninden etkilenebileceğini, ancak psikolojik sağlamlık ve empati düzeylerinin sınıf düzeyi ve sportif aktivite yapma düzeyi gibi değişkenlerden etkilenmeyeceğini ortaya koymuştur.

Bu çalışma Erzurum Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri örneklem alınarak yapılmıştır. Stres, depresyon, kaygı gibi etmenlerin çok fazla olduğu günümüze [27] her yaştan kişilerin psikolojik sağlamlık ve empati düzeyini tespit etmek, önemli bir unsurdur. Bu amaçla farklı ve büyük örneklem gruplarında çalışılması araştırmacılar tarafından önerilmektedir. Aynı zamanda beden eğitimi ve spor alanında farklı evren ve örneklemden oluşacak, farklı coğrafi konumlarda yapılacak çalışmaların literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

- [1] Carver, C.S., (1998). Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2):245-266.
- [2] Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., et al., (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3):194-200.
- [3] Tusaie, K. and Dyer, J., (2004). Resilience: A Historical Review of the Construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1):3-10.
- [4] Bulut, S., Doğan, U. and Altundağ, Y., (2013). Adolescent Psychological Resilience Scale: Validity and Reliability Study. *Contemporary Psychology, Suvremena Psihologija*, 16(1):21-32.
- [5] Savi Çakar, F., Karataş, Z. ve Çakır, M., (2014). Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 32:22-39.
- [6] Taşđın, E. ve Çetin, F., (2006). Ergenlerde Major Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2):87-94.
- [7] Brown, J.D. and Siegel, J.M., (1988). Exercise as a Buffer of Life Stress: a Prospective Study of Adolescent Health. *Health Psychology*, 7(4):341.
- [8] Holmes, D.S. and Roth, D.L., (1988). Effects of Aerobic Exercise Training and Relaxation Training on Cardiovascular Activity During Psychological Stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 32(4-5):469-474.
- [9] Özcan, H., (2021). Hemşirelerin Empatik Eğilim Ve Empatik Becerileri: Gümüşhane Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2):60-68.
- [10] Dökmen, Ü., (1994). İletişim Çatışmaları Ve Empati. *İstanbul: Sistem Yayıncılık*, 5:153-156):153-156.
- [11] Kışlak, Ş.T. ve Çabukça, F., (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 5(5):2002.
- [12] Pithers, W.D., (1994). Process Evaluation of a Group Therapy Component Designed to Enhance Sex Offenders' Empathy for Sexual Abuse Survivors. *Behaviour Research and Therapy*, 32(5):565-570.
- [13] Karasar, N., (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (17. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 81-83.

-
- [14] King, W.R. and He, J., (2005). Understanding the Role and Methods of Meta-analysis in IS Research. *Communications of the Association for Information Systems*. 16(1):32.
- [15] Barış, K. ve Çolakoğlu, Ö., (2015). Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği (EDBÖ) Uyarlama Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 16(1):17-30.
- [16] Büyüköztürk, Ş., (2012). *Veri Analizi El Kitabı* (17. Basım). Ankara: PegemA Akademi Yayınları.
- [17] Tabachnick, B. and Fidell, L., (2015). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı* (Baloğlu, M., Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- [18] Özbay, S. and Ulupınar, S., (2018). The Effect of Moderate-Intensity Technical Training and Resistance Training on Selected Hematological Parameters of Elite Wrestlers.
- [19] Ince, I. and Ulupınar, S., (2020). Prediction of Competition Performance Via Selected Strength-Power Tests in Junior Weightlifters. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 60(2):236-243.
- [20] Özkara, A.B. ve Özbay, S., (2019). Lise Düzeyindeki Sporcu Öğrencilerin Psikolojik Sağlımlıklarının İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*. 48(221):207-214.
- [21] Kadıoğlu, S., Ögenler, O., Kadıoğlu, F., ve ark., (2011). Klinik Eğitimin Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Empati Düzeyine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 8(1):32-37.
- [22] Uygun, E., (2006). *Psikiyatri Servisinde Çalışan Hemşirelerin Empati Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- [23] Namli, S., ve Demir, G.T., (2019). Is Mental Toughness in Elite Athletes a Predictor of Moral Disengagement in Sports?. *Journal of Education and Learning*, 8(6).
- [24] Prince-Embury, S., (2013). *Translating Resilience Theory for Assessment and Application with Children, Adolescents, and Adults: Conceptual Issues*. *Resilience in Children, Adolescents, And Adults*. 9-16. Springer.
- [25] Herrman, H. and Jané-Llopis, E., (2012). The Status of Mental Health Promotion. *Public Health Reviews*. 34(2):6.
- [26] Masten, S., (1994). *Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity: Challenges and Prospects*. *Educational Resilience in Inner City America: Challenges and Prospects*, pp:3-25: Lawrence Erlbaum.
- [27] Fletcher, D. and Sarkar, M., (2013). *Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory*. *European Psychologist*. 18(1):12.