



**SAVUNMA SPORLARINDAKİ ELİT SPORCULARIN EMPATİ
BECERİLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

İbrahim KOÇAK

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

KASIM, 2018

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 (altı) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : İbrahim

Soyadı : KOÇAK

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Savunma Sporlarındaki Elit Sporcuların Empati
Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

İngilizce Adı : Examination of Empathy Skills of Elite Athletes in Defense
Sports in Terms of Various Variables

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : İbrahim KOÇAK

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

İbrahim KOÇAK tarafından hazırlanan “Savunma Sporlarındaki Elit Sporcuların Empati Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Gülfem SEZEN-BALÇIKANLI

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Gazi Üniversitesi)

Başkan: (Dr. Öğr. Üyesi Ebru Olcay Karabulut)

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi)

Üye: (Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SEZEN)

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Gazi Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: 13/11/2018

Bu tezin Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Anneme ve babama

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında beni yönlendiren, bilgisini ve desteğini esirgemeyen çok değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Gülfem SEZEN-BALÇIKANLI'ya ve araştırmamın oluşum aşamasında ve araştırma sürecinde, yardım ve önerilerinden yararlandığım Ankara'daki judo, taekwondo ve kick boks antrenörlerine, her zaman ve her anlamda, benden hiç bir desteğini esirgemeyen sevgili aileme teşekkürlerimi sunarım.

SAVUNMA SPORLARINDAKİ ELİT SPORCULARIN EMPATİ BECERİLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

İbrahim KOÇAK

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Kasım 2018

ÖZ

Bu araştırmanın amacı savunma sporları (judo, taekwondo ve kick boks) ile uğraşan üst düzey sporcuların empati becerilerini incelemek ve farklılıkları belirlemektir. Araştırmanın evrenini, Ankara’da judo, taekwondo ve kick boks branşlarında elit düzeydeki sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu, Ankara genelinde yapılan turnuvalara katılmış, ulusal ya da uluslararası çeşitli derecelere sahip sporcular arasından tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş, yaşları 15-30 arasında değişen, judo mavi, kahverengi, 1. Dan ve üzeri (81), taekwondo 2. Gıp, 1. Gıp, 1. Dan ve üzeri (71) ve kick boks açık kahverengi, koyu kahverengi, 1. Dan ve üzeri (121) kuşak sahibi 273 elit sporcu oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmış kişisel bilgi formu ve sporcuların empatik becerilerini ölçmek için Davis (1983) tarafından geliştirilen, Engeler (2005) tarafından Türkçeye çevrilen “Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (Interpersonal Reactivity Index: IRI)” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış, basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Araştırma analizinde, t-testi, tek yönlü varyans (one way anova) analizi ve post hoc tukey testi, pearson correlation testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, savunma sporu yapmakta olan elit sporcuların empati becerileri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, kadın sporcuların erkek sporculara oranla daha

yüksek düzeyde olduğu ve bu sonucun istatistiki olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Sporcuların empati becerileri spor branşı değişkenine göre incelendiğinde; taekwondo sporu yapan sporcuların kick boks sporu yapan sporculara oranla empatik düşüncelerinin daha yüksek düzeyde olduğu ve bu sonucun istatistiki olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Sporcuların yaşları ile yalnızca kişisel rahatsızlık alt boyutu arasında istatistiki olarak ters yönlü, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişkinin varlığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, savunma sporu yapmakta olan elit sporcuların empati becerileri cinsiyet ve spor branşı değişkenlerine göre farklılık gösterdiği, sporcuların yaşları ile empati becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunurken, spor yaşı, kuşak seviyesi, milli sporcu olup/olmama durumuna göre empati becerileri arasında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler : Beden eğitimi ve spor, savunma sporları, empati

Sayfa Adedi : 87

Danışman : Doç. Dr. Gülfem SEZEN-BALÇIKANLI

EXAMINATION OF EMPATHY SKILLS OF ELITE ATHLETES IN DEFENSE SPORTS IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

(M.S. Thesis)

İbrahim KOÇAK

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

November 2018

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the empathy skills of senior athletes engaged in defense sports (judo, taekwondo and kickboxing) and to determine differences. The universe of the research consists of elite level athlete in judo, taekwondo and kickboxing branches in Ankara. The sample group consisted of 273 elite athletes judo blue, brown, 1. Dan and above (81), taekwondo 2. Gup, 1 Gup, 1. Dan and above (71) and kick boxing light brown, dark brown, 1. Dan and above (121) aged between 15-30, selected among randomly selected athletes with various degrees national or international who participated in tournaments throughout Ankara. In order to collect the data, a personal information form prepared according to the purpose of the study and Interpersonal Reactivity Index (IRI), which were developed by Davis (1983) and translated into Turkish by Engeler (2005) was used to measure the empathic skills of the athletes. Kolmogorov-Smirnov test was applied to determine whether the obtained data showed normal distribution and the skewness and skewness values were examined. In the research analysis, t-test, one-way anova analysis and post hoc tukey test, pearson correlation tests were used. As a result of the research, when the empathy skills of the elite athletes who are doing defense sports are examined according to the gender variable, it is seen that the female athletes are higher than the male athletes and this result is statistically significant. When the empathy skills of the athletes are examined according to the sports branch variable; Taekwondo sports athletes have a higher level of empathic thoughts compared to athletes engaged in kick boxing and this result is statistically significant. There was a statistically significant negative and significant relationship between the ages of the athletes and the

personal disturbance sub-dimension. As a result, it was found that the elite athletes who were doing sport of defense differed according to the gender and sport branches and there was a significant relationship between the ages of the athletes and their empathy skills; It was concluded that there was no significant difference between empathy skills according to sports age, generation level, national athletes or not.

Key Words : Physical education and sports, defence sports, empathy

Page Number : 87

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Gülfem SEZEN-BALÇIKANLI

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Önemi	3
Araştırmanın Amacı.....	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	4
Araştırmanın Varsayımları.....	4
BÖLÜM 2	6
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
Savunma Sporları.....	6
Judo.....	7
Judonun Tanımı	7
Judonun Tarihsel Gelişimi	8
Judonun Kuşak Dereceleri.....	8
Taekwondo	9
Taekwondonun Tanımı	9

Taekwondonun Tarihsel Gelişimi	9
Taekwondonun Kuşak Dereceleri.....	10
Kick Boks.....	11
Kick Boksun Tanımı.....	11
Kick Boksun Tarihsel Gelişimi	11
Kick Boksun Kuşak Dereceleri	12
Empati Tanımı.....	13
Empati Tarihçesi	15
Empatinin Bileşenleri	16
Bilişsel Bileşen.....	17
Duygusal Bileşen	17
Algısal Bileşen.....	17
Bildirim Bileşen	18
Empati ile Karıştırılan Kavramlar	18
Empati ve Sempatı.....	18
Empati ve Özdeşleşme	19
Empati ve İçtenlik.....	19
Empati ve Sezgisel Tanı.....	19
Savunma Sporları ve Empati.....	19
İlgili Araştırmalar	21
Yurt İçinde Empatiyle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	21
Yurt İçinde Empati ve Sporla İlgili Yapılan Araştırmalar.....	25
Yurt Dışında Empatiyle İlgili Yapılan Araştırmalar	28
Yurt Dışında Empati ve Sporla İlgili Yapılan Araştırmalar	31

BÖLÜM 3	33
YÖNTEM	33
Araştırma Modeli	33
Evren ve Örneklem	33
Verilerin Toplanması	34
Kişisel Bilgi Formu	34
Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI)	34
Verilerin Analizi	36
BÖLÜM 4	37
BULGULAR VE YORUM	37
BÖLÜM 5	43
SONUÇ VE TARTIŞMA	43
KAYNAKLAR	52
EKLER.....	67
EK 1. Kişisel Bilgiler ve Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI).....	68
EK 2. Özgeçmiş.....	70

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Sporcuların Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Varyans, Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	37
Tablo 2. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutlarına Ait T Testi Sonuçları.....	38
Tablo 3. Sporcuların Branş Değişkenine Göre Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutlarına Ait Puanları ve Farklılıkları Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	39
Tablo 4. Sporcuların Yaşları İle Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Tablosu.....	40
Tablo 5. Sporcuların Millilik Değişkenine Göre Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutlarına Ait Puanlarını Gösteren T Testi Sonuçları.....	40
Tablo 6. Sporcuların Spor Yaşı İle Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Tablosu	41
Tablo 7. Sporcuların Kuşak Renklerine Göre Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutlarına Ait Puanları Gösteren T Testi Sonuçları.....	42

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

IRI Interpersonal Reactivity Index (Kişilerarası Tepkisellik İndeksi)

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Problem Durumu

Günümüzde spor, insanı ilgilendiren birçok bilim dalıyla ilgilidir. Bu yüzden spor bilim dalına “multi-disipliner” bilim dalı da denilmektedir. Eğitim, sağlık bilimleri, ekonomi, psikoloji, felsefe, hukuk, sosyoloji gibi alanlarla çok yönlü bir etkileşimi olan bir bilim dalıdır (Kılıçgil, 1998). Eğitime daha geniş bir pencereden baktığımızda ise sporun bireylerin eğitiminde büyük katkılarına olduğunu görmekteyiz. Spor bireylerin fiziksel, ruhsal ve toplumsal gelişimi gibi birçok alana doğrudan etki etmektedir. Özellikle vücut teması gerektiren sporlarda sporcuların rakibini tanımasından önce kendini tanıması ya da keşfetmesi, yeteneklerini ve neler yapabileceğini bilmesi gerekmektedir.

Asya dövüş sanatları geleneksel olarak kendini tanıma, kendini geliştirme ve kendini kontrol etmenin altını çizmektedir. Kendini savunmayı öğretmenin yanında, hayata geçirilebilecek felsefi ve ahlaki öğretiler de içermektedir. Yüksek derecede tören ve ritüele dayanan savunma sporları, zihin ve vücudun birlikteliğini vurgulamaktadır ve düşünmeye önem vermektedir (Tekin, Aykora, Bozacı ve Eliöz, 2010).

Pehlivan (1992) tarafından yapılan bir araştırmada ülkemizde uzak doğu sporlarına yoğun bir ilginin olduğunu belirtmiştir. Son yıllarda boks, kick boks gibi dövüş sporlarının tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de profesyonel olarak yapılmaya başlanması, dövüş sporları adı altında kabul edilebilecek tüm branşlara ilgiyi arttırmıştır. Bu ilgi dövüş sporları ile ilgili bilimsel araştırmaların sayısını olumlu yönde etkilemesine rağmen ülkemizde dövüş sporlarını konu edinen araştırmalar kısıtlıdır (Tekin vd., 2010).

Savunma sporlarının etkileri hakkında yurtdışında oldukça fazla sayıda araştırma yapılmıştır. Bu çalışmaların bulguları, savunma sporu yapan katılımcılarda olumlu

psikososyal değişimler meydana geldiğini ileri sürmektedir (Finkenberg, 1990; Madden, 1995). Farklı branşlarda yapılan savunma sporunun kişiler üzerinde de farklı etkilerinin olduğu aktarılmaktadır. Judo antrenmanları suça karışmış bireylerin tedavisinde kullanılmasının (Fleisher vd., 1995) yanı sıra erkek ergenlerdeki davranış bozukluklarının azalmasına da yardımcı olmaktadır (Green, 1987). Bir yıl sürdürülen taekwondo antrenmanlarının özsaygıyı arttırdığı bilinmektedir (Finkenberg, 1990). Foster (1997) tarafından yapılan bir çalışmada, aikido öğrencilerinin kişisel gerginlik puanlarında olumlu değişiklik bulunmazken karate öğrencilerinin puanlarının anlamlı bir şekilde azaldığı görülmüştür. Madden (1995) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, savunma sporu yapan öğrencilerin benlik kontrolü puanları artarken, saldırganlık ve zarar verme duygularında azalma olduğu bulunmuştur. Başka bir araştırma da, dövüş sanatlarıyla ilgilenen çocukların olumsuz davranışlarında azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gonzalez, 1989).

Empati kısaca kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısıyla bakma olarak açıklanabilir (Hojat vd., 2002). Dökmen (2015, s.157) empatiyi; kişinin kendisini karşısındaki insanın yerine koymasına ek olarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması şeklinde yorumlamıştır. Günlük hayatta bilerek ya da farkında olmadan kullandığımız empati, etkili iletişim kurma konusunda insanlara yardımcı olmaktadır. Genellikle de bilişsel ve duygusal empati olmak üzere çok boyutlu olarak ele alınmaktadır (Davis, 1983a, 1983b; Dökmen, 1988; Eisenberg & Miller 1987; Erkuş & Yakupoğlu, 2001). Bilişsel empatinin içeriğine baktığımızda sosyal yetenekleri ve sosyal algılama becerisini içerdiğini görmekteyiz. Duygusal empati de ise başka kimselerin duygularını anlamayı ve onun duygularına uygun tepkiler vermeyi içeren empatiyi kapsamaktadır. (Davis, 1983a; Engeler & Yargıç, 2007; Mehrabian, Young ve Sato, 1988).

Yapılan çalışmalar incelendiğın de savunma sporlarının tedavi amaçlı kullanılmasından toplumsal ve kişilik değerlerine kadar bir çok alanda olumlu etkilerinin olduğu göze çarpmaktadır. Bu tür çalışmaların büyük çoğunluğu yurtdışında yapılmış çalışmalardır. Son yıllarda ülkemizde savunma sporlarına olan ilginin artmasıyla birlikte bu alanda yapılan çalışmaların sayısı da her geçen gün artmaktadır. Ancak savunma sporları ve empati alanında yapılan çalışmaların sayılabilecek kadar az olduğu dikkatimizi çekmiş ve yeni yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğu değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın amacı savunma sporu yapmakta olan judo, taekwondo ve kick boks sporcularının empati

düzeylerini incelemek ve çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir.

Araştırmanın Önemi

Sporcular, sporun doğası itibarı ile çevresiyle sürekli iletişim ve etkileşim halindedir. Yapmış olduğu sporun felsefesini ve değerlerini benimseyen sporcuların çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirdiği ve daha çok sevilip saygı gördüğü gözlemlenmektedir. Özellikle felsefi kuralların ön planda tutulduğu savunma sporlarında bu tür farklılıklar dikkatimizi çekmektedir. Sporcuların çevresinde olup biteni anlamaya çalışmaları, antrenman ortamından günlük yaşama kadar iletişim kurduğu her insana yardımcı olma çabası, sporun insan doğasına kazandırdığı olumlu etkilerden yalnızca bir kaçıdır. Kişinin kendisini korumasının yanı sıra adalet, yardımseverlik, saygı, hoşgörü gibi evrensel değerleri kazandırmayı amaçlayan savunma sporları, sporculara fiziksel gelişimlerinin yanında ruh ve zihin olarak gelişimlerine katkıda bulunmaktadır.

Çok sayıda insan tarafından dövüş sporları psikolojik sorunları tedavi etmede kullanılan etkili bir yol olarak görmektedir. Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, dövüş sporlarıyla ilgilenenlerde psikolojik ve sosyal anlamda olumlu değişiklikler meydana geldiği görülmektedir. (Akçakoyun, Çalışkan ve Karlı, 2010; Daniels & Thornton, 1990; Davis & Byrd, 1975; Finkenberg, 1990; Gleser, Margulies, Nyska, Porat ve Mendelberg, 1992; Layton, 1988; Madden, 1995; Richman & Rehberg, 1986; Tekin, 2008).

Dünyada geniş bir sporcu kitlesine sahip olan uzak doğu kökenli sporlarda, empatinin bileşenlerini oluşturan bilişsel ve duygusal faktörler de çok büyük öneme sahiptir. Farklı coğrafya ve farklı ülkeler tarafından ortaya çıkarılan judo, taekwondo ve kick boks sporlarında asıl amaç bireyin kendisini koruması olarak görünse de, özüne inildiğinde sporcunun kendini keşfetmesinden çevresiyle olan iletişimine kadar bir çok alana etki etmektedir.

Empati konusunda yapılan araştırmalarda, empatik beceriye sahip bireylerin kendi davranışlarının nedenlerini olduğu kadar, başkalarının davranışlarının nedenlerini anlamakta da daha başarılı oldukları bulunmuştur (Yüksel, 2004). Savunma sporlarının temelini oluşturan saygı, sevgi, yardımseverlik, hoşgörü, adalet, eşitlik gibi evrensel değerler empati becerinin de olmazsa olmazları arasındadır.

Son yıllarda ülkemizde savunma sporları medyanın etkisiyle popülaritesini artırmaya devam etmektedir. Savunma sporlarındaki bu değişim, bu sporu yapmakta olan sporculara da etki etmektedir. Ülkemizde savunma sporu ve empati alanında yapılan çalışmaların sayısı yok denecek kadar az olması, bu alandaki yeni çalışmaların önemini arttırmaktadır. Ayrıca bu çalışmada empati kavramının judo, taekwondo ve kick boks branşlarını, milli olma durumu ve kuşak seviyesi gibi değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini konu edinmesi, araştırmanın değerini arttıracakı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı savunma sporları (judo, taekwondo ve kick boks) ile uğraşan üst düzey sporcuların empati becerilerini incelemek, yaş, branş, cinsiyet, spor yaşı, kuşak seviyesi, milli olma durumu değişkenlerine göre empati becerilerinde herhangi bir farklılık olup olmadığını belirlemektir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

1. 2016-2017 sezonunda Ankara ilinde aktif spor yapan, savunma sporları (judo, taekwondo ve kick boks) sporcuları ile sınırlıdır.
2. Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) verileriyle sınırlıdır.

Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada kullanılan, kişilerarası tepkisellik indeksi (IRI), katılımcıların empati düzeylerini ortaya koymada geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilmektedir.
2. Seçilen araştırma grubunun evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.
3. Araştırma grubunun, maddeleri doğru anladıkları, samimi ve içten yanıtladıkları kabul edilmektedir.
4. Ölçeği uygulayan araştırmacının, ölçek sonuçlarını objektif olarak değerlendireceği kabul edilmektedir.

5. Tezde anlam karmaşasına neden olmaması için kick boks branşında 1. Dan ve üzeri kuşak sahibi olan sporcular siyah kuşak olarak ele alınmıştır.

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Savunma Sporları

Judo, taekwondo, karate, kick boks, kung fu, aikido, jiu jitsu gibi kişinin kendisini korumasını amaç edinen sporlar ilk olarak savaş sanatları olarak isimlendirilmiştir. Günümüzde ise savaş sanatlarına, savunma sporları da diyebiliriz. Savunma sporlarının her biri kendi içinde farklı teknik ve disiplinler barındırmaktadır. Her branşın temel amacı, özünde benimsemiş olduğu felsefeyi, öğrencinin uyguladığı tekniklerden günlük hayattaki hal ve hareketlerine hatta konuşmalarına kadar hayatın her alanına yerleştirerek, ruh ve beden olarak yüksek bir olgunluğa ulaştırmaktır.

Savaş sanatlarının kişiliği geliştirme yolu olarak kullanılması onaltıncı yüzyılda önem kazanmıştır. Savaş sanatlarının "ölüm savaşı" anlamına gelen uygulamaya yönelik anlamı, sanatı uygulayan kişinin zihinsel gelişimi önem kazanınca "zihinsel eğitim" anlamına dönüşmüştür. Bir süre sonra savaş sanatları "yol", ya da daha derin anlamda "aydınlanma, kendini farketme ve anlama yolu" anlamına gelen "Do" eki almıştır (Joe, 1995). Do felsefesi judo, taekwondo, karate, aikido gibi uzakdoğu kökenli sporlarda kendisini göstermektedir.

Do: iyilik, hoşgörü, nezaket, saygı, disiplin gibi evrensel değerleri benimsemeyi, kendini keşfetmeyi ve tanımayı ifade etmektedir. Taekwondo ve judo içinde bulundurduğu "Do" felsefesi itibarıyla farklı kültürler ve toplumlar tarafından benimsenmiş, her birey tarafından yapılabilen bir spor haline dönüşmüştür. Yine aynı şekilde do felsefesi, özellikle bireylerin yönlendirme saldırganlık ya da hayal kırıklığı ve toplumsal açıdan daha uyumlu olmasına yardımcı olmaktadır (Matsumoto, 2004). Örneğin; İngiltere'de judo sporu

sosyal problemlerin çözümünde ve hapisanelerde özellikle çocukların bulunduğu bölümlerde rehabilitasyon amaçlı kullanılmaktadır (Demiral, 2007).

Joe (1995)' ya göre savaş sanatları, iki insan arasında rekabet, kendi üstünlüğünü kanıtlama, karşısındakine zarar verme yöntemi, bir insanın diğer bir insanı yenilgiye uğratmak için kullandığı korkutucu bir sanatmış gibi görünmesinden çok daha farklıdır. Ancak gerçek ustalara göre bütün savaş sanatları kişiyi zihinsel dinginliğe, ruhsal sessizliğe ve derin bir kendine güvene ulaştıran ruhsal bir yoldur. Taekwondocuların, kendilerini savunmak için yalnız fiziksel güçleri değil, daha önemlisi kendilerine olan güvenlerinin yanı sıra, herkese karşı saygılı ve disiplinli olmaları yönünden kendilerini yetiştirmiş oldukları düşünülür (Ghorbanzadehkoshki, 2009). Bu düşünceye paralel olarak judonun kurucusu Prof. Jigoro Kano 'da;"Bugün inancım o ki bedensel eğitim, zihinsel ve ahlaki disipline de gerekli önemi vererek bedeni sağlıklı, güçlü ve yararlı kılmayı amaçlamalıdır" (Bozkurt, 2005) demiştir.

Savunma sporlarında, başarı derecesi ve ulaşılan olgunluk kuşaklara yansımaktadır. Beyaz, kahverengi ve siyah kuşakların arasında bir çok farklı renk bulunmaktadır. Eğitime yeni başlayanlar geleneğe bağlı kalarak beyaz kuşak takmaktadırlar. Beyaz kuşak saflığı ifade etmektedir. Zaman geçtikçe beyaz kuşak sürekli kullanıldığı için kararmaya başlar ve kahverengi bir renk alır. Biraz daha zaman geçtikçe kahverengi kuşakta kararak siyah kuşak takılır. Son olarak siyahta sürekli kullanılmaktan yıpranır ve beyaza yakın bir renk alır. Savunma sporlarındaki bu renkler, kuşağı kuşananın tekrar saflığa döndüğünü ifade etmektedir (Joe, 1995).

Judo

Judonun Tanımı

Judo sporu kelime anlamı olarak Ju: Yumuşaklık, esneklik, kibarlık, nezaket, çeviklik, Do: Yol, prensip, düşünce, disiplin anlamlarına gelir (Demiral, 2007; Sönmez, 2016). Kısacası "Judo" "nezaket yolu" anlamına gelmektedir. Judo yalnızca bir fiziksel aktivite yolu olmayıp aynı zamanda bir yaşam tarzıdır (Tegner, 1974).

Judo; çok büyük zihinsel ve bedensel hünerin gerektirdiği ve muazzam bir mücadele spor dalıdır (Brousse & Matsumoto 1999). Judoda amaç kuvvete karşı koymamaktır. Kaba

kuvvet kullanmak yerine, doğru zamanlama ve teknikle, rakibin kuvvetinden yararlanarak minimum kuvvetle maksimum sonuç elde etmeyi amaçlamaktadır. Bu yönüyle judo kaldıraç ve merkezkaç kuvvetlerinin rol aldığı matematik ve fiziğe dayalı bir spordur. Judoda şiddet yasaktır . Judoka (judo sporcusu) rakibine acı vererek değil, onu acı sınırına getirerek üstünlüğünü göstermektedir ("Judo Bilgisi", 2016).

Judonun Tarihsel Gelişimi

1882 yılında Japon Jiu Jitsu ustası Jigoro KANO (1860-1938), geleneksel savaş sanatı olan jiu-jitsu' dan insana zarar veren teknikleri ayıklayarak "Judo" sporunu oluşturmuştur. Jigoro Kano tarafından kurulan judo okulunun ismi Kodokan' dır. Kodokan, günümüzde halen dünyanın en büyük judo merkezidir ve Tokyo'da bulunmaktadır. Zamanla bugünkü formuna gelen judo sporunda, judo sporcularına judoka, giyilen kıyafete de judogi denir. (Ishikawa & Draeger, 1999).

Ülkemizde judo sporu, Türkiye'nin Kuzey Atlantik Antlaşması (NATO) girişinden (1952) hemen sonraki yıllarda olmuştur. NATO eğitim programları çerçevesinde Amerika'da çeşitli askeri kurslara katılan subay ve astsubaylarımız judo'yu self-defansa yönelik olarak öğrenmişler ve ülkemize döndükten sonra askeri eğitimlerde kullanmışlardır (Sönmez, 2016).

1960'lı yılların başında Halil YÜCESES İstanbul'da, Nazım CANCA Ankara'da küçük guruplar kurarak halka açık judo çalışmaları başlatmışlardır. Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü tarafından judo eğitime, Kodokan teknikleri ile bir standart kazandırılması amacıyla ilk önce güreş federasyonuna bağlı örgütlenmesi gerçekleştirilmiştir. Judo sporuna olan ilgi tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de artmasıyla birlikte, 1962'de Türkiye Judo Federasyonu kurularak bağımsız bir federasyon olmuştur. 2006 yılında ise Türkiye Judo Federasyonu özerk bir federasyon halini almıştır (Sönmez, 2016).

Judonun Kuşak Dereceleri

Judo öğreniminde varılan başarı derecesi, olgunluğu bele bağlanan kuşağın rengiyle belirtilir. Ustalaşana kadar altı derece vardır. Yeni başlayanlardan ustaya doğru kuşakların renkleri beyaz, beyaz-sarı, sarı, turuncu, yeşil, mavi ve kahverengidir. Bu kuşakların her

birine geçiş süresi en az altı aydır ve geçmek için yapılan sınavda başarılı olmak gerekir. Bundan sonra ustalık belirtisi olan siyah kuşak gelir. Siyah kuşağın üzerindeki ustalık derecelerine "dan" adı verilir. İlk 5 dan siyah kuşak, 6, 7, 8. danlar da kırmızı beyaz şeritli kuşak takılır. Daha sonra ise 9 ve 10. danlar da kırmızı kuşak takılır (Türkiye Judo Federasyonu Judo Kyu (Kemer) ve Dan (Ustalık) Sınavları Talimatı, 2016).

Taekwondo

Taekwondonun Tanımı

Taekwondo Korece üç farklı kelimenin birleşmesiyle meydana gelmiştir. Tae: Ayak ile yapılan teknikleri, Kwon: El ile yapılan teknikleri, Do: iyilik, hoşgörü, nezaket, saygı, disiplin gibi evrensel değerleri benimsemeyi, kendini keşfetmeyi ve tanımayı ifade etmektedir (Ghorbanzadehkoshki, 2009). Taekwondo 20 yüzyılı aşkın bir zamandan beri Kore’de bağımsız olarak geliştirilmiş ve uluslar arası çağdaş bir nitelik kazanmış bir savunma sanatıdır (Yalçınkaya, 1986).

Taekwondonun Tarihsel Gelişimi

Tarihçiler tarafından taekwondonun kökeninin 2000 yıl öncesine dayandığı, fakat bu tarihsel süreçte farklı isimler adı altında yapılarak günümüze kadar evrildiği kanıtlanmıştır. Herhangi bir saldırı durumunda bedenin hayati kısımlarını korumak için iç içgüdüsel olarak yapılan el ve ayak hareketleri ile başladığı düşünülmektedir. (Arpa, 2014). Eski çağlarda insanlar vahşi hayvanlardan ve eşkıyalardan kendilerini savunma amacıyla tamamı ayak tekniklerinden oluşan "taegyon" ismiyle bir sistem geliştirmişlerdir. Aynı çağlarda Kore’de yapılmakta olan "kwon-pop" ismiyle bilinen tamamı el tekniklerinden oluşan bir sistem uygulanmaktaydı. Yöre halkı bu iki sistemi birleştirerek "taek-kyon" adıyla yeni bir sistem oluşturmuşlardır (Ghorbanzadehkoshki, 2009).

Taekwondo 2000 yıl boyunca farklı evrelerden geçerek günümüze kadar ulaşmıştır. Ortaya çıktığı tarihten itibaren sadece Kore’de yapılmakta olan bu sporun dünya ya açılması 1943 yılında Kore’nin bağımsızlığını kazanması ile olmuştur. 16 Eylül 1961 yılında Kore Taekwondo Birliği adıyla bir merkez kurulmuş ve dünya tarafından yeni bilinen bu sporun her ülkeye yayılması için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. 25 Haziran 1962 tarihinde ilerleyen

zamanda dünyada taekwondonun merkezi haline gelecek olan "Kukkiwon" açılmıştır. İlk dünya şampiyonası ise 1973 yılında yapılmıştır (Köse, 1998).

Ülkemizin taekwondo ile tanışması 1964 yılında olmuştur. General Coi-Honghi başkanlığında ülkemizde gösteri ve tanıtım yapan gösteri ekibi halkımız tarafından çok beğeni toplamıştır. Nazım Canca ve Şükrü Gencel gibi taekwondoyu sevmiş isimlerin girişimleriyle Türkiye'de taekwondonun serüveni başlamıştır (Ramazanoğlu, 1989).

Taekwondo ilk yıllarda güreşe bağlı iken 1970'de yılında dönemin spor bakanı İsmet Sezgin tarafından Judo Federasyonuna bağlanmıştır (Çatıkkaş, 2003). Taekwondonun ülkemizde sistemli bir şekilde yaygınlaşması ise Güney Kore teknik direktörü Mr. Cho Soo-Se'nin ülkemize gelmesiyle başlamıştır. Öncelikli olarak ankara, istanbul ve izmir gibi büyük illerde çalışmalara başlanmış ve zamanla diğer bölgelere yayılmıştır. Cho önce ankara, istanbul ve izmirde taekwondo çalışmalarını başlatmış, daha sonra diğer bölgelere yaymaya başlamıştır. 10 Ekim 1979 tarihinde yapılan Avrupa Şampiyonasında Taekwondo takımımız birinci olmuştur (Arpa, 2014). 1981 yılına gelindiğinde ise Taekwondo Federasyonu kurmuş ve ilk başkanlığına da Mithat Kor getirilmiştir (Şahin, 2011).

Taekwondonun Kuşak Dereceleri

Taekwondo'da tecrübe ve ustalığı belirtmek üzere, diğer pek çok uzakdoğu kökenli savaş sanatında olduğu gibi, elbisenin üzerine bağlanan kuşaklar kullanılır. Bu kuşaklar sırayla; beyaz, beyaz-sarı, sarı, sarı-yeşil, yeşil, yeşil-mavi, mavi, mavi-kırmızı, kırmızı, kırmızı-siyah renklere sahiptir. Derecelendirmeyi kolaylaştırmak için, her iki kuşağın arasında bir de ara kuşak bulunur ve bu kuşak, öncesindeki ve sonrasındaki kuşakların rengiyle anılır; sarı-yeşil kuşak, kırmızı-siyah kuşak gibi. 4 ayda 1 kuşak sınavı yapılmaktadır ve başarılı olanlar bir üst kuşağa geçerler. Başarıya göre ara kuşakları atlayarak yükselmek de mümkündür. Siyah kuşaklar kendi içinde Dan denilen ustalık derecesi ile sıralanmaktadır. Dan dereceleri 9 tane olup 1. Dan' dan başlayarak 9. Dan' a kadar farklı seviyeleri bulunmaktadır (Türkiye Taekwondo Federasyonu Gıp ve Dan Kuşak Sınav Talimatı, 2016).

Kick Boks

Kick Boksun Tanımı

Kick boks tarihsel olarak karate, thai boks (Tayland Boks) ve batı boks sporlarından geliştirilmiş, genellikle kendini savunma amacıyla, tekme ve yumruğa dayalı ayakta yapılan bir dövüş sporudur (Deryahanoğlu, 2014).

Kick Boksun Tarihsel Gelişimi

Kick boksun geçmişini incelediğimizde tarihinin 2000 yıl öncesinde Asya 'ya kadar uzandığını görmekteyiz. Tarihsel çerçevede değerlendirildiğinde kick boksun bir çok geleneksel stilin birleşmesinden meydana gelen karma bir dövüş sporu olduğunu görmekteyiz. 1960 yıllarında Japon Kick Boks ve 1970 yılında ise Amerikan Kick Boks ortaya çıkmıştır. Geçen zamanla birlikte Japon kick boks değişime uğrayarak K1 formuna dönüşmüştür. Kick boksun herkes tarafından tanınması ve ilgi çeken bir spor haline gelmesi 1970 yıllarından sonra olmuştur. 1990 yılından sonra kick boks bir çok karma dövüş sporunun ortaya çıkmasına ve geliştirilmesine katkı sağlamıştır (Deryahanoğlu, 2014)

1976'da Avrupa'da yaygınlaşan kick boks, WAKO (Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliği) organizasyonlarıyla gelişmeye başlamıştır (Deryahanoğlu, 2014). Kick boks IAKSA (Uluslararası Amatör Kick Boks Spor Birliği) gibi uluslararası kuruluşlar tarafından temsil edilmektedir. Ancak, en büyük federasyonların başında WAKO gelmektedir.

1980'li yıllarda az sayıda spor salonunda ders olarak verilen Kick Boks, 1994 yılında IAKSA'ya bağlı olarak Boks Federasyonu bünyesinde üç branşta (Semi Contact, Light Contact, Full Contact) faaliyetlerine başlamıştır. İlk Türkiye Şampiyonası 1994 yılında Ankara'da yapılmıştır (Aykın, 2010).

2004 yılında Türkiye Boks Federasyonu'ndan ayrılan kick boks, Mücadele Sporları Federasyonu Başkanlığı adı altında Wushu (Kung Fu), Aikido, Muay Thai, Ashihara Budo Kai branşlarıyla birlikte faaliyetlerini sürdürmüştür. 22 Aralık 2006 tarihinde Türkiye Kick Boks Federasyonu İdari ve Mali açıdan özerklik kazanmıştır. Özerklik kararının alınmasından sonra 25 Nisan 2007 tarihinde 1. Olağan Genel Kurul ve Mali Genel Kurul

birlikte toplanmıştır. Kurulda Federasyonu temsilen Federasyon Başkanı olarak Salim Kayıcı'ya ve başkan vekili olarak da Halil Dürüst'e müşterek yetki verilmesi konusu karara bağlanmıştır (Aykın, 2010).

Amatör Kick Boks Müsabaka Talimatı(AMT)'na göre Kick Boks; yumruk ile tekmelerin bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş çağdaş bir dövüş sporu olarak 7 branşta yapılmaktadır. Bunlar; semi contact, light contact, full contact, low kick, K1 contact, aero-kick boks ve müzikli form' dur (Aykın, 2010).

Kick Boksun Kuşak Dereceleri

Kick boks antrenmanı ya da müsabakalarında kick boks kıyafetleri üzerine kuşak takılmamaktadır. Ancak sporcuların yetenek ve olgunluklarını derecelendirmek amacıyla kuşaklar kullanılmaktadır. Yeni başlayanlardan ustaya doğru kuşakların renkleri beyaz, sarı, yeşil, mavi, turuncu, açık kahverengi ve koyu kahverengidir. Bu kuşakların her birine geçiş süresi en az üç aydır ve geçmek için yapılan sınavda başarılı olmak gerekir. Bundan sonra ustalık derecelerine "dan" adı verilir. 1 den 10' a kadar farklı dan dereceleri vardır. Kick boks kuşak ve Dan sıralaması şu şekildedir;

- Beyaz kuşak
- Sarı kuşak
- Yeşil kuşak
- Mavi kuşak
- Turuncu kuşak
- Açık kahverengi kuşak
- Koyu kahverengi kuşak
- 1. Dan
- 2. Dan
- 3. Dan
- 4. Dan
- 5. Dan
- 6. Dan
- 7. Dan

- 8. Dan
- 9. Dan
- 10. Dan (Türkiye Kick Boks Federasyonu Amatör Kick Boks Kuşak ve Dan Sınav Talimatı, 2016).

Empati Tanımı

Empati kelimesi Antik Yunan kökenli “*empathia*” ve Almanca kökenli “*empfindung*” terimlerinden gelmektedir. Eş duyumun karşılığı olarak kullanılan “*empfindung*” kelimesi Almancada bir başkasının yerine geçebilme, İngilizcede ise bir başkasının ayakkabısını giyebilme biçiminde ifade edilmektedir. Empati kelimesi Türkçede eşduyum olarak kullanılmaktadır. Özellikle iletişim alanlarında “eşduyumlu anlayış” ve “eşduyumlu olma” kavramlarının sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Gülseren, 2001; Dökmen, 2015).

Literatür incelendiğinde empati kavramının farklı yazarlar ve kuramcılar tarafından farklı şekillerde tanımlandığı, hatta aynı kuramcıların bu kavrama yükledikleri anlamın da zamanla değişikliğe uğradığı görülmektedir (Pişkin, 1989).

Empati kavramı, 1897 yılında Theodor Lipps tarafından Almanca “*empfindung*” sözcüğünün karşılığı olarak kullanılmıştır.

Lipps'e göre empati, kişinin kendisini karşısındakine yansıtması, o kişinin içinde hissetmesi, onu anlaması şeklinde tanımlamıştır (Dökmen, 2015).

Titchener (1909), eski Yunanca'daki “*empathia*” kelimesinden yararlanarak “*empfindung*” kelimesini İngilizce'ye “*empathy*” şeklinde tercüme etmiştir (Dökmen, 2015, s.368). Titchener, birinin davranışlarını bir diğeri ile karşılaştırarak anlamaya çalışmakla, o kişinin bilincinin anlaşılamayacağına inanmıştır. Bunun ancak içsel, derin duyumsal taklitle, yani zihinsel kaslarda gerçekleşebileceğini belirtmiştir (Wispe'den akt. Elikesik, 2013).

Günümüzde Rogers'in 70'li yıllarda ulaştığı empati tanımı yaygın olarak kabul edilir. Rogers'in kabul gören bu tanımı bugün genel olarak herkesin üzerinde uzlaştığı, katı bir nitelik taşımayan şekliyle şöyledir: Bir kişinin kendisini, karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine “*empati*” adı verilir

(Dökmen, 2015, s.157). Rogers'in tanımına göre empati üç aşamadan oluşmaktadır. Bunlar;

1. Bir kişi karşısındaki kişi ile belli bir konuya ilişkin olarak empati kurmaktadır.
2. Empati kuran kişi bu konuya ilişkin olarak empati kurduğu kişinin hissettiklerini hissetmektedir.
3. Empati kuran kişi karşısındakinin duygularını anladığını, onun hissettiklerini hissettiğini ona sözel olarak, ya da başka davranışlarla iletmektedir (Rogers, 1975).

Ernest (1971)'e göre empati, diğer kişinin yerine kendini koymak ve diğer kişinin hissettiklerinin nasıl olduğunu kavramaktır (Ernest'ten akt. Elikesik, 2013). Mehrabian ve Epstein, empatiyi başkasının duygusal deneyimine karşılık verebilme diye tanımlamışlardır (Mehrabian & Epstein, 1972). Ünal (1972), empati terimini insanları anlama deyiminin karşılığı olarak kullanmıştır. Hoffman'a göre empati; kişinin kendi durumundan çok, karşısındaki bireyin durumuna uygun dolaylı duygusal tepkidir (Hoffman, 1990).

Ivey (1987), empati tanımına farklı bir bakış açısı getirmiştir. Ona göre, her insan belli bir kültür içinde yaşamakta ve kültürden arınmış insan olmamaktadır. Bu nedenle karşıdaki kişi ile empati kurmak yeterli olmamaktadır. Karşıdaki kişinin içinde yaşadığı kültürü anlamak, bir anlamda bu kültürle de empati kurmaya çalışmak gerekmektedir (Ivey'den akt. Dökmen, 1988). Davis'e göre empati, bireyin başka birinin gözlemlenen deneyimlerine tepkileridir (Davis, 1983a).

Dökmen (2015)'e göre empati, bir insanın kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması şeklinde tanımlamıştır. Dökmen (2015)'e göre kişinin empati kurabilmesi için 3 temel öge gerekmektedir:

- a. Empati kuracak kişi, kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır. Olayları onun gibi algılamaya ve yaşamaya çalışmalıdır. Bunu gerçekleştirmek için de empati kurmak istediğimiz kişinin rolüne girmeli, onun yerine geçerek adeta olaylara onun gözleriyle bakmalıyız. Karşımızdaki kişinin rolüne girerek empati kurduğumuzda, o kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra bu rolden çıkarak kendi yerimize geçebilmeliyiz. Aksi halde empati kurmuş sayılmamaktayız.
- b. Empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gereklidir. Karşısındakinin yalnızca duygularını ya da yalnızca

düşüncelerini anlamış olmak yeterli değildir. Empatiyi tanımlarken bu noktayı vurguladığımızda, empatinin iki temel bileşeninden söz etmiş oluyoruz. Bunlar, empatinin bilişsel ve duygusal bileşenleridir. Karşımızdakinin rolüne girerek onun ne düşündüğünü anlamamız, bilişsel nitelikli bir etkinlik, karşımızdakinin hissettiklerinin aynısını hissetmemiz ise duygusal nitelikli bir etkinliktir.

c. Empati tanımındaki son ögeyi, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşıdaki kişiye iletilmesi durumu oluşturmaktadır. Karşıdaki kişinin duyguları ve düşünceleri tam olarak anlaşılabilirse bile, anlaşıldığı ona ifade edilmezse empati kurma süreci tamamlanmış sayılmamaktadır.

Empati günümüze kadar araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bugün ise, Rogers tarafından yapılan tanımın yaygın olarak kabul edildiği söylenebilir.

Hojat vd. (2002) göre empati kısaca "bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısıyla bakma" olarak tanımlanabilir. Başka bir tanıma göre empati, bir sorun veya durumu, diğer insanların bakış açılarıyla anlama kapasitesidir (Kaya & Çolakoğlu, 2015).

Empati Tarihçesi

Empati teriminin kökeni, Eski Yunancada ki "empathia" terimine kadar uzanmaktadır (Dökmen, 2015). Sharma (1992), empatinin tarihte ilk olarak Aristo'nun Rhetoric adlı eserinde yer aldığını bildirmiştir (Gülseren, 2001). Bununla birlikte günümüzde kullandığımız empati terimi 19. yüzyılda Alman estetikçilerin kullanmış olduğu "Einfühlung" teriminin İngilizceye çevrilmesiyle oluşmuştur. Sanat eleştirmeni Edgar Wind'e göre, empati kavramı ilk kez 1873 yılında sanat tarihçisi Robert Vischer tarafından kullanılmıştır. Vischer göre empati kişinin güzel obje içine yansması olarak tanımlanmıştır (Wispe, 1990). Literatüre ise 1897 yılında Alman bilim adamı Theodor Lipps tarafından kazandırılan bu kelime İngilizce ve Fransızca'da kullanılmaya başlanmıştır (Gülseren, 2001; Filiz, 2009).

Edward Titchener tarafından 1909 yılında Yunanca'daki "empathia" (em: içine, pathia: algılama) terimi İngilizce'ye "empathy" olarak tercüme edilmiştir. Başka bir deyişle empati kişinin kendi iç dünyasında algılamış olduğu değişimler de denilebilir. Aynı zamanda

Titchener sadece bireyin iç dünyasında gerçekleşen içsel algılama ile kişilerin duygularını tam olarak öğrenilemeyeceğini belirtmektedir. Bu sebepten dolayı empati bilişsel ve sosyo-bilişsel yönünün de üzerinde durulmaya başlanmıştır (Dökmen, 2015, s.368).

Buradan yola çıkarsak empatinin psikoloji alanında üç aşamadan geçtiğini söyleyebiliriz (Baston, Fultz ve Schoenrade, 1987; Dökmen, 1988). Bunlar:

1. 1900'lü yılların başından 1960'a kadar empatinin bilişsel özellikleri üzerinde durulmuş ve bilişsel yönüyle ele alınmıştır. Özellikle 1950'lerde empati, bireyin kendisini karşısındaki kişiyle yer değiştirerek onun yerine koyması, onu tanıması ve özelliklerini bilmesi olarak kullanılmıştır.

2. 1960'lı yıllara gelindiğinde empatinin sadece bilişsel olarak ele almanın yetersiz olduğu anlaşılmış ve duygusal boyutunun da olduğu belirtilmiştir. Empatide amaç karşısındaki gibi hissetmek olduğu üzerinde durulmuştur.

3. 1970'te ise empatinin daha çok duygusal boyutu üzerinde durulmuştur. Bu yıllarda empati kişinin duygusunun ne olduğunu doğru olarak anlama ve anladığını gösterecek bir dönüt verme süreci olarak ele alınmıştır. Empati kurmak isteyen kişi karşısındakine yoğunlaşarak bir konu hakkında "Acaba o ne hissediyor?" şeklinde yaklaşmıştır.

Günümüzde ise geçerli olan empati anlayışı, 1970'lerde Rogers'in ortaya atmış olduğu empati anlayışıdır. Rogers (1975)' a göre empati, kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak, onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması hissetmesi, olaylara onun penceresinden bakması, ve düşüncelerini tekrar karşısındakine iletme sürecine denir.

Empatinin ne olduğuna dair tanımlamalar günümüzde de devam etmektedir. Farklı bir bakış açısıyla konuya yaklaşan Ivey (1987), kültür ve insanın birbirinden ayrılamayacağını vurgulamış ve empati kurmak isteyen kişinin, karşısındakinin kültürünü de anlamaya çalışması gerektiğinin üzerinde durmuştur. Tam anlamıyla karşımızdakinin ancak bu şekilde anlayabileceğimizi söylemiştir (Dökmen, 1988).

Empatinin Bileşenleri

Empatinin hangi bileşenlerden oluştuğuna dair farklı birçok görüş bulunmaktadır. Chandler (1973), Hoy (1975), Krauss ve Glucksberg (1969) empatinin bilişsel yönünü vurgularken, Rothenberg (1970), Borke (1971), Mehraian ve Epstein (1972) empatinin duygusal yönü

üzerinde durmuşlardır. Feshbach (1975) ve Ianotti (1975) empatinin bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluştuğunu bildirmektedir (Dökmen, 1988).

Hoffman (1978)'a göre empati bilişsel, duygusal ve güdysel (motivational) olarak (Dökmen, 1988), Kurdek ve Rodgon (1975) ise bilişsel, duygusal ve algısal bileşenler olmak üzere üç öğeden oluştuğunu bildirmektedir (Eroğlu, 1995).

Son yıllarda kabul gören görüş ise, Goldstein ve Michaels tarafından da ele alınan empatinin bilişsel, duygusal, algısal ve bildirim olmak üzere dört bileşenden oluşmasıdır (Akçalı,1991).

Bilişsel Bileşen

Bilişsel empatide, karşımızdaki kişinin duygularını yaşamak yerine bu duyguların bilişsel olarak anlaşılması söz konusudur. Staub (1990) bilişsel empatiyi; bir kişinin içsel durumları, duyguları, düşünceleri ve niyetlerinin bilişsel olarak farkında olunması biçiminde tanımlanmıştır. Bilişsel empati bireyin karşısındaki kişiyle aynı duyguları yaşamadan onun duygularını anlayabilmesidir. Empatinin bu bileşeni dikkatli gözlemi ve düşünmeyi gerektirmektedir. Karşısındaki kişinin duygularını, düşüncelerini hem sözel hem de sözel olmayan ipuçları yoluyla anlama becerisini içermektedir (Yılmaz, 2003).

Duygusal Bileşen

Empati incelendiğinde önemli bileşenlerinden birisi olan duygusal boyutu karşımıza çıkmaktadır. Kuramcılar tarafından empatinin duygusal yönü, bir kişinin duygularına duyarlı olma ve o kişinin duygularını paylaşma becerisi olarak tanımlanmıştır (Yılmaz, 2003). Duygusal bileşen, bireyin karşısındaki insanın yerine geçerek, onun düşüncelerini, iç dünyasını keşfetmesi ve böylece kişiye karşı bir yakınlık hissederek hissettiklerinin ortaya çıkmasıyla gerçekleşen sürece denir (Öner, 2001).

Algısal Bileşen

Algısal empatinin, bilişsel ve duyusal empati kapasitelerinin gelişimi için gerekli bir unsur olduğu kabul edilmektedir (Ünal, 2003). Empatinin algısal bileşeni, bireyin bir başkasının

duygularıyla ilgili deneyimde ilk adımdır. Empati kuracak kişi ilk önce diğerrinin ifade ettiğı hareketlere, jest ve mimiklere, yüze, sözlere, ses tonuna, içeriğı, zamanlamaya ilişkin tüm bilgileri algılamakta, sonrada bunlar üzerinde empatinin duygusal ve bilişsel süreçlerini yaşamakta ve bildirim aşamasına geçmektedir (Öner, 2001).

Bildirim Bileşen

Empatinin bildirim bileşeni ile karşımızdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamamız ve bunu ona iletmemiz ifade edilmektedir (Özodaşık, 2009). Diğer bir deyişle bildirim bileşenin de, karşımızdakinin duygu ve düşünlerini doğru algılamamıza ek olarak karşımızdaki kişiye anladığımızı dönüt olarak vermemiz gerekmektedir. Buna empatinin bildirim bileşeni denilmektedir. Sağlıklı bir empati tecrübesinde bireyin karşısındaki kişinin duygu ve düşünlerini anlamak tek başına yeterli olmamaktadır. Anladığımızı doğru bir şekilde tekrar kişiye iletmemiz sonucunda empati kurmuş sayılırız (Alçay, 2009; Özodaşık, 2009).

Empati ile Karıştırılan Kavramlar

Empati ve Sempati

Wyschogrod' a göre sempati "fellow feeling" yani "ortak duygu" anlamına gelmektedir. (Elikesik, 2013). Eski Yunan'da "sympatheia" kelimesinden İngilizce'ye "sympathy" olarak geçen sözcük anlam olarak "bir kişiyle beraber acı çekmek" anlamına gelmektedir (Dökmen, 2015, s.161).

Empati ve sempati terimleri kolaylıkla birbirleriyle karıştırılıyor olsa da, gerçekte birbirlerinden çok farklı terimlerdir. Empati, başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayıp onların bakış açısından bakmaktır. Sempati ise karşısındaki ile aynı şeyi hissetmektir. Birisine sempati duymak demek o kişinin hissettiğı duygu ve düşünceleri bizimde aynı şekilde hissetmemiz anlamına gelmektedir (Elikesik, 2013). Empatide birey anlama aracıdır ve asla kendi kimliğini kaybetmez. Aksine sempati, dikkatten çok duygu katılımı ile ilgilidir ve kendi farkındalığını azaltmaktadır. Empatide diğer kişiymişiz gibi davranırken, sempatide diğer kişi oluruz (Yılmaz, 2003).

Empati ve Özdeşleşme

Özdeşleşme, bilinçdışı çalışan ve kişinin kendisini başka birine göre biçimlediği zihni bir mekanizmadır (Yılmaz, 2003). Başka bir deyişle kişinin, başka bir kişi gibi olma ve onun gibi davranma eylemidir. Kişi, kendi benliği yerine başka bir kişinin benliğini yerleştirmektedir. Özdeşleşmede iki kişi aynı benliği paylaşıırken, empatide iki ayrı benlik birlikte var olmaktadır (Akkoyun, 1982).

Empati ve İçtenlik

Empati ile içtenlik kavramları bir bakıma iç içe yer almaktadır. Empatik anlayış kişinin karşısındakinin iç dünyasına girerek bunu kendi içinde yaşaması; içtenlik ise bunu yaparken aynı zamanda kendi yaşantısını da algılayabilmesi için çaba içerisinde olmasıdır. İçtenlik ve empati birbirini dışlamamakta, hatta tamamlamaktadır (Akkoyun, 1982). İçtenlik, saydam ve açık olmayı içermektedir. Danışanın kendi içsel yaşantılarını algılayabilmesini ve bunları danışma ilişkisi içinde yaşayabilmesini içermektedir (Katman, 2010).

Empati ve Sezgisel Tanı

Sezgisel tanı ve empati hemen hemen birbirinin karşıtı kavramlar olarak görünmektedir. Sezgisel tanıda karşımızdaki kişinin yaşantısına bilinçli olarak katılmama durumu ortaya çıkar. Bir yaşantıyı gözlemleme ve gözleneni yorumlama söz konusu olmaktadır. Empatide ise, her türlü değerlendirmeden kaçınılmaktadır (Akkoyun, 1982). Sezgi, daha çok zihinsel etkinliklerin hızlı biçimde kullanılması olarak ifade edilmektedir. Benlik işlevleri açısından ele alındığında, empati deneyimleyen, sezgi ise gözlemleyen benliğin bir işlevi olarak kabul edilmektedir (Buie, 1981). Sezgi, empati olmadan yanıltıcı olabilmektedir (Gülseren, 2001).

Savunma Sporları ve Empati

Yüzyıllar öncesine dönüp baktığımızda, Çinli filozof savaşçı Sun Tzu'nun günümüzden 2500 yıl önce komutanlığın en üstün meziyetini, düşmana karşı savaş alanında zafer

kazanmak değil, dūřman planını çözüp kırarak, savaş yapmadan kazanmak olduğunu söylemiştir (Thomas, 1910). Empati kurmak karşımızdaki kişiye hak vermemizi gerektirmez. nemli olan kendimizi onun yerine koyup, onun dūřünce, algılama ve duygu dūnyasını keşfetmektir (ztrk, Koparan, Haşıl, Efe & zkaya, 2004). Empati, diğer insanın davranışlarını ve hislerini, hayal gücünü kullanma yolu ile tam olarak anlama yeteneğidir (Winnet'ten akt. Bařtuę, 2009). Dūřmanın planının ne olduğunu anlamak, ona planını uygulama imkanı vermemek aslında öngörü ve ileri görüşlülüğün ötesinde komutanın yüksek bir empati becerisine sahip olduğunun göstergesidir.

Çaędař insanın iletişim sorunlarına, yalnızlığa ve yabancılaşmaya karşı bulduğu en etkili yol insanların birbirlerini anlamaya çalışmalarıdır. Bu anlamayı sağlayan en etkili yol ise kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak, onun duygu ve dūřncelerini anlamaya çalışmak, yani empati kurmaktır (Dökmen, 1987).

Günlük yaşamda nasihat etmek, akıl vermek, öğütte bulunmak, teşhis etmek vb. gibi empati türlerine rastlanmaktadır. Burada kişinin yapmayacağı sözleri söylemesiyle veya “seni anlıyorum”, “evet haklısın” gibi doğrulayıcı hareketlerde bulunmakla kişi empati kurmuş sayılmamaktadır. Empati kurabilmek için kişiye iyi dinlemek ve kişiye anladığımızı karşıya hissettirmek ve sonrasında kişiye bulunduğu olumsuz durumdan kurtarmak için destekleyici önerilerde bulunmak gerekmektedir (Mckay & Davis, 2006). Günlük yaşamda olduğu gibi spor ortamında da sporcu, antrenör ve hakem üçgeninde empati anlayışı st seviyede karşımıza çıkmaktadır. Örneğin; Bir antrenör birçok sporcuyu performansa yönelik antrene etmeye çalışırken, onların kişisel özelliklerini, i dünyalarını, stresten etkilenme düzeylerini bilmesi gereklidir (Wispe'den akt. Baştuğ, 2009). Müsabaka anında rakibin zayıf yönlerini teşhis edip bir antrenörün sporcusuna vermiş olduğu taktikler (tavsiye, akıl verme), sporcu tarafından doğru olarak anlaşılıp doğru bir şekilde uygulanarak başarı elde edilmektedir.

Günümüzde sporcular müsabakalara hazırlanırken ve müsabaka esnasında muazzam bir bilişsel ve duygusal değişimler yaşamaktadırlar. Rakibi yenme, kazanma arzusu gibi duygu değişimleri, rakibi alt etmek için türlü taktik ve stratejilerin oluşturulmasına neden olmaktadır. Taktik ve strateji kurgulanırken veya ma esnasında sporcular, kendi içinde bulunduğu durumdan sıyrılarak rakibin gözünden olabilecekleri görmeye çalışmaktadırlar.

Sporcuların mental olarak farkında olmadan sergiledikleri empatik davranışlar başarının kazanılmasında oldukça etkili bir etken olmaktadır.

Spor etkileşimleri, özellikle takım sporlarında, hareketleri koordine etme üzerine kuruludur ve böylesi koordinasyonlar karşılığında çok boyutlu kaynaklar yoluyla oyunu anlama yeteneği gerektirir. Örneğin, bir oyuncunun her bir takım arkadaşının bazı durumlarda ne yapacağını tahmin etmesi gerekmektedir. İşte bu durum oyundaki farklı bakış açılarının karışık koordinasyonlarını içermektedir. Çeşitli oyun stratejileri içeren branşların başarıyla uygulanması şüphesiz bakış açısı kazanmayı arttırmaktadır (Shields ve Bredemeier'den akt. Sezen-Balçıkanlı, 2009).

Kazanma arzusu, stres gibi etmenler kimi zaman spor felsefesinin önüne geçerek kural dışı hareketlerin sergilenmesine ve saldırganlığa kadar gitmektedir. Özellikle sportif ortamlarda bu tür olumsuz davranışların ortadan kaldırılabilmesi için empati kavramının önemi bir kat daha artmaktadır. Kendisini karşısındaki rakibi veya yarışmasındaki bir hakem yerine koyabilen bir sporcu, müsabaka ve yarışmanın stresi çok yoğun olsa bile daha sakin ve mantıklı düşünerek ve davranarak sporun kazandırdığı centilmenlik, dostluk, kardeşlik, kazananı kabullenme ve tebrik etme vb. güzel davranışları sergileyebilecektir (Solak, 2011).

İlgili Araştırmalar

Yurt İçinde Empatiyle İlgili Yapılan Araştırmalar

Akkoyun (1982) tarafından yapılan bir araştırmada empati eğilimi ile ahlaki yargı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda da empati tutumu ile ahlaki yargı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Dökmen (1987) tarafından üniversite öğrencilerinin empati becerileri ile sosyometrik statüleri üzerine yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin empati becerileri ile sosyometrik statüleri arasında herhangi bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dökmen (1988) yılında üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı deneysel çalışma da psikodrama ile empatiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin empati kurma becerilerinde olumlu değişiklikler olduğunu gözlemlemiş ancak olumlu değişikliklerin psikodramadan kaynaklanmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Pişkin (1989), öğrencilerin kaygı düzeyleri ile empatik beceri düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin yaşadıkları sürekli kaygının empati beceri düzeyini etkilemediğine ulaşılmıştır. Akçalı (1991) ve Sarıdoğan (1998) da araştırmalarında aynı sonuca ulaşmışlardır.

Okvuran (1993) yaratıcı drama eğitiminin empatik beceri ve eğilim düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda yaratıcı drama eğitiminin bireylerin üzerinde empatik beceri ve empatik eğilim düzeylerinde anlamlı bir değişikliğin olmadığı saptanmıştır.

Ergül (1995) sağlık meslek lisesi öğrencilerinin benlik algı düzeyleri ile empatik eğilim ve empatik beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, benlik algı düzeyleri düşük olan öğrencilerin empatik eğilim düzeylerinin daha yüksek olduğunu, lise 4. Sınıf öğrencilerinin 1. Sınıf öğrencilerine göre empatik eğilim puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuş, mesleği isteyerek ve istemeyerek/tesadüfi seçen öğrenciler ile hemşirelik veya laborantlık bölümünde okuyan öğrencilerin empatik eğilim puanları arasında bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bozkurt (1997) cinsiyetleri, fakülteleri ve uyum düzeyleri farklı Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerini incelediği araştırmasında sonuç olarak, kız öğrencilerin empatik eğilim düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çiftçi (1997), yaptığı araştırmada ıslahevinde kalmakta olan ergenlerin empatik beceri düzeylerini ıslahevinde kalmayan yaşlıları ile karşılaştırmıştır. Karşılaştırma grubunda bulunan ergenlerin empatik beceri düzeylerinin ıslahevinde kalmakta olan ergenlerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alver (1998) kişilerin empati becerileri ve uyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmanın sonucunda, empati becerileri ile uyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığını bulmuştur. Ayrıca cinsiyet ve öğrenim alanı değişkenlerinin empatik beceri ve uyum düzeyi üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Öz (1998) son sınıfta öğrenim gören hemşirelik bölümü öğrencileri incelemiş ve araştırma sonucunda, hemşire adaylarının empatik beceri ve empatik eğilimleri ile akademik başarıları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Özdağ (1999) ise yine hemşirelik bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ve atılgan davranışların empatik eğilim ve beceri düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre deney grubunda bulunanların kontrol grubunda bulunanlara göre empatik beceri düzeylerinin arttığı gözlemlenirken, benlik saygısı ve atılgan davranış düzeyleri üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Köksal (2000) müzik eğitimi alma, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre ergenlerin empatik becerilerini ve uyum düzeylerini incelediği araştırma sonucunda, müzik eğitimi alıp almamanın, cinsiyetin ve sınıf düzeyinin ergenlerin empatik beceri puanları üzerinde istatistiksel açıdan önemli bir farklılığa neden olmadığı bulunmuştur. Müzik eğitimi alıp almamanın ergenlerin kişisel ve genel uyum, cinsiyetin ise sadece kişisel uyum puanları üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı saptanmıştır.

Durmuşoğlu (2001) öğretmen, öğrenci ve hemşirelerin günlük hayattaki iletişimlerinde karşılaştığı stres ile empatik eğilim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda kişilerin empatik eğilimleri ile kaygıları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Ankara ve İzmir'de yaşayan evli kadın ve erkekler üzerinde yapılan bir araştırma da, empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu üzerine etkisi araştırılmış ve sonuç olarak empati ile evlilik uyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Kışlak &Çabukça, 2002).

Sayın (2003) öğretmenlik bölümünde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonucunda, empatik eğilimleri ile okudukları öğretmenlik alanı arasında anlamlı bir farklılık bulunamazken, empatik eğilim düzeyi yüksek öğrencilerin öğretmenlik tutumu ile mesleki benlik saygısı puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yüksel (2004) yaptığı çalışmada, empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, empati eğitim programı uygulanan öğrencilerin empatik becerilerinde, bu programın uygulanmadığı öğrencilerin empatik becerilerine göre anlamlı düzeyde bir artış olduğu saptanmıştır.

Alkaya (2004), orta öğretimde öğrenim gören öğrencilerin empati ve iletişim becerilerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin, internette sohbet eden öğrencilerin, annelerinin ve öğretmenlerinin tutumlarını demokratik olarak algılayanların, babalarının tutumunu demokratik olarak algılayanların iletişim becerileri puan ortalamaları anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.

Hemşirelik bölümünde okuyan öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada "Probleme Dayalı Öğrenim" yönteminin empatik eğilim ve beceri üzerine etkisi araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre hemşire adaylarının öğrenim gördükleri sınıf ile empatik eğilim düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Mete & Gerçek, 2005).

Rehber (2007) araştırmasında, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarında fark olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, empatik eğilim düzeyi düşük olan öğrencilerin saldırganlık davranışları empatik eğilim düzeyi yüksek olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre hem empatik eğilim düzeylerinin hem de problem çözme davranış düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Farklı okullarda görev yapmakta olan öğretmen ve yöneticilerin empati becerileri araştırılmış ve araştırma sonucunda görev yapılan okul, yaş, kıdem, çocuk sahibi olma, çocukluğun geçtiği yer ve ailede kaçınıcı çocuk olduğunun empati becerileri üzerine anlamlı etkilerinin olduğu bulunmuştur (Alçay, 2009).

Yüksel ve Adıgüzel (2012), atanan ve atanamayan öğretmenlerin empatik eğilimlerinin atanma durumu, cinsiyet ve mezun oldukları bölüm değişkenleri yönünden incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet ve bölüm değişkenlerinin katılımcıların empatik eğilim puanları üzerinde bir farklılık oluşturmadığını, katılımcıların iş durumlarının puanlarda farklılık oluşturduğu belirlenmiştir. Buna göre, atanan öğretmenlerin empatik eğilimlerinin atanamayan öğretmenlere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Çolakoğlu ve Solak (2014) tarafından ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet ve okul türüne göre saldırganlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki fark incelenmiştir. Araştırma sonucunda, atılganlık ve empatik eğilim ile ilgili bulguların kadınların lehine anlamlı çıktığı bulunmuştur. Fen, Anadolu Öğretmen ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin empatik eğilim puanlarının, Meslek Lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu ve daha fazla empatik eğilime sahip oldukları sonucu tespit edilmiştir.

Yurt İçinde Empati ve Sporla İlgili Yapılan Araştırmalar

Erkuş ve Yakupoğlu (2001) tarafından spor ortamında empati leği geliştirme çalışmalarında, spor dallarına göre hentbol ve basketbolcuların futbolculara göre, cinsiyet değişkenine göre ise empatinin duygusal boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Korkmaz, şahin, Kahraman ve ztrk (2003) beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, yaş gurupları ve cinsiyete göre empatik beceri puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Antrenör ve hakemlerin empati durumlarının araştırıldığı bir çalışmada, kadınların erkeklere oranla daha empatik yaklaşıma sahip olduğu, hangi düzeyde spor yapıldığı ile empati arasında farklılık olduğu bulunmuştur (ztrk vd., 2004).

Dorak ve Vurgun (2006) takım sporu yapan sporcuların takım birlikteliği ve empati arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada, empati düzeyleri ile takım birlikteliği düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki olduğu bulunmuştur. Voleybol ve basketbol oyuncularının empati düzeyi hentbol ve futbol oyuncularından, kadın sporcuların empati düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca anne eğitimi yüksek olan takım sporcularının empati ve takım birlikteliği düzeyleri anne eğitimi düşük olan takım sporcularından daha yüksek bulunmuştur.

Zekioğlu ve Tatar (2006) niversitede eğitim gören futbolcuların empatik becerilerini kişilik özellikleriyle karşılaştırmış, futbolcuların empati beceri puanları ve kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki olduğu, ayrıca futbolcuların empati beceri puanları yüksek bulunmuştur.

Erkmen (2007) beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören kadınların erkeklere göre daha fazla empatik eğilime sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yılmaz ve Akyel (2008) beden eğitimi ğretmen adaylarının empatik eğilim düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi isimli çalışmalarında sonuç olarak, beden eğitimi ğretmen adaylarının empatik eğilim puanlarının iyi düzeyde olduğu ve incelenen değişkenlere göre (cinsiyet, sınıf, yaş, sporla uğraşma düzeyi) istatistiksel açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Baştuğ (2009) voleybol antrenör adayları üzerinde yaptığı çalışmasının sonucunda katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile empati beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ve ayrıca evli antrenörlerin evli olmayanlara göre empatik beceri ile yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Kolayış ve Yiğiter (2010) yaptıkları çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati becerilerini araştırmışlar, araştırma sonucunda empatik beceri puanlarının orta düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca empati ile eğitim düzeyi, gelir düzeyi, cinsiyet, çocuk sayısı ve spor yapma düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Akçakoyun vd. (2010) tarafından dövüş ve takım sporcularının empati düzeylerini karşılaştıran araştırmada, spor türünün takım yada dövüş sporu olmasının sporcuların empati düzeyini farklılaştırmadığı cinsiyet, spor dalı ve spor yaşı gibi değişkenlerin empati düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmış, sonucun literatür ile benzer ve çelişen taraflarının olduğunu aktarmıştır.

Profesyonel futbolcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada, futbolcuların empatik düşünce düzeyi yükseldikçe sporda sorumluluklara bağlılık, sosyal normlara uyum ile kurallara ve yönetime saygı düzeyleri anlamlı olarak arttı; perspektif alma becerileri arttıkça da sosyal normlara uyum düzeylerinin yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Sezen-Balçıkanlı & Yıldiran, 2011).

Sortullu (2011) empati eğitim programının 12 yaş grubu erkek basketbolcularda empati becerileri ve takım birlikteliği üzerine etkisi isimli çalışmada, empatik becerileri geliştirmek için uygulanan 15 haftalık empati eğitiminin sporcuların takım birlikteliği becerileri ve spor ortamında empati becerileri üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Şakar (2012) voleybolcular üzerinde yaptığı çalışmada, voleybolcuların empati beceri düzeylerinin yüksek olduğu, sporcuların hangi bölümde okuduğu, sınıf düzeyi, oynadığı mevkisi gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiği bulunurken, kaç senedir oynadığı, bulunduğu mevkide oynadığı süre ve kaptanlık değişkenlerine göre herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Takım sporu yapan sporcular üzerinde yapılan çalışmada, empati ve karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi değişkenlerine göre incelenmiş, Sonuç olarak duygusal empati ve toplam empati (SEM) puanı, kadın sporcularda erkeklere göre, hentbolcuların duygusal empatilerinin basketbol ve futbolculara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Spor deneyimi 1-9 yıl olan sporcuların karar vermede öz saygıları, spor deneyimi 10 yıl ve üzeri olan sporculara göre düşük olduğu ve kaçınan ve panik karar verme stillerini daha çok kullandıkları görülmüştür (Certel, Bahadır ve Sönmez, 2013).

Karabulut ve Bahadır (2013) ümit milli judo takımı üzerinde yaptıkları araştırmada, empatik eğilimin cinsiyet ve spor yaşına göre değişmediğini Ulusal ve Uluslararası düzeydeki müsabakalarda ilk 5 içerisine giren sporcuların puanlarının ilk 5'e giremeyen sporcuların puanlarından düşük olduğu tespit edilmiş ve ulusal müsabakalarda başarılı olan ve olmayan sporcular arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Gezer, Mızrak ve Çetin (2014) Türkiye genç güreş milli takımı sporcularının öfke düzeyleri ile empatik eğilimleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi isimli çalışmaları, milli takımı sporcularının öfke düzeyleri ile empatik eğilimleri arasında anlamlı bir ilişkinin ($p<0.05$) olduğunu göstermiştir.

Aka (2014) profesyonel futbolcuların empatik eğilim düzeylerinin belirlenmesine yönelik araştırmasında, futbolcuların empati düzeylerinin yeterli düzeyde olmadığı sonucuna ulaşılmış ve empati eğitim programlarıyla empatik becerilerinin geliştirilmesi gerektiğini aktarmıştır.

Mutlu, Şentürk ve Zorba (2014) üniversite öğrencisi tenisçilerin iletişim becerileri ve empatik eğilimlerini incelediği araştırmasında, cinsiyet, yaş ve bölüm değişkenlerinin iletişim becerisini ve empatik eğilimi etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca sporcuların iletişim beceri puanlarının yüksek, empati eğilim puanlarının düşük seviyede olduğu ve aralarında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Gülle (2015) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerini incelemiş, cinsiyet, yaş, eğitim gördükleri bölüm, aktif olarak spor yapma durumları ve gelir düzeyleri açısından empati düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu, sınıf değişkeni ve anne-baba eğitim düzeyleri açısından anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Karabulut ve Pulur (2016) Türkiye'deki çim hokeyi sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada, empatik eğilim düzeylerini farklı değişkenler bakımından incelemişlerdir. Çim hokeycilerin yüksek empatik eğilimlere sahip olduğu, cinsiyet, yaş ve anne eğitim düzeyi değişkeninin empatik eğilimleri olumlu etkilediği, baba eğitim düzeyi değişkeninin ise bir etkide bulunmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, kadınların empatik eğilimlerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yurt Dışında Empatiyle İlgili Yapılan Araştırmalar

Preisser (1990), empati, kimlik ve benlik saygısına ilişkin ergen sosyal davranışlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda empati ve sosyal tepki verme arasında yüksek korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca kızların empatinin bilişsel ve duyuşsal yönlerinden ve sosyal tepki vermeden aldıkları puanlar erkeklerin puanlarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Pecukonis (1990) tarafından yapılan araştırmada, saldırganlık ile empatik beceri arasındaki ilişki incelenmiştir. Saldırgan davranışlar sergileyen ergenlik dönemindeki 24 kıza empati eğitim programı uygulanmış ve araştırma sonucunda kız ergenlerin empati becerilerinin arttığı bulunmuştur.

Kalliopuska (1991), iki farklı empati eğitim programının, çocukların empatik becerilerine ve prososyal davranışlarına etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, empati eğitiminde her hafta eğitim grubunun da etkili olduğunu, ancak ikinci eğitim grubunda uygulanan eğitim programının birinci grupta kullanılan eğitim programına göre daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Çocuklarla ilgili başka bir araştırmada Kalliopuska ve Tiitinen (1991), müzikle birlikte fiziksel aktivite, resim yapma gibi teknikler eşliğinde uyguladıkları empati programının çocukların empatik becerilerini geliştirdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Davis ve Franzoi (1991) kız ve erkeklerden oluşan 205 lise öğrencisini her yıl bir defa olacak şekilde üç yıl boyunca takip etmiş, özbilinçlilik ve empati becerilerinde ki değişimleri gözlemlemiştir. Ergenlik döneminde özbilinçlilik düzeyinde herhangi bir farklılık olmadığı, empatik eğilimler, görüş açısı alma ve empatik ilgi de artma meydana gelirken, bireysel strese azalma saptanmıştır. Ayrıca kızların empati eğilimlerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Eisenberg ve Mc Wolly (1993), annelerin ve ergenlerin empati ile ilgili özellikleri ve sosyalleşme durumlarını görmek amacıyla yaptıkları araştırmada, araştırma sonuçlarına göre empati düzeyine göre cinsiyetler arası fark görülmemiştir.

Oswald (1996), Cialdini vd. (1997), Toussaint ve Jon (2005) empatinin yardım etme davranışı ile ilişkisini incelemişlerdir. Sonuç olarak Oswald ile Cialdini ve arkadaşları empatik becerisi yüksek olan kişilerin yardım etme eğilimlerinin de yüksek olduğunu bulurken, Toussaint ve Webb araştırma sonunda empati ile yardım etme davranışı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Aktaran Şakar, 2012).

Erlanger (1998) ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırmada empatik tepki kalıplarını ve kimlik statülerini incelemiştir. Sonuç olarak empatik ilgi ile kimlik statüsü hiyerarşisi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yine benzer şekilde bilişsel empatide de anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Murray (1998) yaptığı araştırmada empati kurmada kadınların erkeklerden daha başarılı olduğunu bulmuş ve Cotton (2001) tarafından yapılan farklı bir araştırmada da yine benzer şekilde kadınların erkeklerden, yetişkinler ve gençlerin de çocuklardan daha başarılı empati kurduğuna ulaşılmıştır (Şakar, 2012).

Kaukiainen vd. (1999) tarafından, empati, soysal zeka ve saldırganlığın üç tipi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 10-12 ve 14 yaşında olan 526 Finlandiyalı çocuk üzerinde yapılan araştırmada, empati ile sözel, fiziksel ve dolaylı saldırganlık arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki olduğu saptanmış ve empatinin saldırgan davranışları azalttığı ifade edilmiştir.

Barracough (2000) tarafından yapılan araştırmada, empati eğitim programının psikolojik danışmanların empatik beceri düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, empati eğitiminin, erkek psikolojik danışmanların empati becerilerini, bayan psikolojik danışmanlarınkinden daha fazla arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Hojat vd. (2002) tıp doktorlarının empati düzeylerini inceledikleri çalışmanın sonucunda, kadın doktorların erkek doktorlara göre daha yüksek empatiye sahip olduğunu ve bu nedenden dolayı hastalarıyla iletişimlerinde daha başarılı olduklarını gözlemlemişlerdir.

Deloney ve Graham (2003), birinci sınıf tıp fakültesi öğrencilerinin drama yoluyla empati ve merhamet duygularının gelişimini incelemişlerdir. Tıp fakültesi öğrencilerine drama

dersi verilmiş, araştırma sonucunda eğer uygun şekilde kullanılırsa tiyatronun tıp öğrencilerinin iletişim ve empati becerilerini geliştirebileceği saptanmıştır.

Loudin, Loukas ve Robinson (2003), üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete ve empatinin ilişkisel saldırganlığa etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda sosyal anksiyetenin saldırganlığı arttırdığı, empatinin saldırganlığı azalttığı ve perspektif alma seviyeleri yüksek öğrencilerin akranlarına göre daha az ilişkisel saldırganlık davranışı sergilediklerine ulaşılmıştır.

Jönsson ve Svensson (2003) duygusal empatinin yüz ifadelerine göre farklı seviyelerde gösterildiğini konu alan çalışmalarında, karşıdaki kişi ile yüz yüze yapılan iletişimde mimiklerin empatideki rolünü araştırmışlardır. Farklı empati düzeyine (düşük ve yüksek) sahip 61 katılımcıya farklı zamanlarda üç farklı duygusal yüz ifadesi olan resim gösterilmiştir. Araştırma sonucunda daha yüksek empati düzeyine sahip olan bireylerin resimlere anında tepkiler verdiği, daha düşük empati seviyesine sahip olanların ise anlık tepki vermediği ortaya çıkmıştır. Düşük empati seviyesine sahip katılımcıların kızgın surat resmine tepki olarak gülümsediği ifade edilmiştir.

Davis (2005) empatinin öğretilip öğretilmeyeceğini konu alan çalışmada, empati kavramının üzerinde durmuş, kuramsal yaklaşımları inceleyerek empati kurma becerisinin öğretilmeyeceğini ileri sürmüştür.

Jolliffe ve Farrington (2006) kadın ve erkeklerin kabadayılık davranışları ile bilişsel ve duygusal empati arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Elde edilen bilgilere göre kadınlarda duygusal empatinin düşük olmasının kabadayı davranışlar sergilenmesine neden olduğu erkekler üzerinde ise herhangi bir etkisinin bulunmadığı anlaşılmıştır. kaba davranışlar sergileyen, şiddete meyilli kadın ve erkeklerin empati düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Bilişsel empatide ise anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Kemp vd. (2007) tarafından ergenlik dönemindeki çocukların ailelerinden aldıkları destek ve antisosyal davranışlar ile empati düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda ailelerinde yeterli desteği alamayan ergenlerin empati seviyelerinin düşük olduğu ayrıca bu nedenden dolayı aynı yaştaki arkadaşlarına göre daha fazla saldırgan davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir.

Gini, Albiero, Benelli ve Altoe (2007) ergenlik yaşındaki kız ve erkeklerin şiddet içerikli davranışlarını incelemiş ve araştırma sonucunda düşük empati seviyesine sahip ergenlerin şiddete başvurdıkları görülmüştür.

Yurt Dışında Empati ve Sporla İlgili Yapılan Araştırmalar

Warner (1984) tarafından beden eğitimi öğretmeni olacak kişiler üzerinde yaptığı çalışmada, adayların empati seviyelerini çeşitli değişkenlere göre ele almıştır. Sonuç olarak cinsiyet, yaş, spor tecrübesi ve sınıf değişkenlerinin empatik eğilimleri etkilemediği bilgisine ulaşılmıştır.

Sporcular ve antrenörler üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda, sporcularla iletişimi iyi olan antrenörlerin daha başarılı olduğu görülmüştür. Ayrıca etkili çalışmanın ilk kuralının etkili bir iletişimden geçtiği vurgulanmıştır (Tutko & Richard, 1986).

Kalliopuska (1987) 1381 Finli erkek ve kız beysbol oyuncusu üzerinde yaptığı çalışmada, sportif tecrübe ve empati arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda sporcuların beysbol oynama süreleri uzadıkça empatinin bir ögesi olan duyarlılığı daha az gösterdikleri bulunmuştur. Empati düzeylerinde herhangi bir değişiklik gözlemlenmemiştir ancak kızların erkeklerden daha duyarlı olduklarına dair sonuçlara ulaşılmıştır.

Kalliopuska (1992)Finlandiyalı beysbol sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışma sonucunda, yüksek empati seviyesine sahip sporcuların kendilik değerlerinin de aynı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca takım sporu yapanların kendilik değerlerinin de yüksek olmasından dolayı kendileriyle barışık oldukları gözlemlenmiştir.

Lorimer ve Jowett (2009a) tarafından empatik duyarlılık üzerine yapılan çalışmada, bireysel sporlarla uğraşan antrenörlerin takım sporları ile uğraşan antrenörlerden daha fazla empatik duyarlılığa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sporcu ve antrenör ilişkisi ile empatik duyarlılık üzerine yapılan bir başka çalışmada Lorimer ve Jowett (2009b), sporcu ve antrenörün birbirlerinin bakış açılarını algılamalarında empatik duyarlılığın önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Kavussanu, Stamp, Slade, ve Ring (2009) erkek ve kadın futbolcular üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda, kadın futbolcuların erkeklere oranla daha empatik oldukları, erkek futbolcuların kadınlara oranla daha yüksek düzeyde antisosyal davranışlar sergiledikleri ve

düşük empati becerisine sahip futbolcuların antisosyal davranışlar sergilemeye yatkın oldukları bulunmuştur.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili konular ele alınmıştır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, Ankara ilinde savunma sporları judo, taekwondo ve kick boks ile ilgilenen elit sporcuların empatik becerilerini incelemek amacıyla tarama modeli bir araştırmadır. Amaca yönelik olarak araştırmada, mevcut durumu ortaya koymayı amaçlayan betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. (Karasar, 2000).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Ankara'da judo, taekwondo ve kick boks branşlarında elit düzeydeki sporcular oluşturmaktadır.

Örneklem grubunu, Ankara genelinde yapılan turnuvalara katılmış, ulusal ya da uluslararası çeşitli derecelere sahip sporcuların kulüplerine gidilerek, sempatik kanalla izinler alınmış ve antrenörleri eşliğinde sporcular arasından tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş, yaşları 15-30 arasında değişen, judo mavi, kahverengi, 1. Dan ve üzeri (%29,7), taekwondo 2. Gıp, 1. Gıp, 1. Dan ve üzeri (%26,0) ve kick boks açık kahverengi, koyu kahverengi, 1. Dan ve üzeri (%44,3) kuşak sahibi 273 elit sporcu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma amacına uygun olarak hazırlanmış kişisel bilgi formu ve sporcuların empatik becerilerini ölçmek için Davis (1983) tarafından geliştirilen, Engeler (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (Interpersonal Reactivity Index: IRI) (Ek 1) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından literatür taranarak oluşturulan bu formda araştırmaya katılan sporcuların kulüp bilgileri, yaşı, cinsiyeti, branşı, spor yaşı, kaç yıl lisanslı olarak spor yaptığı, kuşak seviyesi, milli olması, eğitim durumuna yönelik sorular yer almaktadır.

Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI)

Literatür incelendiğinde empatiyi ölçmek üzere tasarlanmış birçok ölçek karşımıza çıkmaktadır. Ancak ölçeklerin çoğunluğu tek boyutludur ve genel empati düzeyinin ölçülmesine imkan sağlamaktadır. Empati, bilişsel ve duyuşsal olmak üzere çok boyutlu olarak ele alınmaktadır. Davis'in (1980) kişilerarası tepkisellik indeksi (IRI) hem bilişsel hem de duygusal empatiyi ölçmeye imkan sağlayan çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Ayrıca empatinin farklı yönlerini ölçmek üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır.

Davis (1980) tarafından geliştirilen Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) 28 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ankette bulunan her madde için 0 ile 4 arasında puan verilmektedir. Ölçek kendi içinde 4 alt boyuta ayrılmaktadır ve her alt boyut 7 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla Perspektif Alma, Empatik Düşünce, Kişisel Sıkıntı ve Fantezi boyutlarıdır. Alt boyutları kısaca tanıtabilsek; Perspektif alma, psikolojik olarak karşımızdaki kişinin bakış açısını kabullenebilme seviyesini ölçmektedir. Empatik düşünce, çevremizde karşılaştığımız ya da sıkıntılı durumda olan insanlara karşı duyduğumuz ilgiyi, yakınlık ve sıcak kanlılığı ölçmektedir. Kişisel sıkıntı, kişilerin kendini güvende hissetmediği ortamlarda gerginlik, korku, endişe ve korku gibi durumlardan kaynaklanan duyguları ölçmektedir. Fantezi ise hayalini kurduğumuz kahramanların, çok beğendiğimiz kişilerin, film ya da romandaki bir kahramanın yerine kendimizi koyabilme

derecesini ölçmektedir (Engeler, 2005). İlgili literatür incelendiğinde araştırmanın niteliğine göre IRI' nin farklı alt boyutlarının kullanıldığı görülmektedir (Culotta-Hackenberg, 2002; Kavussanu, Stamp, Slade ve Ring, 2009; Sezen-Balçıkanlı, 2009).

Türkçe'ye uyarlanan Kişilerarası Tepkisellik İndeksinin geçerlilik ve psikometrik çalışmaları Engeler ve Yargıç (2007) tarafından yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik testlerinden önce Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler (n=156) üzerinde dört ayrı pilot çalışma yapılmıştır. Her pilot çalışmanın sonucunda Cronbach Alfa hesaplaması yapılarak madde analizleri yapılmış ve bunun sonucunda da şüpheli maddeler değiştirilip bir sonraki pilot çalışmada tekrar test edilmiştir (Engeler & Yargıç, 2007).

Test-tekrar test için 46 katılımcıdan oluşan bir alt gruba ölçek iki kere uygulanmıştır. Test-tekrar test aralığı 20–24 gündür. Pilot çalışmaların sonunda ölçeklerin yüksek güvenilirlik değerlerine sahip olduğu görüldükten sonra esas çalışmaya geçilmiştir (Engeler & Yargıç 2007).

Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde çeşitli bölümlerde ve İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi'ne kayıtlı lisans öğrencileri araştırmanın popülasyonunu oluşturmaktadır. Analizler toplam 214 kişinin üzerinde yapılmıştır (Engeler & Yargıç 2007).

Alt boyutların iç tutarlılıkları ,60'ın üzerindedir. Maddeler arası korelasyon ortalaması değerleri Fantezi, Empatik Düşünce ve Perspektif Alma için ,20'nin üzerinde olduğundan alt boyutlar birimsel (üniter) yapıdadır. Düzeltilmiş madde-toplam korelasyon ortalaması değerleri ,30'un üzerindedir. Sadece kişisel rahatsızlık ölçeği ,20'den düşük maddeler arası korelasyon ortalaması değerine sahiptir. Ancak bu değer yedi maddelik bir ölçek için kabul edilebilir seviyededir (Engeler ve Yargıç 2007).

Fantezi, Empatik Düşünce ve Perspektif Alma için iç tutarlılıklar Davis (1980) tarafından rapor edilen iç tutarlılıklara oldukça yakındır (Engeler & Yargıç 2007).

Sonuç olarak, IRI alt boyutlarının çok iyi iç tutarlılığa, test tekrar test korelasyonuna ve psikometrik niteliklere sahip olduğu bulunmuştur. Tüm alt boyutların az madde sayısına rağmen iyi psikometrik özellikler sergilediği görülmüştür (Engeler & Yargıç 2007).

Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda toplanan veriler SPSS (Statistical Package For Social Scientist 23) programıyla analiz edilmiştir. İstatistiki yöntem olarak; Kişilerarası Tepkisellik İndeksi alt boyutlarına ait frekans, standart sapma ve ortalama değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini anlamak için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı t-testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında tek yönlü varyans (one way anova) analizi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde post hoc tukey testi kullanılmıştır. Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'ne ilişkin alt boyutlar ile sporcuların yaş ve spor yaşı değişkeni arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson correlation testi gerçekleştirilmiştir.

Yapılan analizlerden elde edilen sonuçlar, %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUM

Tablo 1

Sporcuların Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Varyans, Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	N	Minimum	Maximum	$\bar{x}$	Ss	Basıklık	Çarpıklık	Varyans
Fantezi	273	1	26	14,49	4,38	,062	,147 - ,400	- ,294 19,21
Perspektif Alma	273	7	28	17,42	4,50	,004	,149 - ,397	,294 20,29
Empatik Düşünce	273	6	28	17,28	4,20	,092	,141 - ,380	,294 17,71
Kişisel Rahatsızlık	273	0	24	11,75	4,98	,090	,143 - ,555	,294 24,84

Tablo 1 incelendiğinde, sporcuların Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) alt boyutlarından olan "Fantezi" alt boyutu ortalaması $\bar{x}=14,49$ (ss=4,38) iken "Perspektif Alma" alt boyutu daha yüksek bir ortalamaya sahiptir $\bar{x}=17,42$ (ss=4,50). "Empatik Düşünce" alt boyutu ortalama değeri $\bar{x}=17,28$ (ss=4,20) bulunurken, en düşük ortalamaya sahip olan alt boyut "Kişisel Rahatsızlık" $\bar{x}=11,75$ (ss=4,98) olarak bulunmuştur.

Tablo 2

Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutlarına Ait T Testi Sonuçları

	Cinsiyetiniz	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Fantezi	Erkek	191	14,10	4,286	271	2,25	0,025*
	Kadın	82	15,40	4,499			
Perspektif Alma	Erkek	191	16,85	4,475	271	3,23	0,001**
	Kadın	82	18,74	4,317			
Empatik Düşünce	Erkek	191	16,37	3,939	271	5,784	0,00**
	Kadın	82	19,41	4,067			
Kişisel Rahatsızlık	Erkek	191	10,80	4,853	271	5,00	0,00**
	Kadın	82	13,96	4,595			

** p<0,01 *p<0,05

Tablo 2'ye göre, yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda ölçme aracının “Fantezi” alt boyutunda kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir $t_{(271)} = 2,25$; $p = 0,025 < 0,05$. Ölçme aracının “Perspektif Alma” alt boyutunda $t_{(271)} = 3,23$; $p = 0,001 < 0,05$, “Empatik Düşünce” alt boyutunda $t_{(271)} = 5,784$; $p = 0,000 < 0,05$ ve “Kişisel Rahatsızlık” alt boyutunda $t_{(271)} = 5,0$; $p = 0,000 < 0,05$ istatistiki olarak kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde empati becerilerine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

Sporcuların Branş Değişkenine Göre Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutlarına Ait Puanları ve Farklılıkları Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{x}$	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Fantezi	Judo	81	14,46	4,362	Gruplararası	77,26	2	38,632	2,026	,134	
	Taekwondo	71	15,33	4,358	Gruplar içi	5148,98	270				
	Kickboks	121	14,02	4,375	Toplam	5226,249	272				
Perspektif	Judo	81	17,61	5,411	Gruplararası	4,632	2	2,316	,113	,893	
Alma	Taekwondo	71	17,29	4,356	Gruplar içi	5515,925	270				
	Kickboks	121	17,36	3,920	Toplam	5520,557	272				
Empatik	Judo	81	17,29	4,305	Gruplararası	131,350	2	65,675	3,783	,024*	Teakwondo-Kikboks
Düşünce	Taekwondo	71	18,36	4,405	Gruplar içi	4686,789	270				
	Kickboks	121	16,65	3,921	Toplam	4818,139	272				
Kişisel	Judo	81	11,48	5,729	Gruplararası	44,787	2	22,394	,901	,408	
Rahatsızlık	Taekwondo	71	12,43	4,493	Gruplar içi	6713,770	270				
	Kickboks	121	11,53	4,720	Toplam	6758,557	272				

** p<0,01 *p<0,05

Tablo 3'te sporcuların Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'ne ait puan ortalamalarında branşa göre farklılaşma olup olmadığına ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre; branş değişkeni açısından “Fantezi” alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında $F_{(2,270)} = 2,026$; $p = 0,134 > 0,05$, “Perspektif Alma” alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında $F_{(2,270)} = 0,113$; $p = 0,893 > 0,05$ ve “Kişisel Rahatsızlık” alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında $F_{(2,270)} = 0,094$; $p = 0,901 > 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak “Empatik Düşünce” alt boyutundan alınan toplam puanlar incelendiğinde Taekwondo ($\bar{x} = 18,36$) ile Kickboks ($\bar{x} = 16,65$) arasında Taekwondo lehine anlamlı fark tespit edilmiştir $F_{(2,270)} = 3,783$; $p = 0,024 < 0,05$.

Tablo 4

Sporcuların Yaşları İle Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Tablosu

		Fantezi	Perspektif Alma	Empatik Düşünce	Kişisel Rahatsızlık	Yaş
Fantezi	PearsonCorrelation	1				
	Sig. (2-tailed)					
	N	273				
Perspektif Alma	PearsonCorrelation	,258**	1			
	Sig. (2-tailed)	,000				
	N	273	273			
Empatik Düşünce	PearsonCorrelation	,188**	,418**	1		
	Sig. (2-tailed)	,002	,000			
	N	273	273	273		
Kişisel Rahatsızlık	PearsonCorrelation	,237**	-,035	,116	1	
	Sig. (2-tailed)	,000	,561	,056		
	N	273	273	273	273	
Yaşınız	PearsonCorrelation	-,062	-,050	,102	-,148*	1
	Sig. (2-tailed)	,309	,412	,093	,014	
	N	273	273	273	273	273

*p<0,05

Tablo 4’te Kişilerarası Tepkisellik İndeksi’ne ilişkin alt boyutlar ile sporcuların yaş değişkeni arasındaki ilişki Pearson Correlation sonuçları ile gösterilmiştir. Bu sonuçlara göre, yaş değişkeni ve “Kişisel Rahatsızlık” alt boyutu arasında ters yönde, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişkinin varlığı belirlenmiştir (R:0,148; p:0,014<0,05).

Tablo 5

Sporcuların Millilik Değişkenine Göre Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutlarına Ait Puanlarını Gösteren T Testi Sonuçları

	Milli sporcu musunuz?	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Fantezi	Evet	60	14,36	5,226	271	0,263	0,793
	Hayır	213	14,53	4,128			
Perspektif Alma	Evet	60	16,88	4,262	271	1,047	0,296
	Hayır	213	17,57	4,569			
Empatik Düşünce	Evet	60	17,21	4,088	271	0,151	0,880
	Hayır	213	17,30	4,251			
Kişisel Rahatsızlık	Evet	60	12,20	5,239	271	0,783	0,434
	Hayır	213	11,62	4,916			

Tablo 5’e göre, millilik değişkeni açısından “Fantezi” alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında $t_{(271)} = 0,263$; $p = 0,793 > 0,05$, “Perspektif Alma” alt boyutundan alınan

toplam puanlar arasında $t_{(271)} = 1,047$; $p = 0,296 > 0,05$, “Empatik Düşünce” alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında $t_{(271)} = 0,151$; $p = 0,880 > 0,05$ ve “Kişisel Rahatsızlık” alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında $t_{(271)} = 0,783$; $p = 0,434 > 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Tablo 6

Sporcuların Spor Yaşı İle Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Tablosu

		Fantezi	Perspektif Alma	Empatik Düşünce	Kişisel Rahatsızlık	Kaç yıldır spor yapmaktasınız?
Fantezi	r	1				
	p					
	n	273				
Perspektif Alma	r	,258**	1			
	p	,000				
	n	273	273			
Empatik Düşünce	r	,188**	,418**	1		
	p	,002	,000			
	n	273	273	273		
Kişisel Rahatsızlık	r	,237**	-,035	,116	1	
	p	,000	,561	,056		
	n	273	273	273	273	
Kaç yıldır spor yapmaktasınız?	r	-,002	-,040	,055	,020	1
	p	,972	,507	,364	,741	
	n	273	273	273	273	273

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 6’da Kişilerarası Tepkisellik İndeksi’ne ilişkin alt boyutlar ile spor yaşı değişkeni arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Correlation sonuçları gösterilmiştir. Bu sonuçlara göre, spor yaşı değişkeni ile Kişilerarası Tepkisellik İndeksi’ne ait alt boyutlar arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 7

Sporcuların Kuşak Renklerine Göre Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) Alt Boyutlarına Ait Puanları Gösteren T Testi Sonuçları

	Kuşak Türü	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	P
Fantezi	Siyah	142	14,64	4,669	271	0,587	0,558
	Renkli kuşak	131	14,33	4,062			
Perspektif Alma	Siyah	142	17,38	4,433	271	0,129	0,897
	Renkli kuşak	131	17,45	4,598			
Empatik Düşünce	Siyah	142	17,54	4,216	271	1,063	0,289
	Renkli kuşak	131	17,00	4,197			
Kişisel Rahatsızlık	Siyah	142	11,61	5,017	271	0,465	0,642
	Renkli kuşak	131	11,90	4,964			

Tablo 7’ye göre, kuşak türü değişkeni açısından “Fantezi” alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında $t_{(271)} = 0,587$; $p = 0,558 > 0,05$, “Perspektif Alma” alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında $t_{(271)} = 0,129$; $p = 0,897 > 0,05$, “Empatik Düşünce” alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında $t_{(271)} = 1,063$; $p = 0,289 > 0,05$ ve “Kişisel Rahatsızlık” alt boyutundan alınan toplam puanlar arasında $t_{(271)} = 0,465$; $p = 0,642 > 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

BÖLÜM 5

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde savunma sporu yapmakta olan elit sporcuların empati becerileri Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI) çerçevesinde incelenerek, alt boyutlara vermiş oldukları cevaplar çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmıştır.

Savunma sporu yapmakta olan elit sporcuların empati becerileri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; kadın sporcuların, erkek sporculara göre Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin (IRI) fantezi, perspektif alma, empatik düşünce ve kişisel rahatsızlık alt boyutlarında empati becerilerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2, $p<0,05$). Ortaya çıkan bu farklılığa kadınların olaylara erkeklerden daha çok duygusal tepki göstermelerinin etki ettiği düşünülmektedir (Hoffman & Levine, 1976). Rogers'a (1982) göre, empatik olabilmek, bir tür sosyal duyarlılığa sahip olabilmektir. Dökmen (2005) empati beceri konusunda kadınların erkeklerden daha başarılı olmasını "kadın duyarlılığı" ile açıklamaktadır. Savunma sporlarında da bu durumun "do" felsefesinden kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Rogers'ın (1982) üzerinde durduğu sosyal duyarlılık ve Dökmen'in (2005) kadın duyarlılığı kavramları "do" felsefesiyle birleştiğinde, kadınların erkeklerden daha fazla olumlu yönde duygu değişimleri yaşamasına ve olaylara daha duygusal yaklaşımlarına neden olduğu düşünülmektedir. Ayrıca toplumun kadınlardan beklediği ve kadınlara yüklenen annelik gibi roller duygusal davranışlara etki etmektedir.

Daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde elde edilen sonucun literatürle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır; Murray (1998) tarafından yapılan araştırmada kadınların erkeklere göre empati kurmada daha başarılı olduğu bulunmuştur. Erkuş ve Yakupoğlu (2001) spor ortamında empati ölçeği geliştirme çalışmalarında, hentbol, basketbol ve futbol oynayan sporcuların, cinsiyet değişkenine göre empatinin duygusal boyutunda

kadınlar lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Toussaint ve Webb (2005) tarafından yapılan "Empati ve hoşgörölülük arasındaki cinsiyet farklılıkları" konulu çalışmasına 127 kişi katılmıştır. Araştırma kadınların erkeklerden daha empatik olduğunu ortaya koymuştur. Dorak ve Vurgun (2006) takım sporu yapan kadın sporcuların empati düzeyini erkeklerden daha yüksek bulmuştur. Erkmen (2007) beden eğitimi ve spor yüksekokulundaki kadın öğrencilerin empatik eğilim ortalamasının erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çelik (2008) okul öncesi eğitim öğretmenlerinin cinsiyetleri ile empatik eğilim puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi incelemiş, bayan öğretmenlerin empatik eğilim puan ortalamalarının erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Kavussanu vd. (2009) erkek ve kadın futbolcular üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda, kadın futbolcuların erkeklere oranla daha empatik oldukları, erkek futbolcuların kadınlara oranla daha yüksek düzeyde antisosyal davranışlar sergiledikleri bulunmuştur. Karabulut ve Pulur (2016) Türkiye'deki çim hokeyi sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada, çim hokeycilerin yüksek empatik eğilimlere sahip olduğuna, ayrıca kadınların empatik eğilimlerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan diğer çalışmalarda da farklı yaş grubundaki kızların özellikle duygusal empatik eğilim düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğuna ilişkin bulgulara rastlanmaktadır (Barnett, Howard, King & Dino, 1980; Solak, 2011).

Literatür incelendiğinde cinsiyetin empatik beceri üzerindeki etkisi ile ilgili farklı araştırma bulgularının olduğu görölmektedir. Bazı araştırmalarda cinsiyetin empatik beceri üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı görülürken (Akçakoyun vd., 2010; Alisinanoğlu & Köksal, 2000; Alver, 1998; Eisenberg & Mc Wolly, 1993; Karabulut & Bahadır, 2013; Warner, 1984), bazı araştırmalarda ise farklılığın olduğu ve bu farklılığın kadınlar lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arslanoğlu, 2012; Aydın, 1996; Duru, 2002; Karakaya, 2001; Öztürk vd., 2004; Preisser, 1990; Uygun, 2006).

Savunma sporu yapmakta olan elit sporcuların empati becerileri spor branşı değişkenine göre incelendiğinde; taekwondo sporu yapan sporcuların kick boks sporu yapan sporculara göre empatik düşünce alt boyutunda empati becerilerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 3, $p<0,05$). Fantazi, perspektif alma ve kişisel rahatsızlık alt boyutlarında judo, taekwondo ve kick boks branşları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Farklılığın nedeni olarak spora farklı yaşlarda

başlanılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ülkemizde kick boks sporuna 10-12 yaşından sonra yönelme olurken, taekwondo sporuna ise daha küçük yaşlarda (5-7 yaş) başlanmaktadır. Erken yaşlarda farklı disiplin ve felsefeyi içinde barındıran bir spora yönelmenin, bireylerin empati gelişimlerine olumlu katkılar sağladığı düşünülmektedir. Empatinin geliştirilebilir olduğundan ve empati eğitiminin öneminden bahseden birçok araştırma mevcuttur (Akyol & Çiftçi, 2005; Barret-Lenard, 1981; Giesbrecht, 1998; Kalliopuska & Tiitinen, 1991; Sezen, 2003; Sezen-Balçıkınlı, 2009) Dökmen'in psikodrama uygulamasıyla empatinin artırılabilir olduğu bilinmektedir (Dökmen, 1988). Erken yaşlarda başlanması gereken empatik eğitim, kişilerin ahlaksal bakış açılarını geliştirmek açısından da önemli bir yere sahiptir. Farklılığa neden olabilecek bir başka durum ise, taekwondo ve judo branşındaki "do" felsefesi olmuştur. "Do" iyi niyetle gidilen yol, saygı, nezaket, disiplin ve kendini tanımak gibi çeşitli kavramlardan oluşmaktadır (Matsumoto, 2004). Do felsefesi ise kişinin kendini keşfetmesinden ve çevresiyle iletişiminden başlayıp, günlük hayatta yapılan her aktivite de kişinin ulaştığı dinginliği ya da olgunluğu ifade etmektedir. Bu nedenle do felsefesi kişinin kendini fiziksel ve ruhsal olarak bir disiplin altına almasını kapsamaktadır. Judocu sporcuların kick bokscu sporculara göre empatik düşünce puanlarının anlamlı farklılık olmamasına rağmen yüksek olması, ikinci nedenimizi destekler mahiyettedir. Empatik düşünce savunma sporlarının içinde barındırdığı saygı, sevgi, hoşgörü, doğruluk ve adalet gibi evrensel ve ahlaki değerlerin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Hoffman' da empatik duygu kapasitesinin, yani kendimizi karşıımızdakinin yerine koyabilmenin, bir çok ahlaki değeri benimsememize neden olduğu düşüncesindedir (Goleman, 1998; Sezen-Balçıkınlı, 2009).

Spor branşı ve empati arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde; Kalliopuska (1987) empati ve kendilik değerinin aktif spor yapmayla ilişkisini incelediği araştırmasında, empatik eğilim düzeyinin spor etkinliğinde önemli bir değişken olduğunu bulmuştur. Öztürk vd. (2004) farklı spor branşlardaki antrenör ve hakemler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda, spor branşının empati durumunu etkilediğini bulmuştur. Akçakoyun vd. (2010) tarafından dövüş ve takım sporcularının empati düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmada, takım sporcuları ile dövüş sporcularının empati düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı, ayrıca cinsiyet, spor dalı ve spor yaşı gibi değişkenlerin empati düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Dorak ve Vurgun (2006) takım sporu yapan sporcuların takım birlikteliği ve empati arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada,

voleybol ve basketbol oyuncularının empati düzeyi hentbol ve futbol oyuncularından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkuş ve Yakupoğlu (2001) tarafından spor ortamında empati ölçeği geliştirme çalışmalarında, spor dallarına göre hentbol ve basketbolcuların futbolculara göre empati puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Takım sporu yapan sporcular üzerinde yapılan araştırma sonucunda, hentbolcuların duygusal empatilerinin basketbol ve futbolculara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Certel vd., 2013). Lorimer ve Jowett (2009a) tarafından empatik duyarlılık üzerine yapılan çalışmada, bireysel sporlarla uğraşan antrenörlerin takım sporları ile uğraşan antrenörlerden daha fazla empatik duyarlılığa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde ettiğimiz bulgularla çelişen çalışmalar incelendiğinde; Solak (2011) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma sonucunda, bireysel ve takım sporları yapan ortaöğretim öğrencilerinde, empatik eğilim bakımından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Spor yapan ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan farklı bir çalışmada da empatik eğilim düzeylerine ilişkin görüşlerinde bireysel veya takım sporu ile uğraşma, vücut temaslı veya vücut temassız spor branşıyla uğraşma değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Kumbaroğlu, 2013).

Savunma sporu yapmakta olan elit sporcuların empati becerileri ve yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde; yaş değişkeni ile yalnızca kişisel rahatsızlık alt boyutu arasında ters yönde olan anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Tablo 4, $p<0,05$). Diğer alt boyutlar olan fantazi, perspektif alma ve empatik düşünce ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Kişisel rahatsızlık boyutu gergin ve agresif kişilerle kurulan iletişim esnasında kişinin duyduğu kaygı ve rahatsızlık hislerini ifade etmektedir. Anksiyete, korku ve utangaçlık gibi özellikler kişisel rahatsızlık ile doğru orantılıdır. Aynı zamanda kişisel rahatsızlık düşük özgüven ile yakından ilişkilidir. Kişisel rahatsızlık puanları yüksek bireylerin sosyal iletişim konusunda zorlandığı söylenebilir (Engeler & Yargıç, 2007). Suçlamak, küçümsemek, sürekli şikayetçi olmak ve alaycı tavırlar sergilemek empati yapmaya engel olmaktadır. Ayrıca kişinin kendi sorunlarına takılıp kalması, sorunlarını bir süreliğine kenara bırakamaması, çevresinde olup bitene anlam verememesine neden olmaktadır (Yiğiter, 2008). Kişisel rahatsızlık ve yaş arasında ters yönlü ilişki olması, sporcuların yaşı ilerledikçe olaylara sporun olumlu etkisinden dolayı daha sakin ve kendinden emin yaklaştığı şeklinde yorumlanabilir. Örneğin; küçük yaştaki çocuklar düşünüldüğünde, bir oyunu ya da yarışmayı kaybeden çocuklar ağlama ya

da şikayet etme eğilimindeyken, yaşları ilerledikçe sorunlarını çözmeye, olaylara çözüm odaklı yaklaşmaya başlamaktadır. Benzer şekilde Nelson (1995) da yapmış olduğu çalışmada yaş ve empati arasındaki ilişki üzerinde durmuştur. Çocukların empati gelişimi biranda olmamakta yaşları ilerledikçe, duygularıyla birlikte empati becerilerinin de geliştiğine dikkat çekmektedir. Çocuklar yaşlarının ilerlemesiyle hem duygusal olarak gelişim sağlamakta hem de çevresine karşı daha fazla duyarlı hale gelmektedir. Bu da çocukların çevresine yardımcı olma ve onları rahatlatma konusunda daha başarılı yapmaktadır (Kumbaroğlu, 2013).

Yaş ve empati arasındaki ilişkinin araştırıldığı farklı çalışmalar incelendiğinde ise; Kılıç (2005) okul öncesi öğretmenlerinin empatik beceri düzeylerini araştırdığı çalışma sonucunda, empatik beceri puanının yaş değişkenine göre farklılaştığını, yaş arttıkça empatik beceri düzeyinin düştüğünü, eğitim arttıkça empatik beceri düzeyinin de arttığını gözlemlemiştir. Güle (2015) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerini incelemiş, cinsiyet, yaş, eğitim gördükleri bölüm, aktif olarak spor yapma durumları ve gelir düzeyleri açısından empati düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu, sınıf değişkeni ve anne-baba eğitim düzeyleri açısından anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Buna karşın Korkmaz, Şahin, Kahraman ve Öztürk (2003) beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, yaş gurupları ve cinsiyete göre empatik beceri puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Mutlu vd. (2014) üniversite öğrencisi tenisçilerle ilgili yaptıkları çalışma sonucunda, öğrenci-sporcuların iletişim becerileri ve empatik eğilimlerinde cinsiyet, yaş ve bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlamamışlardır. Bu çalışmalara paralel olarak, Kumbaroğlu (2013) ortaöğretim öğrencileri üzerinde, Vural (2008) okul öncesi eğitim kurumu yöneticileri üzerinde, Filiz (2009) ve Çiftçi (2008) lise öğrencileri üzerinde, Köksal (1997) lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarda empatik eğilim düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Sevimgül (2002) ve Özcan (2012) tarafından hemşireler üzerinde yapmış oldukları çalışma sonucunda, hemşirelerin yaşı ile empatik eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Hoffman (1978) çalışmalarında empati gelişimini yaş ve sınıf değişkenine bağlı olarak dört aşamada ele almıştır. On yaşın üzerindeki kişilerin empati gelişimlerinin son aşamada

olduğunu ve bu yaştan sonra empatinin yaşla birlikte gelişmediğinin, sadece empatinin dışavurumunun (ifade edilmesinin) bir şekilde değiştiğinin üzerinde durmuştur (Köksal-Akyol & Koçer-Çiftçi, 2005). Kişilerin empati düzeylerindeki artışa yaşın değil de almış oldukları eğitim sürelerinin etkisinin olduğu söylenebilir (Kumbaroğlu, 2013). Freud karşımızdaki kişiyle özdeşim kurarak, onun duygularını taklit ederek empati yaptığımızı aktarmaktadır (Yiğiter, 2008). Araştırmalar bütün bireylerin empati becerilerinin eğitim ile geliştirilebileceğini, empatinin doğuştan gelen bir yetenek değil de sonradan kazanılabilen bir özellik olduğunu göstermektedir (Dökmen, 2005). Yapmış olduğumuz araştırma sonucunda da yaş ile perspektif alma, empatik düşünce ve fantezi boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Yaş ile empati arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiş olsa da, kuşkusuz bir yetişkin, bir gençten, bir gençte bir çocuktan daha empatik olacaktır. İstisnalar olsa da yetişkin bir kişi bilişsel, duyuşsal ve sosyal olarak bir gence göre daha gelişmiştir. Bu da kişinin daha rahat iletişim kurmasına ve empati becerilerini artırmasına neden olacaktır (Nelson, 1995). Benzer şekilde ben merkezci, çevresinde olup bitene duyarsız kalınan bir yaklaşım, sosyal çevreleriyle kendisi arasında ayırım yapamamaya neden olmaktadır. Empatinin gelişmesine engel olan korku, utangaçlık, özgüven eksikliği, şikayetçi olma, alay etme ve küçümsemek gibi kavramlar kişisel rahatsızlık ile doğrudan bağlantılıdır. Planlı bir şekilde uygulanan empati eğitimlerinin saymış olduğumuz kavramlara çok büyük etkilerinin olduğu ve kişisel rahatsızlık durumunu en aza indirebileceği düşünülmektedir. Yaş ile kişisel rahatsızlık arasında ters yönlü bir ilişki olması, kişinin yaşı ilerledikçe kendine güveninin artması, çevresiyle olumlu ilişkiler sergilemesi, hayat tecrübesi ve hayata daha sağlam adımlarla tutunmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Savunma sporu yapmakta olan elit sporcuların empati becerileri millilik değişkenine göre incelendiğinde; milli sporcular ve milli olmayan sporcular arasında empati becerilerine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir (Tablo 5, $p>0,05$). Literatür incelendiğinde sporcuların hangi düzeyde spor yaptığıyla empati arasında ki ilişkiyi inceleyen çalışmaların çok az olduğu görülmektedir. Bu çerçevede spor düzeyi ve empati arasında ki ilişki tam olarak ortaya koyulamamıştır. Konuya katkı sağlayabilecek çalışmalar incelendiğinde, Solak (2011) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma da, milli sporcuların milli olmayan sporculara göre daha yüksek empatik eğilime sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sezen-Balçıkınlı ve Yıldırım (2018) elit salon hokeyi oyuncularını üzerinde yaptıkları

Çalışma sonucunda, oyuncuların yüksek empatik beceri ortalamasına sahip olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Kazanma hırsı, galip gelme ve başarılı olma gibi sonuç odaklı davranışlar empati becerilerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Son yıllarda büyük spor organizasyonlarında galip gelmek için adeta bir savaş içine girilmesi, "Galip gelmek için her yol mubahtır!" tarzı söylemlerin, hiç şüphesiz elit düzeydeki sporcular üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Koşulsuz başarılı olma amacı rakiple empati kurmayı zedelediği gibi, kişinin bireysel performansına odaklanıp kendisini kanıtlama çabası, ben merkezci bir hale geleceğinden takım arkadaşlarıyla da empati kurmasını engelleyebilir (Sezen-Balçıkanlı, 2009; Shields & Bredemeier, 1994).

Savunma sporu yapmakta olan elit sporcuların empati becerileri ve spor yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde; sporcuların spor yapma yaşı ile Kişisel Tepkisellik İndeksi'ne ait alt boyutlar arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 6, $p>0,05$). Geçmiş alışmalar incelendiğinde bulduğumuz sonuçla paralellik gösteren çalışmalar olduğu gibi paralellik göstermeyen çalışmalarda vardır. Erkmn (2007) Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan öğrencilerin empatik eğilimlerinin sporda tercih ettikleri lider davranışları ile karşılaştırılması isimli çalışmasında spor yapma süresi arttıkça empatik eğiliminde arttığı sonucuna ulaşmıştır. şakar (2012) voleybolcular üzerinde yaptığı çalışmada, voleybolcuların empati beceri düzeylerinin yüksek olduğu, kaç yıldır oynadığı, mevkisi, kaptanlık tecrübesinin olup olmadığı değişkenleri bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Akçakoyun vd. (2010) tarafından dövüş ve takım sporcularının empati düzeylerini karşılaştıran araştırmada, spor yaşı gibi değişkenlerin empati düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Karabulut ve Bahadır (2013) mit milli judo takımı üzerinde yaptıkları araştırmada, empatik eğilimin spor yaşına göre değişmediğini bulmuştur. Empatinin sporcularda kazandırılması gereken bir beceri olduğunun üzerinde duran Sezen-Balçıkanlı ve Yıldırım (2011), sporcuların empati becerilerinin geliştirilebilmesi amacıyla spor ortamına uygun olarak düzenlenecek bir empati eğitim programının oluşturulması gerektiğini, özellikle erken yaşlarda başlanılması gereken empati eğitiminin, sporcuların ahlaki bakış açılarını geliştirmek açısından önemli bir yere sahip olduğunu söylemiştir. Farklı bir çalışmada da niversite ğrencisi tenisçiler araştırılmış, araştırma sonucunda sporcuların yaş ve spor yaşları ile iletişim ve empatik eğilim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Mutlu, şentürk & Zorba, 2014).

Literatür incelendiğinde spor faaliyetleri ile sosyal bakış açısı alma arasındaki ilişki tam olarak ortaya koyulamamıştır. Spor yapılan süre ya da başka bir deyişle spor deneyimi sosyal bakış açısı kazanma yeteneğini geliştirdiği söylenebilir (Shields & Bredemeier, 1994). Ancak spor ortamında galip gelme ve kazanma odaklı bir rekabet içine girmek sosyal bakış açısı almaya katkı sağladığı düşünülse de rol almayı engellediği ortaya çıkmıştır. Tjolsvold, Johnson ve Johnson 1984 yılında yapmış olduğu araştırmada rekabetin yoğun olduğu ortamlarda katılımcıların birbirlerinin bakış açılarını doğru anlamada daha az yeterli oldukları ortaya çıkmıştır. Kalliopuska (1987) da 1381 Finli erkek ve kız beysbol sporcuları üzerinde yaptığı araştırmasında, sporcuların beysbol oynama süreleri uzadıkça empatinin bir ögesi olan duyarlılığı daha az gösterdikleri ve kızların erkeklerden daha duyarlı olduğu ortaya çıkmıştır. Empati düzeylerinde ise anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Spor ortamında rakip ile empati kurmak başarıya odaklanmayı zedeleyebilir, yine benzer şekilde kendi takım arkadaşlarıyla empati kurmak kişisel performansın düşmesine neden olabilir. Birçok antrenörün sporcularına rakipleri için endişelenmemesi yönünde ki telkinleri, spor ortamında başarıya ulaşma, galip gelme ve kazanma hırısı gibi konular sağlıklı bir empati gelişimini sekteye uğratmaktadır (Sezen-Balçıkınlı, 2009; Shields & Bredemeier, 1994).

Savunma sporu yapmakta olan elit sporcuların empati becerileri kuşak derecesi değişkenine göre incelendiğinde; siyah kuşak sporcular ve renkli kuşak sporcular arasında empati becerilerine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir (Tablo 7, $p>0,05$). Örneklem grubunun elit ve birbirine yakın seviyede ki sporculardan seçilmesinden dolayı farklılık olmadığı düşünülmektedir. Daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde, sporcular arasında deneyim ve tecrübeye göre sınıflandırma ya da karşılaştırma yapmak için daha çok spor yaşı, millilik durumu, almış olduğu dereceler gibi değişkenler kullanılmıştır (Akçakoyun vd., 2010; Gülle, 2015; Öztürk vd., 2004; Solak, 2011; Şakar, 2012). Sporcuları kuşak derecesine göre sınıflandırma yapan ya da kuşak derecelerine göre karşılaştıran çalışmaya rastlanmamıştır. Kuşak derecesi, sporcunun teknik yeteneklerinin yanında ruhsal olarak da bir dinginliğe sahip olduğunu göstermektedir. Siyah kuşak ve renkli kuşak olarak incelediğimiz sporculardan elde edilen veriler, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymasa da daha sonra yapılacak çalışmalara ışık tutacağı ve yol göstereceği düşünülmektedir. Araştırmacılara, daha sonra yapılacak araştırmalarda daha alt ve üst seviye kuşaktaki sporcuların seçilmesi tavsiye edilmektedir.

Sonuç olarak, savunma sporu yapmakta olan elit sporcuların empati becerilerinin cinsiyet ve spor branşı değişkenlerine göre farklılık gösterdiği, sporcuların yaşları ile kişisel rahatsızlık alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu, diğer değişkenlerimiz olan spor yaşı, kuşak seviyesi, milli sporcu olup/olmama durumuna göre empati becerileri arasında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ışığında erkeklerin ve kick boks sporcularının empati becerilerini geliştirmek gerektiği ve empati eğitimine önem verilmesi tavsiye edilmektedir. Ayrıca judo ve özellikle de taekwondo branşının, empati eğitim programlarına eklenerek bireylerin empati gelişimlerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Sporun insan psikoloji üzerine olumlu etkileri olduğu ve sosyal iletişim sorunları yaşayan bireylerin topluma kazandırılması konusunda etkili olduğu bilinmektedir. Yeni yapılacak araştırmalarda empati eğitim programlarına judo ve taekwondo branşları eklenerek, bireyler üzerindeki etkilerinin izlenmesi tavsiye edilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aka, H. (2014). *Profesyonel futbolcuların empatik eğilim düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akçalı, F. Ö. (1991). *Kaygı seviyesinin empatik beceri üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akçakoyun, F., Çalışkan, E. & Karlı, H. (2010). Dövüş ve takım sporcularının empati düzeylerinin karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 38-47.
- Akkoyun, F. (1982). Empatik anlayış üzerine. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 15(2), 63-69.
- Akyol, K. A. & Çiftçi, K. H. (2005). Okul öncesi öğretmen adaylarının empatik beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 21, 13-23.
- Alçay, U. (2009). *Farklı okul türlerinde görev yapan yönetici ve öğretmenlerin empatik beceriler açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alkaya, Y. (2004). *Lise öğrencilerinin iletişim ve empati becerilerinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Alisinanoğlu, F. & Köksal, A. (2000). Gençlerin ben durumları (ego state) ve empatik becerilerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 11-16.

- Alver, B. (1998). *Bireylerin uyum düzeyleri ile empatik becerileri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Arpa, D. K. (2014). *Ortaöğretimdeki erkek sporcuların karate ve taekwondo branşına yönelme nedenleri ve beklentileri (İstanbul ili / Üsküdar ilçe örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A. (1996). *Empatik becerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aykın, A. G. (2010). *Kick boks federasyonu'nun idari ve mali yapısının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Barnett, M. A., Howard, J. A., King, L. M. & Dino, G. A. (1980). Antecedents of empathy: Retrospective accounts of early socialization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 6(3), 361-365.
- Barret-Lenard, G. T. (1981). The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 28(2), 91-100.
- Baston, C. D., Fultz, J. & Schoenrade, P. A. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of Personality*, 55, 19-39.
- Baştuğ, G. (2009). Voleybol antrenör adaylarının empatik becerileri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 222-227.
- Bozkurt, A. (1997). *Cinsiyetleri fakülteleri ve uyum düzeyleri farklı Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bozkurt, L. (Ed.). (2005). *Judo* (S. Ertüzün, Çev.). İstanbul: Okyanus.
- Brousse, M. & Matsumoto, D. R. (1999). *Judo: A sport and a way of life*. Seoul: International Judo Federation.
- Buie, D. H. (1981). Empathy: Its nature and limitations. *J Am Psychoanal Assoc*, 29, 281-307.

- Certel, Z., Bahadır, Z. & Sönmez, G. T. (2013). Takım sporları açısından empati ve karar vermede öz saygı ve karar verme stillerine yönelik bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 16-27.
- Culotta-Hackenberg L. S. (2002) *Empathy development and its relationship with aggressive and delinquent behavior in adolescents*. PHD Thesis, Cleveland State University, Ohio.
- Çatıkkaş, F. (2003). *Elit taekwondocularlarda müsabaka puan etkileri ile kan laktat ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çelik, E. (2008). *Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin empatik eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çiftçi, M. (2008). *Disiplin cezası alan ve almayan lise öğrencilerinin ahlaki yargı özellikleri, bilişsel çarpıtmaları ve empatik becerilerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Çiftçi, H. K. (1997). *İslah evinde kalmakta olan ergenlerin empatik beceri düzeylerinin ıslah evinde kalmayan yaşlıları ile karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çolakoğlu, F. F. & Solak, N. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet ve okul türüne göre saldırganlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi (Çorum ili örneği). *The Journal of Academic Social Science Studies*, 26, 57-66. Doi: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2392>
- Daniels, K. & Thornton, E. W. (1990). An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal of Sports Sciences*, 8, 95-101.
- Davis, C. M. (2005). Empati nedir, empati öğretilir mi? (Ö. Sezer & S. Damar, Çev.). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(9), 77-88.
- Davis, H. M. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.

- Davis, H. M. (1983a). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Davis, M. H. (1983b). The effects of dispositional empathy on emotional reactions and helping: A multidimensional approach. *Journal of Personality*, 51(2), 167-184.
- Davis, H. M. & Franzoi, S. (1991). Stability and change in adolescent self consciousness and empathy. *Journal of Research in Personality*, 25, 70-87.
- Deloney, L. A. & Graham, C. J. (2003). Developments: Wit: Using drama to teach firstyear medical students about empathy and compassion. *Teaching and Learning in Medicine*, 15, 247-251.
- Demiral, Ş. (2007). *Bayan judocularıarda yetenek seçimi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deryahanoğlu, G. (2014). *Kick boks hakemlerinin karar verme ve atılganlık düzeylerinin algılanan mesleki yeterlilik üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Dorak, F. & Vurgun, N. (2006). Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 73-77.
- Dökmen, Ü. (1987). Empati kurma becerisi ile sosyometrik statü arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20(1-2), 183-207.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1), 155-190.
- Dökmen, Ü. (2005). *Küçük şeyler* (3.basım). İstanbul: Sistem.
- Dökmen, Ü. (2015). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati* (53. basım). İstanbul: Remzi.
- Durmuşoğlu, Z. (2001). *Başaçıkma davranışları üzerinde kişilerarası stres ve empatik eğilim düzeyi etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

- Duru, E. (2002). Öğretmen adaylarının empati-yardım etme eğilimleri ilişkisi ve yardım etme eğiliminin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 21-36.
- Eisenberg, N. & Mc Wolly, S. (1993). Socialization and related empathy characterictic of maternal and adolescence. *Psychological Abstract*, 80(11),542-565.
- Eisenberg, N. & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91-119.
- Elikesik, M. (2013). *Sosyal bilgiler öğretiminde empati ve sosyal bilgiler öğretmenlerinin empatik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Engeler, A. (2005). *Psikopati ve antisosyal kişilik bozukluğu*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Engeler, A. & Yargıç, L. İ. (2007). Kişilerarası Tepkisellik İndeksi: Empatinin çok boyutlu ölçümü. *Yeni Symposium Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 45(3), 119-127.
- Ergül, H. F. (1995). *Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin benlik algı düzeyleri ile empatik eğilim ve empatik beceri düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Erkmen, G. (2007). *Selçuk Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin empatik eğilimlerinin sporda tercih ettikleri liderlik davranışları ile karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Erkuş, A. & Yakupoğlu, S. (2001). Spor ortamında empati ölçeği (SEM) geliştirme çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 22 - 31.
- Erlanger, D. M. (1998). Identity status and empathic responce patterns: A multidimensional investigation. *Journal of Adolescence*. 21, 323-335.
- Eroğlu, N. (1995). *Empatik eğilimi düzeyleri farklı annelerin çocuklarının uyum ve başarı düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Finkenberg, M. E. (1990). Effect of participation in taekwondo on college women's self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 891-894.
- Filiz, A. (2009). *Farklı lise türlerindeki öğrencilerin empatik eğilimleri ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Foster, Y. A. (1997). Brief aikido training versus karate and golf training and university students' scores on self-esteem, anxiety, and expression of anger. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 609-610.
- Fleisher, S. J., Avelar, C., Latorre, S. E., Ramirez, J., Cubillos, S., Christiansen, H. & Blaufarb, H. (1995). Evaluation of a judo/community organization program to treat predelinquent Hispanic immigrant early adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 17, 237-248.
- Gezer, E., Mızrak, O. & Çetin, M. Ç. (2014). Türkiye genç güreş milli takımı sporcularının öfke düzeyleri ile empatik eğilimleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 105-111.
- Ghorbanzadehkoshki, B. (2009). *Milli olan ve olmayan taekwondocuların bazı fiziksel özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Giesbrecht, N. (1998). Gender patterns of psychosocial development. *Sex Roles*, 39(5-6), 463-478.
- Gini, G., Albiero, P., Benelli, B. & Altoe, G. (2007). Does empathy predict adolescents bullying and defending behavior?. *Aggressive Behavior*, 33, 467-476.
- Gleser, J. M., Margulies, J. Y., Nyska, M., Porat, S. & Mendelberg, H. (1992). Physical and psychosocial benefits of modified judo practice for blind, mentally retarded children: a pilot study. *Perceptual and Motor Skill*, 74, 915-925.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal zekâ neden IQ' dan daha önemlidir?* (6. Baskı). İstanbul: Varlık/Bilim.

- Gonzalez, M. B. (1989). The effects of martial arts training on the cognitive, emotional, and behavioral functioning of latency-age youth: Implications for the prevention of juvenile delinquency. *Proquest Abstracts*. AAC 9008022.
- Green, J. R. (1987). A comparison of the effects of two recreational interventions on various aspects of adaptive behavior and selfconcept among male adolescent offenders with mild mental retardation in residential treatment. *Proquest Dissertation Abstracts*. AAC 8717644.
- Gülle, M. (2015). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bölümlerine göre eleştirel düşünme ve empati kurma düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gülseren, Ş. (2001). Eşduyum (Empati): Tanımı ve kullanımı üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 133-145.
- Hoffman, M. L. (1990). The contribution of empathy to justice and moral judgment. In: N. Esinberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 47-80). New York: Cambridge University.
- Hoffman, M. L. & Levine, L. E. (1976). Early sex differences in empathy. *Developmental Psychology*, 12(6), 557-558.
- Hojat, M., Gonnella, J., Nasca, T., Mangione, S., Vergare, M. & Magee, M. (2002). Physician empathy: Definition, components, measurement, and relationship to gender and specialty. *The American Journal of Psychiatry*, 159, 1563–1569.
- Ishikawa, T. & Draeger, D. (1999). *Judo training methods*. Tokyo: Tuttle.
- Joe, H. (1995). *Zen ve savaş sanatları* (2. Baskı) (C. Şen, Çev.). İstanbul: Yol.
- Jolliffe, D. & Farrington, D. P. (2006). Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggressive Behavior*, 32, 540-550.
- Jonsson, P. & Svensson, O. (2003). Emotional empathy as related to mimicry reactions at different levels of information processing. *Journal of Nonverbal Behavior*, 27, 3-23.
- Judo bilgisi (2016). <http://judoinfo.com> adresinden erişilmiştir.
- Kalliopuska, M. (1987). Relation of empathy and selfesteem to active participation in finnish baseball. *Perceptual and Motor Skills*, 65, 107-113.

- Kalliopuska, M. & Tiitinen, U. (1991). Influence of two developmental programmes on the empathy and prosociability of preschool children. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 323-238.
- Kalliopuska, M. (1991). Empathy among children in music. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 1364-1366.
- Kalliopuska, M. (1992). Self esteem and narcissism among the most and least empathetic Finnish baseball players. *Perceptual Motor Skills*, 75, 945-956.
- Karabulut, E. O. & Bahadır, Z. (2013). Ümit milli judo takımının olumsuz değerlendirilmekten korkma ve empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 108-115.
- Karabulut, E. O. & Pulur, A. (2016). Üst düzey çim hokeyi sporcularının empatik eğilim düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 51-58.
- Karakaya, A. D. (2001). *Akdeniz üniversitesindeki hemşirelik öğrencilerinin empati becerileri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (10. Basım). Ankara: Nobel.
- Katman, H. A. (2010). *Okul yöneticilerinin empatik eğilimlerinin incelenmesi: Isparta il merkezi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Kaukiainen, A., Björkqvist, K., Lagerspetz, K., Österman, K., Salmivalli, C., Rothberg, S. & Ahlbom, A. (1999). The relationships between social intelligence, empathy, and three types of aggression. *Aggressive Behavior*, 25(2), 81-89.
- Kavussanu, M., Stamp, R., Slade, G. & Ring, C. (2009). Observed prosocial and antisocial behaviors in male and female soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21 (Supp. 1), 62-76.
- Kaya, B. & Çolakoğlu, Ö. M. (2015). Empati düzeyi belirleme ölçeği (EDBÖ) uyarlama çalışması, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 17-30.

- Kemp, R. A. T., Overbeek, G., Wied, M., Engels, R., C. E. M. & Scholte, R. H. J. (2007). Early adolescent empathy, parental support, and antisocial behavior, *The Journal of Genetic Pshychology*, 168(1), 5-18.
- Kılıcıl, E. (1998). *Sosyal çevre-spor ilişkileri (Teori ve elit sporculara ilişkin bir uygulama)*. Ankara: Bağırhan.
- Kılıç, S. (2005). *İstanbul'daki okul öncesi öğretmenlerinin empatik beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Kışlak, Ş. T. & Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 5(2), 5.
- Kolayış, H. & Yiğiter, K. (2010). Kocaeli ilinde görevli ilk ve orta öğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati becerilerinin incelenmesi. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(2), 562-578.
- Korkmaz, N. H., Şahin, E., Kahraman, M. & Öztürk, F. (2003). U. Ü. Eğitim fakültesi beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin empatik becerilerinin yaşa göre karşılaştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 95-103.
- Köksal, A. (1997). *Müzik eğitimi alan ve almayan ergenlerin empatik becerilerinin ve uyum düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Köksal, A. (2000). Müzik eğitimi alma, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre ergenlerin empatik becerilerinin ve uyum düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 99-107.
- Köksal-Akyol, A. & Koçer-Çiftçibaşı H. (2005). Okul öncesi öğretmen adaylarının empatik beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Eurasian Journal of Education Research*, 2, 13-23.
- Köse, L. (1998). *Taekwondo'da iz bırakanlar*. Ankara: Ulus.
- Kumbaroğlu, Z. B. (2013). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik özelliklerine*

- göre karşılaştırılması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.*
- Loudin, J., Loukas, A. & Robinson, S. (2003). Relational aggression in college students: Examining the roles of social anxiety and empathy. *Aggressive Behavior*, 29(5), 430-439.
- Layton, C. (1988). The personality of black-belt and nonblack-belt traditional karateka. *Perceptual and Motor Skills*, 67, 218.
- Lorimer, R. & Jowett, S. (2009a). Empathic accuracy in coach–athlete dyads who participate in team and individual sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 152–158.
- Lorimer, R. & Jowett, S. (2009b). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 201-212.
- Madden, M. E. (1995). Perceived vulnerability and control of martial arts and physical fitness students. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 899-910.
- Matsumoto, D. (2004). The psychological and behavioral effects the usjf development committee of judo. *United States Judo Federation*, 1-11.
- Mckay, M. M. & Davis, P. F. (2006). *İletişim becerileri*. Ankara: HYB.
- Mehbarian, A. & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40, 523- 543.
- Mehrabian, A., Young, A. L. & Sato, S. (1988). Emotional empathy and associated individual differences. *Current Psychology: Research and Reviews*, (7), 221-240.
- Mete, S. & Gerçek, E. (2005). PDÖ yöntemiyle eğitim gören hemşirelik öğrencilerinin empatik eğilim ve becerilerinin incelenmesi. *C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, Cilt*, 9(2), 11-17.
- Murray, B. (1998). Does "emotional intelligence" matter in the workplace?. *American Psychological Association*, 29(7), 306-314.
- Mutlu, M. T., Şentürk, H. E. & Zorba, E. (2014). Üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi [Special Issue 1]. *International Journal of Science Culture and Sport*, 129-137. Doi: 10.14486/IJSCS85

- Nelson, R. J. (1995). *Danışma psikolojisi kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: TDFO.
- Okvuran, A. (1993). *Yaratıcı drama eğitiminin empatik beceri ve empatik eğilim düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öner, N. (2001). *Farklı cinsiyet rol yönelimli kız ve erkek üniversite öğrencilerinin empatik beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özcan, H. (2012). *Hemşirelerin empatik eğilim ve empatik becerileri (Gümüşhane örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Gümüşhane.
- Özdağ, Ş. (1999). *Psikodrama gruplarının hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı, atılgan davranış, empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öz, F. (1998). Son sınıf hemşirelik öğrencilerinin empatik eğilimleri, empatik becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(2), 32-38.
- Özodaşık, M. (2009). *Kişilerarası iletişim sürecinde algı-ikna ve empatik ilişkiler*. Konya: Tablet.
- Öztürk, F., Koparan, Ş., Haşıl, N., Efe, M. & Özkaya, G. (2004). Antrenör ve hakemlerin empati durumlarının araştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 19-25.
- Pecukonis, E. V. (1990). A cognitive/affective empathy training program as a function of ego development in aggressive adolescent females. *Adolescence*, 25(97), 59-74.
- Pehlivan, Z. (1992, Kasım). *Üniversiteye yeni kayıt yaptıran öğrencilerin spor eğilimi üzerine bir araştırma (Fırat Üniversitesi örneği)*. Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Preisser, G. (1990). Adolescent prosocial behaviors in relation to empathy identity and selfesteem. *Dissertation Abstracts International*, 51(5), 1555.
- Pişkin, M. (1989). Empati kaygı ve çatışma eğilimi arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 22(2), 775-784.

- Ramazanoğlu, N. (1989). *Taekwondoda motorik özelliklerden esnekliğin performans üzerindeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Rehber, E. (2007). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Richman, C. L. & Rehberg, H. (1986). The development of selfesteem through the martial arts. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 234-239.
- Rogers, C. R. (1975). Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. (Akkoyun, F. Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16(1), 103-124.
- Rogers, C. (1982). *A social psychology of schooling*. London: Routhledge Regan Paul.
- Sarıdoğan, E. M. (1998). *Öğretmenlerin empati düzeylerinin geliştirilmesine ilişkin bir model önerisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sayın, S. (2003). Farklı programlarda okuyan öğretmen adayı üniversite öğrencilerinin empatik eğilimi, öğretmenlik mesleğine karşı tutum ve mesleki benlik saygısı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 74-84.
- Sevimligül, A. (2002). *Hemşirelerin empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Sezen, G. (2003). *Profesyonel ve amatör futbolcuların fair play anlayışları üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sezen-Balçıkanlı, G. (2009). *Profesyonel futbolcuların fair playe yönelik davranışları ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sezen-Balçıkanlı, G. & Yıldırım, İ. (2011). Profesyonel futbolcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 49-56.

- Sezen-Balçıkanlı, G. & Yıldırım, İ. (2018). Elit salon hokeyi oyuncularında empatik beceri ile prososyal davranışlar arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 1-8.
- Sharma, R. M. (1992). Empathy: A retrospective on its development in psychotherapy. *Australian and New Zealand Journal of Psychotherapy*, 26, 377-390.
- Shields, L. L. D. & Bredemeier, L. J. B. (1994). *Chracter development and physical activity*. USA: Human Kinetics.
- Solak, N. (2011). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Çorum ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sortullu, C. (2011). *Empati eğitim programının 12 yaş grubu erkek basketbolcularda empati becerileri ve takım birlikteliği üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Sönmez, İ. H. (2016). *Judo; beden, fikren ve ahlaken gelişmek için*. Ankara: ARCS.
- Şakar, M. (2012). *Voleybolcuların empati beceri düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Şahin, Ş. (2011). *Taekwondocuları kalp atım hızı ve kan laktat konsantrasyonundaki değişimlerin müsabaka süresince incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tegner, B. (1974). *Complete book of judo*. London. s. 11-13.
- Tekin, A. (2008). Dövüş sanatlarının psikososyal faydaları: Mit mi gerçek mi?. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-12.
- Tekin, G., Aykora, E., Bozacı S. & Eliöz, M. (2010). Dövüş ve takım sporcularının yalnızlık düzeyleri açısından karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 29-36.
- Thomas, C. (1910). *Sun-Tzu savaş sanatı* (A. Demir. Çev.). İstanbul: Kastaş.
- Toussaint, L. & Jon, W. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Published in Final Edited Form as: December*; 145(6), 673-685.

- Tutko, T. & Richard, T. (1986). *Antrenörün rolleri-II, Professional football athletic trainers society*. The Biannual Publication of The Professional Football Athletic Trainers Society.
- Türkiye Judo Federasyonu (2016). *Bilgi Bankası/Talimatlar/KYU - Dan Sınav Talimatı*. <http://sgm.gsb.gov.tr/Public/images/SGM/Federasyon/KYU%20%20KEMER%20%20VE%20DAN%20%20USTAL.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Türkiye Kick Boks Federasyonu (2016). *Bilgi Bankası/Talimatlar/Kuşak ve Dan Sınav Talimatı*. <http://www.kickboks.gov.tr/media/Talimatlar/5b46c6-kusakdan.doc> sayfasından erişilmiştir.
- Türkiye Taekwondo Federasyonu (2016). *Talimatlar/Gıp ve Dan Kuşak Sınav Talimatı*. http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/dokumanlar/talimatlar/gipvedankusaksinavta limati_161012.doc sayfasından erişilmiştir.
- Uygun, E. (2006). *Psikiyatri servisinde çalışan hemşirelerin empati beceri düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Ünal, C. (1972). İnsanları anlama kabiliyeti. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5, 71-93.
- Ünal, F. (2003). *Empatik iletişim eğitiminin okulöncesi çocuğu olan annelerin empatik beceri düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vural, Ö. (2008). *Okul öncesi eğitim kurumu yöneticilerinin liderlik özellikleri ve empatik becerilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Warner, R. E. (1984). Can teachers learn empathy?. *Education Canada*, 17(5), 39-41.
- Wispe, L. (1990) History of the concept of empathy. In N. Esinberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development (pp.17-37)*. New York: Cambridge University.
- Yalçinkaya, G. Z. (1986). *Taekwondo*. İstanbul: Hilal.
- Yüksel, A. (2004). Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 341-354.

- Yüksel, İ. & Adıgüzel, A. (2012). Atanan ve atanamayan öğretmenlerin empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenler yönünden incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 287-293.
- Yılmaz, A. (2003). *Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, İ. & Akyel, Y. (2008). Beden eğitimi öğretmen adaylarının empatik eğilim düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 9(3), 27-33.
- Yiğiter, K. (2008). *Kocaeli ilinde görevli ilk ve orta öğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin empati becerilerinin incelenmesi (Kocaeli il merkezi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Zekioğlu, A. & Tatar, A. (2006). Üniversitede eğitim gören futbolcuların empatik becerilerinin kişilik özellikleriyle karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 135-138.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgiler ve Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI)

Aşağıda bir yarışma esnasında karşılaşılması muhtemel davranışlar yer almaktadır. Lütfen, bu sezonda yer aldığınız spor karşılaşmalarını dikkate alarak bu davranışları ne sıklıkla yaşadığınızı size en uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz. Cevaplarınızın samimiliği için teşekkür ederim.

Kişisel Bilgiler

1. Spor Branşı:
2. Spor Yaşınız (Kaç yıldır bu sporu yapmaktasınız):
3. Kulübünüzün Adı:
4. Kaç yıldır bu kulüptesiniz:
5. Cinsiyetiniz: a) Erkek () b) Kadın ()
6. Yaşınız:
7. Kuşak Seviyeniz (Renk):
a) Siyah (1. Dan ve üzeri) () b) Kırmızı-Siyah () c) Kırmızı ()
d) Kahverengi ()
8. Milli Sporcu musunuz?: a) Evet () b) Hayır ()
9. Kaç yıldır lisanslı sporcusunuz:
10. Eğitim Durumunuz: a) İlköğretim () b) Lise () c) Ön lisans ()
d) Lisans () e) Yüksek Lisans ve üstü ()

KİŞİLERARASI TEPKİSELLİK İNDEKSİ

Elinizdeki bu anket formu ile sizin değişik durumlardaki düşünceleriniz ve duygularınız araştırılacaktır. Her bir maddenin sizi ne kadar iyi tanımladığını sayfanın başında bulunan cetveldeki uygun rakamları seçerek belirleyiniz. Cevabınız üzerinde karara vardığınızda, size uygun seçeneğin rakamını işaretleyiniz (X). LÜTFEN CEVAP VERMEDEN ÖNCE HER BİR MADDEYİ DİKKATLİCE OKUYUNUZ. Vereceğiniz cevapların samimiyeti ve ciddiyetinden dolayı teşekkür ederiz.

İbrahim KOÇAK
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Yüksek Lisans Öğrencisi

Beni Hiç Tanımlamıyor 0	Beni çok az tanımlıyor 1	Beni kısmen tanımlıyor 2	Beni oldukça tanımlıyor 3	Beni tam olarak tanımlıyor 4
----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------------

1	Başıma gelebilecek olaylar hakkında düzenli olarak düşünüp hayaller kurarım.	0	1	2	3	4
2	Benden daha az şanslı insanlara karşı sık sık ilgili ve hassas duygular hissederim.	0	1	2	3	4
3	Bazen olaylara başkalarının gözüyle bakmakta güçlük çekiyorum.	0	1	2	3	4
4	Problemleri olduğunda insanlar için bazen üzüntü duymam.	0	1	2	3	4
5	Romandaki karakterlerin hisleriyle gerçekten ilgilenirim.	0	1	2	3	4
6	Acil durumlarda kendimi gergin ve rahatsız hissederim.	0	1	2	3	4
7	Film veya oyun izlerken genellikle objektif olurum ve çoğunlukla müdahil olamam.	0	1	2	3	4
8	Bir anlaşmazlık hakkında karar vermeden önce olayı başkalarının bakış açısıyla da değerlendirmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
9	İnsanların kullanıldığını gördüğümde, onlara karşı bir çeşit koruma duygusu hissederim.	0	1	2	3	4
10	Çok duygusal bir olayın ortasında kendimi çaresiz hissederim.	0	1	2	3	4
11	Arkadaşlarımdan olayların nasıl gözüktüğünü düşünerek onları daha iyi anlamaya çalışırım.	0	1	2	3	4
12	Nadiren iyi bir kitap veya oyuna aşırı derecede yoğunlaşıyorum.	0	1	2	3	4
13	Yaralanmış birini gördüğümde, sakın kalmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
14	Diğer insanların şanssızlıkları beni çok fazla rahatsız etmez.	0	1	2	3	4
15	Bir konu hakkında haklı olduğumdan emin olursam, başkalarının tartışmalarını dinleyerek zamanımı boşa harcamam.	0	1	2	3	4
16	Oyun veya film izledikten sonra, karakterlerden biriymişim gibi hissederim.	0	1	2	3	4
17	Gergin bir ruh halinde olmak beni korkutur.	0	1	2	3	4
18	İnsanların haksızlığa uğradığını gördüğümde, çok yoğun bir acıma duymuyorum.	0	1	2	3	4
19	Acil durumlarla ilgilenmekte genellikle etkiliyimdir.	0	1	2	3	4
20	Çoğu zaman gördüğüm şeylerden yoğun bir şekilde etkilenirim.	0	1	2	3	4
21	Her sorunun iki boyutu olduğuna inanırım ve her iki açıdan da bakmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
22	Kendimi oldukça yumuşak kalpli bir insan olarak tanımlarım.	0	1	2	3	4
23	İyi bir film izlediğimde, kendimi rahatlıkla ana karakterin yerine koyabilirim.	0	1	2	3	4
24	Acil durumlarda kontrolümü kaybetme eğilimindeyimdir.	0	1	2	3	4
25	Birine kızdığım, bir süre kendimi onun yerine koymaya çalışırım.	0	1	2	3	4
26	İlginç bulduğum bir hikaye veya romandaki olaylar eğer benim başıma gelseydi nasıl hissederdim diye düşünürüm.	0	1	2	3	4
27	Ciddi bir şekilde yardıma ihtiyacı olan birini gördüğümde hiçbir şey yapamayacak duruma gelirim.	0	1	2	3	4
28	Birini eleştirmeden önce, onun yerinde ben olsaydım nasıl hissederdim diye düşünmeye çalışırım.	0	1	2	3	4

EK 2. Özgeçmiş

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı	KOÇAK İbrahim
Uyruğu	TÜRKİYE CUMHURİYETİ
Doğum tarihi ve yeri	10.02.1991/İskilip
Medeni hali	Bekar
Telefon	05071936990
Faks	-
E-posta	kocakibrahim1906@gmail.com



Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet Yılı
Lise	Gölbaşı Ahmet Alper Dinçer Lisesi	2009
Üniversite	Aksaray Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu	2013
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı	2018
Doktora		

İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
2013-Devam ediyor	Milli Savunma Üniversitesi Kara Harp Okulu	Savaş Beden Eğitimi Öğretmeni

Yabancı Dil	İngilizce
-------------	-----------

Yayınlar



GAZİ GELECEKTİR...