

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN FARKLI STATÜDEKİ LİSE
ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN VE İLETİŞİM BECERİLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Enes Çağlar GENÇ

**TRABZON
Ağustos, 2023**

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN FARKLI STATÜDEKİ LİSE
ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN VE İLETİŞİM BECERİLERİNİN
İNCELENMESİ**

**Enes Çağlar GENÇ
ORCID: 0000 – 0003 – 1633 - 7452**

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünce
Yüksek Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Doç. Dr. Mustafa BAŞ
ORCID: 0000 – 0001 – 8254 - 0905**

**TRABZON
Ağustos, 2023**

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Enes Çağlar GENÇ

24 / 08 / 2023

ÖN SÖZ

Eğitimin ayrılmaz bir parçası olan spor eğitimi okullarda beden eğitimi ve spor dersleri yoluyla verilmektedir. Lise çağında öğrencilerin akademik ve sosyal hayatını etkileyen unsurlardan birkaçı da iletişim ve kendilerine olan özgüvenleridir. Sosyal bir varlık olmasından ötürü insan iletişim kurmak durumundadır. İletişim seviyesi güçlü olan kişilerin; dinleme, anlama ve ifade etme yetileri gelişecek ve dolayısıyla kendine olan güvenleri de artacaktır. Bu bağlamda lise çağında eğitim gören öğrenciler arasındaki iletişim ve özgüven durumları da önem kazanmaktadır. Bu araştırmada; Spor yapan ve yapmayan farklı statüdeki lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişki incelemeye değer bir araştırma konusu olarak görülmüştür.

Tez çalışma sürecimde bilgi birikimleri, deneyimleri ve değerli görüşleriyle beni yönlendiren; sürecin her anında ilgisi, güveni ve desteği ile yanımda olan; saygı değer hocam, değerli danışmanım Doç. Dr. Mustafa BAŞ'a teşekkür ederim.

Bu araştırmada verileri elde etmek için kullanılan anketleri uygulama aşamasında yardımcı olan Aybastı Milli Eğitim Müdürlüğüne ve ilgili okul müdürlüklerine, yapılan çalışmada anketlere katılan ve sabırla tamamlayan lise öğrencilerimize; eğitim hayatım boyunca üzerimde emeği olan tüm öğretmenlerime, hayatın her anında yanımda olan dostlarıma, özellikle veri toplama sürecinde destek olan öğretmen arkadaşım Turgay UÇAR'a, birlikte çalıştığım öğretmen ve idareci arkadaşlara teşekkür ederim.

Tüm bu süreçte ilgisini, anlayışını ve desteğini esirgemeyip beni motive eden güzel insan Esra GEDİK'e; doğumumdan itibaren maddi ve manevi desteklerini esirgemeyip bugünlere kadar gelmemde büyük emekleri olan mücadeleci kimliğinden güç aldığım Annem Seher GENÇ'e, Babam rahmetli Ömer GENÇ'e teşekkür ederim.

Ağustos, 2023

Enes Çağlar GENÇ

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ	1
1. 1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1. 2. Araştırmanın Ana Problemi ve Alt Problemleri.....	2
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1. 5. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1. 6. Tanımlar	4
2. LİTERATÜR TARAMASI	6
2. 1. Spor Kavramı	6
2. 1. 1. Sporun Tanım ve Önemi	7
2. 1. 2. Sporun Amaçları ve Spora Katılımı Etkileyen Faktörler	8
2. 1. 3. Sporun Faydaları.....	9
2. 1. 3. 1. Fizyolojik ve Biyolojik Faydaları	10
2. 1. 3. 2. Psikolojik Faydaları	11
2. 1. 3. 3. Sosyolojik Faydaları	11
2. 1. 3. 4. Ekonomik Faydaları.....	12
2. 2. İletişim Kavramı	12
2. 2. 1. İletişimin Tanım ve Önemi	13
2. 2. 2. İletişim Süreci ve Öğeleri	13
2. 2. 2. 1. Kaynak (Gönderici)	14
2. 2. 2. 2. Mesaj (İleti).....	14
2. 2. 2. 3. Kanal.....	15
2. 2. 2. 4. Hedef (Alıcı).....	15
2. 2. 2. 5. Geri Bildirim (Dönüt)	16
2. 2. 2. 6. Gürültü.....	16
2. 2. 3. İletişim Çeşitleri.....	16
2. 2. 3. 1. Kitle İletişimi	17

2. 2. 3. 2. Örgüt-İçi (Kurum-İçi) İletişim.....	17
2. 2. 3. 3. Kişi-İçi (Birey-İçi) iletişim	18
2. 2. 3. 4. Kişilerarası (Bireylerarası) İletişim.....	18
2. 2. 3. 4. 1. Sözlü İletişim	19
2. 2. 3. 4. 2. Sözsüz İletişim.....	19
2. 2. 3. 4. 3. Yazılı İletişim	19
2. 2. 4. Etkili İletişim ve Etkili İletişim Ögeleri.....	20
2. 2. 4. 1. Etkin Dinleme	20
2. 2. 4. 2. Empati Kurma.....	20
2. 2. 4. 3. Algı	21
2. 2. 4. 4. Kendini Açma	21
2. 2. 4. 5. Beden Dili	21
2. 2. 5. İletişimi Engelleyen Faktörler.....	21
2. 2. 6. Sporun İletişim Boyutu	22
2. 3. Özgüven Kavramı	23
2. 3. 1. Özgüvenin Tanımı	24
2. 3. 1. 1. İç Özgüven ve Boyutları	25
2. 3. 1. 2. Dış Özgüven ve Boyutları.....	26
2. 3. 2. Özgüveni Oluşturan Temel Unsurlar	26
2. 3. 2. 1. Öz-Duyarlık	26
2. 3. 2. 2. Benlik (Öz)	27
2. 3. 2. 3. Ülküsel (İdeal) Benlik.....	27
2. 3. 2. 4. Benlik Saygısı (Özsaygı)	28
2. 3. 2. 5. Öz-Anlayış.....	29
2. 3. 2. 6. Öz Yeterlilik	29
2. 3. 3. Özgüvenin Davranışsal Gösterimi	30
2. 3. 3. 1. Yüksek Özgüvenli Bireylerin Özellikleri	30
2. 3. 3. 2. Düşük Özgüvenli Bireylerin Özellikleri	31
2. 3. 4. Özgüven Düzeyine Etki Eden Faktörler	31
2. 3. 5. Sporun Özgüven Boyutu ve Sportif Özgüven Kavramı.....	33
2. 4. Spor Yapma Eyleminin Bireylerin Davranış ve Tutumları ile Duygu ve Düşünce Düzeylerindeki Değişimlere İlişkin Alan Yazın.....	34
2. 4. 1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	34
2. 4. 2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	40
3. YÖNTEM.....	42
3. 1. Araştırma Yöntemi ve Modeli	42
3. 2. Araştırmanın Evreni, Örneklemi ve Grubu	42

3. 3. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri.....	43
3. 4. Veri Toplama Araçları	43
3. 4. 1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)	43
3. 4. 2. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)	44
3. 4. 3. Özgüven Ölçeği	44
3. 5. Veri Toplama Süreci	45
3. 6. Verilerin İstatistiksel Analizi	45
4. BULGULAR	46
4. 1. Araştırma Grubunun Demografik ve Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular	46
4. 2. Araştırma Grubunun Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen İstatistiksel Analizler	48
4. 2. 1. Araştırma Grubunun Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen T Testleri.....	48
4. 2. 2. Araştırma Grubunun Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen Manova Testleri	49
4. 3. Araştırma Grubunun İletişim Becerileri Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen İstatistiksel Analizler.....	50
4. 3. 1. Araştırma Grubunun İletişim Becerileri Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen T Testleri	50
4. 3. 2. Araştırma Grubunun İletişim Becerileri Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen Manova Testleri.....	51
4. 4. Araştırma Grubunun Özgüven Düzeyleri ile İletişim Becerileri Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	53
5. TARTIŞMA	55
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	61
6. 1. Sonuçlar	61
6. 2. Öneriler	61
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	61
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	62
7. KAYNAKLAR.....	63
8. EKLER.....	79
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ	87

ÖZET

Spor Yapan ve Yapmayan Farklı Statüdeki Lise Öğrencilerinin Özgüven ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi

İnsanoğlunun yaşamını en verimli şekilde sürdürebilmesi için temel yaşam becerilerinin (özgüven, iletişim becerisi vb. gibi) küçük yaşlardan itibaren gelişmesine etki eden faktörlerin incelenmesi son yıllarda araştırmacıların üzerinde durduğu konulardan birisi olmuştur. Bu bağlamda yapılan tez çalışması ile farklı statüdeki lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerinde spor yapma değişkeninin etkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada içerik analizi ile korelasyon türü ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Ordu İli'nin Aybastı İlçesi'ndeki Aybastı Fen Lisesi, Aybastı Anadolu Lisesi, Aybastı İmam Hatip Lisesi, Aybastı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 625 gönüllü lise öğrencisinden oluşan araştırma grubu üzerinde Kişisel Bilgi Formu (KBF), Özgüven Ölçeği (ÖÖ) ve İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) uygulanmıştır. Toplanan verilerin istatistiksel analizi için SPSS.24 (Statistical Package for Social Sciences, Version 24) paket programının içerdiği analizler çalışma amacına uygun olarak kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler üzerinde betimsel istatistik, veriler arasındaki ilişkileri tanımlamak amacıyla T testi ve MANOVA testleri uygulanmıştır. İstatistiki sonuçlar incelendiğinde düzenli spor yapan öğrencilerin yapmayan öğrencilere göre iç özgüvenlerinin daha yüksek olduğu, iletişim becerileri düzeylerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca lise öğrencilerinin iletişim becerileri ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu da saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Eğitim, Spor, Sosyalleşme, İletişim, Özgüven.

ABSTRACT

Investigation of Self-Confidence and Communication Skills of High School Students from Different Statues Who Do and Don't Do Sports

Examining the factors that affect the development of basic life skills (such as self-confidence, communication skills, etc.) from an early age in order for human beings to lead their lives in the most efficient way has been one of the issues that researchers have focused on in recent years. In this context, with the thesis study, it was aimed to determine the effect of the variable of doing sports on the self-confidence and communication skills of high school students of different status.

Content analysis and correlation type relational screening method were used in the research. Personal Information Form (PIF), Self-Confidence Scale (SCA) and Communication Skills Scale (IAS) were applied on the research group consisting of 625 volunteer high school students studying at Aybastı Science High School, Aybastı Anatolian High School, Aybastı Imam Hatip High School, Aybastı Vocational and Technical Anatolian High School in Aybastı District of Ordu Province. For the statistical analysis of the collected data, the analyzes included in the SPSS.24 (Statistical Package for Social Sciences, Version 24) package program were used in accordance with the purpose of the study.

On the data obtained from the research, descriptive statistics, T test and MANOVA tests were applied to define the relationships between the data. When the statistical results are examined, it has been determined that the students who do sports regularly have higher self-confidence and better communication skills than the students who do not. It was also found that there was a significant relationship between high school students' communication skills and their self-confidence levels.

Keywords: Education, Sport, Socialization, Communication, Confidence

TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	İletişim Becerileri Ölçeği Güvenirlik Ölçümü	44
2.	Özgüven Ölçeği Güvenirlik Ölçümü	45
3.	Tanımlayıcı ve Demografik Özelliklerine İlişkin İstatistiksel Bulgular	46
4.	Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen T Testi Sonuçları	48
5.	Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen Manova Testi Sonuçları.....	49
6.	Katılımcıların İletişim Becerileri Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen T Testi Sonuçları.....	50
7.	Katılımcıların İletişim Becerileri Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen Manova Testi Sonuçları.....	51
8.	Katılımcıların Özgüven ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki	54

KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA	: Analysis of Variance (Varyans Analizi)
BAD	: Beden Algılarında Doyum
ÇYBSİÖ	: Çok Yönlü Beden Self İlişkileri Ölçeği
DÖB	: Dış Özgüven Boyutu
DKE	: Durumluk Kaygı Envanteri
ED-SOİB	: Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim Boyutu
FYD	: Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme
GD	: Görünüşü Değerlendirme
GU	: Genel Uyum
GY	: Görünüş Yönelimi
HKE	: Hacettepe Kişilik Envanteri
İBÖ	: İletişim Becerileri Ölçeği
İBDÖ	: İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği
İİTBB	: İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler Boyutu
İKİB	: İletişim Kurmaya İsteklilik Boyutu
İÖB	: İç Özgüven Boyutu
KİEB	: Kendini İfade Etme Boyutu
KU	: Kişisel Uyum
MANOVA	: Multivariate Analysis Of Variance (Çok Değişkenli Varyans Analizi)
Max	: Maksimum
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
Min	: Minimum
MÖ	: Milattan önce
MS	: Milattan sonra
MTÖ	: Maudsley Takıntı Ölçeği
ÖÖ	: Özgüven Ölçeği
SPSS 24	: Statistical Package for Social Sciences Version 24
SU	: Sosyal Uyum
SYKBSÖ	: Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa çıkma Stratejileri Ölçeği
UCLA-LS	: University of California Los Angeles Lonelines Scale
Vd	: Ve diğerleri
YÖK	: Yüksek Öğretim Kurulu

1. GİRİŞ

Spor, fiziksel aktiviteye ek olarak, sosyal ve kişisel bir kimlik ve bir gruba ait olma duygusu yaratarak insanların sosyalleşmesine yardımcı olmak olarak tanımlanmıştır (Küçük & Koç, 2015). Bilimsel çalışmaların en önemli sonuçlarından biri de sporun insan hayatının önemli bir parçası olması gerektiği ve spor sayesinde önemli fiziksel ve psikolojik ilerlemeler sağlandığıdır. Sporun yaşam kalitesini artırmanın ve sağlığa olan faydalarının yanı sıra, sporun kişinin tüm yaşamı için hem fiziksel, hem zihinsel hem de sosyal açıdan yararlarının da göz önünde bulundurulması gerektiği vurgulanmaktadır. Bilimsel araştırmalar, spor yapmanın sadece fiziksel ve fizyolojik gelişim üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal fayda ve avantajlar üzerinde de olumlu etkisi olduğunu göstermiştir (Arslan, Doğanay, Kırık, & Çetinkaya, 2015). Spor, dinamik ve sağlıklı bir toplum yaratmada önemli bir rol oynamaktadır (Altınok, 1995).

Spor ortamında insan, kendisinin ve diğerlerinin becerilerini tanımayı, denk rekabet etmeyi, mağlubiyeti kabul ederken başkalarını takdir etmeyi, kazanırken alçakgönüllü olmayı, başkalarına yardım etmeyi, süre ve doğayla rekabet ederek zamanını ve emeğini en uygun şekilde kullanmayı öğrenir (Öztürk, 1998). Çevre tarafından değerlendirilme ve kabul edilme ihtiyacının karşılanması, bireylerin kendilerine ilişkin olumlu algılarını etkiler. Özgüven, bireyin çevresi ile nasıl bir ilişki kurduğunu, yaşadıklarını nasıl algıladığını gösteren ve iletişimine göre değişen bir süreçtir (Ekinci, 2013). Özgüven gelişim çağındaki çocuk ve gençler ile yetişkin ve yaşlı bireylerin başarabilme potansiyelini oluşturuyorsa, spor bu potansiyelin kullanılmasına ve başarı önündeki engellerin daha kolay üstesinden gelinmesine yardımcı olur (Sun, 2015).

İnsan sosyal bir varlık olması dolayısıyla doğumdan ölüme kadar çevresindeki insanlarla iletişim içerisinde bulunmak durumundadır. Öyle ki iletişimi kuvvetli olan kişilerin sosyal çevresi daha gelişmiş ve geniş olacaktır. Bu düşünceyle lise çağındaki öğrencilerin iletişim becerilerinin yüksek olması beklenmektedir. Bu bağlamda spor genel olarak farklı bölgelerden katılımcıların bir araya gelmesiyle bireylerin etkileşim içine girerek sosyalleştikleri ve gelişim gösterdikleri bir ortam oluşturmaktadır.

Genel olarak iletişim, duygu, düşünce veya bilgilerin başka bir kişiye herhangi bir yolla iletilmesidir (Baltaş & Baltaş, 2009). İletişim becerileri, kişinin karşılaştığı durumları yorumlaması ve değerlendirmesi, araştırması, incelemesi ve bütünleştirmesini içerir. Bu beceriyi kazanmış kişi, eleştiri ya da şikayet karşısında kendisine yöneltilen mesaja tek bir bakış açısıyla bakmak yerine çok boyutlu bir değerlendirme gerçekleştirebilmektedir (Özer, 2006). Sporla birlikte iletişim, sporcu performans verileri söz konusu olduğunda bakılması gereken bir konudur. Sağlıklı ve etkili iletişim becerileri hem sporcunun hem de takımın performansını artıran önemli bir faktördür (Abakay & Kuru, 2013).

Literatür taramasında özgüven ve iletişim becerileri kavramları birbirinden bağımsız ve aynı çalışmalarda araştırıldığı gözlemlenmiştir. Lakin bu kavramların farklı değişken ve örneklem grubu olarak araştırılmasında alanyazın da eksiklik olduğu saptanmış ve bu eksikliğin giderilmesi gerektiği düşünülmüştür. Bu sebeple “Spor Yapan ve Yapmayan Farklı Statüdeki Lise Öğrencilerinin Özgüven ve İletişim Becerilerinin incelenmesi” isimli çalışmamız literatürde önemli bir yer edineceği ve aynı zamanda sporun gelişim çağındaki öğrencilerin özgüven ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi bilimsel bir çalışmayla ortaya koyularak bu konuda toplumsal bilinç ve farkındalık oluşturacağı beklenmektedir.

1. 1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Son yıllarda sporun insan sağlığı ve vücut direnci açısından ne derece önemli olduğu, küresel çapta gerçekleşen Covid-19 salgını sebebiyle daha da önemli bir konu haline gelmiştir. Bilim insanları spor yapmanın faydalarını, kişiye sağladığı fizyolojik, psikolojik, sosyal ve bilişsel katkılarını daha fazla araştırma ihtiyacı duymaktadır. Yukarıdaki bu bilgiler ışığında spor, her yaştan bireyin birbiri ile iletişim içerisinde oldukları, belirli zihinsel döngülerden geçerek çeşitli duygu ve davranışları paylaştıkları bir olgu şeklinde karşımıza çıkmakta ve spor yapan bireylerin performanslarına önemli derecede etkilemektedir. Bu bağlamda araştırma; spor yapan ve yapmayan farklı statüdeki lise öğrencilerinin özgüven ile iletişim becerileri düzeylerini bağımsız değişkenler aracılığıyla istatistiksel sonuçlar ile tespit ederek toplumsal bilinç ve farkındalık oluşturmak amacını taşımaktadır. Bunun yanı sıra literatüre katkı sağlamak, ileride bu alanda yapılacak akademik çalışmalara ışık tutmak ve/veya çalışmaları gerçekleştirecek olan araştırmacılara fikir vermek de bu çalışmanın amaçları içerisinde.

Spor, özgüven ve iletişim kavramlarının hem bireysel hem de ulusal ve uluslararası açıdan en az temel yaşam ihtiyaçları kadar önemli olduğu bilinmektedir. Spor Bilimleri Literatürü üzerinde yapılan tarama sonucunda spor-özgüven-iletişim becerileri kavramları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla birçok araştırma gerçekleştirildiği görülmüştür. Ancak lise öğrencilerinin spor yapma durumu ile özgüven ve iletişim becerileri düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik bir araştırma olmadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak araştırmaya konu olan kavramların önem derecesi, alanındaki ilk araştırma olması, bireysel ve toplumsal farkındalık oluşturma amacı taşıması ve akademik anlamda literatüre katkıda bulunacak olması göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmanın önemi açık bir şekilde anlaşılmaktadır.

1. 2. Araştırmanın Ana Problemi ve Alt Problemleri

Araştırmaya konu olan ana problem cümlesi ve alt problemleri aşağıda verilmiştir:

Ana Problem: Spor yapan farklı statüdeki lise öğrencileri ile spor yapmayan farklı statüdeki lise öğrencileri arasında özgüven ve iletişim becerileri bağlamında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Alt Problemler:

1. Lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerinde cinsiyet değişkeninin etkisi var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerinde sınıf düzeyi değişkeninin etkisi var mıdır?
3. Lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerinde okul türü değişkeninin etkisi var mıdır?
4. Lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerinde ikamet şekli değişkeninin etkisi var mıdır?
5. Lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerinde kardeş sayısı değişkeninin etkisi var mıdır?
6. Lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerinde aile gelir düzeyi değişkeninin etkisi var mıdır?
7. Lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerinde aile yapısı değişkeninin etkisi var mıdır?
8. Lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerinde yapılan spor düzeyi değişkeninin etkisi var mıdır?
9. Lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerinde sporcu lisansına sahip olma değişkeninin etkisi var mıdır?
10. Lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerinde haftalık spora ayrılan vakit değişkeninin etkisi var mıdır?
11. Lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerinde yapılan spor türü değişkeninin etkisi var mıdır?
12. Lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerinde sınıf içi başarı durumu değişkeninin etkisi var mıdır?

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma sürecini şekillendiren ve araştırmacı tarafından belirlenen sınırlılıklar şunlardır:

1. Araştırma Ordu ili Aybastı ilçesindeki dört farklı (Aybastı Fen Lisesi, Aybastı Anadolu Lisesi, Aybastı İmam Hatip Lisesi ve Aybastı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi) lisede 2021-2022 eğitim- öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma kullanılan veri toplama araçları ile sınırlandırılmıştır.
3. Elde edilen verilerin geçerlilik süresi, veri toplama araçlarının uygulandığı dönem ile sınırlandırılmıştır.

4. Çalışma, araştırma sürecinde ulaşılabilen kaynakların sağladığı bilgiler ile sınırlandırılmıştır.
5. Çalışma, araştırma grubunun özgüven ve iletişim becerileri düzeylerinin ölçülmesi ile sınırlandırılacaktır.
6. Araştırma, elde edilen veriler ile kullanılan istatistiksel analiz çeşitleriyle sınırlandırılmıştır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma sürecinde kabul edilen varsayımlar şu şekilde sıralanabilir:

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin verilen anketi doğru ve objektif olarak doldurdıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.

1. 5. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezler şunlardır:

H_0 : Spor yapan farklı statüdeki lise öğrencileri ile spor yapmayan farklı statüdeki lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_1 : Spor yapan farklı statüdeki lise öğrencileri ile spor yapmayan farklı statüdeki lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

1. 6. Tanımlar

Eğitim: Özkan (2006) eğitimin tanımını “Bireylerin tutum, davranış, bilgi ve becerileri üzerinde istendik bir biçimde değişiklikleri oluşturma ve bireye yeni nitelikler kazandırma süreci” şeklinde yapmıştır.

Spor: Ekonomik, sosyal ve kültürel anlamda kalkınmanın ana bileşeni olan insanın kişiliğinin gelişimine katkı sağlayacak bilgi, deneyim ve yetenekleri kazandırarak içerisinde bulunduğu ortamla uyum sağlamasına yardımcı olmak, bedenen ve ruhen daha sağlıklı olmak, bireyler, ulusal ve uluslararası iş birliği, barış ve sevgiyi sürdürülebilir kılmak, bireyin mücadeleci ruhunu belirli kurallar çerçevesinde galip gelme arzusuyla gerçekleştirilen faaliyetler bütünü spor olarak tanımlanmaktadır (Ünsal, 2019).

Özgüven: Feltz’e (1998) göre özgüven; bireyin herhangi bir etkinliği başarılı bir biçimde gerçekleştirebileceğine olan inancı, kişinin kendisinde var olduğuna inandığı yetenek ve gücüne güven duyması, sahip olduğu bu yetenek ve gücüyle birlikte, verdiği kararlara sonuna kadar güvenmesi olarak tanımlanabilir.

İletişim: Güncelde ulaşılmış hedeflerin, başarılmış işlerin uzun vadeye etki ederek hedeflere sürekli ulaşmayı, işleri ustaca ve mükemmel şekilde (Lawrence, 1996) yapma noktasına gelmeyi ifade eder. Hedeflere sürekli ulaşıyor olmak, engellerin ustaca üstesinden gelmek, işleri mükemmel şekilde yapıyor olmak (Cox, 1990) şeklinde de ifade edilebilir.

İletişim Becerileri: Şahin'e (1999) göre iletişim becerileri; “ben” savaşımı verilmeksizin, saygı ve empatiyi etkin bir şekilde kullanmak suretiyle, iletişim kurulan bireye duygu ve düşünceleri doğrudan “ben dili” ile aktarabilme, bireysel haklarını diğer bireyleri küçümsemeden savunabilme, sözel ve sözel olmayan mesajlar arasında bütünlük sağlayabilme, etkin dinleyebilme şeklinde birey etkileşim içinde bulunduğu kişilerle doyurucu ilişkiler kurabilmesine, kurulan bu ilişkiler sonucunda olumlu tepkiler almasına olanak sağlayan ve toplumla uyum içerisinde yaşam sürmesini kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlar bütünü olarak tanımlanmaktadır.



2. LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümünde yapılan araştırmaya ilişkin kavramsal çerçevede yer alan kuramsal bilgilere değinilmiştir.

2. 1. Spor Kavramı

Spor kelimesinin kökeni İngiliz dili ile küreselleşmiş olsa da, spor kelimesi aslında İngiliz dilinden gelmemektedir. Latince "disportere" veya "deportere" kelimelerinden türetilmiş olup, birbirinden ayırmak veya dağıtmak anlamına gelmektedir. Bu şekilde kullanılan kelimeler zamanla yozlaşarak "Disport" olarak telaffuz edilmiştir. 17. yüzyıldan sonraki yıllarda "Spor" olarak kullanılmıştır. Spor kavramı, Türkçe'ye uluslararası dil iletişimi sonucu "Spor" olarak gelmiş ve söylendiği gibi "spor" olarak okunmuştur (Çankaya, 2001).

M.Ö. 2000'li yıllarda Girit uygarlığında ortaya çıktığı tahmin edilen spor hareketlerine, bu tarihten yaklaşık bin yıl sonra Yunan uygarlığında da rastlanmaktadır. Sporun gündelik hayata yayılmasının başlangıç noktasının, M.Ö. 4. ve 5. yüzyıllarda olduğu görülmüştür. Geçmiş uygarlıklardan günümüze kadar gelen bilgi ve belgeler sayesinde çeşitli spor akımları ve bu hareketlerin hangi topluluklardan başladığı hakkında pek çok bilgi edinmek mümkün olmuştur. Tarihi kaynaklara göre ilk olimpiyat oyunlarının M.Ö.776'da gerçekleştirildiği ve M.S. 394 yılına kadar sürdüğü bilinmektedir (Durgun, 2007).

Türkmen'e (1993) göre Türklerin göçebe yaşam tarzı ve kaynak yetersizliği nedeniyle ilk Türk sporlarının ortaya çıktığı tarihi incelemek oldukça zordur. Bazı Çin kaynakları, M.Ö. 200'lü yıllarda Türklerin çocuklarını küçük yaşlardan itibaren güreş, binicilik, kılıç ve kalkan kullanma, cirit atma, avcılık ve dövüş gibi konularda eğittiklerinden bahsetmektedir (Eberhard, 1941). Tüm yaşamlarını fiziksel aktivite içinde geçiren Türkler, fiziksel olarak daha güçlü ve daha sağlıklı olabilmiş ve binicilik, okçuluk ve mızrakla savaş meydanlarında destansı zaferler kazanmışlardır (Aydın, 2021). Geçmişten bugüne kadar edinilen bilgiler doğrultusunda araştırmacılar tarafından belirlenen Türk sporları; çevgen (Çöğen-Polo), cirit, rahvan, yarış, topuz çaptırmak (şopkar - cukmar -çokmar - çarpuc), düz at yarışları, cırğa, tartu (at üzerinde yırtıcı kuşla yapılan avcılık), beyge (babiga), kır kovmay-gelin kovmay (kız kovuu, gelin kovuu), yar (uçurum) atlama, sağmen, çambı, atmay, oğdariş (at üzerinde güreş), tellal (haberci), alaman beyge, atlı okçuluk şeklinde sıralanabilmektedir (Türkmen, 1993).

2. 1. 1. Sporun Tanım ve Önemi

Spor kelimesi etimolojik olarak işten uzak durmak demektir. Diğer bir deyişle spor; sıkı çalışma değil, eğlence anlamına gelmektedir. Çalışma ve oyun arasındaki tek fark, tutum değişikliğidir. Sporda sergilenen tavır, oyuna karşı gösterilen bir tavidir; onu yaşarken hissedilen bir hazdır; ancak elde edilen bir sonuç yoktur (Özbaydar, 1983). Temelde spor bir oyundur. Ancak eski Yunan anlayışına göre oyun ve spor doğası gereği birbirinden ayrılıyordu. Bu fark en iyi sporcu kelimesiyle de ifade edilmiştir. Her çocuk oynar, yorulunca oyunu bırakır. Sporcu yorgunluğa rağmen oyuna devam eder. Bu anlamda spor bir oyundur. Ancak tüm oyunlar spor değildir. Sporcu kelimesi, Yunanca yarış manasına gelen "atlos" ve yarış mükafatı anlamına gelen "alton" kelimelerinden gelir. İsim olan *atlos* bir yarış, onun sıfat hali olan *atlös* ise zorluklara katlanan ve yarış sonunda bitkin düşen anlamına gelmektedir (Erdemli, 1990).

Modern okul teorisyenleri, insanların bireysel eğitimi için fiziksel aktiviteden bahsederken beden eğitimi yerine spor terimini kullanırlar. Ancak sporu tek bir tanıma sığdırmak mümkün değildir (Bağırğan, 1992). Düünden bugüne spor kavramına ilişkin, sporun esas anlamı ile kullanım şekli çok farklılaşmış ve farklı söylemlerle tanımlaması yapılmıştır. Spor kavramına ait bazı tanımlar aşağıda sıralanmıştır:

Edward (1973), psikologların sporun temel görevinin "davranışsal değerleri yaymak ve güçlendirmek, hayatın sorunlarına kabul edilebilir çözümler getirmek" olduğuna inandıkları yönünde açıklama yaptıklarını belirtmiştir.

Spor fizyologlarına göre spor; "Müsabakaların başarısını ve üstünlüğünü artırmaya yönelik yatırımı, bu da fiziksel olarak yeteneklilerin seçilmesini ve seçilenlerin sürekli ve yoğun antrenman programıyla eğitilmesini gerektirerek daha fazla rekabeti gerektirir, üst düzey oyun, mücadele ve sıkı kas çalışması gerektiren sistem" şeklinde tanımlanmaktadır (Özmen, 1976).

Sage'e (1979) göre spor insana, içgüdüsel saldırganlığını barışçıl bir şekilde dışavurma imkanı sunar ve saldırganlık içgüdüsünü kontrol etmek için uygun bir rekabet ortamı yaratır. Spor, günümüz toplumlarında kültür ve refah düzeyinin bir göstergesi olarak önem kazanan ve toplumsal hayatın tüm yönlerini etkileyen önemli bir sosyolojik unsurdur (İmamoğlu, 1992). Bozgeyik (2001) klasik anlamda sporu; tamamen mücadele ve hareket temeline dayandırılan ve bu nedenle gerek duyulan standart egzersizlere ve yarışmalara olarak tanımlayabilmektedir. Fiziksel ve zihinsel yeteneklerin gelişimini sağlayan, kendi kuralları olan bir yarışmaya dayalı, bireysel veya takım halinde yapılan eğitici ve eğlenceli bir meslektir.

Sporun faydaları düşünüldüğünde bunun spor araştırmacıları ve akademisyenler için çeşitli avantajları bulunur. Yararlarına göre değeri gün geçtikçe çoğalmaktadır. Günlük görevleri en verimli biçimde yerine getirebilecek ve hayat standardını artırabilecek güç, esneklik, hız, çeviklik ve direnç kazanımı sağlar. Kemik, kas yapısı ve iyi duruşun yanı sıra morali de yükseltir. Hastalıklara karşı sağlamlık sağlar. Halk oyunları, folklor, yöresel, milli ve milli oyunlar, ritmik etkinlikler ile ilgili

beceriler kazandırır. Fiziksel aktivite sayesinde sağlıklı bir yaşam kalitesi ve davranış sağlar. Kültürel mutluluk ve duyarlılık sunar. Spor, etkili ve ilginç bir öğrenme unsurudur. Davranış ve boş zamanı kullanma yeteneği verir. Bireyi topluma hazırlar. Bireylerin fikirlerinin oluşmasında ve yetiştirilmesinde olduğu kadar mevcut yapılarının gelişmesinde ve eğitiminde de önemli rol oynar. Gençleri yaratıcı ve üretken kılarak kültürel gelişmeyi ve sosyal uyumu teşvik eder. Bu, bireyi toplumun değerli ve önemli bir üyesi yapar. Edep ve görgü kazanılmasında önemli rol oynar. Manevi ve beden eğitimi aracıdır (Yetim, 2015).

2. 1. 2. Sporun Amaçları ve Spora Katılımı Etkileyen Faktörler

Spor tutkunlarının fiziksel ve ruhsal sağlıklarının iyi bir şekilde gelişmesinin yanı sıra sosyal ve kültürel alanlarda da olumlu gelişmeler sağlanmaktadır. Spor ortamı, sporla uğraşan insanlar ve çevre sayesinde yeni bir sosyal çevre edinirler. Gençler sporda ve iyi spor ortamlarında verimli saatler geçirdikleri için kötü alışkanlıkları hayatlarına sokmazlar. Bu açıdan bakıldığında sporun faydaları sadece beden ve ruh sağlığı ile sınırlı kalmayıp daha birçok alana da fayda sağlayan olumlu bir aktivite olduğu bilinmektedir. Spor etkinlikleri toplumların kültürlerini kuşatır ve spor etkinliklerinin evrensel bir yapıya sahip olduğu savunulur. Spor artık fizyolojik, sosyolojik, psikolojik, ekonomik ve diğer yönleriyle değerlendirilmektedir. Sporun amaçları; fiziksel (organik) gelişim, Sinir-kas (motor) gelişimi, zihinsel gelişim, duygusal ve sosyal gelişim olmak üzere dört ana başlık altında ele alınmaktadır (Çifdalöz, 2021).

İnsan vücudunun harekete ihtiyacı vardır. Bu nedenle insanlar egzersiz ihtiyaçlarını spor yoluyla karşılamaktadır (Hasırcı, 2000). Hareket vücudun en önemli uyarıcısıdır. Gelişmekte olan organizmalarda motor stimülasyonun olmaması doku gerilemesine neden olur. Gelişmekte olan organizmalarda bu durum çeşitli fonksiyon kayıplarına ve hatalara neden olur. Bu nedenle, hareket edebilme yeteneği en önemli insan ihtiyaçlarından biridir. Kişi bu ihtiyacı spor yoluyla karşıladığında elle görülebilen ve ölçülebilen olumlu bir değişim ve gelişim söz konusudur (Başer, 1998). İnsan doğasının ayrılmaz bir parçası olan hareketin temeli kemik ve kas küttlesidir. Düzenli egzersiz kas ve kemik gelişimi için önemlidir. Kemiğin özgül ağırlığının baskı ve gerilimine, bağ dokuların esnekliğine ve kasların güçlenmesine karşı sürekli spor yapılmalıdır. Bu aktivitelerin düzenli olarak yapılması, bireyin organizmasına bağlı olarak sabrın, fiziksel uygunluğun ve iç organların işleyişinin gelişmesini sağlar (Parlak, 2019).

Spora toplumsal açıdan bakarsanız kişinin kendini bulması, sağlıklı olması ve kendini yenilemesi çok önemlidir. Sporun toplumsal süreçteki etkisi, birey ve toplum arasındaki bağların önemli ölçüde güçlenmesine ve dünya barışının sağlanmasına yardımcı olur. Bu nedenle spor sosyolojisi alanında bilimsel araştırmaları destekleyen kulüpler, sporun toplumsal yaşama katkısını daha iyi analiz ederek toplumsallaşma süreçlerine daha aktif ve etkin katılım sağlayabilirler (Özdiñç, 2005).

Son zamanlarda yapılan birçok araştırma, ailelerin spora karşı eskiye göre daha olumlu bir tutum sergilediğini ve çocukları spor faaliyetlerine daha fazla katılmaya teşvik ettiğini göstermektedir (Öztürk, 1998).

Aydın'a (2021) göre spor ihtiyaçları, öğrenmeden kaynaklandığı söylenen ve kişisel, zihinsel ve duygusaldan fiziksele kadar değişebilen ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar; güvenlik, ait olma, saygınlık, kendini gerçekleştirme, özgürlük ve özerklik, ait olma, sevgi, sevilme ve birlikte olma, özgüven, saldırganlık, kabullenme, onaylanma, acı ve zevkten kaçınmadır (Baymur, 1994).

Spor psikolojisinin sürekli değişen sosyal durum beklentisi, çeşitli spor aktivitelerinin etkileri, organizasyonu, içeriği ve amaçlarına ilişkin farklı bir bakış açısı sunmayı içerir. Psikolojik yaklaşımın odak noktası aktivite fikri değil, aksine aspirasyon sorunları, psikofiziksel yük, özel hedef grup seçimi, spor aktivitelerinin telafi edici etkileri ve sporcu kişiliğini güçlendiren aktiviteler ile ilgili konulardır. Birçok insanın spor yapmasının nedeni sadece egzersiz yapmak değildir (Aydın, 2021). Sosyal ilişkiler, yalnız kalma korkusu ve psikolojik yardım sağlayan sosyal bir birey olma ihtiyacı da insanları egzersiz yapmaya yönlendiren önemli faktörlerdir (Konter, 2004).

2. 1. 3. Sporun Faydaları

Spor faaliyetleri, belirli bir amaç için, sağlıklı yaşamak ve eğlenmek, bilinçli ve isteyerek yarışmak için belirlenmiş kurallar dahilinde yaptıkları hareketlerin tümüdür. Sporun doğası gereği insan ve sağlıklı ilgili pek çok görevi vardır. Bunlar arasında bilinen en önemli görev, her geçmiş ve yaş grubundan kişinin spor faaliyetlerine katılımını sağlayan ve ahlaklı, erdemli, enerjik, sağlıklı, güçlü ve morali ve motivasyonu yüksek çağdaş bir toplum yaratmaktır (Uluişik, 2015).

Genel olarak sporun faydalarını Yetim ve Cengiz (2010) şöyle özetlemiştir:

- Hastalıklara ve hayatın zorluklarına karşı kuvvetli olmalarını sağlar.
- Sağlıklı ve güçlü bir fiziksel görünüme olanak verir.
- İnsanların eğlenmesi, tazelenmesi ve dinlenmesini sağlayarak boş zamanlarını iyi değerlendirmelerini sağlar. Bu onların medeni ve hassas olmalarını sağlar.
- Hoşgörü, liderlik ve dostluk gibi nitelikleri beraberinde getirir.
- Kendini kontrol etmeyi, kendine ve başkalarına saygı duymayı öğretir.
- Programlı çalışma ve dinlenme fırsatı verir.
- Her alanda sorumluluk getirir.
- Ekip ruhuna ayak uydurmaya alıştıır.
- Sosyal sorumluluk geliştirir.
- Bireysel becerileri geliştirir.
- İş verimini artırır.

2. 1. 3. 1. Fizyolojik ve Biyolojik Faydaları

İnsan vücudu, benzersiz yeteneklere sahip mükemmel tasarlanmış bir mekanizmadır. Merkezi sinir sistemimiz hayatın dinamizmini kontrol eder, ancak kalp bir insanın hayatı boyunca düzenli olarak kan pompalar. Sürekli yapılan spor sayesinde sindirim, solunum ve boşaltım sistemleri sağlıklı bir şekilde çalışırken, egzersizler sayesinde iskelet ve kasların aktivitesi artar. Uzun süre hareketsiz kalan kişilerin vücutları hareket kabiliyetini kaybeder ve birçok sağlık sorunu ortaya çıkar. Düzenli egzersiz, koroner arterlerden geçen kan miktarını artırır, ancak aynı zamanda kan damarlarının genişlemesini sağlayarak kalbin her yerine daha fazla kanın ulaşmasını sağlar. Düzenli egzersiz, orta derecede yüksek kan basıncında kan basıncını düşürebilir. Ancak bu etki şiddetli hipertansiyonda daha azdır (Biçer, Yüktaşır, Yalçın, & Kaya, 2009; Kaplan & Ardahan, 2013).

Düzenli spor yapmak sağlık için çok önemlidir. Egzersizler; Kasların, kemiklerin, eklemlerin, kardiyovasküler sistemin ve fonksiyonların en iyi şekilde çalışmasını sağlar. Dayanıklılık sporlarında (bisiklete binme, uzun mesafe koşusu, yüzme vb.) koroner arter hastalığı, hipertansiyon ve diyabet daha az görülür (Pepe & Türkay, 2017).

Şanlıtürk (2022) düzenli ve sistematik olarak yapılan spor hareketlerinin en büyük etkiyi kaslar üzerinde gösterdiğini vurgulamıştır. Bazı araştırmalara göre; dinamik olarak gerçekleştirilen tüm egzersizler için, %70-75 arasındaki yüklenmelerin kas gücünü geliştirdiği bulundu. Türksoy (2019), bir çalışmada %80'lik yüklemeye gerçekleştirilen ağır spor hareketlerinin kas kuvveti gelişimini arttırdığının tespit edildiğini ve dolayısıyla kas kuvveti geliştikçe hızın arttığını belirtmiştir.

Maksimum seviyede oksijen tüketimi, sporcuların kondisyonunu belirlemek veya en azından tahmin etmek için yaygın olarak kullanılan bir değerdir. Ancak dolaşım, solunum ve metabolizma ile ilgili değerlendirmelerde submaksimal yüklerde alınan ölçümlerin sonuçları, kondisyon fazında maksimal oksijen tüketiminden daha değerli olabildiği belirtilmiştir (Arslan, Güllü, & Tural, 2011). Düzenli olarak spor yapan bireylerde kalp büyümesinin yapılan spora uyum sağlamalarından kaynaklandığını aktaran Yazıcı (2014), bu büyümenin fizyolojik olduğunu, patolojik bir büyüme olmadığını belirtmiştir. Yurt dışında gerçekleştirilen bir araştırmaya göre; düzenli egzersiz yapanlarda kalbin biraz büyüdüğü ve geliştiği tespit edilmiştir. Kalp, futbol antrenmanı sırasında sıkıştırıcı ve yüksek yoğunluklu yüklerle karşı karşıya kalırken, bisiklet ve dayanıklılık koşusu sırasında yüksek yoğunluklu yüklerle karşılaşmaktadır. Yoğun egzersiz yapanlarda kondisyon gücü arttıkça kalbin genişlemesi de artış göstermektedir. Sosyal hayatta hareketsiz olan bir bireyin kalbinin atım sayısı dakikada ortalama 70-72'dir ve her kalp atışında 70 cm³ kan vücuda pompalanmaktadır. Vücut dinlenme halindeyken kalbin pompaladığı kan miktarı dakikada 5 litredir. Saatte dört kilometre hızla yürüyen bir kişi dakikada 8 litre dolaşım yaparken, saatte yirmi kilometre koşan bir sporcunun kalbi dakikada 30-36 litre kan dolaşım sağlayabilmektedir. Spor sırasında kalbi besleyen ve beyne kan pompalayan kan damarlarındaki kan dolaşımının incelendiği bir araştırma sonucunda yapılan sporun kalbe ve beyne daha fazla kan ilettiği belirlenmiştir (Bayar, 2003; Şanlıtürk, 2022).

2. 1. 3. 2. Psikolojik Faydaları

Spor uzun zamandır bir ahlak ve kültür bağlamında öğretici olmuştur. Spor, kişiliği ve bireysel ve toplumsal gelişimi etkin bir şekilde artıran, insan içgüdüsünün yıkıcı, saldırgan, saldırgan ve dayanılmaz dürtülerini olumluya dönüştüren, bireye irade, başarıma azmi ve istek gibi duygular veren bir olgudur (Kuru, 2000). Yine bu, insan doğasında var olan saldırganlığa karşı barışçıl bir kurtuluş fırsatı sağlamakta ve bu dürtüyü kontrol etmek için rekabet için uygun bir ortam yaratmaktadır (Şanlıtürk, 2022).

Kişinin toplumu, kuralları, meslekleri, örf ve adetleri, iyiyi ve kötüyü, doğruyu ve yanlış spor aracılığıyla öğrenmesinin yanı sıra spor kişiliğinin gelişimini de etkilemektedir. Spor kurallarına bağlı çalışma kurallarının öğrenilmesi ve kişinin disiplin altına alınması da önemlidir. Psikolojik açıdan spor zevk ve mutluluk verir. Günümüzde sağlıklı stresle baş etmede en önemli etken kuşkusuz spordur. Günlük hayatımızda karşılaştığımız alışlagelmiş yaşam biçimini ve anlayışını spor sayesinde kaybetmek mümkündür. Sporcular sadece rahatlamakla kalmaz, aynı zamanda onları mutlu etmektedir (Güçlü & Yentür, 2008; Hazar, Demir, & Can, 2018).

Araştırmacılar sporun diğer psikolojik yararlarını şu şekilde sıralamaktadır (Ağkurt, 2018; Kuru, 2000; Özdağ, Kürkçü, Kartal, & Aytekin, 2006):

- Saldırganlığı ve olumsuz tutumları azaltır.
- Aşırı kompleksli kişilerin tedavisini kolaylaştırır.
- Yalnızlık hissini azaltır.
- Cinsel dürtüleri fiziksel harcamaya dönüştürür.
- Kişilik gelişimine olumlu katkı sağlar, dövüş gücü ve dayanıklılığı artırır.
- Sorumluluk yaratır.
- Bireye kendisini ifade etme fırsatları sunar ve neler başarabileceğini gösterir.

2. 1. 3. 3. Sosyolojik Faydaları

Spor, insanların günlük yaşamlarını etkileyen önemli bir eğlencedir. Toplumlar üzerinde birleştirici etkisi ile de değerli bir yere sahiptir. Sporun gerçek gücünün ölçüldüğü yer burasıdır. Ayrıca spor, sosyalleşme ve toplumsal değişim için bir araç olarak da hizmet eden istisnai bir yöntemdir. Spor, çok önemli olan birçok sosyal değer yaratılmasına ve sürdürülmesine yardımcı olur. Bu değerler arasında sıkı çalışma, fedakarlık, adalet, sadakat, sorumluluk, güvenilirlik, hoşgörü ve öz disiplin yer almaktadır. Spor, kişinin aktif bir çevreye katılmasını sağlayan sosyal bir faaliyet olduğundan, insanın sosyalleşmesinde değerli bir etkidir. Günümüz toplumlarında sporun daha çok kolektif bir etkinlik olduğu düşünüldüğünde, sporla ilgilenen insanlar spor faaliyetlerinin kazanımları gereği farklı insan grupları ile sosyal ilişkiler kurmaktadır. Spor, bireye dar dünyasından çıkıp diğer insanlarla, inançlarla ve düşüncelerle diyalog kurma, onlardan etkilenme ve

etkilenme fırsatı verir. Bu bağlamda sporun yeni dostlukların ve sosyal uyumun oluşmasını ve güçlenmesini desteklediği söylenebilmektedir (Bayraktar, 2003; Gök & Sunay, 2010; Zengin & Öztaş, 2008).

Spor yalnızca sporcular arasında değil, halk arasında da önemli bir tartışma konusudur. İlk zamanlarda kişisel bir hobi olarak başlayan spor etkinlikleri, daha sonra toplumsal bir özellik kazanarak geniş kitlelerce benimsenmiştir (Küçük & Acet, 2002; Küçük & Koç, 2015).

2. 1. 3. 4. Ekonomik Faydaları

Spor dallarının çokluğu ve bu alanlardaki çeşitli aktiviteler, ekonomik düşüncenin temellerini atmıştır. Özellikle kitle iletişiminin gelişmesi ve yaygınlaşması ile birlikte spor yaygınlaşmış ve buna bağlı olarak ekonomik göstergeler de ortaya çıkmıştır. 1990'lı yıllardan itibaren sporun ekonomik önemi daha fazla hissedilmiştir (Karaca & Beyhan, 2017). Dünyada ve Türkiye'de başta olmak üzere büyük ticari şirketler sporun ekonomik öneminin farkına varmışlardır ve günümüzde bu alanda inanılmaz yatırımlar yapmaktadırlar. Olimpiyatlar için ev sahibi ülkenin seçiminde bile, kapsamlı bir uluslararası lobicilik var. Olimpiyatlara katılan ülkeler sadece ekonomik olarak değil, turizm, sanayi ve ticaret gibi birçok sektörden de etkileniyor. Yalnızca televizyon programları için milyarlarca dolar ödemek rakamların büyüklüğünü göstermeye yetmektedir (Ardahan & Lapa, 2011).

Gerçekleşen spor organizasyonlarının spor faaliyetleri ile bağlantılı olarak kullanılması zorunlu araç, gereç ve malzemeler bulunmaktadır. Kullanılan malzemelerin üretim aşamasında yer alan tüm kuruluşların bu alanda maddi gelir elde etmesi ve bu müsabakalarda yarışan sporcuların gelir elde etmesi sporun ekonomik katkısının açık bir göstergesidir. Spor organizasyonlarında faaliyetlerin çeşitli yerlerde gerçekleşmesi, buralara yapılan seyahat düzenlemelerinin turizm ekonomisini harekete geçirmesi ve parasal maliyetlerin bu hareketliliğe bağlı olması sporun ekonomiye olan katkısını bir kez daha göstermektedir (Koçak, Tuncel, & Tuncel, 2013; Terekli & Çobanoğlu, 2018).

2. 2. İletişim Kavramı

İletişim, bireylerin ve toplulukların tutum ve davranışlarını etkilemeyi amaçlayan, insanlar arasında duygu ve düşüncelerin paylaşılmasını sağlayan bir faaliyettir. Başka bir deyişle iletişim, insanlar arasında bilgi alışverişinde bulunmak için kullanılan ilişkisel bir sistemdir. İletişimde, bir kaynak cihaz tarafından gönderilen bir mesaj, bir kanal aracılığıyla bir hedef cihaza iletilmektedir (Aksoy, 2019).

İletişim tanımlarına bakıldığında, iletişimin bir süreç olduğu ve iki varlık arasında mesaj alışverişini içerdiği söylenmektedir. Toplumsal bir yapı içinde insanlar, hayatın her alanında diğer insanlarla ister istemez etkileşim halinde olmak durumundadır. Doğumdan itibaren insanlar bazen

bilinçli bazen de bilinçsiz olarak diğer insanlarla iletişim kurar ve etkileşime girer. İnsanlar diğer insanlarla yalnızca konuşarak iletişim kurmazlar; bazen de bakarak, susarak, oturarak, duruş ve davranışlarıyla çevrelerindeki insanlara mesaj gönderirler. İnsan doğası gereği sosyal bir yaratıktır. Varlığını sürdürebilmesi için toplumda yaşayan diğer insanlarla etkileşim içinde olması zorunludur (Aksoy, 2019; Cereci, 2002).

2. 2. 1. İletişimin Tanım ve Önemi

Latince "communicato" kelimesinin karşılığı olan iletişim kavramı, hem günlük yaşantıda hem de bilimsel araştırmalarda giderek daha fazla kullanılmaya başlanmıştır. İletişim en bilinen tanımıyla insanlar arasındaki ilişki ve anlaşma anlamına gelmektedir (Aksoy, 2019). İletişim, toplumun yapısını oluşturan bir sistem, toplumlar arasındaki ilişkilerin düzgün ve programlı işleyişini destekleyen bir araç ve bireyler arasındaki davranış kalıplarını ve ilişkileri etkileyen bir yöntem olarak adlandırılabilir. Böyle bir yapı, iletişimi toplumsal bütünlüğü sağlayan ve toplumun tüm yönlerini kuşatan bir olgu olarak düşünülmesini sağlamaktadır (Gürgeç, 1997).

Ergin (2007) iletişimi; bir duruma yönelik davranış değişikliğine neden olmak amacıyla insanlarla bilgi, düşünce, duygu, tutum ve becerilerin paylaşılması olarak tanımlamıştır. İletişim, bireyleri bir araya getiren, onları sosyal bir yapının parçası haline getiren ve anlamaya varmayı mümkün kılan iletişimsel bir olaydır. Eroğlu ve arkadaşları (2011) göre iletişim, insanların sadece amaçsız etkileşimi değil, birbirlerini etkilemelerini sağlayan bilgi ve fikirleri bilinçli olarak iletme sürecidir.

İletişim, sosyal yaşamın gerekli bir parçasıdır. Bireylerin birbirini tanıma arzusu iletişimi başlatmak için yeterlidir. İki kişinin birbirini görüp tanıdığı ve anladığı andan itibaren, insanların bir şey söylemeden bile yaptıkları her şey anlamlıdır ve önemli olan iletilen mesajdır (Cüceloğlu, 2002).

2. 2. 2. İletişim Süreci ve Öğeleri

İletişim süreci, insanın doğumuyla başlayan ve ölümüne kadar devam eden bir süreçtir. Bu dönemde kişinin iletişim kurma yeteneği çevre ile olan ilişkisi, sosyal yapısı gibi faktörlerden etkilenmekte ve iletişime bağlı olarak kişi değişmektedir. Ayrıca insanların farklı durumlarda kurdukları her iletişim bir süreç olarak işler ve genel iletişimde bir aşama oluşturur. İletişimi bir sistem olarak düşünebiliriz. Sistem, bir amaca ulaşmak için birbiriyle etkileşime giren bir dizi unsur olduğundan, bir kişinin toplumun bir parçası olmasına ve diğer bireylerle ilişkiler kurmasına yardımcı olan temel süreçtir. İletişim kaynak, mesaj, kanal, alıcı ve geri bildirim olmak üzere beş temel unsurdan oluşmaktadır (Aksoy, 2019; Ergin & Birol, 2000).

2. 2. 2. 1. Kaynak (Gönderici)

Erdoğan'a (2005) göre kaynak olan ögenin bir düşüncesi, iletmek istediği bir fikri vardır. Bu iletişim sürecinin temelidir. Kaynak olan öge iletmek istediği düşüncüyü kodlar ve karşı tarafa gönderir. Çilenti (1984) kaynağı; mesajın görüldüğü ve alınan mesajı hedef bireye gönderen unsur olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda iletişim sürecinde kaynak iletişimi başlatan varlıktır.

Bir kaynağın başarılı bir şekilde iletişim kurabilmesi için sevilmesi ve saygı görmesi, güvenilir olması, iletişim becerilerine sahip olması, iyi bir fiziksel görünüme sahip olması, iyi eğitilmiş olması, iyi empati ve güven becerilerine sahip olması gerekir. Kaynağın mesajı karşı tarafa ilettiği yöntemlerin doğru anlaşılması çok önemlidir (Kağıtçıbaşı, 1996; Tutar & Yılmaz, 2012).

İletişim ilk olarak göndericinin kafasındaki düşüncelerle gerçekleşmektedir. Kaynak, kendi tecrübesine ve bilgisine göre mesajı oluşturmaktadır; yani mesajı göndermeden önce "kod"lamaktadır. Bir fikir oluşturur ve bunu bir kanal kullanarak alıcıya mesaj olarak gönderir. İyi bir iletişim için kaynağın belirli özelliklere sahip olması gerekir. Bu fonksiyonları kısaca şu şekilde açıklanmaktadır (Acar, 2019):

1. Kaynak iyi bir bilgi birikimine sahip olmalıdır.
2. Kaynak mesaj kodlama becerisine sahip olmalıdır.
3. Kaynak, ortam ve amacı ile eşleşmelidir.
4. Kaynak tanınmalıdır.

2. 2. 2. 2. Mesaj (İleti)

Özgüven'e (1992) göre konuşurken kullanılan kelimeler, yazılarda kullanılan metinler, bir konuda tartışılırken sergilenen vücut şekli birer mesajdır. Ergin ve Birol (2000), kaynağın hedef alıcıya göndermek istediği tüm duygu, düşünce ve bildirileri mesaj olarak tanımlamıştır.

Kaynak, sahip olduğu görüşleri mesaj olarak kodlayarak alıcıya iletmek istediği mesajı simgelerle taşımaktadır (Tutar & Yılmaz, 2012). Genel olarak karşı tarafın dikkatini çeken, açık ve anlaşılır ifadeler ile karşı tarafın istek, amaç ve ihtiyaçlarını dikkate alan bir mesaj oluşturularak mesajın gücü önemli ölçüde artırılır. Kaynağın mesajını açık ve net bir şekilde iletebilmesi için mesajın iyi anlaşılması ve açık olması, mesajın zamanında iletilmesi ve uygun bir şekilde takibinin yapılması zorunludur (Erdoğan, 2005).

Etkili iletişim sağlanması için, yani hedef tarafından olumlu geri bildirim almak için belirli koşulları karşılaması gerekir. Bu şartlar şunlardır (Tutar, Yılmaz, & Eroğlu, 2012):

- Kaynağın bilgi, düşünce ve tecrübelerine, uygun olması,
- Kaynağın tutum, inanç ve değerlerine,
- Kaynağın ihtiyaç, istek ve amaçlara,

- Kaynağın çıkarlara,
- Kaynağın toplumdaki rolü ve konumuna uygun olmasıdır.

2. 2. 2. 3. Kanal

Alıcı, kaynağın gönderdiği mesajı bazı kanallar aracılığıyla alır. Kaynak ile alıcı arasındaki bu tür iletişimin etkili olabilmesi için iletişimde kullanılan işaret ve semboller çok önemlidir (Eroğlu vd, 2011). Fiske (1996) kanalı, bir mesajın gönderildiği bir kaynak ile bir hedef unsur arasındaki yol olarak tanımlamıştır. Sağbaş (2013) ise kanalı; ses dalgaları, ışık dalgaları, radyo dalgaları ve sinir sistemi gibi iletiyi taşıyan araçlar olarak tanımlamaktadır.

İletişim açısından mesajın karşı tarafa doğru bir şekilde iletilmesi çok önemlidir. Kaynak birim, mesajın gönderileceği kanalı seçer. Sağlıklı ve etkili iletişim için kaynak birim seçilirken hedef birimin özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin görme engelli bir kişiye görsel kanaldan veya işitme engelli bir kişiye ise işitsel kanaldan mesaj gönderilirse mesaj doğru anlaşılmayacaktır. Bir mesajın iletilmesinde ne kadar uygun araçlar kullanılırsa, hedef unsur mesajı o kadar doğru algılar (Çağdaş, 2008).

2. 2. 2. 4. Hedef (Alıcı)

Ünüvar'a (2002) göre hedef, iletişim sürecinde kaynak tarafından iletilen mesajın iletilmek istenen kişi veya gruptur. Bir iletişim süreci, hedef varlık olmadan tamamlanamaz.

Hedef, mesajın gönderildiği yerdir ve aynı zamanda alıcı birim olarak da adlandırılır. İletişim sürecinin bir ucunda kaynak ögesi, diğer ucunda ise hedef ögesi bulunur. Hedef unsuru ya kaynak tarafından kendisine gönderilen mesajı yorumlayarak iletişimi sonlandırır ya da kaynak ögesinin bulunduğu konuma hareket ederek yeni bir mesaj gönderir (Çağdaş, 2008; Tutar & Yılmaz, 2012).

Hedef gönderilen mesajı ve ayrıca kaynağı anlamıyorsa bağlantı mümkün değildir. Hedef varlığın anlayabileceğinden daha fazla mesaj gönderilirse, iletişim istenen hedefe ulaşamamaktadır (Güney, 2001; Mısırlı, 2010).

Erdoğan (2005) etkili iletişim için hedefin kaynak tarafından gönderilen mesajı almaya hazır olmasının da çok önemli olduğunu vurgulamıştır. Alıcı gönderilen mesajla ilgili değilse, kaynak mesajı ne kadar verimli gönderirse göndersin beklenen sonuç alınamayacaktır. Etkili iletişim bakımından hedefin aktif ve iyi bir dinleyen olması zorunludur. Hedefin iyi bir dinleyici olması etkili bir iletişim süreci oluşturur. Aktif bir dinleyici olabilmek için hedefin göndericiye karşı sabırlı olması, saygılı ve anlayışlı davranması, aktif olarak dinlemesi ve bunu vücut diliyle kaynağa göstermesi çok önemlidir (Tutar & Yılmaz, 2012).

2. 2. 2. 5. Geri Bildirim (Dönüt)

Ünüvar'a (2002) göre geri bildirim; kaynağın hedefe göndermek istediği mesajı göndermesiyle, hedefin gelen mesajı yorumlayarak yeniden kodlaması sonucunda kaynağa göndermek üzere oluşturduğu yeni mesajdır. Geri bildirim, iletişim sürecindeki son adımdır. Bu aşamada kaynak ve hedefin rolleri değişerek kaynak hedef, hedef ise kaynak olmuştur. Geri bildirim, iletişim sürecinde çok önemli bir etkiye sahip olan bir olgudur ve bu sayede kaynak, gönderilen mesajın hedefin üzerinde oluşturduğu etkiyi görebilmektedir. İletişimde geri bildirim yoksa kaynak, iletişim eylemlerinin alıcı üzerindeki etkisini görmez. İletişimin etkinliğini ortaya koyan geri bildirim, aynı zamanda kişilerarası diyalogu artırmaya da imkan sağlamaktadır (Aksoy, 2019).

Hellriegel ve arkadaşları (2002) dönütün sahip olması gereken nitelikleri şöyle sıralamışlardır:

- Faydalı olmalıdır. Alıcı, göndericiye dönüt sağladığında, geri bildirim etkisinin yapıcı olması muhtemeldir.
- Değerlendirici değil tanımlayıcı olmalıdır.
- Genel değil, özel olmalıdır.
- Alıcının belirli noktalara tepkisi geri beslemeyi arttırmalıdır.
- Gönderim zamanı iyi seçilmelidir. Çünkü dönüt biçimi nasıl ortaya çıktığını belirtmektedir.
- Boğulu bir dil kullanılmamalıdır.

2. 2. 2. 6. Gürültü

Gürültü; bir kaynağın bir hedefe bir mesaj gönderimi sırasında oluşabilecek herhangi bir olumsuzluk olarak tanımlanmaktadır. Bazen yanlış noktalama işaretleri, yanlış kelime, yanlış cümle kullanılması hedefin mesajı tamamen farklı bir şekilde anlamasına neden olabilirken alıcının içinde bulunduğu psikolojik durum da mesajın farklı algılanmasına sebep olabilmektedir. Gürültü, alıcının o anda konsantre olamaması veya sağlıklı ruh haline sahip olmasından da kaynaklanabilmektedir. Ortamın sesleri de mesajın doğru algılanmasını etkiler. Bazen gürültü biçimleri kötü kokular, yetersiz aydınlatma ve çevresel gürültü de olabilmektedir (Aksoy, 2019).

2. 2. 3. İletişim Çeşitleri

Baki (2019); iletişimi *Sözlü İletişim, Sözsüz İletişim, Yazılı İletişim, Kişi İçi (Kişisel) İletişim* ve *Kişiler Arası İletişim* olmak üzere beş temel başlık altında incelemiştir. Acar (2019) ise yapmış olduğu tez çalışmasında araştırmacıların iletişim türlerini *Kitle İletişimi, Örgüt-içi İletişim, Kişi-içi İletişim* ve *Kişilerarası İletişim*, olmak üzere dört temel başlık altında incelediklerini ifade etmiştir.

2. 2. 3. 1. Kitle İletişimi

Dökmen'e (2004) göre bilgi ve simgelerin belirli bir amaç için üretilmesi, topluma ve toplumsal anlamlara aktarılması kitle iletişimi, bu iletişim de kullanılan kanallar ise kitle iletişim araçlarıdır. McQuail ve Windahl (2005) ise kitle iletişimini, sembolik içeriği çeşitli nitelikli izleyicilere iletmek için filmler, gazeteler ve radyo gibi teknik araçları kullanarak uzmanlaşmış bilgi topluluklarının iletişimi olarak tanımlamışlardır.

Diğer bir ifadeyle kitle iletişimi; belli bir bilginin belirli amaçlar doğrultusunda, belirlenen bir göndericiden toplumun tüm kesimlerine veya geniş bir kesimine televizyon, gazete, dergi, film gibi iletişim araçları aracılığıyla tek yönlü olarak iletilmesi olarak ifade açıklanabilmektedir. Örneğin; kitle iletişim araçlarının bilinen eserleri olarak reklamlar ve siyasi propaganda dikkat çekmektedir. Kaynak ile hedef arasındaki iletişimle sınırlanan kitle iletişimi tek yönlüdür (Kaya, 2010).

Kitle iletişimi sürecinde kaynaklar ve hedefler aynı ortamda bulunmamaktadır. Bu süreçte iletişim kaynaklarını radyo, televizyon ve dergi oluşturmakla birlikte bunları takip eden bireyler de hedefleri oluşturmaktadır. Dolayısıyla kitle iletişim araçları ile çok sayıda kişiye ulaşılmaktadır. Ancak gönderilen mesajdan geri dönüş çok geç olabilmekte veya hiç gelmemektedir (Cüceloğlu, 2002).

2. 2. 3. 2. Örgüt-İçi (Kurum-İçi) İletişim

Kurum, bir iş bölümü ile belirli bir hiyerarşi içinde bir görevi veya amacı gerçekleştirmek için oluşturulmuş bir insan grubu olarak tanımlanmaktadır. Bu anlamda örgüt içi (kurum içi) iletişim, bir örgütte görev yapan ve önceden belirlenmiş rolleri yerine getirmek üzere bir araya gelen insanların iletişimidir (Dökmen, 2004).

Schein (1978) kurum içi iletişimi; kurum üyelerinin kurumun amaçlarına uygun olarak oluşturdukları iletişim olarak tanımlamıştır. Hiyerarşik ve kişilerarası iletişim bu türe bir örnektir. Kurum içi iletişimin tanımı, o kurumun veya topluluğun normları içinde, belirli bir düzende kişiler arası iletişim olarak da ifade edilmektedir (Acar, 2019).

Kişilerarası iletişimden farklı olarak, topluluk tarafından geliştirilen yargılara dayalı olarak bir topluluktaki bireylerin iletişimi olarak tanımlanabilen kurum içi iletişim, kurum içinde ve dışında gerçekleşen iletişim türüdür. Kurum içi iletişim örgütle gerçekleşirken, kurumlar arası iletişim diğer kurumlarla ilişkisini incelemektedir. Kurumsal iletişim doğrudan veya dolaylı olarak kurumun amaçlarına hizmet eder. Bu nedenle kurumsal ve idari işlerin etkinliğini sağlamak ve kurumun amaçlarına ulaşması için; kurumun unsurları ile kurum ve dış çevre arasında bilgi ve fikir alışverişi vardır (Tutar, 2003).

2. 2. 3. 3. Kişi-İçi (Birey-İçi) iletişim

Dökmen'e (2002) göre kişinin kendine sorular sorması, ihtiyaçlarının farkına varması, kendini tanıması, rüyalar aracılığıyla iç dünyasından mesajlar alması veya kendince çözüm araması birey içi iletişim olarak tanımlanabilmektedir. İnsanlar içsel düşünme yoluyla mesajları tekrar ederek ve bu mesajları planlayarak kişisel olarak iletişim kurarlar. Kısacası, bir kişinin kendisiyle içsel olarak iletişim kurması birey içi iletişim olarak tanımlanmaktadır. Böylece bireyler bu süreçte alıcı konumuna gelmekte ve kendileriyle etkileşime geçmektedir. Bu doğrultuda iletişim, bireyin kendini keşfetmesi ve iletişim becerilerinin gelişmesi için son derece önemlidir. İletişim, bireyin kendisiyle başlamaktadır. Kendini ve hayattaki amacını yeterince anlamamış bir insanın, kendisiyle açıkça ve dürüstçe iletişim kurması olanaksızdır (Yatkın, 2003).

Kişi içi iletişim, iki kişi arasındaki iletişim sürecinin yalnızca bir kişinin içinde gerçekleşmesi durumu olarak da ifade edilebilmektedir. Bu bakımdan insanlar kendi içlerinde bazı mesajlar üretip ürettikleri mesajları yorumlayarak birey içi iletişim kurmaktadır. Kişinin içsel iletişiminde hedef ve kaynak kişinin kendisidir. Kişinin durumlardaki tavır ve davranışları da kişinin kendi içindeki pratiğinin sonucudur (Dökmen, 2004; Özer, 2006).

2. 2. 3. 4. Kişilerarası (Bireylerarası) İletişim

Kişilerarası iletişimin en az iki kişiyi içerdiğini ifade eden Dökmen (2004) bu kişilerin bazı semboller ve bilgileri üretmek suretiyle bu unsurları birbirlerine ileterek ve diğerleri alınan bilgileri yorumlayarak oluşan sürekli iletişim, halini kişilerarası iletişim olarak açıklamıştır.

Dökmen'e (1986) göre kişilerarası iletişimin, insanların kaynak ve hedeflerini oluşturdukları bir iletişim şekli olduğu savunmuştur. Bu iletişim türünde insanlar sembol ile bilgi üretip ileterek ve bu bilgiyi yorumlayarak süreci devam ettirmektedir. Bu tür bir iletişim, üç koşul altında kişilerarası olarak kabul edilebilmektedir (Aksoy, 2019):

- Yüz yüze olmalıdır.
- Katılımcılar mesaj alışverişinde bulunur.
- İletişim sözlü veya sözsüz olmalıdır.
- İnsanlar, sosyal varlıklar olduklarını diğer insanlarla etkileşimleri yoluyla anarlar. Bu bakımdan kişilerarası iletişim, sosyal ilişkiler oluşturma açısından oldukça önemlidir. İnsanlar arasındaki iletişim sayesinde ortak bilgi öğrenilmekte ve böylece yaşamın devamlılığı sağlanmaktadır. Kişilerarası iletişim; yazılı iletişim, sözlü iletişim ve sözsüz iletişim olmak üzere üç başlık altında incelenmektedir.

2. 2. 3. 4. 1. Sözlü İletişim

Sözlü iletişim, konuşma dilinde ifade edilen bir unsur olduğu kabul edilmektedir. Bu iletişim biçimi günlük hayatta, işte, toplantılarda yani her yerde görülmektedir. Sözlü iletişim, yalnızca konuşmacının sözlerinin başka bir tarafa iletilmesi değil, aynı zamanda konuşmacının vurgusu ve ses tonu da sözlü iletişimdir. Sözlü iletişimde kişinin kullandığı dil önemlidir. İnsan dili ise kişinin yaşadıklarına ve yaşam tarzına bağlı olarak kendine has özellikler taşımaktadır. Bu biçimde kullanılan dil nedeniyle bazı durumlarda yanlış anlaşılmalara olabilmektedir. Konuşma, bireylerin esas iletişim aracının ve insanların ana dilinin oluşturduğu bir kavramdır. Bu bağlamda kişinin iletişimsel işlevi başka bir kişiyle konuşurken devreye girmektedir (Aksoy, 2019; Düşükcan, 2003).

Sözlü iletişim, dilsel iletişim ve diller arası iletişim olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bireyler arasındaki karşılıklı yazışma ve konuşmaya dilsel iletişim denir. Dilsel iletişim çerçevesinde insanlar bilgilerini birbirlerine ileterek bilgiye anlam katmaktadır. Dil ötesi iletişim, iletişimde kullanılan sesin netliği ile ilgilidir. Sesin hızı, şiddeti, tonu ve duraklamalar ile vurgulanan iletişim sözleri gibi özellikleri içermektedir (Dökmen, 2004).

2. 2. 3. 4. 2. Sözsüz İletişim

Alıcılar, kaynak tarafından gönderilen mesajı yorumlamaya çalışırlar. Sözlü iletişimde gerçek anlamı ifade etmeyi veya anlamı güçlendirmeyi sağlayan yüz ifadeleri, jest ve mimikler, vücut hareketleri sözsüz iletişimin unsurlarıdır. Sözlü iletişimde kelimelerin kullanımı bir kodlama yöntemi olduğu gibi, sözsüz iletişimde kodlama yöntemleri de görünüş, duruş, hareketler ve giyim kuşam gibi araçlardır (Aksoy, 2019).

İletişim sırasında insanlar birbirleriyle hem sözlü hem de sözsüz iletişim kurmaktadır. Sözsüz iletişim, sadece iletişim kuran kişiyi görmek değil, aynı zamanda bu kişinin bedeni ve yüzü ile ne demek istediğini de hissetmektir (Cüceloğlu, 2002). Dökmen 'e (2004) göre sözsüz iletişim, insanların birbirlerine yazmadan veya konuşmadan mesaj iletmeleri anlamındadır ve iletişim biçiminde insanın ne ifade ettiği değil, ne yaptığı ortaya çıkmaktadır.

2. 2. 3. 4. 3. Yazılı İletişim

Yazılı iletişim, sözlü iletişimden daha kalıcı olabilmektedir. Yazılı iletişim, mesajları kayıp veya değişiklik olmadan iletmek için çeşitli iletişim araçlarının kullanılması yoluyla gerçekleştirilen iletişim biçimidir. Bu iletişim araçlarına; gazete, dergi, rapor, broşür, duyuru vb. örnek olarak gösterilebilmektedir (Akbaş, 2008).

2. 2. 4. Etkili İletişim ve Etkili İletişim Öğeleri

Etkili iletişim becerileri kişilerarası ilişkileri kolaylaştırmaktadır. Etkili iletişim için; kişinin dış görünüşünü, doğru yerde ve zamanda iletişim kurabilmesini, beden ve konuşma dilini iyi kullanabilmesini, empati kurmasını, etkili dinlemesini, olumlu davranışlar sergilemesini, özgüvenini, tartışılan konuyu anlamasını ve zeka göstermesi en önemli etkenlerdir (Aksoy, 2019; Korkut, 1996).

Künüçen (2007) etkili iletişim becerisini; verilmek istenen mesajın amacına ulaştığı etkileşim olarak tanımlamıştır. Bu tanıma göre iletişimde kullanılan dil, yaşam, deneyimler, bilgi düzeyi, inançlar ve değerler, kaynak ile hedef arasında ortak bir dilin kullanılması etkili bir iletişimin başarılı olmasındaki en önemli etkenlerdir.

Etkili iletişim becerileri; duygu ve düşüncelerini karşı tarafa istenilen şekilde iletebilme yeteneğidir. İletişim becerileri özgüvenle yakından ilişkilidir. Bireyin yalnızca ne istediğini bilmesi yeterli değildir, ne istediğini başkalarına doğru bir şekilde ifade edebilmesi de aynı oranda önemlidir. İhtiyaçlarını, isteklerini ve beklentilerini dürüstçe ifade edebilen insanlar sağlıklı iletişim kurabilmektelerdir. İletişim becerilerinin geliştirilebilmesi için bireyin özünü tanıması çok önemlidir. Kişi özünü ne kadar iyi tanırsa kendisini o kadar kolay ifade edebilmekte ve dolayısıyla aynı seviyede başkalarını rahatlıkla anlayabilmektedir (Aksoy, 2019).

2. 2. 4. 1. Etkin Dinleme

İnsanlar birbirleriyle sağlıklı iletişim kurmak istiyorlarsa, etkili iletişim becerilerine sahip olmaları gerekir. Dil, insanlar için her zaman en etkili iletişim aracı olmuştur (Ulukan, 2012).

Etkin dinlemede bireyler sadece kelimeleri duymakla yetinmemekte, aynı zamanda bu kelimelerin derin anlamlarını da algılamaya çalışmaktadır. Yalnızca kelimeleri duymaya odaklanan insanlar, kelimelerin ardında kalan duyguları kaçırabilmektelerdir. Bireyin bu özelliği, dinleyicinin öncelikli odak noktası konuşmacının neyi ve nasıl söylediğidir. Aktif dinlemede geri bildirim de çok önemlidir. Telkinler yardımıyla kişi karşısındakini anladığını, iletişime açık olduğunu ve bu iletişimi sürdürmek istediğini göstermeye çabalamaktadır (Doğan, 2006).

2. 2. 4. 2. Empati Kurma

İnsanlar iletişim kurarken karşılarındaki kişinin kendisini doğru anlamasını ister. Empati, kendinizi bir başkasının yerine koymaktır. Empati, öncelikle diğer kişinin saygıyla ne ifade ettiğini anlamaya odaklanmalıdır. Empati, başka bir kişiyi dikkatlice dinlemeyi ve onu mümkün olduğunca anlamayı gerektirir. İnsanların düzgün yaşayabilmeleri için zihinsel olarak sağlıklı olmaları gerekir. Bu, diğer insanlar anladığında, takdir ettiğinde ve kabul ettiğinde mümkündür (Aksoy, 2019; Mısırlı, 2010).

2. 2. 4. 3. Algı

İnsanlar farklı durumları farklı yorumlayabilirler, bir olayla karşılaştıklarında aynı duyguları yaşamayabilirler ve farklı tepkiler verebilmektedirler. Bu, insanların algılarındaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır (Aksoy, 2019).

İnsanların algısı, yer ve zamana göre değişkenlik göstermektedir. Farklı ortamlardaki alıcılar, gönderilen bir mesajı tanımlama sürecinde farklı sonuçlar elde edebilmektedirler. İnsanlar içinde bulundukları duruma göre benzer durumları veya olayları algılayabilmektedirler. Algı farklılıkları bazen bir iletişim engeli olarak karşımıza çıkabilmektedir (Çetinkaya, 2012).

2. 2. 4. 4. Kendini Açma

Karşılarındaki kişilerle etkileşim kurarken bazen duygularını ve duygularını ifade etmekten kaçınırlar. Bu da karşı taraf ile iletişimde sağlıklı ilerlemeyi engeller. İletişimin etkin bir şekilde devam edebilmesi için insanların birbirlerine karşı açık ve dürüst olmaları, istek ve arzularını doğru ve net bir şekilde ifade edebilmeleri gerekmektedir (Aksoy, 2019).

2. 2. 4. 5. Beden Dili

İnsanlar günlük yaşamlarında çevreleriyle ilişki kurabilmek için iletişime ihtiyaç duyarlar. İletişim ihtiyaçlarını karşılamak için sadece kelimeler yeterli değildir, bazen çok daha fazlasını veren ve gerçeği yansıtan beden dilini kullanmak daha iyidir. Beden dili, eski çağlardan beri insanlar tarafından kullanılan bir iletişim biçimidir. Çok etkili bir iletişim biçimi olan beden dili; vücut hareketleri, jestler ve yüz ifadeleri aracılığıyla mesajların karşı tarafa iletilmesinde vücudun oynadığı rollerdir (Akgül, 2006; Mısırlı, 2010).

Navarro ve Karlins (2016) , beden dilinde insanlar jest ve mimikleri kullanarak mesajlarını karşı tarafa daha etkili bir şekilde iletmeye çalıştıklarını belirtmişlerdir.

Beden dili, sözlü mesajları geliştirmek için kullanılabilir çünkü vücut hareketleri, insanların mevcut duygu ve düşüncelerini en gerçekçi şekilde tanımlayan mesajlardır (Cüceloğlu, 2002).

2. 2. 5. İletişimi Engelleyen Faktörler

İletişim, kaynak birim tarafından hedef birim konumundaki kişi veya kişilere gönderilen her türlü bilgi, duygu ve düşünce olarak kabul edilmektedir. Başarılı bir iletişim süreci, kaynak birimin, hedef birimin ve mesajın belirli özelliklere sahip olmasını gerektirir. Bu işlevler mevcut değilse, iletişim süreci kesintiye uğrayabilir ve sonlandırılabilir (Akgöz & Sezgin, 2009).

İletişim engelleri, iletişim süreciyle ilgili konunun tam olarak iletilmemesi veya ifade edilememesi nedeniyle olumsuz faktörler olarak görülmektedir. Fiziksel veya zihinsel engellilik,

iletişimin amacını anlayamama, karşıdakine saygı duymama, sağlıklı bir iletişim ortamının olmaması, kişi veya bireylerin güvensizliği gibi etkenler iletişimin önündeki engellerdir. Sıkışık bir ortamda bulunmak gibi durumlar da iletişim için engel sayılmaktadır (Yıldırım, 2015).

İletişim, bir düşünceyi veya isteği başka bir kişiye iletmektir, ancak sesli iletişim için kaynak ve alıcı birimlerin belirli özelliklere sahip olması gerekir. Toplumu oluşturan bireylerin birbirleriyle nasıl etkileşime gireceği ve etkileşimin kimlerle gerçekleşeceği büyük ölçüde toplumsal yapı tarafından belirlenir. Ayrıca kişilerin sosyal kuralları, yaşadıkları ortam, eğitimleri ve çalışmaları da kişilerarası iletişimi önemli ölçüde etkilemektedir (Aksoy, 2019; Tutar & Yılmaz, 2010).

Kültürler ve diller arasındaki farklılıklar, mesajın yapısı ve iletişim araçları, konuşma ve düşünceleri ifade etmedeki zorluklar, kişilerin durumları ve cinsiyet farklılıkları iletişim sürecinde karşılaştığımız önemli engellerdir (Aksoy, 2019). İletişim sürecinde belirli kurallara uyulmaması iletişim süreci iletişimde kafa karışıklığına neden olabilir. Bu kafa karışıklığına güven eksikliği, sosyal statü, cinsiyet, tutarsız davranışlar, isteksizlik, yetersiz dinleme, çok fazla bilgi, semantik faktörler ve yaş farklılıkları gibi iletişim sürecini engelleyen bir dizi faktör neden olabilmektedir (Akgöz & Sezgin, 2009).

2. 2. 6. Sporun İletişim Boyutu

Sportif faaliyetlerde kazanılan beden farkındalığı, bireyin beden dilini bilinçli olarak kullanmasında da etkili olabilir. Küçük yaşlardan itibaren hareket alışkanlıklarının benimsenmesi, etkili iletişimde önemli olan ve dikkate alınması gereken sözsüz mesajlardan biridir. Çünkü birçok çalışmanın sonuçlarına göre, atletik bireyler, atlet olmayanlara göre daha iyi iletişim becerilerine sahiptir (Korkut, 2011; Özerkan, 2004).

İletişim sürecinde, birçok iletişim bilgisi alıcıya iletilir ve fiziksel temas yoluyla anlamlandırılır. Spor sırasında en belirgin faktör fiziksel temastır. Omuza hafifçe vurmak, güzel bir hamle sonrası tokalaşmak, sakatlanan oyuncunun yardımıyla yerden kalkmak, rakibin sırtına dokunarak yaptığı hatadan dolayı özür dilemek vb. fiziksel temas ve olumsuz tanıma olumlu olarak değerlendirilebilir. Rakibe karşı fiziksel saldırılarla her türlü tepkiyi gösteren birine verilebilir. Almak normaldir (Akoğuz, 2002; Kılıçgil, Bilir, Özdiñç, Eroğlu, & Eroğlu, 2009).

Her türlü meslekte çalışan kişiler, insan ilişkilerinde iletişim sürecini daha sağlıklı kılan iletişim becerilerine sahiptir. Ancak kişilerarası ilişkilerin yoğun olduğu meslek gruplarında bu becerilerin bilinmesi kaçınılmazdır. Beden eğitimi ve spor organizasyonlarında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve spor yöneticilerinin bu becerilere sahip olmaları önemlidir. Ayrıca hem iyi hareket programları hem de spor organizasyonları ile kişinin hareket etme ve iletişim kurma becerisini şekillendirmek sağlıklı ve sürekli insan ilişkileri sağlayabilir (Acar, 2019).

Tüm bu açıklamalardan hareketle egzersiz, oyun ve sporun insan ilişkilerini geliştiren iletişim becerilerinin kazanılmasında etkili olduğu söylenebilir. Çünkü beden eğitimi, spor etkinlikleri ve

oyunlar yoluyla elde edilen psikolojik ve sosyal davranış değişikliklerinin bireyin genel yaşamına aktarılıp aktarılmadığına yönelik araştırmalar, fiziksel ve psikososyal etkinlikler yoluyla günlük yaşamda gerekli ve önemli olan, elde edilen davranışların benzer durumlara aktarıldığını göstermiştir (Çamlıyer, 1997).

Çocuklar spor sayesinde yeni arkadaşlıklar kurarak hem sosyalleşmekte, hem de iletişim becerilerini geliştirmektedir. Sözsüz mesajlardan biri olan dokunmalar da mesajın bir niteliğidir ve muhatap tarafından yorumlanmaktadır. Sporcuların sık sık takım arkadaşları, antrenörler ve hatta yarışmacılar ve antrenörlerle antrenman veya müsabaka sahasında sporculara dokunan mesaj alışverişinde bulundukları gözlemlenmiştir. Böyle bir durumun dokunsal temaslar yoluyla mesaj gönderme ve mesajın anlamını yorumlama becerisini güçlendirdiği düşünülebilir. Ayrıca literatürde sözsüz iletişimin bir diğer parçası olan boy, kilo, duruş, cilt ve sağlıkla ilgili görünüm gibi fiziksel özelliklerin mesajlaşmadaki önemi vurgulanmaktadır (Akoğuz, 2000; Korkut, 2011).

2. 3. Özgüven Kavramı

Pasaribu'ya (2011) göre genellikle belirli görevlerle ilişkilendirilen özgüven kavramı, bireyin özüne inanması ve otokontrolü sonucunda güç kazanır. Kişinin kendisini nasıl düşündüğü, kendisine ne kadar değer verdiği ve güvendiği ile doğrudan orantılı olan güven; içerisinde bilgi, deneyim, disiplin ve çaba barındırır. Tüm bu değerler bir araya geldiğinde ortaya bir özgüven duygusu çıkıyor. Güven genellikle başarı ile doğru orantılıdır. Kişi başladığı işte başarılı olduğunda kendini iyi hisseder, özgüvenini ve mutluluğunu pekiştirir. Başarısız olduğunda veya başarısız olduğunu hissettiğinde, olumsuz duyguların tuzağına düştüğünü hisseder ve güvenini kaybeder. Bu bakış açısına göre kişinin kendisi hakkında ne kadar iyimser olursa aynı derecede mutlu ve başarılı olacağı öngörülmektedir (Can, 2019; Pettinelli, 2012).

Özgüven, insanların düşüncelerinin, isteklerinin, arzularının, duygularının, korkularının, fantezilerinin ve bunlara yönelik tutumlarının bileşimi olan kişilik özelliklerinden biri olarak kabul edilmektedir. İnsanların olumlu bir benlik kavramı olarak kabul edilen özgüven, algılanan benliğin bir özelliği olarak da kabul edilmektedir. Kendisine güvenen insanlar, başkalarına ihtiyaç duymaksızın sorunlarını başarıyla halledebilirler. Bu insanlar olumlu bir öz değerlendirme yapabilirler. Kendine güvenen birey, yetkin, duygusal, olgun, yetkin, entelektüel, halinden memnun, iyimser, bağımsız, kendine güvenen, kendine güvenen ve liderlik vasıflarına sahip bir bireydir (Goel & Aggarwal, 2012).

Kaya (2015) özgüveni ruhun zaruri ihtiyaçlarından biri olduğunu belirtmiştir. Bu temel ihtiyaç karşılanmazsa, insanlarda ruh sağlığı sorunları gelişebilmektedir.

2. 3. 1. Özgüvenin Tanımı

Kişiliğe ilişkin benzer terimler literatürde farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Dolayısıyla bir terimin birden fazla tanımlamaya karşılık kendi yerini bulması kavram karmaşasına sebep olmaktadır. Bilim adamları bu sorunu psikoloji bağlamında değişim trendlerinin etkisi altında açıklamaya çalışıyorlar. Bir kavrama ilişkin tanımlama, kavramın genel tanımı olmaktan ziyade, kavramın tasviricisinin kendisine yakın hissettiği kişilik teorilerine ve psikolojik akımlara dayanmaktadır (Soner, 1995).

Özgüven kavramı sıklıkla benlik, benlik saygısı ve öz yeterlilik kavramları ile harmanlanmış biçimde kullanılmaktadır. Benlik, benlik saygısı ve öz yeterlilik kavramlarını da içeren bir özgüven tanımlaması vardır. Bu tanımda ferdin özünü kavrayışı; ferdin davranışları, sosyal bağları ve bireysel becerilerine olan inancıyla bütünleşir. Tüm bunlar doğrultusunda özgüven, "planlı, kademeli (hiyerarşik), fonksiyonel, azmedici, ilerleyici, değerleyici ve temyiz edici" bir nitelik olarak ifade edilmektedir (Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976).

Literatür taraması sonucunda özgüven kavramına ilişkin birden fazla tanımlama olduğu görülmüştür. Kugle ve arkadaşları (1983) özgüven kişiliği oluşturan kavramlar arasında ilk sırada olduğuna inandıkları özgüveni; bireyin öz eleştiri yapması ve kendisinden hoşnut olmasına değinerek, durumun öznel bir olgu olması şeklinde tanımlamışlardır. Kasatura'ya (1998) göre özgüven; genellikle bireyin duygularını bilmesi, becerilerinin farkına varması, kendisine inanması ve kendisini sevmesi olarak tanımlanmıştır. Kendisinden memnun ve kendisiyle barışık olan insanlar özgüven sahibidir. Özgüven, Hambly (1997) tarafından bireyin "cesur, korkusuz" olabilme niteliğidir. Bandura'nın (1997) tanımına göre, bireyin benlik saygısı kendine olan güveni oluşturur. Covington'a (1984) göre özgüven; başarısızlıktan kaçınırken başarılı olma eğilimi yaratan, sosyal kabul ve değersizlik duyguları için geliştirilen içsel bir ihtiyaçtır. Bu bağlamda toplum açısından özgüven, bir olayın üstesinden gelme yeteneği ve başarısı olarak görülmektedir.

Humphreys'e (2002) göre özgüven, kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmeler yapması, kişinin kendisini ve olayları kontrol edebileceğine inanması, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi ve değerini anlaması, kendisini bilmesi, kendini olduğu gibi kabul etmesi gibi durumları ifade eden geniş bir kavramdır. Bireylerin davranışlarını şekillendiren en önemli etkenlerden biri özgüvendir. Kendisi hakkında olumlu düşünceler, olaylar üzerinde kontrol sahibi olma inancı, doğru ve yanlışın farkında olma, kendini olduğu gibi kabullenme ve kendini beğenme gibi kavramları kapsayan bir tabirdir (Gökkaya, 2007).

Kendine güven, kişinin kusurlarına bakmaksızın, koşulsuz olarak kendini özünde değerli bir varlık olarak görmesinden gelir. Bireyin kendisini iyi hissetmesi, tüm hataları onarmayı beklemeden, tüm hataların ciddiyetine rağmen kendisini değerli görmesiyle ilgilidir (Ceylan, 2017). Başka bir tanıma göre benlik saygısı kavramı kişinin kendisiyle ilgili olumlu, güzel duygu ve düşünceleridir. İnsan kendinden memnun olduğu için çevresini memnun etmek başarıdır (Şahin, 2016). Özgüven,

bireyin benlik saygısı ve kendini tatmin etmesi sonucu ortaya çıkan subjektif bir olgudur. Olumlu ya da olumsuz olabilse de sabit değildir ve ortama ve koşullara göre değişir (Kukulu, Korukcu, Özdemir, Bezci, & Çalık, 2013).

Kendine güven, kişinin duygusal sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kendine güvenmeyen ve ihtiyaçlarını karşılayamayacağını hisseden kişilerin benlik saygısı düşüktür. Bu aşamada kendini tanıyan ve kendisi hakkında bilgi edinen kişiler hayatlarını daha rahat yaşamakta ve çevrelerine fayda sağlamaktadır (McKay & Fanning, 2016). Özgüven, bireyin herhangi bir faaliyeti yapabileceğine olan inancı, bu anlamda yetenekli olduğuna inanması ve kararlarına olan güveni olarak da ifade edilebilmektedir (Eldeleklioğlu, 2004). Özgüven, gerçeklerimizle ve hayatta karşılaştığımız sorunlarla yüzleşme yetisidir. Doğuştan olmayan ve yaparak kazanılması gereken bir yetenektir. Bir kişinin benliği ve benlik kavramı, bir değer ve yeterlilik duygusuna dayanır. Değer duygusu benlik saygısı, benlik saygısı ve kendini sevmenin birleşiminden oluşuyorsa; yeterlilik duygusu özgüven, öz sorumluluk ve öz farkındalık bileşenlerinden oluşmaktadır (Koç & Gün, 2007).

Başka bir tanıma göre bireyin davranışları ve bedeni üzerinde geliştirdiği kontrol özgüven olarak ifade edilmektedir. Bu özellikler, bireyin sosyal ve toplumsal ilişkilerini düzenler (Göknar, 2015). Başka bir çalışmada özgüven kavramı, başarılı olma ve çevre tarafından kabul görece kadar kendini kanıtlama arzusu olarak nitelendirilmiştir (Kocaarslan, 2009). Özgüven, geçici veya durumsal bir tutum değil, genel bir şahsiyet özelliğidir (Pervin & John, 2001). Özgüven, bireyin kendisine ve varlığına olan güveni ve inancı, kararlarına, düşüncelerine ve yeteneklerine güven duyması, karşılaştığı olumsuzluklardan ve eleştirilerden etkilenmemesi olarak tanımlanmaktadır (Carter, 2020).

Lindenfield (1997) yaptığı bir çalışmada özgüven kavramının, iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki alt boyutu olduğunu belirtmiştir. İnsanlar bilinçaltında genellikle hem içsel hem de dışsal özgüveni aynı anda kullanırlar. Araştırmacılar sağlıklı iletişim için iç özgüven ile dış özgüvenin dengede olması gerektiğini belirtmektedir (Gencer, 2019).

2. 3. 1. 1. İç Özgüven ve Boyutları

Günalp (2007) iç özgüveni; kişinin özünü sevmesi ve tanıması, iyimser düşünmesi, kendisi ile barışık olması gibi kişinin kendisini beğenmesi durumunu kapsayan olgu şeklinde tanımlamıştır. Lindenfield'e (1997) göre kendine özgü hedefler koyarak olumlu düşünmeyi baz alan ve dört alt boyutta incelenebilen iç özgüven; bireyin kendisiyle barışık olma ve kendinden memnun olma konusundaki inanç ve duygularını içeren özgüven boyutudur. İç özgüvenin alt boyutları Takkin (2020) tarafından şu şekilde açıklanmıştır:

Kendini Sevmek: Kendisini değerli hisseden ve özüne önem veren bireylerin, toplum tarafından ilgi görme ve başarısının diğer kişilerce farkedilerek takdir edilme arzusunu içeren alt boyuttur.

Kendini Tanıma: Güçlü ve kuvvetsiz yönlerini bilen bireylerin, eleştiriye açık olma ve eleştiri doğrultusunda kendisini değiştirebilme, gerektiğinde diğer bireylerden yardım almaktan çekinmeme özelliklerini kapsayan alt boyuttur.

Kendine Açık Hedefler Koyma: Ne istediğini bilen ve kararlı yapıdaki bireylerin, kendilerine ulaşılabilir amaçlar belirleyerek bu yoldaki ilerlemelerini kontrol etme ve tek başına mücadele etme niteliğini içeren alt boyuttur.

Pozitif Düşünce: Değişikliklere açık ve değişiklikler sayesinde ilerleme kaydedeceğine inanan yapıdaki bireylerin, yaşama dair olumlu düşüncelere sahip olması ve bu bağlamda beklentilerinin pozitif olmasını kapsayan alt boyuttur.

2. 3. 1. 2. Dış Özgüven ve Boyutları

Dış özgüven Günalp (2007) tarafından; bireyin dışında kalan ortama karşı duygularını yönetebilmesi, varlığını göstermesi, özünü anlatması gibi kendinden emin bir şekilde sergilediği bireysel tutum ve durumları kapsayan özgüven boyutu olarak tanımlanmıştır. Lindenfield'e (1997) göre üç alt boyutta incelenebilen dış özgüven; kişinin çevresindeki bireylere özünden oldukça emin ve hoşnut olduğunu belirten davranışlardır. Takkin (2020) dış özgüvenin alt boyutlarını şöyle açıklamıştır:

İletişim: Ne zaman konuşacağını ve dinleyeceğini iyi bilen bireylerin, beden diline önem vererek topluluğa karşı rahatça kendisini ifade edebilme ve diğer bireylerin ne anlatmak istediğini tam olarak kavrayabilme gibi özelliklerini barındıran alt boyuttur.

Kendini İfade Etme: Kişisel sınır ve haklarını bilen bireylerin, diğer kişilere karşı fikirlerini açıkça ve net bir şekilde anlatabilme, diğer bireylerin de aynı şekilde kendisiyle iletişim kurma beklentisini içeren alt boyuttur.

Duyguları Kontrol Etme: Olumsuz durumlara karşı kendisini koruyarak koyduğu hedefler doğrultusunda ilerleyebilen bireylerin, gerçekleşen olaylara karşı normal tepkiler gösterme, karşılıklı olarak bir ilişkide sevgi ve mutluluk arzusu besleme özelliklerini içeren alt boyuttur.

2. 3. 2. Özgüveni Oluşturan Temel Unsurlar

Atılğan'a (2018) göre özgüvenin bileşenleri öz-duyarlık, benlik, ideal benlik, özsaygı, öz-anlayış ve öz yeterlilik kavramlarıdır.

2. 3. 2. 1. Öz-Duyarlık

Neff 'e (2003) göre öz- duyarlık, acı ve sıkıntıya neden olan duygulara açık olmak, kendine karşı dikkatli ve sevgi dolu olmak, kendi yetersizliklerini ve başarısızlıklarını anlayıp anlamamak ve

hayattaki olumsuz deneyimlerin normal olduğunu kabul etmek olarak tanımlanabilir. Bu tanımlamaya göre; öz-duyarlılığın üç bileşeni ortak insanlık, öz kibarlık ve farkındalıktır.

Özgüven kavramını incelerken birçok kaynağın öz-farkındalık kavramını kullandığı ya da bu kavramları birbirinin yerine kullandığı görülmektedir. Çoğu kaynak bu sentezi doğru ele alsa da, çoğu kişi bu yaklaşımın iki farklı kavramı birleştirmekten ibaret olduğunu iddia ediyor. Tanımlara bakacak olursak kendine acıma kavramı aynı zamanda kişinin kendi eksikliklerine, sınırlılıklarına ve başarısızlıklarına yönelik bir eğilimi de içermektedir (Okyay, 2012).

Olumsuz durumlarda ve istenmeyen anlarda meydana gelen olumsuz olaylarda nezaket ve vakar gösteren insanlar, kendilerine karşı da olumlu davranırlar ve kendilerini severler. Ancak öz-şefkat ve özgüven birbirine karıştırılmamalıdır. Bazı kaynaklara göre kendine acıma, katı ve şeffaf bir hava taşımadığı için özgüvene göre daha yumuşak bir kavramdır. Öz-şefkat göreceli olarak istikrarlı bir kişilik özelliği olarak kabul edilebilir, fakat aynı zamanda durumdan duruma değişebilir (Adams & Leary, 2007). Atılğan (2018) özgüveni yüksek olan bir bireyin, başkalarının yardımı ihtiyaç duyduğu noktalarda hem özduyarlık hem de olumlu benlik saygısı varsa, inisiyatif alabildiğini ve her şeye hazır olabildiğini belirtmiştir.

2. 3. 2. 2. Benlik (Öz)

Psikoloji alanında benlik kavramı ilk olarak 1891'de William James tarafından yazılan "The Principles of Psychology" adlı kitapta ifade edildiğini ve James'in benliği genel olarak "bireyin kendisi dediği her şeyin toplamı" olarak tanımladığını belirten Taşgit (2012); benlik olgusunu öğeler, ifade edilen duygular ve sergilenen davranışlar olmak üzere üç bölümde inceleyen James'in (1892); sosyal benliği, insanın çevresinde gördüğü benlik ve psikolojik benliği insanların tüm bilinç durumunu etkileyen duygu ve tutkularının bir parçası olarak tanımladığı belirtmiştir.

İnsan davranışını etkileyen en önemli faktör benlik olduğunu belirten Eriş ve İkiz (2013) Freud'un egoyu, kişiliğin gerçeklik ilkesine dayanan, iç dürtüleri ile dış çevre arasında denge kuran, mantıksız düşünmeyen ve gerçekçi yorumlar yapan bir parçası olarak tanımladığını ve Rogers'ın (1951) benliği bireylerin kendi kendini düzenleyen ve bütünlük algısal durumu olarak tanımladığını belirtmiştir. Benlik, bu boyutla kişiliğin sübjektif yönünü ifade eder.

Benlik imgesinde aile ve çevrenin etkisinin çok önemli olmasının yanı sıra, bireyin zihinsel yeteneklerini ve deneyimlerini değerlendirebilmesi ve çevreden gelen mesajları kesinlikle değerlendirebilmesi benlik imajını oluşturmaktadır (Mutluer, 2006).

2. 3. 2. 3. Ülküsel (İdeal) Benlik

Benlik kavramı, bir kişinin var olan veya olmayan özelliklerinin ve yeteneklerinin nesnel bir açıklaması olarak tanımlanır. Genel olarak, kişinin kendisi hakkındaki hisleri, gerçek benlik veya

fenomenal benliktir. İdeal benlik, bireyin ne olmak istediği veya nasıl olması gerektiği olarak tanımlanır (Şekercioğlu & Güzeller, 2012).

İdeal benlik, kişinin olmak istediği veya başarmak istediği benliktir. Kişiliği tanımaya çalışıyorum. İdeal benlik, kişiliğin duygusal yönünü ifade eder. İnsanların kendi algıları bazen gerçekle örtüşürken bazen de uyuşmaz. Benlik ile ideal benliğin altyapısı arasındaki uçurum genişledikçe, aynı anda kişinin içindeki uyumsuzluk da artar (Ayan, 2012). Kendi imajı ile ideal benliğin uyumu, özgüven olumlu yönde ilerler. Ancak bunun olabilmesi için kişinin kendi imajına sahip olması ve kişilik özelliklerinin farkında olması gerekir. Aynı zamanda, kişi olmak istediği kişi ile ne olduğu arasında karşılaştırma yapabilme yeteneğine sahip olmalıdır (Mutluer, 2006).

2. 3. 2. 4. Benlik Saygısı (Özsaygı)

Özgüven, çoğu psikolojik çalışmada özgüven kavramıyla yakından ilişkilidir. Psikoloji literatüründe benlik saygısı olarak tanımlanan benlik saygısı kavramı üzerinde dikkatle durulmalıdır (Sekmen, 2016). Benlik saygısının oluşumunu teorik olarak inceleyen Rosenberg ve Coopersmith tarafından geliştirilen benlik saygısı ölçekleri birçok ampirik çalışmada ölçüt olarak kullanılmıştır (Yıldız & Çapar, 2010).

Bir kişi görünüşü ve durumu hakkında daha iyi hisseder. Bu duygular tüm beni daha iyi hale getiriyor. Bu nedenle, beden imajı gelişir ve dolayısıyla genel olarak benlik saygısı ve özel olarak benlik saygısı gelişir. Egzersizin düzenli olarak egzersize katılan kişilerin benlik saygısı üzerindeki etkisi dünyanın çeşitli coğrafi bölgelerinde incelenmiştir. Bu tür çalışmalar, benlik kavramında önemli gelişmeler olduğunu bildirmiştir. Çalışmalar, benlik saygısı ve vücut memnuniyetinin egzersizle ilişkili olduğunu göstermiştir (Polat, 2014).

Yüksek benlik saygısı, kendine saygı duyan ve öz değerlendirme hakkında nasıl düşüneceğini bilen bir kişinin özelliğidir. Benlik saygısı hayattaki başarının önemli bir anahtarıdır. Sağlıklı benlik saygısı geliştirmek, iyi bir kişisel ve sosyal uyum için çok önemlidir (Abdel-Khalek, 2016). Benlik saygısını korumak ve geliştirmek her zaman temel bir insan arzusu olarak tanımlanmıştır. Düşünürler, eğitimciler, yazarlar ve tabii ki psikologların hepsi motivasyon, etki ve sosyal etkileşimde benlik imajının hayati rolünü vurguladılar (Benabou & Tirole, 2002).

Benlik saygısı, güçlü yönlerimizi görme yeteneğimizden gelir (Johnson, 2010). Özsaygının iki yönü (özsaygı ve özgüven) kavramsal olarak ayrı olabilir ama insan psikolojisinde ayrılmazlar. Görevi doğruyu ve doğruyu gönüllü olarak bulmak ve eylemlerini buna göre yönlendirmek olan insan, değerlerini yaşamak için kendini yetkin kılarak kendini yaşamaya değer kılar (Branden, 2001). Benlik saygısı, kişiliğin gerekli bir parçasıdır, kişinin tüm yaşamını etkileyen ve davranışlarına yön veren bir olgudur. Benlik saygısı, kişilik gelişiminde önemi tartışılmaz olan, insan gelişimi için önemli olan gözlem, duygu ve düşüncelerden oluşan kişinin sosyal düzeyinde önemli bir rol oynamaktadır (Deniz, Avşaroğlu, & Hamarta, 2004).

Düşük ve yüksek benlik saygısı kavramı; kişinin kendi karakter özelliklerini ve tutumlarını keşfederek ve başkalarından geri bildirim vererek kendini tanımlamasıdır. Bir kişi kendini olumlu niteliklere sahip olarak görüyorsa, benlik saygısı yüksektir. Olumsuz ve karmaşık bir algı varsa benlik saygısı düşüktür. Ancak benlik saygısı düzeyinde, benlik saygısı ve kişinin ulaşmak istediği uygunluk algısı önemli bir rol oynamaktadır. İnsanlar, başkalarıyla ilişkilerinde onları kabul eden beğenileri veya destekçileri seçme eğilimindedir. Böyle bir durum kişilerin özgüvenini artırır (Avşaroğlu, 2007).

2. 3. 2. 5. Öz-Anlayış

Öz-anlayışın günlük yaşamdaki olumsuz olaylara karşı duygusal ve bilişsel tepkileri azalttığı ve öz- anlayışın insanları üzücü sosyal olayların beklentisiyle oluşan olumsuz duygulardan koruduğu bulunmuştur. Öz- anlayış, özellikle benlik saygısı düşük olan katılımcılar için kararsız geri bildirim aldıktan sonra olumsuz duyguları hafifletti. Genel olarak, öz-şefkat insanların olumsuz olaylara karşı tepkilerini bazı durumlarda benimkinden farklı ve bazı durumlarda benlik saygısından daha faydalı şekillerde yumuşatıyor gibi görünmektedir (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007).

Bilinçsiz insan, acılarını ve başarısızlıklarını eleştirmek yerine farkında olmayı ve kendini anlamayı kabul eden, hayattaki olumsuz deneyimlerin hayatın normal bir parçası olduğunu kabul eden, dikkati dağılmak yerine mantıklı hareket eden kişidir. Olumsuz duygu ve düşünceleri anlamak olarak tanımlanabilir (Neff, 2003).

Öz yeterlik, özgüven, öz saygı ve kendini anlama sosyal yaşamda gelişir ve sosyal ilişkilerde anlam ve değer bulur. Başkalarının yaşadığı sorunlara hoşgörü, katılık, esneklik, gerçekçilik, abartı, sabır, sabırsızlık, duyarsızlık, duyarlılık, acımasızlık, anlayış, duyarlılık, şefkat, acımasızlık gibi davranışlar sergileyen kişi; aynı durumlarda ona benzer davranışları beklemesi mümkündür (Tatlılıoğlu, 2010).

2. 3. 2. 6. Öz Yeterlilik

Kişinin yeterlik algısı, hiç zorlanmadığı basit ve kolay bir görev olabileceği gibi, aşırı derecede zor olan görevler de olabilir. Bireysel düzeyler arasındaki farklılıkları gösterir. Genelleme yaparak insanlar kendilerini sınırlı bir alanda görebilir veya geniş bir alanda yararlı olduklarını düşünebilirler. Bu alanı belirlemek bize genel bir öz yeterlik ölçüsü verir (Ünver, 2016).

Bandura'ya (1997) göre öz yeterlik, bir kişinin zihinsel yeteneklerini ifade eder. Soru, bir kişinin duygusal kapasitesinin iş için yeterli olup olmadığıdır. Bir çalışmada; korelasyon analizi, öz-yeterlik ile öz-kibarlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Öğrenmeyi yönlendirmeye olan inanç; kendine güvenin, öz-yeterlik ile negatif, öz-yeterlik ve öğrenmeyi yönlendirme inancı ile pozitif

olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Farkındalık, öz-yeterlik ile olumlu bir şekilde ilişkilidir ve öğrenmeye olan inancı yumuşatır (İskender, 2009).

Öz yeterlik bireysel becerilere dayalıdır, becerilere değil. Yani bir örnek verecek olursak; kişi iş hayatında oldukça başarılı, kendine güvenmeyi biliyor, bu okul hayatı ve dersler için de geçerli olabilir. Ancak aynı kişi sosyal bir ortama girmek zorunda kaldığı bir durumda ise kendini bitkin hissedebilmekte ve kaygısı artabilmektedir. Bu durumda özgüveni zayıf olan kişi uzun süre konsantre olamayabilir, hakim durum ortaya çıkabilir, işten ayrılabilir ve buna eşlik eden yüksek kaygı ve sıkıntı ortaya çıkabilir (Okyay, 2012).

2. 3. 3. Özgüvenin Davranışsal Gösterimi

Kişinin özgüven düzeyinin yüksek ya da düşük olması, kişinin hayatını büyük ölçüde etkiler. Bu seviye aynı zamanda bir kişinin kişiliğini de etkiler (Zeybek, 2019). Araştırmacılar bu düzeylere göre kişileri; yüksek özgüvenli kişiler ve düşük özgüvenli kişiler olmak üzere iki farklı grup altında incelemişlerdir.

2. 3. 3. 1. Yüksek Özgüvenli Bireylerin Özellikleri

Özgüveni yüksek kişi Lindenfield'e (1997) göre, yaptığı işe güvenen, elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan, yapmadığında da yılmadan elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan, sonuçlardan ders çıkarabilen ve sorunlarla baş edebilen kişidir. Kendine güvenen insanlar sınırları zorlar, yeteneklerinin ötesinde görevler üstlenir ve sorumluluk alır. Bu insanların en iyisini bildikleri, başkalarından tavsiye almaktan kaçındıkları ve yardımı reddettikleri bilinmektedir. Benlik saygısı yüksek kişiler, başarıya ulaştıklarında çevrelerinden ilgi ve takdir beklerler, yaptıklarının sınırlarını bilirler, yeni deneyimler kazanmaktan çekinmezler, başkalarıyla rekabet etmezler, insanlara zarar vermez ve insanları mutlu etmeye kararlıdır (Günalp, 2007; Özbey, 2004).

Lauster'a (2003) göre özgüveni yüksek kişiler dış eleştiriye kapalıdır ve kendilerini geliştirmeye odaklarlar. Özgüveni yüksek insanlar bağımsızdır, hedeflerini koyar, onlar için çabalar, neleri yapıp neleri yapamayacaklarını bilir ve hedeflerini buna göre belirler (Mutluer, 2006). Benlik saygısı yüksek olan kişiler, başkalarını kıskanmaz ve hayatlarını olumsuz yönde etkileyen davranışlardan kaçınırlar. Her şeyden önce diğer bireyleri mutlu etmek için ellerinden geleni yaparlar. Kendilerini değerli görürler, üretkendirler, meraklıdır, başarıma duygusu yüksektir, kendilerini ifade etmeyi bilirler. Yüksek benlik saygısı olumlu kavramları içerir. Zihinsel, ahlaki ve sosyal açıdan olumlu bir gelişmedir (Özbey, 2004; Pişkin, 2002).

2. 3. 3. 2. Düşük Özgüvenli Bireylerin Özellikleri

Lindenfield'e (1997) göre özgüvenleri yeterince gelişmemiş kişiler, hayatta elde edip edemedikleri ile kendilerini tanıyamazlar. Belirli bir düzeyde uzmanlık ve beceriye sahip olmalarına rağmen işlerine güvenmezler. Utanırlar ve ortamdaki arkadaşlarıyla buluşmaktan çekinirler. Kişinin özgüveninin düşük olması, kişiyi hayatın her döneminde olumsuz etkiler. Çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe kadar her dönemde kişiyi etkiler. Bu etki sadece bireyin eğitim hayatı ile sınırlı olmayıp, bireyin fiziksel, bilişsel ve sosyal yönlerini de olumsuz etkilemektedir. Özsaygısı düşük olan kişilerin ortak özellikleri içe dönüklük, sosyal ortamlara katılmama, çekingenlik, ürkeklik, özgüven eksikliği, sorumluluk alamama, yeni arkadaşlar edinememe, sevilmemekten korkmak, kendinden çok başkalarını memnun etmeye çalışmaktır (Başoğlu, 2007; Günalp, 2007).

Benlik saygısı düşük olan kişiler, kendinden nefret etme ve iğrenme duyguları yaşarlar. Kendilerine saygıları çok azdır veya hiç yoktur. Utangaçtırlar ve kendilerini ifade etmekten korkarlar. Başarısızlık duygusu yaşarlar. İçe dönüklük genellikle onların karakteristiğidir. Özgüven eksikliği kişiyi her yönden olumsuz etkiler. Kendine çok güvenen insanlarla birlikte olmak onları endişelendiriyor. Bundan dolayı sosyal yaşamlarında özgüveni alt seviyede insanlarla arkadaşlık kurarlar. Bunun yaygın bir nedeni, özgüveni yüksek kişilerle aynı alanda bulunduklarında özgüven eksikliği hissetmeleridir (Lauster, 2003; Pişkin, 2002).

2. 3. 4. Özgüven Düzeyine Etki Eden Faktörler

Öğrenci başarısı ve sosyal gelişimi için özgüven önemlidir. Kendisine güvenen öğrenciler davranışlarının, sözlerinin ve başkalarını nasıl etkilediklerinin farkındadır. Branden, benlik saygısı kavramının üç bölümden oluştuğunu söylemiştir. Bilişsel kısım, bir kişinin ideal imajı ile algılanan imajı arasındaki farkların farkında olduğunu ileri sürer. Duygusal kısım bir kişinin bu farklılıklara ilişkin hislerini ve duygularını ifade ederken, davranışsal kısım ise özgüven, dayanıklılık, saygı gibi belirli davranış biçimlerini ifade eder (Karacan, 2009).

Öğrencilerin özgüvenini sarsan veya öğrencilerin dikkatini konuşma derslerinden uzaklaştıran birçok faktör vardır. Öğrenciler cümle kurarken hata yaparlarsa eleştirileceklerinden endişe duyarlar. Bu nedenle öğrenciler tartışma konusu hakkında çok fazla bilgiye sahip olmalarına rağmen söyledikleri veya derse katılmak istemedikleri cümlelerde çok fazla hata yapmaktadırlar. Bu soruna bakıldığında, yabancı dil öğrenenlerin sözlü iletişim becerilerini geliştirebilmeleri için kendilerine güvenerek konuşmaları teşvik edilmelidir, çünkü Gardner'a göre motivasyon, özellikle ikinci bir yabancı dil öğrenimi olmak üzere dil öğreniminin başarısına götüren önemli bir faktördür. Öğrenciler hata yaptığında bunun doğal dil öğrenimi olduğu anlaşılmalıdır. Unutulmamalıdır ki, ikinci bir dili öğrenmek için kişinin hatalar yolundan geçmesi gerekir. Bu özgüven eksikliği, öğrencilerin konuşma

becerilerini ve öğrenmelerini engeller, yavaş yavaş ilgilerini kaybetmelerine ve sınıf içi tartışmalara veya diğer etkinliklerde bulunmamalarına yol açar (Andreyeva, 2022; Gardner, 2006).

Bir çalışma, insanların özgüvenli olduklarını, ancak bunun yaşla birlikte değişebileceğini öne sürmüştür. Kendine güven, insanları motive etmede çok etkilidir ve davranış değişikliğine yol açabilmektedir. Kendine güven, öğrencinin hem sınıf içinde hem de sınıf dışında çeşitli etkinlikleri başarıyla gerçekleştireceğinden emin olduğu bir özellik olarak düşünülmelidir. Bununla birlikte, öğrenme süresince özüne duyulan güven, öğrencilerin öğrenmesini etkilemektedir (Benabou & Tirole, 2002; Şar, Avcu, & Işıklar, 2010).

Takkin'e (2018) göre özgüven gelişime etki eden faktörler *anne-baba tutumları, akademik başarı, kendini değerlendirme ve çevrenin etkisi, fiziksel görünüm, akran ilişkileri, okul ve öğretmen* olmak üzere farklı başlık altında incelerken; bu faktörleri Atalay (2022) *anne-baba tutumları, akademik başarı, fiziksel görünüm, kendini değerlendirme ve çevrenin etkisi, zeka, olumsuz baskı ve disiplin yöntemleri, sorumluluk duygusu ve diğer faktörler* olmak üzere 8 başlık altında açıklamıştır.

Anne-Baba Tutumları: Kişiliğin oluşumu ve gelişimi ilk olarak ailede başlar. Çocuk önce ailede doğru, yalan ve toplum değerlerini öğrenir. Bir çocuğun hayata başlayabilmesi ve ergenliğe adım atabilmesi için sorumluluk sahibi olması ve amacına uygun hareket etmesi gerekir. Bu nedenle, ebeveynler çocukları ilkökul çağından itibaren sorumlu bir şekilde eğitmelidir. Aksi halde sorumsuzca yetiştirilen bir çocuk, kendi kimliğini geliştiremeyeceği için başkalarına bağımlı bir hayat yaşama konusunda özgüven eksikliği yaşayacaktır. Farklı ebeveyn tutumları benlik saygısını etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Can, 2019; Humphreys, 1998).

Akademik Başarı: Akademik başarı, kişilik yapısını geliştirir ve benlik saygısı, öz yeterlik, motivasyon ve öğrenme hızı gibi birçok kişilik özelliğini olumlu yönde etkiler. Öğretmen seçilen strateji ve iletişim tarzında bir hata yaparsa, zeki ve yetenekli bir öğrencinin özgüvenini yok edebilir ve onu başarısızlığa sürükleyebilir (Aydın, 2010; Humphreys, 1998; Sarier, 2016; Yörükoğlu, 2007).

Fiziksel Görünüm: Kişinin şimdiki ve gelecekteki yaşamını etkileyen çocukluk deneyimleri, biyolojik yatkınlıkları ve kültürel faktörlerin dışında, fiziksel görünümünün kendi sistemindeki değeri, özgüveniyle doğru orantılıdır. Bu ilişki kadınlar için daha net olarak ortaya çıkmakta ve özellikle gençler için önem kazanmaktadır (Altan, 2001).

Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi: İnsanlara yönelik olumsuz düşünceler ve eleştiriler özgüveni yıkmak için birebirdir. Kişide doğrudan veya dolaylı olarak değersizlik duygusu uyandırır. Bu ve benzeri durumlar muhtemelen insan hayatının her anında karşımıza çıkmaktadır. Çoğu zaman insanlar kendilerine olan güvenlerini sarsmasını önlemek için eleştiriden kaçınmak isterler. Aslında eleştirinin kişinin gerçek özgüveniyle hiçbir ilgisi yoktur. Çünkü kişinin gerçek özgüveni çevresel faktörlerden bağımsızdır ve kişiyi eleştirmekle arttırılıp azaltılamaz (Akagündüz, 2006; Mckay & Fanning, 2015).

Zeka: Güven, sıkı çalışma, sosyal beceriler, uygulanan yöntem ve teknikler ve öz düzenleme başarıyı oluşturan faktörlerden bazılarıdır. Ancak yüksek zekanın kişinin anlama, muhakeme etme ve öğrenme düzeyini arttırdığı, dolayısıyla bu niteliğin bireye sosyal ve okul hayatında avantaj sağladığı ve başarıya ulaştırdığı da tartışılmaz bir gerçektir (Yörükoğlu, 2007).

Olumsuz Baskı Ve Disiplin Yöntemleri: Bireylerin benlik saygısı ve yüksek benlik saygısı ile büyümelerini sağlayan kuralların azlığı ve bolluğu değil; kuralların doğru, anlaşılır ve kabul edilebilir olmasıdır. Ancak kuralların gelişigüzel, muğlak ve tutarsız tanımlanması, ebeveynleri çocuk yetiştirme konusunda aşağılayıcı, suçlayıcı ve baskıcı bir yapı benimsemeye zorlamaktadır. Bu koşullarda yetişen bir çocuğun yetersizlik ve değersizlik duyguları nedeniyle özgüvenini kaybetmesi kaçınılmazdır. Disiplinsiz yetiştirilen çocukların özgüvenleri düşüktür, daha az başarılıdırlar, dışa bağımlıdırlar ve dış denetimden yoksundurlar (Mckay & Fanning, 2015).

Sorumluluk Duygusu: Bireylere çocuklukta verilmeyen sorumluluklar daha sonra, özellikle ergenlik döneminde denendiğinde birçok çatışmanın temel nedeni haline gelebilir. Bu nedenle insanlara çocukluk döneminde yaşlarına, cinsiyetlerine ve yeteneklerine uygun görev ve sorumluluklar verilerek sorumluluk duygusu kazandırılmalıdır. Ancak unutulmamalıdır ki sorumluluk duygusu kazandırılarak çocuğun kendine karşı görev duygusu oluşturmaya ve kendi sorumluluk duygusunu öğrenmeye çalışması gerekir. Bu aşamada anne ve baba çocuğa yardım etmez, görev verir ve rehberlik eder. Bir çocuk tüm sorunlarını kendi başına çözebildiği zaman sorumluluk geliştirir (Başoğlu, 2007).

Diğer Faktörler: Özgüveni etkileyen en temel faktörlerin yanı sıra stres, ölüm, ihmal, ruhsal bozukluklar, uzun süreli hastalıklar, ergenlik, cinsellik, boşanma, işsizlik, başarısızlık, arkadaşlıklar, ev ve okul değişikliği de hayatı boyunca bireyin özgüvenini etkileyecek diğer etkenler olarak sayılmaktadır (Gökner, 2007; Hambly, 2001).

2. 3. 5. Sporun Özgüven Boyutu ve Sportif Özgüven Kavramı

Özgüven ile ilgili genel ilke ve kavramlar her alandaki bireyler ve yöneticiler için geçerli olduğu gibi spor yöneticileri için de geçerlidir çünkü spor yöneticileri de bireydir. Özgüveni yüksek olan sporcular daha başarılı kabul edilmektedir. Karar verici konumdaki spor yöneticilerinin daha önceki deneyimleri ve kendilerine olan güvenleri nedeniyle daha verimli oldukları da kabul edilmektedir (Atılğan, 2018).

Spor, çağdaş toplumlarda kültür ve refah düzeyinin bir göstergesi haline gelmiş ve katma değer yaratmıştır. Bu, tüm toplumsal yaşamı etkileyen önemli bir toplumsal olgudur (İmamoğlu, 1992). Spor faaliyetleri, toplumun kültürel bütünleşmesini sağlamak, davranış ve insan ilişkilerini istenilen düzeye getirmek, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek, sporu toplumlara yaymak ve tüm nesilleri beden, ruh ve fizik bakımından sağlıklı bir biçimde eğitmek için bir araç olarak kullanılmaktadır (Yetim, 2000). Elit sporcular, zihinsel dayanıklılığın anahtarının engeller ve

aksilikler karşısında güçlü, dirençli, "sarsılmaz" bir inanç olduğunu bilmektedir. Sporda özgüven üzerine yapılan araştırmaların çoğu, başarıya ulaşmak için kendine inanç veya iç kaynakların, özellikle de yeteneklerin varlığına olan inanç üzerine odaklanmıştır. Kendine güven, inançlardan ve beklentilerden gelir ve özgüvenin birçok tanımı, insanların kendi yetenekleri hakkındaki inançlarına ve/veya bu yeteneklere dayalı başarı beklentilerine atıfta bulunmaktadır (Vealey, 2009).

Rekabetçi sporun psikolojik ve çevresel zorluklarına karşı dayanıklılık ve direnç gösterme ve bu olumlu inancın sürdürülmesi *güçlü spor güveni* olarak tanımlanmaktadır (Thomas, Lane, & Kingston, 2011). Bir sporcunun başarıya ulaşmak için aksaklıkların ve sorunların üstesinden gelebileceğine, kötü performanstan hızla kurtulabileceğine, kötü performansın ardından hatalara odaklanabileceğine ve başarısız olduklarında kazanmaya odaklanabileceğine olan inanç *sporda güven* olarak tanımlanır. Özgüven aynı zamanda sporcuların spor yapma ve spora devam etme tercihlerini de etkilemektedir. Sporcular kendilerine güvenli ve kontrollü olduklarında sebat ve performans artar. Üst düzey bir sporcu özgüven hakkında; kendisini rahat hissettiğinde her şeyin yolunda gittiğini, bu yüzden daha çok antrenman yapmaya çalıştığını, ayrıca oyun kalitemi yükselttiğini, efor yoğunluğunu arttırdığını ve hazırlık aşamasındaki seviyesini yükselttiğini belirtmiştir (Hanton, Mellalieu, & Hall, 2004).

Bir sporcunun başarılı performansa olan inancı ve güveni sportif özgüven olarak ifade edilmektedir (Vealey, 1986). Sporcuların özgüveni ile başarı beklentisini birleştirmek mümkündür. Atletizmine güvenen sporcular, başarılı olma potansiyellerini gösteren psikolojik ve fiziksel becerilere sahip olduklarına inanırlar. Bu durum sayesinde kendine güvenen sporcular stres altında bile rahatlayıp sakinleşebilir ve daha olumlu düşünmeye odaklanabilirler (Yıldırım, 2013).

2. 4. Spor Yapma Eyleminin Bireylerin Davranış ve Tutumları ile Duygu ve Düşünce Düzeylerindeki Değişimlere İlişkin Alan Yazın

Bu başlık altında spor yapıp yapmama durumunun bireyler üzerindeki etkilerine yönelik yerli ve yabancı çalışmalara yer verilmiştir.

2. 4. 1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

1994 yılında Altıparmak “Stres Yaşantılarında Kullanılan Başaçıkma Stratejileri Ölçeği (SYKBSÖ)” kullanmak suretiyle 14-20 yaşları arasında 142 bayan ve 144 erkek lise öğrencisinin katılımıyla, stres yaşantılarında kullanılan başaçıkma stratejileri ile sporun ilişkisini irdeyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda; spor yapan ergenlerde sosyal destek arama davranışlarının yüksek düzeyde görüldüğü, kendini suçlama davranışının düşük düzeyde bulunduğu, hayal etme davranışının olumlu düzeylerde yaşandığı tespit edilmiştir.

1997’de sporun ruh sağığına etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bir çalışmada Marmara Üniversitesi’nin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Atatürk Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören, yaşları 17 ile 25 arasında değişen toplam 195 öğrenci üzerinde Maudsley Takıntı Ölçeğı (MTÖ) uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre obsessif-kompulsif davranışların spor yapan veya spor yapmayan öğrenciler arasında sergilenmesine rağmen, sporcu olan öğrencilerin sporcu olmayan öğrencilere oranla daha fazla takıntılı davranış sergiledikleri görülmüştür (Kırandı, 1997).

Araştırma grubu sportif başarısı yüksek olan liselerde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşan ve spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin derslerdeki başarı ile uyum düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen araştırma sonucunda spor yapan ve yapmayan öğrencilerin; öğrenim başarıları arasında, Kişisel Uyum (KU) ile Sosyal Uyum (SU) düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca bu öğrencilerin Genel Uyum (GU) düzeyleri arasında spor yapanlar yönünde anlamlı bir farklılık bulunurken, uyum düzeyleri üzerinde cinsiyet faktörünün bir etkisi olmadığı da saptanmıştır (Bayraktar, 1999). Takım sporu ve bireysel spor yapan milli sporcuların durumluk kaygılarının karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen araştırmada toplam 200 erkek milli sporcu üzerinde Durumluk Kaygı Envanteri ve kişisel bilgilere ilişkin anket gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda bireysel ve takım sporu yapan sporcularda en yüksek kaygı sırasıyla voleybol branşında, 17 ve üzeri yaş aralığında, üniversitede okuyan veya mezun olanlarda görülürken; en düşük kaygı düzeyinin sırasıyla judo branşında, 7-10 yaş aralığında, ilkokul mezunu sporcularda olduğu belirlenmiştir (Dönmez, 2002).

Gençlerin spor yapıp yapmaması durumunun yalnızlık seviyeleriyle ilişkisinin irdelendiğı bir çalışmada 1. ve 2. sınıf üniversite öğrencilerinden oluşan 493 katılımcıya Kişisel Bilgi Formu ile UÇLA Yalnızlık Ölçeğı (UCLA-LS) uygulanmış ve yapılan egzersiz sıklığı ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yazıcılar, 2004).

Tatlı (2004), yaptığı araştırma sonucunda spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre; daha atılgan olduğunu, buna karşın yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Ancak öğrencilerin akademik başarı düzeylerinde bir fark olmadığını da vurgulamıştır. Bedensel engelli bireylerin spor yapma değişkeni ile sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilen bir çalışma sonucunda spor yapmanın sosyalleşme üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğu belirlenmiştir (Söğüt, 2006).

Başıoğlu’na (2006) göre askeri lise öğrencilerinin spor yapma değişkeni ile liderlik davranışlarının tüm boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Orta öğretim düzeyinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda spor yapan öğrencilerin yapmayanlara kıyasla daha yüksek ahlaki yargı seviyesine sahip olduğu, ilgilenilen spor dalının ahlaki yargıları düzeylerinde farklılığa neden olmadığı belirlenmiştir. Öte yandan spor yapan kız öğrencilerin ahlaki yargı düzeyinin, yapan erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu ancak spor

yapmayan öğrencilerin cinsiyetlerinin ahlaki yargı düzeyleri etkisi olmadığı da görülmüştür (Güler, 2006).

Gün 'e (2006) göre ergenlerin benlik saygısı düzeyleri üzerinde spor etkinliklerine katılmalarının etkisi vardır. Bunun yanı sıra sporun ergenlerin stres belirtilerini azaltabilmek adına çok önemli ve yararlı olduğunu da vurgulamıştır. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada internete yönelik tutumları ile spor yapma-yapmama durumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda internete yönelik tutumlarının üzerinde spor yapma durumunun etkili olduğu, ayrıca tanımlayıcı özelliklerin (cinsiyet, sınıf, anne-baba eğitim durumu, aile gelir durumu, internete bağlanma durumu) de etkisi olduğu belirlenmiştir. Spor yapan katılımcıların internete yönelik tutumlarının; branşlara göre değişiklik göstermezken sınıf, cinsiyet ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaştığı da tespit edilmiştir (Kayıkçı, 2007).

Dervent (2007); lise öğrencilerinin edilgen, yıkıcı ve genel saldırganlık özelliklerinin düzeyi üzerinde sporun bir etkisi olmadığını ancak spor yapanların spor yapmayanlara kıyasla daha atılgan olduğunu belirtmiştir. Yapılan bir araştırma sonucunda sportif faaliyetlerin, bedensel olarak engelli bireylerin yaşama bağlanmaları anlamında oldukça önemli olduğu bulgulanmıştır (Akdura, 2007). Yetiştirme yurtlarında yaşayan 13-16 yaş aralığındaki ergenler üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda spor yapanların yapmayanlara göre hem fiziksel hem de ruhsal olarak daha sağlıklı oldukları, yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu ve daha az bağımlılık (alkol, sigara, madde vb.) görüldüğü belirlenmiştir (Karadağ, 2008).

Öztaşyonar (2008) yaptığı doktora çalışması sonucunda yorgunluk sporcu bireylerin sedanter olanlara kıyasla görsel zekalarını daha az etkilediğini tespit etmiştir. 18-30 yaş aralığındaki görme engelli elit sporcular ile spor yapan kamu görevlilerinin işitsel reaksiyon zamanlarının kıyaslanarak, aralarındaki farkın anlamlılık düzeyinin araştırıldığı bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda; spor yapan görme engelliler lehine işitsel basit reaksiyon zamanları arasında görme engellilerin lehine anlamlı bir fark bulunurken; boy, yaş, vücut ağırlığı ile işitsel reaksiyon zamanı bakımından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Keskin, 2008).

Akarsu (2008) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmanın sonucunda hem ergen hem de yetişkin bireylerden oluşan bir araştırma grubu için; düzenli spor yapanlar sedanterlere kıyasla kuvvet, esneklik ve reaksiyon zamanı parametrelerinde daha iyi bir değere sahip olduğu bulgulanmıştır. Kişisel Bilgi Formu ve Hacettepe Kişilik Envanteri kullanılarak gerçekleştirilen ve araştırma grubu Almanya'da yaşayan 13-16 yaş aralığındaki spor yapan ve yapmayan Türk öğrencilerinden oluşan bir çalışmada öğrencilerin spor yapmasının uyum düzeyine etki derecesi araştırılmıştır. Elde edilen bilgiler doğrultusunda spor yapan öğrencilerin yapmayanlara göre daha uyumlu oldukları ortaya çıkmıştır (Duman, 2008).

Parlak'a (2008) göre; 15-18 yaş aralığındaki düzenli ve aktif spor yapımının, sporcuların sıvı alımına ilişkin alışkanlık ve bilgi düzeylerine bir etkisi yoktur. Orta öğretim seviyesindeki

öğrencilerin yaratıcılık ve çoklu zekâ alanlarının spor yapma-yapmama değişkenine bağlı olarak incelendiği bir çalışma sonucunda; spor yapan öğrencilerin yapmayanlara ve bireysel spor yapan öğrencilerin takım sporu yapanlara kıyasla yaratıcılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca yaratıcılık düzeyleri ile çoklu zekâ alanları arasındaki ilişki incelendiğinde, spor yapan öğrencilerin yapmayanlara göre sayısal zekâ, sözel zekâ, görsel uzamsal, fiziksel kinestetik zekâ, müziksel ve ritmik zekâ, sosyal zekâ, içsel zekâ, doğacı zekâ alanları ile yaratıcılık düzeyleri arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Tekin, 2008).

Kor (2008) spor yapmanın lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisini incelediği araştırmasında, spor yapma durumu ile özsaygı düzeyleri arasında doğru orantılı bir ilişki saptamıştır. Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine sporun yapmanın etkisinin araştırıldığı bir çalışma sonucunda; takım sporu yapan öğrencilerin atılganlık düzeyinin bireysel spor yapan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu ve bu düzeye tercih edilen spor branşlarının da etkisi olduğu bulunmuştur. Bunun yanında atılganlık düzeyine yapılan sporun lisans durumu, spor yapma süresi ve sportif müsabakalara düzenli katılım değişkenlerinin bir etkisi olmadığı görülmüştür (Menteş, 2008).

Ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri ile spor yapma durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen Duman (2009), araştırmasının sonucunda; spor yapma durumu ile aktif başa çıkma, iyimser yaklaşım, geri çekilme alt boyutları arasında bir ilişki olmadığını bulgulamıştır. Bunun dışında spor yapan öğrencilerin kaderci yaklaşım, çaresiz yaklaşım, kendini suçlama ve yardım isteme alt boyutları spor yapmayanlara göre daha düşük çıkmıştır.

Spor yapmayan öğrencilerle üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerin iletişim becerisi seviyelerinin karşılaştırıldığı bir çalışma edinilen veriler ışığında; araştırma grubundaki kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre ve üniversite takımında sporcu olanların da spor yapmayan öğrencilere göre iletişim becerisi seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Öztürk, Soytürk, Ada, & Çamlıyer, 2011). Takım halinde ve bireysel olarak spor yapan elit sporcuların üzerinde yapılan bir inceleme sonucunda; spor yapmanın iletişim becerisi düzeyleri üzerinde etkisi olduğu, ancak yapılan sporun takım sporu veya bireysel spor olmasının iletişim becerisi üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur (Şahin, 2012).

Spor yapan ve sedanter yaşayanların çok yönlü beden-self ilişkisini ortaya koymak amacıyla toplam 136 üniversite öğrencisine Çok Yönlü Beden Self İlişkileri Ölçeği uygulamak suretiyle bir araştırma yapılmıştır. Çalışma sonucunda edinilen bilgiler ışığında Görünüşü Değerlendirme (GD), Görünüş Yönelimi (GY), Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme (FYD), Beden Algılarından Doyum (BAD) bağlamında Spor yapan ve sedanter yaşam süren öğrenciler karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (Zekioğlu, 2013).

Lise öğrencilerinin spor yapma alışkanlığı ile özgüven seviyeleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Ekinci ve arkadaşları (2014) gönüllü olarak çalışmaya katılan ve aktif bir şekilde

spor yapan 185 lise öğrencisi üzerinde inceleme yapmışlardır. Toplanan veriler sonucunda öğrencilerin özgüven seviyeleri ile seçilen spor branşı ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya katılan erkek öğrencilerin kız öğrencilerle kıyaslandığında daha yüksek özgüven seviyelerine sahip olduğu görülürken, takım sporu ile uğraşanların iç özgüven düzeylerinin bireysel sporla uğraşanlara göre daha fazla olduğu saptanmaktadır (Ekinci, Özdilek, Deryahanoğlu, & Üstün, 2014).

İstanbul'daki farklı liselerde öğrenim gören ve gönüllü katılım gösteren 230 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırma ile lise öğrencilerinde özgüven ve spor yapma değişkeninin etkileşiminin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Toplanan verilerin analizi sonucunda spor yapma sıklığı ve sınıf değişkeni ile sadece iç-özgüven boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilirken, okul türü, cinsiyet, madalya kazanma ve takım sporu yapma değişkeni bağlamında özgüven düzeylerinde herhangi bir değişim tespit edilmemiştir. Ayrıca spor yapan öğrencilerin özgüven düzeylerinin hem iç özgüven hem de dış özgüven boyutunda daha yüksek seviyelere sahip olduğu da tespit edilmiştir (Arslan, Doğanay, Kırık, & Çetinkaya, 2015).

Lise öğrencilerinin spor yapma halinin özgüven düzeylerine etkisi olup olmadığının irdelendiği bir araştırma; lisanlı sporcu olan lise öğrencilerinin tüm boyutlarda daha yüksek değerlere sahip olduğunu göstermiştir. Spor yaşının ise lise öğrencilerinin sadece dış özgüven boyutu üzerinde etkisi olduğu açıklanmıştır. Araştırmanın genel sonucuna bakılarak Sporun lise öğrencilerinin özgüven seviyelerine etki ettiği söylenilebilmektedir (Sun, 2015).

Yetişkin bireylerin iletişim beceri düzeyleri ile spor yapma durumu arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla çalışmaya gönüllü katılan toplam 400 yetişkin (200 spor yapan ve 200 spor yapmayan) bireyin üzerinde İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular ışığında düzenli olarak spor yapan yetişkinlerin iletişim becerilerinin yapmayanlara göre daha çok geliştiği, ayrıca spor yapan kadınların spor yapan erkeklere göre iletişim becerisi düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilmektedir (Çiçek, 2018).

Aktif olarak bireysel veya takım sporuyla uğraşan sporcuların çatışma eğilimi ile kaygı ve iletişim becerileri düzeylerinin ilişkisini saptamak amacıyla 800 sporcunun gönüllü katılımıyla araştırma gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler kapsamında iletişim becerileri düzeyi ile çatışma eğilimi arasında ters yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Acar, 2019).

Sarı (2019) tarafından gerçekleştirilen tez çalışmasında rekreatif sporun iletişim becerileri, internet bağımlılığı ve iyimserlik düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Elde edilen veriler bağlamında sporun internet bağımlılığı üzerinde azaltıcısı etkisi olduğu görülürken; iletişim becerisi ve iyimserlik düzeyleri üzerinde arttırıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Farklı statülerde görevli olan futbol hakemlerinin özgüven ve iletişim becerisi düzeylerinin farklı değişkenlere göre inceleyen bir araştırma sonucunda; özgüvenleri ile iletişim becerileri düzeylerinin gelir düzeyi, statü, medeni hal,

lisanslı futbolcu geçmişi, meslek sahipliği, hakemlik süresi, yaş, yabancı dil bilme değişkenleriyle arasında doğrusal bir ilişki saptanmıştır (Aksoy, 2019).

Gençlerin iletişim becerisi ile problem çözme yeteneği düzeylerine spora katılım düzeylerinin etki edip etmediğini araştıran Baki (2019), fiziksel aktiviteye katılımın gençlerin problem çözme yeteneklerine ve iletişim becerilerine etkisi olduğunu bulgulamıştır. Bir başka araştırmada ise zumba fitness spor programlarına katılımın kadınlarda iletişim becerileri ve beden imgesine etkisinin incelenmesini amaçlanmış; eğitim ve çocuk durumu ile iletişim becerileri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yıldız, 2019).

Sportif özgüven düzeylerinin belirli değişkenler ile ilişkisinin sorgulandığı bir çalışmada, sportif özgüvenin toplam spor yapılan yıl sayısı ile doğru orantılı bir biçimde artış gösterdiği saptanırken, aynı zamanda küçük yaş aralığındaki sporcular ile fiziksel açıdan zayıf görünen sporcularda daha yüksek bir sportif özgüven olduğu belirlenmiştir (Karabulut, 2019). 12-14 yaş aralığındaki okul spor takımında yer alan ve almayan kız çocuklarının benlik saygısı ve özgüven seviyelerinin incelenmesi amacıyla 213 kız öğrencinin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin spor yapma durumu ile özgüven düzeyi arasındaki farklılığın anlamlı olduğu belirlenirken, benlik saygısı seviyesi ile anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Gündoğdu, 2019).

Yetişkinlerin sportif faaliyetlere katılımının özgüven seviyelerine etkisi olup olmadığını inceleyen Damar (2019), elde ettiği veriler doğrultusunda spor yapan ve yapmayan yetişkinlerin özgüven seviyeleri üzerinde yaş, cinsiyet, medeni durum, sportif etkinliklere katılma durumu, toplam spor yapılan yıl sayısı ve yapılan spor dalı değişkenlerinin etkisi olduğunu tespit etmiştir. Öte yandan yapılan spor türü (takım halinde veya bireysel) değişkeni ile bireylerin özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Aynı sene içerisinde okul sporlarına katılan ergenlerin sosyal kaygı ve özgüven düzeylerinin incelenmesi hedeflenerek gönüllü katılım sağlayan 912 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada; özgüven seviyeleri ile yaş değişkeni arasındaki farklılığın anlamlı olduğu belirlenmiştir (Aykora, 2019).

Spor yapma ve diğer değişkenlere bağlı olarak özgüven seviyelerindeki değişimin incelenmesi amacıyla 600 ortaöğretim öğrencisinin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilen çalışma sonucunda özgüven düzeylerinin aile yapısı değişkeniyle orantılı olarak değişim gösterdiği tespit edilmiştir (Zeybek, 2019).

Aktif biçimde boksörlük yaşamını sürdüren farklı yaş aralığındaki bireylerin özgüven ve problem çözme becerisinin karşılıklı olarak etkileşimini irdeleyen bir araştırmada 240 boksör gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Elde edilen bilgiler paralelliğinde özgüven düzeyi ile spor yaşı ve eğitim seviyesi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca özgüven düzeyi ile problem çözme becerisi arasında da doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür (Aydın, 2021).

Gündüz (2021) gerçekleştirdiği çalışmada, özel eğitim kurumlarının orta öğretim kademesine giden ve aktif bir biçimde spor yapan öğrencilerin özgüven ve benlik saygısı düzeylerini incelemiştir. Edindiği bilgilere dayanarak spor faaliyetlerine aktif olarak katılım gösteren öğrencilerin özgüven seviyelerinin doğrusal olarak artış göstereceği ve bu sayede aynı oranda benlik saygısı düzeyinde artış görülebileceği vurgulanabilmektedir.

Taekwondo sporcularının özgüven düzeyinin saldırganlık ve algılanan stres düzeylerinin ilişkisinin incelendiği çalışmada özgüven ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını bulunmuştur. Ayrıca algılanan stres düzeylerinin yüksek özgüven sahibi sporcularda daha düşük olduğunu da saptanmıştır (Yıldız, 2021).

Şanlıtürk (2022) uzaktan eğitim ile spor yapan bireylerin özgüven ve sosyal bütünleşme düzeylerini incelediği çalışma sonucunda spor yapmanın, kişilerin özgüven ve sosyal bütünleşme düzeylerini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Ergenlik dönemindeki çocukların özgüven ve dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyinin incelenmesi amacıyla 11-19 yaş arasındaki 400 adölesan dönemi gönüllü çocuk, çalışma grubu olarak seçilmiştir. Bulgular doğrultusunda adölesan katılımcıların puanları ile yürüme, orta şiddetli ve şiddetli fiziksel aktivite arasında doğru orantılı; oturma puanları arasında ise ters orantılı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Akkaya, 2022).

Üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerine spor yapma durumunun etkisini inceleyen Sert (2022), elde ettiği bilgiler ışığında spor yapan öğrencilerin özgüven düzeylerinin yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ve dolayısıyla özgüven düzeyi üzerinde spor faaliyetlerine katılımın olumlu yönde etkisi olduğunu dile getirmiştir.

Ortaokul öğrencilerinin spor yapma halinin özgüven, sosyal beceri ve dikkat seviyelerine etkisini açıklamayı hedefleyen bir araştırmada toplanılan verilere bakılarak; düzenli yapılan sporun sosyal beceri, dikkat ve özgüven seviyelerine pozitif yönde etki etmektedir (Acar, 2022).

2. 4. 2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Vincent (1976) araştırmasında egzersiz yapan kişilerin yapmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu tespit etmiş ve gerçekleştiren bir başka çalışmada aynı sonuca ulaşmıştır (Salokun, 1990).

Beyzbol oynayan çocukların karşılaştırıldığı bir çalışmada, spor yapan grubun benlik saygısının spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Smith, Smoll, & Curtis, 1979).

Bazı araştırmacılar çalışmaları sonucunda bireylerin spor yapmaya başladıktan sonra özgüven düzeyinde bir artış olduğunu bulgulamıştır (Halloway ve Baechle, 1990).

Garry ve Morrissey (2000) bireylerin benlik saygısı ile stres, depresyon ve kaygı düzeylerinin spor yapma değişkenine bağlı olarak değişimini gözlemledikleri araştırmalarında olumlu sonuçlara rastlamışlardır.

Danish ve arkadaşları (2003) yaptıkları bir çalışma sonucunda spor yapmanın ergenlerin kişilik gelişimi, sosyal yeterlilik beklentisinin ve özgüven düzeyinin şekillenmesi üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir.

Hildingh ve arkadaşları (2006); İsveçli ve Amerikalı genç kızlar arasında sağlık sorunları, stres ve özgüven seviyelerinin kıyasladıkları çalışmada, fit görünüşün ve dolayısıyla da spor yapmanın her iki grupta da özgüven düzeylerini etkilediğini gözlemlemişlerdir.



3. YÖNTEM

Bu bölümde çalışmada kullanılan araştırma yöntemi, araştırmanın modeli, araştırma evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ve veri analiz yöntemine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3. 1. Araştırma Yöntemi ve Modeli

Nitel araştırma yöntemleri sosyal olguları, bağımlı oldukları çevre içinde kuram oluşturma esasına dayanan bir anlayışla araştırmayı ve anlamayı ön planda tutan bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır. Bir araştırmada kullanılan nitel verilere ilişkin tema ve kavramlara erişebilmek amacıyla kullanılan nitel araştırma yöntemi; içerik (doküman) analizi yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Kuzu, 2013). Araştırma sürecinde araştırma konusuna ilişkin nitel verilerin elde edilmesi ve teorik çerçevenin oluşturulması amacıyla nitel araştırma yöntemleri grubundaki doküman analizi yöntemi kullanılmıştır.

Nicel araştırma yöntemleri ise; olgu ve olayları gözlem ve ölçmeye dayalı, tekrarlanabilir nitelikte, objektif bir biçimde sayısal olarak ifade edilebilir kılan yaklaşımı benimseyen araştırma yöntemleridir (Kuzu, 2013). Araştırma problemine ilişkin yanıtların istatistiksel analizinin yapılması ve en güvenilir araştırma sonucuna ulaşılması amacıyla nicel araştırma yöntemleri grubundaki genel tarama yönteminden yararlanılmıştır.

Bu çalışma gerçekleştirilirken nicel araştırma yöntemi kapsamında korelasyon türü ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Korelasyon türü ilişkisel tarama modeli; araştırmaya konu olan değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini gözlemleyerek her değişkende gerçekleşen eş zamanlı değişimin, değişim sürecinin anlaşılması ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır (Kuzu, 2013).

Modelin araştırma amacına uygun olması sebebiyle korelasyon türü ilişkisel tarama modeli kullanılarak araştırma problemine cevap aranmıştır.

3. 2. Araştırmanın Evreni, Örnekleme ve Grubu

Yapılan çalışmanın genel evrenini “Farklı Statüdeki Lise Öğrencileri” oluştururken araştırma evrenini “Ordu İli’nin Aybastı İlçesi’nde Bulunan Liselerde Öğrenim Gören Farklı Statüdeki Lise Öğrencileri” oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiş olup, örneklem grubunu “Ordu İli’nin Aybastı İlçesi’nde Bulunan Dört Farklı Lisede öğrenim Gören Farklı Statüdeki Lise Öğrencileri” oluşturmaktadır. Yurdakul’a (2013) göre kolayda örnekleme yöntemi; örnekleme yer alması istenilen kişi sayısına ulaşıncaya kadar devam eden ve araştırmacı açısından yakın ve ulaşılması kolay olan bir durumun seçildiği yöntem olarak tanımlanmaktadır. Tez

araştırmasında verilerin toplanılması için gerekli olan temel izinlerin alınması, ulaşılabilen öğrenci sayısı vb. etkenler nedeniyle kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir.

Çalışma sonucunda, spor yapıp-yapma durumu ile özgüven ve iletişim becerileri düzeyleri arasındaki ilişkinin doğru bir biçimde analiz edilebilmesi amacıyla; 2 alt gruptan oluşan ve “Çalışmaya Katılan Ve Spor Yapan-Yapmayan Farklı Statüdeki Öğrencilerin Tümü” olarak adlandırılan araştırma grubu belirlenmiştir. Bu grubun alt araştırma grupları ise sırasıyla “Çalışmaya Katılan Ve Spor Yapan Farklı Statüdeki Öğrenciler” ve “Çalışmaya Katılan Ve Spor Yapmayan Farklı Statüdeki Öğrenciler” olarak adlandırılmıştır.

3. 3. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri

Bağımlı değişken; sınırlı sayıda değer alabilen, sözcüklerle anlatılan kategorilerden oluşan, değeri sayılar yerine kelimelerle ifade edilen ve isimsel ölçme düzeyine sahip nicel değişken olarak tanımlanmaktadır. Bağımsız değişken ise; sınırsız sayıda değer alabilen, bir özelliğin bir birey veya objede hangi oranda bulunduğunu bildiren, değeri sayılarla ifade edilebilen ve sayısal ölçme düzeyine sahip nicel değişken şeklinde tanımlanmaktadır (Akbulut, 2013).

Araştırmanın bağımlı değişkenleri 2 alt boyutta incelenen özgüven ve 4 alt boyutta incelenen iletişim becerileri olarak belirlenmiştir. Bu alt boyutları etkilediği düşünülen cinsiyet, okul türü, sınıf seviyesi, sınıf içi başarı durumu, ikamet şekli, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi, aile yapısı, beden eğitimi dersi haricinde spor yapıp-yapmama durumu ile yapılan sporun türü, lisans durumu, yapılma süresi (saat/hafta cinsinden) ve sporcu lisansının var olup-olmama durumu araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak belirlenmiştir.

3. 4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılacak verilerin elde edilmesi amacıyla veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu (KBF), Korkut Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) ile Akın (2007) tarafından geliştirilen Özgüven Ölçeği (ÖÖ) kullanılmıştır.

3. 4. 1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Kişisel Bilgi Formu (KBF) araştırmaya konu olan örneklem grubunun iletişim becerileri ile özgüven düzeyleri üzerinde etkisi olabileceği düşünülen demografik ve tanımlayıcı verilerine ulaşmak amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen ve kategori soru türü kapsamına giren 13 sorudan oluşan anket formudur. Bu formda katılımcılar hakkında cinsiyet, okul türü, öğrenim seviyesi, ailenin sosyo-kültürel ve ekonomik yapısı, spor yapma-yapmama, yapılan spor bilgileri ve öğrenci başarı durumu gibi durumlara ilişkin sorular bulunmaktadır.

3. 4. 2. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)

Araştırmanın kapsamı doğrultusunda spor yapan ve yapmayan farklı statüdeki lise öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ile öğrencinin spor yapıp-yapmaması değişkeni arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) kullanılmıştır. Daha önce Korkut (1996) tarafından oluşturulan İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) temel alınarak Korkut Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilen ölçekte yer alan maddelere uygunluğu ifade etmek için “her zaman (5), sıklıkla (4), bazen (3), nadiren (2), hiçbir zaman (1)” şeklinde derecelendirilmiş 5’li Likert ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 25 maddeden ve dört alt boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (1, 3, 6, 13, 15, 16, 21, 23, 24, 25), Kendini İfade Etme (2, 5, 17, 20), Etkin Dinleme - Sözel Olmayan İletişim (10, 11, 12, 18, 19, 22) ve İletişim Kurmaya İsteklilik (4, 7, 8, 9, 14) şeklinde isimlendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve 25 maddelik ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler boyutu için 0,79, Kendini İfade Etme boyutu için 0,72, Etkin Dinleme - Sözel Olmayan İletişim boyutu için 0,64 ve İletişim Kurmaya İsteklilik boyutu için 0,71 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 1. İletişim Becerileri Ölçeği Güvenirlik Ölçümü

Ölçek Güvenirlik İstatistikleri	
	Cronbach's α
İletişim Becerileri Ölçeği	0,896

Ölçeğin araştırmada kullanılması için Fidan Korkut ile iletişime geçilerek izin alınmıştır (Ek-2). Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa değerleri yeniden hesaplanmış, ölçeğin tümüne ait güvenirlik değerinin 0,896 olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

3. 4. 3. Özgüven Ölçeği

Araştırmada 2007 yılında Akın tarafından Bandura’nın özyeterlik kavramı göz önünde tutularak geliştirilen “Özgüven Ölçeği”, çalışma kapsamında spor yapan ve yapmayan farklı statüdeki lise öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile öğrencinin spor yapıp-yapmaması değişkeni arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek verileri 796 öğrenciden elde edilmiştir. Ölçeğe uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 33 maddeden ve iki alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. İç özgüven ve dış özgüven olarak adlandırılan iki alt boyut, ölçeğin toplam varyansının %43,6’sını oluşturmaktadır. Şıkları “her zaman (5), sıklıkla (4), bazen (3), nadiren (2), hiçbir zaman (1)” şeklinde derecelendirilmiş 5’li Likert biçiminde hazırlanan ölçeğin, alabileceği en yüksek puan 165’tir. Faktör yükleri 0,31 ile 0,75 arasında değişen ölçeğin iki alt boyutunu da doğrulamak amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen değerlerin

tamamının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Uyum İndeksi değerleri RMSEA-.044, NF1-.90, CF1-.96, IH-.96, RF1-.89, CİFİ-.94, AGF1-.91 ve SRMR2.058 şeklindedir. Özgüven ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için 0,83, iç ve dış özgüven alt ölçekleri için sırasıyla 0,83 ve 0,85'tir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ölçeğin tamamı için 0,94, iç güven alt ölçeği için 0,97 ve dış güven alt ölçeği için 0,87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin maddeleri için gözlenen toplam korelasyonlar 0,30 ile 0,72 arasında değişmektedir (Akın, 2007).

Tablo 2. Özgüven Ölçeği Güvenirlik Ölçümü

Ölçek Güvenirlik İstatistikleri	
	Cronbach's α
Özgüven Ölçeği	0,904

Ölçeğin araştırmada kullanılması için Ahmet Akın ile iletişime geçilerek izin alınmıştır (Ek-3). Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa değerleri yeniden hesaplanmış, ölçeğin tümüne ait güvenirlik değerinin 0,904 olarak bulunmuştur (Tablo 2).

3. 5. Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan verilerin toplama sürecini; Milli Eğitim Bakanlığı 2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı Çalışma Takvimi'nde (Ek 7) belirtilen resmi iş günleri oluşturmaktadır. Bu süreçte örneklem kapsamında bulunan okulların Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı liseler olması nedeniyle uygulama prosedürü dikkatle uygulanarak onay alınmıştır. Söz konusu sürecin sonunda eksik ve/veya yanlış doldurulduğu tespit edilen anketler değerlendirme sürecine dahil edilmemiştir.

3. 6. Verilerin İstatiksel Analizi

Araştırmada elde edilen nitel verilere ilişkin içerik analizi için basılı kitap, dergi vb. kaynaklar ile elektronik ortamdaki kaynaklara YÖK Ulusal Tez Merkezi, Google Akademik vb. elektronik kaynak tarama sitelerinden yararlanılmıştır.

Araştırmada elde edilen nicel verilerin değerlendirilme sürecinde istatistiksel analizler için, istatistik paket programı SPSS (Statistical Package for Social Sciences, Version 24) kullanılmıştır. Gerçekleştirilen anketler programa aktarılmış ve araştırma analizleri bu programda tamamlanmıştır. Araştırmanın tanımlayıcı özelliklerinin tespiti amacıyla standart sapma, ortalama ve varyans analizi kullanılmıştır. Normallik homojenlik testi sonucuna bağlı olarak parametrik testler grubunda yer alan ikili değişkenler için Independent T testi kullanılırken, ikiden fazla değişkenler için One Way Anova testi kullanılmıştır. Gruplar arası ilişkinin belirleyebilmek adına korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen problem ve alt problemlere ilişkin elde edilen sonuçlar sırasıyla tablolandırılmış ve araştırma grubu ile ilgili tanımlayıcı bulgulara yer verilmiştir.

4. 1. Araştırma Grubunun Demografik ve Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin demografik ve tanımlayıcı özelliklerine ilişkin istatistiksel bulgular Tablo 3'te özetlenmektedir.

Tablo 3. Tanımlayıcı ve Demografik Özelliklerine İlişkin İstatistiksel Bulgular

Değişkenler	Alt Boyutlar	n	%
Cinsiyet	Erkek	335	53,60
	Kız	290	46,40
Sınıf	9. Sınıf	230	36,80
	10. Sınıf	192	30,72
	11. Sınıf	138	22,08
	12. Sınıf	65	10,40
Okul	Anadolu Lisesi	161	25,76
	İmam-Hatip Lisesi	149	23,84
	Fen lisesi	211	33,76
	Meslek lisesi	104	16,64
Yaşadığı Yer	Ailem ile	421	67,36
	Akrabam ile	63	10,08
	Yurt	141	22,56
Kardeş Sayısı	Yok	34	5,44
	1	82	13,12
	2	168	26,88
	3 ve üzeri	341	54,56
Aile Gelir Düzeyi	3000 TL ve Altı	220	35,20
	4250-5.000 TL	199	31,84
	5000-8.000 TL	127	20,32
	10.000 TL Üzeri	79	12,64
Aile Yapısı	Çekirdek aile	439	70,24
	Geniş aile	124	19,84
	Parçalanmış aile	62	9,92
Düzenli Spor Yapma	Evet	493	78,88
	Hayır	132	21,12

Tablo 3'ün devamı

Değişkenler	Alt Boyutlar	n	%
Spor Düzeyi	Spor Yapmıyorum	132	21,12
	Boş zaman Faaliyeti olarak	366	58,56
	Amatör düzeyde	110	17,60
	Profesyonel Düzeyde	11	1,76
	Milli Düzeyde	6	0,96
	Evet	76	12,16
Sporcu Lisans Durumu	Hayır	549	87,84
	Spor Yapmıyorum	132	21,12
Haftalık Spor Yapma Süresi	0-1 saat	187	29,92
	2 saatten az	160	20,64
	2-4 Saat arası	87	13,92
	5 saat üzeri	59	9,44
	Spor Yapmıyorum	132	21,12
Spor Türü	Takım Spor	326	52,16
	Bireysel Sporlar	167	26,72
	Başarılı	168	26,88
Başarı Düzeyi	Orta Düzey	432	69,12
	Başarısız	25	4,00
TOPLAM		625	100%

Tabloda görüldüğü gibi araştırmaya 290 (% 46,4) kız ve 335 (%53,6) erkek olmak üzere toplam 625 lise öğrencisi katılmış olup bunun % 36,80'inin 9. sınıf, % 30,72'sinin 10. sınıf, % 22,08'inin 11. Sınıf ve % 10,40'ının 12. sınıf olduğu; % 25,76'sı Anadolu Lisesi, % 23,84'ü İmam-Hatip Lisesi, % 33,76'sı Fen Lisesi ve % 16,64'ü Meslek Lisesi öğrencisi bulunduğu görülmektedir. Aileye ilişkin veriler incelendiğinde araştırma grubunun 421 (% 67,36)'inin ailesiyle, 63 (% 10,08)'ünün akrabasıyla ve 141 (% 22,56)'inin de yurttan yaşadığı; 34'ü tek çocukken, 82'sinin 1 kardeşi, 168'sinin 2 kardeşi, 341'inin ise 3 veya daha fazla kardeşi olduğu; aile aylık gelir düzeylerinin en düşükten en yükseğe doğru (3.000 TL ve Altı, 4.250-5.000 TL, 5.000-8.000 TL, 10.000 TL ve Üzeri) 220, 199, 127 ve 79 öğrenci bulunduğu, % 70,24'ünün çekirdek aile yapısına, % 19,84'ünün geniş aile ve % 9,92'sinin parçalanmış aile yapısına sahip olduğu belirlenmiştir. Elde edilen veriler ışığında öğrencilerin 493 (% 78,88)'ünün düzenli spor yaptığı, 132 (% 21,12) 'sinin ise düzenli spor yapmadığı; 76 (% 12,16)'sinin sporcu lisansına sahip olduğu, 549 (% 87,84)'unun sporcu lisansına sahip olmadığı; 326 (%52,16)'sinin takım sporu, 167 (% 26,72)'sinin ise bireysel spor yapmakla meşgulken ve 132 (% 21,12)'sinin herhangi bir spor dalıyla ilgilenmediği bulgulanmıştır. Okul başarılarına bakıldığında 168 (% 26,88)'inin başarılı, 432 (% 69,12)'sinin orta düzeyde, 25 (%4,0)'inin ise başarısız olduğu tespit edilen öğrencilerin çoğunun (% 37,12) haftalık spor yapma süresinin 0-1 saat arası olduğu tespit edilmiştir.

4. 2. Araştırma Grubunun Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen İstatistiksel Analizler

Bu başlıkta öğrencilerin cinsiyet, spor yapma ve lisans durumu değişkenleri varlığında özgüven ölçeğinin alt boyutları irdelenmiştir. Bu amaçla verilere T testi ile MANOVA testi uygulanarak sonuçlar karşılaştırılmıştır.

4. 2. 1. Araştırma Grubunun Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen T Testleri

Tablo 4’te özgüven ölçeğinin alt boyutlarının cinsiyet, spor yapma ve lisanslı olma durumu değişkenlerine göre T testi sonuçları yer almaktadır. Edinilen veriler incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre “dış-özgüven” alt boyutunda anlamlı farklılık gösterirken “iç-özgüven” alt boyutunda anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen T Testi Sonuçları

Altboyutlar	Değişkenler		N	X	Ss	T	p
İç-Özgüven	Cinsiyet	Kadın	290	2,08	0,396	1,203	,230
		Erkek	335	2,12	0,419		
	Spor Yapma Durumu	Evet	493	2,12	0,410	2,162	,031*
		Hayır	132	2,04	0,398		
	Lisans Durumu	Evet	92	2,19	0,409	2,034	,042*
		Hayır	533	2,09	0,407		
Dış-Özgüven	Cinsiyet	Kadın	290	1,77	0,321	2,034	,005*
		Erkek	335	1,85	0,357		
	Spor Yapma Durumu	Evet	493	1,83	0,353	1,952	0,051
		Hayır	132	1,76	0,295		
	Lisans Durumu	Evet	92	1,85	0,327	0,996	0,320
		Hayır	533	1,81	0,343		

*p<,05

Sporcu lisans durumu değişkenine göre “iç-özgüven” (t=2,162; p<,05) alt boyutunda anlamlı farklılık gösterirken, “dış-özgüven” (t=1,952; p>,05) alt boyutunda anlamlı fark saptanmamıştır. Ayrıca “iç-özgüven” (t=2,034; p<,05) alt boyutunda sporcu lisanslı olan katılımcıların lehine anlamlı fark bulunurken; “dış-özgüven” (t=0,996; p>,05) alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4. 2. 2. Araştırma Grubunun Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen Manova Testleri

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların okul türü değişkenine göre “iç-özgüven” [$F_{(3, 621)} = 12,551$; $p < 0,05$] ve “dış-özgüven” [$F_{(3, 621)} = 7,863$; $p < 0,05$] alt boyutlarında; yaşadığı yer değişkenine göre ise “iç-özgüven” [$F_{(2, 622)} = 10,643$; $p < 0,05$] ve “dış-özgüven” [$F_{(2, 622)} = 11,371$; $p < 0,05$] alt boyutlarında puanların anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Aile yapısı değişkenine göre; “İç-özgüven” [$F_{(2, 622)} = 6,412$; $p < 0,05$] ve “dış-özgüven” [$F_{(2, 622)} = 7,963$; $p < 0,05$] alt boyutlarında, okul türü değişkenine göre ise “İç-özgüven” [$F_{(2, 622)} = 3,643$; $p > 0,05$] ve “dış-özgüven” [$F_{(2, 622)} = 5,739$; $p > 0,05$] alt boyutlarında puanların anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Okul başarısı değişkenine göre veriler incelendiğinde ise “İç-özgüven” [$F_{(2, 622)} = ,214$; $p > 0,05$] ve “dış-özgüven” [$F_{(2, 622)} = ,615$; $p > 0,05$] alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen Manova Testi Sonuçları

Altboyutlar	Değişkenler	N	X	Ss	F	P	Tukey	
İç-Özgüven	Okul Türü	Anadolu	161	2,17	0,400	12,551	,000*	Fen lisesi > Anadolu Lisesi /Meslek Lisesi
		İmam-Hatip	149	2,02	0,360			
		Fen	211	2,20	0,421			
		Meslek	104	1,95	0,398			
	Yaşadığı Yer	Aile ile	421	2,09	0,389	10,643	,000*	Yurt> Aile/Akraba
		Akraba ile	63	1,95	0,453			
		Yurt	141	2,22	0,417			
	Aile Yapısı	Çekirdek	439	2,13	0,399	6,412	,002*	Çekirdek> Geniş/ Parçalanmış
		Geniş	124	2,11	0,412			
		Parçalanmış	62	1,93	0,431			
	Spor Türü	Yapmıyor	132	2,16	0,428	3,643	,027*	Yapmıyor> Bireysel /Takım Sporu
		Takım	326	2,07	0,408			
		Bireysel	167	2,11	0,294			
Okul Başarısı	Başarılı	168	2,12	0,382	0,214	,807		
	Orta	432	2,10	0,420				
	Başarısız	25	2,09	0,396				
Dış-Özgüven	Okul Türü	Anadolu	161	1,90	0,323	7,863	,000*	Fen lisesi > Anadolu Lisesi /Meslek Lisesi
		İmam-Hatip	149	1,78	0,325			
		Fen	211	1,83	0,381			
		Meslek	104	1,70	0,273			
	Yaşadığı Yer	Aile ile	421	1,82	0,317	11,371	,000*	Yurt> Aile/Akraba
		Akraba ile	63	1,64	0,374			
		Yurt	141	1,89	0,375			
	Aile Yapısı	Çekirdek	439	1,83	0,327	7,963	,000*	Çekirdek> Geniş/ Parçalanmış
		Geniş	124	1,85	0,354			
		Parçalanmış	62	1,65	0,342			
	Spor Türü	Yapmıyor	132	1,84	0,365	5,739	,003*	Yapmıyor> Bireysel /Takım Sporu
		Takım	326	1,82	0,339			
		Bireysel	167	1,67	0,210			
Okul Başarısı	Başarılı	168	1,80	0,341	0,615	,541		
	Orta	432	1,82	0,342				
	Başarısız	25	1,87	0,359				

* $p < ,05$

4. 3. Araştırma Grubunun İletişim Becerileri Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen İstatistiksel Analizler

Bu başlıkta öğrencilerin cinsiyet, spor yapma ve lisans durumu değişkenleri varlığında iletişim becerileri ölçeğinin alt boyutları irdelenmiştir. Bu amaçla verilere T testi ile MANOVA testi uygulanarak sonuçlar karşılaştırılmıştır.

4. 3. 1. Araştırma Grubunun İletişim Becerileri Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen T Testleri

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların iletişim becerileri alt boyutlarının cinsiyete göre “iletişim ilkeleri ve temel becerileri”, “etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” ve “iletişim kurmaya isteklilik” alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterirken; “kendini ifade etme” alt boyutunda anlamlı fark saptanmamıştır. Tablo verilerine göre “iletişim ilkeleri ve temel becerileri” ($t=-2,023$; $p<,05$), “etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim”, ($t=-2,305$; $p<,05$) ve “iletişim kurmaya isteklilik” ($t=-2,061$; $p<,05$) alt boyutlarında kadın katılımcıların lehine anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların İletişim Becerileri Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen T Testi Sonuçları

Altboyutlar	Değişkenler		N	X	Ss	t	p
İletişim İlkeleri ve Temel Becerileri	Cinsiyet	Kadın	290	4,00	0,606	-2,023	,043*
		Erkek	335	3,89	0,684		
	Spor Yapma Durumu	Evet	493	3,97	0,638	2,213	,027*
		Hayır	132	3,83	0,688		
	Lisans Durumu	Evet	91	4,15	0,641	3,299	,001*
		Hayır	533	3,91	0,646		
Kendini İfade Etme	Cinsiyet	Kadın	290	3,92	0,723	0,404	,686
		Erkek	335	3,90	0,746		
	Spor Yapma Durumu	Evet	493	3,94	0,353	1,970	,049*
		Hayır	132	3,80	0,791		
	Lisans Durumu	Evet	92	4,06	0,724	2,172	,030*
		Hayır	533	3,88	0,735		
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	Cinsiyet	Kadın	290	4,12	0,705	-2,305	,021*
		Erkek	335	3,98	0,781		
	Spor Yapma Durumu	Evet	493	4,07	0,737	1,477	,000*
		Hayır	132	3,96	0,790		
	Lisans Durumu	Evet	92	4,26	0,664	2,927	,004*
		Hayır	533	4,01	0,758		
İletişim Kurmaya İsteklilik	Cinsiyet	Kadın	290	4,05	0,650	-2,061	,040*
		Erkek	335	3,93	0,756		
	Spor Yapma Durumu	Evet	493	4,04	0,689	3,670	,000*
		Hayır	132	3,78	0,756		
	Lisans Durumu	Evet	92	4,16	0,770	2,557	,011*
		Hayır	533	3,95	0,697		

* $p<,05$

Katılımcıların iletişim becerileri alt boyutlarının düzenli spor yapma değişkenine göre “iletişim ilkeleri ve temel becerileri”, “kendini ifade etme” ve “iletişim kurmaya isteklilik” alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterirken; “etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” alt boyutunda anlamlı fark saptanmamıştır. Edinilen veriler doğrultusunda “iletişim ilkeleri ve temel becerileri” ($t=2,213$; $p<,05$), “kendini ifade etme”, ($t=1,970$; $p<,05$) ve “iletişim kurmaya isteklilik” ($t=3,670$; $p<,05$) alt boyutlarında düzenli spor yapan katılımcıların lehine anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca sporcu lisans durumu değişkenine göre “iletişim ilkeleri ve temel becerileri”, “kendini ifade etme”, “iletişim kurmaya isteklilik” ve “etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Tablo verilerine göre “iletişim ilkeleri ve temel becerileri” ($t=3,299$; $p<,05$), “kendini ifade etme”, ($t=2,172$; $p<,05$), “iletişim kurmaya isteklilik” ($t=2,557$; $p<,05$) ve “etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” ($t=2,927$; $p<,05$) alt boyutlarında sporcu lisansı olan katılımcıların lehine anlamlı fark bulunmuştur.

4. 3. 2. Araştırma Grubunun İletişim Becerileri Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen Manova Testleri

Tablo 7 incelendiğinde okul türü değişkenine göre “İletişim ilkeleri ve temel becerileri” [$F_{(3, 621)} = 2,763$; $p<0,05$], “Etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” [$F_{(3, 621)} = 5,485$; $p<0,05$] ve “İletişim kurmaya isteklilik” [$F_{(3, 621)} = 5,782$; $p<0,05$] alt boyutlarında puanların anlamlı farklılaştığı belirlenirken; “Kendini ifade etme” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F_{(3, 621)} = 2,144$; $p>0,05$].

Tablo 7. Katılımcıların İletişim Becerileri Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Arasındaki İlişkiyi İrdeleyen Manova Testi Sonuçları

Altboyutlar	Değişkenler	N	X	Ss	F	P	Tukey	
İletişim İlkeleri ve Temel Becerileri	Okul Türü	Anadolu	161	3,97	0,660	2,763	,041*	Fen lisesi > Anadolu Lisesi /Meslek Lisesi
		İmam-Hatip	149	3,95	0,578			
		Fen	211	3,99	0,594			
		Meslek	104	3,78	0,812			
	Yaşadığı Yer	Aile ile	421	3,90	0,642	3,364	,035*	Akraba> Aile/Yurt
		Akraba ile	63	4,10	0,734			
		Yurt	141	4,10	0,688			
	Aile Yapısı	Çekirdek	439	3,93	0,630	0,242	,785	
		Geniş	124	3,96	0,644			
		Parçalanmış	62	3,98	0,805			
	Spor Türü	Yapmıyor	132	4,04	0,597	4,964	,007*	Yapmıyor> Takım / Bireysel Spor
		Takım	326	3,89	0,671			
		Bireysel	167	3,81	0,707			
	Okul Başarısı	Başarılı	168	4,10	0,616	7,307	,001*	Başarılı> Orta/Başarısız
		Orta	432	3,89	0,663			
		Başarısız	25	3,78	0,491			

Tablo 7'nin devamı

Altboyutlar	Değişkenler	N	X	Ss	F	P	Tukey
Kendini İfade Etme	Okul Türü	Anadolu	161	3,88	0,765	2,144	,094
		İmam-Hatip	149	3,86	0,734		
		Fen	211	4,01	0,665		
		Meslek	104	3,82	0,808		
	Yaşadığı Yer	Aile ile	421	3,84	0,728	8,099	,000*
		Akraba ile	63	4,22	0,700		
		Yurt	141	3,97	0,733		
	Aile Yapısı	Çekirdek	439	3,90	0,713	0,151	,860
		Geniş	124	3,93	0,774		
		Parçalanmış	62	3,94	0,812		
	Spor Türü	Yapmıyor	132	4,04	0,696	6,238	,002*
		Takım	326	3,82	0,750		
		Bireysel	167	3,85	0,741		
	Okul Başarısı	Başarılı	168	4,12	0,683	10,971	,000*
		Orta	432	3,85	0,733		
		Başarısız	25	3,59	0,812		
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	Okul Türü	Anadolu	161	4,03	0,783	5,485	,001*
		İmam-Hatip	149	4,09	0,669		
		Fen	211	4,15	0,659		
		Meslek	104	3,80	0,912		
	Yaşadığı Yer	Aile ile	421	4,00	0,773	2,749	,065
		Akraba ile	63	4,19	0,742		
		Yurt	141	4,13	0,665		
	Aile Yapısı	Çekirdek	439	4,02	0,731	1,090	,337
		Geniş	124	4,14	0,737		
		Parçalanmış	62	4,04	0,887		
	Spor Türü	Yapmıyor	132	4,13	0,675	3,285	,038*
		Takım	326	4,02	0,760		
		Bireysel	167	3,86	0,934		
	Okul Başarısı	Başarılı	168	4,27	0,629	12,196	,000*
		Orta	432	3,98	0,769		
		Başarısız	25	3,74	0,821		
İletişim Kurmaya İsteklilik	Okul Türü	Anadolu	161	4,05	0,682	5,782	,001*
		İmam-Hatip	149	3,88	0,701		
		Fen	211	4,10	0,650		
		Meslek	104	3,80	0,825		
	Yaşadığı Yer	Aile ile	421	3,94	0,719	2,810	,061
		Akraba ile	63	4,13	0,708		
		Yurt	141	4,05	0,674		
	Aile Yapısı	Çekirdek	439	3,96	0,714	0,525	,592
		Geniş	124	4,03	0,687		
		Parçalanmış	62	4,02	0,733		
	Spor Türü	Yapmıyor	132	4,09	0,668	4,283	,014*
		Takım	326	3,92	0,726		
		Bireysel	167	3,89	0,750		
	Okul Başarısı	Başarılı	168	4,20	0,642	12,489	,000*
		Orta	432	3,91	0,702		
		Başarısız	25	3,70	0,923		

*p<,05

Yaşadığı yer değişkenine göre “İletişim ilkeleri ve temel becerileri” [$F_{(2, 622)} = 3,364; p < 0,05$], “Kendini ifade etme” [$F_{(2, 622)} = 8,099; p < 0,05$] alt boyutlarında puanların anlamlı farklılaştığı belirlenirken; “Etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” [$F_{(2, 622)} = 2,749; p > 0,05$] ve “İletişim kurmaya isteklilik” [$F_{(2, 622)} = 2,810; p > 0,05$] alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Aile yapısı değişkenine göre incelendiğinde “İletişim ilkeleri ve temel becerileri” [$F_{(2, 622)} = ,242; p > 0,05$], “Kendini ifade etme” [$F_{(2, 622)} = ,151; p > 0,05$], “Etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” [$F_{(2, 622)} = 1,090; p > 0,05$] ve “İletişim kurmaya isteklilik” [$F_{(2, 622)} = ,525; p > 0,05$] alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken; okul türü değişkenine göre “İletişim ilkeleri ve temel becerileri” [$F_{(2, 622)} = 4,964; p < 0,05$], “Kendini ifade etme” [$F_{(2, 622)} = 6,238; p < 0,05$], “Etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” [$F_{(2, 622)} = 3,285; p < 0,05$] ve “İletişim kurmaya isteklilik” [$F_{(2, 622)} = 4,283; p < 0,05$] alt boyutlarında puanların anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Okul başarısı değişkenine bakıldığında ise “İletişim ilkeleri ve temel becerileri” [$F_{(2, 622)} = 7,307; p < 0,05$], “Kendini ifade etme” [$F_{(2, 622)} = 10,971; p < 0,05$], “Etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” [$F_{(2, 622)} = 12,196; p < 0,05$] ve “İletişim kurmaya isteklilik” [$F_{(2, 622)} = 12,489; p < 0,05$] alt boyutlarında puanların anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir.

4. 4. Araştırma Grubunun Özgüven Düzeyleri ile İletişim Becerileri Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 8’e göre katılımcıların “iletişim ilkeleri ve temel becerileri” ile “kendini ifade etme” arasında ($r = ,63, p < .01$), “iletişim ilkeleri ve temel becerileri” ile “etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” arasında ($r = ,62, p < .01$), “iletişim ilkeleri ve temel becerileri” ile “iletişim kurmaya isteklilik” arasında ($r = ,66, p < .01$), “kendini ifade etme” ile “etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” arasında ($r = ,70, p < .01$), “kendini ifade etme” ile “iletişim kurmaya isteklilik” arasında ($r = ,64, p < .01$), “etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” ile “iletişim kurmaya isteklilik” arasında ($r = ,60, p < .01$), “etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” ile “iç-güven” arasında ($r = ,08, p < .05$), “iç-güven” ile “dış-güven” arasında ($r = ,54, p < .01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda katılımcıların iletişim ilkeleri ve temel becerileri arttıkça kendini ifade etme, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurmaya isteklilik becerilerinin de arttığı; kendini ifade etme becerisi arttıkça etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurmaya isteklilik becerilerinin de arttığı; etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerileri arttıkça iletişim kurmaya isteklilik ve iç-güven becerilerinin arttığı; iç-güvenleri arttıkça dış-güvenlerinin de arttığı ifade edilebilmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Özgüven ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki

	$\bar{X}$	Ss	1	2	3	4	5	6
1. İletişim İlkeleri ve Temel Becerileri	3,94	,65	1					
2. Kendini İfade Etme	3,91	,73	,63**	1				
3. Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	4,05	,75	,62**	,70**	1			
4. İletişim Kurmaya İsteklilik	3,99	,71	,66**	,64**	,60**	1		
5. İç-Özgüven	2,11	,41	,05	,06	,08*	,03	1	
6. Dış-Özgüven	1,82	,34	-,02	,00	,03	-,00	,54**	1

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

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüven ve iletişim becerileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, sporcu lisans durumuna göre "iç-özgüven" alt boyutunda anlamlı değişiklikler olduğunu, ancak "dış-özgüven" alt boyutunda belirgin bir fark olmadığını göstermektedir. Ayrıca, sporcu lisansına sahip katılımcılar lehine "iç-özgüven" alt boyutunda anlamlı bir ayrım bulunurken, "dış-özgüven" alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. İç-özgüven alt boyutunda gözlenen anlamlı değişiklikler, sporun bireylerin kendi yeteneklerine olan inançlarını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Spor yapmanın, bireylerin kişisel başarılarını ve gelişimlerini deneyimlemelerini sağlayarak iç-özgüvenlerini artırabileceği söylenebilir. Ancak, dış-özgüven alt boyutunda belirgin bir farkın görülmemesi, sporun bu alanda etkisinin daha karmaşık olduğunu ve dışsal değerlendirmelerin spor yapmaya bağlı olarak değişmediğini gösterebilir. Öte yandan, bu çalışmanın sonuçlarıyla Şimşek (2022) tarafından elde edilen sonuçlar arasındaki farklılık dikkat çekicidir. Şimşek'in araştırması, lisanslı spor yapan öğrencilerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu farklılık, sporun özgüven üzerindeki etkilerinin farklı faktörlere bağlı olarak değişebileceğini düşündürülebilir. Bu faktörler arasında spor yapma süresi, antrenman yoğunluğu, sporun bireyin yaşamında kapladığı rol gibi unsurlar yer alabilir. Literatürdeki diğer araştırmaların da benzer sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir (Bal, 2010; Sarier, 2021) Gündüz (2021) araştırmasında, düzenli olarak spor yapan bireylerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer bir sonuç, Palaz (2019) tarafından üniversite öğrencileri, Damar (2020) tarafından yetişkin bireyler, Sun (2015) tarafından lisanslı sporcular ve Gündoğdu (2019) tarafından yine öğrenciler üzerinde gözlemlenmiştir. Yıldız (2021) ise yaptığı çalışmada, taekwondo sporcularının millilik düzeyine göre özgüven ölçeği, iç özgüven ve dış özgüven alt boyutları ve toplam özgüven sıralama ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Literatürdeki farklı sonuçların nedenleri arasında sosyal ve kültürel farklılıklar, yaş ve gelişim aşamasının etkisi, sporun türü ve yoğunluğu, sosyal destek ve grup dinamikleri, bireysel özellikler, ölçüm araçları ve yöntemleri ve zaman faktörü yer almaktadır. Araştırmalar farklı bölgelerde veya toplumsal gruplarda yürütüldüğünde, yaş grupları arasındaki farklar dikkate alındığında, farklı spor türlerinin ve düzeylerinin özgüven ve iletişim becerilerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, bireylerin tecrübeleri, kişilik özellikleri ve özgüven düzeyleri de sonuçları etkileyebilmektedir.

Çalışma sonuçlarına göre fen lisesi öğrencilerinin iç-özgüven ve dış-özgüven alt boyutlarında diğer okul türlerine kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu durum, daha seçkin veya akademik odaklı okullarda okuyan öğrencilerin kendilerine daha fazla güvenebileceği ve dışsal değerlendirmelere daha az ihtiyaç duyabileceği şeklinde yorumlanabilir. Fen liseleri genellikle daha yoğun bir akademik program sunar ve öğrencilerin başarılarına odaklanır. Bu süreç, öğrencilerin

kendi yeteneklerine olan inançlarını artırabilir ve bu da içsel özgüvenlerini yükseltebilir. Diğer yandan, çalışmada belirtilen araştırmaların sonuçlarına bakıldığında, farklı okul türlerinin özgüven üzerindeki etkileri konusunda bir tablo ortaya çıkmaktadır (Liping, 2000). Toktaş (2017) tarafından yapılan araştırmada, iç-özgüven boyutunda Endüstri Meslek Lisesi'nde okuyan öğrencilerin diğer okul türlerindeki öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldığı görülürken, dış-özgüven boyutunda ise durumun farklı olduğu belirtilmiştir. Arslan ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışma ise lise türünün özgüven üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını bulmuştur. Ryan ve Dzewaltowski'nin (2002) çalışması, bedensel aktivitenin özgüven üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu vurgulamıştır. Bu farklı sonuçlar, özgüven üzerinde etkili olan faktörlerin çeşitliliği ve farklı bağlamların etkilerini yansıtabilir. Okulun sadece bir faktör olduğunu düşünerek, diğer etkileyen faktörlerin (aile, arkadaş çevresi, kişisel deneyimler vb.) de dikkate alınması önemlidir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, yaşadığı yer değişkenine (yurtta kalma durumu ve aile/akraba yanında yaşama durumu) göre "iç-özgüven" ve "dış-özgüven" alt boyutlarında puanların anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu durum, yaşadığı yerin özgüven üzerinde etkisi olduğunu gösterir ki bunun çeşitli nedenleri olabilir. Örneğin, farklı yaşam yerlerindeki tecrübeler, sosyal etkileşimler ve yaşam koşulları özgüven üzerinde etkili olabilir. Yurtta kalan katılımcılar, daha bağımsız bir yaşam tarzına sahip olabilir ve bu da içsel özgüvenlerini artırabilirken, aile veya akraba yanında yaşayanlar daha fazla destek ve güvende hissedebilir, bu da dışsal özgüvenlerini etkileyebilir. Ayrıca, aile yapısı değişkenine (çekirdek aile, geniş aile veya parçalanmış aile) göre "iç-özgüven" ve "dış-özgüven" alt boyutlarında puanların anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, aile yapısının bireylerin içsel ve dışsal özgüven düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu sonucun arkasında yatan nedenleri anlamak için Günap ve Kabadayı (2017) tarafından ifade edilen düşünceler önemlidir. Onların belirttiği gibi, çocukların özgüvenli, kendine güvenen ve kendi değerini bilen bireyler olarak yetişmelerinde ebeveynlerin davranışları ve tutumları son derece etkilidir. Bu bağlamda, aile yapısı ve aile üyelerinin bireylere sunduğu destek, sevgi ve olumlu geri bildirimler, özgüvenin gelişimi üzerinde büyük etkiye sahip olabilir. Çekirdek aile yapısının bireylerin özgüvenini etkileyebileceği birçok faktör vardır. Bu yapının bireylerine sağladığı bireysel dikkat ve yakınlık, içsel özgüvenin gelişimini destekleyebilir. Geniş aile yapısındaki farklı yaş gruplarından ve deneyim seviyelerinden bireyler, bireyin farklı bakış açıları kazanmasını sağlayabilir. Bu tür aile yapısı, bireylerin dışsal özgüvenlerini artıracak farklı görüşleri içerebilir. Parçalanmış aile yapısının bireyler üzerinde zorlayıcı etkileri olduğu görülmekte ve özellikle çocuklar için özgüven gelişimi açısından önemli bir durum olarak değerlendirilmektedir. İstikrarsızlık ve duygusal destek eksikliği, özgüven düzeylerini etkileyebilir. Sonuç olarak, aile yapısının bireylerin özgüven algısını etkilediği, aile içindeki ilişkiler, destek ve olumlu tutumların bireylerin özgüven gelişiminde büyük önem taşıdığı görülmektedir.

Çalışma sonuçlarına göre, "iç-özgüven" ve "dış-özgüven" alt boyutlarında okul başarısı değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yıldız (2021) tarafından yapılan bir başka çalışmada da taekwondo sporcularının özgüven alt boyutları ve toplam özgüven düzeyleri açısından eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Aynı şekilde, Gökkaya (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma milli boksörlerde özgüven seviyesi ile başarı algısı arasında ters bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur; yüksek özgüvenin başarı algısını azaltabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, Yaylacı (2019) özgüvenin gelişimi için başarıların desteklenmesinin önemini vurgulamıştır. Ceylan (2017) tarafından ifade edilen görüşler ise özgüven ile başarı arasındaki ilişkiyi öne çıkarmaktadır. Bu durumda bireylerin özgüven düzeylerinin, başarıya ulaşma istekleri ve başarısızlık korkuları üzerinde etkili olabildiğini söylemek mümkündür. Kendi yeteneklerine ve değerlerine inanarak, başaracaklarına duydukları özgüven, bireyleri motive eder ve başaracaklarına olan inançlarını, başarısızlık korkusuyla başa çıkma yeteneği, özgüvenin etkisini daha da artırabilmektedir. Özgüven, bireylerin başarısızlık korkusundan sıyrılma ve başarı hedeflerine odaklanma yeteneği üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Yüksek özgüvene sahip bireyler, güçlü ve zayıf yönlerini objektif bir şekilde değerlendirebildikleri için; başarısızlık durumunu bile olumlu olarak algılamakta ve gelecekteki hedeflere yönelik inançlarını pekiştirebilmektedirler. Ancak, özgüvenin her birey için aynı şekilde işlemeyeceği ve farklı bireysel faktörlerin bu etkileri şekillendirebileceği de belirtmek gerekir.

Bu çalışmada, "iletişim ilkeleri ve temel becerileri", "etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim" ile "iletişim kurmaya isteklilik" alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı farklar bulunduğu belirlenmiştir. Öte yandan, "kendini ifade etme" alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ayrıca, bu sonuçlara göre "iletişim ilkeleri ve temel becerileri", "etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim" ile "iletişim kurmaya isteklilik" alt boyutlarında kadın katılımcıların lehine anlamlı bir üstünlük gözlemlenmiştir. Literatürde yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında bazı benzer ve farklı sonuçlar elde edildiği göze çarpmaktadır. Bingöl ve Demir (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada kadın öğrencilerin iletişim becerisi puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuş, ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ifade edilmiştir. Diğer yandan, Kuşcu (2021) tarafından yapılan bir çalışmada ise cinsiyet değişkenine göre iletişim becerisi alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ifade edilmiştir. Benzer şekilde, literatürde cinsiyet değişkeninin iletişim becerileri üzerinde net bir fark yaratmadığını belirten çalışmalara da rastlanmıştır (Öztürk ve Soytürk, 2015; Yıldırım ve Abakay, 2015). Bu durum, iletişim becerileri ile cinsiyet arasındaki ilişkinin net olmadığını ve farklı sonuçların literatürde bulunduğunu göstermektedir. Cinsiyetin iletişim becerileri üzerindeki etkisi, bireysel farklılıklar, kültürel faktörler, eğitim ve deneyim gibi birçok değişkenin etkileşimi sonucunda belirlenebilmektedir. Bu sonuçlar, iletişim becerilerinin çok yönlü bir yapıya sahip olduğunu ve cinsiyetin bu yapı üzerinde etkilerini net bir şekilde belirlemek için daha fazla çalışmanın gerekliliğini vurgulamaktadır.

Çalışma, iletişim becerilerinin düzenli spor yapma durumu ve sporcu lisansı değişkenlerine göre incelendiği bir çerçevede yapılmıştır. Bulgular, farklı alt boyutlarda farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. "İletişim ilkeleri ve temel becerileri", "kendini ifade etme" ve "iletişim kurmaya isteklilik" alt boyutlarında düzenli spor yapan katılımcıların lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir. Ancak, "etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim" alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, düzenli spor yapmanın iletişim becerileri üzerindeki potansiyel etkisini vurgulamaktadır. Sporcu lisansı değişkenine göre yapılan analizlerde ise, tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. "İletişim ilkeleri ve temel becerileri", "kendini ifade etme", "iletişim kurmaya isteklilik" ve "etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim" alt boyutlarında sporcu lisansı olan katılımcıların lehine anlamlı bir üstünlük belirlenmiştir. Bu sonuçlar, sporcu lisansına sahip bireylerin iletişim becerileri açısından avantajlı olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, literatürdeki diğer çalışmaların sonuçlarıyla da uyumlu ve çelişkili yönler içermektedir. Örneğin, Ulukan vd. (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre iletişim düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Gönen (2015) ise bu çalışmanın sonuçlarını destekleyen bir çalışma yapmıştır. Fişne (2009) ise artan fiziksel aktivite düzeyinin iletişim beceri düzeyinin artışıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu durumda spor yapma veya sporcu lisansı gibi faktörlerin, iletişim becerilerinin yalnızca bir yönünü değil, aynı zamanda bireylerin deneyimleri, toplumsal normlar ve bireysel özellikleri gibi birçok etkeni içeren geniş bir yelpazeyi etkileyebileceği söylenebilir.

Bu çalışmada, okul türü değişkenine göre incelenen iletişim becerileri alt boyutlarının sonuçları paylaşılmıştır. "İletişim ilkeleri ve temel becerileri", "etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim" ve "iletişim kurmaya isteklilik" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenmişken, "kendini ifade etme" alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Alanyazındaki çalışmaların genellikle eğitim düzeyleri bazında olduğu görülmektedir. Tepeköylü vd. (2019) çalışmasında liselerde okul takımını çalıştıran beden eğitimi öğretmenlerinin veya antrenörlerin iletişim becerilerini sporcuların nasıl algıladığına odaklanmışlar ve sporcuların iletişim becerilerini olumlu bir şekilde algıladıklarını tespit etmişler. Aydın vd. (2018) yaptığı çalışmada ise beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin yüksek olduğu sonucuna varmışlar. Çoban (2018) tarafından yapılan çalışmada, ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılımı ile iletişim becerileri arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu da fiziksel aktivitenin iletişim becerileri üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini gösteriyor. Bu farklı sonuçlar, iletişim becerilerinin pek çok farklı değişkenle etkilenebileceğini ve bunun karmaşık bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmanın sonuçları, okul türü değişkenine bağlı olarak incelenen iletişim becerileri alt boyutlarının farklı sonuçlar gösterdiğini ortaya koymuştur. "İletişim ilkeleri ve temel becerileri", "etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim" ve "iletişim kurmaya isteklilik" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenirken, "kendini ifade etme" alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Literatürdeki çalışmaların genellikle eğitim düzeylerine göre yapıldığı göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmanın okul türüne odaklanan yaklaşımı dikkat çekicidir. Örneğin, Tepeköylü vd. (2019), liselerde okul takımını çalıştıran beden eğitimi öğretmenleri veya antrenörlerin iletişim becerilerini sporcuların nasıl algıladığına odaklanarak, sporcuların iletişim becerilerini olumlu bir şekilde değerlendirdiğini tespit etmiştir. Aydın vd. (2018) ise beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Aynı şekilde, Çoban (2018) tarafından yapılan çalışma, ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılımının iletişim becerileri ile pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir.

Bu farklı sonuçların ardında birden fazla etken olabilir. Öncelikle, "İletişim ilkeleri ve temel becerileri", "etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim" ve "iletişim kurmaya isteklilik" alt boyutlarında anlamlı farklar belirlenmesi, okul türünün bu iletişim boyutlarına etkisinin olabileceğini gösterebilir. Bu durum, farklı okul türlerinin iletişim eğitimi veya iletişim odaklı aktiviteler konusundaki farklılıklarından kaynaklanabilir. Örneğin, bazı okullar iletişim becerilerini daha fazla vurgulayabilir veya öğrencilere iletişim konusunda daha fazla fırsat sunabilir. Diğer yandan, "kendini ifade etme" alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmamış olması da dikkate değerdir. Bu durum, okul türünün bireylerin kişisel ifade ve özgüvenlerini etkileyebileceği anlamına gelebilir. Farklı okul türleri, öğrencilere farklı özgüven geliştirme fırsatları sunabilir veya öğrencilerin kendilerini ifade etmelerini farklı şekillerde teşvik edebilir.

Bu çalışmada, okul başarısı değişkenine göre incelenen iletişim becerileri alt boyutlarının sonuçları aktarılmıştır. "İletişim ilkeleri ve temel becerileri", "kendini ifade etme", "etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim" ve "iletişim kurmaya isteklilik" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçları desteklemek için Bayraktutan (2008) tarafından yapılan bir araştırmadan örnek verilmiştir. Bu araştırmada, sınıf içi iletişimin okul başarısıyla ilişkisi incelenmiş ve sınıf içi iletişimi kolaylaştıran etkenler ile öğrenci notları arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlar, iletişim becerileri ile okul başarısı arasındaki ilişkinin değerini vurgulamaktadır. İyi iletişim becerileri, öğrencilerin sınıf içinde ve okul genelinde daha başarılı olmalarına katkı sağlayabilir. Öğrenciler arasında etkili iletişim, ders içi etkileşim ve öğrenme sürecini olumlu yönde etkileyebilir.

Sonuçlar, farklı iletişim becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Örneğin, "iletişim ilkeleri ve temel becerileri" ile "kendini ifade etme" arasında, "etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim" ile "iletişim kurmaya isteklilik" arasında, "etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim" ile "iç-güven" arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bu sonuçlar, iletişim becerilerinin birbiriyle bağlantılı olduğunu ve gelişen bir becerinin diğer becerileri de olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Örneğin, iletişim ilkeleri ve temel becerileri arttıkça kendini ifade etme, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurmaya isteklilik becerilerinin de arttığı belirtilmiştir. Ayrıca, iç-güven ile dış-güven arasında da pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, bireylerin kendi içsel güvenlerinin artmasıyla dışsal güvenlerinin de

artabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, iletişim becerileri arasındaki bu ilişkilerin anlaşılması, iletişim yeteneklerinin geliştirilmesi ve kişisel gelişim için önemli bir adım olabilir.



6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu kısımda araştırmanın sonuçlara ve araştırma problemine yönelik önerilere yer verilmiştir.

6. 1. Sonuçlar

Gerçekleştirilen bu araştırma sonucunda düzenli spor yapma alışkanlığının lisede öğrenim gören öğrencilerin iletişim becerileri ve özgüven düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenirken; yapılan spor türünün iletişim becerileri ve özgüven düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olmadığı söylenebilmektedir. Sporcu lisansına sahip olan öğrencilerin ise kendilerini daha iyi ifade edebildikleri, daha etkin bir iletişim kurdukları ve iç özgüven duygularının daha gelişmiş olduğu gözlemlenmiştir.

Katılımcıların verdiği yanıtlar doğrultusunda fen lisesi öğrencilerinin diğer öğrencilere nazaran temel iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim düzeylerinin daha gelişmiş olduğu, iletişim kurma isteğinin daha yüksek olduğu belirlenirken; hem iç özgüven hem de dış özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Okul başarı durumu katılımcıların özgüven düzeylerini etkilemezken; okul başarısı yüksek öğrencilerin diğer gruplara göre iletişim becerilerinin daha gelişmiş olduğu saptanmıştır.

Yurtta yaşayan öğrencilerin diğerlerine kıyasla iç özgüven ve dış özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilirken; akrabasıyla yaşayan öğrencilerin temel iletişim yeteneklerinin daha gelişmiş olduğu ve kendilerini ifade etme konusunda daha iyi oldukları belirlenmiştir. Aile yapısının iletişim becerileri düzeyi üzerinde önemli bir etkisi tespit edilemezken; çekirdek aile yapısına sahip olan katılımcıların diğerlerine kıyasla daha özgüvenli oldukları belirlenmiştir.

Araştırma bulguları bağlamında lise çağındaki öğrencilerin spor yapma alışkanlığı kazanmalarının iç özgüven boyutunu geliştireceği ve böylece dış özgüven seviyelerinin de artacağı, gelişen özgüven düzeyleri sayesinde iletişim yeteneklerinin de artacağı, temel iletişim becerileri geliştikçe etkin dinleme kabiliyetleri ile iletişim kurma isteklerinin çoğalacağı söylenebilmektedir.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Düzenli spor yapma alışkanlığının öğrencilerin iletişim becerileri ve özgüven düzeyleri üzerindeki olumlu etkilerine vurgu yapılarak okul idaresi, öğretmenler, veliler ve öğrencilerde farkındalık oluşturulmalıdır.
2. Öğrencilerin sportif faaliyetlere katılımları teşvik edilmeli, yeterli düzeyde imkan sağlanmalı, bu tür faaliyetlere olanak sağlayan tesis ve kuruluşlar sayıca artırılmalıdır.

3. Sporun önemi göz önünde bulundurularak okullardaki beden eğitimi ve spor derslerinin sayıları arttırılmalıdır.
4. Öğrencilerin spor yapma alışkanlığı kazanımını sağlamak amacıyla ders dışı spor etkinlikleri düzenlenmelidir.
5. Düzenli spor yapmanın özgüven ve iletişim becerileri düzeylerine olan olumlu etkileri hakkında bilgilendirme amacıyla seminer, konferans vb. etkinlikler düzenlenmelidir.
6. Aktif spor yapmanın özgüven ve iletişim becerileri düzeylerine etkisinin önemini vurgulamak amacıyla bu alanda yeni akademik çalışma ve araştırmalar yapılmalı, yapılacak olan yeni çalışmalar da desteklenmelidir.
7. Milli Eğitim Bakanlığının yapmış olduğu merkezi sınavlarda (LGS ve YKS) Beden Eğitimi ve Spor dersinden soru sorulması sağlanarak dersin ve sporun toplumsal anlamda değeri artırılarak bu konudaki bilinç ve farkındalık yükseltilmelidir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışma farklı demografik değişkenlerle çeşitlendirilebilir.
2. Nitel araştırma yöntemi kullanılarak daha detaylı olarak çalışılabilir.
3. Sporcu lisans durumu özelleştirilerek branş bazında incelenebilir.
4. Bu çalışmada yapılan spor türünün özgüven ile iletişim becerileri düzeyine önemli bir katkısı olmadığı görülmüştür. Yapılacak yeni çalışmalarda farklı yaşam alanlarında yapılan spor türüne göre araştırılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Abakay, U., Kuru, E. (2013). Kadın Futbolcularda Antrenörle İletişim Düzeyi ve Başarı Motivasyonu İlişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(1), 20-33.
- Abdel-Khalek, A.M. (2016). Introduction To The Psychology Of Self-Esteem. (Edi: Franklin Holloway), *Nova Science Publishers, Inc* (3).
- Acar, E.S. (2022). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Becerileri, Dikkat ve Özgüven Düzeylerinin Araştırılması (Van İli Örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Acar, K. (2019). *Takım ve Bireysel Sporcuların İletişim Becerileri ve Kaygı Düzeylerinin Çatışma Eğilimi ile İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Adams, C.E., Leary, M.R. (2007). Promoting Self-Compassionate Attitudes Toward Eating Among Restrictive and Guilty Eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120-1144.
- Ağkurt, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Sosyalleşmeye Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Akagündüz, N. (2006). *İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı*. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akarsu, S. (2008). *Sedanter ve Çeşitli Branşlardaki Sporcu Adelösan ve Yetişkinlerde Reaksiyon Zamanı, Kuvvet ve Esneklik Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Akbaş, B. (2008). *Örgütsel İletişimin Örgütsel Bağlılığa Etkisi Üzerine Bir Araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Akbulut, Y. (2013). “7. Ünite: Verilerin Analizi”, Adile Aşkı KURT (Ed.), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 1. Baskı, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Akdura, E. (2007). *Bedensel Engelli Basketbol Tekerlekli Sandalye Liglerinde Aktif Spor Yapan Basketbolcuların Toplumsal Yaşama Uyumlarında Sporun Etkisinin Araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Akgöz, E., (2009). Sezgin, M. *Genel İletişim*. 1. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Akgül, K.P. (2006). *Kişilerarası İletişimde Dans ve Beden Dili İşlevini Etkileyen Etmenler ve Bir Alan Araştırması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Akın, A. (2007). Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2), 165-175.

- Akkaya, Ç. (2022). *Adölesan Dönemi Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öz güven İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Akoğuz, M. (2000). *İletişim Becerilerinin Geliştirilmesinde Yaratıcı Dramanın Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aksoy, U. (2019). *Farklı Klasmanlarda Görev Yapan Futbol Hakemlerinin İletişim Becerileri ve Öz güven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Aydın İli Örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Altan, A. (2001). *Body Image Dissatisfaction, Self-Esteem and Anxiety in Plastic Surgery Patients* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altınok, K. (1995). *Çocuk ve Gençlerin Kötü Alışkanlıklardan Korunmasında Sporun Fayda ve Önemi*, Ankara: Nehir Yayıncılık.
- Altıparmak, M.E. (1994). *Ergenlerde Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa çıkma Stratejilerine Sporun Etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Andreyeva, M. (2022). *Türkiye’de Öğrenim Gören Türkmenistanlı Öğrencilerin Üniversite Ortamındaki Öz güven Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, A. Doğanay, H. Kırık, A. M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinde spor yapma ve Öz güven ilişkisi. *Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 17(1), 21-30.
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A.M., Çetinkaya, A. (2015). Lise Öğrencilerinde Spor Yapma ve Öz güven ilişkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, (17), 130-149.
- Arslan, C., Güllü, M., Tural, V. (2011). Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumların,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,ın Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (5), 120- 132.
- Ardahan, F., Lapa, T.Y. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, (8), 1327-1341.
- Atalay, A. (2022). *10 Haftalık Karate Antrenman Programının Öz güven Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Atılğan, D. (2018). *Spor Yönetiminde Görev Alan Yöneticilerde Kriz Yönetimi, Karar Verme ve Öz güven Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ayan, S. (2012). Hükümlü Çocukların Benlik ve İdeal Benlik Algı Düzeylerinin Sosyodemografik Ve Ekonomik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (60), 1.
- Aydın, A. (2021). *Boksörlerin Özgüvenlerinin Problem Çözme Becerisine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Aydın, F. (2010). *Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Akademik Güdülenme, Özyeterlilik ve Sınav Kaygısı* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın O, Kul M, Yaşartürk F, Aydın, B. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi, *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(S1), 37-47.
- Aykora, E. (2019). Bitlis ve Van İllerinde Okul Sporlarına Katılan Ergenlerin Özgüven ve Sosyal Kaygı Düzeyleri İncelemesi, *TURAN-SAM*, (41), 566-572.
- Bağırhan, T. (1992). Spor Bilimlerinde Beden Eğitimi ve Spor İkilemi. *Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri* içinde (s.189-198). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Baki, E. (2019). *Gençlerin Spora Katılım Düzeylerine Göre İletişim Becerileriyle Problem Çözme Yeteneklerinin İncelenmesi (Erzurum İli Örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Baltaş, Z., Baltas A. (2009). *Bedenin Dili*, 24. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, s. 48.
- Bal, E. (2010). *İlköğretim Okullarındaki Beden Eğitimi Dersinin Yapılmasında Karşılaşılan Yetersizliklerin Giderilmesinde Yönetici Ve Öğretmenlerin Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*, New York: Freeman Press.
- Başer, E. (1998). *Futbolda Psikoloji ve Başarı*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Başoğlu, S.T. (2007). *Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başoğlu, U.D. (2006). *Askeri Liselerde Eğitim-Öğretim Gören Takım Sporunu Yapan, Bireysel Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Liderlik Özellikleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bayar, P. (2003). Spor Yapan ve Yapmayan Bayanların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, (14), 133-143.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*, 11. Baskı, İstanbul: İnkılâp Kitabevi.

- Bayraktar, C. (1999). *Spor Yapan Öğrenciler ile Spor Yapmayan Öğrencilerin Uyum ve Derslerdeki Başarı Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (27), 19-36.
- Bayraktutan, Ş. (2008). *İlköğretim Okullarında Sınıf İçi İletişimin Öğrenci Okul Başarısına Etkisi (İstanbul İli Kartal İlçesi Örneği)*, (Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Benabou, R., Tirole, J. (2002). Self-Confidence And Personal Motivation. *The Quarterly Journal of Economics*, 871-915.
- Biçer, B., Yüktasir, B., Yalçın, H.B., Kaya, F. (2009). Yetişkin Bayanlarda 8 Haftalık Aerobik Dans Egzersizlerinin Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (11), 1-14.
- Bingöl, G. ve Demir, A. (2011). Amasya Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri. *Göztepe Tıp Dergisi*, 26(4), 152-159.
- Bozgeyik, H. (2001). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Farkında Olma Düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Branden, N. (2001). *The Psychology Of Self-Esteem. A Revolutionary Approach To Self-Understanding That Launched A New Era In Modern Psychology*. Jossey-Bass Edition Published, p. 110, 111, 114.
- Can, M. (2019). *Çocukta Özgüven ve Zeka Gelişimi*, İstanbul: Ezr Yayıncılık.
- Carter, D.W. (2020). *Özgüven Nasıl Artar: Özgüven Eksikliğini Tespit Etme ve Giderme Rehberi*. Mind Improvement Publishing.
- Ceylan, A. (2017). *Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Özgüven İle İlişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cereci, S. (2002). İnsan Biyolojisinin İletişim Refleksleri. *Marmara İletişim Dergisi*, (14), 163-173.
- Covington, M.V. (1984). The Self- Worth Theory Of Achievement Motivation: Findings And Implications. *The Elementary School Journal*, 85(1), 4-20.
- Cox, S. M., Sherman, M. L., & Leveno, K. J. (1990). Preterm doğumun önlenmesi magnezyum sülfatın randomize araştırılması. *Am*, 163(3), 767-772.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İletişim Donanımları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağdaş, G. (2008). Yansımalar / Çağrışımlar / Keşifler, *Batı Akdeniz Mimarlık*, (40), 41-44.

- Çamlıyer, H. (1997). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*. 1. Baskı. Manisa: Can Ofset.
- Çankaya, C. (2001). *Spor Tesisleri İşletmeciliği ve Planlamacılık Ders Notları*, Bursa.
- Çetinkaya, H. (2012). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin İletişim Becerilerinin Okul Başarısına Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Çiçek, G. (2018). Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin İletişim Becerileri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Turkish Studies*, 13(19), 835-842.
- Çifdalöz, M. (2021). *Aktif Spor Yapan ve Aktif Spor Yapmayan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Uyku Kalitesinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çilenti, K. *Eğitim Teknolojisi ve Öğretim*. Ankara: Kadioğlu Matbaası, 1984.
- Çoban, M. (2018). *Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Damar, İ. (2020). *Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.
- Danish, S., Taylor, T.E., Fazio, R.J. (2003). “Enhancing Adolescent Development Through Sports and Leisure”, *Blackwell Handbook of Adolescence*, Oxford, USA: Blackwell Publishing Ltd.
- Deniz, M.E., Avşaroğlu, S., Hamarta, E., (2004). Psikolojik Danışma Servisine Başvuran Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Düzeylerinin Belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16, 17, 18), 139-153.
- Dervent, F. (2007). *Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri ve Sportif Aktivitelere Katılımla İlişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Zeka Düzeylerinin Depresyon ve Bazı Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Dökmen, Ü. (1986). *Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi ve İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dökmen, Ü. (2004). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dönmez, K. (2002). *Salonda Takım Sporunu Yapan (Voleybol, Hentbol, Badminton) Erkek Milli Takım Sporcuları ile Salonda Ferdi Spor Yapan (Judo, Tekwando, Cimnastik) Erkek Milli Takım*

Sporcularının Durumluk OKaygılarının Karşılaştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Duman, S. (2008). *Almanya'da Yaşayan 13-16 Yaşları Arasında Spor Yapan ve Spor Yapmayan Türk Öğrencilerinin Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Duman, U. (2009). *Spor Yapan ve Yapmayan Ergen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Durgun, D. (2007). *Türkiye'de Sporun Gelişimi Ve Değişen Kullanıcı Gereksinimlerini Karşılama Yönde Modern Stadyum Yapılarının Temel Planlama Özellikleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

Düşükcan, M. (2003). *Örgütlerde Çatışma ve Çatışma Yönetimi Sürecinde Örgütsel İletişimin Etkililiği: Kurumsal ve Uygulamalı Bir Çalışma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Eberhard, W. (1941). Çin Kaynaklarına Göre Türklerde ve Komşularında Spor, *Ülkü Dergisi*, 17-43.

Edward, H. (1973). *The Sociology Of Sport*. Dorsey Press.

Ekinci, H. (2013). Müzik Öğretmeni Adaylarının Solo Sahne Performansına İlişkin Özgüven Algılarının Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 52-64.

Ekinci, N.E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., Üstün, Ü.D. (2014). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (1), 36-42.

Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda Özgüven Gelişimi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (24), 111-121.

Erdemli, A. (1990). Hümanizma Olarak Spor. *Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyum Bildirileri Kitabı* içinde (s. 12-22). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Erdoğan, İ. (2005). *İletişimi Anlamak*, (2. Baskı), Ankara: Erk Yayınları.

Ergin, A. (2014). *Eğitimde Etkili İletişim*. (7. Baskı), Ankara: Anı Yayıncılık.

Ergin, A., Birol, C. (2000). *Eğitimde iletişim*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Eroğlu, E., Gökdağ, D., Yüksel, A.H., Ünlü, S., Tuna, Y., Yılmaz, R.A. (2011). Uğur Demiray (Ed.), *Etkili İletişim*, 3. Baskı, Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Feltz, D. L. (1998). Self-Confidence and Sports Performance, *Exercise and Sport Sciences Reviews*, (16), 423-57.

- Fişne, M. (2009). *Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri Ve Yaşam Tahminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erciyes.
- Gardner, H. (2006). *The Development and Education Of The Mind: The Selected Works Of Howard Gardner*. Routledge: New York.
- Garry, J.P., Morrissey, S.L. (2000). Team Sports Participation and Risk-taking Behaviours Among a Biracial Middle School Population. *Clinical Journal Sport Med*, (10), 185-190.
- Gencer, N. (2019). İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinin Özgüven Düzeyleri Hakkında Nicel Bir Analiz. *Bilimname*, (40), 407-440.
- Goel, M., Aggarwal, P. (2012). Tek Çocuk ve Kardeşi Olan Çocuğun Özgüvenine İlişkin Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Uluslararası Sosyal Bilimlerde Araştırma Dergisi*, 2(3), 89-98.
- Gök, Y., Sunay, H. (2010). Türkiye ve Fransa’da Uygulanan Spor Yönetiminin Kamu Yönetimi Açısından Karşılaştırılması. *Spormetre*, (8), 7-16.
- Gökkaya, D. (2017). *Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gökner, Ö. (2015). *Özgüven Kazanmak*, Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Gönen, M. (2015). *Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeyleri İle Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Güçlü, M., Yentür, J. (2008). Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişisel Ve Sosyal Uyum Düzeyleri İle Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (6), 183-192.
- Güler, E.D. (2006). *Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Dersinin Çocugun Ahlaki Gelişimine Etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gün, E. (2006). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Günalp, A. (2007). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği)* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Gündoğdu, H. (2019). *Okul Spor Takımlarında Olan ve Olmayan 12-14 Yaş Arası Kız Çocuklarının Özgüven ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Gündüz, G. (2021). *Özel Öğretim Kurumları Orta Öğretim Seviyesinde Öğrenim Gören ve Aktif Olarak Spor Yapan Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Güney, S. (2001). *Yönetim ve Organizasyon*. 2.Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Gürgen, H. (1997). *Örgütlerde İletişim Kalitesi*. (1. Baskı), İstanbul: Der Yayınları.
- Halloway, J., Baechle, T. (1990). Strenght Training For Female Athletes, *Journal of Sport Medicine*, (24), 216-228.
- Hambly, K. (1997). *Özgüven* (B. Boçakçı, Çev.). İstanbul: Rota Yayıncılık.
- Hanton, S., Mellalieu, S.D., Hall, R. (2004). Self-Confidence And Anxiety İnterpretation: A Qualitative İntestigation. *Psychology of Sport and Exercise*, (5), 477-495.
- Hasırcı, S. (2000). *Sporda Denetim Odağı*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Hazar, Z., Demir, G.T., Can, B. (2018). Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Güdülerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (16), 225-235.
- Hellriegel, D., Jackson, S.E., Slocum, W.J. (2002). *Management: a Competeny-Based Approach*. 9. Edition. Canada: South-Western Thomson Learning.
- Hildingh, C., Luepker, R.V., Baigi, A. and Lidell, E. (2006). Stress, Health Complaints and Self-Confidence: A Comparison Between Young Adult Women in Sweden and USA. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20(2), 202-208.
- Humphreys, T. (1999). *Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven* (T. Anapa, Çev.). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- İmamoğlu, A.F. (1992). *İki Binli Yıllara Doğru Türk Sporü Üzerine Bazı Gözlemler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- İskender, M. (2009). The Relationship Between Self-Compassion, Self-Efficacy And Control Belief About Learning In Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720.
- Johnson, E.J. (2010). Improving Positive Self-Confidence. *Journal Of School Social Work*, 6(11), 1-32.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2008). *Günümüzde İnsan ve İnsanlar*, İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kaplan, A., Ardahan, F. (2013). Doğa Sporları Yapan Bireylerin Profilleri, Doğa Sporü Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar: Antalya Örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, (5), 93-114.

- Karabulut, Ö. (2019). *Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (İstanbul/Bağcılar Örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Karaca, S., Beyhan, B. (2017). Türkiye'deki Çoklu Spor Organizasyonlarının Kentlerin Gelişimine Etkileri: Erzurum, Trabzon ve Mersin Örnekleri. *Planning*, (27), 38-56.
- Karacan, N. (2009). *The Effect of Self-Esteem Enrichment Bibliocounseling Program On The Self-Esteem Level Of Sixth Grade Students [Benlik Saygısı Zenginleştirme Bibliyo Danışmanlığı Programının Altıncı Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi]* (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, The Graduate School Of Social Sciences, Ankara.
- Karadağ, Ö. (2008). *Ankara'da Bulunan Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Adölesanlarda Sosyodemografik Özelliklerin ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ruhsal Belirtiler ve Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven*, İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kaya, A. (2010). *Kişiler Arası İlişkiler ve Etkili İletişim*. 1. Baskı. Ankara: Pegem Yayınları.
- Kaya, B. (2015). *Görsel Sanatlar Dersinin Öğrencilere Özgüven Kazandırmada Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kayıkçı, S. (2007). *Spor Yapan ya da Yapmayan Lise Öğrencilerinin İnternete Yönelik Tutumlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Keskin, S.A. (2008). *18-30 Yaş Arası Spor Yapan Görme Engelli Bireyler ile 18-30 Yaş Arası Spor Yapan Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Personellerinin İşitsel Basit Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılıçgil, E., Bilir, P., Özdiç, Ö., Eroğlu, K., Eroğlu, B. (2009). İki Farklı Üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerilerin Değerlendirilmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 19-28.
- Kırandı, Ö. (1997). *Spor Faaliyetinde Bulunmanın Takıntılı Düşünce ve Davranışa Etkisinin Araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kocaarslan, B. (2009). *Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koçak, F., Tuncel, F., Tuncel, S. (2013). Sporda Sürdürülebilirliğin Boyutlarının Belirlenmesi. *Sportmetre*, (11), 113-129.
- Koç, S., Gün, N. (2006). *Özsaygı: Öncelikler listende kaçınıcı sıradasın?* 3.baskı, İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

- Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve Takım Psikolojisi*, Ankara: Palme Yayıncılık.
- Kor, M. (2008). *Sivas İl Merkezindeki Ortaöğretim Öğrencilerinde Sporun Özsaygı Düzeyine Etkisinin Araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Korkut, F. (1996). İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi: Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7):18–23. İstanbul.
- Korkut, F. (2011). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. 3. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kugle, C.L., Clements, C.O., Powell, P.M. , Philip, M. (1983). Level And Stability Of Self-Esteem İn Relation To Academic Behavior Of Second Graders. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 201-207.
- Kukulu, K., Korukcu, O., Özdemir, Y., Bezci, A., Çalık, C. (2013). Self-Confidence, Gender And Academic Achievement Of Undergraduate Nursing Students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, (20), 330-335.
- Kuru, E. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Gazi Basımevi.
- Kuşcu, Ş. (2021). *Spor Lisesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin İletişim Becerileri İle Sporcu Öz Yeterlilik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Kuzu, A. (2013). “2. Ünite: Araştırmaların Planlanması”, Adile Aşkın KURT (Ed.), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 1. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Küçük, V., Acet, M. (2002). Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk ve Sporla İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7.
- Küçük, V., Koç, H. (2015). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 1-11.
- Künüçen, H. Etkili İletişim. Demiray, U. (Ed.). (2007). *Genel İletişim* içinde (s. 55-90). 2. Baskı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Lauster, P. (2003). *Özgüven Öğrenebilir* (L. Yarbass, Çev.). İzmir: İlyas Yayıncılık.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., Hancock, J. (2007). Self-Compassion And Reactions To Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications Of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lindenfield, G. (1997). *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Lipinigh, Che (2000). *A Research On University Students' Development Of Self-Confidence*. Department of Psychology, East China Normal University, Shanghai.

- Mckay, M., Fanning, P. (2016). *Özgüven I*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- McQuail, D., Windahl, S. (1997). *Kitle İletişim Modelleri*. 1. Baskı. İstanbul: İmge Kitabevi.
- Menteş, A. (2008). *Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyine Sporun Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mısırlı, İ. (2010). *Genel İletişim-İlkeler, Yöntemler, Teknikler*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Milli Eğitim Bakanlığı 2021-2022 Eğitim ve Öğretim Yılı Çalışma Takvimi (2021). https://arhavi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_09/28145328_2021-22_CalYYma_Takvimi.pdf adresinden 28 Ekim 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Navarro, J., Karlins, M. (2016). *Beden Dili* (T. Taftaf, Çev). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Neff, K.D. (2003). The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Okyay, B. (2012). *Yönetici ve Çalışanların Özgüven Düzeyleri Ve Kişisel Gelişim İnsiyatifi Alma Becerilerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Owen, F.K., Bugay, A. (2014). İletişim Becerileri Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 10(2).
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*. Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi, s. 21-24.
- Özbey, Ç. (2004). *Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Özdağ, S., Kürkçü, R., Kartal, R., Aytekin, U. (2006). Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor. Ankara: Saray Kağıtçılık ve Matbaacılık.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
- Özer, K. (2006). *İletişimsizlik Becerisi*. 1. Baskı. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özerkan, K.N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar*. 1. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özgüven, İ. E. (1992). *Ailede İletişim ve Yaşam*. 1.Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özkan, H.H. (2006). Popüler Kültür ve Eğitim, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 29-38.
- Özmen, Ö. (1976). *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*. İzmir: E.Ü. BESYO Yayınları.

- Öztaşyonar, Y. (2008). *Sporcu Ve Sederterlerde Görsel Zeka, Reaksiyon Zamanı ile Akciğer Hacim Kapasiteleri Ve Oksijen Kullanma Kapasiteleri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Öztürk, Ö.T., Soytürk, M., Ada, E.N.D., Çamlıyer, H. (2011). Üniversite Takımlarında Sporcu Olan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin İletişim Becerisi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 43-53.
- Öztürk, Ö.T., Soytürk, M. (2015). Beden Eğitimi, Müzik Ve Resim/Görsel Sanatlar Öğretmenlerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), 39-50.
- Palaz, D. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımları Ve Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
- Pasaribu, E. (2011). *The Students'self Confidence in Learning english at smpn 17 Pekanbaru*. Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau.
- Parlak, M.A. (2019). *Herkes İçin Spor Organizasyonlarında Orman Koşularına Katılanların Spora Başlama Nedenleri ve Beklentileri (İstanbul Ormanları Örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Parlak, N. (2008). *Konya İlinde Aktif Spor Yapan 15-18 Yaş Arası Sporcuların Sıvı Alımı ile İlgili Bilgi ve Alışkanlıklarının Araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pepe, K., Türkay, İ.K. (2017). Genç Bireylerde Spora Katılım ve Bu Bireylerde Katılımı Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, (5), 60-71.
- Pervin, L.A., John, O.P. (2001). *Personality, Theory and Research*. (8 th Edition), USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Pettinelli, M. (2023). The Psychology of Emotions, Feelings and Thoughts. *Lightning Source*, <https://upload.wikimedia.org/wikiversity/en/4/40/M14358.pdf> adresinden 26 Ocak 2023 tarihinde erişilmiştir.
- Pişkin, M. (2002). Özsaygı Geliştirme Programı. Y. Kuzgun (Ed.), *İlköğretimde rehberlik içinde* (s. 95- 123). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Polat, G. (2014). *Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Egzersizin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Ryan, G. J. and Dzewaltowski, D. A. (2002). Comparing The Relationships Between Different Types Of Self-Efficacy And Physical Activity İn Youth. *Health Education& Behavior*, 29(4), 491-504.

- Sage, G. H. (1979). Sport and the Social Sciences. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 445(1), 1–14. <https://doi.org/10.1177/000271627944500103>
- Sağbaşı, N.Ö. (2013). *İletişim, Örgütsel İletişim ve Okul Yönetimi (Güngören İlçesi Örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Salokun, S.D. (1990). Comparison of Nigerian High School Athletes and Nonathletes On Self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 70, p. 865-866.
- Sarı, S. (2019). *10 – 12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yapılan Sporun İnternet Bağımlılığı, İyimserlik ve İletişim Becerileri Üzerine Etkisi (Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Spor Okulları Örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Sarıer, Y. (2016). Türkiye'de Öğrencilerin Akademik Başarısını Etkileyen Faktörler: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (31), 609-627.
- Sarıer, A. (2021). *Ortaokullarda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutumlarının İncelenmesi (Düzce ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ağrı.
- Schein, E.H. (1978). *Örgüt Psikolojisi* (M. Tosun, Çev.). 1. Baskı. Ankara: Türkiye ve Ortadoğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları - Doğan Basımevi.
- Sekmen, İ.E. (2016). *Turistlerin Özgüven Düzeyleri ve Destinasyonda Algıladıkları Riskler Arasındaki İlişki: Kuşadası Örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Sert, T. (2022). *Sporun Üniversite Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Shavelson, R., Hubner, J., Stanton, G. (1976). Self-Concept: Validation Of Construct Interpretations, *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Curtis, B. (1979). Coach Effectiveness Training: A Cognitive-Behavioral Approach to Enhancing Relationship Skills in Youth Sport Coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 59-75.
- Soner, O. (1995). *Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Söğüt, M. (2006). *Sporun Bedensel Engellilerin Sosyalleşmeleri Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Sun, E. (2015). *Sporun Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Şahin, F.Y. (1999). Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 22(110), 12-19.

- Şahin, N. (2012). Elit Düzeyde Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan İki Grubun İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (1) 13-16.
- Şahin, Z. (2016). *İlkokul Öğrencilerinde Dil Ve Konuşma Bozukluğunun Öğrencilerin Öz güveni Üzerine Etkisi: 50. Yıl Ortaokulu Ve Dilkonmer Örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şanlıtürk, İ.N. (2022). *Uzaktan Eğitim ile Spor Yapan Bireylerin Sosyal Bütünleşme ve Öz güven Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Şar, A. H., Avcu, R., Işıklar, A. (2010). Analyzing Undergraduate Students' Selfconfidence Levels in Terms of Some Variables. *ProcediaSocial and Behavioral Sciences*, (5), 1205-1209.
- Şekercioğlu, G., Güzeller, C. (2012). Ergenler İçin Benlik Algısı Profillinin Faktör Yapısının Yeniden Değerlendirilmesi. *Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, (60), 215-236.
- Şimşek, B. (2022). *Okul Spor Müsabakalarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Öz güvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Takkin, T. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Tutumlarının Öz güven, Kişilik Özellikleri ve Sosyodemografik Değişkenler İle İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çag Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Taşgit, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin Etkilenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Tatlı, İ. (2004). *Niğde İlinde Ortaöğretimde Okuyan Lisanslı Sporcular ile Spor Yapmayanların Atılganlık, Yalnızlık, Depresyon ve Akademik Başarıları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Tatlıhoğlu, K. (2010). *Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz saygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tekin, M. (2008). *Orta Öğretimde Öğrenim Gören Öğrencilerden Spor Yapan ve Yapmayanlar Arasındaki Yaratıcılık ve Çoklu Zekâ Alanlarının Araştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tepeköylü Öztürk Ö. ve Soytürk M. (2019). Sporcu Algılarına Göre Antrenör İletişim Becerileri, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 576-583.
- Terekli, M.S., Çobanoğlu, H.O. (2018). Mega Spor Organizasyonlarının Ekonomik Etkilerinin Türkiye Açısından Avantaj ve Dezavantajları. *The Journal of Social Science*, (2), 95-107.
- Thomas, O., Lane, A., Kingston, K. (2011). Defining and Contextualizing Robust Sport Confidence. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 23(2), 189-208.

- Toktaş, S. (2017). *Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Öz güven Ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, (Doktora Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Tutar, H. (2003). *Örgütsel İletişim*. 1. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tutar, H., Yılmaz, M.K., Eroğlu, Ö. (2012). *Genel ve Teknik İletişim*. İstanbul: Seçkin Yayıncılık.
- Tutar, H., Yılmaz, M. K. (2010). *Genel İletişim Kavramlar ve Modeller*. Seçkin Yayınları, Ankara.
- Tutar, H., Yılmaz, M.K. (2012). *İletişim*. 9. Baskı. Ankara: Seçkin Yayın.
- Türkmen, M. (1993). *Türk Kültüründe Atlı Sporlar Üzerine Bir Araştırma*. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sayfa 37-41, Ankara.
- Türksoy, B. (2019). *Spor Tesislerinde Hizmet Kalitesinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Uluışık, V. (2015). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Burdur İli Örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Ulukan, H. (2012). *İletişim Becerilerinin Takım Ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Ünsal, G.H. (2019). *Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüven, öz-yeterlik ve iletişim becerilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ünüvar, Ş. (2002). *Kişilerarası İletişimin Konaklama İşletmelerindeki Önemi ve Örnek Bir Alan Çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ünver, D. (2016). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Genel Öz Yeterlik İnançları ile Müzik, Dans ve Oyun Derslerine İlişkin Motivasyonlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Vealey RS, 2009. Sport psychology. Handbook of Sports Medicine and Science, Confidence in sport. (Edit: Brewer BW), International Olympic Committee, Department of Kinesiology and Health, Miami University, Oxford, OH, USA, ISBN: 978-1-405-17363-6, p. 43, 44.
- Vincent, M.F. (1976). Comparision of Self-concept of College Woman: Athletes and Physical Education Majors, *Research Quarterly*, p. 47, 218-225.
- Yatkin, A. (2003). *Toplam Kalite Yönetimi*. 1. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yazıcılar, İ. (2004). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Gençlerin Yalnızlık Düzeylerinin Araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Yetim, A.A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (1), 63-72.

- Yetim, A. A. (2015). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yetim, A., Cengiz, R. (2010). *İletişim ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldırım, A., Abakay, U. (2015). Hokeycilerin İletişim Becerileri ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 17-28.
- Yıldırım, A. (2017). Dijital Spor İletişimi Bağlamında Türk Milli Takımında Yaşanan Krizin Sosyal Medyada Yansıması. *e-Journal of New Media*, 1(1), 110-118.
- Yıldırım, F. (2015). *Fen Lisesi ve Spor Lisesi Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Yıldız, A. (2019). *Kocaeli Büyükşehir Belediyesine Bağlı Yürütülen Zumba Fitness Egzersiz Programlarının Kadınların Beden İmgesi ile İletişim Becerilerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Yıldız, M., Çapar, B. (2010). Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(1), 103-131.
- Yıldız, M.E. (2021). *Taekwondo Sporcularının Özgüven Seviyelerinin Algılanan Stres ve Saldırganlık Düzeyleri ile İlişisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yörükoğlu, A. (2007). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yurdakul, I.K. (2013). “4. Ünite: Evren ve Örneklem”, Adile Aşkı KURT (Ed.), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 1. Baskı, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Zekioğlu, A. (2003). *Spor Yapan ve Sedanter Yaşayanlarda Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Zengin, E., Öztaş, C. (2008). Yerel Yönetimler ve Spor. *Journal Of Social Policy Conferences*, (55), 49-78.
- Zeybek, A. (2019). *Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor Ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağrı İli / Doğubayazıt İlçesi Örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.



8. EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onay Formu

T.C.
TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : E-81614018-000-2200011481
Konu : Etik Kurul Belgesi

14.03.2022

Sayın
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Öğrencisi

"Spor Yapan ve Yapmayan Farklı Statüdeki Lise Öğrencilerinin Özgüven ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezi çalışmanız için gerekli olan Etik Kurul incelemesi Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından yapılmış olup, çalışmanıza ait onay formu Ek'te gönderilmiştir.

Bilgilerinize sunulur.

Prof. Dr.
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

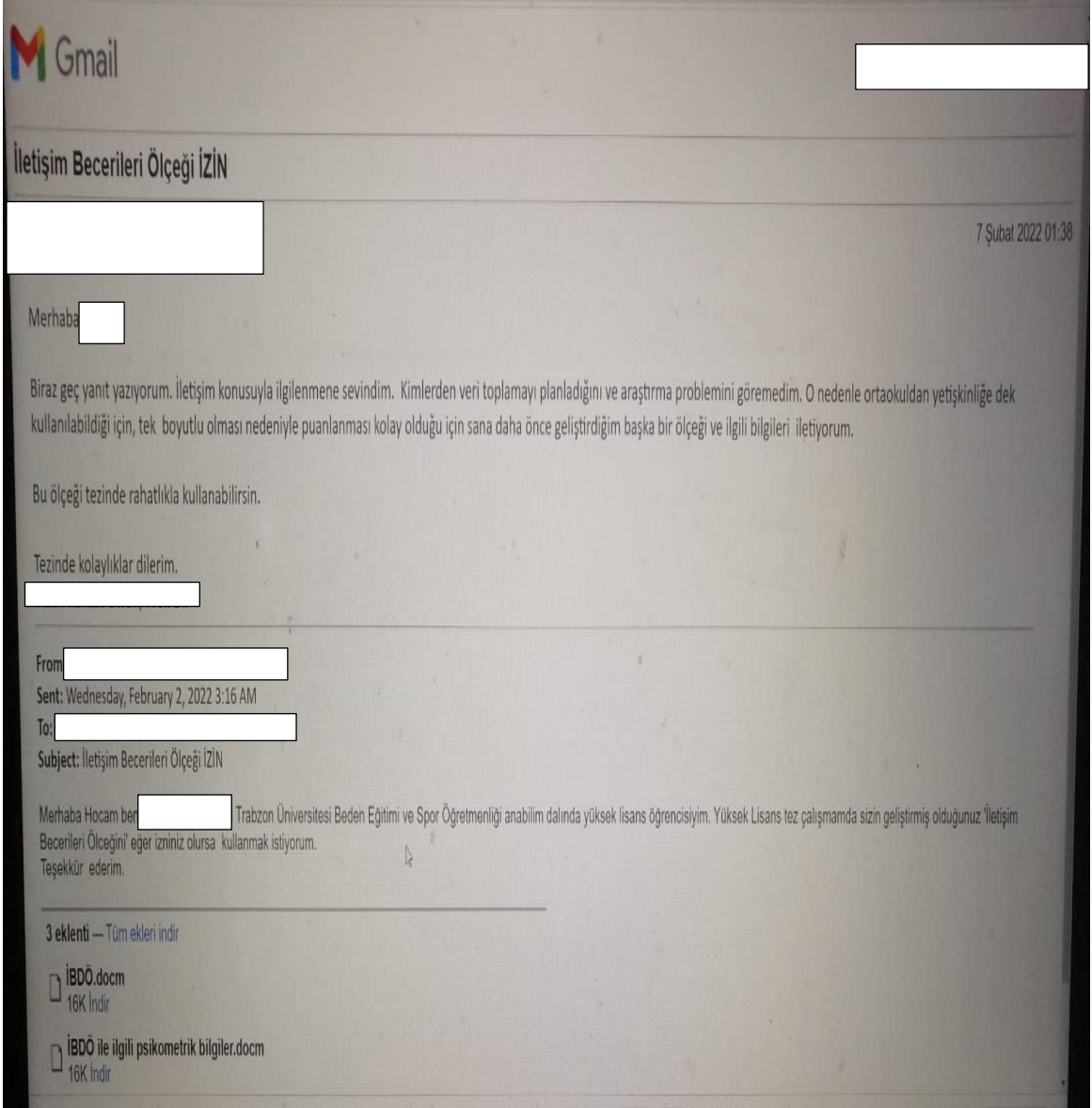
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından incelenen ve yukarıda detayları verilen araştırma önerisine yönelik Kurul Kararı aşağıda sunulmuştur.

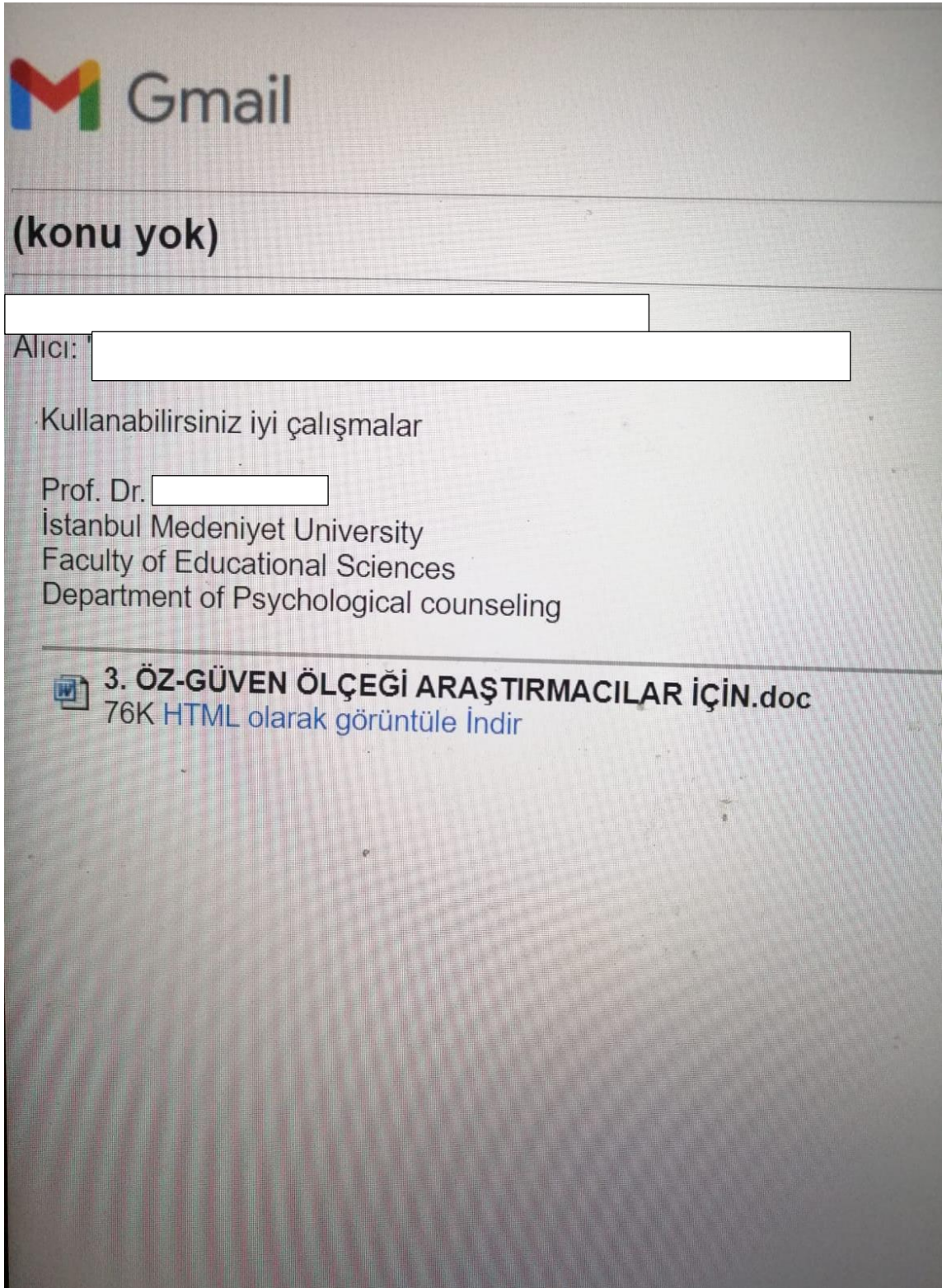
Araştırma önerisi etik açıdan uygun bulunmuştur.	☒
Araştırma önerisinin etik açıdan geliştirilmesi gerekmektedir. *	☐
Araştırma önerisi etik açıdan uygun bulunmamıştır.*	☐

*: Gerekçe

GEREKÇE:

Ek 2. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) Kullanım İzni Yazısı



Ek 3. Özgüven Ölçeği Kullanım İzni Yazısı

Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar; Bu ölçekten elde edilecek veriler bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Maddelerin üzerinde bulunan derecelemeyi kullanarak sizin için geçerli olana (X) işareti koyarak yanıtlayınız. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Trabzon Üniversitesi-Spor Bilimleri Fakültesi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1-Cinsiyet: ☐ Erkek ☐ Kız

2- Sınıf: ☐ 9. Sınıf ☐ 10. Sınıf ☐ 11. Sınıf ☐ 12. Sınıf

3- Okul Türü: ☐ Anadolu Lisesi ☐ İmam-Hatip Lisesi ☐ Fen lisesi ☐ Meslek lisesi

4- Kiminle Yaşadığı: ☐ Ailem ile ☐ Akrabam ile ☐ Yurt

5- Kardeş Sayısı: ☐ Yok ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ve üzeri

6- Ailenizin Aylık Gelir Düzeyi ☐ 3000 TL ve Altı ☐ 4250-5.000 TL ☐ 5000-8.000 TL ☐ 10.000 TL Üzeri

7. Aile yapınız. ☐ Çekirdek aile ☐ Geniş aile ☐ Parçalanmış aile (anne ve baba ayrı veya yaşamıyor)

8- Spor yapar mısınız? (Beden eğitimi dersi hariç): ☐ Evet ☐ Hayır

9. Hangi düzeyde spor yapıyorsunuz? ☐ Boş zaman Faaliyeti olarak ☐ Amatör düzeyde ☐ Profosyonel Düzeyde ☐ Milli Düzeyde

10- Sporcu lisansınız var mı? ☐ Evet ☐ Hayır

11- Haftada kaç saat spor yaparsınız? ☐ 0-1 saat ☐ 2 saatten az ☐ 2-4 Saat arası ☐ 5saat üzeri

12- Yapmış olduğunuz spor türü: ☐ Takım sporu ☐ Bireysel sporlar

13- Sınıf içi başarı durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz? ☐ Başarılı ☐ Orta Düzey ☐ Başarısız

Ek 5. İletişim Becerileri Ölçeği Formu

İletişim Becerileri Ölçeği		(1) Hiçbir Zaman	(2) Nadiren	(3) Bazen	(4) Sıklıkla	(5) Her Zaman
Yönerge: Bu ölçek iletişimle ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde kendinizi nasıl bulduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadelerigenelde gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. Değerlendirmenizi 1- hiçbir zaman 2- nadiren, 3- bazen, 4- sıklıkla, 5- her zaman olmak üzere yaptıktan sonra ifadenin karşısındaki uygun yere (X) işareti koyarak belirtiniz. Hiç bir ifadeyi boş bırakmamanız sonuçları daha sağlıklı değerlendirmemize yarayacaktır. Teşekkür ederiz.						
1	İnsanları oldukları gibi kabul ederim.					
2	Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.					
3	Başkalarını önyargısız dinlerim					
4	Yaşadığım olaylardaki duygularımı sözlerimle ve beden dilimle başkalarına iletebilirim					
5	Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.					
6	Birisi ile iletişim içindeyken kesin bir ses tonuyla konuşurum.					
7	İnsanlara yakın ilgi duyarım.					
8	Diğer insanlarla kolaylıkla sohbet başlatabilirim					
9	İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırıyorum.					
10	Konuşurken söylediklerimle beden dilimin uyuşmasına dikkat ederim					
11	Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.					
12	Konuşmaları dinlerken, içerikle yüz ifadesinin ya da beden duruşunun uyumuna dikkat ederim.					
13	Benimle herhangi bir konuda konuşmayı istemeyen birisini konuşmaya zorlamam.					
14	Başkalarına içtenlikle iltifat ederim.					
15	Başkaları konuşurken yanıt vermeden önce onların sözlerini bitirmelerini beklerim.					
16	Birileriyle konuşurken onları rahatsız edebilecek kadar yakınlarında olmamaya özen gösteririm.					
17	Duygularımı rahatlıkla dile getirebilirim.					
18	Birisini dinlerken söylenenlerin altında yatan duyguları anlayabilirim.					
19	Yüz yüze olmasak da konuştuğum kişinin duygusunu ses tonundan anlayabilirim.					
20	Düşüncelerimi sözel olarak ifade edebilirim.					
21	Birisiyle konuşurken ona yanıt vermeden önce onu doğru anlayıp anlamadığımı yoklarım.					
22	Yazışırken seçilen sözcüklerin de önemli olduğunu aklımda tutarım.					
23	Karşımdakini dinlerken onu anladığımı uygun bir dille ifade ederim.					
24	Birisine bir öneride bulunmadan önce, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.					
25	Eğer karşımdakinin işine yarayacaksa yaşadığım benzer deneyimleri onunla paylaşıyorum.					

Ek 6. Özgüven Ölçeği Formu

Özgüven Ölçeği: Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle Boş bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.		(1) Hiçbir Zaman	(2) Nadiren	(3) Sık Sık	(4) Genellikle	(5) Her Zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.					
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.					
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.					
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12	Öz-eleştiri yapabilirim.					
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15	Kendimle barışık bir insanım.					
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.					
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.					
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.					
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28	Kolay arkadaş edinebilirim.					
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.					
30	Kolay karar verebilirim.					
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32	Kendimi severim.					
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

Ek 7. MEB 2021-2022 Eğitim ve Öğretim Yılı Çalışma Takvimi

2021-2022 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI ÇALIŞMA TAKVİMİ

DERS YILI BAŞLANGIÇ VE BİTİŞİ		
6 EYLÜL 2021 PAZARTESİ - 17 HAZİRAN 2022 CUMA		
I. DÖNEM	TARİH	İŞ GÜNÜ TOPLAMI
	06 - 30 EYLÜL 2021 = 19 GÜN	49,5 GÜN
	01 - 29 EKİM 2021 = 20,5 GÜN	
	01 - 12 KASIM 2021 = 10 GÜN	
	15 - 19 KASIM 2021- ARA TATİL (5 İŞ GÜNÜ)	
	TARİH	İŞ GÜNÜ TOPLAMI
	22 - 30 KASIM 2021 = 7 GÜN	45 GÜN
	01 - 31 ARALIK 2021 = 23 GÜN	
	03 - 21 OCAK 2022 = 15 GÜN	
	BİRİNCİ DÖNEM TOPLAM İŞGÜNÜ	
24 OCAK - 04 ŞUBAT 2022 -YARIYIL TATİLİ (10 İŞ GÜNÜ)		
II. DÖNEM	TARİH	İŞ GÜNÜ TOPLAMI
	07-28 ŞUBAT 2022 = 16 GÜN	45 GÜN
	01- 31 MART 2022 = 23 GÜN	
	01 - 08 NİSAN 2022 = 6 GÜN	
	11 - 15 NİSAN 2022 - ARA TATİL (5 İŞ GÜNÜ)	
	TARİH	İŞ GÜNÜ TOPLAMI
	18 - 29 NİSAN 2022 = 11 GÜN	42,5 GÜN
	02 - 31 MAYIS 2022 = 18,5 GÜN	
	01 - 17 HAZİRAN 2022 = 13 GÜN	
	İKİNCİ DÖNEM TOPLAM İŞGÜNÜ	
İŞ GÜNÜ GENEL TOPLAMI		182 GÜN
AÇIKLAMALAR		
1) Ramazan Bayramı Tatili : 02, 03, 04, 05 Mayıs 2022 tarihlerinde olup 3,5 gündür.		
2) Kurban Bayramı Tatili: 09-13 Temmuz 2022 tarihleri arasında olup, 4,5 gündür. Bu tatil 2021-2022 ders yılı dışında kalmaktadır.		
3) 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı ile 19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramında öğrenciler okuldaki törenlere katıldıkları için bu resmi tatil günleri işgünü olarak sayılmaktadır.		
4) Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliğinin çalışma takvimine dair 15 inci Maddesinin birinci fıkrası hükümleri doğrultusunda; " Ders yılı iki döneme ayrılır ve her dönemde bir ara tatil yapılır . Ders yılının başlaması, yarıyıl tatili, ara tatiller ile yaz tatili ve ders kesimi tarihleri Bakanlıkça duyurulur. Ders yılının 180 iş gününden az olmaması esastır. Ancak 180 inci iş gününün hafta arasına rastlaması durumunda ders yılının bitim tarihi, haftanın son iş gününe kadar uzatılır. Ders yılının süresi, derslerin başladığı günden kesildiği güne kadar okulun açık bulunduğu günlerle öğrencilerin törenlere katıldıkları resmi ve mahallî bayram günleri sayılarak hesaplanır. Bu tarihler göz önünde bulundurularak millî eğitim müdürlüklerince hazırlanacak çalışma takvimi valilik onayı ile yürürlüğe konur."		
5) Millî Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliğinin çalışma takvimine dair 5 inci Maddesinin birinci fıkrasına göre; "Okul öncesi eğitim ve ilköğretim kurumlarında ders yılı süresinin 180 iş gününden az olmaması esastır."		

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

**** yılında ***** İli ***** İlçesinde doğdu. İlköğrenimini Araklı Cumhuriyet İlköğretim Okulunda tamamladı. Lise Eğitimini 2014 yılında Arsin Lisesi'nde tamamladı. 2015-2019 yıllarında Lisans eğitimini Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde başarıyla tamamladı. 2016 yılından çok sevdiği futbol ve voleybol branşlarında hakemlik eğitimi aldı. Bu branşlarda İl hakemi düzeyinde hakemlik yapmaya devam etmektedir. 2020 yılında Ordu'da Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak göreve başladı. Aynı yıl Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda Yüksek lisans eğitimine başladı. Aynı zamanda

Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Siyaset Bilimi ve Kamu yönetimi lisans programında eğitim almaya devam etmektedir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : *****

E-Posta : *****