



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

**TAKIM SPORLARI VE BİREYSEL SPORLAR İLE İLGİLENEN
BİREYLERİN STRES ALGILARININ VE İLETİŞİM
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ
(VAN İLİ ÖRNEĞİ)**

Ameen AZAD MOHAMMED

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2019

TAKIM SPORLARI VE BİREYSEL SPORLARLA İLGİLENEN BİREYLERİN
STRES ALGILARININ VE İLETİŞİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

(VAN İLİ ÖRNEĞİ)

Ameen AZAD MOHAMMED

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Zekiye ÖZKAN

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2019

KABUL VE ONAY

Emin AZAD MOHAMED tarafından hazırlanan " Takım Sporları ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Bireylerin Stres Algılarının ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, 02/07/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

[Dr. Öğr. Üyesi Fatih BİLİCİ] (Başkan)



Dr. Öğr. Üyesi Zekiye ÖZKAN (Danışman)



[Dr. Öğr. Üyesi Ersin ARSLAN]



Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

[Doç. Dr. Fuat TANHAN]

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkesinden erişime açılabilir.
- Tezin/Raporumun Yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

16.07.2019



Ameen Azad Mohammed
MOHAMMED

TEŐEKKÖR

Yüksek lisans eğitimim boyunca beni her konuda destekleyen ilgi ve yardımını esirgemeyen danışman hocam Sayın Dr. Öğretim Üyesi Zekiye ÖZKAN' a, tez yazımı aşamasında her türlü desteğini esirgemeyen Sayın Dr. Öğretim Üyesi Ersin ARSLAN'a, tez yazımında bana rehberlik eden Arş. Gör. Savaş AYDIN'a, maddi ve manevi olarak her zaman yanımda olan eğitimimi destekleyen aileme, yardımı geçen bütün arkadaşlarıma sonsuz şükranlarımı sunarım.



ÖZET

AZAD MOHAMMED, Ameen. *“Takım sporları ve bireysel sporlar ile ilgilenen bireylerin stres algılarının ve iletişim becerilerinin incelenmesi (Van İli Örneği)”* Yüksek Lisans Tezi, Van, 2019.

Bu çalışma Van Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde takım ve bireysel spor branşlarında faal olarak spor yapmakta olan aynı zamanda ortaöğretim kurumlarında eğitimlerini sürdüren bireylerin stres algılarını ve iletişim becerilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Tarama modeli ile yapılan araştırma 2018-2019 eğitim öğretim döneminde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada 300 takım sporu ve 300 bireysel spor ile ilgilenen toplam 600 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak öğrencilerin iletişim becerilerini ölçmek için “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)”, stres algılarını belirlemek üzere ise “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)”nden yararlanılmıştır. Toplanan veriler SPSS istatistiksel paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel analizde ölçümler, hem Kolmogorov-Smirnov testi hem de Shapiro Wilk testleriyle değerlendirilmiş, değişkenlerin dağılımının normal olmadığı görülmüştür. İki düzeyli değişken karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Gruplar arasında farklılık çıkması durumunda farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis testi için Mann whitney U testleri kullanılmıştır. Veriler ortalama, standart sapmalar ve frekans verilerek özetlenmiştir. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi $P<0,05$ olarak alınmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular değerlendirildiğinde takım sporları ve bireysel sporla ilgilenen bireylerin iletişim becerileri ile algılanan stres düzeylerinde istatistiksel analizi sonucunda anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Algılanan stres düzeyi ile cinsiyet değişkenine göre istatistiksel analiz sonucunda stres algılarının erkeklerin lehine anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Takım sporu ve bireysel sporla ilgilenen bireylerin iletişim becerileri değerlendirildiğinde spor yılı 1-3 yıl arasında olan, BKİ değerlendirmesine göre kilolu olan, anne eğitim durumu lisans olan ve boş zamanlarında teknoloji kullanan bireylerin iletişim becerileri daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur($p<0,05$). Cinsiyet değişkenine göre sporcuların iletişim becerileri değerlendirildiğinde istatistiksel analiz sonucunda anlamlı olmadığı görülmüştür

($p>0.05$). Spor yılı, BKİ, kardeş sayısı, boş zaman değerlendirilme değişkenleri ile stres algısı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca çalışmamızın iletişim becerileri ile algılanan stres ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($P>0,05$).

Sonuç olarak takım ve bireysel sporla ilgilenen bireylerin iletişim becerileri ve stres algılarının benzer olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin boş zaman değerlendirmede teknoloji kullananlar ile kardeşi olmayan bireylerin iletişim beceri puanı daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninde kadın öğrencilerin daha stresli olduğu tespit edilmiştir. Takım sporları ve bireysel sporla ilgilenen bireylerin sporla ilgili eğitimin yanı sıra iletişim becerileri ve stres yönetimi konularında eğitim almalarının spor yaşamlarına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler

Spor, takım ve bireysel spor, iletişim becerileri, stres algısı.

ABSTRACT

AZAD MOHAMMED, Ameen. *“Investigation of Stress Perceptions and Communication Skills of Team and Individual Sports (Van Province Sample)”* Master Thesis, Van, 2019.

The purpose of this study was to investigate the stress perception and communication skills of individuals who are actively engaged in sports in the team and individual sports branches conducted by the provincial directorate of the Ministry of Youth Sports in Van Province and also who are continuing their education in secondary education institutions. The research conducted with the screening model was conducted in the 2018-2019 academic year. In this study, there were 600 people on total and 300 were interested in team sports while 300 were interested in individual sports. As a data collection tool, “Communication Skills Assessment Scale (CSAS)” was used to measure students' communication skills, and "Perceived Stress Scale (PSS)" was used to determine stress perceptions. The collected data were analysed using the SPSS statistical package program. In the statistical analysis, the measurements were evaluated with both Kolmogorov-Smirnov test and Shapiro Wilk tests, and it was found that the distribution of variables was not normal. Mann Whitney U test was used for comparison of two-level variables and Kruskal-Wallis H test was used for comparison of more than two groups. In the event of differences between the groups, Mann Whitney U tests were used for Kruskal Wallis test to determine the source of the difference. Data are summarized by giving mean, standard deviations and frequency. In this study, the error level was taken as $P < 0.05$.

When the findings obtained in the study were evaluated, it was found that result of statistical analysis of communication skills of individuals interested in team sports and individual sports and the perceived stress levels were not significant ($p > 0.05$). As a result of statistical analysis according to perceived stress level and gender variable, perceptions of stress were meaningful in favour of men ($p < 0.05$). When the communication skills of individuals interested in team sports and individual sports were evaluated, communication skills of the individuals whose sports year was between 1-3 years, who were overweight according to BMI assessment, whose mothers had high

education level and who used technology in their spare time were found to be higher and significant ($p < 0.05$). When the communication skills of the athletes were evaluated according to the gender variable, it was found that the statistical analysis was not significant ($p > 0.05$). No significant difference was found between the variables of the sports year, BMI, number of siblings, leisure time and stress perception. In addition, no significant relationship was found between the communication skills and perceived stress scale of our study ($P > 0.05$).

As a result, communication skills and stress perceptions of individuals interested in team and individual sports were found to be similar. In the gender variable, it was found that female students were more stressful. It is thought that having education about sports as well as communication skills and stress management will have important contributions to the sports life of individuals who are interested in team sports and individual sports.

Key Words

Sports, team and individual sports, communication skills, stress.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
1. BÖLÜM: GİRİŞ	1
2. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. İletişimin Tanımı ve Kaynağı	7
2.2. İletişim Kuram ve Modelleri	9
2.2.1. İletişim Kuramları	9
2.2.2. İletişim Modelleri	12
2.3. İletişimin Öğeleri	14
2.3.1. Kaynak ve Hedef (Alıcı-Verici)	15
2.3.2. Mesaj- İleti	15
2.4. İletişim Süreçleri	17
2.4.1. Kodlama	17
2.4.2. Kod açma ve yorumlama	17
2.4.3. Geri Bildirim-Dönüt	18
2.5. İletişim Çeşitleri	18
2.5.1. Sözel İletişim	18
2.5.2. Sözel olmayan İletişim.....	19
2.6. İletişimin İşlevleri	21
2.6.1. Bireysel İşlevler	21
2.6.2. Grupsal İşlevler	22
2.6.3. Toplumsal İşlevler	22
2.7. İletişimin Amaçları	23
2.7.1. Birey Açısından	23
2.7.2. Toplum Açısından.....	23

2.7.3. Kaynak açısından	23
2.7.4. Alıcı Açısından	23
2.8. İletişim Tarzları	23
2.8.1. Yatıştırıcı Biçem	24
2.8.2. Suçlayıcı Biçem	24
2.8.3. Aşırı Mantıklılık	24
2.8.4. Konu Dışılık.....	24
2.9. İletişimde Beden Dili	24
2.10. Kalıplaşmış Düşüncelerin İletişim Çatışmalarına Etkisi.....	26
2.11. İletişimde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar	26
2.12. Temel İletişim Becerileri.....	27
2.12.1. Dinleme.....	27
2.12.2. Kendini açma	27
2.12.3. İfade Etme ya da Anlatma	27
2.13. Spor ve İletişim	27
2.13.1. Algı Etkenleri.....	28
2.14. Stres	28
1.14.1. Genel Uyum Belirtisi	31
2.13.1. Başlıca Stres Nedenleri (Klarreich, 1993).	32
2.13.2. Stresin İşaretleri (Adair ve Adair, 1993)	33
2.15. Sporda Stres Kaynakları	34
3. BÖLÜM: YÖNTEM	37
3.1. Araştırmanın Önemi	37
3.2. Araştırmanın Amacı.....	37
3.3. Problem Cümlesi	37
3.4. Alt Problemler	37
3.5. Araştırmanın Modeli.....	38
3.6. Evren ve Örneklem	38
3.7. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ).....	38
3.8. Verilerin Toplanması	39
3.9. Sınırlılıklar	40
3.10. Veri Analizi	40
3.11. Çalışmanın Etiği	41
4. BÖLÜM: BULGULAR.....	42

5. BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....	64
5.1. Tartışma	37
5.2. Sonuç.....	37
5.3. Öneriler	37
KAYNAKÇA	66
EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	75
EK 2. İLETİŞİM BECERİLERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ	77
EK 3. ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ (ASÖ).....	78
EK 4. İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ İZİN BELGESİ.....	79
EK 5. ETİK KURULU RAPORU	80



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. İletişim becerileri ölçeği ile stres algısı ölçeği normallik test sonucu.....	43
Tablo 2. Özyeterlilik ile stres ve rahatsızlık ölçeği normallik test sonucu.....	43
Tablo 3. Spor branşı değişkeni için frekans dağılımı.....	43
Tablo 4. Spor yılı değişkeni için frekans dağılımı.....	44
Tablo 5. Beden Kitle indeksi değişkeni için frekans dağılımı.....	44
Tablo 6. Kardeş Sayısı değişkeni için frekans dağılımı.....	44
Tablo 7. Anne Eğitim durumu değişkeni için frekans dağılımı	45
Tablo 8. Baba Eğitim durumu değişkeni için frekans dağılımı.....	45
Tablo 9. Değişkenlerin ortalama ve standart sapma dağılım tablosu	45
Tablo 10. Takım sporu değişkeni ortalama ve standart sapma dağılım tablosu	45
Tablo 11. Bireysel spor değişkeni ortalama ve standart sapma dağılım tablosu.....	45
Tablo 12. Spor branşına göre iletişim becerileri Mann whitney U test sonuçları.....	47
Tablo 13. Spor branşına göre stres algıları Mann whitney U test sonuçları.....	47
Tablo 14. Cinsiyet değişkenine göre iletişim becerileri Mann whitney U test sonuçları.....	47
Tablo 15. Cinsiyet değişkenine göre stres algıları Mann whitney U test sonuçları.....	48
Tablo 16. Cinsiyet değişkenine göre stres ve rahatsızlık Mann whitney U test sonuçları	48
Tablo 17. Cinsiyet değişkenine göre yetersizlik-özyeterlilik Mann-whitney U test sonuçları	49
Tablo 18. Spor yılı değişkenine göre iletişim becerileri Kruskall-Wallis H test sonuçları.....	49
Tablo 19. Beden Kütle İndeksi değişkenine göre iletişim becerileri Kruskall-Wallis H test sonuçları.....	50
Tablo 20. Anne eğitim durumu değişkenine göre iletişim becerileri Kruskall-Wallis H test sonuçları.....	50
Tablo 21. Anne eğitim durumu değişkenine göre ile göre stres algısı Kruskall-Wallis H test sonuçları.....	51
Tablo 22. Anne eğitim durumu değişkenine göre ile yetersizlik-özyeterlilik göre Kruskall-Wallis H test sonuçları	51

Tablo 23. Anne eğitim durumu değişkenine göre ile stres ve rahatsızlık Kruskall-Wallis H test sonuçları.....	52
Tablo 24. Ailelerin aylık geliri değişkenine göre iletişim becerileri Kruskall-Wallis H test sonuçları.....	52
Tablo 25. Ailelerin aylık geliri değişkenine göre stres algıları Kruskall-Wallis H test sonuçları.....	53
Tablo 26. Ailelerin aylık geliri değişkenine göre stres ve rahatsızlık Kruskall-Wallis H test sonuçları.....	53
Tablo 27. Kardeş sayısı değişkenine göre iletişim becerileri Kruskall-Wallis H test sonuçları.....	54
Tablo 28. Boş zamanı değerlendirme değişkenine göre iletişim becerileri Kruskall-Wallis H test sonuçları.....	54
Tablo 29. İletişim becerileri değerlendirme ölçeği ile algılanan stres ölçeği arasındaki korelasyon ve önem düzeyi sonuçları	55

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. İletişim Tanımları ve modelleri.....	11
Şekil 2. İletişim Devrimleri Tablosu.....	12
Şekil 3. Kişiler arası ilişkilerde olması gereken temel unsurlar.....	14
Şekil 4. Kitle iletişimi-Kişilerarası İletişim Ayrımı.....	15
Şekil 5. Temel İletişim Öğeleri.....	18
Şekil 6. İletişimde Mesajın Gönderimi ve Alımında Etkili Olan İletişim Türlerinin Oranları.....	22



1. BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanoğlu doğada var olduğu andan itibaren kendisini ifade etmeye, çevresiyle iletişim kurmaya başlamaktadır (Güngör, 2015). İletişim geçmişı insanlık tarihi kadar eskidir (Gökçe, 2017). Bireylerin kişiliği oluştukça yaşam içerisinde kendi ve diğerleri olarak ayırmaya, yaşamda kalmak ve insanca yaşamak için de diğerleri tarafından kabul görmesi gerektiğini anlamaya başlamaktadır. İnsanoğlunun diğer varlıklardan ayıran en önemli özellik olarak toplumsal bir varlığa sahip olmasından dolayı bir diğer insanın farkında olmak, varlığının ve edimlerinin onlar tarafından onay alınmasını istemektedir. İnsanoğlu en ilkel dönemlerde dahi diğer canlılardan farklı olarak doğada yalnız kalmak davranışı yerine, topluluklar halinde yaşamayı yeğlemiştir. Bu yüzden de insanın en temel gereksinimlerinden biri olan “iletişim” ihtiyacı olmuştur. Doğadaki sınırlı miktardaki kaynaklardan yararlanabilmek için birlikte hareket etmiş, çatışmış, yarışmış, uzlaşmıştır. Ancak sürekli bir iletişim halinde olmuştur. Bu evrensel süreç içindir ki insanlık tarihinin en önemli bir kesitini iletişim oluşturmuştur. İnsanı bilişsel, duygusal, fiziksel, ruhsal olarak anlamının gerekliliği olduğu gibi, onun iletişim yetisini ve ilişkiyel iletişim yapısı da ayrıntılarıyla ele alıp irdelemek bir zorunluluk haline gelmiştir (Güngör, 2015).

İletişim, aynı zamanda insanın doğuştan sosyal bir varlık olmasının bir gereği olarak önem arz etmektedir. Yaşamayı ve hayatta kalmayı öğrenmesi çok uzun zaman alan, bütün gereksinimleri kendi başına karşılayamayan, pek çok ihtiyacını başkaları aracılığıyla gideren, toplum içinde bulunmak ve sürekli iletişim kurmak zorunda olan bir varlıktır. Genellenirse tek başına yaşayan sadece bir insan genel anlamda bilinmekte; o da bir roman kahramanıdır. İnsan kâinatın en mükemmel, en donanımlı ve tüm diğer canlılar üzerinde tasarruf etme liyakatine sahip olan varlıklardır. Bu yüzden düzeyli iletişimi gerçekleştiren varlık insandır (Küçük, 2016).

Günümüzde modern hayatın akışı içerisinde insanların etkili bir şekilde iletişim kurabilme yetisine sahip olmanın önemi gitgide daha iyi anlaşılmaktadır. İletişim kurmak yalnızca konuşmak değildir. İnsanın kendisini doğru bir şekilde ifade edebilmesi kurulan iletişimin sekteye uğramadan sonuçlandırılan bilmesi için

son derece önemlidir. Bu da bizlere iletişim durumunda ne söylediğinden ziyade nasıl söylendiğini çok daha önem önemi olduğunu göstermektedir (Yücel, 2011).

Çağımızda iletişim ile ilgili olarak, çağdaş kitle iletişim araçları önemli bir araştırma konusu olmuştur. İletişim ve kitle iletişim araçları günlük yaşamımızın bir parçası, dünyayı algılamamız da, başkalarını etkilememizde, yorum yapmamızda, yani yaşamınızda başarı ve başarısızlıklarımızda hayatımızın her aşamasında çok önemli bir etken olmuştur. Hızlı bir gelişime paralel olarak Dünya öyle bir evrimi sürecine girmiştir ki, iletişimi anlamadan yaşamı kavramak bunu belli bir düzene sokmak olanaksızdır. Bu durum iletişim ve medya araştırmacılarına çok önemli araştırma konuları sunduğu gibi onları toplumbilim araştırmacıları için de önemli bir konuma yükselmiştir. Bu nedenlerden dolayı başka disiplinlerden gelen araştırmacılar iletişim alanına el atmış, iletişimi kendi özgü bir disiplin olmaktan çıkarıp disiplinler arası bir bilim dalı haline getirmişlerdir (Tekinalp ve Uzun, 2013).

Son yıllarda iletişim alanıyla ilgili çok büyük farklılıklar ortaya çıkmıştır. Yeni dünyanın yeni mesleği hiç kuşkusuz iletişim ve iletişim ana damarlarını oluşturan yan damarlardır. Bilinen ve bugün hala değerini yitirmeyen mesleklerin iletişim ve iletişime ait alanlar kadar yaldızlı parlak olduğunu söylemek güç olduğu ifade edilmektedir. Elbette hala doktor, öğretmen, avukat, eczacı ya da diğer bilinmiş klasik meslek grupları hala revaçta ve ilgi toplayan alanlardır (Gezgin, 2010). İletişim, çağımızda artan teknoloji kullanımı ile birlikte daha karmaşık ve işlevsel hal almıştır ve çağa ismini vermiştir. Teknolojide ve buna bağlı olarak haberleşme alanında da yaşanan gelişmeler, iletişim ve ulaşımın iyileşmesi, bilgi paylaşımının ve kişisel tanıtım amaçlı uygulamaların yaygınlaşması iletişimin önemini günden güne arttırmaktadır. Bu gelişmeler iletişimin önemini arttırmakla beraber iletişimin önemi, temelini bu gelişmişlikten öte insanın toplumsal varlık olması, iletişim kurma gereksinimi ve hayatın devamındaki fonksiyonelliği ya da bir diğer deyişle işlevselliğinden almaktadır (Küçük, 2016).

İletişim olmadan insanların anlaşabilmeleri ve bir arada yaşayabilmeleri, birbirleriyle ilişkiye girmeleri mümkün değildir. Toplumun her şeyi can damarı iletişimidir. Günümüzde iletişim çağı, bilgi çağı denmesiyle artık iletişim olmadan hiçbir şey olmayacağı günümüz dünyası tamamen iletişim üzerine kurulduğu ifade edilmektedir (Fidan, 2016).

İnsanlar, kompleks ve oldukça donanımlı bir varlık olmakla birlikte, tarihi eski dönemlerinden beri oldukça ilkel olan iletişim yöntemlerinden, bugünün farklılaşan karmaşık ve etkileyici iletişim uygulamalarına geçişte uzun bir yolculuk yaşamıştır. Bu yolculuk dumanla iletişimden 3G ve bugün 6G iletişimine kadar nereye varacağını kestirmekte güçlük yaşadığımız, oldukça fazla basamağı ve göz kamaştırıcı bir ilerlemeyi kapsamaktadır (Küçük, 2016).

İnsan, toplum içerisinde olan ve yaşamını idame edebilmesi için çevresiyle ve bunu oluşturan öğelerle sürekli iletişim kurma ihtiyacı gütmektedir (Gökçe, 2017). Sosyal bir varlık olan insan iletişimi; sözlü, sözsüz, yazılı veya diğer araçlar ile varlığını başkalarından bildirmek; duygularını, düşüncelerini, bilgilerini başkalarına aktarmak; başkalarının duygu, düşünce ve bilgilerini öğrenmek ihtiyacı içerisinde. Bu önemli olan ihtiyaç ile insanın hem başkaları ile hem kendisi ile iletişim ihtiyacının, hayata devam edebilmek, yaşamak için en temel ihtiyaçlardan olduğu bilinmektedir (Güneri ve ark., 2018).

Yaşamda sağlıklı kalabilmek için yeterli iletişim becerilerine sahip olmak gerekmektedir. Yaşam döngüsü içinde insan iletişim becerilerini geliştirdiğinde daha mutlu olduğunu fark etmektedir. Daha rahat arkadaş edinmede, hayat arkadaşınızı, işinizle daha rahat iletişim kurabilmede iyi bir iletişime sahip olmak gerekmektedir. Eğitim hayatında, iş bulmada, para kazanmada ve çevre ile olan ilişkiler gibi bir çok konuda yardımcı olmaktadır. Bireylerin çoğu iletişimin nasıl kurulacağını ilk öğretileri kazanmamızı sağlayan kurum yani ailelerinden öğrenir ve daha sonra eğitim hayat arkadaşların aldığı dersler ile iletişim becerilerini geliştirmektedir (Davis ve ark., 2009; Çeviren: Cısdık ve Cayhan, 2009).

İletişim hayatımızın her aşamasında , her yönüyle bizi etkilemektedir. Fakat kimse iletişimin gerçekten öyle bir etki yarattığını söyleyemez. İletişim çok doğal hatta her gün deneyimlenen çalışma mekanizmasıyla bizi belli belirsiz bir beklenti içine sokan bir durumdur. Öyle ki soru sormadan, okumadan, açıklama yapmadan, yazı yazmadan, dinlemeden, kavga etmeden, tartışmada ya da bazen de sadece sessiz kalmadan geçen tek bir gün yoktur. İnsanların iletişimi kolaylaştırmak ya da geliştirmek için az da olsa basit araçları vardır (Krogerus ve Tschappeler, 2017; Çeviren: Özmeral, 2017).

İnsanın dünya üzerinde var olduğu zamandan günümüze gelene kadar insandan insana mesaj gönderme ihtiyacı hep olmuştur. Mesaj gönderme yöntemleri araç gereç ve tekniklerinin insanın evrim süreci ile değişime uğradığı bilinmektedir. Sosyal bir varlık olarak insanın iletişim ihtiyacının olmasını vurgulamak önem arz etmekle birlikte iletişimin sadece insana özgü bir beceri olduğu yanılgısına düşmemek gereklidir. Doğada yaşayan tüm canlıların kendi biyolojik yapılarına özgü iletişim şekilleri vardır. Arıların; dansı, ses veya koku, karıncaların; feromonal hareket veya sesler çıkararak, kuşların; farklı sesler, kanat çırpışları veya dans ederek iletişim kurdukları bilinmektedir (Yazgın, 2018).

Toplumsal birer varlık olan insanlar, yaşamları boyunca devamlı, var olan bütün nesnelere ile iletişim halindedirler (Gökçe, 2017). Ruhsal yönden kendine özgü olan bir birey, toplumun yapı taşıdır. Aile ve mesleki birlikler gibi toplumsal kurumlar oluşturur. Toplumsal kurallara uyar. Öğrenme ile çeşitli özellikler kazanarak toplumsallaşır. Böylece o toplumun bir üyesi haline gelir (Yetim ve Cengiz, 2012). İletişim ile birlikte kendileri ve iletişim halinde oldukları bireyler hakkında var olan durumun ne olduğu ile ilgili bilgi sahibi olmaktadır (Gökçe, 2017). İnsanoğlunun birbirlerine karşı tavrı almalarının somut ya da gizli birtakım çeşitli sebepleri olabilmektedir. Örneğin; karşınızdaki bir kişiye daha önceden olumsuz bir durum yaşadığınız, bugün düşündüğünüz şeyleri dile getirirseniz yine de ona tavrı alabilirsiniz. Oysa bugünkü ilgisizlik bir olayı bahane edip geçmişin intikamını almaya çalışmak, aslında olumsuz bir yaklaşımdır (Kan, 2017). Bunun yanında bireyin çevresindekilerin iletişim şekilleri de önemli referans olarak bilinmektedir. Bu yüzden iletişim şeklinin öğrenilen bir yönünün olduğu görülmektedir (Gökçe, 2017).

İletişim, günlük yaşamımızın vazgeçilmez bir parçasıdır. Batı dillerinde “communication” sözcüğünün anlamı olarak bilinen iletişim kavramını, bütün alanlarda yer almaktadır (Bülbül, 2000). Bununla birlikte toplumla, toplulukla, toplumsal paylaşım ile yakından ilişkili olduğuna değinen Rosengren, iletişimin “common” sözcüğünden türediği üzerinde durmaktadır (Tokgöz, 2015). “Toplum ve kitle kavramları giderek önem kazanırken bununla orantılı iletişim olgusu ön plana çıkmaktadır”. İletişim; psikoloji, sosyoloji, sosyal psikoloji bilimleri ile birlikte

incelemeye başlanmıştır. Daha sonraki süreçte ise farklı bir bilim dalı olmuştur (Bülbül, 2000).

İletişimin önemi, sosyal yaşam içerisinde yer alan bütün insanlar için önemli olan bir konu olarak olmasından kaynaklanmaktadır. İletişim toplum içerisindeki birçok rolü bulunan anne, baba, çocuk, akraba, arkadaş, öğrenci, iş gören-işsiz ve yöneticiler açısından anlamı ve önemi fazla olan sosyal bir olgudur. Toplumsal yaşamın temeli olan ve örgütsel yapının sözünde yer alan iletişim düzeni, gruplar ve örgütler arasında iletişim kurmayı amaçlayan bir süreçtir. Bireylerin birbirlerine daha iyi anlayabilmeleri ve tanıyabilmeleri bir örgütte işlerin daha iyi yapılabilmesi ve sorunların daha iyi çözümlenebilmesi, sağlıklı bir iletişime bağlıdır (Çağlar ve Kılıç, 2012). Teknik atılımlar ve gelişimler ile iletişim gerek kamuoyunun yaratılmasında, gerekse halkla ilişkilerin düzenlenmesi ve bununla ilgili birçok faktör için önemli bir yer tutmaktadır (Bülbül, 2000). İnsanların dili etkin kullanmalarında, simge, sembol, mit ve ikon üretmelerinde, bunlardan hareketle kültür oluşturmalarında, oluşturdukları kültürü zamansal ve uzamsal düzlemde yaymalarında, kalıcı kalmalarında, geliştirmelerinde iletişimin olmazsa olmaz bir role sahip olduğu ve önemlilik arz ettiği ile ilgili görüşler günümüz iletişim bilimcileri arasında giderek yaygınlık kazanmıştır (Güngör, 2015). İletişimde simgeler, düşünceleri kavramamızı, ifade etmemizi, aktarmamızı sağlayan özel anlamlar taşıyan şeylerdir. Bu noktada simgelerin de iletişimde payı oldukça yüksektir (Crowley ve Heyer; Çeviren: Ersöz 2007).

Toplum içerisinde iki insanın birbirinin farkına vardığı andan itibaren iletişim başlamakta olduğu ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 2018). İletişim aktarımının sağlıklı gerçekleşmesi ve etkili olması için iki tarafın da aynı sembollere sahip olma olması ile mümkündür. Bu aktarımın amacı ortak bir anlam dünyasında birbirini anlamaktır. Anlam zemini gerçekleşmeden kişilerin birbirini ikna etmesi, teşvik etmesi ve rehberlik etmesi mümkün değildir. İletişim hayatımızda önemli bir yere sahiptir. İnsanın şahsiyetini inşa etmesi, kendini geliştirmesi, güven ve aidiyet bağlarını oluşturması, toplumun içinde kendini anlamlı hissedebilmesi için hem temel araç hem de temel amaçtır (Gerçik, 2014).

Bununla birlikte iletişim teknolojilerindeki hızla devam eden gelişmelerin ortaya çıkardığı internet sosyal bir olgu haline gelerek iletişim araştırmacıların

dikkatini çekmektedir (Özmen, 2015). Dijital teknoloji, yeni medya dönemi ile birlikte genel olarak iletişimin işleyişinde pek çok açıdan yeni dizi değişim ve dönüşüm yaşanması olduğu gözlenmektedir. Bu değişim ve dönüşüm süreci yalnızca izleyici ve medya ilişkisini biçimlendirmek ile kalmamakla birlikte genel olarak toplumsal iklim ve bununla ilişkili faktörler üzerinde de önemli bir etki yaratacağını düşüncesini doğurmaktadır. Yeni medyanın hem makro hem de mikro toplumsal alanlarda etkin kullanımına bağlı olarak insan ve toplum yaşamında da önemli bir değişim ve dönüşüm olması olası görülmektedir. Bu da bir anlamda yeni bir paradigmanın kapıyı aralamak da olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Güngör, 2015).



2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İletişimin Tanımı ve Kaynağı

İletişim kavramı dilbilim, psikoloji, yönetim bilimleri, sosyoloji, sibernetik ve benzeri pek çok disiplinin ilgi duyduğu inceleme alanına aldığı bir kavramdır (Kaya, 2018; Yetim ve Cengiz, (2012); Dolayısıyla pek çok kişinin ve disiplin üzerinde birleşecek bir iletişim tanımını yapmak oldukça zordur (Kaya, 2018). İletişimin ilk kez ne zaman kullanıldığı hakkında belirsizlik bulunmaktadır (Tokgöz, 2015). Usluata' ya (1995) göre değişik kişiler için değişik anlamlar çağrıştıran esnek bir kavram olduğundan anlamı üzerinde anlaşmaya varmakta güçlük çekildiği ifade edilmektedir (Akt. Yılmaz, 2018).

Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğüne göre “iletişim duygu ve düşüncelerin akla uygun şekilde başkalarına aktarılması bildirim ve haberleşme” olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2018).

İletişim en basit anlamıyla tanımlanırsa bir kişinin duygu düşünce ya da bilgilerini bir başkasına iletmesi şeklindedir (Gökçe, 2017).

İletişim; ileti alışverişi ilişkisinden ibaret basit bir çizgisel süreç değil, aynı zamanda oldukça karmaşık, çok boyutlu, çok yönlü, çok amaçlı bir ilişki ortamıdır (Güngör, 2015). “Birbirimizin farkına varınca başlayan iletişim, çok kanallı bir süreçtir; her bir duyu organı, bir iletişim kanalı işlevi görmektedir” (Cüceloğlu, 2018).

İletişim sözlük anlamı olarak, bilgi alışverişi, karşılıklı ileti aktarımı, iletişim eyleminin çift yönlü görünümü olmakla birlikte; bir taraftan öbür tarafta bir bilginin, bir duygunun, bir düşüncenin aktarımıdır. Kişilerin kendilerini ifade edebilme ihtiyaçları sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. İletişim simge ve sembollerle bir kişiden ya da gruptan diğerine bilginin fikirlere tutumlarının veya duygu iletim halidir (Yetim ve Cengiz, 2012). Bu bağlamda evrensel bir kavram olarak ifade edilen iletişim, bireyler arasında olan ilişkilerde en önemli olan araç ve birçok yerde kullanılan anlaşma araçlarının bütünü olarak ifade edilmektedir (Avcı, 2017).

İletişim, semboller aracılığıyla duygu, düşünce, bilgi, vb. tutumların karşılıklı aktarımıdır (Gerçik, 2014; Küçük, 2016). İletişim mesajlar aracılığı ile insanlar

arasında kurulan sosyal bir etkileşimdir. İletişim, insanların ortak bir dil kullanımı içerisinde amaçlarını gerçekleştirmek için birbirleriyle sosyal temasa girmesiyle kurulur. İletişim; kişilerin ortak bir anlayışa ulaşmak amacıyla birbirleriyle anlamları paylaşmasıdır. İletişim ilişkileri, ilişkiler iletişimi doğurur (Gerçik, 2014).

Güney (2001), iletişim insanların toplumsallaşmalarının bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır. Bugün doğa kadar eski bir geçmişe sahip olan iletişim, artık üzerinde önemle durulan bir bilim dalı olarak kabul edilmektedir (Akt. Çağlar ve Kılıç, 2012). Başka bir ifadeyle iletişim; Sillars'a göre (1995), iletilmek istenen materyalin, ilgili herkes tarafından tamamen anlaşılabilmesi ve bu amaçla bilgi, kanaat ya da düşüncenin, yazı, konuşma ve görsel araçlarla ve bunların bir arada kullanılması ile iletilmesi, alınması veya değiştirilmesi olarak tanımlanabilir (Akt. Küçük, 2016).

İletişim kavramı, Latincedeki COMMUNIS sözcüğünden üretilmiş olan COMMUNICATION kavramının karşılığı olarak kullanıldığı ifade edilmektedir. Latince iletişim; bir ortaklığı, toplum halinde yaşamayı içermekte olduğu ifade edilmektedir. Bu anlamda iletişim sürecinin temelinde bireyin sosyalleşmesi yer almaktadır (Çağlar ve Kılıç, 2012).

COMMUNICATION kelimesinin karşılığı olarak kullanılan Türk dili asıllı "iletişim" kökeni ise Eski Türkçede, fiziksel olarak bir şeyi hareket ettirmek, anlam genişlemesiyle bir şeyi getirmek, bir şeyi bir yerden başka bir yere götürmek anlamlarında kullanılan "elt" ya da "elet" kökünden gelmektedir (Kaya, 2018).

Üzerinde ortak bir tanımlama bulunamamış olmasına rağmen iletişimin özellikleri, unsurları, teorileri, çeşitleri, özellikleri, değerleri ve diğer bileşenleri konusunda yıllardır yapılan bilimsel çalışmalar süreçte ortak bir entelektüel ve bilimsel gerçeklik biriktirmiştir (Güneri ve ark., 2018).

Yumlu'nun da vurguladığı üzere tanımları gruplara çok olursa 15 ayrı tanımlama yapılabilir tanımlar iletişim sürecini ayrı ayrı öğelerini vurgulamaktadır.

- ❖ Simge, konuşma dili
- ❖ Anlama, mesajı alınması
- ❖ Karşılıklı etkileşim, ilişki
- ❖ Belirsizliğin aza indirgenmesi

- ❖ Süreç
- ❖ Aktarım, değişim
- ❖ Bağlanma, birleştirme
- ❖ Ortaklık
- ❖ Kanal
- ❖ Bellek depolama
- ❖ Ayrımcı tepki
- ❖ Uyarıcı
- ❖ Amaç
- ❖ Zaman ve durum
- ❖ Güç (Akt. Fidan, 2016).

2.2. İletişim Kuram ve Modelleri

2.2.1. İletişim Kuramları

Şekil 1’de çeşitli iletişim tanımlarından ve modellerinden örnekler verilmiştir. Çeşitli zamanlarda iletişime işlevsel açıdan nasıl yaklaşıldığını da belirtmektedir.

Şekil 1. İletişim Tanımları ve modelleri

KAYNAKLAR	MODEL TÜRÜ	MODELİN ÖĞELERİ	GENEL İLETİŞİ TANIMI
Aristo	Doğrusal	Konuşmacı Konuşma Dinleyici	İkna etmek için var olan tüm yolların kullanılması
Claude Shannon ve Warren Weaver (1949)	Doğrusal	Kaynak Kodlayıcı Mesaj Kodaçıcı Hedef(Variş yeri) Geri bildirim	Bir zihnin diğer bir zihni etkileyebileceği tüm süreçler
Charles Osgood ve diğerleri (1957)	Doğrusal	Mesaj Kodaçıcı Yorumlayıcı Mesaj Kodlayıcı	Kanallar yoluyla iletilebilen sinyallerle hedefi etkilemeyi amaçlayan bir sistem
Bruce Westley ve Mac Leon (1957) Newcomb (1953)	Doğrusal	Mesaj Kaynak (danışmalık rolü) Kapı tutucular (kanal rolü) Alıcılar Geri bildirim	A kişisi x objesiyle ilgili bir mesajı b kişisine kapı tutucu c yoluyla ulaştırır.
David Berlo (1960)	Doğrusal	Kaynak Mesaj Kanal Alıcı Geri bildirim	Kaynağın kısıtlı olarak alıcının davranışını değiştirdiği süreç
Wilbur Schramm (1973)	İlişkisel	Bilgi işaretleri Katılımcılar arasındaki ilişki Aktif alıcılar	Özel ilişkiler düzeni içindeki bilgi işaretlerinin hedefleyen iletişimler takımı
D. Lawrence Kincaid (1981)	Yakınlaşma	Bilgi Belirsizlik Yakınlaşma Karşılıklı anlayış Karşılıklı anlaşma Ortak eylem	“Karşılıklı anlayışa ulaşmak amacıyla bilginin katılımcılar tarafından paylaşıldığı yakınlaşma süreci”

(Fidan, 2016).

İletişimle ilgili genel bir değerlendirme yapılırsa insanın dünya üzerinde var olduğu andan itibaren bugüne kadarki süreçte iletişim kurma ihtiyacı hep var

olmuştur. İletişimini dokunma ile kurgulayan insan daha sonraki süreçte vücut uzuvlarını kullanarak çıkardığı sesler ile iletişim kurmuştur. Teknolojik gelişmeler ve ilerleyen süreçle araç yapabilme becerisini kazandıktan sonra yaptığı araçlarla, çıkardığı sesler aracılığı ile iletişim sağlamıştır. Ateşin kullanımı ve onun dumanının uzaktan görülür olması; dumanın da iletişim aracı olarak kullanılmasına olanak sağlamıştır. İnsan ilkel dönemlerinde başlattığı iletişim kurma, araç ve enstrümanlarını zaman içinde modernleştirilmiş fakat çeşitlik açısından pek de farklılaştırılmamıştır. İnsan, duyu organları aracılığıyla iletişim kurmuş ve kurmaya devam etmektedir (Yazgın, 2018).

Baldini (2000), iletişim devrimini aşağıdaki gibi belirtmektedir:

Şekil. 2. İletişim Devrimleri Tablosu

Devrim	Araç	Dönem	Özellik
Sözel	Söz	İnsanlığın doğuşu	Belleğin gücü
Chirografik	Yazı	M.Ö. 4. yüzyıl	El yazmalı
Tipografik	Matbaa	15. yüzyıl	Kitabın çoğaltılması
Medya	Telgraf-radyo- televizyon	19. yüzyıl	Kitle iletişimi

(Akt. Yengin, 2017).

1995 yılında ise internet dünyada kullanıma açılmıştır. Tüm dünyada büyük bir hızla yayılmıştır. Bugün her saniye yeni bir kullanıcı ağa katılmaktadır (Cramer, 2011; Çeviren: Özkök, 2011).

2.2.2. İletişim Modelleri

2.2.2.1. Toplumsal İlişkiler Sistemi Olarak İletişim

Güney'e göre; toplumsal iletişimi kapsamakta olan iletişim modelleri aşağıda verilmiştir;

- Kişiler arası iletişim
- Kişi ile grup arasındaki iletişim
- Kişiyile örgüt arasındaki iletişim
- Gruplar arası iletişim
- Grup ile örgüt arasındaki iletişim
- Örgütler arası iletişim (Çağlar ve Kılıç, 2012).

Güney'e göre yukarıda sıralanan iletişim modellerinden bir sonraki bir önceki iletişimi içermektedir (Akt. Çağlar ve Kılıç, 2012):

- Kişiler arasında iletişim kurma
- İsteğinin olması bir amacının olması
- Belli bazı kuralları mevcut olması
- İlişkilerinin bulunması
- Ortak bir dileğin olması gerekir (Çağlar ve Kılıç, 2012).

Kişiler arası ilişkilerde olması gereken temel unsurlar aşağıdaki şekilde olduğu gibidir:

Şekil 3. Kişiler arası ilişkilerde olması gereken temel unsurlar

İnsan insana	Gerçekçi ve doğal olma
Empati	Açık ve seçik olma
Yapıcı eleştirel bakış	Göz teması
Hoşgörü	Kelimeleri yerinde ve anlamına uygun olarak kullanma
Saygı	Beden dilini kullanma
Sabır	İlgi
Dostluk	“Biz” olma
Güven duyabilme	Saydamlık, şeffaflık
Kendini bilme, açma	Sorumluluk
Anlamaya çalışma	Dikkat
Somut konuşma	Tam ve tek mesaj yollama
Tutarlı olma	Konu dışına çıkmama
Mantıksal sorgulama, temellendirme yaparak konuşma	Sert ve kırıcı olmama
Küçümsememe	Belirsiz, çok anlamlı ifadelere dikkat etme
Kendini baltalayıcı ifadelerden kaçınma	Samimi, içten olma
Etkin dinleme	Ben dili kullanma

(Arslanoğlu ve Duman, 2018).

2.2.2.2. Grup İlişkilerinin Yapısına Göre İletişim Modelleri

Genel olarak 3 Grup altında incelenebilir. Bunlar;

- Küçük grup konumunda iletişim
- Geniş grup konumunda iletişim (Kitle iletişimi)
- Kalabalık iletişimi (Çağlar ve Kılıç, 2012).

Kişinin kendisi ile iletişimi insanoğlu var olduğu sürece sürekli olarak devam eden ve kişinin yaşadıkları deneyimleri psikolojik gelişmeleri ile şekillenen bir süreçtir. Kişiler arası iletişim ise insan psikolojisi için son derece önemlidir. Nasıl ki yemek içmek uyumak gibi fizyolojik eylemler insan bünyesi için son derece önemli ise kişilerin birbirleri ile kurdukları iletişim de insan psikolojisi açısından o denli önemlidir (Özdayı, 2018).

Şekil 4. Kitle iletişimi-Kişilerarası İletişim Ayrımı



(Özejder, 2018)

2.3. İletişimin Öğeleri

İletişimin 4 ögesi bulunmaktadır. Doğru kurgulanmış olan kişilerarası iletişimde bu ögü çift yönlü dairesel bir akış içinde birbirleriyle ilişkilendirilmektedir.

İletişimin dört ögesi iletişim içinde bulunan bireylerin kültürel değerleri, içinde yaşadıkları sosyal yapı, yaşam alanı, kişilik özellikleri vb. durumlardan etkilenecek dairesel döngülerini oluştururlar (Yazgın, 2018).

2.3.1. Kaynak ve Hedef (Alıcı-Verici)

İletişimde kaynak, mesajı gönderen kişidir. Gönderilen bu mesaj karşıdaki kişiye yönelir ve karşıdaki kişi bu mesajı aldığı anda hedef durumuna gelir. Fakat hedef kaynaktan gelen mesajı aldıktan sonra mesajı açar yorumlar ve kendisi de aldığı mesaja karşılık bir mesaj üretir. “Üretilen bu mesajı daha önce mesajı gönderen kaynağa gönderilir. Bu anda iletişim sürecinin başında kaynak olan kişi hedef duruma gelir. İletişim devam ettikçe kaynak-hedef döngüsü sürer sonuçta hedef, mesajı alandır. Kitle iletişiminde kaynak ile hedef arasında bir karşılıklılık söz konusu değildir. Önemli kitle iletişimi örneklerinden olan reklamlar ve siyasi alandaki propaganda da bunu görmek mümkündür” (Kaya, 2018).

Kaynakla başlayan iletişim süreci iletinin kanal vasıtasıyla hedefe aktarılması sonucunda tek yönlü olarak gerçekleşmektedir. Ancak bu süreçte iletiye karşılık bir tepki ya da karşılık geldiğinde geri bildirim ögesi oluşmaktadır. Bu durum iletişim sürecini çift yönlü yapmaktadır. Geri bildirim sesi ile birlikte ileti aktarımı çoğalmaktadır. Bu ögeyle birlikte iletişim çalışmalarında ileti kaynak ve hedef ilişkisi daha da önem kazanmaktadır. Geribildirim ile etkileşim arasındaki fark geri bildirim neden sonuç ilişkisi üzerinde bir döngü oluşturmaktadır. Etkileşim de ise etkinin çift yönlü olanı, kaynağın, iletişimi alıcıdan gelen tepkiye dayanarak değiştirilebildiği yeni bir ileti söz konusudur. Toplumsal yaşamda kitle iletişim sürecinin içinde yer alan öğeler birbirleri ilişkili bağlantılıdır. Özellikle iletişim kurumunun izleyici kitleyle olan bağı ciddi bir etkileşim ortamını yaratmaktadır. Bu bağ ile birlikte şekillerinin toplumsal kurumlarla olan bağları da ne kadar güçlü ise iletişim sürecinde katkıları o düzeyde gerçekleşmektedir (Yengin, 2017).

2.3.2. Mesaj- İleti

Mesaj, “bir ya da birden fazla kişinin bilişsel, duyuşsal ya da psikomotor davranışlarında değişiklik yapmak amacıyla düzenlenen işaretler örüntüsü” şeklinde ifade edilebilir. Başka bir şekli ile “kaynağın alıcısıyla paylaşmak istediği düşünce, duygu ve davranışları temsil eden semboller” olarak ifade edilebilir (Ergin, 2014).

Mesajın yapılmış olduğu sembol ya da şifre (kod) çeşitleri aslında duyu organları üzerine etki eden optik, mekanik, termik ya da kimyasal uyarıcılardır. Kaynağın, alıcıda amaçladığı davranış değişmesini oluşabilmesi için mesajını, alıcının anlayabileceği sembollerden oluşturması, başka bir deyişle mesajını alıcının çözebileceği bir biçimde kodlaması gerektiği ifade edilebilir (Ergin, 2014).

Göndericinin alıcıya aktardığı duygu, düşünce, istek ve mesajlardır (Çağlar, 2018). İletişim süreci içerisinde mesajın amaçlanan kişi, küme ya da izler kitle ile buluşma anını, ortamına ve sürecini dile getiren bir kavram olarak ifade edilmektedir. (Mutlu, 2016). Mesajın içeriği anlamla ilgili iken, yapısı kodlarla ve sembollerle ilgilidir (Arslanoğlu ve Duman, 2018). Mesajı içeriği ile birlikte duyguları da dahil etmek biraz uygulama gerektirebilir (Davis ve ark., 2009; Çeviren; Cısdık ve Cayhan, 2009).

Mesajı etkili vermenin ilkelerinden bazıları şunlardır:

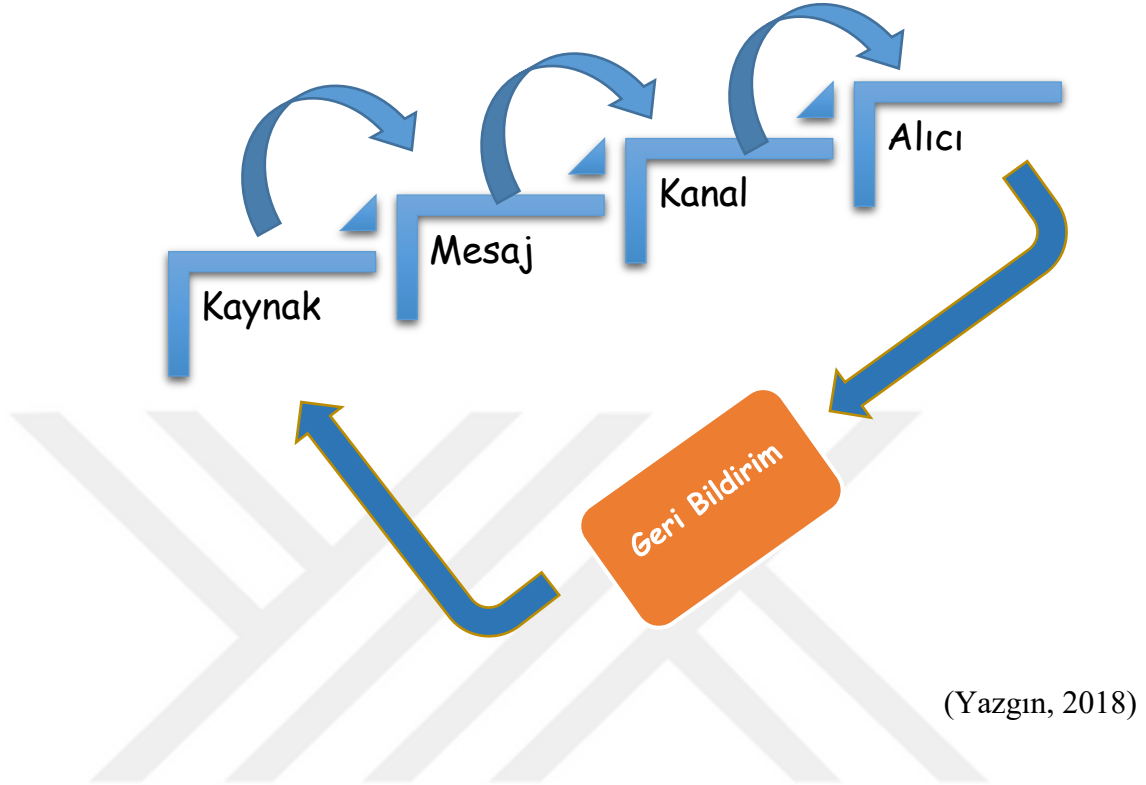
- Hassasiyet
- Güvenirlik
- Uygunluk
- Zamanlama
- Açıklık
- Tutarlılık
- Yaratıcılık (Kan, 2017).

2.3.3. Kanal

İletişim içinde olan kaynak ve alıcı mesajlarını karşılıklı olarak döngüsel bir süreçte değişik yollarla birbirlerine gönderirler. Bu yollar, anlamı konusunda, önceden üzerinde anlaşmaya varılmış harflerle yazı, resimlerle yazı, resim sözcükler ve başka bir araçla olabilmektedir. Mesajların iletimi için kullanılan bu araçlar kanal olarak isimlendirilmektedir. Kişilerarası iletişimde söz, yazı, resim, şekil, fotoğraf, mimikler, jestler, beden dili olarak tanımlanan vücut hareketleri ve benzeri kanal olarak kullanılmaktadır. Kitle iletişimde ise kanallar aynı anda kalabalık gruplara ulaşabilecek birçok araç kullanılmaktadır. Televizyon, radyo, gazete, dergi, kitap, sinema, internet gibi araçları bunlar arasında sayılabilir (Yazgın, 2018). Bu araçlar tek başına kullanılabileceği gibi birlikte de kullanılabilir (Taşdemir, 2017). İletişim sürecinde asıl olan gönderilmek istenilen mesaj ile birlikte, kanal ya da araç da

mesajın algılanmasında ve etki göstermesinde onun kadar etkili olduğu belirtilmekte olduğu ifade edilmektedir (İnceoğlu, 2011).

Şekil 5. Temel İletişim Öğeleri



(Yazgın, 2018)

2.4. İletişim Süreçleri

2.4.1. Kodlama

Kod; mesajın, iletilen kişi tarafından anlaşılabilmesi için önceden üzerinde anlaşmaya varılmış harflerle, yazı, resimler, sözcükler, sembol ile işaretleri veya vücut hareketleri ile bunlar arasındaki ilişkileri düzenleyen kuralların tümüne denir. Kodlar, iletişimde bulunan bireylerin mesajlarını karşılıklı olarak alıp verebilmeleri ve onlarla ilgili anlamlandırmaları doğru yapabilmeleri için düzenlenmiş bir somutlaştırmalar sistemidir. En çok bilinen kod sistemi sesler ve yazılı hali ile dildir (Yazgın, 2018).

2.4.2. Kod açma ve yorumlama

İletişimin bu süreci iki aşamalı olarak gerçekleşmektedir. Öncelikle kaynaktan gelen mesajın, hedef tarafından alınması, içeriğinin çözümlenmesi ve hedef tarafından anlamlandırılması yapılır. Bu anlamlandırmada alıcının kişisel

özelliklerinin etkisi vardır. Kişisel özelliklerin etkisi altında yapılan kod açma işlemi sonucunda alıcı mesajı kendince yeniden bir değerlendirme yapar. Buna yorumlama denir. Özet olarak kod açma, gelen mesajın alınması iken yorumlama mesajın basit içeriğinden çok dar kapsamlı bir olgu olup kaynak ile hedef arasındaki ilişkiyi de kapsayan bir süreçtir. Bu iki unsur arasındaki ilişkinin nitelikleri mesajın anlamlandırılmasında etkilidir. Mesajın içeriği ile mesajın yorumlanmasında çıkarılan içerik, bu ilişkileri niteliklerinden etkilenecek kaynak tarafından gönderilen mesaj ile alıcı tarafından algılanan mesaj her zaman uyum içinde olmayabilir (Yazgın, 2018).

Hall (2006), son sırada iletmeye ve verilmeye çalışan mesajın, mesajı alanlarca tümüyle reddedildiği ve direnişle karşılaştı karşıt konum yer alır. Kodlama kod açımı modeli çok sayıda alımlama analizinde kullanılmıştır ve hala da kullanılmaya devam etmektedir (Akt. Özçetin, 2018).

2.4.3. Geri Bildirim-Dönüt

Kaynak tarafından alıcıya gönderilen uyarılara karşılık olarak, alıcıdan kaynağa yönelen tepkilere dönüt (geri bildirim) denilmektedir. Mesajın gönderilmesi, alıcının mutlaka bu mesajı doğru olarak alacağı ya da istenen tepki göstereceği anlamına gelmez (Ergin, 2014).

2.5. İletişim Çeşitleri

2.5.1. Sözel İletişim

İnsanlar arasında doğal dil aracılığı ile gerçekleşen iletişim olarak ifade edilmektedir (Mutlu, 2017). Gürüz ve Yaylacı' ya göre (2004), “insanlar arası iletişimde sözlü iletişimin önemli bir yeri vardır. Bu iletişim türünde en etkili aracı belirtmek gerekirse dil olarak belirtmek gerekir” (Akt. Çağlar ve Kılıç, 2012).

Yaşadığı toplumdaki kullanılan dile etkin sahiplik derecesi iyi olan bir bireyin içinde yaşadığı toplum içerisinde iyi iletişim kurabilmesi bakımından öne çıkması mümkün olduğu bilinmektedir. Bütün toplumlar, içinde buldukları şartları ve tarihi sürecinde ortak bir dil kullanmaya gelmiş ve bu ortak dili tarihi ve sosyal olayları çerçevesinde güncelleyip son haline getirmiştir. Bu bağlamda dil ve iletişim durmadan kendini yenileyen bir yapıya sahiptir (Torun, 2018).

Gudykunst ve Ting -Toomey 1988 göre;

2.5.1.1. Sözlü İletişim Tarzları

- Doğrudan iletişime tarzına karşı dolaylı iletişime tarzı
- Ayrıntılı iletişime tarzına karşı az ve öz iletişime tarzı
- Kişisel iletişime tarzına karşı bağlamsal iletişime tarzı
- Enstrümantal iletişime tarzına karşı etkiselle iletişime tarzı (Akt. Taşdemir, 2017).

2.5.1.2. Sözlü İletişimi Bozan Nedenler

- Anlam bozuklukları (Önür, 2002; Akt. Taşdemir, 2017)
- Yetersiz bilgi alışverişi (Patterson ve ark 2002; Akt. Taşdemir, 2017)
- Dolaylı anlatım ve dilin çok görevliliği (Köknel 1997; Akt Taşdemir, 2017)
- Dilde kaypaklık ve belirsizlik (Köknel 1997; Akt. Taşdemir,2017)
- Dinleyenin araya girmesi (Rowshan, 2000; Akt. Taşdemir, 2017).
- Ağız ya da dil çalışmaları (Köknel 1997; Akt. Taşdemir, 2017).

2.5.2. Sözel olmayan İletişim

İnsanlar arasında konuşma dışındaki araçlarla gerçekleşen iletişime olarak tanımlanmaktadır (Mutlu, 2016).

Duyguları ve düşünceleri ifade etmekte başvurulan, konuşulan ve yazılan kelimelerin dışında kalan, tüm vücut hareketlerini, susma eylemini ve sesin tonu, tınısı, hızlı ve benzeri vokal temelli özellikleri, seçilen aksesuarları ve bunların model ve renklerini mekân kullanış ve kişilerarası ilişkilerde iletişime partneri ile arada tutulan mesafe ilişki için yapılan uygulamaları, fiziksel özelliklerden, müzik, renk ve kokuları, duygular üzerindeki etkilerini, zaman kullanışı, algılayış biçimlerinden, dokunarak kurulan iletişime kadar geniş bir yelpazedeki insan eylemlerini içeren birçok alt dalı olan disiplinler arası incelenmesi gereken önemli iletişime biçimi olarak ifade edilebilir (Dinçer, 2015).

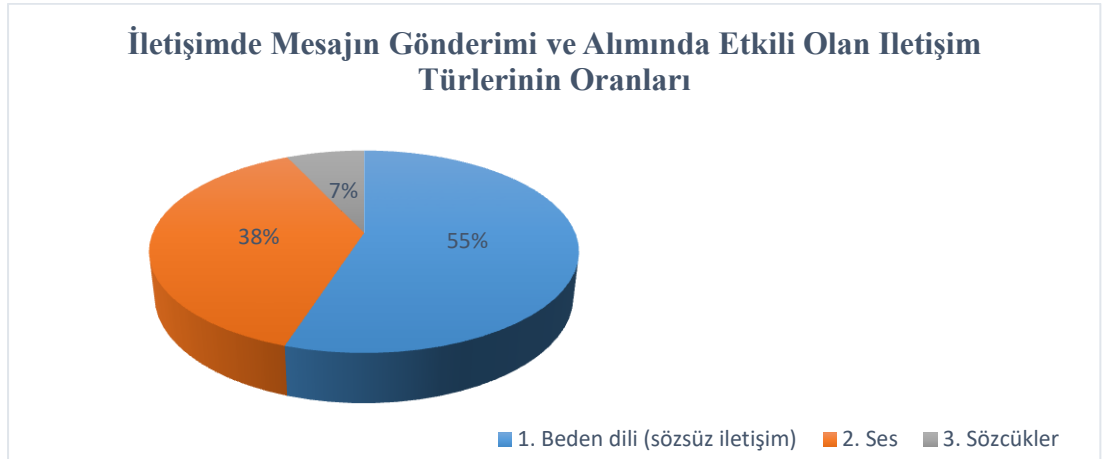
Sözsüz iletişime değişik biçimlerde kendisini gösterebilir ancak sözsüz iletişimin en belirgin olanı beden hareketleri ile gerçekleştirilen kısımdır (Taşdemir, 2017).

Paul Watzlawick etkileşimli yaklaşım modeli: Sözel ve sözsüz iletişim becerileri çoğu zaman karşımıza “el ele” çıkar. Sözel iletişim kendini; konuşurken bir arkadaşla kendisi veya başka bir konuda derinlerini paylaşarak ona destek olurken, telefonlarımızı yaşantımıza ilişkin yorumlarını dinlerken, işinize ilgili resmi bir sunum yaparken, vb. sayısız ve farklı ortamlarda ve şekillerde görülür. Gündelik yaşantıda sözel iletişim konusundaki beceriyi düşünen etkinliğin kalıcılığı ve sürekliliği üzerinde oldukça etkilidir. Ancak sözler becerilerinin yanında özellikle birebir ya da yüz yüze kurulan iletişimlerde sözsüz iletişimin kendine özgü avantajları vardır. Temel bir eğitim olmaksızın yaşamın daha ilk yıllarından başlanarak kişiler zengin bir sözsüz iletişim repertuarı oluşturulur. Bu şekilde sessiz olarak karşıdaki kişinin gözlerinden, duruşundan, başının hafif bir hareketinden ya da elinin hareketinden gelen genel bir ifade ile beden dilinden, kıyafetinin rengi ile dışarı yansıttığı kişilik özelliklerine, konuşurken arada tutulan mesafeden, kullanılan parfümün ağır ya da yumuşak çiçeksi ya da baharatlı kokusuna kadar ve benzeri birçok ipucunun değerlendirme fırsatına sahip olunur. Böylece iletişim kurulan etkileşim içinde olan kişi kişiler hakkında beş duyudan gelen veriler sesini geniş bir repertuarına ulaşılır (Griffin 2000; Akt. Dinçer, 2015). Sözlü ve sözsüz iletişim kurarken sakın, açık ve dürüst olmanın iletişimin en yoğun yaşandığı ev ortamında gerilimin azaldığı ifade edilmektedir (Downshire ve Grew, 2014; Çeviren: Tay, 2014).

2.5.2.1. Sözsüz İletişimin Özellikleri

- * Belirsizdir.
- * Duyguları belirtir.
- * Çift anlamlıdır.
- * İnsanlar arasındaki ilişkileri tanımlar
- * Sözel içerik hakkında bilgi verir.
- * Kültüre göre biçimlenir (Küçük, 2016).

Şekil 6. İletişimde Mesajın Gönderimi ve Alımında Etkili Olan İletişim Türlerinin Oranları



(Yetim ve Cengiz, 2012).

2.6. İletişimin İşlevleri

İletişimin işlevlerini bireysel, grupsal, toplumsal olmak üzere üç ana başlık altında özetleyebiliriz:

2.6.1. Bireysel İşlevler

İletişimin bireysel işlevlerinin başında, iletişim sürecine giren bireye güç kazandırmak gelmektedir. Bu bağlamda bir insan fiziksel, duygusal ve bir çok açıdan güçlü olmak amacıyla iletişim kurar. Bununla birlikte toplumsal bir varlık olan birey, sevgi duymak, saygı görmek ve göstermek, bilgi ve beceri elde etmek, barınmak, korumak ve güvenlik içinde yaşamak amacı ile de iletişim kurar. Sıralananların tümü bireyin maddi ve manevi gereksinimleri olarak özetlenebilir. Birey maddi ve manevi gereksinimlerini giderebilmek için bir başkasının yardımına da gereksinim duymaktadır. Bir başkasına yardım gereksiniminden haberdar edebilmek ise ancak iletişim üzerinde gerçekleşir. Birey bir başkasının yardımı ile maddi ve manevi gereksinimlerini giderir ve toplum içinde güçlü hale gelir. Toplumsal yaşam içindeki bireyin en güçlü olmasını sağlayan diğer unsurlar da çevreyi yönlendirmek, kullanmak, içinde yaşadığı çevreye uyum sağlamak ya da kendisine uygun bir çerçeve yaratmaktır. Ancak bir kimsenin yaşadığı çevreye uyum sağlaması bunların altından tek başına kalkması mümkün değildir. Dolayısıyla birey bu gibi durumlarda başarıya ulaşabilmek için başkaları ile iletişim kurar ve onlarla işbirliği yaparak ya da yardımlaşarak başarıya ulaşır (Fidan, 2016).

2.6.2. Grupsal İşlevler

Gruplarda bireysel işlemlere benzer işlevi yerine getirmek amacıyla iletişim kullanılmaktadır. Gruplar bireyin maddi ve manevi gereksinimlerini yerine getirmek amacıyla oluşturulan kümeleridir. Grupların işlevleri bireysel işlemlerden daha farklıdır. Grupların çıkarları bireylerin çıkarlarına da içermek zorundadır. Bu nedenle gruplar iletişim kullanırken farklı amaçları yerine getirmek zorundadırlar. Kendisine oluşturan tüm bireylerin ortaya çıkarlarını gözetmek onlara yarar sağlamak zorundadırlar ve birçok işlevin yerine getirilmesine yardımcı olur (Fidan, 2016).

2.6.3. Toplumsal İşlevler

İletişimin toplumsal işlevlerinin başında toplum, içinde yaşayan bireylerin, tümünün sosyalleşmesini sağlamak gelmektedir. İletişim ve toplumsallaşmaya benzer bir süreçtir, süreklilik arz eder. Bu nedenle toplumsallaşma için iletişim en uygun araç konumundadır. Birlikte iletişim süreci bir bilgi kaynağı konumundadır. Günlük yaşam içinde buldukları ortamlarda kendilerini yalnız hissedener ya da yalnızlığa terk edildiğini düşünen bireyler iletişim aracılığıyla bilgi almaktadırlar. Bu noktada iletişimin bir başka işlevi ortaya çıkmaktadır. İletişim aynı zamanda toplumsal olarak eğitim işlerini de yerine getirmektedir. İletişim toplumsal alanda toplanan fiziksel ve psikolojik gibi birçok gereksinimlerini giderdiği gibi toplumsal ilişkilerde de bireylere kılavuzluk eder. Kurumların davranış kalıbı belirlenmesinde yardımcı olduğu gibi bu davranış kalıplarının da toplumun haberdar olmasını ve toplumun bunlara riayet etmesine olanak sağlar. Bunun ötesinde iletişim toplum içindeki bireylerin birbirlerine tanınmasına, birbirlerini anlaşılmasına ve böylece toplumsal uzlaşma ortaya çıkmasına aracılık etmektedir. İletişim, kültürünün kuşaktan kuşağa aktarılmasında tek ve en önemli araç konumundadır. Ayrıca toplumu diğer toplumlardan kültürü ile ilişkili kurulmasında ve etkileşmesi ile iletişimini büyük önem taşımaktadır. Almanya'da olan bir Alman Türk kültürü ile ancak Türkiye'de bulunursa temas edebilir halbuki iletişim araçları ile bu temas daha uzak mesafeler de aynı belki de daha etkili olarak gerçekleşmektedir (Fidan, 2016).

2.7. İletişimin Amaçları

2.7.1. Birey Açısından

- Haber almak, tehlike ve olanakları öğrenmek.
- Toplumda rahat yaşamak için gerekli bilgi ve becerileri kazanmak.
- Boş zamanları doldurmak, eğlenmek, dinlemek.
- Seçenekler karşısında karara varmaktır (Arslanoğlu ve Duman, 2018).

2.7.2. Toplum Açısından

- Çevre hakkındaki bilgileri paylaşmak.
- Yenilerini sosyalleştirme üyeleri eğlendirmek.
- Dinlendirme ve sıkıntılardan kurtarmak, sanat yapmak.
- Siyaset üzerine düşünce birliği kazandırmak, kaynakları istenen yönlere yönleltmek, davranışları denetlemek (Arslanoğlu ve Duman, 2018).

2.7.3. Kaynak Açısından

- Haber vermek.
- Öğretmek.
- Memnun etmek eğlendirmek
- Öğüt vermek, inandırmak (Arslanoğlu ve Duman, 2018).

2.7.4. Alıcı Açısından

- Anlamak.
- Öğrenmek.
- Eğlenmek.
- Karar vermek (Arslanoğlu ve Duman, 2018).

2.8. İletişim Tarzları

İletişim biçemi sık kullanılan iletişim tarzı, üslubu anlamına gelmektedir. Her insanın kendine özgü bir iletişim tarzı modeli vardır. Bu tarz, iletişimde karşıdaki kişide bazen olumlu etkileri bırakırken bazen de olumsuz etki bırakabilmektedir. Dolayısıyla kişilerin iletişim tarzları, iletişim sürecini olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilmektedir. İletişim sürecinde iletişim tarzı olumlu olsa dahi aşırı şekilde kullanıldığında ya da tekrar edildiğinde karşıdaki kişilerde olumsuz duygular oluşabilmektedir (Arslanoğlu ve Duman, 2018).

2.8.1. Yatıştırıcı Biçem

Her zaman içinde bulunduğu ortamda herkesin sevgilerini kazanmak, hoşnut tutmak için kullanabileceği tarzdır. Aşırı kullanıldığında karşıdaki kişiye suçluluk hissini, acıma duygularını kışkırtır (Arslanoğlu ve Duman, 2018).

2.8.2. Suçlayıcı Biçem

İnsanları boyun eğme zorlamaya çalışmak onları her zaman suçlamak bu biçemin genel özelliğidir. Bu biçem diğer insanları korkutur ve kendilerini çaresiz hissetmelerine neden olur (Arslanoğlu ve Duman, 2018).

2.8.3. Aşırı Mantıklılık

Kişinin akıllı olduğunu göstermek için mantığı ve düşünceyi sürekli uygulaması ve öne çıkarması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu kişilerin olaylara yaklaşımlarında duygulara yer vermezler. Kişilerde aşağılık duygusunu ve aptallık düşüncesini kışkırtır (Arslanoğlu ve Duman, 2018).

2.8.4. Konu Dışılık

Bir konu, olay vb bir durum üzerinde konuşurken farklı her şey ile dikkat çekmelidir. Konu dışına çıkıldığı ve sürekli farklı uyarıcılar verildiği için karşıdaki kişilerin dengesizlik duygusuna kapılmalarına sebep olmaktadır. (Arslanoğlu ve Duman, 2018).

2.9. İletişimde Beden Dili

Erkan (2012), insanlar arası iletişimde ferdin durumuna bağlı değerlendirmeleri taşımakta olan, söz kullanmadan yapılan anlatım biçimi sözsüz iletişimdir. Bir insanın evrimsel gelişimindeki ilk anlatım biçimi olan sözsüz iletişimin büyük bir bölümünü oluşturan beden dili ile verilen mesajlar iletişimde en etkili temel araçlardandır. İnsanoğlu konuşmaya başlamadan önce kendini sadece sessiz iletişim biçimlerini kapsayan beden diliyle ifade etmeye çalışmış ve beden dili insanların ilk anlaşma aracı kullandıkları iletişim biçimi olmuştur. Bu sayede duygu ve düşüncelerini paylaşmaya, ihtiyaçlarını karşılamaya ve yaşamayı başarmışlardır. Daha sonra bir takım sesler çıkarmaya başlamış ve beden dilleri sözcüklerini destekleyen güçlendiren bir unsur olarak kullanmaya başlamışlardır (Akt. Güneri ve ark., 2018). Çalışkan ve Kardağ (2005), beden dili, insanlar arası ilk anlaşma aracı ve

ilk dil olduğunu belirtmektedir. Bedenlerinin dili ile insanlar duygularını, arzularını, isteklerini, düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve ruhsal zenginliklerini başka insanlarla paylaşım gösterildiği bilinmektedir (Akt. Güneri ve ark., 2018). Sözsüz iletişimin en önemli dinamiği olan beden dili, sözlü iletişim pekiştirmesinde büyük önem taşımaktadır. Beden dilinin iletişimdeki oranı konusunda bir birlik bulunmamaktadır. Kimi araştırmacılar kelimeler aynı kalmak koşuluyla bilginin %60'ının görsel olarak ve sadece %10 unu kullanılan kelimeler aracılığı ile iletildiğini göstermektedir. Başka bir ifade ile iletişimde kelimelerin ve diğer iletişim unsurları %40 beden dili, %60 olan da mesaj gönderir. Mahrebia'nın yaptığı araştırma sonucunda iletişimde beden dilinin %55, ses tonu 38 ve sözcüklerin %7 oranında etkili olduğunu belirtmiştir (Güneri ve ark., 2018).

Tüm insanlar çoğu kez istemsizce otomatik bilinçaltı bir gerçeklikle beden dilini kullanır. Kullanmak istemediği zamanlarda bile bu durumlarda bile gerçekleşmektedir. İletişimde bu denli önem taşıyan beden dillerinin istemli, bilinçli ve etkin bir kullanımı da söz konusu olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda beden dilinin özellikleri insan ilişkilerinden dolayı kurabilmesi ve çevrede olumlu izlenim yer atabilmesi için;

- Göz ilişkisi
- Yüz ifadesi
- Baş hareketleri
- Jestler
- Beden duruşu
- Yakınlık
- Yöneliş
- Beden teması
- Dış görünüş
- Konuşmanın sözel özellikleri olmak üzere 10 başlık altında toplanabilir (Güneri ve ark., 2018).

Çalışkan ve Karadağ (2005), Jestler iletişim esnasında kollar, eller ve parmaklar ile bilinçli bazen de rutin olarak yapılan hareketin genel adıdır. Jestler sözlü iletişimde de sıkça başvurulan hareketlerdendir. Bu bakımdan sözlü iletişimi destekleyen önemli unsurlar arasında yer alır. Kişiler kendini daha iyi ifade

edebilmek için konuşma esnasında sıkça jestleri başvurumaktadırlar. Böylece sözlerin anlamlarını alacağı daha vurgulu bir şekilde aktarma imkânı da bulmuş olurlar. Bir konuşma yapan kişi sözlere göre farklı jestler kullanır. Kişiler bazen de rutin olarak jestlere başvururlar ve bu esnada kişiler jestlerini otomatik bir şekilde kullanmaktadır (Akt. Güneri ve ark., 2018).

Heringer 2004 Mimikler, jestlere göre daha zor kontrol edilebilen sözsüz unsurlardır. Mimiklerini kullanan kişiler kendilerini göremedikleri için mimiklerinin anlamları muhataplarının reaksiyonlarından öğrenebilmektedirler (Akt. Yücel, 2011). Dünyanın her yerinde insanlar tamamen teslim olduklarını, silahlı olmadıklarını, onlardan zarar gelmeyeceğini ifade etmek için ellerini kaldırır. Beyaz bir bayrak sallanması ya da şiddetin durması bir bez sallanması da aynı şeyi ifade eder (Bhala, 2011; Çeviren: Çınar, 2011).

2.10. Kalıplaşmış Düşüncelerin İletişim Çatışmalarına Etkisi

- Algı
- Bilinçdışı
- İhtiyaçlar
- Kişisel Faktörler (Doğan, 2018).

2.11. İletişimde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- İletişim hayatında yaşanan çok önemli bir parçasıdır.
- İletişim uzmanı olmadan önce iletişimi etkileyen faktörlerin anlaşılması gerekir.
- Hayvanlar ve bitkiler de iletişim kurar.
- İnsanlar için iletişim süreci anne karnındayken başlar.
- Etkili iletişimi öğrenme bitmeyen bir çabadır.
- Yapılan iş ne olursa olsun iş yerinde iletişim hayati öneme sahiptir.
- Etkili iletişim iş yerinde olduğu kadar ev içinde de önemlidir.
- Etkili iletişim çifti yani ilerleyen bir yola benzer.
- Mesajı alan kişi mesajı ileten kişi kadar önemlidir.
- Etkili iletişim evde işyerinde ve toplum içinde başarı ve yenilgi arasındaki farkı belirler (Bhala, 2011; Çeviren: Çınar, 2011).

2.12. Temel İletişim Becerileri

Motsching ve Ryback (2016), istenilen mesajın etkin bir şekilde karşı tarafa aktarılabilmesi için taraflarda olması gereken beceriler olarak ifade edilmektedir. Alıcının mesajı doğru şekilde alması için öncelikle sizi dinlemesi sizin de onu kendinize açmanın ve bu mesajı beklenildiği şekilde ifade etmeniz gerektiği ifade edilmektedir (Akt. İnce, 2018).

Kısaca temel beceriler şu şekilde sıralanabilir (Akt. İnce, 2018).

2.12.1. Dinleme

Başkalarının dünyayı nasıl algıladıklarını anlamamanın bir yolu olan dinleme, yeni ilişkiler geliştirme ve mevcut ilişkileri sürdürme yöntemidir. Dinlemenin önünde birçok engel olduğu için empati kurarak etkin dinleme becerisi geliştirme başarıyı artıracaktır (Akt. İnce, 2018).

2.12.2. Kendini açma

İletişim kurarken tarafların kendilerini açmaları iletişimi daha açık ve anlaşılır hale getirmektedir. Bireysel ve toplumsal önyargılar neticesinde duyguların ve kişisel düşüncelerin saklanması eğilimi olmuşsa da açık olmak anlaşılabilirliği arttırmaktadır (Akt. İnce, 2018).

2.12.3. İfade Etme ya da Anlatma

Etrafta gelişen olayları gözlemler, onlarla ilgili bazı düşünce ve duygulara kapılır ve bireysel ihtiyaçlarımız doğrultusunda hareket ederiz. Ancak diğerleri sadece kaynağı gösterdiği kadarını algılayabilir (Akt. İnce, 2018).

2.13. Spor ve İletişim

Spor, toplumsal hayatın önemli ve ayrılmaz bir parçasıdır. Aynı zamanda toplumsal hayat içerisinde yer alan bireylerin egemen toplumsal yapının devamında etkili olabilecek seçimleri yapmalarında ve toplumsal değerleri öğrenmelerinde önemli bir işleve sahiptir. Bu işlev, sporun toplumsallaşma sürecindeki rolüne işaret etmektedir. Ayrıca, çocukların spora doğru toplumsallaşmalarında aile, arkadaş, okul ve medya önemli role sahiptirler (Koca, 2012).

Spor ortamında iletişim birçok özelliği bakımından sosyal bir nitelik taşır. Bunlara örnek verilecek olunursa;

- Hakem, sporcu, antrenör, taraftar, güvenlik ve diğer görevliler arasında karşılıklı iletişim gerektirir.
- İnsanların spor dilini kullanmalarına ilişkin ortak bir anlayışa sahip olmalarını gerektirir.
- Oyun alanında yapılan tezahürat, itiraz ve uyarılar, insanların başkalarını etkilemelerini ve onlardan etkilenmelerine neden olur. Saha içi iletişim olayı son derece gürültülü ve karmaşıktır; kaynak (gönderici) aynı zamanda alıcıdır ve bir alıcı aynı zamanda bir göndericidir; farklı kanallar yoluyla kendiliğinden iletişime geçen çok sayıda ve kimi zaman birbirleriyle çelişen mesajlar bulunabilir (Cengiz, 2016).

2.13.1. Algı Etkenleri

Morgan (2009), iletişim sürecinin en önemli temellerinden biri de algıda seçiciliktir. Algının en belirgin özelliklerinden biri seçici oluşudur. Belirli bir anda, insanın duyu organları anlatılamayacak kadar fazla sayıda uyarıcıyla bombardıman edilir (Akt. Cengiz, 2016). Algıda seçicilik, çevrede bulunan uyarıcılardan, olaylardan ya da nesnelere bir ya da birkaçına dikkati yöneltmektir. Kişinin daha önce yaşadığı deneyimlerin, önyargıların, rüyaların ve benzer her türlü duygulanımın o anki algılamaya düzeyinde etkili olduğunu belirtmektedir (Cengiz, 2016).

İletişim sırasında genel olarak yaptığımız karşımızdakinin davranışlarının bizim üzerimizdeki etkileri üzerine düşünmek değil, hemen karşı tarafı yargılamak ya da durumu yorumlamak üzerine kurulmaktadır. "Böyle davranma, hatalısın.", "Daha önce pas versene.", "Bunu yapmalısın" veya "Nasıl böyle kötü Spor oynarsın?" örnekleri günlük dil içerisinde çoğaltılabilir (Cengiz, 2016).

2.14. Stres

Klarreich (1993), İngilizce' de baskı ve gerilim anlamına gelen stres insanların mutluluğu ve huzuru için bir tehlike işareti ve bir uyarı olarak algılanan olaylara gösterilen belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkidir (Akt. Arslanoğlu ve Duman, 2018). "Stres hem uyarıcı hem tepki hem de bu ikisi arasındaki etkileşimi içeren bir kavramdır" (Ünlü, 2011; Akt. Arslanoğlu ve Duman, 2018). Stres insanın kendisi ve çevresiyle olan ilişkilerinden doğan bir belirginlik halidir (Arslanoğlu ve Duman, 2018).

Stres kavramı latince “estrica”, fransızca “estrece” sözcüklerinden gelmektedir. 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert ve keder gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda ise kavramın anlamı değişmiş; güç, baskı, zor anlamında objelere, kişilere, organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır (Altıntaş, 2014). Çalışma alanlarında insanın motorik hareketi yerine makinelerin devreye girdiği 21. yüzyılda sağlık ve kendini iyi hissetmek için bedensel hareketin önemi artmıştır. İlaveten iş hayatındaki stres ve gerilimlerden kurtulmak için de bedensel hareket vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir (Amelang ve Barttusek, 1985). Stres, psikologların, insan kaynakları yöneticilerinin ve örgüt bilimcilerin üzerinde sıklıkla çalıştığı konular arasındadır (Akdağ ve Yüksel, 2010). İnsanların zihinlerinde kaygı ve bedenlerinde stres olduğunda performansları ilişkileri ve neşeleri bozulma eğilimindedir. Bu giyilmiş bir zırh içinde yarışmak gibidir. Koşulabilir, ancak önce durup zırhı çıkardığınızda koşacağınız kadar iyi ve hızlı olmaz (Mckenna, 2009; Çeviren: Çelik, 2014).

Baltaş ve Baltaş ise stresi, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olarak tanımlamıştır. Tehdit ve zorlanmalar karşısında canlının kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahip olduğunu belirtilirken, bu özellik, tehlike ile karşılaşılnca ‘savaş veya kaç’ diye adlandırılan cevabın ortaya çıkması olarak ifade edilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Organizmanın tehdit karşısında olduğu stres durumunda insanlarda hem bedensel, hem psikolojik düzeyde bir dizi olay meydana geldiği belirtilmiştir. Bedensel düzeydeki değişikliklerin bütün insanlarda aynı basamaklardan geçmesine karşılık, psikolojik düzeyde olaylar, kişilik ve çevre gibi bireysel şartlara bağlı birçok değişiklik gösterdiği vurgulanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2012). Bu tepkiler her iki düzeyde tek tek verilebileceği gibi bedensel ve psikolojik yapıların ikisinde birden de ortaya çıkabildiği belirtilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2012). Bu tepki, organizmanın dengesini bozma tehlikesi gösteren dış şarta otonom sinir sisteminden yöneltilen "kaçma veya savaşma" tepkisi olarak tanımlanmıştır. Böylece bir tehdit karşısında organizmanın hayatını sürdürme amacına yönelik bir dizi faaliyette bulunduğu dikkat çekilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Bu faaliyetleri Baltaş ve Baltaş şöyle tanımlamıştır:

- Depolanış yağ ve şeker kana karışır (mücadeleye gerekli enerji için hammadde sağlanır).
- Solunum sayısı artar (bedende daha fazla oksijen sağlanır).
- Kanda alyuvarlar artar (beyne ve kaslara daha fazla oksijen taşınır).
- Kalp vurum sayısı artar ve kan basıncı yükselir (bedenin gereken bölgelerine gerekli kan takviyesi yapılır).
- Kan pıhtılaşma mekanizması harekete geçer (yaralanmalara karşı kan kaybını azaltmak için önlem alınır).
- Kas gerimi artar (kuvvet gerektiren işlere hazırlık yapılır).
- Sindirim yavaşlar veya durur (iç organlardaki kan, kas ve beyne geçer, bağırsak ve mesane adaleleri gevşer).
- Göz bebekleri büyür (daha fazla ışık alınarak algıyı güçlendirmeye yardımcı olunur)
- Bütün duyumlar artar (dış ortamdan daha çok haberdar olunması sağlanır).
- Hipofiz bezi uyarılır (iç salgı sisteminin etkinliği artar, böbreküstü bezinden adrenalin-noradrenalin salgılanır) (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Tıp bilimlerinde bir olayın stres verici niteliğinden söz edebilmek için, hayatın devamını sağlamaya yönelik bu klasik stres tepki zincirinin oluşması gerektiği belirtilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Stres son yıllarda günlük konuşma diline yerleşen güncel bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Koruç, 1997). Asterita (1985), stres yaratıcıları, fizyolojik, psikolojik veya psikososyal diye değerlendirmenin uygun olacağı belirtilmektedir. Fizyolojik olanlar çevresel, psikolojik olanlar içsel, psikososyal olanlar ise sosyal etkileşim ürünü olarak ifade edilirken rollerle ilgili olarak belirtilmektedir (Akt. Koruç, 1997). Genel bir tanımla stres, işyerinde veya çevrede yer alan ve sağlığa zararlı olarak görülen olaylar ve durumlar karşısında ortaya çıkan belirtileri kapsar (Akgemici, 2001). Değişen iş ve çevre koşulları, çağımızın hastalığı olarak adlandırılan stres ve strese bağlı pek çok sorunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Birey, yaşamını sürdürürken sorunlar karşısında psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkiler vermektedir. Bu tepkilerin hepsi ortaya çıkan yeni koşullara uyum sağlamaya yönelik olmaktadır (Balaban, 2000). Günlük hayatın vazgeçilmez önemli bir parçası olan stres, bireyi fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olarak etkilediği

belirlenmektedir. Günlük yaşantı içinde stres özellikle aşırı ve kronik stres metabolik ve kardiyovasküler rahatsızlıklardan zihinsel bozukluklara kadar çok çeşitli rahatsızlıkların görülmesinde önemli bir risk faktörüdür (Yeltepe ve Yargıç, 2011). Spor psikologları kaygı ile stresi benzer şekillerde kullanmaktadır. Bazı spor fizyologları stresi sadece sempatik sinir sisteminin aktivasyonu olarak görmektedirler. Oysaki stres zihinsel ve duygusal boyutlara da sahiptir (Konter, 1996). Stresin üzerinde etkili olduğu birçok değişken vardır. Bu değişkenleri motivasyon koordinasyon, konsantrasyon, karar verme yeteneği, özgüven, kuvvet sürat, dayanıklılık, esneklik, denge, teknik vb. sportif performans üzerinde etkili sayılabilir (Konter, 1996).

Terry ve Slade (1995), stres en çok öznel gerilim, endişe ve endişe duyguları ile karakterize edilen hoş olmayan bir duygusal durumu veya durumu tanımlamak için kullanılır (Akt. John ve ark., 2011).

Hemen hemen herkes, yaşamlarında çok fazla strese maruz kalmaktadır. Günlük yaşam içerisinde insanların stresin kendilerini etkilediğini hayat memnuniyetlerini etkilemektedir. Günlük yaşam içerisinde gittikçe daha fazla sayıda insan stres yönetimi atölyelerine, yoga derslerine katılmaya ve meditasyon yapmayı, vücutlarına masaj yapmayı ve ruhsal durumlarını sakinleştirmeye çalışmaktadırlar (Elkin, 2013).

Stres belli ölçülerde olursa yararlıdır. Fakat aşırı olduğu takdirde kişinin bedensel ve ruhsal sağlığını bozabilir. Stres sadece olumsuz ya da kötü değildir. Aynı zamanda olumlu ya da iyi stres de vardır. Klarreich (1993), göre bu tür strese “canlanma, uyanma” denilmektedir. Canlanma özellikle iş hayatında kişinin becerisine ve iş görme gücüne yardımcı olan coşkulu enerji ve şevk anlamına gelir. Stres olmasaydı insan uyuşuk güçsüz olur ve çevre ile bağlantısı kesilir ve koparır (Akt. Arslanoğlu ve Duman, 2018). Günümüzde stres, modern hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir. Stres insan hayatını bütün yönleriyle etkileyen bir durumdur (Eskin ve ark., 2013).

1.14.1. Genel Uyum Belirtisi

Stresin, organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarını zorlaması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum olduğu belirtilmiştir. Organizmanın tehdit edilmesi ve bu yüzden dengenin bozulmasının yukarıda anlatılan ve canlılığı

korumaya yönelik alarm tepkisinin yaşanmasına sebep olduğu gözlemlenmiştir. Bozulan dengenin yeniden kurulması için yeni duruma uyum sağlaması gerektiği vurgulanmıştır. Bu sebeple stres tepkisinin "Genel Uyum Belirtisi" olarak da anıldığı belirtilmiştir. Genel uyum belirtisinin üç basamağı vardır. Bunlar; alarm reaksiyonu, direnç dönemi, tükenme dönemi (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Alarm reaksiyonu: Bu dönem, insanın veya hayvanın dış uyaranı stres olarak algıladığı durum olduğu ve organizmanın bu dönemde şoktan kontr şoka girdiği belirtilmiştir. Şok döneminde vücut ısısının ve kan basıncının düştüğü, kalbin duracakmış gibi olduğu ve elin ayağın çözüldüğü hemen ardından ise kontrşok dönemi geldiği belirtilmiştir. Organizmanın bu durumla başa çıkabilmesi için aktif fizyolojik girişimlerde bulunduğu gözlemlenmiştir. Amacın mücadele ederek veya kaçınarak organizmayı korumak olduğu belirtilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Direnç dönemi: Vücudun direncinin normalin üzerine çıktığı ve bu stres verici duruma karşı direncini yükselttiği dönemdir. Eğer direnç döneminin başarı ile aşılsa beden normal koşullarına döndüğü, başarısız olunursa kuvvetten düşerek çöktüğü belirtilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Tükenme dönemi: Stres dönemi çok ciddi ise ve uzun sürerse, organizma için tükenme basamağına gelindiği fakat bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi reaksiyonlarının ortaya çıktığı ancak her canlının uyum yeteneği ile enerjisinin farklı ve sınırlı olduğu belirtilmiştir. Uykunun ve dinlenmenin vücudu onarabildiği ama devam eden ve başa çıkılamayan stresler karşısında dengenin bozulduğu, uyum enerjisinin bittiği ve bunların ardından tükenme ve bitkinlik nöbetleri görüldüğü, artık geri dönüşü olmayan izlerin organizmaya kazındığı ifade edilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

2.13.1. Başlıca Stres Nedenleri (Klarreich, 1993).

- İşten atılmak
- Bir iş arkadaşı ile rekabet halinde olmak
- Bir iş arkadaşının ölümü
- Rütbe ya da derecenin indirilmesi
- Başka bir bölüme veya başka bir şehre transfer
- Yeni bir işe başlamak
- Gelirde azalma

- Olmazsa iş arkadaşı veya amirle tartışmak
- İşe göre nitelikler fazla olması işe geri niteliklerin eksik ya da yetersiz olması
- Saldırgan asabi kişilerle uğraşmak zorunda olmak
- Gürültülü ortam
- İş arkadaşları ya da amirlerle iletişim yetersizliği (Akt. Arslanoğlu ve Duman, 2018).

2.13.2. Stresin İşaretleri (Adair ve Adair, 1993)

- Rahatsız uyku
- Sürekli yorgunluk
- Sürekli kaygı
- Alkol kullanımında artma
- Aşırı sigara içimi
- İktidarsızlık veya frijidite
- Aşırı yemek
- Uyku ilacı almak
- Diğer ilaçlar
- Sinirlilik
- Mide bulantısı
- Bayılmalar
- Sebepsiz terlemeler
- Uykusuzluk
- Tırnak yeme
- Asabi tikler
- Sebepsiz ağlamalar
- Baş ağrıları
- Hazımsızlık
- İştahsızlık (Akt. Arslanoğlu ve Duman, 2018).

Solberg (2000), spor bağlamında, genellikle yarışma öncesi stres veya kaygı olarak bilinir. Dahası, araştırmalar kaygının bu spor sonuçları üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermiştir (Akt. John ve ark., 2011).

Lazarus ve Folkman (1984), genel olarak stresi tanımlarken iki farklı yaklaşımdan söz etmektedir. Birinci yaklaşımda; çevre üzerinde odaklanılırken stres bir uyaran olarak tanımlanmaktadır. İkinci yaklaşımda ise stres bir tepki olarak ele alınır ve bireyin stres uyaranlarına karşı tepkileri üzerinde odaklanır. Stres, uyarı ve tepkilerini içine alan bir süreç olarak ifade edilmektedir. Bu süreç, birbirlerini karşılıklı olarak etkileyen birey ve çevre arasındaki sürekli olan etkileşim ve uyumu içerir. Bu bakış açısına göre değerlendirme yapılırsa, stres sadece bir uyaran ya da bir tepki olarak değerlendirilemez. Stres, stres uyarı ve stres tepkisi arasındaki etkileşimle ifade edilebilir (Akt. Çetin, 2009).

2.15. Sporda Stres Kaynakları

Hackfordort ve Schwenkmezger (1993), sporda stres kaynaklarını genel olarak değerlendirmiştir:

- Seyircinin tepkisi,
- Yüksek risk sporları (dağcılık, dalgıçlı, paraşütçülük, motor yarışları v.s.,
- Sakatlanma riski,
- Diğer ülkelerdeki yarışmalarda saat farkı, iklim değişikliği ve farklı yemekler,
- Koçla olan çatışmalar,
- Takım arkadaşları ile olan çatışmalar,
- Müsabaka stresinden dolayı aile ve okuldaki çatışmalar,
- Spordaki karmaşık hareketler sırasında karar verme güçlükleri (Akt. Çetin, 2009).

Spor birçok tanımla ifade edilebilir. Spor, izleyeni, sağlık için spor yapanı ve yarışan sporcusu ile gerek reklamlardan, gerek basından, gerekse de sanayici ve yatırımcılardan büyük destek alarak olağanüstü bir ivme kazanmaktadır (Koruç, 1997)

Yaralanma riski yüksek olan bir sporcunun; son zamanlarda yaşadıkları, yüksek rekabet kaygısı ve sosyal desteği düşük olan kişi stresli biri olarak örnek olarak verilebilir. Böylesi bir sporcuyu, potansiyel bir strese maruz kaldığında,

korkutucu bir rakibe karşı kritik bir rekabet sırasında olduğu gibi, bunun karşıt psikososyal haklara sahip bir sporcudan daha stresli olduğunu varsaymaktadır. Bu nedenle, yüksek risk sporcusu, genelleştirilmiş kas gerginliği, merkezi görüş alanındaki dikkat dağınıklığı ve periferik daralma ile daha belirgin bir stres tepkisi gösterecektir (Andersen ve Williams, 2010).

Yapılan araştırmalar, sağlıkla ilgili birinci basamak hekimlerine yapılan başvuruların yüzde 75 ila 90'ının bir şekilde stres ile ilgili olan şikayet ve koşullar için olduğunu tahmin edildiğini belirtmektedirler. Çalışmaya katılanların yaklaşık yüzde 50'si stresin sağlıklarını etkilediğini söylemiştir. Her hafta 112 milyon insanın strese bağlı semptomlar için ilaç tedavisi kullanıldığı belirtilmiştir. Bu istatistik sonuç, stres yanıtına eşlik eden geniş fizyolojik değişiklikler göz önüne alındığında şaşırtıcı gelmemektedir. Hemen hemen her bedensel sistem veya vücut kısımlarını etkilenmektedir. Stres, çok çeşitli başka hastalıkların ve hastalıkların semptomlarını da şiddetlendirebilmektedir. Stres, başta beş ölüm nedeni olan hastalıkları ile bağlantılıdır. Bunlar kalp hastalığı, kanser, akciğer hastalığı, kazalar ve intihar olarak sıralanabilir (Elkin, 2013). Stres, kişileri çevrenin değişen koşullarına uyum sağlamaya çalışırken aynı zamanda etkilemekte ve kişinin bu yaşantıları değerlendirmesi ve başa çıkma tarzlarını da yaşadığı ortamı da etkilemektedir. Kişilerin yaşam içerisinde stres içeren yaşantılar ile yaşamı süresince devamlı karşılaşmakta ve hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını etkilemektedir. Kişilerin yalnız bireysel yaşantılar değil; toplumsal, ekonomik, politik olaylar da insan hayatında büyük değişiklikler yaratırlar ve insanlar başa çıkma süreçlerinde sosyal çevresi ile etkileşim içindedirler (Balcıoğlu ve Doğrul, 2011).

Arslan (2018), bilinçli farkındalığın önemine dikkat çekmektedir. Bilinçli farkındalığa olan ilgi ile ilgi arttıkça algılanan stresin azaldığı da belirtilmektedir. Kişilerin stresle başa çıkma becerilerinin artırılmasının, algıladıkları stresi azalttığı sonucuna varmakla mümkün olacağı söylenmektedir.

Stres, koroner kalp hastalığı, ani kalp ölümü ve felç gibi dolaşım hastalıklarında önemli rol oynayabilir. Stresle ilişkili bu durum şaşırtıcı değildir, çünkü stres kan basıncını artırırken, kan damarlarını daraltabilir, kolesterol seviyesini yükseltebilir, aritmileri tetikleyebilir ve kanın pıhtılaşma hızını hızlandırabilir. Psikososyal stresin kan damarlarında fizyolojik bir enflamatuvar artırmaktadır. Stres

şu anda kalp hastalığında önemli bir risk faktörü olarak kabul ediliyor, tam orada sigara içiyor, fazla kilolu ve egzersiz yapmıyor. Kalp hastalığının, 50 yaşın üzerindeki erkekleri ve 65 yaş üstü kadınları da diğer hastalıklardan daha fazla ölüme sebep olarak düşündüğünüzde, bunlar çok önemli olduğu görülmektedir (Elkin, 2013).

Pragman (1986), kötü stres tüm yaşantıda olduğu gibi sporda da istenmeyen bir durumdur. Çünkü kötü stres yaşam içerisinde sıkıntılı bir durum olarak ifade edilebilir. Bu tür bir durum bireyin bilişsel davranışsal duyuşsal ve fiziksel işlevlerinde de çeşitli şekillerde de azalmalar olmaktadır (Akt. Koruç, 1997). Spor branşları içerisinde performans sporunda rekabet içeren veya devamlı daha fazlasını hedefleyen sporcuların yapısı strese maruz kalmalarına neden olmaktadır. Spor branşlarında sakatlık, beklentiler, gerçekçi olmayan hedefler, oyunda hata yapma, hakem kararları, yetersiz hazırlanma, kendini başkalarıyla kıyaslama, yorgunluk performansı etkileyen önemli stresörlerdir. Sporcuların stresi algılama şekilleri farklılaşmaktadır. Stres kaynağının sporcu tarafından nasıl değerlendirildiği, yarattığı duygunun yoğunluğu, sporcunun stres kaynağı üzerindeki kontrol algısı, başa çıkma kaynakları gibi faktörler sporcunun stres yaşantısını farklı şekillerde etkilemektedir (Balcıoğlu ve Doğrul, 2011).

Anshel ve Anderson (2002), özel yaşamı içerisinde dahil her hareketi kontrol altında tutulan sporcudan tek istenen durum kazanmaktır. Bütün yarışmalar sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Böyle bir durumda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ise geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşmasında stresle basa çıkabilme yeteneğinin gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Akt. Çetin, 2009).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan model, evren ve örneklem, verilerin toplanması ile ilgili çalışmalar ve araştırmada kullanılan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Önemi

Yaşamın her alanında olduğu gibi spor ortamlarında da iletişimin etkisi son derece elzem rol oynamaktadır. Sporda, bireysel ya da takım yarışmalarında bir iletişime ihtiyaç duyulacağı ve becerinin spor alanına yansıtılmasının gerekliliği bilinmektedir. Spor yapan bireylerin takım sporları ve bireysel spor branşlarında, spor branşının birey üzerinde oluşturduğu stresin etkisi spor hayatında olduğu gibi yaşamın her yerinde oldukça önemlidir.

3.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma Van İli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde takım sporları ve bireysel spor branşlarında faal olarak spor yapmakta olan aynı zamanda ortaöğretim kurumlarında eğitimlerini sürdüren bireylerin stres algılarının ve iletişim becerilerini incelemek amacıyla planlanmıştır.

3.3. Problem Cümlesi

Van İli Gençlik ve Spor Müdürlüğü bünyesinde spor yapmakta olan ve takım ile bireysel spor branşlarındaki bireylerin stres algılarının ve iletişim becerileri nasıldır? Aralarında fark var mıdır?

3.4. Alt Problemler

- Takım sporları ve bireysel spor branşlarındaki bireylerin stres algıları ve iletişim becerileri arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Takım ve bireysel spor branşlarındaki bireylerin stres algıları ve iletişim becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Takım sporları ve bireysel spor branşlarındaki bireylerin stres algıları ve iletişim becerileri ile yaş değişkeni arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Takım sporları ve bireysel spor branşlarındaki bireylerin stres algıları ve iletişim becerileri ile spor dalı değişkeni arasında nasıl bir ilişki vardır?

- Takım sporları ve bireysel spor branşlarındaki bireylerin stres algıları ve iletişim becerileri ile kardeş sayısına göre değişkeni arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Takım sporları ve bireysel spor branşlarındaki bireylerin stres algıları ve iletişim becerileri ile gelir durumu değişkeni arasında nasıl bir ilişki vardır?

3.5. Araştırmanın Modeli

Araştırma Karasar (2007), tarafından “geçmişte ya da halen var olan bir durumu, olayı, bireyleri veya nesnelere kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışılan araştırma yaklaşımı” olarak tanımlanan nicel araştırma türü tekniklerinden “tarama” modelinde bir çalışmadır (Şahin, 2012).

3.6. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 Bu çalışma Van İli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde takım ve bireysel spor branşlarında faal olarak spor yapmakta olan aynı zamanda ortaöğretim kurumlarında eğitimlerini sürdüren bireylerin stres algılarının ve iletişim becerilerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

İl Milli Eğitim Müdürlüğünden çalışmanın gerçekleşmesi için izin alınmıştır (Ek 4). İzin sonucunda çalışma içerisinde bulunan testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Sporcuların iletişim becerilerini belirlemek üzere, Korkut (1996) tarafından geliştirilen “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)” ve stres algılarını belirlemek üzere ise “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)”nden yararlanılmıştır. Ayrıca, örneklemin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenen Kişisel Bilgi Formu (Ek 2) kullanılmıştır. Algılanan stres Ölçeği (ASO) Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiş olup, Eskin ve ark. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

3.7. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)

Araştırmada, öğrencilerin “iletişim beceri düzeylerini” ölçmek üzere Korkut (1996) tarafından geliştirilen “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)”nden yararlanılmıştır (Ek 3). Kişilerin iletişim becerisi konusunda kendilerini nasıl değerlendirdiklerini tespit etmek üzere, “geçerlilik ve güvenilirlik

çalışmaları” Korkut tarafından yapılan bu ölçek, “5’li likert tipinde” 25 adet sorudan oluşmaktadır. Ölçekte hiçbir zaman, nadiren, bazen, sıklıkla, her zaman ifadeleri yer almaktadır. Ölçek hiçbir zamandan (1) her zamana (5) doğru puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 125, en düşük puan 25’tir. Ölçekten elde edilen yüksek puan kişilerin iletişim becerilerini yüksek olarak değerlendirdikleri sonucunu vermektedir. Ölçekte ters olarak toplanan cevap yoktur.

Algılanan stres Ölçeği (ASO) Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiş olup, Eskin ve ark. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Toplam 14 maddeden oluşan Algılanan Stres Ölçeği kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7’si tersten puanlanmaktadır. ASO-14’un puanları 0 ile 56 arasında değişmektedir. Ayrıca iki alt boyuta da değerlendirme yapılmaktadır. Bu bölümde araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan model, evren ve örneklem, verilerin toplanması ile ilgili çalışmalar ve araştırmada kullanılan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

3.8.Verilerin Toplanması

Van İli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde spor yapmakta olan aynı zamanda ortaöğretim kurumlarında eğitimlerini sürdüren bireylerin iletişim becerilerini belirlemek üzere, Korkut (1996) tarafından geliştirilen “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)” ve ve stres algılarını incelemek üzere ise “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)”nden yararlanılmıştır. Ayrıca örneklemin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenen Kişisel Bilgi Formu (Ek 1) kullanılmıştır.

3.9. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- Sporcuların iletişim becerilerinin incelenmesi “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)” ile elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Sporcuların stres algılarının incelenmesi “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)” ile elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Van İli Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde spor yapan ortaöğretim kurumlarında eğitimlerini sürdüren bireylerle sınırlıdır.

3.10. Veri Analizi

Öğrencilerin “iletişim beceri düzeylerini” ölçmek üzere Korkut (1996) tarafından geliştirilen “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)” nden toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS) ile analiz edilmiş ve veri sonuçları yorumlanmıştır. İlk olarak demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla standart sapma, frekans, aritmetik ortalama, yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Cinsiyet gibi iki düzeyli değişken karşılaştırmasında verilerin normal dağılım göstermediği durumlarda Mann whitney U testi kullanılmıştır. Üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Gruplar arasında farklılık çıkması durumunda farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis testi için Mann whitney U testleri kullanılmıştır. Ortalamalar standart hata ile birlikte verilmiştir. Verilerin ilişki düzeyini incelemek amacıyla ise normallik sağlamadığı durumlarda Sperman ilişki analiz testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.

3.11. Çalışmanın Etiği

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan çalışmanın etik izni alınmıştır (Ek 5). Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim kurumlarında çalışmaya katılım gösterilmesi için İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden çalışma izni alınmıştır. Okulların birbirlerine öğrenci profili, gelişim özellikleri, ortam koşulları birbirine benzer olmasına özen gösterilmiştir.



4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1. İletişim becerileri ölçeği ile stres algısı ölçeği normallik test sonucu

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
İletişim toplam	,068	600	,000	,972	600	,000

Yukarıdaki tabloda gösterildiği gibi veriler normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. ($P>0,005$)

Tablo 2. Özyeterlilik ile stres ve rahatsızlık ölçeği normallik test sonucu

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stres toplamı	,087	600	,000	,976	600	,000
Yetersiz/özyeterlilik algısı	,097	600	,000	,975	600	,000
Stres/rahatsızlık algısı	,084	600	,000	,984	600	,000

Yukarıdaki tabloda gösterildiği gibi veriler normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. ($P>0,005$)

Tablo 3. Spor branşı değişkeni için frekans dağılımı

Spor Branşı	N	%
Takım	300	50
Bireysel	300	50
Toplam	600	100

Çalışmaya katılan kişilerin spor branşı değişkenine göre 300 kişi (%49,9) bireysel spor branşında olduğu, diğer 300 kişi ise (%49,9) takım sporunda olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Spor yılı değişkeni için frekans dağılımı

Spor Yılı	N	%
1-3 yıl	296	49,3
4-6 yıl	106	17,7
6 ve üstü yıl	198	33,0
Toplam	600	100

Çalışmaya katılan kişilerin spor yılı değişkenine göre 296 kişi (%49,3) 1-3 yıl, 106 kişi (%17,7) 4-6 yıl ve 198 kişi ise (%33) 6 ve üstü yıl spor yaptığı görülmektedir.

Tablo 5. Beden Kütle indeksi değişkeni için frekans dağılımı

Beden Kütle İndeksi	N	%
Çok zayıf	33	5,5
Zayıf	130	21,7
Normal	390	65
Kilolu	47	7,8
Toplam	600	100

Çalışmaya katılan kişilerin beden kitle indeksi değişkenine göre 33 kişi (%5,5) çok zayıf, 130 kişi (%21,7) zayıf, 390 kişi (%65) normal, 47 kişi (%7,8) kilolu olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Kardeş Sayısı değişkeni için frekans dağılımı

Kardeş Sayısı	N	%
Kardeşi yok	66	11,0
1	200	33,3
2-3	203	33,8
4-5	131	21,8
Toplam	600	100

Çalışmaya katılan kişilerin kardeş sayısı değişkenine göre kardeş sayısı olmayan 66 kişi (%11,0), kardeş sayısı 1 olan kişilerin 200 (%33,3), kardeş sayısının 2-3 arası olan kişilerin 203 (%33,8), kardeş sayısının 4-5 arası olan kişilerin 131 (21,8) olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Anne Eğitim durumu değişkeni için frekans dağılımı

Anne Eğitim	N	%
Okuryazar değil	186	31
İlkokul	183	30,5
Ortaokul	113	18,8
Lise	80	13,3
Lisans	38	6,3
Toplam	600	100

Çalışmaya katılan kişilerin anne eğitim durumu değişkenine göre okur yazar değil 186 kişi (%31), ilkokul 183 kişi (%30,5), ortaokul 113 kişi (%18,8), lise 80 kişi (%13,3), Lisans ise 38 kişi (%6,3) olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Baba Eğitim durumu değişkeni için frekans dağılımı

Baba Eğitim	N	%
Okuryazar değil	61	10,2
İlkokul	155	25,8
Ortaokul	174	29,0
Lise	147	24,5
Lisans	63	10,5
Toplam	600	100

Çalışmaya katılan kişilerin baba eğitim durumu değişkenine göre okur yazar değil 61 kişi (%10,1), ilkokul 155 kişi (%25,8), ortaokul 174 kişi (%29,0), lise 147 kişi (%24,5), Lisans ise 63 kişi (%10,5) olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Takım sporu ile bireysel spor yapan bireylerin iletişim, stres, yetersizlik/özyeterlilik algısı, stres/rahatsızlık algısı puan ortalamaları ve standart sapma dağılımı

	N	Ortalama	Std. Sapma
İletişim toplamı	600	59,58	19,06
Stres toplamı	600	41,46	10,20
Yetersiz/özyeterlilik algısı	600	20,68	5,42
Stres/rahatsızlık algısı	600	20,78	5,53

Tablo 10. *Takım sporu ile ilgilenen bireylerin iletişim, stres, yetersizlik/özyeterlilik algısı, stres/rahatsızlık algısı ortalama ve standart sapma dağılımı*

Değişkenler	N	Ortalama	Std. Sapma
İletişim toplamı	300	59,36	17,60
Stres toplamı	300	41,13	9,28
Yetersiz/özyeterlilik algısı	300	20,47	5,04
Stres/rahatsızlık algısı	300	20,65	5,16

Tablo 11. *Bireysel spor ile ilgilenen bireylerin iletişim, stres, yetersizlik/özyeterlilik algısı, stres/rahatsızlık algısı ortalama ve standart sapma dağılımı*

Değişkenler	N	Ortalama	Std. Sapma
İletişim toplamı	300	59,80	20,44
Stres toplamı	300	41,80	11,05
Yetersiz/özyeterlilik algısı	300	20,89	11,05
Stres/rahatsızlık algısı	300	20,91	5,8

Tablo 12. *Spor branşına göre iletişim becerileri Mann Whitney U test sonuçları*

Guruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Takım	300	299,97	89990,50	44840,50	,940
Bireysel	300	301,03	90309,50		

Spor türüne göre iletişim becerileri testinin istatistiksel analizi sonucunda anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 13. Spor branşına göre stres algıları Mann Whitney U test sonuçları

Guruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Takım	300	294,24	88272,50	43122,50	,376
Bireysel	300	306,76	92027,50		

Spor türüne göre stres algıları testinin istatistiksel analizi sonucunda anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 14. Cinsiyet değişkenine göre iletişim becerileri Mann Whitney U test sonuçları

Guruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Erkek	390	300,76	117295,00	40850,00	,961
Kadın	210	300,02	63005,00		

Cinsiyet değişkenine göre iletişim becerileri testinin istatistiksel analizi sonucunda anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 15. Cinsiyet değişkenine göre stres algıları Mann Whitney U test sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Erkek	390	280,37	109346,00	33101,00	,000
Kadın	210	337,88	70954,00		

Cinsiyet değişkenine göre stres algıları test sonuçları arasında yapılan istatistiksel analiz sonucunda stres algılarının erkeklerin lehine anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 16. *Cinsiyet değişkenine göre stres ve rahatsızlık Mann Whitney U test sonuçları*

Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Erkek	390	276,71	107916,00	31671,00	,000
Kadın	210	344,69	72384,00		

Cinsiyet değişkenine göre stres ve rahatsızlık boyutu test sonuçları arasında yapılan istatistiksel analiz sonucunda erkeklerin lehine anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 17. *Cinsiyet değişkenine göre yetersizlik-özyeterlik boyutu Mann-whitney U test sonuçları*

Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Erkek	390	288,12	112368,50	36123,50	,017
Kadın	210	323,48	67931,50		

Cinsiyet değişkenine göre yetersizlik-özyeterlik boyutu sonuçları arasında yapılan istatistiksel analiz sonucunda erkeklerin lehine anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 18. Spor yılı değişkenine göre iletişim becerileri Kruskal-Wallis H test sonuçları

Spor Yılı	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	Anlamlı Fark
1-3 Yıl	296	310,44	2	7,15	0,028	1-3 yıl – 4-6 yıl
4-6 Yıl	106	259,74				4-6 yıl- 6 yıl ve üzeri
6 ve üzeri	198	307,47				1-3 yıl – 6 ve üzeri

Spor yılı değişkenine göre 4-6 yıl ile 6 yıl ve üzeri spor yapanlara göre spor yılının 1-3 yıl olan bireylerin lehine iletişim becerileri puanları daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 19. Beden Kitle İndeksi değişkenine göre iletişim becerileri Kruskal-Wallis H test sonuçları

Beden Kitle İndeksi	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	Anlamlı Fark
Çok zayıf	33	226,35	3	16,35	0,001	Kilolu- Çok Zayıf Çok zayıf- Normal
Zayıf	130	279,89				
Normal	390	304,91				
Kilolu	47	373,01				

Beden kitle indeksi değişkeninde yer alan çok zayıf, zayıf ve normal bireylere göre kilolu bireylerin lehine iletişim becerileri puanları daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 20. Anne eğitim durumu değişkenine göre bireylerin iletişim becerileri Kruskal-Wallis H test sonuçları

Anne eğitim durumu	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	Anlamlı Fark
Okuryazar değil	186	271,67	4	19,59	0,001	Lisans-Okuryazar değil Lise-ortaokul-ilkokul- Okuryazar değil Okuryazar değil-ilkokul
İlkokul	183	317,10				
Ortaokul	113	307,19				
Lise	80	275,85				
Lisans	38	393,68				

Anne eğitim durumu değişkenine göre ile göre iletişim becerilerinin lisans eğitilmiş annelere sahip bireylerin lehine iletişim becerileri puanları daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 21. Anne eğitim durumu değişkenine göre ile göre stres algısı Kruskal-Wallis H test sonuçları

Anne eğitim durumu	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	Anlamlı Fark
Okuryazar değil	186	270,27	4	13,71	0,008	Okuryazar değil-Ortaokul Okuryazar değil-ilkokul
İlkokul	183	292,31				
Ortaokul	113	335,12				
Lise	80	332,89				
Lisans	38	316,74				

Anne eğitim durumu değişkenine göre ile göre stres algılarının okuryazar olmayan annelere sahip bireylerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p < 0.05$).

Tablo 22. Anne eğitim durumu değişkenine göre ile yetersizlik-özyeterlilik boyutu Kruskal-Wallis H test sonuçları

Anne eğitim durumu	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	Anlamlı Fark
Okuryazar değil	186	275,92	4	13,42	,009	Okuryazar değil- Ortaokul Okuryazar değil-Lise İlköğretim-Lise- Lisans
İlkokul	183	287,33				
Ortaokul	113	340,92				
Lise	80	330,64				
Lisans	38	300,55				

Anne eğitim durumu değişkenine göre ile göre yetersizlik-özyeterlilik algılarının okuryazar olmayan annelere sahip bireylerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 23. Anne eğitim durumu değişkenine göre ile stres ve rahatsızlık boyutu Kruskal-Wallis H test sonuçları

Anne eğitim durumu	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	Anlamlı Fark
Okuryazar değil	186	268,05	4	12,36	,015	Okuryazar değil – Ortaokul Okuryazar değil-Lisans Okuryazar değil- Lise
İlkokul	183	299,28				
Ortaokul	113	323,36				
Lise	80	332,93				
Lisans	38	328,96				

Anne eğitim durumu değişkenine göre ile göre stres ve rahatsızlık algılarının okuryazar olmayan annelere sahip bireylerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 24. Ailelerin aylık geliri değişkenine göre iletişim becerileri Kruskal-Wallis H test sonuçları

Ailelerin Aylık Geliri	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	Anlamlı Fark
Geliri Yok	287	310,47	3	9,07	0,028	Geliri yok-500 TL-1000 TL 1000TL-3000 TL 500TL-1000TL
500-1000 TL	159	266,33				
1000-3000 TL	138	320,62				
3000 TL ve üzeri	16	287,66				

Aylık gelir değişkeni sonuçlarına göre 1000 TL ile 3000 TL geliri olan ailelere sahip bireylerin lehine iletişim becerileri puanları daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 25. Ailelerin aylık geliri değişkenine göre stres algıları Kruskal-Wallis H test sonuçları

Ailelerin aylık geliri	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	Anlamlı Fark
Geliri Yok	287	296,66	3	8,61	0,035	500TL-1000TL ve 3000TL üzeri 500TL-1000 TL ve 1000TL-3000TL
500-1000 TL	159	278,55				
1000-3000 TL	138	324,80				
3000 TL ve üzeri	16	378,03				

Aylık gelir değişkeni stres algısı ölçeğinin sonuçlarına göre 500-1000TL geliri olan ailelere sahip olan bireylerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 26. Ailelerin aylık geliri değişkenine göre stres ve rahatsızlık boyutu Kruskall-Wallis H test sonuçları

Ailelerin aylık geliri	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	Anlamlı Fark
Yok	287	306,49	3	11,24	,010	500-1000 3000 TL ve üzeri Geliri olmayanlar 500-1000 TL
500-1000 TL	159	267,73				
1000-3000 TL	138	315,60				
3000 TL ve üzeri	16	388,59				

Aylık gelir değişkeni stres ve rahatsızlık algısı sonuçlarına göre 500-1000TL ve üzeri geliri olan ailelere sahip olan bireylerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p < 0.05$).

Tablo 27. Kardeş sayısı değişkenine göre iletişim becerileri Kruskall-Wallis H test sonuçları

Kardeş sayısı	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	Anlamlı Fark
Kardeşi yok	66	347,77	3	11,304	0,010	Kardeş yok 1kardeş- 2-3 kardeş- 4-5 kardeş
1	200	317,00				
2-3	203	286,52				
4-5	131	273,16				

Kardeş sayısı değişkeni sonuçlarına göre kardeşi olmayan bireylerin lehine iletişim becerileri puanları daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 28. Boş zamanı değerlendirme değişkenine göre iletişim becerileri Kruskal-Wallis H test sonuçları

Boş zaman değerlendirme	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	Anlamlı Fark
Kitap okuma	106	241,50	2	26,304	0,000	Teknoloji kullanımı Müzik dinleme- Kitap okuma
Müzik dinleme	250	287,17				
Teknoloji kullanımı	244	339,79				

Boş zaman değerlendirme değişkeni sonuçlarına göre teknolojiyi yoğun kullanan bireylerin lehine iletişim becerileri puanları daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 29. İletişim becerileri değerlendirme ölçeği ile algılanan stres ölçeği arasındaki korelasyon ve önem düzeyi sonuçları

		Spor Branşı	İletişim Becerisi	Algılanan Stres	Spor yılı
Spor Branşı	r.		,003	,036	-,069
	Sig.		,940	,377	,093
İletişim becerisi	r.			,002	-,023
	Sig.			,967	,571
Algılanan Stres	r.				,071
	Sig.				,084
Spor Yılı	r.				
	Sig.				

İletişim becerileri değerlendirme ölçeğinden elde edilen sonuçlar ile algılanan stres ölçeğinden elde edilen sonuçlar arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır ($P>0,05$).

5. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu çalışma Van İli Gençlik Spor İl Müdürlüğü bünyesinde takım ve bireysel spor branşlarında faal olarak spor yapmakta olan aynı zamanda ortaöğretim kurumlarında eğitimlerini sürdüren bireylerin stres algılarının ve iletişim becerilerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışmamızda takım ve bireysel spor branşlarının iletişim becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Literatürde farklı örneklerde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde; Şahin (2012), çalışmasında takım sporcusu olmanın ya da bireysel spor yapmanın iletişim beceri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını belirtmiştir. Yıldız (2004), takım sporlarında iletişimin performans üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, iletişimin performans üzerinde çok fazla etkisinin olmadığını ifade etmektedir. Benzer şekilde Ulukan (2012), yılında yaptığı çalışma sonucunda araştırmanın sonucuna göre branş değişkeni ile sporcuların iletişim becerileri arasında anlamlı farkın olmadığını ifade etmektedir. Hergüner (1997), sporun, üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisini araştırdığı çalışma bulguları sonucu; branşlar arası, sportif başarı, kulüplü olma, lisanslılık süresi açısından karşılaştırma yapılarak iletişim beceri düzeyleri bakımından bir fark görülmediğini ifade etmektedir. Akdağcık ve Mamak (2016), iletişim becerilerinin takım ve bireysel sporlar üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışma bulgularına göre öğrencilerin bölümleri ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmektedir. Literatürde yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi takım ve bireysel spor yapan öğrencilerin iletişim becerilerinde anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Farklı bir örneklem grubunda antrenörle ilgili yapılan çalışmada ise Yılmaz, (2008) sporcu algılarına göre farklı branşlardaki antrenörlerin liderlik davranışlarının analizi ve iletişim beceri düzeylerinin tespit ederek, bazı değişkenlere göre bu algılamaların farklılaşp farklılaşmadığını ve liderlik davranışları ve iletişim becerileri arasında ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla bireysel spor antrenörlerinin ($X = 4.33$), takım sporu antrenörlerine ($X = 4.15$) göre iletişim becerilerinin yüksek olduğu ve aradaki farkın

istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Performans sporcularıyla yapılan çalışmada da benzer sonuçlar bulunduğu ifade edilmektedir. Literatürdeki çalışmalardan edilen çalışma sonuçları genel olarak çalışmamızı desteklemektedir. Ancak antrenörler üzerinde yapılan çalışma sonuçları ile çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar örtüşmemektedir. Bu durum yaş ve sorumluluk alanlarının farklı olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca bireysel spor antrenörlerinin, takım sporu antrenörlerine oranla daha az sayıdaki oyuncu gruplarıyla çalışmalarının neden olabileceğini düşünmekteyiz.

Öztürk ve ark. (2011), “üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılması” amacıyla yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerin iletişim becerisi düzeyleri spor yapmayanlara göre; daha yüksek olduğunu ifade edilmektedir. Gökalp (2017), “düzenli olarak spor yapıp yapmadıkları değişkenleri ile iletişim becerisi düzeyleri” arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu, buna göre spor yapan bireylerin iletişim becerilerinin spor yapmayanlara göre daha iyi olduğunu ifade etmektedir.

Çalışmamızın diğer değişkeni cinsiyete göre iletişim becerileri ölçeğinin istatistiksel analizi sonucunda anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu bulgu sonucunda çalışmaya katılan ve spor yapan kadın ve erkekler arasında iletişim becerilerinde farklılığın olmadığı ifade edilebilmektedir. Bingöl ve Demir (2011), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada öğretmen adaylarının iletişim becerisi algılarının cinsiyetlerine göre farklı olmadığını belirtmektedir. Benzer şekilde Pehlivan (2005), yapmış olduğu çalışmada benzer sonuçlar elde ettiği ifade edilmektedir.

Ancak Akdağcık ve Mamak (2016), yapmış oldukları çalışma sonucunda öğrencilerin cinsiyeti ve iletişim becerileri arasında anlamlı bir fark olduğunun tespit edildiğini ifade etmektedir. Bu elde edilen sonuç çalışmamızın bulguları ileri paralellik göstermemektedir. Kilciğil ve ark. (2009), BESYO öğrencileri arasında iletişim becerisiyle cinsiyet arasında oldukça anlamlı bir ilişki bulunduğu bu ilişki bayan öğrencilerin iletişim becerisinin erkek öğrencilerden çok daha iyi olmasından kaynaklandığını belirtmektedirler.

Dülger ve Atalar da (2018), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin İBÖ toplam puanı, iletişim ilkeleri ve temel beceriler (IITB), Kendini ifade etme (KIE) ve iletişim kurmaya isteklilik (IKI) puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ifade edilmektedir.

Öztürk ve ark. (2011), sporcu olan ve spor yapmayan her iki öğrenci grubunda kadın öğrencilerin iletişim becerisi düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ifade edilmektedir.

Sullivan (2004), her ne kadar spor takımlarının literatürünün büyük kısmı, kadın ve erkek sporcuların farklı iletişim kurabileceğini gösterse yapmış olduğu çalışmanın sonucunun erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koyduğunu ifade etmektedir.

Spor yapan erkek ve kadınlar arasındaki iletişim becerileri değerlendirmek veya incelemek amacıyla yapılan literatür çalışmalarındaki bazı sonuçlar ile bizim çalışmamızda elde edilen sonuçlar birbirini desteklememektedir.

Ancak Ceyhun ve Malkoç (2015), beden eğitimi spor yüksekokulundaki öğrencilerin iletişim beceri algılarının, çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmış olan çalışma sonucuna göre öğrencilerin cinsiyetlerine göre iletişim becerileri arasında anlamlı farklılık olmamasına rağmen, kadın öğrencilerin iletişim becerilerinin, erkek öğrencilerin iletişim becerilerinden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir.

Şenbakar (2015), elit boksörlerin iletişim becerilerini bazı değişkenler açısından incelediği çalışmada cinsiyet grupları arasında ölçek puanları bakımından istatistiksel bir farklılık saptanmadığını ifade etmektedir.

Çavuşoğlu ve Günay (2014), cinsiyetin iletişim becerileri üzerinde etkili olmadığını belirtmektedir.

Sullivan ve Feltz (2003), yapmış oldukları çalışma analizleri sonucunda erkek sporcuların, kadın sporculardan daha belirgin ve olumsuz bir iletişim çatışması içinde olduğunu ifade etmektedir. Tekeli (2018), yaptığı çalışmada Cinsiyet değişkeni açısından sporcuların iletişim becerisi düzeylerinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Ortalamalara bakıldığında erkek sporcuların iletişim becerisi düzeyi, kadın sporculara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Bingöl ve Demir (2011), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkeni açısından iletişim becerilerinde farklılık olmadığını belirtmişlerdir.

Ulukan (2012), takım ve ferdi sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni açısından iletişim becerilerinin farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Yıldırım ve Abakay (2015), kadın ve erkek hokeycilerin cinsiyet değişkeni açısından iletişim becerileri ve saldırganlık düzeyleri arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Literatürde sporun iletişim üzerinde etkileri ile ilgili çalışmalar olmasına rağmen, spor yılına bağlı iletişim becerilerinin gelip gelişmediği ile ilgili çalışmalara çok rastlanmamıştır. Çalışmamızın spor yılı değişkenine göre iletişim becerileri ölçeğinin spor yılı 1-3 yıl olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bu bulgudan hareketle spor süresi ortalamasının iletişim becerilerinin etkilemediğini gösterilmektedir.

Tekeli (2018), sporcuların aktif spor yılı değişkenine göre iletişim becerisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını görülmüştür.

Abakay ve Kuru (2013), “kadın futbolcuların spor yapma yıllarının artmasıyla antrenörle iletişim kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisi düzeylerinin de arttığı görülmektedir”. Buna göre spor yapma yılı artan kadın futbolcuların antrenörleri ile kuracakları iletişimde pozitif yönde artacağını ifade etmektedir. Bu sonuç bizim çalışmamızı desteklememektedir.

Çalışmamızda aylık gelir değişkeni iletişim becerileri ölçeğinin sonuçlarına göre 1000 TL ile 3000 TL geliri olan ailelerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bu bilgilerden hareketle ailelerin maddi gelirlerinin 1000 TL ile 3000 TL arasında olan bireylerin iletişim becerilerinin daha iyi olduğu ifade edilebilir.

Tekeli (2018), çalışmaya katılan sporcuların aylık gelir durumu değişkenine göre iletişim becerisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Yapılan Post-Hoc testi sonucuna göre 0-1500 TL arası gelire sahip sporcuların puanlarıyla 3000-4500 TL arası gelire sahip sporcuların puanları

arasında, 0-1500 TL arası gelire sahip sporcuların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca 1501-3000 TL arası gelire sahip sporcuların puanlarıyla 3001-4500 TL arası gelire sahip sporcuların puanları arasında, 1500-3000 TL arası gelire sahip sporcuların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

Çoban (2018), gelir düzeyi 3500 TL ve üstü olan ailelerin çocuklarında iletişim beceri düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dalkılıç (2011), öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyleri dikkate alınarak spora katılım düzeyleri ve iletişim beceri düzeyleri incelendiğinde gelir düzeyleri arasında farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Çalışmamızın kardeş sayısı değişkeni iletişim becerileri ölçeğinin sonuçlarına göre kardeşi olmayan bireyler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Buna göre çalışmaya katılan ve kardeşi olmayan bireylerin iletişim becerilerinin kardeşi olanlara göre daha iyi ifade edilmektedir. Literatürde benzer değişkenlere ait bilgilere çok fazla rastlanamamıştır.

Bingöl ve Demir (2011), yaptıkları çalışmada aile yapısı, kardeş sayısı, babanın ve annenin eğitim düzeyi ve annenin çalışma düzeyi ile öğrencilerin İBDÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel bir ilişki saptanamamıştır ($p>0.05$).

Gökalp (2017), annelerinin yaşam durumları ile iletişim becerisi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunu ifade etmektedir.

Çoban (2018), araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre sportif faaliyetlere katılım ve iletişim becerileri karşılaştırıldığında anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin anne ve babalarının sportif faaliyetlere katılım ve iletişim beceri düzeylerinde etkili faktörler olmadığı düşünülmektedir.

Dalkılıç (2011), öğrencilerin anne ve babalarının sportif faaliyetlere katılım ve iletişim beceri düzeylerinde etkili faktörler olmadığı düşünülmektedir. Boş zaman değerlendirme değişkeni iletişim becerileri ölçeğinin sonuçlarına göre teknolojiyi yoğun kullanan bireylerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Buna göre çalışmaya katılan bireylerin iletişim becerileri gelişiminde boş zamanlarını değerlendirirken teknoloji kullanımının kitap okuma, müzik dinleme etkinliklerinden daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demirel (2009), teknolojinin bir bilgiye ulaşabilme aracı olmasının yanında insanların yaşamları boyunca öğrenmenin gerçekleşmesinde olumsuz faktör olan engelleri ortadan kaldırmada etkili olduğunu ifade etmektedir. “Bilgi ve iletişim teknolojilerinden yararlanabilme yeterliği, hem bireylerle ve gruplarla etkili iletişim kurabilmeyi, hem de değişiklik ve yeniliklere uyum sağlayabilmeyi mümkün kılmaktadır”.

Bu bilgiler ışığında teknoloji kullanımının insan hayatında önemli bir yere sahip olan iletişim becerisinin üzerinde etkili olduğu söylenilebilir. Çalışmamızda elde edilen sonucu desteklemektedir.

Çalışmamızın anne eğitim durumu değişkenine göre iletişim becerileri ile lisans eğitimi olan annelere sahip bireylerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Buna göre çalışmaya katılan bireylerin annelerinin eğitim düzeylerinin yüksek olması iletişim becerilerini arttırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Çalışmamızda takım ve bireysel spor branşları arasında stres algıları test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$). Salar ve ark. (2012), takım ve ferdi spor dalları ile ilgilenen 15-18 yaş grubu bireylerin günlük hayattaki duygusal özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ifade etmektedir ($p > 0,05$). Canan ve Ataoğlu (2010), yapmış oldukları çalışmada takım sporcularının depresyon ölçeği ve problem çözme skorlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Başka bir çalışmada Tazegül (2012), erkek sporcuların stresle başa çıkma tarzlarını karşılaştırmak amacıyla yaptığı çalışmada bireysel spor branşlarda stresle başa çıkma tarzlarının takım sporlarına göre daha fazla gelişmiş olduğunu ve en büyük nedeni olarak, bireysel sporda başarı ve başarısızlığın tamamen sporcuya ait olması, takım sporlarında ise yapılan hata ve başarısızlığın tüm takım tarafından paylaşılması gösterilebildiğini ifade etmektedir. Oysa bizim çalışmamızda stresin takım ve bireysel spor branşlarında herhangi bir değişikliğin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılığın ölçeğin uygulandığı sporcu grubu, yaş ve branşların farklı olmasından kaynaklanabilir.

Literatürde her ne kadar spor alanında stres ile ilgili yapılan çalışmalar yer alsa da çalışmamızda yer alan spor branşlarının stres algıları üzerinde etkileri amaçlı

çalışmalara yeterli oranda rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmamızda elde edilen sonuç literatüre yeni bilgi olarak katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Kızılet ve ark. (2017), hakemlerle ilgi yaptıkları çalışmada, en düşük stres algısına sahip hakemlerin oryantiring hakemleri olduğu, en yüksek stres algısına sahip hakemlerin ise futbol hakemleri olduğunu belirtmiştir. Spor branşlarının farklılığı kişilerin stres algıları üzerinde etkisinin olmadığı ifade edilebilmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre stres algıları test sonuçları arasında yapılan istatistiksel analiz sonucunda stres algılarının erkeklerin lehine anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Erkeklerin stres algıları daha düşük bulunmuştur. Bu bulgu sonucunda çalışmaya katılan kadın ve erkekler arasında farklılığın olduğu; erkeklere göre kadınların stres algılarının daha yüksek değerde olduğu tespit edilmektedir. Bunun nedeni yapısal olarak kadınların erkeklere oranla daha duygusal olduğu düşünülmektedir.

Çalışkan ve ark. (2018), üniversite öğrencilerinin stres algıları ile ilgili yaptıkları çalışmada kadınların algılanan stres düzeyi erkeklere göre daha yüksek olduğu ifade dilmektedir.

Şahin (2017), yaptığı çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerle kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Bayram ve ark. (2016), yaptıkları çalışmada öğrencilerinin cinsiyete göre Algıladığı Stres Ölçeği puanları incelendiğinde erkek ve kadın öğrencilerin puanları arasında farklılık bulunmadığı ifade edilmektedir.

Şanlı (2017), öğretmenler ile yaptığı çalışmada cinsiyet, ile algılanan stres ölçeğine ait boyutlar arasında anlamlı bir farklılaşmanın bulunmadığı tespit edilmiştir.

Yıldız (2018), yılında yaptığı çalışmada öğrencilerin stres algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır.

Dağtekin ve ark. (2019), yılında yaptıkları çalışmada cinsiyetler arasında algılanan stres ölçeği toplam puan ortancaları açısından bir fark saptanamadığı belirtmektedirler.

Savcı ve Aysan (2014), araştırmada kadınların algıladığı stres düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Özgan ve ark. (2008), yapmış olduğu çalışmada elde edilen bulgulardan hareketle araştırmanın sonucunda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha stresli oldukları ifade etmektedir.

Eraslan (2016) yaptıkları çalışmada “elde edilen bulgulara göre yetersiz özyeterlik algısında erkek katılımcılar daha yüksek puana sahipken, stres/rahatsızlık algısında kadın katılımcıların daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir”.

Baştuğ ve ark. (2016), yaptıkları çalışmada kadın hakemlerin stres düzeyi erkek hakemlerden daha yüksek olarak ifade etmektedir.

Hancıoğlu (2017), cinsiyet değişkeni öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir.

Ancak Yüksel (2014), sağlıklı olmak, mutlu olmak, stres atmak, başarı arzusu ve boş zamanları değerlendirmek her iki cins içinde aynı öneme sahip olduğunu ifade etmektedir.

Eraslan (2016), kick boks sporcularında üzerinde sporla ilgilenme yıllarına göre algılanan stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

Çalışmaya katılan kişilerin ailelerinin aylık gelir durumu değişkenine göre algılanan stres ölçeği sonuçlarına elde edilen bilgiler ışığında 500TL-1000 TL arası geliri olan ailelerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Buna göre geliri 500TL-1000 TL arasında olan ailelerin stres algılarının daha az olduğu ifade edilebilir. Ailelerin aylık gelirinin az olması oluşabilecek giderlerin de az olmasına paralel olarak daha az giderin olmasına bağlı olabileceği düşünülmektedir.

Bayram ve ark. (2016), çalışmaya katılan öğrencilerin Algılanan Stres Ölçeği Puanları gelir düzeylerine göre incelendiğinde, gelir düzeyi 200-400 TL olan öğrenciler ile 600-800 TL olan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Geliri 200-400 TL arasında olanların Algılan Stres Ölçeği Puanı daha düşük bulunmuştur. Gelir düzeyi arttıkça Algılanan Stres düzeyinde de bir artış görülmektedir. Literatürde benzer değişkenlere ait bilgilere rastlanamamıştır.

Çalışmamızın anne eğitim durumu değişkenine göre ile göre stres algılarının okur yazarlığı olmayan annelere sahip bireylerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Buna göre çalışmaya katılan bireylerin annelerinin eğitim düzeylerinin olmaması, stres algılarının da düşük olduğu sonucunu göstermektedir.

Kızılet ve ark. (2017), hakemlerin anne eğitim düzeyleri istatistiksel olarak değerlendirildiğinde stres algı seviyesi anne eğitim düzeyi üniversite olan hakemlerin lehine anlamlı farklılık olduğu belirtilmektedir ($p<0.05$).

Çalışmamızda bireysel ve takım sporlarında olan sporcuların iletişim becerileri ve stres algıları arasında ilişki bulunmamıştır. Ancak iki değerinde elde ettiği puanlar yüksek çıkmıştır. Bu sonuç sporun stres ve iletişim üzerinde etkili olduğu, spor yapanların lehine anlamlı farkın olduğu yorumu yapılabilir. Çiçek (2018), sporun iletişim becerisi puanları yükseldiğini ifade etmektedir. Düzenli fiziksel aktivite iletişim becerilerinin gelişimde ve stres algılarının azalmasında etkili olduğu ifade edilebilmektedir.

5.2. Sonuç

Takım sporları ve bireysel spor branşlarında faal olarak spor yapmakta olan kişilerin stres algılarının ve iletişim becerilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmamızın sonucunda takım ve bireysel spor yapan öğrencilerin iletişim becerilerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çalışmaya katılan ve spor yapan kadın ve erkekler arasında iletişim becerilerinde farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmaya katılan ve spor yapan kadınların, erkeklerden daha stresli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerle oranla kadınlar da stresli olduğu söylenilebilir.

Ailelerin maddi gelirlerinin 1000 TL ile 3000 TL arasında olan bireylerin iletişim becerilerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir.

Ailelerin maddi gelirlerinin 500 TL ile 1000 TL stres algılarının daha az olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan bireylerin iletişim becerileri gelişiminde teknoloji kullanımının kitap okuma, müzik dinleme etkinliklerinden daha etkilidir.

Çalışmamızın iletişim becerileri ile algılanan stres ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($P>0,05$). Bu bilgiler ışığında iletişim ile stres arasında nötr bir ilişki bulunmakta olduğu ifade edilmektedir.

Spor yılı, BKİ, kardeş sayısı, boş zaman değerlendirme değişkenleri ile stres arasında anlamlı bir sonuç çıkmamıştır.

Baba eğitim, kendini nasıl tanımladığı değişkeni ile iletişim arasında anlamlı bir sonuç çıkmamıştır.

5.3. Öneriler

- Stresle başa çıkmak için uygun spor alanları ortamı hazırlamalıdır.
- Sporcu spora başladığı zaman psikolojik görüşleri ortaya konulmalıdır.
- Sporcuların iletişim becerilerini yüksek seviyede tutmalarının sonucu, sporcuların performans ve sosyal yaşantılarında olumlu yönde gelişme sağlayacaktır.
- Kadın sporcuların stresle başa çıkmaları için psikolojik terapi uygulanmalıdır.
- İletişim becerileri düşük bireylerin gelişimi için spora yönlendirilmelidir.
- Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmede iletişim becerilerini artırıcı ve stres algılarını düzeltici etkinlikler eğitim içerisinde yer almalı ve uygulanmalıdır.
- Araştırmacıların bireysel spor yapanların aile düzenlerine göre sporcuların iletişim becerileri ile stres algılarının daha geniş örneklem ile çalışmalarını önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abakay, U. ve Kuru, E. (2013). Kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisi. *Gaziantep University Journal Of Social Sciences*, 12(1), 20-33.
- Akdağcık, I. U. ve Mamak, H. (2016). The effect of communication skills on team and individual sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(3), 73-77.
- Akdağ, F., Ve Yüksel, M. (2010). İnsan kaynakları yönetimi açısından iş koliklik ve algılanan stres ilişkisinde kontrol odağının rolü. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1).
- Akgemici, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15(1-2).
- Altıntaş, E., (2014). *Stres yönetimi*. Ankara: Remzi Yayıncılık., S. 6-10
- Amelang, M., Bartussek, D. (1985). *Differentierte psychologie und personlichkeitsforschung*. 2. Erw. Auflage Stuttgart.
- Andersen, M. B., ve Williams, J. M. (2010). Athletic injury, psychosocial factors and perceptual changes during stress. *Journal of sports sciences*, 17(9), 735-741.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Arslanoğlu İ., Duman, E.Z. (2018). *İnsan ilişkileri ve iletişim*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Avcı, Ö. (2017). *Duygusal zekâ ve iletişim*. İstanbul: Beta Basım Yayın.
- Balaban, J. (2000). Temel eğitimde öğretmenlerin stres kaynakları ve başa çıkma teknikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 188-195.
- Balcıoğlu, İ., ve Doğrul, A. (2011). Profesyonel sporcularda stres. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 4(3), 59-65.
- Balcıoğlu, İ., ve Doğrul, A. (2011). Stresin sosyal yönü. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 4(3), 1-5.
- Baltaş, A., Baltas, Z., (2012). *Stres ve başa çıkma yolları*. 28. Basım İstanbul Yayınları.

- Baştuğ, G., Duman, S., Akçakoyun, F., ve Karadeniz, F. (2016). Futbol hakemlerinde stres, özgüven, karar verme. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5399-5406.
- Bayram, L., Keskin, Ö. D. Y., ve Derebaşı, D. G. (2016). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(14), 291-302.
- Bhala, P. P. (2011). *Yedi adımda etkili iletişim*. Çeviren: Esra Çınar. İstanbul: Arunas Yayıncılık.
- Bingöl, G. ve Demir, A. (2011). Amasya sağlık yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri. *Göztepe Tıp Dergisi*, 26(4), 152-159.
- Bülbül, A. R. (2000). *Uluslararası iletişim*. Konya: Damla Ofset
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Cengiz, R. (2016). *Sporda Etkili İletişim*. S:124-136. Editör: Yetim, A. A. Cengiz R. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Ceyhun, S. ve Malkoç, N. (2015). Karabük üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 1(4), 1296-1304
- Cramer, M. (2011). *Soru ve cevaplarla iletişim ve internet*. Çeviren: Güçlü Özkök. (2013). Ankara: Ayrıntı Basım Yayıncılık ve Matbaacılık Binbir Çiçek Kitaplar.
- Crowley, D., Heyer P. (2007). *İletişim tarihi teknoloji-kültür-toplum*. Çeviren B Ersöz. 4. Baskı. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İletişim donanımları*. İstanbul: Remzi Kitabevi. 56. Basım.
- Çağlar, İ., Kılıç, S. (2012). *Genel iletişim*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 5. Basım.
- Çağlar, K. (2018). *Herkes için etkili iletişim stratejileri*. Ankara: Adalet Yayınevi. 2. Baskı.
- Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F., ve Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *Eskişehir Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2):40-9.

- Çavuşoğlu, S. B., ve Günay, G. (2014). İstanbul üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu (besyo) öğrencilerinin iletişim becerileri algı düzeylerinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 107-121.
- Çetin, M. Ç. (2009). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Gazi Üniversitesi: Doktora tezi.
- Çiçek, G. (2018). Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin iletişim becerileri düzeylerinin karşılaştırılması. *Electronic Turkish Studies*, 13(19).
- Çoban M. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Kiilis İli Örneği Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı: yüksek lisans tezi.
- Dağtekin, G., Atay, E., Kılınç, A., Eyüboğlu, M., Eyüboğlu, D., Ünsal, A., ve Arslantaş, D. (2019). Tıp fakültesi öğrencilerinde cinsiyete göre sigara tüketimi, algılanan stres ve yaşam kalitesi. *Osmangazi Tıp Dergisi*.
- Dalkılıç, M. (2011). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı: yüksek lisans tezi.
- Davis, M., Paleg, K., Fanning, P. (2009). *İletişim becerileri. Evde ve iş yerinde başarı ve etkili iletişim için örneklerle güçlü stratejiler*. Çeviren: Baran, C.-Ömer Ç.Messages, 3rd Edition.
- Demirel, M. (2009). *Yaşam boyu öğrenme ve teknoloji*. In *9th International Educational Technology Conference (Ietc2009)*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Dinçer, M. K. (2015). İletişimin kalbi: sözsüz iletişim becerileri. *Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık*. Ankara: Anı Yayıncılık 2. Basım.
- Doğan, Ö. (2018). *Farkı Fark Etmek İçin İletişim ve Etkileşim*. İstanbul: Maviçatı Yayınları.
- Downshire, J., Grew, N. (2014). *Ergenlerde iletişim sanatı*. Çeviren: Arda Tay. 2.Basım. S: 59. İstanbul: Türkiye İş Bankası. Kültür Yayınları.

- Dülger, E., ve Atalar, A. D. (2018). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin değişkenlere göre incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 98-114.
- Elkin, A. (2013). Stress management for dummies. *Published By John Wiley ve Sons, Inc. 111 River St. Hoboken, Nj 07030-5774 Manufactured In The United States Of America.*
- Eraslan, M. (2016). Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5069-5077.
- Ergin, A. (2014). *Eğitimde etkili iletişim*. Ankara: Anı Yayıncılık. 7. Baskı.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. In *New/Yeni Symposium Journal* (Vol. 51, No. 3, pp. 132-140).
- Fidan, M. (2016). *İletişim kurmak istiyorum* Ankara: Atlas Kitabevi. 7. Basım.
- Gerçik, İ. Z. (2014). *Dikta değil ikna iletişim psikolojisi*. İstanbul: Küre Yayınlar. 4. Baskı.
- Gezgin, S. (2010). *Rekabette başarıya giden yol: iletişim*. Editör: Fırlar G. B., Dündar, P. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 1. Basım.
- Gökalp H.A. (2017). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (Balıkesir ili örneği)* Balıkesir Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Gökalp, H. A. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (Balıkesir ili örneği)* Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: yüksek lisans tezi.
- Gökçe, M. (2017). *İletişim Notları*. İstanbul: Mevsimler Kitap. 1. Baskı.
- Güneri, E., Üney R., Demirci, O. (2018). *Kişilerarası etkili iletişim*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları.
- Güngör, N. (2015). *İletişime giriş*. Siyasal Kitabevi. 3. Baskı. S:15. Ankara: Pegem A Yayıncılık: 3-34.

- Güngör, N. (2015). *Pasif izleyiciden aktif üretici izleyiciye iletişim bilimlerinin serüveni ya da yeni bir paradigmanın ayak sesleri*. S:25. Editör: Aydoğan, F. İletişim Çalışmaları. İstanbul: Der Kitabevi.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149.
- Hergüner, G., Güven, Ö., Yaman, M. (1997). Sporun üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. *PAÜ. Eğitim Fak. Dergisi*. Sayı:3, S:9
- İnce, F. (2018). *Kuşaklar arası etkin iletişim ve davranış*. Konya: Eğitim Yayınevi.
- İnceoğlu, M. (2011). *Tutum algı iletişim*. Ankara: Siyasal Kitabevi. 6. Baskı.
- John, S., Verma, S. K., ve Khanna, G. L. (2011). The effect of mindfulness meditation on hpa-axis in pre-competition stress in sports performance of elite shooters. *National Journal Of Integrated Research In Medicine*, 2(3), 15-21.
- Kızılet, A., Arslan, E., Özkan, Z., Atlı, M., ve Bingöl, M. (2017). a comparison of stress perceptions of different levels of soccer, athletics and orienteering referees. *International Refereed Journal Of Humanities And Academic Sciences*, 1.
- Kan, M., (2017). *Etkili iletişim*. İstanbul: Maviçatı Yayınları.
- Karasar N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kaya, A. (2018). *İletişime Giriş: Temel Kavramlar ve Süreçler*. S:2. Editör: Kaya A. Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim Kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. 12. Baskı.
- Kılıcıgil, E., Bilir, P., Özdiñç, Ö., Erođlu, K., ve Erođlu, B. (2009). İki farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 19-28.
- Koca C. (2012). Spor bilimlerine giriş, sporda sosyo-kültürel boyutlar, *Anadolu Üniversitesi Yayını* No: 2509.
- Konter, E. (1996). *Sporda Stres ve Performans*. İzmir: Saray Tıp Yayınları.

- Korkut F. (1996). İletişim becerileri değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7): 18-23.
- Korkut, F. (1996a). İletişim becerilerini değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*; 2 (7): 18-23.
- Koruç, Z. (1997). *Spor Psikolojisi* [Çevrimiçi: http://www.psikolog.org.tr/articles_detail.asp?cat=5&id=29] Erişim Tarihi: 15 Mayıs 2019.
- Krogerus, M., ve Tschappeler, R. (2017). *İletişim kitabı. Doğru iletişim için 44 fikir*. Çeviren: Özmeral, F. İstanbul: The Kitap Yayınları.
- Küçük, O. (2016). *İletişim*. (Genel/Teknik İletişim-Pazarlama İletişimi-Reklamcılık). Ekin Basın Yayım Dağıtım.
- Mckenna P. (2009) Stres kontrolü endişelenmeyi bırakın ve kendinizi hemen iyi hissedin. Çeviren Çelik Ö. İstanbul: Pegasus Yayınevi.
- Mutlu, E. (2016). *İletişim sözlüğü*. Ankara:Ütopya Yayınevi. 1. Baskı.
- Özçetin, B. (2018). *Kitle iletişim kuramları. Kavramlar, okullar, modeller*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Özdayı, N. (2018). *Sporda duygusal zeka, iletişim becerileri, yılmazlık ve problem çözme becerisi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Özdevecioğlu, M., ve Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1).
- Özejder, İ. (2018). *İletişimin kültürel, tarihi ve kuramsal temelleri*. Eğitimde İletişim Kitabı. Editör: Yücel Yazgın. Ankara: Eğiten Matbacılık.
- Özgan, H., Balkar, B., ve Eskil, M. (2008). Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 337-350.
- Özmen, S. (2015). *Araştırma yöntemlerinde yeni yönelimler: Sosyal medyada ölçme ve analiz*. S:27. Editör: Aydoğan, F. İletişim Çalışmaları. İstanbul: Der Kitabevi.

- Öztürk, Ö. T., Soytürk, M., Ada, E. N. D., ve Çamlıyer, H. (2011). Üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 43-53.
- Pehlivan, K. B. (2005). Öğretmen adaylarının iletişim becerisi algıları üzerine bir çalışma. *İlköğretim Online*, 4(2).s.17-23
- Salar, B., Hekim, M., ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Sullivan, P. (2004). Communication differences between male and female team sport athletes. *Communication Reports*, 17(2), 121-128.
- Sullivan, P., ve Feltz, D. L. (2003). The preliminary development of the scale for effective communication in team sports (sects). *Journal Of Applied Social Psychology*, 33(8), 1693-1715.
- Şahin, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 28-35.
- Şahin, B. (2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. İçinde: *Davranış Bilimleri*, Editorler: Güngör Ergan N, Şahin Kütük B, Çoştur R., Ankara: Siyasal Kitapevi: 236.
- Şahin, N. (2012). Elit düzeyde takım sporu ve bireysel spor yapan iki grubun iletişim becerilerinin karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 13-16.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 385-396.
- Şenbakar, K. (2015). Elit boksörlerde iletişim becerilerinin incelenmesi/ investigation of elite boxers communication skills. *The Relationship Between Hope And Perceived Stress In Teacher Candidates*
- Taşdemir, E. (2017). *Kişilerarası iletişim*. Bursa: Ekin Yayınevi.

- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22.
- Tekeli, Ö. (2018). *Elit düzey kadın ve erkek voleybolcular ile basketbolcuların iletişim becerilerinin incelenmesi*. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Tekinalp, Ş., ve Uzun, R. (2013). *İletişim araştırmaları ve kuramları*. Beta basım 4. B. İstanbul.
- Tiryaki, Ş., (2000). *Spor psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, , 11-78
- Tokgöz, O. (2015). *İletişim kuramlarına anlam vermek: başlangıçtan günümüze anglo-amerikan iletişim kuramı*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Torun, B. U. (2018). *Sözsüz iletişim*. Düzeltilmiş ve Genişletilmiş 2. Baskı. Literatürk Akademia. Konya: Nüve Kültür Merkezi.
- Ulukan H. (2012). *İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Karaman: Yüksek lisans tezi.
- Yazgın, Y. (2018). *İletişimin kültürel, tarihi ve kuramsal temelleri*. Eğitimde İletişim Kitabı. Editör: Yücel Yazgın. Ankara: Eğiten Matbaacılık.
- Yeltepe, H., ve Yargıç, İ. L. (2011). Egzersiz ve stres. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 4(3), 51-58.
- Yengin, D. (2017). *İletişim çalışmalarında araştırma yöntemleri ve uygulamaları*. İstanbul: Der Yayınevi.
- Yetim, A., Cengiz, R. (2012). *İletişim ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldırım, A., ve Abakay, U. (2015). Hokeycilerin iletişim becerileri ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü üniversitesi beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 2(1), 17-28.
- Yıldız, K. (2018). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Stres Algılarının İncelenmesi. *Sakarya University Journal Of Education*, 8(3), 80-99.
- Yıldız, Ö. (2004). *Takım sporlarında iletişimin performans verimine etkisinin araştırılması*. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı: yüksek lisans tezi.

- Yılmaz, E. (2018). *Önce insan, önce iletişim*. Palme Yayınevi. Ankara: Koza Matbaacılık.
- Yılmaz, İ. (2008). *Sporcu algıları çerçevesinde farklı spor branşlarındaki antrenörlerin liderlik davranış analizleri ve iletişim beceri düzeyleri*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı: Doktora tezi.
- Yücel, E. (2011). *İletişim eyleminin anatomisi*. Konya: Çizgi Kitabevi. Isbn: 978-605-4451-25-8. S:7..
- Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve spor. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(19), 663-684.



EK.1 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar;

Bu çalışma Spor Yapanların İletişim Becerileri ve Stres Algılarının İncelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Bu çalışmanın 1'inci sayfasında Kişisel Bilgi Formu, 2'nci sayfada İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve 3'üncü sayfada ise Algılanan Stres Ölçeği yer almaktadır.

Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde nasıl olduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri genelde gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. **Sorulara vereceğiniz cevaplar gizli kalacak ve araştırmanın dışında herhangi bir amaçla kullanılmayacaktır.** Anketlere kimliklerinizi belirtecek herhangi bir bilgi yazmayınız. Araştırmanın amaçlarına ulaşması, anket sorularını içtenlikle ve eksiksiz cevaplamanıza bağlıdır. Göstereceğiniz ilgi ve katkılar için **teşekkür ederim.**

Emin AZAD MOHAMED

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri
Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER

1-Cinsiyetiniz: () Erkek () Kadın

2-Spor Branşınız?

3-Yaşınız:

4-Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?

1-4 yıl () 4-6 yıl () 6 yıl ve üzeri ()

5- Boyunuz?.....

6- Kilonuz?.....

7- Sınıfınız:

8-Kardeş Sayınız?

Yok () 1 () 2-3 () 4-5 () 6 ve üzeri ()

9-Annenizin Eğitim Düzeyi ?

Okur-Yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksekokul () Lisans ()
Y.Lisans / Doktora ()

10-Babanızın Eğitim Düzeyi ?

Okur-Yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksekokul () Lisans ()
Y.Lisans / Doktora ()

11- Aylık geliriniz?

Yok () 500 TL-1000 TL arası () 1000 TL- 3000 TL arası () 3000 TL ve Üzeri ()

12- Günlük Teknoloji kullanım süreniz? (Tv, bilgisayar, telefon, tablet vb.)

Kullanmıyorum () 1-3 saat () 3-5 saat () 5 saat ve üzeri ()

13- Akademik başarınız?

Çok kötü () Kötü () Normal () İyi () Çok iyi ()

14- Günlük kitap okuma süreniz?

Okumuyorum () 1-3 saat () 3-5 saat () 5 saat ve üzeri()

15- Kendinizi nasıl tanımlıyorsunuz?

Çok Zayıf () Zayıf () Kilolu () Çok Kilolu ()

16- Boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Kitap okuyorum () Müzik dinliyorum () Teknoloji kullanıyorum ()

17- Ailenizde sizin dışınızda başka spor yapan var mı ?

Evet () Hayır ()

18- Aileniz spor yapmayı destekliyor mu?

Evet () Hayır () Kısmen ()

EK.2 İLETİŞİM BECERİLERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

	Her zaman	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1-Sorunlarımı dinlediğim insanlar benim yanımdan rahatlayarak ayrılırlar.					
2- Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.					
3- Başkalarını bir kasıt aramadan dinlerim.					
4- Sosyal ilişkide bulunduğum insanları olduğu gibi kabul ederim.					
5- İnsanların önemli ve değerli olduğunu düşünürüm.					
6- Birisiyle ilgili bir karara varmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.					
7- İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.					

EK. 3 ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ (ASÖ)	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					

EK 4 İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ İZİN BELGESİ



T.C.
İPEKYOLU KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 74660635-821.99-E.23439566
Konu : Veri Toplama Talebi

05.12.2018

.....MÜDÜRLÜĞÜNE

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, tezli yüksek lisans öğrencisi Amen Azad MOHAMMED'in anket çalışmasına ait Müdürlüğümüzün 20/11/2018 tarih ve 22245081 sayılı onay yazısı ekte gönderilmiştir.

Ekte gönderilen Yazı doğrultusunda iş ve işlemlerinin okulunuz tarafında duyurulması hususunda;

Gereğini rica ederim.

Mehmet Fatih KARAKUŞ
İlçe Milli Eğitim Şube Müdürü

Ek: İlgili yazı ve ekleri

İPEKYOLU İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
Adres: Vali Mithat Bey Mah. Koçibey Cad. Kat 3/4
İpekyolu VAN
Elektronik Ağ :www.ipekyolu.meb.gov.tr
e-pota:ipekyolu65@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için :Sabahattin YILDIZ (MEMUR)
Telefon No:0(432)216 64 02
Fax:0(432)216 64 05

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 09ed-e773-3d36-b45e-a1a2 kodu ile teyit edilebilir.

EK 5. ETİK KURULU RAPORU

Evrak Tarih ve Sayısı: 25/10/2018-77973



T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu



Sayı : 85157263-604.01.02-E.77973
Konu : Yük. Lis. Öğr. Emin AZAD
MUHAMMED'e ait tez çalışması hk.
alınan kurul kararı

25/10/2018

Sayın Dr. Öğr. Ü. Zekiye ÖZKAN

Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulunun 23/10/2018 tarih ve 10 sayılı kararı gereğince; Danışmanlığını yaptığımız yüksek lisans öğrencisi Emin AZAD MUHAMMED'in " Takım ve Bireysel Spor Yapan Bireylerin Stres Algılarının ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi (Van İli Örneği)" adlı tez çalışması ile ilgili alınan kurul kararı ekte sunulmuştur. Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Zeki TAŞTAN
Etik Kurulu Başkanı



Ek: Dr. Öğr. Üyesi Zekiye ÖZKAN'a ait çalışma hk. alınan kurul kararı (1 sayfa)

Adres: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik
Kurulu Zeve Kampüsü 65080 Tuşba/VAN
Telefon: +90 432 2251701-04 / +90 4445065 Faks: +90 432 4865413
e-Posta: rektorluk@yyu.edu.tr Elektronik Ağ: http://www.yyu.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Mehmet Şah OĞUZ
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 24/10/2018-77460

	T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURULU BAŞKANLIĞI ETİK KURUL KARARLARI	
TOPLANTI TARİHİ: 23/10/2018 OTURUM SAYISI: 2018/10 TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 03		Sayfa: 3/3

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu 23/10/2018 tarihinde saat 14.00' da Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Yönetim Kurulu toplantı salonunda Prof. Dr. Zeki TAŞTAN başkanlığında yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki kararı almıştır:

KARAR NO 3. 19/10/2018 tarih ve 76317 sayı ile kurulumuza gönderilen yazıda, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğretim üyesi, Dr. Öğr. Üyesi Zekiye ÖZKAN'ın danışmanlığını yaptığı yüksek lisans öğrencisi Emin AZAD MUHAMMED'in " Takım ve Bireysel Spor Yapan Bireylerin Stres Algılarının ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi (Van İli Örneği)" adlı tez çalışmasında, kişilere uygulanacak ölçekler incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

	BAŞKAN	
	Prof. Dr. Zeki TAŞTAN Edebiyat Fakültesi	
ÜYE	ÜYE	ÜYE
Prof. Dr. Şakir GÖZÜTOK İlahiyat Fakültesi	Prof. Dr. Hayati AYDIN İlahiyat Fakültesi	Prof. Dr. Reha SAYDAN İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE	ÜYE	ÜYE
Prof. Dr. Metin AYIŞIĞI Edebiyat Fakültesi	Prof. Dr. Hasan ÇİÇEK Eğitim Fakültesi	Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇIKAR İlahiyat Fakültesi



YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

27./09./2019

Tez Başlığı / Konusu

Takım Sporları ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Bireylerin Stres Algularının ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 96 sayfalık kısmına ilişkin, 26./09./2019 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 14 (...on dört...) dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayımlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

27./09./2019

Ameen AZAR MOHAMMED

Adı, Soyadı, İmza

Adı Soyadı : Ameen AZAR MOHAMMED

Öğrenci No : 159403002

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor ABD

Programı :

Statüsü : Y. Lisans Doktora

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Zekiye ÖZKAN

27./09./2019

(Handwritten signature)

ENSTİTÜ ONAYI
UYGUNDUR
27/09/2019
Seydi ÇAN
Enstitü Sekreteri