



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK
SIKIŞMIŞLIK HİSSİ İLE İLETİŞİM DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Murat Ali BİNDESEN

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Öner GÜLBAHÇE

2018

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SIKIŞMIŞLIK HİSSİ İLE
İLETİŞİM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

(The Analysis of the Relationship Between the Feeling of Psychological Entrapment of
Undergraduate Students and Their Communication Level)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Murat Ali BİNDESEN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Öner GÜLBAHÇE

ERZURUM

Haziran, 2018

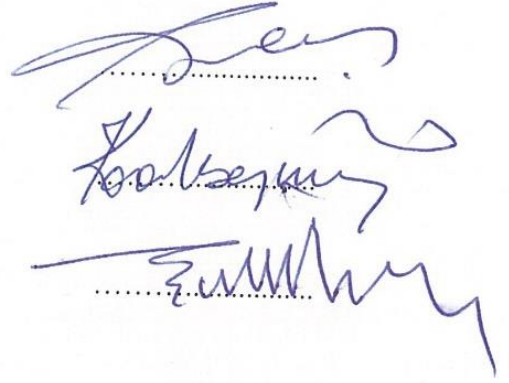
KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Dr. Öğr. Üyesi Öner GÜLBAHÇE danışmanlığında, Murat Ali BİNDESEN tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi İle İletişim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışma 29/06/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR
Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

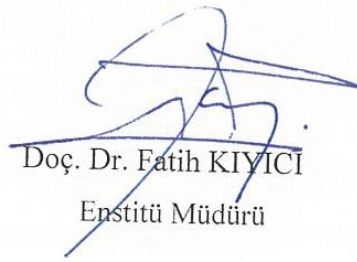
Danışman: Doç. Dr. M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU
Fırat Üniversitesi

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Öner GÜLBAHÇE
Atatürk Üniversitesi



Enstitü Yönetim Kurulunun
..... tarih ve sayılı
kararı.

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.



Doç. Dr. Fatih KIVICI
Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi İle İletişim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezimin 1 (bir) yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

29/06/2018



Murat Ali BİNDESEN

TEŞEKKÜR

Hazırlamıő olduğumuz bu çalışma uzun bir zaman diliminde, sıkı bir çalışma temposuyla son őekline kavuőmuőtur.

Bu süreçte değerli katkılarını esirgemeyen sayın hocam ve yüksek lisans tez danıőmanım Dr. Öğr. Üyesi ner GÜLBAHÇE'ye, yardıma ihtiyacım olan her durumda, mesai kavramını göz önünde bulundurmadan bu çalışma için emek sarf eden sayın hocam Doç. Dr. Erdoğan TOZOğLU'na, araştırmanın istatistiksel analiz ve yorumlama kısmında yardımlarını esirgemeyen mesai arkadaşım Öğr. Gör. Oğuzhan zakın'a, öğrenciliğim ve akademik sürecim boyunca benden maddi – manevi desteklerini esirgemeyen aileme teőekkürlerimi bir borç bilirim.

Son olarak hayatımın her alanında benden ilgi ve desteğini esirgemeyen, sevgisini her daim kalbimde hissettiğim değerli eőime sonsuz teşekkür ederim.

Çalıőmamın, bundan sonra yapılacak olan çalışmalara katkı sağlaması dileğiyle.

Murat Ali BİNDESEN

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SIKIŞMIŞLIK HİSSİ İLE
İLETİŞİM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Murat Ali BİNDESEN

2018, 76 sayfa

Amaç: Bu araştırmanın amacı “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi ile İletişim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”dir. Bu araştırma ile Erzurum ilinde Atatürk Üniversitesi’nin farklı fakültelerinde, gündüz öğrenimine devam eden öğrencilerin cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, aylık gelir durumları, aile yapıları, spor yapma durumları, ilgilendikleri spor branşları ve spor yapma süreleri ile sıkışmışlık hissi düzeyleri ve iletişim beceri düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmaktadır.

Yöntem: Bu çalışmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik nitelikleriyle ilgili bilgileri elde etmek için kişisel bilgi formu, sıkışmışlık hissi yaşayıp yaşamadıklarının belirlenmesi için Sıkışmış Hissetme Ölçeği (SHÖ) ve İletişim düzeylerinin öğrenilmesi için de İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin: cinsiyetleri, aile yapıları, başarı algı düzeyleri, spor yapma durumları, spor yapma türleri ile sıkışmışlık hissi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunurken; sınıf düzeyleri, kişisel aylık gelirleri, ikamet ettikleri yer, spor yapma yılı ve haftalık spor yapma süreleri ile sıkışmışlık hissi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmanın diğer bir sonucuna göre ise üniversite öğrencilerinin: cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, spor yapma durumları ve spor yapma yılları ile iletişim beceri düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunurken; kişisel gelir düzeyleri, ikamet ettikleri yer, aile yapıları, başarı algı düzeyleri, yaptıkları spor türü ve spor yapma sıklığı ile iletişim beceri düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Sonuç: Üniversite öğrencilerinin spor yapma durumları, sıkışmışlık hissi ve iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yaratırken; spor yapma yılı ve haftalık spor yapma sürelerinin sıkışmışlık hissinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmanın diğer sonucuna göre öğrencilerin yaptıkları spor türü ve spor yapma sıklıklarının ise iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Psikolojik Sıkışmışlık, İletişim Düzeyleri, Spor, Üniversite Öğrencileri.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

THE ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FEELING OF PSYCHOLOGICAL ENTRAPMENT OF UNDERGRADUATE STUDENTS AND THEIR COMMUNICATION LEVEL

Murat Ali BİNDESEN

2018, 76 pages

Objective: The aim of this research is "The analysis of the relationship between the feeling of psychological entrapment of undergraduate students and their communication level". With this research, it is aimed to investigate whether there is a statistically significant relationship between gender, class levels, monthly income status, family structures, the conditions of doing sport, sport branches, sport periods of the university students continuing their education at Ataturk University in Erzurum, and their feeling of stuck and communication skill levels.

Method: Descriptive scanning method is used in this study. A personal information form is used to obtain information about the demographic characteristics of the university students participating in the research. A Stressed Feeling Scale (SFS) is used to determine if they feel stuck, and a Communication Skills Assessment Scale (CSAS) is used to learn the communication levels. Analysis of the data is made by using the SPSS 22.0 package program.

Findings: According to the findings obtained, there is a statistically significant relationship between the gender, family structure, the perception of achievement, and the conditions of doing sport, sport types of university students, and their feeling of stuck. On the other hand, there is no statistically significant relationship between class levels, personal monthly income, place of residence, annual and weekly duration of doing sport, and the feeling of stuck. According to another result of this study, there is a statistically significant relationship between the gender, grade levels, and the conditions of doing sport and sports activity years of university students, and their communication skills. Yet, there is no statistically significant relationship between their personal income levels, place of residence, family structures, perception level of performance, sport types, frequency of doing sport, and their communication skill levels.

Conclusion: While university students have a meaningful difference between the conditions of doing sport, feeling of psychological entrapment and communication skills, the annual and weekly duration of doing sport does not make a significant difference in the feeling of stuck. Finally, the result of the research shows that the type of sport and the frequency of doing sport activities do not make any significant difference between the levels of communication skills.

Key Words: Depression, Feeling of Psychological Entrapment, Communication Levels, Sport, University Students.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iii
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	xv

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Konusu ve Amacı.....	5
1.2. Araştırmanın Önemi.....	5
1.3. Araştırmanın Problemi.....	5
1.3.1. Araştırmanın alt problemleri.....	5
1.4. Sayıtlar.....	6
1.5. Sınırlılıklar.....	7

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1. Depresyon.....	8
2.1.1. Depresyonun tanımı.....	8
2.1.2. Depresyonu ortaya çıkaran nedenler.....	8
2.1.3. Depresyonun belirtileri.....	9
2.1.4. Depresyonun sonuçları.....	11
2.1.5. Depresyonun yaşamsal sonuçları.....	12
2.2. Sıkışmışlık Hissi.....	12
2.2.1. Sıkışmışlık hissi nedir?.....	12
2.3. İletişim.....	13
2.3.1. İletişimin tanımı.....	13
2.3.2. İletişim süreci ve öğeleri.....	14
2.3.3. İletişimin sınıflandırılması.....	15
2.3.4. Etkili İletişim.....	17

2.3.4.1. Etkili iletişimin temel doğruları.....	17
2.3.4.2. Etkili iletişim için 10 strateji.....	18
2.4. Spor.....	18
2.4.1. Sporun tanımı ve tarihsel süreci.....	18
2.4.2. Sporun temel amaçları.....	20
2.4.3. İnsanların spora katılım nedenleri.....	21
2.4.4. Sporun faydaları.....	21
2.5. Sporun Depresyon ve İletişimle Olan İlişkisi.....	22
2.5.1. Spor ve depresyon.....	22
2.5.2. Spor ve iletişim.....	23
2.5.2.1. İletişim modellerinin sporda kullanımı.....	23
2.5.2.1.1. Çember Modeli.....	24
2.5.2.1.2. Zincir Modeli.....	24
2.5.2.1.3. Y Modeli.....	24
2.5.2.1.4. Yıldız (Serbest) Modeli.....	25
2.5.2.1.5. Merkez (Tekerlek) Modeli.....	25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırma Modeli.....	26
3.2. Evren ve Örneklem.....	26
3.3. Veri Toplama Teknikleri.....	26
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	26
3.3.2. Sıkışmış hissetme ölçeği (SHÖ).....	27
3.3.3. İletişim becerilerini değerlendirme ölçeği (İBDÖ).....	27
3.4. Verilerin Analizi.....	27

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR.....	28
-------------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
----------------------------------	-----------

KAYNAKÇA	52
EKLER	58
EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	58
EK 2. Sıkışmış Hissetme Ölçeği (SHÖ)	59
EK 3. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	60
ÖZ GEÇMİŞ	61



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. İletişim Süreci	14
Şekil 2. Çember modeli	24
Şekil 3. Zincir modeli	24
Şekil 4. Y modeli	24
Şekil 5. Yıldız (Serbest) modeli	25
Şekil 6. Merkez (Tekerek) modeli.....	25



TABLolar DİZİNİ

Tablo 1 Araştırma Verilerini Tanımlayıcı İstatistik Dağılım Tablosu	28
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımları	29
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları	29
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kişisel Aylık Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları.....	29
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailelerinin Yaşadıkları Yere Göre Dağılımları ...	30
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Yapısına Göre Dağılımları.....	30
Tablo 7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Başarı Durumlarına Göre Dağılımları	30
Tablo 8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımları	31
Tablo 9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Spor Yapma Türlerine Göre Dağılımları.....	31
Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Spor Yapma Sürelerine Göre Dağılımları	31
Tablo 11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Sıklığına Göre Dağılımları.....	31
Tablo 12. Kadın ve Erkek Öğrencilerin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t Değerleri	32
Tablo 13. Farklı Sınıf Düzeyindeki Öğrencilerin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri.....	32
Tablo 14. Kişisel Aylık Gelir Düzeyindeki Öğrencilerin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri.....	33
Tablo 15. İkamet Ettikleri Yere Göre Öğrencilerin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri.....	33
Tablo 16. Farklı Aile Yapısında Yetişmiş Öğrencilerin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri.....	34
Tablo 17. Öğrencilerin Başarı Algı Düzeyinin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	34

Tablo 18. Öğrencilerin Spor Yapma Durumunun Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri.....	35
Tablo 19. Öğrencilerin Yaptığı Spor Türünün Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	36
Tablo 20. Öğrencilerin Spor Yapma Yılıının Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	36
Tablo 21. Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Sıklığının Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri.....	37
Tablo 22. Kadın ve Erkek Öğrencilerin İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri...37	37
Tablo 23. Farklı Sınıf Düzeyindeki Öğrencilerin İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	38
Tablo 24. Öğrencilerin Kişisel Gelir Düzeylerinin İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	38
Tablo 25. Öğrencilerin İkamet Ettikleri Yerlere Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	38
Tablo 26. Öğrencilerin Aile Yapısına Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	39
Tablo 27. Öğrencilerin Başarı Algı Düzeylerine Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	39
Tablo 28. Öğrencilerin Spor Yapma Durumuna Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	39
Tablo 29. Öğrencilerin Yaptıkları Spor Türüne Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	40

Tablo 30. Öğrencilerin Spor Yapma Yılına Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	40
Tablo 31. Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Sıklığına Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri	41
Tablo 32. Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt ölçekleri ile İletişim Beceri Düzeyi Arasındaki İlişki	41



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

F	: Frekans
İBDÖ	: İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği
N	: Birey Sayısı
P	: Farkın Anlamlılık Düzeyi
SHÖ	: Sıkışmış Hissetme Ölçeği
Ss	: Standart Sapma
T	: T Testi Fark Değeri
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
%	: Yüzde



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Son yıllarda yapılan sağlık değerlendirmelerinde sıkça rastlanan psikolojik rahatsızlığın, bir duygu durum değişikliği olarak, depresyon olduğu belirtilmiştir (Deniz ve Sümer, 2010). Depresyon; düşünme, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, isteksizlik, sıkışmış hissetme, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile beraber fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtiler ile kendini gösteren bir hastalıktır.

Depresyon çok farklı nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Depresyonu ortaya çıkaran nedenler arasında; kişilerarası iletişimde zorluk çekme, akademik hayatta başarısızlık, düşük gelir düzeyi gibi faktörler, bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı, aile fertlerinin vefatı, üvey anne ve babanın varlığı, anne – babanın ayrılması, duygusal ilişkinin sona ermesi yer almaktadır. Ayrıca dikkat ve öğrenmeyle ilgili problemler, kronik hastalıklar, istismar, aile içi iletişimsizlik, deprem, yangın, sel gibi afetlere maruz kalmanın da depresyona yol açtığı düşünülmektedir (Türkleş, Hacıhasanoğlu ve Çapar, 2007). Bireyler sosyal kayıplarla karşı karşıya kaldıklarında (mevki, itibar vb.) ya da sosyal olarak yalıtılmış olduklarında derin bir umutsuzluğa kapılırlar. Diğer insanlarla kurulan bu duygusal mesafeye birlikte birey içine kapanacak ve değersizlik duygusuyla yüzleşecektir. İnsanlarda, çocuklukta ya da evlilikte maruz kalınan fiziksel ya da cinsel taciz, okul ve iş yerinde gördüğü zorbalık – özellikle savaşamadığı durumlarda – depresyona karşı savunmasızlık oluşturan yaygın nedenlerdir (Carvalho ve arkadaşları, 2013).

WHO'nun 2006 verilerine göre, ilerleyen yıllarda insanların başına gelecek on hastalıktan dördü ruhsal hastalıklar sınıfından olup, depresyon bu sıralamada ikinci sırada olacaktır (URL-1). Depresyon yalnız başına bir kavram değildir. Depresyonu tanımlamak için bir takım alt kavramlara ihtiyaç duyulur. “Öğrenilmiş çaresizlik” depresyon tanımlarında sıklıkla karşımıza çıkan kavramlardan biridir.

Öğrenilmiş çaresizlik; bir ya da birkaç olumsuz yaşantı sonucunda kişinin mücadele etme isteğini kaybetmesi olarak tanımlanabilir. Kişi karşılaştığı olumsuz olayın neticesinde yeniden benzer durumlarla karşılaştığında, önceki olumsuz tecrübelerine dayanarak mücadele etme isteği duymaz. İnsan ve hayvanlar istenilmeyen olaylara maruz kaldıkları zaman, sonuçlarının kendi davranışlarından bağımsız olarak ortaya çıktığını öğrenirler. Bu nedenle

gelecek olayların da kontrol edilemez olacağına dair bir beklenti geliştirirler. Böyle bir düşünce çaresizliğe neden olur. Üst üste yenilgiye uğramak, uğruna savaşılabacak bir amacın olmaması, kaybedilecek bir şeyin olmadığını düşünmek mücadele isteğinin kaybedilmesinin en önemli nedenleri arasındadır. Öğrenilmiş çaresizliği ise tam olarak işte bu herhangi bir olay karşısında mücadele etme, başarıma hissinin kaybolması olarak tanımlamak mümkündür (Düzgün ve Hayalioğlu, 2006).

Yenilmiş ve sıkışmış hissetme, depresyon ve yaşamdan zevk almamayla ilişkili olarak iki önemli kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Sıkışmış hissetme; içinde bulunulan ve istenmeyen bir durumdan, yaşamda karşılaşılan çeşitli zorluklardan kurtulmak için güçlü bir isteğe sahip olma ancak bununla birlikte, kaçılacak tüm yolların kapalı olduğunu algılama olarak tanımlanmaktadır. Ruh sağlığı yerinde olan her birey doğal olarak mücadele etme isteğine sahiptir. Ancak bazı özel durumlarda kişi mücadele etme isteğini kaybedip kendini adeta bir boşlukta hissedebilir. Bu durumu tetikleyen faktör ise sıklıkla üst üste yaşanan olumsuz tecrübelerdir (Uysal, Akın ve Arslan, 2015). Bu noktada öğrenilmiş çaresizlik ile sıkışmışlık hissi arasındaki farka değinmekte fayda var. Öğrenilmiş çaresizlikte mücadele etme isteğinin kaybolması söz konusuysen, sıkışmışlık hissinde, bireyde kaçma isteğinin olması ancak başaramama hissinin baskın olması söz konusudur. Trachsel ve arkadaşlarının da dediği gibi; Sıkışmışlık algısı yenilgiye uğrayan bireylerin kaçmayı istedikleri ancak başaramayacaklarını hissettikleri anda ortaya çıkar (Trachsel ve arkadaşları, 2010).

Olumlu gelecek düşüncesinin yokluğu depresyon, yenilgi ve sıkışmış hissetme ile ilişkilendirilmektedir. Sağlıklı yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada kişinin geleceğe dair olumlu düşünceler beslemediği durumlarda hassas bir ruh haline sahip oldukları, köşeye sıkışmış hissettikleri ve hayattan beklentilerinin en alt düzeyde olduğu anlaşılmıştır. Katılımcıların farklı yönleriyle gelecekte neler beklediklerini ifade ettikleri bu çalışmanın en çarpıcı sonuçlarından biri yenilgi ve sıkışmışlık duygularına sahip bireylerde depresyon ve intihar eğiliminin maksimum düzeyde olduğunun tespit edilmesidir (O'Connor ve Williams, 2014).

Sıkışmış hissetme her ne kadar bireyin kendini daha alt kademe (değersiz, fiziksel olarak kusurlu, başarısız, yeteneksiz vb.) görmesiyle ilgili olsa da yapılan çalışmalar sosyal beceri yoksunluğu içinde olan asosyal bireylerin depresyona yakalanma oranlarının sosyal becerileri gelişmiş olanlara kıyasla daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Ünlü Yunan filozofu Aristoteles “insan toplumsal bir hayvandır” der. Burada vurgulanmak istenilen; insan anatomik olarak diğer canlılar gibi olsa da, yaşayabilmesi, hayatına devam edebilmesi için başkalarına muhtaç olduğudur. İşte iletişim kişinin, sosyal hayata katılıp, insanca ilişkiler

kurabilmesi için bu noktada önem kazanmaktadır. İletişim çeşitli şekillerde sağlanır; teknolojik aletler, her türlü eğitim kurumları, seyahatler, kültürel toplantılar, bilimsel çalışmalar, kongreler, komşuluk ilişkileri ve sorsal aktiviteler insanın diğer insanlarla etkileşime girip, sosyalleşmesini sağlayan vasıtalarlardır. İnsan iletişim sayesinde yalnızca kendini tanımakla kalmaz, başkalarının duygu ve düşüncelerini de anlamaya çalışır (Uysal, Akın ve Arslan, 2015).

İletişime yönelik birçok tanım yapılmıştır. İletişim, yüz yüze konuşmadır, bilgi yaymadır, dış görünüşümüzdür, jest ve mimiklerimizdir. İnsanlar arasında ortak bir simgeler sistemiyle gerçekleştirilen anlam ve bilgi alışverişidir. İletişim, insanlığın varoluşu ile başlayan ve içinde yaşadığımız çağın iletişim çağı olarak ünlenmesine sebep olacak kadar önemli bir olgudur. İletişim aracılığı ile kişiler arasında duygu, düşünce ve bilgi aktarımı sağlanır, kişiler karşılıklı olarak birbirlerini tanıma imkânı bulur. Öğrenebilmek, öğretebilmek, duygudaşlık kurabilmek, kendimizi ifade edebilmek, dostluk – arkadaşlık geliştirebilmek ve hepsinden önemlisi toplumsal bir yer edinebilmek için iletişim şarttır (Gülbahçe, 2010).

Bunların dışında beslenme, barınma ve güvenlik gibi ihtiyaçlarımızı da iletişim kurarak gidermeye çalışırız. Kısaca insan ilişkilerinin temeli iletişim üzerine kuruludur (Üstünel, 2011).

İletişim çift yönlü bir kavramdır. İçinde hem kişinin kendisi hakkında farkındalığını barındırır hem de kişiye başkaları hakkında düşünüp, empati kurabilme yeteneği kazandırır. Kişiler arası iletişim insana kendisinin toplumdaki yeri ve değeri hakkında en doğru bilgileri vermektedir. İnsanlar dünyaya iletişim kurabilme donanımıyla gelmiş olsalar da, iletişimin en önemli kaynağı öğrenilebilir, öğretilir olmasıdır. İletişim becerisi en genel anlamıyla; kişinin gönderdiği mesajları doğru bir biçimde kodlaması ve iletmesi, aldığı mesajları hatasız biçimde anlamlandırmasına yarayan etkili tepki verme ve etkin dinleme becerilerinin tümüdür (Erigüç, Şener ve Eriş, 2013).

İletişim becerilerine sahip olmak yalnızca sosyal yönden değil, fiziksel ve ruhsal sağlık yönünden de çok önemlidir. Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur atasözümüz tam olarak bu durumu ifade etmektedir (Erigüç, Şener ve Eriş, 2013).

Bu bağlamda hem bir iletişim şekli olan hem de fiziki yapıyı sağlam tutmaya yarayan spor faaliyetlerine değinmekte fayda var. Günümüzde insan hayatı ve spor birbirinden ayrı düşünülemez hale gelmiştir. Eskiden yalnızca eğitim kurumlarında ders olarak okutulan ve müsabakalarda yer alan sorsal aktiviteler şimdilerde küreselleşen dünyanın da tesiriyle

yaşam biçimi olarak sunulmaktadır. Kuşkusuz çağın hastalığı olarak kabul edilen obeziteyle mücadele için sporun önemi artmaktaysa da bu pazarlama şeklinin alt nedenlerinden biri de çağın on hastalığından biri sayılan depresyonla mücadele etmek içindir (Erigüç, Şener ve Eriş, 2013).

Sporun bireylerin fiziki, sosyal ve duygusal yönlerini etkilemesi bireydeki değişim sürecinde sporun önemini artırmaktadır (Bayraktar ve Tozoğlu, 2015). Spor yalnızca fiziksel aktiviteler bütünü değildir. Sporun kişinin mutluluğuna, beden ve ruh sağlığına yaptığı katkıların yanı sıra aynı zamanda bireylerin toplumsal yaşamında da olumlu etkileri söz konusudur. Modern ülkeler sporun topluma yaygınlaştırılmasını bir devlet görevi olarak kabul edip buna uygun politikalar uygulamaktadırlar (Aydın, 2008). Yaş sınırı aranmaksızın, bilimsel temellere dayalı, bilinçli, sistemli ve kontrollü yapılan spor, insanın hayatı boyunca ruh ve beden sağlığı yerinde, mutlu, günlük yaşamında başarılı ve var olan fiziki kapasitesini en etkin bir şekilde kullanan, karşılaştıkları biyolojik ve psikolojik travmaların, ruhsal çöküntülerin, stres ve gerilimlerin üstesinden kolaylıkla gelebilen ve kendilerinden beklenen performansı en yüksek seviyede sergileyebilen bireyler yetiştirmede önemli rol oynamaktadır (Atasoy ve Kuter, 2005).

Bu durum sporu bireysel bir faaliyet olmaktan çıkarmakta ve ona toplumsal alanda da büyük anlamlar yüklenilmesine neden olmaktadır. Çünkü sporla olan ilgi ve alaka, dolaylı olarak kişide toplumsal kurallara da uyma zorunluluğu sağlamaktadır. Aktif olarak yapılan spor fiziksel, ruhsal ve toplumsal gelişim için önemli bir rol oynar. Spor, insanlara sabrı, zindeliği, sosyalleşmeyi ve toplum ile bir bütün olabilmeyi sağlarken, bireyin toplum içindeki ilişkilerine daha ahlaki bir boyut kazandırır. Spor ile ilgilenen insanlarda birlik duygusu oluşarak, aynı amaç doğrultusunda hareket etme isteği gelişir (Ramazanoğlu ve arkadaşları, 2005). Bir spor müsabakasında aynı takımı tutan insanlar arasında oluşan gönül bağı ya da dünya kupası gibi kitleleri ilgilendiren büyük spor organizasyonlarında insanların topyekûn karşılaşmaya odaklanmaları, tek yürek olup sonucu beklemeleri buna örnektir. Kısacası spor, toplumların vazgeçemeyeceği, kesintiye uğratamayacağı ve göz ardı edemeyeceği evrensel bütünleştirici bir aktivitedir (Sunay, 2003).

Yukarıda açıklanan bilgiler doğrultusunda bir iletişim şekli olan sporun, kişilere fiziksel, ruhsal ve toplumsal anlamda fayda sağladığını söylemek mümkündür. Aynı zamanda çağın hastalığı sayılan depresyon ve bir depresyon türü olan sıkışmışlık hissi ile mücadele etmede kişiler arası iletişimin ve buna bağlı olarak bir iletişim şekli olan sporun da önemine değinilmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sıkışmışlık hissi ile iletişim düzeylerinin incelenmesi araştırmanın temel problemidir.

1.1. Araştırmanın Konusu ve Amacı

Bu araştırmanın konusu “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi ile İletişim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” dir. Bu araştırma ile Erzurum ilinde Atatürk Üniversitesi’nde öğrenimine devam eden üniversite öğrencilerinin; cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, aylık gelir durumları, aile yapıları, spor yapma durumları, ilgilendikleri spor branşları ve spor yapma süreleri ile psikolojik sıkışmışlık hissi düzeyleri ve iletişim beceri düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik sıkışmışlık hissi ile iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

1.3. Araştırmanın Problemi

Bu çalışmanın temel problemi, farklı değişkenler ile üniversite öğrencilerinin psikolojik sıkışmışlık hissi ve iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3.1. Araştırmanın alt problemleri

1. Lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile psikolojik sıkışmışlık hissi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Lisans öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile psikolojik sıkışmışlık hissi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Lisans öğrencilerinin aylık kişisel gelirleri ile psikolojik sıkışmışlık hissi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Lisans öğrencilerinin ikamet ettikleri yer ile psikolojik sıkışmışlık hissi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Lisans öğrencilerinin aile yapısı ile psikolojik sıkışmışlık hissi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Lisans öğrencilerinin başarı durumları ile psikolojik sıkışmışlık hissi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Lisans öğrencilerinin spor yapma durumları ile psikolojik sıkışmışlık hissi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

8. Lisans öğrencilerinin yaptıkları spor türü ile psikolojik sıkışmışlık hissi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Lisans öğrencilerinin spor yapma süreleri ile psikolojik sıkışmışlık hissi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Lisans öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile psikolojik sıkışmışlık hissi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
12. Lisans öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. Lisans öğrencilerinin aylık kişisel gelirleri ile iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
14. Lisans öğrencilerinin ikamet ettikleri yer ile iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
15. Lisans öğrencilerinin aile yapısı ile iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
16. Lisans öğrencilerinin başarı durumları ile iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
17. Lisans öğrencilerinin spor yapma durumları ile iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
18. Lisans öğrencilerinin yaptıkları spor türü ile iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
19. Lisans öğrencilerinin spor yapma süreleri ile iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
20. Lisans öğrencilerinin spor yapma sıklığı ile iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
21. Lisans öğrencilerinin psikolojik sıkışmışlık hissi ile iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Sayıtlar

1. Demografik bilgileri elde etmek için hazırlanan soruların, araştırmanın amaçladığı bilgileri toplayabileceği,

2. Araştırmaya katılan öğrencilerin, ölçeklerde yer alan maddeleri samimi ve içtenlikle cevaplandığı,
3. Çalışma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. 2017 – 2018 eğitim – öğretim yılı,
2. Erzurum ilinde Atatürk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde gündüz öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencileri ile,
3. Veri toplamak için kullanılan ölçme araçları ve bu ölçme araçlarına verilen cevaplar ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Depresyon

2.1.1. Depresyonun tanımı

Depresyon sözcüğünün Latince kökü “depressus” dur: Aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, gamlı, kederli, meyas etmek, cesaretini kırmak, donuklaştırmak, durgunlaştırmak anlamına gelir. Depresyonun karşılığı Türkçede ruhsal çöküntü ya da çökkünlük olarak kullanılmaktadır (Köknel, 1992).

Depresyon, kişinin yaşam sevincini kaybettiği, mücadele isteğinin olmadığı, gelecekte beklentisini yitirdiği, kötümser ve olumsuz düşüncelerle hayatı kendine zehir ettiği, geçmişe dair derin pişmanlık duygusu, şiddetli ölüm düşüncesi ile beraber zaman zaman ölüme teşebbüs ettiren, uyku, iştah, cinsel arzu vb. fizyolojik bozukluklarla kendini gösteren bir hastalıktır (Alper, 2003). Ruhsal, fiziksel ve sosyal alanda gerilemenin ve çöküşlerin yaşandığı bir tablodur. Depresyonun en belirgin özelliği, hayattan eskisi gibi zevk alamamak ve mutsuzluktur. Depresyon bulgusu sıklıkla derin bir kayıp sonrası ortaya çıkar. Özellikle birinci dereceden akrabaların, sevgilinin kaybı, iş hayatındaki başarısızlıklar, kişinin kendi ölümüne karşı duyduğu korku vb. sarsıcı olayların üst üste yaşanması depresyona sebep olabilmektedir. Depresyon, kişinin ruhsal dengesinde ve fiziksel fonksiyonlarında bir çöküşe sebep olur. Birey olumsuz duygu ve düşüncelere kapılır. Düşüncedeki olumsuzluk, kişinin davranışlarını sekteye uğratar ve diğer vücut sistemlerinin de sağlıklı çalışmasına engel olur (Kaya, 2007).

2.1.2. Depresyonu ortaya çıkaran nedenler

Bu bölümde klinik depresyon ortaya çıkma olasılığını artıran etkenlerden söz edilecektir. Ancak depresyondaki çoğu kişi, bu durumlardan bir ya da bir kaçını yaşarsa da ortada görünür bir neden yokken depresyona girenlerde olur. İyi koşullarda yaşayan bir kişide depresyona girebilir. Çoğu zaman depresyona tek bir sebep değil birçok sebebin birleşimi neden olmaktadır (Köroğlu, 2004).

Depresyon geçirmiş olan kişilerin birinci derecede akrabalarının (ana – baba, çocuklar, kardeşler) depresyon geçirme olasılıklarının, ailesinde depresyon öyküsü olmayanlara göre

daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun kalıtsallıkla, aile çevresiyle ya da her ikisiyle birden ilişkili olabileceği düşünölmektedir (Köroğlu, 2004).

Depresyonu ortaya çıkaran başlıca etkenler şu şekildedir:

- Yaş
- Cinsiyet
- Toplumsal kesim
- Evlilik durumu
- Stres
- Kalıtsallık
- Aile öyküsü
- Bedensel hastalık
- Geçmişte yaşanan olaylar
- Reçeteli ilaç kullanımı
- Bağımlılıklar
- Tıbbi durumlar
- Hormonla ilişkili hastalıklar
- Öğrenilmiş çaresizlik
- Kaygı bozuklukları
- Toplumdan uzaklaşma (Köroğlu, 2004).

2.1.3. Depresyonun belirtileri

Kederli ruh hali hemen hemen bütün depresyonlarda rastlanan temel bulgudur. Geçmişe duyulan derin pişmanlık, geleceğe yönelik olumsuz düşünceler, huzursuzluk, tedirginlik, güvensizlik, sevgisizlik ya da kendini sevilmeye layık bulmama gibi duygu durumları depresyonun tanılanmasında rol oynayan nedenlerdir. Yenilmiş ve sıkışmış hissetme duyguları da depresyonun ana nedenleri arasında sayılmaktadır. Kişinin ruh halindeki tedirginlik zihinsel işlevleri sekteye uğratar, bununla paralel olarak bedensel hareketler de yavaşlar (Köknel, 1992).

Doyumsuzluk, İlgisizlik ve İsteksizlik: Duygu durumundaki acı ve üzüntü hastanın kendisinden memnun olmamasına yol açar. Bu durum becerisizlik, değersizlik, yeteneksizlik gibi şikâyetleri dile getirilir. Hasta önceden ilgi gösterdiği, beraber olmaktan zevk aldığı, haz duyduğu kişilere karşı ilgisiz kalır. Yaşadığı hayattan doyum sağlayamaz. Bu doyumsuzluk durumu hastanın ailesiyle ve çevresiyle olan ilişkisini azaltır ya da tümüyle koparır. Bütün

yaşanılan ilişkiler, ilgiler ona anlamsız ve gereksiz gelir. Sorumluluk gerektiren, çaba sarf edeceği olay ve durumlardan kaçıp uzaklaşmak ister (Köknel, 1992).

Duygu durumunun temelini durgunluk, isteksizlik ve ilgisizlik oluşturur. Hasta bir yandan ailesine ve yakınlarına eski ilgisini kaybettiğinden yakınıdır; diğer taraftan kendisinden memnun olmaması ve kendisine güvenmemesi nedeniyle ailesine ve yakınlarına daha çok bağımlı olur, onların yardımı ve desteği olmadan düşüncelerinde doğru yolu bulup doğru kararlar veremez (Köknel, 1992).

Neşesizlik, Karamsarlık ve Kötümserlik: Neşe kaybı depresyonda, olumsuz duygu ve düşünceler doğrultusunda artmış olan duygu durumunun önemli bir görüntüsüdür. Depresyonlu hastalar yaşam sevinçlerini kaybettikleri için şaka ve mizahtan hoşlanmazlar. Genel olarak depresyon vakalarında kişiler olayları olduğundan daha ciddi biçimde ele alır ve diğer insanlara göre olaylara daha büyük anlamlar yüklerler. Bu kişilerin olay ve durumlara bakış açısında karamsar özellikler baskındır (Köknel, 1992).

Dikkatsizlik, Unutkanlık ve Kendini Düşük Değerlendirme: Depresyon durumunda hastalarda sıklıkla rastlanılan diğer bir durum odaklanma ile ilgilidir. Kişiler dikkatlerini toplamakta zorluk çektiklerinden yakınırlar. Daha önceden ilgileri olan herhangi bir nesne, kişi ya da olaya karşı eski ilgi ve alaka görülmez (Köknel, 1992).

Depresyonlu kişiler sıklıkla gördüklerini, duyduklarını, okuduklarını, yapmayı planladıkları işi hatta bazen tanıdıklarını insanları dahi hatırlamakta zorluk çektiklerinden yakınırlar. Dikkat ve odaklanma sorunları düşüncenin dağılmasına yol açar. Depresyonlu hastalar doğru, gerçekçi, mantıklı kararlar almakta zorlanırlar, hatta bu durum ilerleyen zamanlarda olanaksız hale gelir (Köknel, 1992).

Kendilerini olduklarından çok daha düşük değerlendirmeye yatkın olan depresyonlu hastalar, sahip oldukları bedensel, ruhsal, kişisel özelliklerini, yeteneklerini olduğundan düşük, kötü, olumsuz olarak değerlendirirler. Çarpıtılmış, kusurlu beden imgesi sık görülen bir durumdur (Köknel, 1992).

Geleceğe İlişkin Olumsuz Beklentiler ve Kendini Suçlama: Depresyonlu hastaların bugün sahip oldukları karamsar düşünceleri ve kötümser bakış açıları geleceğe yönelik olumsuz beklentileri doğurur. Hastalar şu an sahip oldukları fiziksel, ruhsal, sosyal tüm belirtilerin, sorunların gelecekte de devam edeceğini hatta her şeyin ilerleyen günlerde çok daha da kötüye gideceğini sanırlar. Depresyonlu hastalarda rastlanılan intihar düşüncesi, bu konuya dair eğilimler, her türden teşebbüsleri bu olumsuz beklentilerden kaynaklanır. Kişiler

bu durumdan kurtulamayacaklarına, asla iyileşemeyeceklerine ve sorunlarıyla başa çıkmanın imkânsız olduğuna inanırlar (Köknel, 1992).

Depresyon vakalarında hastalar üst benliğin yönelttiği acımasız, hoşgörüsüz, katı değer yargılarıyla sürekli olarak kendi benliklerini, kişiliklerini eleştirir ve kendilerini suçlarlar. Kişin kendini sürekli olarak eleştirmesi ve suçlaması depresyonlu hastaların en temel düşünce biçimi olarak sayılır (Köknel, 1992).

Kararsızlık ve Kuşku: Depresyonlu hastalar karar verme konusunda çok sıkıntı yaşarlar, kararsızlık içinde bocalar bir türlü seçim yapamazlar. Hastaların çoğu söyleyecekleri sözler, yapacakları hareketlerde dahi karar veremezler. Kişiler söyledikleri sözlerde, yapıp ettiklerinde eksik, kusur arar, kuşkuya düşerler. Daimi olarak hatalı davrandıklarını düşündükleri için olur olmaz her şey için pişmanlık duyarlar (Köknel, 1992).

Azalan Güdülenme: Depresyonlu hastalarda güdülenme kaybı yaşanır. Bu kaybın miktarı, depresyonun ciddiyetine ve şiddetine göre, sosyal güdülerden bedensel, biyolojik ve fizyolojik güdülere doğru azalma şeklinde kendini gösterir (Köknel, 1992).

Yanılsamalar ve Varsanılar: Depresyon durumunda hastalarda gerçek durum algısı bozular. Bu yüzden kişilerde yanılsamalar (illüzyon) görülür. Hasta kişiler, nesnelere, yaşananları, gördüklerini, duyduklarını ve hatta dokundukları şeyleri dahi kusurlu, yanlış olarak algılar. Seslere karşı duyarlılık gelişir. Duyduklarını kötüye yorumlar, gördüklerinden endişe duyarlar. Bazen yaşanan yanılsamalar, sanılara, varsanıllara da (halüsinasyon) dönüşebilir. Böylece hasta çevreyi bir ileti, uyaran olmadan algılar. Başka bir deyişle, nesnesiz algılama durumuna düşer (Köknel, 1992).

Düşünce Bozuklukları ve Hezeyanlar: Depresyonlarla hafıza kaybı, kusurlu ve eksik hatırlama sıklıkla ortaya çıkar. Bu nedenle hatalı olarak bunama tanısı konulan depresyon vakaları vardır. Hastalarda düşüncenin akışı yavaşladığı için sözcükler geç ve güç olarak hatırlanır bu nedenle duraksamalar görülür. Depresyonlarda, özellikle melankoli halinde düşünce içeriğinde de bozulmalar olur. Düşünce bozuklukları, hezeyan ortaya çıkar (Köknel, 1992).

2.1.4. Depresyonun sonuçları

Depresyon sadece mutsuzluk, üzüntü ve sıkıntıya yol açmaz. Çok çeşitli olumsuz sonuçlara da sebep olur. Bu sonuçlar kısaca şu şekilde sıralanmıştır; ailevi sıkıntılar, iş ve okul yaşamında başarısızlıklar, bedensel hastalıklar, alkol, uyuşturucu madde bağımlılığı ve intihar (Tan, 2008).

2.1.5. Depresyonun yaşamsal sonuçları

Depresyon tedavi edilmediği takdirde birey, aile ve toplum yaşamını çok ciddi şekilde etkilemektedir. Depresyonun yaşamsal sonuçlarını şu şekilde sıralayabiliriz.

- Kişinin ve ailesinin yaşam kalitesinin değişmesi,
- Evlilik ve beraberliklerde yaşanan sorunlar,
- Cinsel hayatta problemler,
- Aile yaşantısında ve çalışma hayatında olumsuzluklar,
- İş gücü ve üretimde eksiklikler,
- Sağlık harcamalarında artış,
- Fiziksel hastalıkların iyileşmesinde gecikme ve üst üste farklı hastalıkların yaşanması,
- İntihar girişimi ve yaşamın sona ermesi (URL-2).

2.2. Sıkışmışlık Hissi

2.2.1. Sıkışmışlık hissi nedir?

Yenilgi ve sıkışmışlık hissi, depresyonun evrimsel yapılanmasında merkezi rol oynayan psikolojik yapılar arasındadır (Taylor ve arkadaşları, 2011). Bir duygu durum bozukluğu olan sıkışmış hissetme, kişinin içinde bulunduğu istenilmeyen bir durumdan, yaşamda karşılaşılan çeşitli zorluklardan kurtulmak için güçlü bir isteğe sahip olma ancak bununla birlikte kaçılacak tüm yolların kapalı olduğunu algılama olarak tanımlanmaktadır. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki psikolojik sıkışmış hissetme ile depresyon ve intihar eğilimi arasında güçlü bağlantılar bulunmaktadır. (Trachsel ve arkadaşları, 2010). Özellikle psikozlu bireylerde sosyal kaygıların sıkışmışlık algısı ile ilişkisi olabileceğine dair kanıtlar mevcuttur (Taylor ve arkadaşları, 2011).

Stres altında kalınmış ve kısıtlanmış davranışlar psikolojik sıkışmışlık hissini tetikleyen nedenler arasındadır. Bununla beraber insanlarda psikolojik sıkışmışlık duygusunun ortaya çıkmasında kronik sebeplerde bulunabilir. Ancak yenilgi ve psikolojik sıkışmışlık hissi bir kişinin aralıksız ve kaçınılmaz olarak, içinde bulunduğu kendi koşullarını kontrol edemediği subjektif olumsuz algılaması gibi ruhsal duygu durum bozukluklarını da içerir (Taylor ve arkadaşları, 2011).

Gilbert ve Allan'a göre sıkışmışlık hissi; insanların iç dünyalarında tehdit edici bir durumdan kaçmak istediklerinde veya stresli olduklarında, istenilmeyen bir yerde ya da durumda bulduklarında (örn: yetersiz hissetme duygusu, aniden ortaya çıkan bir hastalık hali, çeşitli suçluluk duyguları), dışarıdan etki eden koşullarda ise; yardım edecek kimsenin

olmaması, işte okulda ya da kişisel ilişkilerde problemlerin olması durumlarında ortaya çıkar (Forkmann ve arkadaşları, 2018).

Yenilgi ve sıkışmışlık hissi sıklıkla ardı ardına anılıyor olsa da (bu çalışmada buna dâhil) aslında her ikisi de farklı psikolojik süreçleri ifade ederler. Öncelikli olarak, yenilmişlik duygusu içinde hedefe erişilebilirliği barındırır tam tersine sıkışmışlık ise bir durumun sürekli değerlendirilmesini ve ne kişisel irade ne de diğer araçlarla durumun koşulsuz olarak kaçınılmaz olduğuna karar verilmesidir. Dahası yenilgi ve sıkışmışlık hissi üzerine hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda da bu iki psikolojik durumun kökenleri arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Yenilgi hissi durumun olumsuz sonuçlanmasıyla ortaya çıkmakta iken, sıkışmışlık hissi bunu takip eden süreçte kişinin, yenilgi durumunu çözmek ya da kaçmak için kendi yeteneklerini kullanma kabiliyetine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar yenilgi ve sıkışmışlık hissini tek bir nedene bağlayabilmenin çok uzak bir ihtimal olduğunu göstermektedir. Öyle ki hala devam etmekte olan çalışmalar da bu fikri desteklemektedir (Taylor ve arkadaşları, 2011).

2.3. İletişim

İletişim, sosyal evrende ilişkiler sisteminin temel bağlantı köprülerinden birisi belki de en önemlisidir. Bunun sayesinde insanlar kendi duygu ve düşüncülerini ifade edebildikleri gibi, öteki konumunda bulunanların da duygu ve düşüncelerini anlayabilmektedirler. Bu anlamada iletişimi; insanların birbirini anlaması, örgütsel yaşamda birlikteliğin ve takım anlayışının oluşması, toplumsal hayatta uzlaşma ve ortak aklın ortaya çıkması, öğrenmenin gerçekleşmesi ve bilgi toplumu olmanın gereği olarak bilimsel bilginin üretilmesi açısından önemli bir olgu ya da süreç olarak kabul etmek mümkündür (Çağlar ve arkadaşları, 2014).

Söz konusu süreç sayesinde kişiler, gruplar ve toplum nezdinde ilişkiler kurulur, paylaşım artar, empati sağlanır ve toplumsal gelişme dinamiğini temsil eden sosyal sinerji gerçekleşmiş olur. Öte yandan iletişim sayesinde, insanların birleşmesini ve sosyal paylaşımını engelleyen ötekileştirme çabaları da sonuçsuz kalır. İletişim ile ilgili bu tespitler; kişilerin, grupların, örgütlerin ve toplumun barış ve huzurunun büyük oranda etkin iletişim süreci ile sağlanabileceğini göstermektedir. Bir adım daha ileri gidilerek hayatın iletişim sayesinde anlamını bulabileceği rahatlıkla ifade edilebilir (Çağlar ve arkadaşları, 2014).

2.3.1. İletişimin tanımı

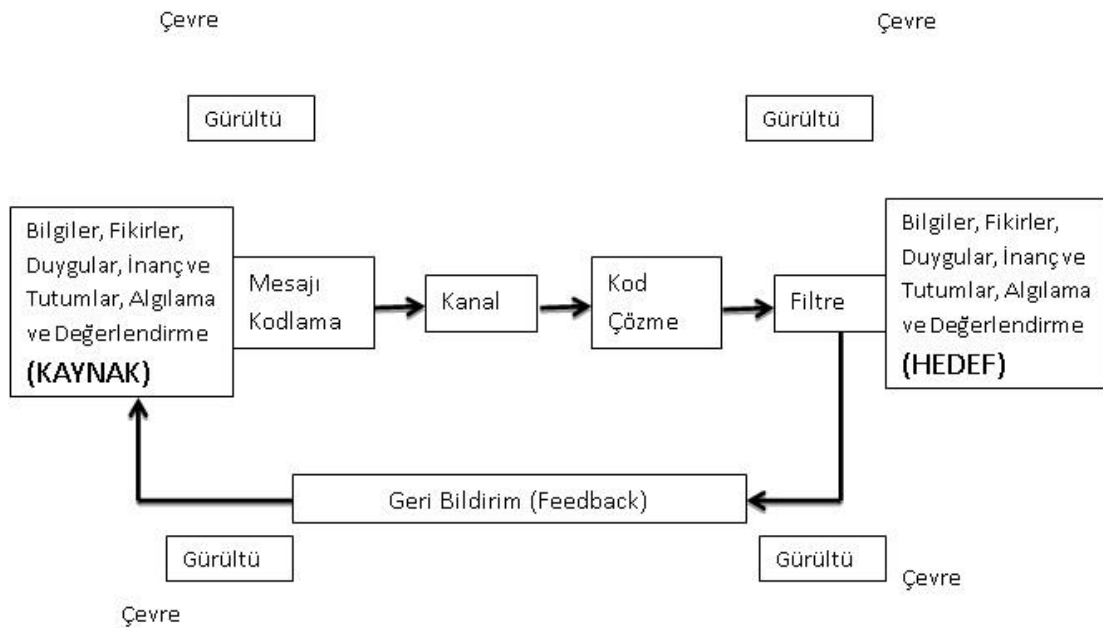
İletişim bir kişiden bir başka kişiye ya da kişilere düşünce, duygu, haber ya da bilgi aktarılmasıdır. İletişim toplumsal açıdan bakacak olursak ise kişiler arası mesajların toplumsal etkileşime dönüşmesi olarak tanımlayabiliriz (Tutar ve arkadaşları, 2004).

İletişim, herhangi bir kaynaktan belirli bir hedefe bilgi aktarımının sağlanmasıdır. Sosyal bir varlık olan insan için iletişim bir zorunluluktur. İnsan, güdüsel olarak çevresi ile iletişim kurmak ister. Kişinin yaptığı her davranışı, konuşması, hatta susması, duruşu, bakışı ve oturma biçimi kişinin kendini ifade etmesidir. İletişimde bilgi üretilir, bu bilgi işletilir ve algılama sürecine dâhil edilir (Tutar ve arkadaşları, 2004).

İletişim, semboller yoluyla anlamların iletilmesidir. İletişim kavramı, Latince “communis” kavramından gelmektedir. Communis kavramının kökeninde “common” -ortak- sözcüğü vardır ve bu yönüyle iletişimin kurulabilmesi için ortak anlamlı sembollerin ve kavramların bulunmasına ihtiyaç vardır. Gönderici ve alıcının iletişim kurabilmeleri, ortak anlamlı kavramlar ve semboller kullanmalarına bağlıdır. İletişim gönderici ve alıcı arasında, anlamlardan sonuç çıkarma ve bilgi değişimi olarak tanımlanabilir (Tutar ve arkadaşları, 2004).

2.3.2. İletişim süreci ve öğeleri

İletişim süreci kişinin çevresini algılayabildiği zaman başlar. Aynı uyarıyı algılayan en az iki kişinin aralarında oluşan ilişki aynı zamanda toplumsal iletişim ağının da başlangıcı sayılır.



Şekil 1. İletişim Süreci

Başarılı bir iletişim sürecinin gerçekleştirilebilmesi için değişik unsurların bir arada olması gerekmektedir. Bu unsurların sayısı ve niteli konusunda kesin bir ayırım yapmak oldukça zordur. Çünkü iletişim süreci; kişinin bilgisine, amacına, kültürel ve psikolojik yapısına göre değişebilir (Sezgin ve Akgöz, 2009).

İletişimin sadece kaynak, mesaj ve alıcı arasında ilerleyen bir süreç olmaktan ziyade daha karmaşık bir yapı arz etmektedir. İletişim; kaynağın üretmiş olduğu iletiyi hedef konumunda olan kişi veya kişilere ulaştırmak için uygun aracı kullanması ile başlar. Ancak bu süreç, iletişimin başarısı için yeterli görülmemelidir. Kaynak ve hedef konumunda olan kişi veya kitleleri; bilgi, duygu ve düşünce aktarımı konusunda etkileyen gürültü, geri besleme ve algı gibi unsurlar da bu süreçte etkili olabilmektedir (Sezgin ve Akgöz, 2009).

2.3.3. İletişimin sınıflandırılması

İletişim, değişik açılardan sınıflandırılarak incelenebilir. İşleyiş açısından iletişim, yüz yüze – uzaktan iletişim, grup yapısına göre iletişim, mesajın akış yönüne göre iletişim, kullanılan araç ve yöneteme göre iletişim, taraf olanlara göre iletişim ve kullanılan kodlara göre iletişim şeklinde başlıklandırılarak açıklanmıştır (Bahar, 2016).

a) İşleyiş Açısından İletişim: İşleyişi bakımından iletişim, tek yönlü iletişim ve çift yönlü iletişim şeklinde ana başlık altında incelenebilir (Bahar, 2016).

Tek Yönlü İletişim: Bir mesajın bir kaynaktan bir alıcıya ya da bir kaynaktan birçok alıcıya, alıcının aktif geri bildirim olmaksızın yapılan iletişim biçimidir.

Çift Yönlü İletişim: Kaynağın göndermiş olduğu iletiye bir şekilde geribildirim aldığı iletişim türüdür.

Yüz Yüze – Uzaktan İletişim: Bu iletişim türü, iletişimde bulunan tarafların – gönderici ve alıcının – aynı ortamda bulunup bulunmadıklarına bakılarak sınıflandırılmasıdır.

Yüz Yüze İletişim: Kaynak ve hedef arasında herhangi bir araç kullanılmadan, aynı ortam içinde yapılan iletişimidir.

Uzaktan İletişim: İletişimi başlatan taraf ile hedef kişi – kitlenin farklı mekânlarda bulunduğu iletişim türüdür.

b) Grup Yapısına Göre İletişim: İletişimi gerçekleştiren tarafların formel (biçimsel/resmi) veya informal (biçimsel olmayan/doğal) grubu oluşturma özelliğine göre sınıflandırılmasıdır (Bahar, 2016).

Formal İletişim: Eğer iletişim örgütleyiciler tarafından düzenlenen kişi ya da gruplar arasında gerçekleşiyorsa formel iletişimden söz edilebilir.

Informal İletişim: İletişimin kişiler ya da gruplar arasında kendiliğinden biçimsel olmayan yollarla oluşmasıdır.

c) Mesajın Akış Yönüne Göre İletişim: İletişimin, iletilen mesajın örgüt içerisinde izlediği yol açısından yatay, dikey ve çapraz iletişim şeklinde sınıflandırılmasıdır (Bahar, 2016).

Yatay İletişim: Grup içerisinde aynı hiyerarşik düzeyde bulunan yönetici veya fonksiyonel departmanlar arasında ortaya çıkan, sorunları çözümlenmesi, koordinasyonların sağlanması veya örgütsel iletişimin hızlandırılması gibi amaçlarla ve belirli bir şekil şartına bağlı olmadan yürütülen ve çoğu kez sözlü olarak gerçekleşen bir haberleşme tarzıdır.

Dikey İletişim: Grubun hiyerarşik düzeninde mesajların yukarıdan aşağıya veya aşağıdan yukarıya doğru örgüt basamaklarını izleyerek akmasıdır.

Çapraz İletişim: Kurumun farklı düzey ve konumundaki birimlerin, basamaklı kanalları kullanmadan gerçekleştirdikleri iletişime denir.

d) Kullanılan Araç ve Yönteme Göre İletişim: Bu iletişim sınıflamasında duyu organlarımız aracılığıyla algıladığımız; görsel, işitsel ve görsel – işitsel araç ve yöntemlerle gerçekleştirilen üç iletişim türünden söz edilebilir (Bahar, 2016).

İşitsel bir unsur olmadan gerçekleştirilen, yazı, resim, şekil, sembol vb. görüntüleri algılayıp yorumlamak görsel iletişim olarak adlandırılmaktadır. İşitsel iletişim ise, görüntü olmaksızın sadece ses kullanılarak yapılan iletişim türüdür ve radyo, teyp, cd çalar, telefon vb. işitsel iletişim araçları ile gerçekleştirilir. İletilen mesaj göze ve kulağa hitap ediyorsa görsel – işitsel iletişimden söz edilebilir (Bahar, 2016).

e) Taraf Olanlara Göre İletişim: İletişimi gerçekleştiren tarafları dikkate alarak gruplandırma yaptığımızda; içsel iletişim, kişisel arası iletişim, grup iletişimi, örgütsel iletişim, kitlesel iletişim ve kültürler arası iletişimden söz edebiliriz (Bahar, 2016).

İçsel İletişim: Simgelerin, bir bireyin dışı vurulmayacak şekilde, kişinin kendi içinde üretimi, iletilmesi ve yorumlanması, kişinin kendisiyle iletişimidir.

Kişiler Arası İletişim: İki ya da daha fazla kişi arasında meydana gelen mesaj alışverişidir.

Grup İletişimi: Küçük gruplar, takımlarla yapılan iletişim türüdür.

Örgütsel İletişim: İnsanların ihtiyaçları sonucunda örgütler ortaya çıkar. Örgüt içerisinde yapılan sözel ya da sözel olmayan mesajların gönderilmesi ve alınması sürecidir.

Kitlesel İletişim: Yüz yüze ya da diğer iletişim araç ve yöntemleriyle hızlı, etkili ve ekonomik şekilde ulaşılmayacak kadar çoğunlukta olan hedef kişilere ulaşabilmek için kitle iletişim araçlarını kullanarak kurulan iletişim şeklidir.

Kültürlerarası İletişim: Farklı toplulukların, kültürlerin arasında yapılan iletişim türüdür.

Kullanılan Kodlara Göre İletişim: İletişimin en genel sınıflandırılma şekli, mesajı iletmede kullanılan kodlara göre sınıflandırmadır ve üç başlık altında incelenebilir: (Bahar, 2016).

- Sözlü iletişim
- Yazılı iletişim
- Sözsüz iletişim

2.3.4. Etkili İletişim

İletişimin etkinliği bireysel doyum ve başarı için önemlidir. İletişim ile insanlar bazı kavram ve fikirleri açıklığa kavuşturur, karşısındakini daha iyi anlar ve onları etkilediği gibi, aynı zamanda onlardan da etkilenir. Böylece iletişim denilen dinamik süreç ortaya çıkmış olur. Ortak akıl da karşılıklı etkin iletişimin bir ürünüdür. Sosyal ortamda insanlar karşılıklı etkileşerek ön yargılarının ve kalıplı düşüncelerinin dışına çıkarlar. Bu durum zamanla ortak noktalarının ya da uzlaşma alanlarının oluşmasına da vesile olur (Çağlar ve Kılıç, 2014).

Etkin iletişimin temelinde, bireylerin çocukluğundan itibaren yaşadığı ya da yaşayamadığı özgürlükler vardır. Eğer birey algılama, düşüncelerini söyleyebilme, duygularını ifade edebilme ya da paylaşabilme, bir şeyi isteme ya da reddetme ve özünü (kendini) gerçekleştirebilme özgürlüklerini yeterince yaşayabilmişse, iletişimde etkin ve başarılı olur. Aksi bir durum ciddi iletişim yetersizliklerine neden olabilir (Çağlar ve Kılıç, 2014).

2.3.4.1. Etkili iletişimin temel doğruları.

- Doğal davranmak,
- Kabullenmek ve saygılı davranmak,
- Duygudaşlık kurmak,
- Tutarlı olmak,
- Güvenilir olmak,
- Eleştirici olmamak,
- Ortak ihtiyaçlara yönelik olmak,
- Net olmak,
- Orta yolu bulmaya çalışmak,
- Doğruları akıcı bir dille aktarmak,

- Kişileri konuşmak yerine problemleri ele almak,
- İlgi ve alakalı olmak (Yetim ve arkadaşları, 2016).

2.3.4.2. Etkili iletişim için 10 strateji

- İletişim sürecinde tarzınızı ve davranışlarınızı, bulunduğunuz duruma ve ortama göre ayarlayın.
- Bağlı olduğunuz kurumun, iletişim sürecinde tercih ettiği yöntemleri ve koyduğu kuralları öğrenin ve uygulayın.
- Sorunlar ortaya çıkmadan veya büyümeden önce, çözüm üretebilmek ve durumdan haberdar olabilmek için iletişim kanallarını sürekli açık tutun.
- Pozitif bir tarz takının ve çevrenizde olumlu imaj yaratın.
- İyi bir dinleyici olmaya özen gösterin.
- Sorunlar çözüme kavuşturulurken, uzlaşma şartlarını netleştirin ve belirsizlikleri ortadan kaldırın.
- Uzlaşmacı, anlaşmaya hevesli bir tavır sergileyin.
- Mahremiyete ve gerektiğinde bilgilerin gizliliğine saygı duyun, böylelikle güvenilirlik seviyeniz artacaktır.
- Dedi kodu yapmaktan kaçının.
- İletişim süreci tamamlandığında, iletişimde bulunduğunuz kişilerle olan ilişkinizi pozitif bir noktada bırakın (Yetim ve arkadaşları, 2016).

2.4. Spor

2.4.1. Sporun tanımı ve tarihsel süreci

Spor kelimesi İngilizce'nin etkisiyle dünyaya yayılmış olsa da, İngilizce bir kelime değildir. Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamına gelen “Disportere” veya “Deportere” kelimelerinden doğmuştur. Bir süre bu şekilde kullanılan sözcük zamanla aşınmaya uğrayıp “Disport” şeklinde kullanılmaya başlanmıştır. 17. yüzyıla gelindiğinde ise İngilizcede bugün ki “Sport” şeklini almış ve bu yüzyıldan itibaren bu şekliyle kullanılmıştır. Türkçe’imizde ise okunuşu gibi “Spor” olarak kullanılmaktadır (Atasoy ve Kuter, 2005).

Sporun tanımı konusunda yazarlar bir fikir birliğine varamamışlardır. Bu sporun çok yönlü bir kavram olmasından kaynaklanır. Sporun kapsama alanı, branşlara ayrılması, çeşitli hedefleri olması ve yapılış biçimlerinin farklı olması nedeniyle spor yazarları tarafından farklı tanım ve görüşler ortaya konulmuştur. Bu tanım ve görüşlerden bazıları şu şekildedir:

Spor, insanın doğayla ilk ya da toplumla işbirliği – işbölümüne dayalı ileri ilişkilerinin bir benzetim modeli olarak, doğayla savaşım sırasında edinilen bedensel beceri ve geliştirilen araçlı – araçsız yöntemleri, sonuçları açısından barışçıl, yapan açısından tam – güncü, izleyen açısından eğlendirici biçimde bireysel ya da toplu boş zamana uygulayan; oyun, oyalanma ve işten uzaklaşmanın araçlarını giderek “işin kendisi” yaparken kendi bağımsız ekonomik aygıtını da geliştiren estetik, teknik, fizik, yarışmacı, mesleki ve toplumsal bir süreçtir (Fişek, 2003).

Spor, resmi ve organize olmuş durumlar altında ortaya çıkan yarışmalar biçimidir. Başka bir deyişle spor, kurum haline gelen fiziksel bir aktivite içerir (Yetim ve Cengiz, 2010).

Spor, belirli ölçüde fiziksel güç ve beceri gerektiren, yarışmalı ve eğlenceli etkinliktir (Yetim ve Cengiz, 2010).

Spor, belli kuralları olan, sistemli çalışmalara dayanan, çoğu zaman içerisinde eğlence barındıran, mücadele vererek yapılan bedensel uğraşılardır (Yetim ve Cengiz, 2010).

Spor, hem yarışma, zevk, sağlık, estetik, eğlence, oyun, reklam, propaganda, meslek, bilim, boş zamanları değerlendirme aracı, hem de kişi ve toplumlar arası ilişkileri düzenleyen bir olgudur. Spor bedene ve ruha hitap eden bir sosyal davranıştır (Yetim ve Cengiz, 2010).

Yukarıdaki tanım ve açıklamalardan yola çıkarak sporu şöyle toparlayabiliriz: Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumunu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü artırmak, yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bu özelliklerinden dolayı çağımızda spor çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir (Yetim ve Cengiz, 2010).

İlk çağlarda ilkel insanların yaptıkları vücut hareketleri, yaşam şekillerinden dolayı, tabiat ve hayvanlar ile uğraşmaları ve avlanma gibi faaliyetleri ile şekillenerek devam etmiştir. Erkekler sorumlu oldukları aile bireylerini korumak, beslenme ihtiyacını karşılamak ve barınma gibi işleri gidermek için en çok vücutlarını kullanmak zorunda kalmışlardır. Bu zorunlu bedensel hareketlerde bacaklarını, kollarını ve ellerini kullanmaları sporun ilk doğal davranışları olarak karşımıza çıkmaktadır (İnal, 2003).

Türk toplumlarında ise sporun kullanım şekli 20. yüzyıla gelinceye kadar genel olarak savaş sporları şeklinde göze çarpmaktadır. Osmanlı'nın ilk yıllarında dağcılık, kılıç sporları,

avcılığın yanı sıra güreş ve ok atma sporları da Osmanlı spor örgütlerinde kurallarıyla yapılan spor faaliyetleridir (Bal, 2016).

2.4.2. Sporun temel amaçları

Spor, bireyleri fiziki, zihni, moral ve sosyal yönden geliştiren, kişilik ve karakter özellikleri kazandıran bir olgudur (Yetim ve arkadaşları, 2016).

Sporun fiziki gelişim açısından amacı, organizmanın fonksiyonel etkinliğini arttırmak ve sağlıklı bir yapı kazandırmaktır. Motor gelişim sisteminin gelişmesinde de yine en çok katkıyı beden eğitimi ve spor hareketleri sağlamaktadır (Yetim ve arkadaşları, 2016).

Zihinsel gelişim açısından amacı, bilgi ve anlayışla ilgilidir. Fiziksel faaliyetler kapsamı içinde yer alan kurallar, taktikler, spor programlarındaki çeşitli aktiviteler ve bunlara ait metotların öğrenilmesi sağlanır (Yetim ve arkadaşları, 2016).

Sporun sosyal gelişim ile ilgili amaçları, bireylerin, spor faaliyetleri aracılığıyla sosyal bir çevre kazanmaları ve kendilerini gerçekleştirebilmeleri mümkün olmaktadır (Yetim ve arkadaşları, 2016).

Sporun amaç ve fonksiyonları:

- İnsanın beden ve ruh sağlığına olumlu katkıda bulunur.
- İnsanın iradesini güçlendirerek, kendisine olan güveni sağlar.
- İnsanın gizli kalmış yeteneklerini ve yaratıcı yönlerini geliştirir.
- Birlikte hareket etme ve grup ile birlikte hareket etmeyi sağlar.
- Kişinin sosyalleşmesinde önemli rol oynar.
- Kişinin beden ve ruh sağlığını korur ve boş zaman yönetimine katkı sağlar.
- Özellikle, engelli bireylerin topluma kazandırılmasında beden eğitimi ve spor önemli bir görev üstlenir.
- Spor, bireyin kendi iç dünyasından kurtulmasına, farklı inanç ve düşüncede olan insanlarla diyalog kurmasına ve onları etkilemesine katkı sağlar.
- Spor, taraftarlar arasında muhabbet ve yakınlaşmaya katkıda bulunur.
- Spor, bireyin sosyalleşmesine ve insanın başarıya güdüsüne karşılık verir (Yetim ve arkadaşları, 2016).

Modern toplumların hayatında spor ve sportif faaliyetler çok önemli hale gelmiştir. Bireylerin mutluluğu, sağlığı ve refahının sağlanmasında spor önemli bir araçtır. Toplumların

ve bireylerinin bilinçli olarak spor yapabilir anlayış ve imkânlarla kavuşturulması artık çağdaşlıkla özdeş hale gelmiştir (Yetim ve arkadaşları, 2016).

2.4.3. İnsanların spora katılım nedenleri

Spor yapmaktaki temel amaç; monoton bir yaşamın neden olduğu psikolojik ve ruhsal bozuklukları yavaşlatmak veya önlemek, kuvveti, dayanıklılığı ve fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, yaşamın sonuna kadar sağlığını korumaktır (Zorba, 2006).

İnsanların spor yapma sebepleri şöyle sıralanabilir;

- Birtakım sosyal ihtiyaçlarımızı karşılamak.
- Vücudun mevcut kondisyon durumunu korumak.
- Psikolojik ve ruhsal gerilimden kurtulmak.
- Spor yoluyla çeşitli deneyimler kazanmak.
- Sevinç, eğlence, haz, neşe gibi duyguları kazanmak.
- Kendini gerçekleştirmek ve göstermek.
- Farklı tecrübeler kazanmak.
- Sosyal ilişkilerimizi güçlendirmek.
- Maddi kazanç ve ayrıcalıklar elde etmek.
- Kilo verme, mutlu olma.
- Güç, hız, dayanıklılık, çeviklik, koordinasyon yeteneği geliştirmek.
- Hastalıklara karşı direnç kazanmak.
- Benlik duygusunu geliştirmek.
- Boş zamanlarımızı etkin ve verimli bir biçimde değerlendirmek.
- Kişinin kendi özüne, kişiliğine beslediği saygıyı artırmak (Zorba, 2006).

2.4.4. Sporun faydaları

Spor, sağlıklı bir kuşağın geliştirilip, yetiştirilmesinde ana eğitim aracıdır. Bireylerin, refahı ve mutluluğu bir bakıma beden ve ruh sağlığının tam ve devamlı olmasına bağlıdır. İnsanların hayatlarını sağlıklı olarak sürdürmeleri, fizik ve ruhi gelişmelerini sağlamalarında sporun yeri büyüktür. Ayrıca, insanların gerek kendi toplumunda gerekse diğer toplumlarda ilişkilerini dostluk içinde devam ettirmelerinde spor uygun bir araçtır (Yetim ve arkadaşları, 2016).

Sporun insana sağladığı faydalar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Günlük yaşantılarda verimli ve sağlıklı olmalarını sağlar,
- Güçlü ve sağlıklı bir fiziki yapıya kavuşmalarını sağlar,

- Hayatın zorluklarına ve hastalıklara karşı dayanıklılık sağlar,
- Kültürel zevkler ve duyarlılık sağlar,
- Boş zamanların yararlı bir biçimde değerlendirilmesini sağlar ve böylece insanlar iyi dinlenir, eğlenir ve zinde olur,
- Liderlik, hoşgörü ve arkadaşlık gibi nitelikler kazandırır.
- Kendini kontrol etme, kendine ve başkalarına saygıyı öğretir,
- Ölçülü ve planlı bir çalışma ve dinlenme alışkanlığı kazandırır,
- Sosyal sorumluluğu geliştirir,
- Kolektif çalışma alışkanlığı kazandırır,
- Yeteneklerimizi geliştirir,
- Her alanda sorumluluk kazandırır,
- İş verimini artırır (Yetim ve Cengiz, 2010).

2.5. Sporun Depresyon ve İletişimle Olan İlişkisi

2.5.1. Spor ve depresyon

Bedeni güçlendirecek, bedene esneklik ve dayanıklılık kazandıracak her şey sinir sistemine de iyi gelir. Hareket beyindeki “endorfin” adı verilen maddeyi artırır. Endorfin, beyin tarafından üretilen bir çeşit morfindir. Morfin, bilindiği gibi, çok kuvvetli bir ağrı kesici ve yatıştırıcıdır. Keyif verici maddelerin en tesirlilerinden biridir, bağımlılık yaptığı için tıpta sadece kanser ağrılarında kullanılır. Spor yaptıktan sonra kendimizi son derece rahat hissederiz. Sporun verdiği yorgunluk bile keyif verir. Yürümek, koşmak, bisiklete binmek, dans etmek vb. her türlü bedensel hareket ruhumuzu da rahatlatacaktır. Depresyon geçiren kişi, her şeye karşı isteksiz olduğu için spor yapmakta da çok zorlanacaktır. Ancak istemeden yapılırsa bile spor depresyon hastasına iyi gelir (Tan, 2008).

Spor, toplumun bireye yüklediği gerginlik, sıkıntı ve gerilimleri atmasına ve ruhsal sükûnete kavuşmasına yardımcı olur. Sportif faaliyetin içinde aktif olarak yer alan birey, bedenindeki teriyle birlikte ruhundaki sıkıntılarını da dışarı atmakta ve kafasındaki kaygılardan kurtulmaktadır. Spor her şeyden önce bireyi teskin edici bir etkinliğe sahiptir (Yetim ve arkadaşları, 2016).

Spor, bireyin ruhundaki savaşı, kavgacı enerjisi, barışçı, dostane bir zemine çekerek çatışmayı, karşılamaya dönüştürür. Spor bu yönüyle bireye, oyun içindeki rekabet ve yarışma ortamında üstün gelme, dolayısıyla başarıya zevkini tattırır ve onu hayata daha fazla bağlar (Yetim ve arkadaşları, 2016).

Spor, insanın bedensel ve ruhsal eğitimine doğrudan olumlu etkilerde bulunurken, kişinin bu eylem içinde kendini tanımasına ve tanıtmasına, toplum hayatında yerini almasına yardımcı olur. Spor, insanın öz varlığı olan beden ve ruhsal sağlığını doğrudan etkiler. Zihinsel olarak da daha uyanık, disiplinli ve bilinçli olunmasını sağlar (Yetim ve arkadaşları, 2016).

2.5.2. Spor ve iletişim

Müsabaka süresinde en çok olup biten şey iletişimdir. İletişimin olmadığı bir müsabaka imkânsızdır. Bir müsabaka esnasında, insanlar bilerek ya da bilmeyerek algıları, düşünceleri, duyguları, niyetleri ve takımları hakkında sürekli bilgi alışverişinde bulunurlar. Bunu da doğrudan temas, tezahürat, marşlar, jest, mimik vb. şekilde yaparlar (Yetim ve arkadaşları, 2016).

Spor ortamında iletişim birçok özelliği bakımından sosyal bir nitelik taşır:

- 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 da aynı zamanda bir göndericidir; farklı kanallar yoluyla kendiliğinden iletişime geçen çok sayıda ve kimi zaman birbiriyle çelişen mesajlar bulunabilir (Yetim ve arkadaşları, 2016).

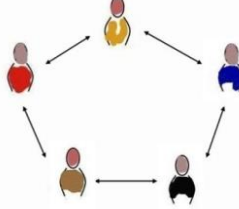
2.5.2.1. İletişim modellerinin sporda kullanımı

İletişim modeli adı verilebilecek yapısal çeşitlemenin temelinde iletişimin yönü ile ilgili kaygıların yattığı söylenebilir. Kulüplerin iç ve dış iletişimini gerçekleştirmek için iletileri (mesaj, görüş, öneri, emir, yönerge vb.) birçok farklı araç ve yöntemlerden yararlandıkları görülmektedir (URL-3).

İletişimin çok yönlü olması, grup içinde üye sayısının artmasına bağlı olarak, artan iletinin ortaya çıkmasını işaret etmektedir. Bu nedenle her grup amacına ulaşmak için kendi yapısı ve üye sayısına göre bir iletişim yapılaşması belirlemelidir. Bu anlamda bireysel veya takım sporlarında sayı ve yapısal farklılık iletişim modellerinin belirlenmesi açısından önemlidir (URL-3).

2.5.2.1.1. Çember Modeli

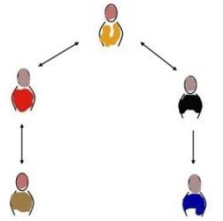
Demokratik bir düzenin hâkim olduğu bu modelde tüm sporcular eşit haklara sahiptir. Belirli bir liderin olmadığı bu modelde her bir sporcu kendine en yakın olanlarla iletişim halindedir. Bu iletişim ağında bilgi grup üyelerine en yakın olduklarından sağlanır (URL-3).



Şekil 2. Çember modeli

2.5.2.1.2. Zincir Modeli

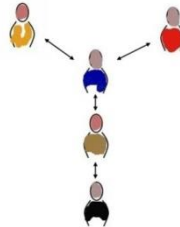
Her bir üyenin yalnızca yanındakilerle iletişim kurabildiği bu modelde grup içi iletişimde ciddi aksaklıklar ve bilgi akışında noksanlıklar oluşur. Özellikle takım sporlarında hiç tercih edilmemesi gereken bu modelin uygulanması durumunda takımın başarı şansı çok düşüktür (URL-3).



Şekil 3. Zincir modeli

2.5.2.1.3. Y Modeli

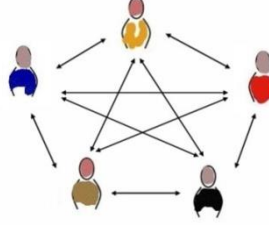
Grup üyeleri arasında iletişim ağının en zayıf olduğu modellerden biridir. Basit problemlerin çözümünde kullanılabilir ancak karmaşık problemlerin çözümünde iletişim ağındaki eksiklikler nedeniyle kargaşaya sebebiyet verebilir (URL-3).



Şekil 4. Y modeli

2.5.2.1.4. Yıldız (Serbest) Modeli

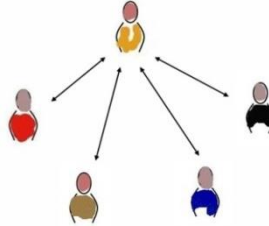
Çember modelden daha demokratik olan bu iletişim modelinde bütün üyeler birbirleriyle rahatça iletişim kurabilirler. Yıldız iletişim modelinde bir lider bulunmamaktadır ve grup üyeleri iletişim konusunda hiçbir kısıtlamaya tabi tutulmazlar (URL-3).



Şekil 5. Yıldız (Serbest) modeli

2.5.2.1.5. Merkez (Tekerlek) Modeli

Geleneksel yapıya sahip gruplarda iletişim modeli olarak kullanılan bu modelde bir lider merkezdedir. Gruptaki bütün üyeler grup lideri ile iletişim hakkına sahiptir ancak birbirleri ile iletişim kuramazlar. Bu modelde karar alma sürecinde hâkimiyet liderdedir (URL-3).



Şekil 6. Merkez (Tekerlek) modeli

Yukarıda bahsi geçen yöntemler hemen hemen bütün spor dallarında kullanılan iletişim modelleridir. İletişim sporda en önemli kavramdır. Özellikle takım sporlarında doğru iletişim yönteminin seçilmesi başarı için şarttır. Grup içi dinamikleri yöneten doğru iletişim modelini bulmaktır (URL-3).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı; Atatürk Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sıkışmışlık hissi ile iletişim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca öğrencilerin sıkışmışlık hissi ve iletişim düzeyleri ile cinsiyet, sınıf düzeyi, aylık kişisel gelir, ailenin ikamet ettiği yer, aile yapısı, bireyin okuldaki başarı durumu ve spor yapma durumları değişkenleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemektir.

Bu araştırma betimsel tarama yöntemi ile yapılmıştır. Bu yöntem bireylerin, var olan durumlarını açıklamak ve bu durumlar üzerinde etkili olabilen etkenlerin belirlenmesidir. (Sönmez ve Alacapınar, 2016).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2017 – 2018 öğretim yılında Atatürk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde, gündüz öğrenimine devam eden öğrencilerinden oluşmuştur. Araştırmanın örneklemini ise, Atatürk Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören 463 kadın, 568 erkek olmak üzere toplam 1031 örnek birey oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini belirlemede uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

3.3. Veri Toplama Teknikleri

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik nitelikleriyle ilgili bilgileri elde etmek için araştırmacı ve danışman tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, sıkışmışlık hissi yaşayıp yaşamadıklarının belirlenmesi için Gilbert & Allan (1998) tarafından geliştirilmiş Sıkışmış Hissetme Ölçeği (SHÖ) ve İletişim düzeylerinin öğrenilmesi için de Korkut (1996) tarafından geliştirilmiş iletişim becerileri düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanan ölçek (İBDÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu, 10 maddeden oluşan ve katılımcıların demografik özelliklerini (cinsiyet, sınıf düzeyi, aylık kişisel gelir, ailenin ikamet ettiği yer, aile yapısı, başarı durumu,

spor yapma durumu, spor yapma türü, spor yapma süresi ve spor yapma sıklığı) elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

3.3.2. Sıkışmış hissetme ölçeği (SHÖ)

Bireylerin Sıkışmış hissi düzeylerini belirlemek için kullanılan ölçek; Üniversite öğrencilerinin sıkışmış hislerine yönelik kişisel deneyimlerini incelemek amacıyla Gilbert & Allan (1998) tarafından geliştirilmiş, on altı maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Birinci alt boyut bireyin içinde bulunduğu pozitif durumdan kurtulmasını engelleyen unsurları içeren dışsal etkenlerle ilişkili sıkışmış hissetme olan ve 10 yargıdan oluşmaktadır. İkinci alt boyut ise içsel duygu ve düşünceler bağlı etkenlerden oluşan sıkışmış hissi 6 yargıdan oluşmaktadır. Sıkışmış Hissetme Ölçeği 5'li Likert tipi bir ölçek olup, 1-5 arası uygunluk düzeyine göre puanlanmaktadır. Ölçekte pozitif kodlanan yargı bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça sıkışmışlık düzeyi de paralel olarak artmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 64, en düşük puan 0'dır. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı dışsal kaynaklı sıkışmış hissetme için ,88 içsel kaynaklı sıkışmış hissetme için ,93 olarak bulunmuştur. Yapmış olduğumuz çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı dışsal kaynaklı sıkışmış hissetme için ,867 içsel kaynaklı sıkışmış hissetme için ,903 tümü için ise ,929 olarak bulunmuştur

3.3.3. İletişim becerilerini değerlendirme ölçeği (İBDÖ)

Araştırmada, Korkut (1996) tarafından geliştirilen ve 25 maddeden oluşan, üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmış "İletişim Becerilerini Değerlendirme" ölçeği kullanılmıştır. Pozitif yargıların olmadığı ölçekte alınan yüksek puan, bireylerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdikleri anlamındadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 125, en düşük puan 25'dir. Korkut (1997) tarafından yapılan çalışmada iç tutarlılık katsayısı olarak Cronbach alfa değeri üniversite öğrencileri için ,86 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında ise iç tutarlılık katsayısı olarak Cronbach alfa değeri ,876 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde demografik özellikleri belirlemede frekans dağılımı, iki bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için Independent Samples T Testi, ikiden fazla değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için tek yönlü One-Way Anova testleri uygulanmıştır. Bütün testler $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde SPSS 21 paket programında analiz edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde; demografik formda yer verdiğimiz öğrencilerin; cinsiyetlerinin, sınıf düzeylerinin, aylık kişisel gelirlerinin, ailelerinin yaşadığı yerlerin, aile yapısının, başarı durumlarının, spor yapma durumlarının, yaptıkları spor branşlarının, spora ayırdıkları sürelerin ve haftalık spor yapma sıklıklarının frekans ve yüzde dağılımları tablolar halinde sunulmuştur. Daha sonra üniversite öğrencilerinin sıkışmışlık hissi ve iletişim beceri düzeyleri ile cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, aylık kişisel gelirleri, ailelerinin yaşadığı yerler, aile yapısı, başarı durumları, spor yapma durumları, yaptıkları spor branşları, spora ayırdıkları süreler ve haftalık spor yapma sıklıkları uygun analiz yöntemleri ile incelenmiştir.

Tablo 1 *Araştırma Verilerini Tanımlayıcı İstatistik Dağılım Tablosu*

		Dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi	İçsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi	İletişim Becerileri Düzeyi
N	Valid	1031	1031	1031
	Missing	0	0	0
Mean		21,5820	13,1057	100,6169
Median		20,0000	11,0000	101,0000
Mode		10,00	6,00	101,00
Skewness		,767	,814	-,729
Std. Error of Skewness		,076	,076	,076
Kurtosis		-,190	-,519	,946
Std. Error of Kurtosis		,152	,152	,152

Tanımlayıcı istatistik dağılım tablosu incelendiğinde Skewness sıkışmışlık hissi ölçeği alt boyutları dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (,767) içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (,814) ve iletişim becerileri ölçeği (-,729) değerlerinin %95 ortalamadan +1,96 ve -1,96 standart sapma aralığında olduğu tespit edilmiştir. Çıkan bu istatistiksel sonuçlar verilerin normal dağılım gösterdiğini ve çalışmamızda parametrik testler uygulanması gerektiğini göstermektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımları

Cinsiyet	N	%	Toplam %
Kadın	463	44,9	44,9
Erkek	568	55,1	100,0
Toplam	1031	100,0	

Araştırma 463 (%44,9) kadın ve 568 (%55,1) erkek olmak üzere toplam 1031 öğrenci üzerinde yapılmıştır.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

Sınıf Düzeyi	N	%	Toplam %
1. Sınıf	406	39,4	39,4
2. Sınıf	198	19,2	58,6
3. Sınıf	164	15,9	74,5
4. Sınıf	263	25,5	100,0
Toplam	1031	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerine bakıldığında, 1. sınıftan 406 (%39,4), 2. sınıftan 198 (%19,2), 3. sınıftan 164 (%15,9), ve 4. sınıftan 263 (%25,5), öğrenci katılmıştır.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kişisel Aylık Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları

Aylık Kişisel Geliriniz	N	%	Toplam %
425TL ve Altı	469	45,5	45,5
426-600TL Arası	287	27,8	73,3
601-800TL Arası	91	8,8	82,2
801-1000TL Arası	63	6,1	88,3
1001TL ve Üzeri	121	11,7	100,0
Toplam	1031	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel aylık gelir düzeyleri incelendiğinde; ağırlıklı olarak 469 (%45,5), kişi ile 425 TL ve altı aylık gelir seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Diğer öğrencilere bakıldığında ise, 287 (%27,8), kişinin 426 – 600 TL, 91 (%8,8), kişinin 601 – 800 TL, 63 (%6,1), kişinin 801 – 1000 TL, 121 (%11,7), kişinin 1001 TL ve üzeri kişisel aylık gelire sahip olduklarını belirtmektedirler.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailelerinin Yaşadıkları Yere Göre Dağılımları

Ailenizin İkamet Ettiği Yer	N	%	Toplam %
İlçe	442	42,9	42,9
Şehir	244	23,7	66,5
Büyükşehir	345	33,5	100,0
Toplam	1031	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerden; ailesi ilçede yaşayanların sayısı 442 (%42,9), şehirde yaşayanların sayısı 244 (%23,7), ve büyükşehirde yaşayanların sayısı ise 345 (%33,5) dir.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Yapısına Göre Dağılımları

Aile Yapınız	N	%	Toplam %
Çekirdek Aile	725	70,3	70,3
Geniş Aile	256	24,8	95,2
Parçalanmış Aile	50	4,8	100,0
Toplam	1031	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile yapısı incelendiğinde 725 (%70,3), öğrenci çekirdek aile, 256 (%24,8), öğrenci geniş aile ve 50 (%4,8), öğrenci ise parçalanmış aile yapısına sahiptir.

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Başarı Durumlarına Göre Dağılımları

Kendinizi Okulda Nasıl Değerlendiriyorsunuz	N	%	Toplam %
Başarısız	41	4,0	4,0
Az Başarılı	292	28,3	32,3
Başarılı	634	61,5	93,8
Çok Başarılı	64	6,2	100,0
Toplam	1031	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin okuldaki başarı durumları incelendiğinde; 41 (%4,0), kişinin başarısız, 292 (%28,3), kişinin az başarılı, 634 (%61,5), kişinin başarılı ve 64 (%6,2), kişinin ise kendilerini çok başarılı olduklarını ifade ettikleri gözlemlenmektedir.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımları

Spor Yapma Durumu	N	%	Toplam %
Evet	512	49,7	49,7
Hayır	519	50,3	100,0
Toplam	1031	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumları incelendiğinde; 512 (%49,7), kişinin spor yaptığı gözlenirken 519 (%50,3), kişinin ise spor yapmadığı gözlemlenmektedir.

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Spor Yapma Türlerine Göre Dağılımları

Spor Türü	N	%	Toplam %
Bireysel Spor	209	40,8	40,8
Takım Sportu	303	59,2	100,0
Toplam	512	100,0	

Spor yapan 512 öğrencinin yapmakta oldukları spor türleri incelendiğinde, 209 (%40,8) kişinin bireysel spor, 303 (%59,2) kişinin takım sportu yaptıkları gözlemlenmektedir.

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Spor Yapma Sürelerine Göre Dağılımları

Yapmakta Olduğu Spor Yılı	N	%	Toplam %
2 yıl ve altı	110	21,5	21,5
3-5 yıl arası	153	29,9	51,4
6-8 yıl arası	124	24,2	75,6
9 yıl ve üzeri	125	24,4	100,0
Toplam	512	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam sürecindeki spor yapma sürelerine bakıldığında; 110 (%21,5) öğrencinin 2 yıl ve altı, 153 (%29,9) öğrencinin 3 – 5 yıl arası, 124 (%24,2) öğrencinin 6 – 8 yıl arası ve 125 (%24,4) öğrencinin ise 9 yıl ve üzeri spor yaptıkları görülmektedir.

Tablo 11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Sıklığına Göre Dağılımları

Haftalık Spor Yapma Sıklığı	N	%	Toplam %
Her Gün	81	15,8	15,8
İki Günde Bir	104	20,3	36,1
Haftada Bir Gün	69	13,5	49,6
Fırsat Buldukça	258	50,4	100,0
Toplam	512	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık spor yapma sıklıkları incelendiğinde 81 (%15,8), öğrencinin her gün, 104 (%20,3), öğrencinin iki günde bir, 69 (%13,5), öğrencinin haftada bir gün, 258 (%50,4), öğrencinin ise fırsat buldukça spor yaptıkları görülmektedir.

Tablo 12. Kadın ve Erkek Öğrencilerin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t Değerleri

Sıkışmışlık Hissi Alt Boyutları	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Dışsal Faktörlerden Kaynaklanan	Kadın	463	22,0950	9,91040	1,543	,123
	Erkek	568	21,1637	9,40822	1,535	
İçsel Faktörlerden Kaynaklanan	Kadın	463	13,6048	7,57312	2,006	,045*
	Erkek	568	12,6989	6,90111	1,987	

Tablo 12’de kadın ve erkek öğrencilerin Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutunda p; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu (p;045), dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutunda ise anlamlı farklılık olmadığı (p;123), tespit edilmiştir. İçsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutunda kadın öğrencilerin sıkışmışlık hissi (x:13,6048), düzeylerinin erkek öğrencilerden (x:12,6989), yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 13. Farklı Sınıf Düzeyindeki Öğrencilerin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Sıkışmışlık Hissi Alt Boyutları	Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	f	P
Dışsal Faktörlerden Kaynaklanan	1. Sınıf	406	21,2217	9,55375	,604	,613
	2. Sınıf	198	22,3333	9,35265		
	3. Sınıf	164	21,7012	9,40512		
	4. Sınıf	263	21,4981	10,15148		
	Toplam	1031	21,5820	9,64339		
İçsel Faktörlerden Kaynaklanan	1. Sınıf	406	12,8842	7,29511	1,169	,320
	2. Sınıf	198	13,8081	7,09569		
	3. Sınıf	164	13,4634	7,20718		
	4. Sınıf	263	12,6958	7,20148		
	Toplam	1031	13,1057	7,22116		

Tablo 13’de farklı sınıf düzeyindeki öğrencilerin Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (p;613) ve dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (p;320) alt boyutlarında p; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 14. *Kişisel Aylık Gelir Düzeyindeki Öğrencilerin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri*

Sıkışmışlık Hissi Alt Boyutları	Kişisel Aylık Gelir Düzeyi	N	X	Ss	f	P
Dışsal Faktörlerden Kaynaklanan	425TL ve Altı (1)	469	22,2900	9,92155	1,277	,277
	426-600TL Arası (2)	287	20,7735	8,99461		
	601-800TL Arası (3)	91	20,9121	10,03842		
	801-1000TL Arası (4)	63	21,2063	10,59695		
	1001TL ve Üzeri (5)	121	21,4545	9,16151		
	Toplam	1031	21,5820	9,64339		
İçsel Faktörlerden Kaynaklanan	425TL ve Altı (1)	469	13,5928	7,41090	1,223	,299
	426-600TL Arası (2)	287	12,8014	6,90740		
	601-800TL Arası (3)	91	12,0330	7,01182		
	801-1000TL Arası (4)	63	13,0159	7,42162		
	1001TL ve Üzeri (5)	121	12,7934	7,22601		
	Toplam	1031	13,1057	7,22116		

Tablo 14’de farklı kişisel aylık gelir düzeyindeki öğrencilerin Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (p; ,277) ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (p; ,299) alt boyutlarında p; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 15. *İkamet Ettikleri Yere Göre Öğrencilerin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri*

Sıkışmışlık Hissi Alt Boyutları	İkametgâh	N	X	Ss	f	P
Dışsal Faktörlerden Kaynaklanan	İlçe (1)	442	21,7896	9,58900	,314	,730
	Şehir (2)	244	21,6721	9,81302		
	Büyükşehir (3)	345	21,2522	9,61120		
	Toplam	1031	21,5820	9,64339		
İçsel Faktörlerden Kaynaklanan	İlçe (1)	442	13,4548	7,26711	1,040	,354
	Şehir (2)	244	13,0287	7,22786		
	Büyükşehir (3)	345	12,7130	7,15619		
	Toplam	1031	13,1057	7,22116		

Tablo 15’te ikamet ettikleri yere göre öğrencilerin Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (p; ,730) ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (p; ,354) alt boyutlarında p; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 16. Farklı Aile Yapısında Yetişmiş Öğrencilerin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Sıkışmışlık Hissi Alt Boyutları	Aile Yapısı	N	X	Ss	f	P	Fark
Dışsal Faktörlerden Kaynaklanan	Çekirdek Aile (1)	725	21,2634	9,52205	4,498	,011*	3>1,2
	Geniş Aile (2)	256	21,7266	9,36972			
	Parçalanmış Aile (3)	50	25,4600	11,88587			
	Toplam	1031	21,5820	9,64339			
İçsel Faktörlerden Kaynaklanan	Çekirdek Aile (1)	725	12,8952	7,09875	3,382	,027*	3>1
	Geniş Aile (2)	256	13,2109	7,14846			
	Parçalanmış Aile (3)	50	15,6200	8,85689			
	Toplam	1031	13,1057	7,22116			

Tablo 16’da farklı aile yapısındaki öğrencilerin Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (p;011) ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (p;027) alt boyutlarında p; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutunda parçalanmış aile yapısındaki öğrencilerin puan ortalamalarının çekirdek ve geniş aile yapısındaki öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuş ve bu sonuç parçalanmış aile yapısındaki öğrencilerin dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi düzeyinin diğer aile yapısında ki öğrencilerden yüksek olduğu sonucu ortaya çıkarmıştır. İçsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutunda da parçalanmış aile yapısındaki öğrencilerin puan ortalamalarının çekirdek aile yapısındaki öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuş ve bu sonuç parçalanmış aile yapısındaki öğrencilerin içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi düzeyinin çekirdek ailede yapısında ki öğrencilerden yüksek olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Tablo 17. Öğrencilerin Başarı Algı Düzeyinin Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Sıkışmışlık Hissi Alt Boyutları	Başarı Algı Düzeyi	N	X	Ss	f	P	Fark
Dışsal Faktörlerden Kaynaklanan	Başarısız (1)	41	28,0000	10,63485	25,07	,000*	1,2>3,4
	Az Başarılı (2)	292	24,6884	9,90655			
	Başarılı (3)	634	20,0047	9,02752			
	Çok Başarılı (4)	64	18,9219	8,52504			
	Toplam	1031	21,5820	9,64339			
İçsel Faktörlerden Kaynaklanan	Başarısız (1)	41	16,3659	7,81907	12,82	,002*	1,2>3,4
	Az Başarılı (2)	292	14,7979	7,51518			
	Başarılı (3)	634	12,3281	6,89389			
	Çok Başarılı (4)	64	11,0000	6,67381			
	Toplam	1031	13,1057	7,22116			

Tablo 17’de öğrencilerin kendi başarılarını algı düzeyleri ile Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (**p;,000**) ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (**p;,000**) alt boyutlarında p; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutunda öğrencilerden başarılarını algılama düzeyi başarısız ve az başarılı olan öğrencilerin puan ortalamalarının başarılarını algılama düzeyi başarılı ve çok başarılı olan öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuş ve bu sonuç başarılarını başarısız ve az başarılı algılayan öğrencilerin dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi düzeyinin başarılarını başarılı ve çok başarılı algılayan öğrencilerden yüksek olduğu sonucu ortaya çıkarmıştır. İçsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutunda öğrencilerden başarılarını algılama düzeyi başarısız ve az başarılı olan öğrencilerin puan ortalamalarının başarılarını algılama düzeyi başarılı ve çok başarılı olan öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuş ve bu sonuç başarılarını başarısız ve az başarılı algılayan öğrencilerin içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi düzeyinin başarılarını başarılı ve çok başarılı algılayan öğrencilerden yüksek olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Tablo 18. *Öğrencilerin Spor Yapma Durumunun Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri*

Sıkışmışlık Hissi Alt Boyutları	Spor Yapma Durumu	N	X	Ss	t	p
Dışsal Faktörlerden Kaynaklanan	Evet	512	20,9902	9,30826	-1,960	,050*
	Hayır	519	22,1657	9,93742	-1,960	
İçsel Faktörlerden Kaynaklanan	Evet	512	12,7773	6,95057	-1,451	,147
	Hayır	519	13,4297	7,47107	-1,452	

Tablo 18’de öğrencilerin spor yapma durumları ile Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (p;,050) alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (p;,147) alt boyutlarında ise p; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutunda spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarının spor yapmayan öğrencilerden düşük olduğu sonucu bulunmuş ve bu sonuç spor yapan öğrencilerin dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi düzeyini spor yapmayanlardan düşük olduğu sonucunu göstermektedir.

Tablo 19. Öğrencilerin Yaptığı Spor Türünün Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Sıkışmışlık Hissi Alt Boyutları	Spor Türü	N	X	Ss	t	p
Dışsal Faktörlerden Kaynaklanan	Bireysel Spor	209	21,6986	9,92472	1,432	,023*
	Takım Sporü	303	20,5017	8,84183	1,402	
İçsel Faktörlerden Kaynaklanan	Bireysel Spor	209	12,9713	6,96275	,524	,475
	Takım Sporü	303	12,6436	6,95051	,524	

Tablo 19’da öğrencilerin yapmakta olduğu spor türü ile Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (**p;023**) alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (**p;475**) alt boyutunda ise p; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutunda bireysel spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarının takım sporu yapan öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuş ve bu sonuç bireysel spor yapan öğrencilerin dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi düzeyinin takım sporu yapanlardan yüksek olduğu sonucunu göstermektedir.

Tablo 20. Öğrencilerin Spor Yapma Yılıının Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Sıkışmışlık Hissi Alt Boyutları	Spor Yapma Yılı	N	X	Ss	f	P
Dışsal Faktörlerden Kaynaklanan	2 yıl ve altı (1)	110	20,7727	9,37071		
	3-5 yıl arası (2)	153	21,7255	9,72195		
	6-8 yıl arası (3)	124	20,3790	8,64060	,520	,669
	9 yıl ve üzeri (4)	125	20,8880	9,42647		
	Toplam	512	20,9902	9,30826		
İçsel Faktörlerden Kaynaklanan	2 yıl ve altı (1)	110	12,7909	7,28968		
	3-5 yıl arası (2)	153	13,1569	6,97469		
	6-8 yıl arası (3)	124	13,1210	6,92773	,829	,479
	9 yıl ve üzeri (4)	125	11,9600	6,64588		
	Toplam	512	12,7773	6,95057		

Tablo 20’de öğrencilerin spor yapma yılı ile Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (**p;669**) ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (**p;479**) alt boyutlarında p; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 21. Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Sıklığının Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Sıkışmışlık Hissi Alt Boyutları	Haftalık Spor Yapma Sıklığı	N	X	Ss	f	P
Dışsal Faktörlerden Kaynaklanan	Her Gün (1)	81	19,0864	9,26984		
	İki Günde Bir (2)	104	20,3462	9,76498		
	Haftada Bir Gün (3)	69	21,2319	8,23933	1,945	,121
	Fırsat Buldukça (4)	258	21,7829	9,34839		
	Toplam	512	20,9902	9,30826		
İçsel Faktörlerden Kaynaklanan	Her Gün (1)	81	11,6667	6,79890		
	İki Günde Bir (2)	104	12,1827	6,93628		
	Haftada Bir Gün (3)	69	12,4928	6,63685	1,776	,151
	Fırsat Buldukça (4)	258	13,4419	7,05223		
	Toplam	512	12,7773	6,95057		

Tablo 21’de öğrencilerin haftalık spor yapma süreleri ile Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (**p; ,121**) ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi (**p; ,151**) alt boyutlarında $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Dışsal ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutlarında anlamlı farklılık olmamasına rağmen her iki alt boyutta da haftalık spor yapma süresi arttıkça sıkışmışlık hissi düzeyinin ters ilişki olarak düştüğü dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 22. Kadın ve Erkek Öğrencilerin İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri

Cinsiyet	N	X	Ss	t	P
Kadın	463	102,6436	11,83419	4,388	,000*
Erkek	568	98,9648	14,53654	4,479	

Tablo 22’de kadın ve erkek öğrencilerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (**p; ,000**). Kadın öğrencilerin iletişim düzeyi puan ortalamalarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu, bu çıkan sonuca göre kadın öğrencilerin iletişim düzeyinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 23. Farklı Sınıf Düzeyindeki Öğrencilerin İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	F	p	Fark
1. Sınıf (1)	406	99,5369	13,46536			
2. Sınıf (2)	198	100,9242	12,23664			
3. Sınıf (3)	164	99,2195	15,11999	4,077	,007*	4>1,3
4. Sınıf (4)	263	102,9240	13,18692			
Toplam	1031	100,6169	13,50899			

Tablo 23'te farklı sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < ,007$). 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin iletişim düzeyi puan ortalamalarının 1. ve 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğu, bu çıkan sonuca göre 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin iletişim düzeyinin 1. ve 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 24. Öğrencilerin Kişisel Gelir Düzeylerinin İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Kişisel Gelir Düzeyi	N	X	Ss	F	p
425TL ve Altı (1)	469	101,4947	12,84633		
426-600TL Arası (2)	287	100,3659	12,99981		
601-800TL Arası (3)	91	98,6484	14,03517		
801-1000TL Arası (4)	63	99,3175	15,26310	1,220	,301
1001TL ve Üzeri (5)	121	99,9669	15,63646		
Toplam	1031	100,6169	13,50899		

Tablo 24'de farklı kişisel gelir düzeyinde olan öğrencilerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > ,301$).

Tablo 25. Öğrencilerin İkamet Ettikleri Yerlere Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

İkametgâh	N	X	Ss	F	p
İlçe (1)	442	99,7014	13,23420		
Şehir (2)	244	100,4631	13,88943		
Büyükşehir (3)	345	101,8986	13,52296	2,592	,075
Toplam	1031	100,6169	13,50899		

Tablo 25'te öğrencilerin ikamet ettikleri yer ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,075$).

Anlamlı farklılık olmamasına rağmen, ikamet ettikleri yerin nüfus oranı arttıkça iletişim beceri düzeylerinin de paralel olarak arttığı çıkan sonuç olarak gözlemlenmektedir.

Tablo 26. Öğrencilerin Aile Yapısına Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Aile Yapısı	N	X	Ss	F	p
Çekirdek Aile (1)	725	100,7572	13,25542		
Geniş Aile (2)	256	100,0938	14,59865		
Parçalanmış Aile (3)	50	101,2600	11,34399	,287	,750
Toplam	1031	100,6169	13,50899		

Tablo 26'da öğrencilerin aile yapısına göre iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,750$).

Tablo 27. Öğrencilerin Başarı Algı Düzeylerine Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Başarı Algı Düzeyi	N	X	Ss	F	p	Fark
Başarısız (1)	41	95,0732	17,35135		,000*	1<3,4
Az Başarılı (2)	292	96,1610	13,14882		,003*	2<3,4
Başarılı (3)	634	102,3139	12,82453	23,518	,010*	3<4
Çok Başarılı (4)	64	107,6875	12,22913		,000*	4>1,2,3
Toplam	1031	100,6169	13,50899			

Tablo 27'de öğrencilerin başarılarını algılama düzeyleri ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 28. Öğrencilerin Spor Yapma Durumuna Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Spor Yapma Durumu	N	X	Ss	t	p
Evet	512	101,8086	14,02327	2,823	
Hayır	519	99,4412	12,88754	2,821	,005*

Tablo 28’de öğrencilerin spor yapma durumları ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,005$).

Spor yapan öğrencilerin iletişim düzeyi puan ortalamalarının spor yapmayan öğrencilerden yüksek olduğu, bu çıkan sonuca göre spor yapan öğrencilerin iletişim düzeyinin spor yapmayan öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 29. Öğrencilerin Yaptıkları Spor Türüne Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Spor Türü	N	X	Ss	t	p
Bireysel Spor	209	102,0766	14,39865	,359	,720
Takım Sportu	303	101,6238	13,77938	,356	

Tablo 29’da öğrencilerin yapmakta oldukları spor türü ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,720$).

Anlamlı farklılık olmamasına rağmen bireysel spor yapan öğrencilerin iletişim düzeyi puan ortalamalarının takım sportu yapan öğrencilerden düşük oranda da olsa yüksek olduğu sonucu da gözlenmektedir.

Tablo 30. Öğrencilerin Spor Yapma Yılına Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Spor Yapma Yılı	N	X	Ss	F	p	Fark
2 yıl ve altı (1)	110	102,2909	12,97800			
3-5 yıl arası (2)	153	99,8954	14,15709			
6-8 yıl arası (3)	124	104,7984	12,51404	3,143	,020*	2<3
9 yıl ve üzeri (4)	125	100,7600	15,70206			
Toplam	512	101,8086	14,02327			

Tablo 30’da öğrencilerin yapmakta oldukları spor yapma süresi ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,020$).

Spor yapma süresi 3-5 yıl arası olan öğrencilerin iletişim düzeyi puan ortalamalarının spor yapma süresi 6-8 yıl olan öğrencilerden düşük olduğu, bu sonuca göre spor yapma süresi

3-5 yıl arası olan öğrencilerin iletişim düzeyinin spor yapma süresi 6-8 yıl olan öğrencilerden düşük olduğu sonucunu gözlenmektedir.

Tablo 31. Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Sıklığına Göre İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Haftalık Spor Yapma Sıklığı	N	X	Ss	F	p
Her Gün (1)	81	103,6667	14,48534		
İki Günde Bir (2)	104	101,9135	15,62927	,648	,505
Haftada Bir Gün (3)	69	101,8261	10,72237		
Fırsat Buldukça (4)	258	101,1783	13,99580		
Toplam	512	101,8086	14,02327		

Tablo 31’de öğrencilerin haftalık spor yapma süreleri ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p; ,505).

Tablo 32. Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt ölçekleri ile İletişim Beceri Düzeyi Arasındaki İlişki

		Dışsal Faktörlerden Kaynaklanan Sıkışmışlık Hissi	İçsel Faktörlerden Kaynaklanan Sıkışmışlık Hissi	İletişim Becerileri Düzeyi
Dışsal Faktörlerden Kaynaklanan Sıkışmışlık Hissi	Korelasyon	1	,827**	-,180**
	P		,000	,000
	N	1031	1031	1031
İçsel Faktörlerden Kaynaklanan Sıkışmışlık Hissi	Korelasyon	,827**	1	-,187**
	P	,000		,000
	N	1031	1031	1031
İletişim Becerileri Düzeyi	Korelasyon	-,180**	-,187**	1
	P	,000	,000	
	N	1031	1031	1031

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

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	P	
	B	Ss	Beta			
(Constant)	106,066	1,015		104,467	,000	
İletişim Becerileri Düzeyi	Dışsal Faktörlerden Kaynaklanan Sıkışmışlık Hissi	-,252	,043	-,180	-5,878	,000

R= ,180 R²= ,032 F= 34,552 P<,05

Tablo 33. Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Alt ölçekleri ile İletişim Beceri Düzeyi Arasındaki İlişki (Devamı)

	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	P
		B	Ss	Beta		
İletişim Becerileri Düzeyi	(Constant)	105,211	,857		122,753	,000
	İçsel Faktörlerden Kaynaklanan Sıkışmışlık Hissi	-,351	,057	-,187	-6,119	,000

R= ,187 R²= ,035 F= 37,444 P<,05

Araştırmaya katılan örnek bireylerin İletişim becerileri düzeyleri ile Sıkışmışlık Hissi ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki ($P \leq 0,05$) anlamlılık düzeyine göre analiz edildiğinde anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir.

İletişim becerileri puan ortalaması bir puan artış gösterdiğinde sıkışmışlık hissi ölçeği alt boyutlarından dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi puan ortalamasında -,252 ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi puan ortalamasında da -,351 puan düşüş olduğu tespit edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma örneklemini oluşturan Erzurum Atatürk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde gündüz öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin psikolojik sıkışmışlık hissi ile iletişim düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda psikolojik sıkışmışlık hissine örnek teşkil eden herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca bu çalışmadan da anlaşıldığı üzere psikolojik sıkışmışlık hissinin depresyonun alt nedenlerinden biri olduğu ortaya konulmuştur. Bu nedenle çalışmamızın elde edilen bulgularını tartıştığımız bu bölümde, sıkışmış hissetme ölçeğinin istatistiksel sonuçları, depresyon ile ilgili yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalarla kıyaslanmıştır.

Cinsiyet Değişkeni ile Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Arasındaki Bulguların Tartışılması:

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri istatistiksel açıdan incelendiğinde aralarında sadece içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutunda farklılık olduğu ve kadınların erkeklerden daha fazla sıkışmışlık hissi yaşadığı sonucu bulunmuştur. Yapılan araştırmalar incelendiğinde çalışmamızı destekleyen sonuçların olduğu görülmektedir. Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu'nun (2006) 9-13 yaş arası profesyonel olarak yüzme sporu ile uğraşan çocuklar üzerine yaptıkları, yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi adlı çalışmalarında kadın sporcuların depresyona yakalanma düzeylerini erkek yüzücülere göre daha yüksek bulmuşlardır. Şahin ve Tunçel'in (2008) sınıf ve beden eğitimi öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin psikososyal uyum düzeylerini incelemek üzere yapmış olduğu çalışmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre kendini gerçekleştirme ve duygusal kararlılık düzeyinde dezavantajlı oldukları, kadın öğrencilerde daha çok davranış tutarsızlığı sonucuna ulaşmışlardır. Taliaferro ve arkadaşları da (2009) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmalarda kadın öğrencilerin umutsuzluk, depresyon ve intihar eğilimlerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Baştuğ ve Çumralıgil'in (2004) üniversitede öğrenim gören atletlerin depresyon düzeylerini belirlemek için yapmış oldukları çalışmalarında kadın sporcuların erkeklerden depresyon düzeyinin yüksek olduğunu sonucu bulunmuştur. Yapılan araştırmalar incelendiğinde çalışmamızı desteklemeyen bulgularda mevcuttur. Üstün ve Bayar'ın (2015) çalışmalarında

ise kadın ve erkek bireyler arasında depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında farklılık olmadığı bulunmuştur.

Sınıf Değişkeni ile Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Arasındaki Bulguların Tartışılması:

Araştırma bulgularına bakıldığında farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi ve dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Türkleş ve ark.'nın (2008) lise öğrencilerinin depresyon düzeylerini incelenmesi adlı çalışmalarında ki bulgular çalışmamızı desteklemektedir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde istatistiksel yönden anlamlı farklılıklar olmadığı sonucuna varılmıştır. Çalışmamızı desteklemeyen bulgularda mevcuttur. Erözkan (2006) ilköğretim öğrencilerinde depresyon ve başa çıkma adlı çalışmasında depresyon ve başa çıkma tarzlarında sınıf düzeyleri arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Altıncı sınıf öğrencilerinin puan ortalamaları ile yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu bulunmuştur. Ören ve Gençdoğan (2007) yaptıkları çalışmalarında depresyon düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Kişisel Aylık Gelir ile Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Arasındaki Bulguların Tartışılması:

Bu çalışmada farklı kişisel gelire sahip üniversite öğrencilerinin Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi ve dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutlarında istatistiksel farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Çalışmamızı desteklemeyen bulgular mevcuttur. Erözkan (2005) üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada depresyon üzerinde ekonomik düzeyler arasında farklılık gözlenmiştir.

Ailenin İkamet Ettiği Yer ile Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Arasındaki Bulguların Tartışılması:

Öğrencilerin farklı yerlerde ikamet etmesi Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi ve dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutlarında istatistiksel farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Erözkan (2005) yaptığı araştırmasında çalışmamızı destekler nitelikte sonuçlara ulaşmış, depresyon üzerinde ikamet edilen yerler arasında anlamlı farklılığa rastlamamıştır.

Farklı Aile Yapısı ile Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Arasındaki Bulguların Tartışılması:

Farklı aile yapısındaki öğrencilerin Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutlarında istatistiksel manada anlamlı bir bağın olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızı destekleyen sonuçlar mevcuttur. Türkleş, Hacıhasanoğlu ve Çapar (2008) yaptıkları çalışmalarında parçalanmış aile yapısındaki öğrencilerin diğer öğrencilere göre depresyon için yüksek risk faktörü taşıdıkları sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmamızı desteklemeyen bulgularda mevcuttur. Ulaş ve arkadaşları (2015) üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler adlı çalışmalarında aile yapısına göre birinci basamak için beck depresyon ölçeği puanları arasında anlamlı fark görülmemiştir.

Öğrencilerin Başarı Algı Düzeyi ile Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Arasındaki Bulguların Tartışılması:

Okuldaki başarı durumlarını farklı olarak ifade eden öğrencilerin başarı algı düzeyleri ile Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutlarında istatistiksel farklılık olduğu bulunmuştur. Çalışmamızı destekleyen bulgularda mevcuttur. Ulaş ve arkadaşları (2015) üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler adlı çalışmalarında okul başarısını iyi olarak ifade edenlerde birinci basamak için beck depresyon ölçeği puanları okul başarısı kötü olanlardan anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Bostancı ve arkadaşları (2005) yaptıkları araştırmalarında okul başarısı düşük olanlarda depresif belirti sıklığının arttığını gösteren kanıtlar bulmuşlardır. Erözkan (2005) yaptığı araştırmasında düşük benlik saygısının ve okul başarısızlıklarının depresyona neden olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Spor Yapma Durumu ile Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Arasındaki Bulguların Tartışılması:

Araştırmada üniversite öğrencilerinin spor yapma durumları ile Sıkışmışlık Hissi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek bir diğer alt amaçtı. Araştırma sonucuna göre spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu fakat içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutlarında ise istatistiksel olarak farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Araştırmalar incelendiğinde bulgularımızı destekleyen çalışma sonuçları mevcuttur. Canan ve Ataoğlu (2010) anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi adlı çalışmalarında

spor yapan bireylerin depresyon üzerine olumlu etkilerinin olduğunu bildirmektedirler. Tekin, Amman ve Tekin (2009) serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi adlı çalışmalarında iki ay boyunca uygulanan egzersiz programının egzersiz grubunda depresyon ve atılganlık üzerine olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Alpaslan (2012) ergen ruh sağlığı ve spor adlı çalışmasında düzenli egzersiz yapan bireylerin daha az depresif belirti gösterdiklerine dair sonuçlara ulaşmıştır. Koruç ve Bayar (2004) egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri adlı çalışmasında sporun depresyon, kaygı vb. gibi duygu durumu bozukluklarında etkin tedavi edici özelliğinin olabileceğini belirtmiştir. Işık, Özarslan ve Bekler (2015) çalışmalarında yapılan fiziksel aktivite azaldıkça depresyon skor ortalamalarında artış gözlemlenmiştir. Çalışmamızı desteklemeyen bulgularda mevcuttur. Tao ve arkadaşları (2007) çalışmalarında şiddetli fiziksel aktivite düzeyi artışının intihar eğilimi, genel psikolojik hastalıklar ve düşmanca tavır artışı için bir risk faktörü olduğunu rapor etmektedirler. Karatosun (2010) ise yaptığı çalışmasında uygunsuz ve şiddetli yapılan egzersizin ruhsal değişimler, anksiyete ve depresyona yol açabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Spor Yapma Türü ile Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Arasındaki Bulguların Tartışılması:

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin yapmakta olduğu spor türü ile Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu fakat içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutunda ise istatistiksel manada bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Literatürde bu sonuçları destekleyen ve desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur. Arslan, Güllü ve Tural (2011) spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi adlı çalışmalarında öğrencilerin branşlarına göre depresyon düzeyleri arasında bir fark bulamamışlardır. Sexton, Maere ve Dahl (1989) yaptıkları çalışmalarında spor branşlarından herhangi birisinin diğerine göre avantaj oluşturmadığını ama depresyonu azalttığını rapor etmişlerdir. Canan ve Ataoğlu (2010) anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi adlı çalışmalarında bireysel olarak spor yapmanın depresyon üzerine bir etkisinin olmadığını gözlemlenmelerine karşı takım sporu yapmanın depresyon ve problem çözme becerisi algısını olumlu yönde etkilediğini bildirmektedirler.

Spor Yapma Yılı ile Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Arasındaki Bulguların Tartışılması:

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin spor yapma yılı ile Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Şar (2016) ise yapmış olduğu çalışmasında spor yapma yılındaki artışın sporcular açısından psikolojik dayanıklılık düzeylerinde sağlamlık oluşturduğu sonucuna ulaşmış olması bu çalışmanın bulgularıyla örtüşmemektedir.

Haftalık Spor Yapma Süresi ile Psikolojik Sıkışmışlık Hissi Arasındaki Bulguların Tartışılması:

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin haftalık spor yapma süreleri ile Sıkışmışlık Hissi alt ölçeklerinden dışsal faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi ve içsel faktörlerden kaynaklanan sıkışmışlık hissi alt boyutlarında istatistiksel bir farklılık olmadığı sonucu gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde haftalık spor yapma süresi değişkeni ile ilgili herhangi bir kaynak mevcut değildir.

Cinsiyet Değişkeni İle Öğrencilerin İletişim Beceri Düzeylerinin Tartışılması:

Araştırma sonuçlarına göre kadın ve erkek öğrencilerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin iletişim düzeyi puan ortalamalarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu, bu çıkan sonuca göre kadın öğrencilerin iletişim düzeyinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Çalışmamızı destekleyen araştırmalar literatürde mevcuttur. Çetinkaya (2011) Türkçe öğretmen adaylarının iletişim becerilerine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi adlı çalışmasında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre iletişim becerilerine ilişkin görüşlerinin daha olumlu olduğunu belirtmiştir. Aşçı, Hazar ve Yılmaz (2015) yapmış oldukları çalışmada kadın öğrencilerin erkeklere göre iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aksine çalışmamızı desteklemeyen sonuçlarda mevcuttur. Gülbahçe (2010) yaptığı çalışmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre iletişim becerileri arasında fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Tozoğlu ve Bayraktar (2014) ise yapmış oldukları çalışmada erkek öğrencilerin iletişim becerilerinin kadın öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Farklı Sınıf Düzeyi İle Öğrencilerin İletişim Beceri Düzeylerinin Tartışılması:

Yapılan çalışmada farklı sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Yapmış olduğumuz çalışmayı destekleyen araştırmalar mevcuttur. Çetinkaya (2011) Türkçe öğretmen adaylarının iletişim becerilerine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi adlı çalışmasında öğrencilerin iletişim becerilerine ilişkin görüşlerinin sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık yarattığı sonucuna ulaşmıştır. Gülbahçe (2010) yaptığı çalışmada farklı sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin iletişim beceri düzeyleri arasında farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Çalışmamızı desteklemeyen sonuçlarda mevcuttur. Öztürk, Soytürk, Ada ve Çamlıyer (2011) üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinin karşılaştırılması adlı çalışmalarında sınıf düzeylerine göre iletişim beceri düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamışlardır.

Farklı Gelir Düzeyi ile Öğrencilerin İletişim Beceri Düzeylerinin Tartışılması:

Yaptığımız çalışmada farklı gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel manada bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda çalışmamızı destekleyen sonuçlar mevcuttur. Öztürk, Soytürk, Ada ve Çamlıyer (2011) üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinin karşılaştırılması adlı çalışmalarında üniversite öğrencilerinin ekonomik gelir düzeylerine göre iletişim beceri düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Tepeköylü, Soytürk ve Çamlıyer (2009) BESYO öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi adlı çalışmalarında öğrencilerin aylık toplam gelirlerine göre iletişim beceri düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Çalışmamızı desteklemeyen bulgularda mevcuttur. Saygıdeğer (2004) ise yapmış olduğu çalışmasında lise öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri sosyo-ekonomik durumunu algılamalarına göre farklılaşma göstermektedir.

İkamet Edilen Yer İle Öğrencilerin İletişim Beceri Düzeylerinin Tartışılması:

Çalışmamızda öğrencilerin ikamet ettikleri yer ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde çalışmamızı destekleyen ve desteklemeyen sonuçların olduğu görülmektedir. Kıssal, Kaya ve Koç (2016) hemşirelik ile BESYO öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi adlı çalışmalarında her iki grupta da grup içinde iletişim beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlamamışlardır. Şirin ve Izgar (2013) yapmış oldukları çalışmalarında yaşanılan yerleşim yerine göre üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri arasında anlamlı fark görememişlerdir. Ulukan (2012) ise yapmış olduğu çalışmasında sporcuların yaşadığı yere göre iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir.

Aile Yapısına Göre Öğrencilerin İletişim Beceri Düzeylerinin Tartışılması:

Çalışmamızda öğrencilerin aile yapısına göre iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Çalışmamızı destekleyen sonuçlar mevcuttur. Bingöl ve Demir (2011) Amasya sağlık yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri adlı çalışmalarında aile yapısı ile öğrencilerin iletişim beceri düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel bir ilişkiye rastlayamamışlardır.

Başarı Algı Düzeylerine Göre Öğrencilerin İletişim Beceri Düzeylerinin Tartışılması:

Çalışmamızda öğrencilerin başarılarını algılama düzeyleri ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen benzer çalışmalar da araştırmamızı destekleyen ve desteklemeyen sonuçlara ulaşılmıştır. Yanık (2015) spor türü ve diğer bazı değişkenlerin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi adlı çalışmasında BESYO’da okuyan öğrencilerin başarı düzeylerine göre iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bingöl ve Demir (2011) ise Amasya sağlık yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri adlı çalışmalarında başarı algısına göre iletişim beceri düzeyleri arasında istatistiksel manada anlamlı farklılıklar olduğunu saptamışlardır.

Öğrencilerin Spor Yapma Durumuna Göre İletişim Beceri Düzeylerinin Tartışılması:

Çalışmamızda öğrencilerin spor yapma durumları ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel farklılık olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamızı destekleyen ve desteklemeyen sonuçların olduğu görülmektedir. Kıssal, Kaya ve Koç (2016) hemşirelik ile BESYO öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi adlı çalışmalarında hemşirelik ve BESYO öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre incelenmesinde spor yapanların her iki bölümde de iletişim beceri puanları daha yüksek bulunmuştur. Öztürk, Soytürk, Ada ve Çamlıyer (2011) üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinin karşılaştırılması adlı çalışmalarında spor yapan öğrencilerin iletişim beceri düzeyleri spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Öztürk, Soytürk, Ada ve Çamlıyer (2011) üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinin karşılaştırılması adlı çalışmalarında ise takım sporu, bireysel spor

ya da her iki alanda spor yapan üniversite öğrencilerinin iletişim becerisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öğrencilerin Yaptıkları Spor Türüne Göre İletişim Beceri Düzeylerinin Tartışılması:

Çalışmamızda öğrencilerin yapmakta oldukları spor türü ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Öztürk, Soytürk, Ada ve Çamlıyer (2011) üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinin karşılaştırılması adlı çalışmalarında takım sporu, bireysel spor ya da her iki alanda spor yapan üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yanık (2015) ise spor türü ve diğer bazı değişkenlerin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi adlı çalışmasında öğrencilerin yaptıkları spor türü değişkenine göre iletişim beceri düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öğrencilerin Spor Yapma Yılına Göre İletişim Beceri Düzeylerinin Tartışılması:

Çalışmamızda öğrencilerin spor yapma yılı ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızı destekleyen bulgular mevcuttur. Abakay ve Kuru (2013) yapmış oldukları çalışmalarında sporcuların spor yapma yılları arttıkça iletişim düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Karademir ve Türkçapar (2016) bireysel ve takım sporcularında iletişim becerilerinin incelenmesi adlı çalışmalarında aktif spor yılı değişkenine göre iletişim becerisi düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Sıklığına Göre İletişim Beceri Düzeylerinin Tartışılması:

Çalışmamızda öğrencilerin haftalık spor yapma süreleri ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmamızı desteklemeyen bulgular mevcuttur. Ulukan ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmada haftanın belirli günleri spor yapan katılımcıların iletişim beceri puanları yüksek bulunmuştur. Tozoğlu ve Bayraktar (2014) ise yapmış oldukları çalışmada haftalık spor yapma süresi arttıkça iletişim beceri ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının da paralel olarak arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Öneriler

- ✓ Birey toplumun en küçük parçasıdır. Bir bireyi kazanmak bir aileyi ve dolayısıyla bir toplumu kazanmakla eşdeğerdir. Fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı, sosyal becerileri olan, düşünebilen, araştıran, merak eden, sorgulayan, rol model olabilen fertler bir toplumu çağdaş medeniyetler seviyesine getirecektir. Bu bağlamda spor aktiviteleri yalnızca fiziksel aktiviteler olarak değil kişinin çok yönlü gelişmesini sağlayan faaliyetler olarak görülmelidir.
- ✓ Günümüzde spor birçokları tarafından yalnızca fiziksel aktivitelerle sınırlandırılmaktadır. Sporun bedene sağladığı faydalar herkes tarafından kabul görmekteyken, ruhsal, zihinsel etkileri göz ardı edilmektedir. Spor toplumsal yapının, kültürel yaşantımızın bir parçası olmadığı sürece bu bakış açısını değiştirebilmek mümkün görünmemektedir. Bu sebeple bireyler toplumun bir parçası olmaya, sosyalleşmeye başladıkları andan itibaren bilinçli bir şekilde spora dâhil edilmeli ve sporu yaşamın bir parçası göyerek büyümelidirler.
- ✓ Spora bilinçli yaklaşım çocuğun ilk eğitim yuvası olan ailede başlar. Bilinçli ebeveynler sağlıklı nesiller yetiştirir. Sporun yaygınlaşmasını sağlamak için ilk hedef anne-baba eğitimleri olmalıdır. Bu bağlamda Gençlik Hizmetleri ve Spor İl-İlçe Müdürlükleri, İl-İlçe Milli Eğitim Müdürlükleri ile ortak projeler yapmak fayda sağlayacaktır.
- ✓ Bütün eğitim kurumlarında öğrencileri bilinçlendirmek ve aktif bir şekilde spor etkinliklerine katılımlarını sağlamak için seminer, konferans, bilimsel toplantılar vb. etkinlikler düzenlenmelidir.
- ✓ Öğretim hayatının en başından yükseköğrenim düzeyine kadar eğitim-öğretimin her kademesinde spor faaliyetlerine tüm öğrencilerin katılımı hedeflemelidir.
- ✓ Üniversite öğrencilerinin olumsuz ruhsal tutumlardan uzaklaşmaları, sıkışmışlık hissini en az ölçüde yaşamaları ve depresif duygulara yakalanmamaları için aktif bir biçimde spor faaliyetlerine dâhil edilmelidir.
- ✓ Spor faaliyetlerinin daha geniş kitlelere hitap edebilmesi ve katılımın artırılması için spor aktivitelerine erişimin ucuz ve ulaşımının kolay olması sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Abakay, U., Kuru, E. (2013). Kadın Futbolcularda Antrenörle İletişim Düzeyi ve Başarı Motivasyonu İlişkisi. *University Of Gaziantep Journal Of Social Sciences*, 12(1), 20-33.
- Akın, A., Uysal, R., Akın, U. (2012). The Validity And Reliability Of The Turkish Version Of The Entrapment Scale (EMWSS). Paper Presented At The 15th International Conference Educational Reform İn The 21st Century İn Balkan Countries, June, 28-30, Bucharest, Romania.
- Alpaslan, H. A. (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.
- Alper, Y. (2003). *Bütün Yönleriyle Depresyon*. İstanbul: Gendaş Yayınları.
- Alpertonga, H., Ünsar, S., A., Akın, K., Y. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kaygı ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(32), 71-83.
- Arıcı, İ., Angın, N. Y. (2017). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeyleri. *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8), 199-219.
- Arslan, C., Güllü, M., Tural, V. (2011). Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.
- Arslan, F., Bayraktar, G., Akdoğan, S. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Amatör ve Profesyonel Spor Yapan Öğrencilerle Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 8(2).
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8/4
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Yılmaz, M. (2015). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve İlişkili Değişkenler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 160-165.
- Atasoy, B., Kuter, F. Ö. (2015). Küreselleşme ve Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.
- Aydın, A. D. (2017). Türkiye'de Sporun Topluma Yaygınlaştırılması Sürecinde Yaz Spor Okullarının Rolünün Belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 3-11.
- Aysal, N. (2014). *Stres Algısı, Başa Çıkma, Kişilik ve Sağlık Arasındaki İlişkilerin Etkileşimsel Stres ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 366736)
- Bahar E. (2016). *İletişim*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Bal, H. (2016). *Türkiye'de Düzenlenen Uluslararası Spor Bilimleri Kongrelerinde Sunulan Bildirilerin İçerik Analizi Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 423069)

- Baştuğ, G., Çumralıgil, B. (2004). Kros Sporü İle Uğraşan Sporcuların Depresyon Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 95-100.
- Bayraktar, B., Sunay, H. (2007). Türkiye’de Elit Bayan ve Erkek Voleybolcuların Spora Başlamasına Etki Eden Unsurlar ve Spordan Beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-72.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 19-36.
- Bayraktar G., Tozoğlu, E. (2015). Güreş Sporuna Küreselleşme Sürecinin Etkileri. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2).
- Bingöl, G., Demir, A. (2011). Amasya Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri. *Göztepe Tıp Dergisi*, 26(4), 152-159.
- Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoğlu, N. K., Özdel, L., Ergin, A., Ergin, N., Karadağ, F. (2005). Depressive Symptomatology Among University Students in Denizli, Turkey: Prevalence and Sociodemographic Correlates. *Croat med J*, 46(1), 96-100.
- Canan, F., Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Maia, D., Gilbert, P., & Mota-Pereira, J. (2013). Entrapment and Defeat Perceptions in Depressive Symptomatology: *Through an Evolutionary Approach. Psychiatry*, 76(1), 53-67.
- Çağlar, İ., Kılıç, S., Mutlu, S., Çağlar, E. M., Aydemir, E., Daldal, M. K. (2014). *Genel, Teknik ve Etkili İletişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Çetinkaya, Z. (2011). Türkçe Öğretmen Adaylarının İletişim Becerilerine İlişkin Görüşlerinin Belirlenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 567-576.
- Demir, M., Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Deniz, M. E., Sümer, A. S. (2010). Farklı Özanlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 117-127.
- Düzgün, Ş., Hayalioğlu, H. (2006). Öğrencilerde Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 405-413.
- Erdem, K., Çağlayan, A., Özbar, N. (2017). Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde Öğrenim Gören Öğrencilerin İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 18-25.
- Erdemli, A. (2012). Spor, Hümanizm ve Olimpizm. *İstanbul Üniversitesi Felsefe Arkivi Dergisi*, (30), 155-177.
- Erigüç, G., Şener, T., Eriş, H. (2013). İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi: Bir Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Örneği. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 16(1).
- Erözkan, A. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(14), 130-155
- Erözkan, A. (2006). İlköğretim Öğrencilerinde Depresyon ve Başaçıkma. *M.Ü Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 24, 75-94.

- Fişek K. (2003). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi Dünyada ve Türkiye’de*. İstanbul: Yazı-Görüntü-Ses Yayınları.
- Forkmann, T., Teismann, T., Stenzel, J. S., Glaesmer, H., De Beurs, D. (2018). Defeat and entrapment: more than meets the eye? Applying network analysis to estimate dimensions of highly correlated constructs. *BMC medical research methodology*, 18(1), 16.
- Gask, L., Aseem, S., Waquas, A., Waheed, W. (2011). Isolation, feeling ‘stuck’ and loss of control: Understanding persistence of depression in British Pakistani women. *Journal of affective disorders*, 128(1), 49-55.
- Gilbert, P., Allan, S., Brough, S., Melley, S., Miles, J. N. V. (2002). Relationship of anhedonia and anxiety to social rank, defeat and entrapment. *Journal of affective disorders*, 71(1), 141-151.
- Griffiths, A. W., Wood, A. M., Maltby, J., Taylor, P. J., Tai, S. (2014). The prospective role of defeat and entrapment in depression and anxiety: A 12-month longitudinal study. *Psychiatry research*, 216(1), 52-59.
- Gülbahçe, Ö. (2010). Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 12(2), 12-22.
- Güven, Ö., Öncü, E. (2006). Beden Eğitimi ve Spora Katılımda Aile Faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 8(3), 81-90.
- Işık, Ö., Özarslan, A., Bekler, F. (2015) Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Uyku Kalitesi ve Depresyon İlişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9, 65-73.
- İnal, N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü. (2016). Bireysel ve Takım Sporcularında İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(18), 67-80.
- Karahüseyinoğlu, M. F., Ramazanoğlu, M. O., Demirel, E. T., Altungül, O., Ramazanoğlu, F. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölge Araştırmaları*, 153-157.
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166.
- Karatosun, H. (2010). Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Yaşam Dergisi*, 2(2), 9-13.
- Kaya, N. (2007). *Depresyon Panik ve Takıntılarımız*. İstanbul: Nesil Yayıncılık.
- Kılınçarslan, S. (2016). *İletişime Giriş*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Kıssal, A., Kaya, M., Koç, M. (2016). Hemşirelik İle Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeyleri ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3, 134-141.
- Koca, M. (2014). *Din Görevlilerinin İletişim Becerileri Konusunda Cami Cemaatinin Algıları ve Beklentileri* (Yüksek Lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 382005)
- Koruç, Z., Bayar, P. (2004). Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64.
- Köknel, Ö. (1992). *Depresyon*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1992). *Depresyon Ruhsal Çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Koroğlu, E. (2004). *Depresyon Nedir? Nasıl Başedilir?* Ankara: HYB Yayıncılık.
- Li, S., Yaseen, Z. S., Kim, H. J., Briggs, J., Duffy, M., Frechette-Hagan, A., & Galyunker, I. I. (2018). Entrapment as a mediator of suicide crises. *BMC psychiatry*, 18(1), 4.
- Mutlu, O., Şentürk, E., Zorba, E. (2015). Üniversite Öğrencisi Tenisçilerde Empatik Eğilim ve İletişim Becerisi. *International Journal Of Science Culture And Sport*, 2 (Special Issue 1), 129-137.
- O'Connor, R. C., & Williams, J. M. G. (2014). The Relationship Between Positive Future Thinking, Brooding, Defeat and Entrapment. *Personality and Individual Differences*, 70, 29-34.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., Paktaş, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (4), 294-303.
- Ören, N., Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 85-92.
- Özer, S., D., Özer, K., M. (2014). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özşaker, M. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 2(3), 29-39.
- Öztürk, Ö. T., Soytürk, M., Ada, E. N. D., Çamlıyer, H. (2011). Üniversite Takımlarında Sporcu Olan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin İletişim Becerisi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 43-53.
- Öztürk, Ö., T. Soytürk, M. (2015). Beden Eğitimi, Müzik ve Resim/Görsel Sanatlar Öğretmenlerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), 39-50.
- Price, J., Sloman, L., Gardner, R., Gilbert, P., Rohde, P. (1994). The social competition hypothesis of depression. *The British Journal of Psychiatry*, 164(3), 309-315.
- Saygıdeğer, A. (2004). *Benlik Saygısı Düzeyleri Farklı Genel Lise Öğrencilerinin Bazı Kişisel Özelliklerine Göre İletişim Becerilerine İlişkin Algılarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 143841)
- Sezgin, M., Akgöz, E. (2009). *Genel ve Teknik İletişim*. Ankara: Gazi Kitabevi Yayınları.
- Sexton, H., Mære, Å., Dahl, N. H. (1989). Exercise Intensity And Reduction in Neurotic Symptoms. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 80(3), 231-235.
- Siva, A. N. (1991). *İnfertilite'de Stresle Başetme, Öğrenişmiş Güçlük ve Depresyonun İncelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 16722)
- Sönmez, V., Alacapınar, G. F. (2016). *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sunay, H. (2003). Türk Spor Politikasına Analitik Bir Bakış. *Sporometre*, 1(1), 39-42.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., Çekem, B. (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Şahan, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 211047)

- Şahin, C., Tunçel, M. (2008). Sınıf Öğretmenliği ve Beden Eğitimi Öğretmenliğinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Psikososyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 45-50.
- Şahin, N. (2012). Elit Düzeyde Takım Sporü ve Bireysel Spor Yapan İki Grubun İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 13-16.
- Şar. Ş. N. (2016). *Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454691)
- Şirin, H., Izgar, H. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki. *İlköğretim Online*, 12(1), 585-596.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Pigg, R. M., Miller, M. D., Dodd, V. J. (2009). Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression, and suicidal behavior among college students. *Journal of American College Health*, 57(4), 427-436.
- Tan, O. (2008). *Depresyon*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tao, F. B., Xu, M. L., Kim, S. D., Sun, Y., Su, P. Y., Huang, K. (2007). Physical activity might not be the protective factor for health risk behaviours and psychopathological symptoms in adolescents. *Journal of paediatrics and child health*, 43(11), 762-767.
- Taylor, P. J., Gooding, P., Wood, A. M., Tarrier, N. (2011). The role of defeat and entrapment in depression, anxiety, and suicide. *Psychological bulletin*, 137(3), 391.
- Taylor, P. J., Wood, A. M., Gooding, P., Tarrier, N. (2010). Appraisals and suicidality: The mediating role of defeat and entrapment. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 236-247.
- Tazegül, Ü. (2014). Sporun Kişilik Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 25, 537-544.
- Tekin, G., Amman, M. T., Tekin, A. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M., Çamlıyer, H. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124.
- Tozoğlu, E., Bayraktar, G. (2014). Effects of sports on communication skills: a research on teacher candidates. *Research on Humanities and Social Sciences*, 4(2), 68-74.
- Turkay, H., Sökmen, T. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-9.
- Tutar, H., Yılmaz, M. K., Erdönmez, C. (2004). *Genel ve Teknik İletişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Türkleş, S., Hacıhasanoğlu, R., Çapar, S. (2008). Lise Öğrencilerinde Depresyon Düzeyi ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2008, 11(2), 18-28.
- Ulaş, B., Tatlibadem, B., Nazik, F., Sönmez, M., Uncu, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Sıklığı ve İlişkili Etmenler. *CBU-SBED Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 71-75.

- Ulukan, H., Kartal, A., Zengin, S., Abanoz, I., E., Parlak, N. (2017). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin İletişim Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences* 14(3), 2318-2325.
- Ulukan, H. (2012). *İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi* (Yüksek Lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 320277)
- Uysal, R., Akın, A., Arslan, N. (2015). Sıkışmış Hissetme Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(12), 1-10.
- URL-1. http://www.who.int/mental_health/management/depression/es/, Web. 15 Aralık 2017 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- URL-2. <https://www.kaynakpsikoterapi.com/depresyonun-sonuclari-nelerdir/>, Web. 20 Aralık 2017 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- URL-3. <http://slideplayer.biz.tr/slide/9300643/>, Web. 15 Ocak 2018 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- Üstün, A., Bayar, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 384-390.
- Üstünel, G. (2011). *Etkili İletişim Becerileri ve Beden Dili* (Yüksek Lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 297731)
- Yalçınkaya, M., Saraçoğlu, A. S., Varol, S. R. (1993). Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve Beklentileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 12-26.
- Yalınz, İ., F., Oral, O. (2016). *Antrenman Bilgisi ve Sporcu Sağlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yanık, M. (2015). Spor Türü ve Diğer Bazı Değişkenlerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. *International Journal Of Human Sciences*, 2(12), 1366-1376.
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yetim, A., Acet, M., Donuk B., Yenel, F. İ., Cengiz, R., Doğan, K. P., Parasız, Ö. (2016). *Sporda Etkili İletişim*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Yetim, A., Cengiz, R. (2010). *İletişim ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmanın amacı “Üniversite öğrencilerinin sıkışmışlık hissi ile iletişim düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir” Cevaplarınız bilimsel amaçlar için kullanılacaktır ve hiçbir şekilde üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Ankete adınızı ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur. Soruları okuduktan sonra size uygun olan seçeneği (X) işareti ile işaretleyiniz. **Teşekkürler.**

**Yüksek Lisans Öğrencisi
Murat Ali BİNDESEN**

1. Cinsiyetiniz? Kadın Erkek
2. Sınıf düzeyiniz? 1. Sınıf 2. Sınıf 3. Sınıf 4. Sınıf
3. Aylık kişisel geliriniz? 425 TL ve altı 426 – 600 TL arası 601 – 800 TL arası
 801 – 1000 TL arası 1001 TL ve üzeri
4. Ailenizin ikamet ettiği yer? İlçe Şehir Büyükşehir
5. Aile yapınız? Çekirdek aile Geniş aile
 Parçalanmış aile (Boşanmış, evli ama ayrı yaşıyor, ölüm)
6. Kendinizi okulda nasıl değerlendiriyorsunuz? Başarısız Az başarılı
 Başarılı Çok başarılı
7. Spor yapıyor musunuz? Evet Hayır
8. Hangi spor branşını yapıyorsunuz?
9. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?
10. Ne sıklıkla spor yapıyorsunuz?
 Her gün İki günde bir Haftada bir gün
 Fırsat buldukça

EK 2. Sıkışmış Hissetme Ölçeği (SHÖ)

Lütfen tüm durumları dikkatlice okuyun ve aşağıdaki durumlarla ilgili ne hissettiğinizi ve sizi en iyi tanımlayan durumu işaretleyin. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Her sorunun karşısında bulunan; **1 Bana Hiç Uygun Değil, 2 Bana Çok Az Uygun, 3 Bana Biraz Uygun, 4 Bana Genellikle Uygun ve 5 Bana Tamamen Uygun** anlamına gelmektedir.

1	Kendimi köşeye sıkışmış hissediyorum.	1	2	3	4	5
2	Hayatımdaki her şeyden kaçmak için çok güçlü bir arzum var.	1	2	3	4	5
3	Bir türlü kaçamadığım bir ilişkim var.	1	2	3	4	5
4	Sürekli bir şeylerden uzaklaşma isteğim var.	1	2	3	4	5
5	Bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissediyorum.	1	2	3	4	5
6	Yükümlülüklerim beni sıkıştırıyor, bunaltıyor.	1	2	3	4	5
7	Şu an ki durumumdan kurtulmanın hiç bir yolunu bulamıyorum.	1	2	3	4	5
8	Çevremdeki güçlü insanlardan uzaklaşmak istiyorum	1	2	3	4	5
9	İçinde bulunduğum durumdan kaçmak –uzaklaşmak arzusu duyuyorum.	1	2	3	4	5
10	Diğer insanlar tarafından kapana kısılmış hissediyorum.	1	2	3	4	5
11	Kendimden uzaklaşmak istiyorum.	1	2	3	4	5
12	Kendimi değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissediyorum.	1	2	3	4	5
13	Düşüncelerimden ve duygularımdan kaçmak istiyorum.	1	2	3	4	5
14	Kendimi içimde hapsolmuş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
15	Her şeyi terk etmek ve yeni bir başlangıç yapmak istiyorum.	1	2	3	4	5
16	Kaçamayacağım derin bir boşluktaymişim gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5

EK 3. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)

Madde No	Bu ölçek iletişimle ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde nasıl olduğunuzu düşünerek okuyunuz. Değerlendirmenizi 5-her zaman, 4-sıklıkla, 3-bazen, 2-nadiren, 1-hiçbir zaman olmak üzere derecelendirdikten sonra cevap kâğıdındaki uygun yere (X) koyarak belirtiniz. Hiç bir ifadeyi boş bırakmamanız sonuçları daha sağlıklı değerlendirmeye yarayacaktır.	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her 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 oldukları gibi kabul edebilirim.					
5	İnsanların önemli ve değerli olduklarını düşünürüm.					
6	Birisiyle ilgili bir karara ulaşmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.					
7	İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.					
8	İnsanlara karşı sıcak bir ilgi duyarım.					
9	İnsanlara gerektiğinde yardım etmekten hoşlanırım.					
10	Olaylara değişik açılardan bakabilirim.					
11	Düşüncelerimle yaptıklarım birbirleriyle tutarlıdır.					
12	İlişkilerimin daha iyiye gitmesi için bana düşenleri yapmaya özen gösteririm.					
13	Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim.					
14	Arkadaşarımla beraberken kendimi rahat hissederim.					
15	Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim.					
16	İlişkilerim nasıl geliştiğini ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım.					
17	Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.					
18	Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşım olduğunda konuyu ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm.					
19	Birisini anlamaya çalışırken sakın bir ses tonuyla konuşurum.					
20	İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli, keyifli bir yanım var.					
21	Birisine bir öneride bulunurken, onun öneri vermeme isteyip istemediğine dikkat ederim.					
22	Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.					
23	İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim.					
24	Bir yakınımla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum.					
25	Karşımdakini dinlerken sırf kendi merakımı gidermek için ona özel sorular sormaktan kaçınırım.					

ÖZ GEÇMİŞ

22.03.1981 tarihinde Erzurum'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Erzurum'da tamamladı. 2006 yılında Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümüne başladı, 2010 yılında mezun oldu. 2015 yılında Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda tezli yüksek lisansa başladı. 2015'ten bu yana Atatürk Üniversitesi'nde Öğretim Görevlisi olarak görev yapmaktadır. Evli ve bir çocuk babası olup, yabancı dil olarak İngilizce bilmektedir.

