



T.C.

Hitit Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN KADIN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN İMGE HOŞNUTLUĞU İLE İLETİŞİM
BECERİLERİNİN KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ**

Sibel Yıldırım

Yüksek Lisans Tezi

Çorum 2018

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN KADIN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN İMGE HOŞNUTLUĞU İLE İLETİŞİM
BECERİLERİNİN KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ**

Sibel Yıldırım

Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Güner ÇİÇEK

Çorum 2018

KABUL VE ONAY

Sibel YILDIRIM tarafından hazırlanan ‘‘Spor yapan ve yapmayan kadın üniversite öğrencilerinin beden imge hoşnutluğu ile iletişim becerilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi’’ başlıklı bu çalışma, 15/02/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza



Prof. Dr. Faruk YAMANER (Başkan)

İmza



Yrd. Doç. Dr. Güner ÇİÇEK (Danışman)

İmza




Yrd. Doç. Dr. Yeşim KARAC

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

İmza

Doç. Dr. Erkan Demirkan

Enstitü Müdürü



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim.(27/01/2018)

Sibel YILDIRIM



ÖZET

YILDIRIM, Sibel. *Spor Yapan Ve Yapmayan Kadın Üniversite Öğrencilerinin Beden İmge Hoşnutluğu İle İletişim Becerilerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Çorum, 2018.

Bu çalışma, kadın üniversite öğrencilerinin sporla uğraşma durumuna göre beden hoşnutluğu düzeyleri ve iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmaya Hitit Üniversitesinde 4 fakülte ve 1 yüksekokul olmak üzere 5 farklı alanda öğrenim görmekte olan tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilmiş 196'sı aktif olarak spor yapan 364'ü spor yapmayan toplam 560 kadın öğrencinin gönüllü olarak katılımı sağlanmıştır. Çalışmada "Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği" (BBMÖ) ve "İletişim Becerisini Değerlendirme Ölçeği" (İBDÖ) anketleri uygulanmıştır. Çalışmada İki farklı ölçek (BBMÖ) ve (İBDÖ) ile elde edilen ölçek puanları arasındaki ilişki parametrik olmayan Spearmans korelasyon katsayısı ile araştırıldı. Sosyodemografik özelliklere göre bağımsız iki grubun ölçek puanları karşılaştırmalarında parametrik olmayan Mann Whitney U testi kullanıldı. İki'den fazla bağımsız grubun ölçek puan karşılaştırmalarında Kruskal Wallis Varyans analizi (parametrik olmayan ANOVA) kullanıldı. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin İBDÖ ölçek puanları, sporla ilgilenme durumu ve spor türü değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Fakülte, ailede veya kendisinde kalıtsal bir hastalık olup olmadığı, gelir düzeyi, sporla ilgilenme düzeyi, spor yaşı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Öğrencilerin BBMÖ ölçek puanları ise sporla ilgilenme durumu, spor türü, sporla ilgilenme düzeyi ve spor yaşı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ailenin eğitim durumu, ailede veya kendisinde kalıtsal bir hastalık olup olmadığı ve gelir düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. İki ölçek puanları arasında ise istatistiksel olarak zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak beden bölgelerinden hoşnutluğun öğrencilerde iletişim becerilerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Beden Hoşnutluğu, İletişim Becerisi, Spor

ABSTRACT

YILDIRIM, Sibel. *Comparative Study on the Body Image Contentment and Communicative Skills among the Female University Students who do Sports and who do not do Sports*

It is hereby intended to study the body image contentment levels and communicative skill levels comparatively among the female university students who do and who do not do sports. This study was attended voluntarily by 560 female students, out of whom 364 there of were actively doing sports, while the remaining 196 did not, who were studying at 5 different fields, namely 4 faculties and 1 high-school, and who were selected by way of random sampling. This study, "Scale of Contentment from Body Parts" (SCBP) and Scale for Evaluating Communicative Skills" (SECS) questionnaire were applied. The relation between the scale points attained from the two different scales, namely (SCBP) and (SECS), was investigated in the study by means of the non-parametric correlation coefficient of Spearman's. Non-parametric Mann Whitney U-test was applied in the comparison of the scale points of the two sociodemographically different groups. Kruskal Wallis Variance analysis (non-parametric ANOVA) was applied in the comparison of the scale points of more than two independent groups. According to the findings attained from the study, SECS scale points of the students were found statistically meaningful as per the variants of the status of interest in sports and the type of sports. The same were not found statistically meaningful as per the variants of the faculty, whether he/she or his/her family had any hereditary disease, level of income, level of interest in sports, and age of doing sports. SCBP scale points of the students were found statistically meaningful as per the variants of the status of interest in sports, the type of sports, level of interest in sports, and the age of doing sports. The same were not found statistically meaningful as per the variants of the educational background of the family, whether in students or their family had any hereditary disease, and the level of income. The relation between the two scale points was determined as being a positively meaningful relation at a statistically weak level. After all, it was concluded that, the contentment in their body parts improved the students' communicative skills.

Key Words: Body Satisfaction, Communication Skills, Sports

TEŞEKKÜR

Lisans ve Yüksek Lisans eğitimim süresince desteğini, gücünü ve yardımlarını her zaman üzerimde hissettiğim beni bu uzun ve zorlu akademik yolculukta her zaman cesaretlendiren değerli hocam Prof. Dr. Faruk YAMANER' e çok teşekkür ediyorum.

Bilgi ve Tecrübelerini bana aktararak beni her zaman doğruya ve etiğe yönlendiren ve yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Güner ÇİÇEK' e çok teşekkür ediyorum.

Tez çalışmamın konu seçiminde ve her aşamasında bilgi birikimleri ve düşünceleriyle bana destek olan kıymetli hocalarım Doç. Dr. Erkan DEMİRKAN' a ve Yrd. Doç. Dr. Sema CAN' a çok teşekkür ediyorum.

Tezimin istatistiksel analizlerin yorumlanmasında ve yazım aşamasının her anında bilgisinden istifade edebilmeme olanak tanıyan kıymetli hocam Öğr. Gör. Emre DEMİR' e çok teşekkür ediyorum.

Tezimin ilk aşamasından son aşamasına kadar her anında sabırla beni çeken, beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, desteklerini eksik etmeyen sevgili arkadaşlarım Tuğrul ÖZKADI, Cangül ALKAN ve İsmet ALAGÖZ' e teşekkür ediyorum.

Son olarak tüm eğitim sürecim de gece gündüz beni dinleyen, kahrımı çeken, motivasyonumu arttırmak için ellerinden geleni yapan, maddi manevi her zaman yanımda olan, bana inanıp, güvenen CANIM AİLEME çok teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
İÇİNDEKİLER	iv
TABLO LİSTESİ	vii
GRAFİK VE ŞEKİL LİSTESİ	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	ix
GİRİŞ	1
1.GENEL BİLGİLER.....	5
1.1. BEDEN İMGESİ.....	5
1.2. BEDEN İMGESİNİN OLUŞUMU	6
1.3. BEDEN İMGESİNİN ÖZELLİKLERİ.....	7
1.4. BEDEN İMGESİNİN DEĞİŞİMİ VE GELİŞİMİ.....	7
1.4.1. Beden İmgisinin Gelişimini Etkileyen Faktörler	8
1.5. BEDEN İMGESİNİ AÇIKLAYAN TEORİLER.....	8
1.5.1. Sosyokültürel Teori.....	8
1.5.2. Sosyal Kıyaslama Teorisi.....	9
1.5.3. Üçlü Etki Teorisi	10
1.6. SPOR VE BEDEN İMGESİ.....	12
1.7. YEME BOZUKLUĞU VE BEDEN HOŞNUTSUZLUĞU	12
1.8. BEDEN İMGESİ VE CİNSİYET	13
1.9. İLETİŞİM VE İLETİŞİM KAVRAMI.....	14
1.10. İLETİŞİMİN ÖNEMİ.....	15
1.11. İLETİŞİMİN İŞLEVLERİ.....	16
1.11.1. İletişimin bireysel açıdan işlevi	16
1.11.2. İletişimin toplumsal açıdan işlevi.....	16
1.12. İLETİŞİM SÜRECİ VE ÖĞELERİ.....	17

1.13. İLETİŞİM TÜRLERİ.....	18
1.13.1. Kitle iletişimi.....	18
1.13.2. Örgüt içi iletişim.....	19
1.13.3. Kişi içi iletişim.....	19
1.13.4. Kişilerarası iletişim.....	19
1.14. İLETİŞİM BECERİSİ.....	21
1.15. SPOR VE İLETİŞİM BECERİSİ.....	22
2.1. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	24
2.2. DENEKLERİN SEÇİMİ.....	24
2.3. VERİ TOPLAMA ARACI.....	24
2.3.1. Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği (BBMÖ).....	25
2.3.2. İletişim Becerisi Ölçeği (İBDÖ).....	25
2.4. İSTATİSTİKSEL ANALİZ.....	25
3. BULGULAR.....	27
3.1. Tanımlayıcı İstatistikler.....	27
3.2. "İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)" ve "Beden Bölgesinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği (BBMÖ)" Puanları Arasındaki Korelasyon Araştırmaları.....	31
3.3. Sosyo-demografik özelliklere göre "İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)" ölçek puan karşılaştırmaları.....	32
3.3.1. Öğrencilerin Fakültelerine Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	33
3.3.2. Öğrencilerin Sporla İlgilenme Durumlarına Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	33
3.3.3. Öğrencilerin Uğraştıkları Spor Türüne Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	34
3.3.4. Öğrencilerin Sporla İlgilenme Düzeylerine Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	36
3.3.5. Öğrencilerin Spor Yaşlarına Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	36
3.3.6. Öğrencilerin Gelir Düzeylerine Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	37

3.3.7. Öğrencilerin Ailelerinin Eğitim Durumlarına Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	38
3.3.8. Öğrencilerde ve Ailelerde Bulunan Kalıtsal Hastalıklara Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	38
3.4. Sosyo-demografik özelliklere göre “Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği (BBMÖ)” puan karşılaştırmaları.....	39
3.4.1. Öğrencilerin Fakültelerine Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	39
3.4.2. Öğrencilerin Sporla İlgilenme Durumlarına Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	41
3.4.3. Öğrencilerin Uğraştıkları Spor Türüne Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	42
3.4.4. Öğrencilerin Sporla İlgilenme Düzeylerine Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	43
3.4.5. Öğrencilerin Spor Yaşlarına Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	44
3.4.6. Öğrencilerin Gelir Düzeylerine Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları ...	46
3.4.7. Öğrencilerin Ailelerinin Eğitim Durumlarına Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	47
3.4.8. Öğrencilerde ve Ailelerde Bulunan Kalıtsal Hastalıklara Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	47
4.TARTIŞMA VE SONUÇ.....	49
KAYNAKLAR	58
EKLER.....	69
Ek-1: Kişisel Bilgi Formu	69
Ek-2: Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği (BBMÖ)	71
Ek-3: İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	73
Ek-4: Tezin Orjinallik Raporu	74

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların spora yönelik sorulara vermiş oldukları cevapların dağılımı	28
Tablo 2. Ölçek puanları arasındaki spearman korelasyon analizi sonuçları	31
Tablo 3. Fakültelere göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	33
Tablo 4. Sporla İlgilenme Durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.....	34
Tablo 5. Uğraşılan Spor Türüne göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.....	35
Tablo 6. Sporla ilgilenme düzeyine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	36
Tablo 7. Spor yaşına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.....	37
Tablo 8. Gelir Düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.....	38
Tablo 9. Ailelerinin Eğitim Durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	38
Tablo 10. Öğrencilerde ve Ailelerde Bulunan Kalıtsal Hastalıklara göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	39
Tablo 11. Fakültelere göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	40
Tablo 12. Sporla İlgilenme Durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.....	41
Tablo 13. Uğraşılan Spor Türüne göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	42
Tablo 14. Sporla ilgilenme düzeyine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	44
Tablo 15. Spor yaşına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.....	45
Tablo 16. Gelir Düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.....	46
Tablo 17. Ailelerinin Eğitim Durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	47
Tablo 18. Öğrencilerde ve Ailelerde Bulunan Kalıtsal Hastalıklara göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	48

GRAFİK VE ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: İletişim Sürecinin Öğeleri	17
Şekil 2. Uğraşılan Spor Türü	28
Şekil 3. Sporla ilgilenme düzeyi	29
Şekil 4. Spor yaşı	29
Şekil 5. İBDÖ ölçek puanlarının dağılımına ilişkin histogram grafiği.....	30
Şekil 6. BBMÖ ölçek puanlarının dağılımına ilişkin histogram grafiği.....	31
Şekil 7. Ölçek puanları arasındaki saçılım grafiği ve regresyon eğrisi	32
Şekil 8. Sporla İlgilenme Durumuna göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması.....	34
Şekil 9. Spor Türüne göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması.....	35
Şekil 10. Spor yaşına göre ölçek puanlarının çizgi grafiği ile karşılaştırılması	37
Şekil 11. Fakültelere göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması.....	40
Şekil 12. Sporla İlgilenme Durumuna göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması.....	41
Şekil 13. Uğraşılan spor türüne göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması	43
Şekil 14. Sporla ilgilenme düzeyine göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması.....	44
Şekil 15. Spor yaşına göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması	46

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

BBMÖ: Beden Bölgelerinden Memnuniyet Ölçeği

İBDÖ: İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

N: Örneklem

SS: Standart Sapma

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

P: P Değer

%: Yüzde

r: Korelasyon Katsayısı

GİRİŞ

Beden konusu, son dönemlerde beden eğitimi ve spor bilimleri de dahil olmak üzere pek çok bilim dalı tarafından ilgi görmektedir. Bu ilginin sebebi özellikle batıda son yıllara kadar süregelen, zihin ve beden birlikteliğine dayanan Kartezyen ideolojinin konuşulmaya başlanmasıdır. Kartezyen ideolojide beden, benlikten ayrı olarak değerlendirilen ama yönetiminin benlik tarafından olduğu bir nesnedir (Koca vd., 2003:2).

Fiziki görünüş değerlendirmesi; birinin görünümü ile ilgili olarak cazip, güzel ya da çirkin hissetmesi, görünüşünden memnun olması ya da olmaması durumu, görünüş uyumu ise bireyin görünüşüne koyduğu derecedir.

Beden imgesi kavramı kısaca bireyin kendi bedeni ile ilgili algısını yansıtır. Beden imgesine atıfta bulunulan en erken dönemde bu kavram “beden kateksisi” olarak tanımlanmış fakat daha sonra araştırmalar tanıma “beden saygısı”, “beden tutumu” “beden merkezli” gibi küresel değerler biçmeyi hedeflemiştir. “Beden Memnuniyeti” ve “Beden Memnuniyetsizliği” kavramları gün geçtikçe daha popüler olmuştur. “Beden İmgesi” kavramı ise 1980’lerin sonlarından bu yana kullanılmaya başlanmıştır (Aksel, 2017:3).

Günümüzde ideal beden imgesi denildiğinde akla ilk olarak uzun boy, zayıflık, belirgin vücut hatları gibi kalıplaşmış yargılar gelir. Erkeklerle nispeten kadınların daha fazla üzerinde durduğu bu yerleşmiş yargılara sahip olmayan bireyler ise bu durumu yaşamlarının her anına olumsuz düşüncelerle yansıtmaktadırlar. Bu olumsuzluk hali ise bireylerin özellikle kadınların yaşamdan zevk alamama, isteksizlik, çalışan bireyler için iş verimliliğinde düşme, aile ve özel hayatında iletişimsizlik gibi sorunları da beraberinde getirmektedir.

Görünüşün değerlendirilmesi ve ona yüklenen anlam, toplumun kültürel değerlerine ve mevcut zamana göre farklılık gösterebilir. İnsanlara biçilen ortalama ölçülere göre bedenleriyle alakalı duygu ve tutum geliştiren bireylerde ideal ölçülerden sapma, bireyin kendini değerlendirmesini düzeltmeye yol açmaktadır. Çünkü insanın kendi bedenini ve beden öğelerini çözümleyerek anlamlar yüklemesi öz güven, öz saygı, benlik algısı, kişilik kavramı ile yakın olarak alakalıdır. Kendini fiziksel olarak pozitif nitelendiren, ikili ilişkilerde daha iyi ve daha başarılı olduğu; kendini fiziksel olarak olumsuz olarak nitelendiren, kendisinin kusurlu bölgelerinin olduğunu düşünen bireylerin ise, hayatlarının bazı dönemlerinde veya her anında güvensiz, huzursuz, kendisini değersiz hissettiren duygular içinde oldukları bilinir. İnsanlar çok erken yaşlarda fiziksel görünüşün önemli olduğu görüşü tanışmaktadır (Aslan, 2004:3).

Spor yapmak sadece fiziksel bir uğraş olmamakla birlikte, sosyallik için gerekli bir olgu ve yaşanan topluma uyum sürecidir. Spor yapmak için gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, hareketleri yapabilmek için yüksek koordinasyon, çeşitli ruhsal, fiziksel ve bedensel engellemelere rağmen başarabilme ve başarısızlık halinde uğraştan kopmamak için gerekli kişilik özellikleri, antrenman için yeterli motivasyona ihtiyaç vardır. Sportif etkinliğin kişilik üzerinde etkileri bulunmaktadır. Spor dallarına göre değişiklik gösterir (Kuru, 2006: 118).

Çeşitli araştırmalar, sportif faaliyetlere katılımının insanların ruh, kişilik, beden yapısında bir gelişmeye neden olduğu, iradeyi güçlendirme, grup içi çalışmalarını fayda sağlama, dayanışmayı geliştirme, özgüveni artırma, oto kontrolü geliştirme, başkalarına saygıyı öğrenmede ve yapıcı, pozitif tutumu geliştirmede elzem katkılar sağlandığını ortaya koymaktadır (İlhan vd.,2011:3).

Spor etkinlikleri bireylere yaşama dair elle tutulur kazanımlar sağlamaktadır. Hayatın her döneminde etkisini devam ettirecek çok önemli içsel ve dışsal özellikleri, sporu yaşantısına katmış bireylerde görmek her zaman mümkün olmaktadır. Yardımlaşma, paylaşım, kabullenme, cesaret, özgüven, iletişim, kucaklaşma, dostluk, kendini bir topluluğa ait olarak görme, o topluluktaki önemini fark etme gibi kavramlar spor olgusunun bireye kazandırdığı niteliklerden bazılarıdır (Gülbağçe, 2010:4).

Bu nedenle bireyler hem sağlık açısından, hem fiziksel görünüş açısından hem de ruhsal gelişimlerine katkı sağlaması açısından sporu yaşamlarına dahil etmeleri gerekmektedir.

Toplumsal hayatın ayrılmaz bir parçası olan iletişim, insanlar için yaşamsal bir eylem olup bütün toplumsal ve kişisel ilişkilerde iletişime ihtiyaç duyulmaktadır (Erci vd., 2017:50). İnsanın, sosyal çevrede sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürmek için ihtiyaç duyduğu iletişim; ruhsal ve bedensel ihtiyaçlarının doyurulması için gereklidir. Biyolojik bir varlık olmasının yanı sıra, toplumsal ve kültürel bir varlık olan insanın sağlıklı iletişim süreçleri içinde bulunması kazanılan deneyimlerin kuşaktan kuşağa aktarılması için gereklidir (Aydın, 2012:21).

İletişim kavramı, sosyalleşmeyi, paylaşımı, birlik ve beraberliği içine almaktadır. Dönemimizde artık kullanımı daha yaygın hale gelen “iletişim” kelimesi, bilgi alışverişini de içeren oldukça geniş kapsamlı bir ileti alışverişini yansıtmaktadır. Kişinin yaşadığı toplum içerisinde kabul gören kuralları, ahlaki inançları ve değerleri kavrayabilmesi iletişim sayesinde meydana gelmektedir. Ayrıca diğer insanlarla birlikte yaşamak, duygu ve düşüncelerini doğru

bir şekilde aktarabilmek, karşı tarafı anlayabilmek, kısacası sosyal olarak aktif olmak isteyen insanlar iletişim yönelmektedir (Gürer, 2016:12).

İletişim de dil oldukça önemli bir araçtır. Fakat iletişim yalnızca dille sınırlı değil daha birçok şeyi kapsamaktadır. Bunlar şöyle sıralanabilir;

- Akıcı dil becerilerine sahip olma,
- İletişim ortağını (veya ortaklarını) dinleme yeteneğinin gelişmiş olması,
- Sorulan soruları yanıtlama,
- İletişim sürecinde sıra alma (Özbey, 2011:2).

Bireyin içinde bulunduğu koşullara ya da duruma göre önemi daha fazla artan iletişim, özellikle bireyin her açıdan başkalarına bağımlı olduğu hastalık dönemlerinde çok önemlidir (Başar, 2015:127).

Bütün bu açıklamalardan mutlu ve sağlıklı bir hayat sürmek için düşünce, duygu, istek ve yaşantılarını istedikleri doğrultuda ve doğru bir biçimde iletilmesinin, alınan mesajın doğru olarak yorumlanmasının ve ortak bir anlam oluşturulmasının önemi ortaya çıkmaktadır. İletişim eylemini aktif bir biçimde kurma, sürdürme ve bundan bir doyum elde etmek için, iletişim becerileri gerekmektedir (Demirci, 2002:7).

Her tür meslekte çalışan bireylerin iletişim becerilerine sahip olması, insan ilişkilerindeki iletişim sürecini daha sağlıklı kılacaktır. Fakat insan ilişkilerinin yoğun olduğu meslek gruplarında bu becerilerin bilinmesi gerekliliği kaçınılmazdır. Beden eğitimi ve spor organizasyonlarında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve spor yöneticilerinin bu becerilere sahip olması bu bakımdan önemlidir. Ayrıca doğasında hareket etmek ve bu yolla iletişim kurmak olan insanın, hareket etme yetisinin iyi beden eğitimi programları ve spor organizasyonlarıyla şekillendirilmesi kişilerarası ilişkilerin sağlıklı ve sürekli olmasını sağlayabilir (Tepeköylü, 2007:8).

Bu mantıktan hareketle bireylerin, özellikle kadınların çünkü kadın toplumun en önemli yapı taşıdır, öncelikle kendilerini hem fiziksel açıdan hem de ruhsal açıdan sağlıklı hissetmeleri, yaşantılarını sağlam, kendilerine ve çevresine karşı verimli bir şekilde sürdürebilmesi, bunu eğitim ve kariyerlerine yansıtarak toplum içerisinde saygın bir yer edinebilmesi, daha sağlam ve her açıdan sağlıklı nesiller yetiştirebilmeleri, özgüven, hoşgörü, pozitif düşünce, yardımseverlik, paylaşma, koşullara uyum sağlama gibi kendimizde buldurmamız gereken kişilik özelliklerine sahip olabilmek, sosyokültürel açıdan sağlıklı iletişim ve ilişkiler

kurabilmek için öncelikle ideal beden imgesini yakalamaları gerekmektedir. İdeal beden imgesini yakalamak için düzenli egzersiz yapmayı hayatlarının bir parçası haline getirmeleri gerekmektedir. Bu çalışma; Üniversitede öğrenim gören, spor yapan ve yapmayan kadın öğrencilerin beden hoşnutluğu düzeylerinin ve iletişim becerilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesini amaçlamaktadır.



1.GENEL BİLGİLER

1.1. BEDEN İMGESİ

Beden ögesi, kişinin bedeninden elde ettiği doyum düzeyi olarak da tanımlanabilir. Beden ve beden bölgeleri önemli duyguların ve kişiliğin güçlü simgeleri olarak kabul edilir. Beyinde oluşturulan bedenin resmi olan beden imgesi, insanın kendi bedenini nasıl algıladığı, zihinde nasıl gördüğü ile ilişkili Nöro-fizyolojik ve psikolojik bir durumdur. İnsanın kişiliğinin gelişiminde beden imgesinin algılanması önemli bir işleve sahiptir. Bireyin benliği ile ilgili duyguları bedeni ile ilgili duygulardan etkilendiği için beden imgesi, benlik saygısı ve güvenin belirlenmesinde önemli faktörlerden biridir (Gültekin, 2002: 44).

Beden imgesi; algısal, tutumsal ve etkisel bileşenleri kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Bu boyutlardaki bozukluklar “beden imgesi kaygısı” olarak ifade edilmektedir. Bu bozukluklar kendilik algısı içinde dış görünüme aşırı değer verme ya da beden imgesi memnuniyetsizliğine yol açabilir. Beden imgesi kaygıları, yaşam kalitesini ve ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir (Striegel-Moore ve Franko, 2004:183).

Beden imgesi, bireyin fiziksel görünüşü hakkındaki düşüncelerini ve inançlarını aynı zamanda eş, aile ve diğer ilişkilerinde ne kadar çekici hissettiğini yansıtır (Usta, 2009:2).

Kadınlar, erkeklerden daha kusursuz ve temiz bir dış görünüm sergilerler. Bağımlılık, pasiflik, fiziksel saldırganlığın önlenmesi, lisan yeteneği, nezaket, sosyal yönden dengeli olma, temizlik gibi yetenekler desteklenir. Özellikle yüz çevresinde olan değişikliklere önem verirler. Erkekler kendi beden görünüşleri ile daha az ilgilidirler. Çünkü onların rolü işlerinde güç ve statü kazanmak ve başarılı olmaya yöneliktir. Buna bağlı olarak kas yapısı, fiziksel saldırganlık, egemenlik atletizmde başarı ve üstünlük, bağımlılık gibi özellikler desteklenir (Gündoğan, 2006:10).

Cash and Pruzinsky (1990) beden imgesini kişinin bedenine ilişkin bilinci, duyguları ve hareketlerini çevreleyen kompleks bir yapı olarak tanımlamıştır.

1920’li yıllarda bir nörolog olan Head beden şeması terimini öne sürmüştür. Buna göre beden şeması “daha çok duygusal kortekste organize edilmiş olan geçmiş yaşantılar ve şimdiki duyumlardan oluşan bir bütün” dür şeklinde tanımladığı belirtilmiştir (Özorhan, 2012:5).

Cooper vd., (2003) beden imgesinin fizyolojik bir temele dayanmakla birlikte psikolojik, fiziksel ve sosyal deneyimlerden oluştuğunu belirtmektedir. Bu nedenle, beden imgesi kavramı

aynı zamanda toplumsal bir anlama da sahip olmaktadır. Beden imgesi kişinin kendi beden görünümüyle ilgili düşüncelerini, duygularını ve algılarını ifade eden bir kavram olup, nesnel olmaktan çok öznedir. Kişinin algısı diğer insanların onu değerlendirişinden farklı olup, genellikle diğer insanların yargılarından daha olumsuzdur.

1.2. BEDEN İMGESİNİN OLUŞUMU

Beden imgesi kavramı 20. yüzyılın ilk yarısında doğmuştur, bu yüzyılın diğer yarısında ise beden imajının geliştirilmesine ve açıklanmasına yönelik çalışmaları Schwab 1968 de, Kolb 1975 de, Darling- Fisher 1985 te gerçekleştirmişlerdir (Mutlu vd., 2014:29).

17.yüzyılda yaşamış olan ünlü Fransız filozof Rene Descartes, modern felsefenin ve Kartezyen düşüncenin kurucusu olarak bilinmektedir. Descartes'in temel felsefesinde ("düşünüyorum öyleyse varım: Cogito ergo sum" önermesi) zihin ya da bilinç bedenden farklı kabul edilmekte ve bu algılayış bedeni yalnızca bir makine olarak görmektedir. Böylece söz konusu yaklaşım bedeni kutsal sayan ortaçağ Hristiyan düşüncesinden kopuşu da ifade etmektedir. Artık beden ilahi bir varlık değil kasları, kemikleri olan bir makinedir sadece. Descartes ile birlikte insan özerk bir konuma geçmekle kalmaz, ayrıca varlık dünyası ile yaratılmış olma anlamında paylaştığı ontolojik bütünlük ve birlikteliği de parçalanarak, hem kendisine hem de kainata yabancılaşır. Böylece insan kendi içinde bölünmüş, zihin ve beden olmak üzere ikil bir özellik kazanmıştır (Şenyuvalı, 2010:6).

Beden imgesi konusunda 20. yüzyılda psikoloji alanında başlayan araştırmalar son zamanlarda sağlık, eğitim gibi alanlarda da yaygınlaşmıştır. Bunun önemli nedenlerinden biri, bireyin bedeniyle ilgili algısının olumsuz olması durumunda, bundan bütün yaşamının olumsuz etkilenme olasılığının güçlü olmasıdır. Öyle ki; birey, giydiği kıyafetlerle ve dışarıdan nasıl algılandığıyla ilgili kaygı yaşayabilmekte sonuç olarak da sosyal ortamlara girmekten kaçınabilmektedir. Beden imgesi kavramı sürekli değişen ve gelişen bir algıdır. Kişi beden algısıyla, kendisini diğer insanlardan ayrı ve farklı hissetmektedir (Güler, 2015:8).

Türkiye'deki televizyon reklamlarında birçok ürünün tanıtımında genç, güzel ve ince kadınların rol almasına; ciltteki kırışıklıkların, selüloit' in önemli sorunlar olarak gösterilmesine veya fazla kiloların insanın başına neler açtığı temasının reklamlarda vurgulanmasına dikkat çekmiştir. Favori televizyon programları ve müzik videolarındaki karakterler de ortalama kadına göre daha incedir. Bu şöhretli insanların zaman zaman önerdikleri diyet programlarına

gazetelerde rastlanabilir; kitapları dahi çıkmıştır. Tüketiciler bu tanınmış insanların hem diyet ve gençlik tavsiyelerini hem de giyim, kuşam ve yaşam tarzlarını örnek alırlar (Atik, 2008:20).

1.3. BEDEN İMGESİNİN ÖZELLİKLERİ

- ✚ Beden algısının gelişmesinde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algılar önemlidir.
- ✚ Bireyin beden algısı, kendi algıları kadar başkalarının bakış açısından da etkilenir.
- ✚ Beden algısının kavramsal yönü olduğu gibi gerçek yönü de vardır.
- ✚ Beden algısı dinamik ve değişebilir niteliktedir.
- ✚ Beden algısı salt beden ve beden parçalarına tutumu değil onların işlevlerine karşı tutumu da gösterir.
- ✚ Sosyokültürel değerler bir kişinin beden algısı kavramına yansır.
- ✚ Beden algısı gerçek beden yapısıyla uyumlu ya da uyumsuz olabilir.
- ✚ Beden algısı benlik, kendilik, kimlik ve kişilik kavramlarıyla yakın ilişkiye sahiptir.
- ✚ Beden algısı kavramının oluşmasında bilinç dışı öznel yaşantılarda önemli olduğundan hiç kimse kendi beden algısını tam olarak tanımlayamaz (Ergün, 1996:27).

1.4. BEDEN İMGESİNİN DEĞİŞİMİ VE GELİŞİMİ

Beden imgesinin değişimi ve gelişimi süreci ile ilgili iki farklı görüş açısı vardır. Bunlardan ilki bu değişim ve gelişimin belli bir yaş itibarıyla sabit kaldığı görüşüdür, diğer bir görüş açısı ise bu değişim ve gelişimin sürekli olduğudur. Mandalı'ya (1985) göre beden imgesi değişimi ve gelişimi ortalama 6-8 yaşları arasında tamamlanmakta ve artık devam etmemektedir, bir değişim veya gelişim olsa bile bu fark edilmeyecek kadar küçüktür. Bu görüşün tam aksine Nipoli, Kilpride ve Tebs (1985) ise beden imgesinin değişimi ve gelişiminin yaşamının değişik evrelerinde gerçekleşebileceği görüşünü savunmaktadır (Çetinkaya, 2004:33).

Beden imgesi, bireyin kendisini kendi olmayanlardan ayırt etmeye başladığı birinci yaştan itibaren ortaya çıkar ve yaşam boyu sürekli gelişerek değişir. Beden algısının gelişmesi ve sürekli değişmesi bedensel gelişme dışında birçok durumdan etkilenmektedir. Bunlar arasında; cinsiyet, yaş, vücut yapısı ve ağırlık durumu, benlik gücü, dürtüler, güven duygusu, bedenine karşı duyarlılık ve verilen anlam, medya baskısı ve toplumun beden görünüşüne verdiği değer sayılabilir (Uskun, 2013:520).

Beden imgesinin gelişmesi ve sürekli değişmesi bedensel gelişme dışında birçok etkenlerle belirlenir. Bu etkenler arasında cinsiyeti, kendilik imgesi, öğrenme ve olgunlaşma düzeyi, benlik gücü, dürtüleri, güdülenmesi, güven duygusu, bedenine karşı duyarlılığı verdiği anlam, toplumun beden görünüşüne verdiği değer sayılabilir (Uğurlu, 1996:39).

1.4.1. Beden İmgesinin Gelişimini Etkileyen Faktörler

Cinsiyet, etnik köken, çok kültürlülük, yaş farklılıkları gibi faktörler beden imgesinin şekillenmesinde ve gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Beden memnuniyetsizliğine etki eden yaş, cinsiyet, vücut kitle indeksi gibi biyolojik faktörler; benlik saygısı, depresyon, mükemmeliyetçilik, medya etkileri, aşırı kiloya ilişkin yapılan yorumlar gibi Psikososyal etkiler ve diyetle ilgili baskı, dışarıda yeme gibi davranışsal faktörler söz konusudur (Dinç, 2010. 33). Beden imgesinin değişimini ve gelişimini etkileyen etmenlere bakıldığında, bu etmenleri biyolojik etmenler, psikolojik etmenler ve sosyokültürel etmenler olarak üç ayrı başlık altında inceleyebiliriz. Bu faktörler birbirleriyle etkileşerek beden imgesinin şekillenmesini doğrudan ya da dolaylı yünden etkilemektedir.

Kitle iletişim araçları yoluyla insanlara aşılana yaşam stili ve beden standartları, beden imgesine etki eden bir başka faktördür. Özellikle günlük yaşantımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelen televizyondaki çok sayıdaki program ideal beden imgesinin nasıl olması gerektiği konusunda bir algı oluşturmaktadır. Bu nedenle televizyonlarda ki sentetik gerçeklik, bireyleri gerçek bir beden imgesi kavramından uzaklaştırmaktadır (Aksel, 2017. 7).

1.5. BEDEN İMGESİNİ AÇIKLAYAN TEORİLER

Beden imgesi kavramını açıklayan teoriler üç başlık altında toplanabilir, Bunlar:

1. Sosyokültürel Teori
2. Sosyal Kıyaslama Teorisi
3. Üçlü Etki Teorisi (Polat, 2014:28)

1.5.1. Sosyokültürel Teori

Vygotsky geliştirdiği teoride, temel olarak sosyokültürel değerleri önemli kabul eden bilişsel bir gelişim kuramı ileri sürmüştür. Aynı zamanda Vygotsky'nin sistemleri bireyin bedeniyle ilgili iletileri nasıl içselleştirdiğini ortaya koyan oldukça önem arz eden bir teoridir. Vygotsky'ye göre çocuk, diğer bireyler ile etkileşimi sırasında, kültürden yeterince nemalanmış

bilişsel araçlara, örneğin sözcüklere dayanarak taklit ve içselleştirme ile sosyal ve bilişsel yönünü geliştirir. Bu nedenle “yüksek” bilişsel işlevler ilk olarak sosyokültürel düzeyde görülür, fakat sonrasında bireysel seviyede oluşum gösterir. Diğer bir söylemle, Vygotsky, zekânın sosyal ortamda başlayıp, sonrasında ise kendisini bilişsel çerçevede geliştirdiğine inanır (Bodrova 2003; 31).

Yani, Vygotsky'nin yola çıkış noktası, küçük çocukların seçkin bir şekilde insan işlevlerini temellendirmeye hizmet eden çok sayıda fizyolojik ve psikolojik yönelimlerle donanmış bir biçimde doğmalarına karşın, yeteneklerinin büyük ölçüde kültürel pratikler ve çocukların içinde buldukları çevrenin düşünce sistemleri tarafından biçimlendiriliyor olmasıdır. Başka bir deyişle, Vygotsky, Piaget'in ifade ettiği gibi çocuğun kaba bir biçimde kavramsal bir dünya oluşturmaya çalıştığını kabul etmemektedir (Şensoy, 2003:48).

1.5.2. Sosyal Kıyaslama Teorisi

Jons'a göre (2004) araştırmacılar, fiziksel görünüşün bölümleri üzerindeki sosyal kıyaslamaların aşağı yönlü olmaktan daha fazla yukarı yönlü olduklarını ileri sürmüşlerdir. Bu kıyaslamalar çoğunlukla çekicilikle alakalı benlik algısında düşmeye neden olmaktadır. Araştırmacılar magazin dergilerindeki mankenler ile kendini kıyaslamamanın düşük çekicilik algısına sebep olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Aynı zamanda bireyin yaşla birlikte geliştirdiği gelişim, sürekli olarak sosyal kıyaslamalar yoluyla değerlendirilmektedir. Birey bu değerlendirmeler ile beden imajında ve benliğinde bir değerlendirme yapar (Kalafat, 2006:15).

Maddox (2005), Festinger'in Sosyal Kıyaslama Teorisini şöyle tanımlamıştır: Birinin kendini değerlendirmesi nesnel olarak mümkün değilse, bireyin kendini değerlendirmek için kıyaslama ihtiyacı ise koşullar. Festinger'in görüşüne göre bireyler, kıyaslama için kendilerine benzer nitelikte hedefler ararlar. Fakat son dönemde yapılan araştırmalar, kızların kıyaslama için medyadaki güzel beden ideallerini örnek aldıklarını ve bu yüzden aradıkları hedeflerin her gün defalarca karsılarına çıktıklarını göstermektedir. Eğer bir bireyin amacı, kendi görünümünü doğru olarak değerlendirme ise (acılı olsa bile), bazen yanlış kıyaslamalara gitmesi kaçınılmazdır. Festinger'in Sosyal Kıyaslama Teorisi' nin bazı yönelimleri şunlardır;

1. Bireyler, görüşlerini ve yeterliliklerini değerlendirmeye zorlanmaktadır.

2. Objektif, sosyal olmayan kriterler'in yokluğu içinde bireyler, kendilerini değerlendirmeye zorlanmaktadır (Görüşlerini ve yeterliliklerini diğerlerinininkiyle kıyaslamaktadırlar).

3. Her ne zaman olursa olsun sosyal kıyaslamalar, kendilerine benzer diğerleriyle yapılmaktadır (Polat, 2014:4).

1.5.3. Üçlü Etki Teorisi

Thompson ve arkadaşları tarafından ortaya konulan üçlü etki modelinde, beden imajı ve yeme bozukluklarının üç çekirdek kaynağı incelenmektedir. Bunlar; aile, akranlar ve medyadır. Ek olarak Thompson ve arkadaşları tarafından ortaya konulan bu model, etki ve rahatsızlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan en az iki faktörü açıklamaktadır. Bu faktörler, medya bilgisi ve görüntü kıyaslamasının içselleştirilmesidir. Görüntü kıyaslamasının, beden imajı üzerindeki etkisini ve bunun sonucu olarak sınırlayıcı davranışlar ile medya ve aile arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Buna ek olarak akranların, bireyin kendi bedenini değerlendirmesinde doğrudan etki ettiğini belirtmiştir. Çalışmada mükemmeliyetçiliğin, beden imajı memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğu ileri sürülmesine rağmen aslında görüntü kıyaslamasıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (Sel, 2016:22).

Beden imajına üçlü etki teorisini de üç alt başlık çerçevesinde inceleyebiliriz, bunlar:

1. Beden İmgesine Ailenin Etkisi
2. Beden İmgesine Akran Etkisi
3. Beden İmgesine Medya Etkisi

1.5.3.1. Beden İmgesine Ailenin Etkisi

Ergenlerin sosyalleşmesinde en büyük etkiyi anne ve babalar yaratmaktadır. Yaptığı araştırmada sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin ailelerinde, sosyal kaygı düzeyi düşük öğrencilerin ailelerine göre demokratik tutumların görülme oranının daha az, koruyucu ve otoriter tutumların görülme oranının ise daha fazla olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar, ana baba tutumlarının ergenlerin sosyalleşme düzeyini etkilediğini gözler önüne sermiştir. Bunun yanında doğal olarak, geniş aile ve çekirdek ailenin diğer üyeleri de ergenlerin sosyalleşmesine etkide bulunmuştur. Buna rağmen, anne ve baba çocuklarla geniş ailenin diğer üyelerine göre daha fazla zaman geçirdiğinden dolayı, ergenlerin sosyalleşmesinde daha büyük etkiye sahiptir (Erkan, 2002:120).

1.5.3.2. Beden İmgesine Akran Etkisi

Aileden sonra akranlar, çoğu çocuk için en etkili sosyalleşme aracıdır. Kültürel norm ve beklentilerin doğrudan aracı olarak akranlar, çocukların seçtiği giysileri, giyim tarzını,

eğitimsel amaçlarını, saldırganlık davranışını ve diğer davranış ve inançlarını etkiler (Bukatko ve Daehler, 1992:2).

Beden hoşnutsuzluğu ile akran mesajları arasında ilişkiyi destekleyen araştırma sonuçları oldukça tutarlıdır. İlköğretim yıllarında beden hoşnutsuzluğu ile alay etme davranışı arasındaki pozitif ilişki hiçte şaşkıncı değildir. Açıkçası bazı kızlar böyle alay içeren mesajları daha çok duyarlar ve onlarda kilo kaygısı daha yüksek düzeydedir. Ayrıca, bu alay etme davranışı kadın bedeninin kültürel olarak nesneleştirilmesinden de kaynaklanabilir. İlköğretim çocukları arasında böyle nesneleştirmeler önce akran alay etme yöntemi olarak, daha sonrada cinsel tacize dönüşerek görülebilir. Örneğin; erkekler kızların görünüşüne ilişkin yorumlar yaparak, hoş olmayan biçimde çağırarak, onların eteklerini kaldırarak koridorda yürümelerini engelleyebilirler. Araştırmalar cinsel taciz sıklığı ile beden özsaygısı arasında, kızlar için negatif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Dahası, bu tür deneyimler yüzünden korkutulduklarını belirten kızlar daha düşük beden özsaygısı düzeyine sahiptirler (Smolak, 2004:65).

1.5.3.3. Beden İmgesine Medya Etkisi

Üçlü etki modelinin son ve en fazla önem teşkil eden ögesi de beden imgesine medyanın etkisidir. Yürütülen çalışmalar beden imgesine en fazla etkiyi medyanın yaptığını ortaya koymaktadır. Beden imgesi noktasında en çok çalışma bu konuda yapılmıştır.

İletişim sosyolojisine açısından, medya iletişim araçlarının belirgin özelliği teknik araçlar kullanarak, zaman ve uzay içinde çok sayıda tekrarlanabilen mesajları, büyük izleyici kitlelerine iletmesidir (Uğur ve Şimşek 2004; 549). Beden imgesiyle alakalı çok sayıda ileti bu anlamda yer aldığı gibi, çok fazla sayıda tekrarlanan program, reklâm vb. vasıtasıyla kişiye iletilmektedir.

Medya reklâmlarının insanlar arasında meydana gelen geleneksel seks imajını vurguladığı düşünülmektedir. Böyle bir vurgulama, kadınların gösterilmeye çalışıldığı gibi cinsel bir obje olarak görülmesine sebep olmaktadır. Medya reklâmlarında, kadınların bir seks objesi gibi vurgulanması, kişilerin de böyle düşünmelerine sebep olmaktadır. Çok sayıda ürün reklâmında, kadınların nesne gibi, sadece cinselliğiyle öne çıkarılan bir obje olarak kullanıldığı ileri sürülmektedir. Reklâmlarda, kadınların bedenlerini öne çıkarmaları erkeklere nazaran daha yaygındır. Bilhassa, iç giyim, kadın bağı ve çorap reklâmlarında kadınların bedenleri daha ön plandadır (Uğur ve Şimşek 2004; 561).

1.6. SPOR VE BEDEN İMGESİ

Hem geçmiş dönemlerde hem de günümüzde neredeyse tüm toplumların dış görünüşe, fiziksel çekiciliğe verdikleri önem zaman ilerledikçe herkeste beğenilme isteğini yaratmış, insanlar daha güzel bir görünüme sahip olmak için yoğun çabalar sarf etmeye başlamışlardır. Görünüşe yüklenen anlam ve yorumlar, yaşanan zamana, topluma ve o toplumun kültürüne göre değişiklik gösterebilmektedir. Eski çağlarda tanrıçalar aşırı kilolu ve bu halleriyle beğeni toplarken, günümüzde kadınlar ince ve narin bir beden yapısına özendirilmektedir (Tezcan, 2009:24).

Sporun sağlıklı bir ruh yapısına zemin hazırladığını yapılan çalışmalar ortaya koymuştur. Bu çalışmalar göstermektedir ki yaşamlarında fiziksel aktiviteye yer veren bireylerin fiziksel yetenekleri ve fiziksel uygunluk düzeylerinde bir yükselme meydana gelmektedir. Bu artış da bireyin beden algısını olumlu yönde etkilemektedir. Diğer bir deyişle, fiziksel uygunluk ve yetenekteki artış, yeterlilik ve çekicilik algısının artmasıyla beraber kendilik algısının da artmasını sağlamaktadır. Bu algıdaki artış da kişinin fiziksel etkinliklere katılıma daha fazla yönelmesiyle sonuçlanmaktadır (Avan, 2015, 8).

Fiziksel aktivite, kalp sağlığı, omurga yapısı, dolaşım sisteminin sağlıklı olarak faaliyet göstermesini sağlamaktadır. Yanı sıra hareketsiz yaşam sonrasında aşırı hareketli spor faaliyetlerinde bulunma, hızlı kilo alımı, yüksek topuklu ayakkabı giyme, ağır yük kaldırma, ani harekette bulunma faaliyetlerinde yanlış yöntem uygulama sonucu ortaya çıkan problemlerde fiziksel aktivite koruyucu etki yapmaktadır (Öngören, 2011. 89).

Kişinin kendi fiziksel sağlığına ait öznel değerlendirmesi ve fiziksel açıdan kendini iyi hissetmesiyle egzersiz gibi spor faaliyetleri arasında ciddi bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca çocuk yaşta başlayıp daha sonra devam edilen egzersiz ve spor faaliyetleri ile sağlık ve uzun yaşama arasında bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Öngören, 2011. 90).

1.7. YEME BOZUKLUĞU VE BEDEN HOŞNUTSUZLUĞU

Beden hoşnutsuzluğu, düzensiz beslenme, hareketsiz yaşam, stres, yaşam kaygısı, özellikle bireyin bir kimlik arayışı içerisinde olduğu ergenlik döneminde yaşanan bir takım trajik durumlar ve daha birçok kişinin kedisine olan saygısını ve güvenini zedeleyebilecek durumlarla doğru orantılı bir şekilde kendini gösteren bir durumdur.

Teorik olarak bedenden duyulan hoşnutsuzluk diyet ve olumsuz duygulanıma yol açacağı düşünülmektedir. İnce olmanın ideal olduğuna yönelik düşünce içselleştirildiğinde bu durum beden hoşnutsuzluk yol açacaktır. Bedenden duyulan hoşnutsuzluk ise diyeteye yönelime yol

açacaktır çünkü kilo vermenin en temel ve ilk akla gelen yöntem olarak görülmektedir. Aynı zamanda negatif duygulanıma sebep olacaktır çünkü kadınlar için dış görünüm merkezi önemli bir kendini değerlendirme ölçütüdür. Yeme bozukluğu hastalarının beden saygısının, bedenlerini bir araç olarak kullanmalarına ve bedenlerinin sosyal önemine bağlı olduğu tespit edilmiştir. (Onar, 2008. 47).

Yapılan birçok çalışmanın sonucunda da dengeli ve düzenli bir beslenme hayatı olan bireylerin daha az beden hoşnutsuzluğu yaşadıkları da görülmüştür.

1.8. BEDEN İMGESİ VE CİNSİYET

Günümüzde her yaştan insanın bilhassa da genç kuşağın önemle üzerinde durduğu konulardan biri fiziksel görünüştür. Güzel görünümün ya da zayıf görünümün önemli bir nokta olarak lanse edildiği medyada fiziksel görünüş genellikle bireyin duygu, düşünce, tutum ve başarı gibi önemli değerlerden daha önemli olduğu empoze edilmektedir. Sosyal kabul görmüş değerler bakıldığında kadınlarda zayıf bir fiziksel görünüşün erkeklerde ise kaslı vücut yapısının tercih edildiği görülmektedir (Baştuğ vd., 2011:23). Bireylerin hem kendi hem de diğer bireylerin dış görünüşleri hakkında önyargılı olmalarının nedeni fiziksel güzelliğe verilen önemin olması gerekenden daha fazla olmasıdır. Kadınlar bu noktaya erkeklere nazaran çok daha fazla titizlik göstermektedirler. Kadınlar dış görünüş konusunda çekici olmanın zayıf görünüm ile paralellik gösterdiğini kendi düşünce dünyalarına yerleştirmişlerdir. Bu sebeple fiziksel görünüşleri ile ilgili kusurlu buldukları yanları ile ilgili memnuniyetsizliklerini daha çok dile getirmektedirler. Kadın ile erkek arasındaki bu farklılık artık zaman içerisinde kadınlarda yeme bozukluğuna sebebiyet vermeye başlamıştır. Beslenme bozukluğundan kaynaklanan hastalıkların küçümsenmeyecek kadar büyük bir oranı bayanlarda olduğu saptanmıştır. BMA (Board of Science and Education) tarafından hazırlanan bir raporda “Anoreksia” ve “Bulimia” gibi yeme bozukluklarının, tüm psikiyatrik rahatsızlıklar arasında ölüme en yüksek sebebiyet veren rahatsızlıklar olduğu belirtilmektedir (Avan, 2015. 5).

Özellikle batı toplumlarında incelik güzel ve mutlu olmanın, öz disiplinin ve cinsel çekiciliğin bir göstergesi olarak değerlendirilir. Zinde ve fit olan incelik ile bakımlı ve orantılı olan kaslı bir beden, hem bireyi hem de o bireye kontrol ve iradenin sembolü olurken, fazla ağırlık ve yaşlanmış vücut utanç verici ve iğrenç bir durum olarak görülmektedir (Avan, 2015: 5).

Neticede cinsiyet başlığı altında incelendiğinde erkeklere nispeten kadınların beden imgesi kavramı ile daha fazla ilgilendiği, bu kavrama hayatlarında daha fazla yer verip, yaşantılarına yön verme konusunda beden imgesi kavramıyla daha fazla bağdaştıkları düşünülmektedir.

1.9. İLETİŞİM VE İLETİŞİM KAVRAMI

İletişim insan yaşamının sürdürülebilmesi için gerekli olan en temel araçlardan bir tanesidir. İnsan sadece ilişkiler yoluyla içinde var olabilen bir varlıktır. İletişime, bilgilerin, duyguların, becerilerin simgeler kullanılarak aktarılması, anlam arama çabası, olgu değiş tokuşu gibi anlamlar yüklemek mümkündür (Uğurlu, 2013:52).

İletişim, bireylerin amaçsız etkileşimleri olmaktan çok, bir etki oluşturmaya veya davranış nedeni olmaya yarayan bilgi, düşünce ve duyguların aktarılması süreci olarak tanımlanabilmektedir (Başar vd., 2015:127). Bu doğrultuda, sosyal ve örgütsel çevrenin alt yapısını oluşturan iletişim; kişiler, gruplar ve örgütler arası ilişkiler oluşturmayı amaçlayan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Yılmaz vd., 2009: 53).

İletişim bilginin, düşüncelerin, duyguların, yeteneklerin, vb. simgeler aracılığıyla karşı tarafa aktarılmasıdır. İletişim anlamlandırma ve çözümleme çabasıdır. İletişim esasında simgeler aracılığıyla bir kişiden ya da gruptan bir başka kişiye ya da gruba bilginin, düşüncelerin veya duyguların aktarımıdır. Yaşadığımız Toplum perspektifinden ise iletişim, mesajlar vasıtasıyla ortaya çıkan toplumsal etki tepki durumudur. Daha farklı bir tanımla iletişim; bireylerin duygu, düşünce, inanç, tutum ve davranışlarını sözlü veya sözsüz olarak aktarmasıdır. İletişim sayesinde; insanlar örgütler (kurumlar) ve toplumlar arasında etkileşim ve enformasyon akışı sağlanır. İletişim ister bilgiyi yaymak, ister eğitmek, ister eğlendirmek, ister etkilemek ya da sadece anlatmak amaçlı olsun, esas amaç bilgi vermektir (Tutar vd.,2008:28).

İletişim kavramı, sosyalliği, iş birliğini ve beraberliği ifade etmektedir. Dönemimizde kullanımı yaygın hale gelen “iletişim” kelimesi, karşılıklı bilgi alış verişini de kapsayan daha geniş kapsamlı bir ileti alışveriş anlayışını yansıtmaktadır. Bireyin hayatını sürdürdüğü toplum içindeki kuralları, değer ve gelenekleri özümseyebilmesi iletişimle gerçekleşmektedir. Yanı sıra diğer insanlarla bir arada yaşamak, kendini ifade edebilmek, diğer insanları anlayabilmek, özetle sosyalleşmeyi isteyen insan iletişim kurmaya yönelmektedir (Gürer, 2015:2).

1.10. İLETİŞİMİN ÖNEMİ

İnsanın psikolojik ve fizyolojik açıdan hayatta kalmayı devam ettirebilmesi için canlı ve cansız tüm varlıklarla süreç ilişkisi içinde olduğu gözlenmektedir. İnsanlar arası süreçler sosyal iletişim ve ruhsal iletişim olarak iki şekilde açıklanmaktadır (Dökmen, 2002:137). Bireylerin pozitif yönde bir iletişim süreci oluşturabilmeleri ve birbirleriyle olan bu iletişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri oldukça önemlidir. İnsan hayatında oldukça önemli bir işgal eden iletişim, “iki kişi arasındaki anlam alışverişi” şeklinde tanımlanmaktadır (Cüceloğlu 2002:138).

İletişim bireyin yaşama başladığı günden itibaren çevresiyle etkileşim halinde olmasını sağlayan, insanın benliğini tanımlamasında ve duygu ve düşüncelerini ifade etmesinde toplumsal yapının temel taşı olarak önemli rol oynayan bir olgudur (Yılmaz vd., 2009: 53). Bu doğrultuda; İnsanoğlu yaşamı boyunca çevresiyle uyum, etkileşim ve iletişim kurma çabası içinde olmuştur. İletişim ve uyum sağlama problemleri huzurlu, mutlu, sağlıklı bir şekilde yaşamaya engel olup, insanların yaşam kalitelerinin düşmesine neden olarak birçok ruhsal problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilir (Önay, 2014:41). İletişim olgusu sayesinde bireyler kavram ve fikirlerini açığa vurma, onları başka bireylere aktarma ve değerlendirme fırsatına sahip olurlar (Tek, 2008:19). İletişim ister bilgiyi yaymak, ister eğitmek, ister eğlendirmek, ister etkilemek ya da sadece anlatmak amaçlı olsun, esas amaç bilgi vermektir (Tutar vd., 2008:32).

İletişim, bireyler arasındaki etkileşimin alt yapısını oluşturur. Gündelik yaşamlarımızın temeli insan ilişkilerine dayandırılır ve insanlar iletişim vasıtasıyla ilişkilerini temellendirir. İletişim yeteneği ve bundan kaynaklı ortaya çıkan kültürel birikim, belki de insanda var olan en mühim özelliktir. Dünyaya geldiğinde diğer canlı türlerine nazaran çok daha zayıf olan insan, kültürel birikimi ve iletişim yeteneği sayesinde doğaya ve doğada var olan diğer canlı türlerine karşı varlığını koruyabildiği, yaşamını sürdürebildiği ve üstünlük sağlayabildiği söylenebilir. Bu doğrultuda; İnsan iletişim vasıtasıyla sosyal bir varlık olarak tabii ihtiyaçlarının büyük bir çoğunluğunu karşılamayı ve yaşantısını bir zemin üzerine konumlandırabilmeyi başkaları aracılığıyla gerçekleştirir. Başka insanların düşüncelerini, duygu durumunu, yaşantılarını keşfeder, bunu başkalarına aktarır, bundan etkilenir ve diğer insanları etkiler (Deniz, 2003:10)

1.11. İLETİŞİMİN İŞLEVLERİ

İletişimin işlevlerini aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

1. Karşılıklı Bilgi aktarımı iletişimin en önemli işlevi olarak kabul görür. Bilgi kişinin sosyalleşmesinde ya da çevresiyle uyum içinde bir ilişki kurmasında önemlidir.
2. İletişimin diğer bir işlevi de eşgüdüm sağlama ve birleştirme. Kültürel bağlamda iç içe olan bir toplumsal sistemde yer alan bireylerin, Bu bağlılığı ve karşılıklı ilişkiyi devam ettirebilmeleri ancak iletişim ile mümkündür.
3. İnsanların birbirleriyle ilişkilerini sağlayan anlamlar, iletişimle iletilir.
4. İletişimin amacı etkileşim olduğunda, iletişime yön veren kişi, karşısındaki kişiyi bilinçli olarak, harekete geçirmeyi ya da onun davranışlarını değiştirmeyi düşünür.
5. İletişimin bir diğer önemli ögesi de geri dönüttür. İletişimin iletileri taşımak kadar dönütleri taşıma görevi de vardır. İletişimin sağlam bir şekilde devam edebilmesi dönütlerin karşı tarafa aktarılmasıyla mümkündür.
6. Bu görev sayesinde Enformasyon taşıma görevi olan iletişim, öğrenme aracı olarak kullanılır (Demir, 2003: 137).

1.11.1. İletişimin bireysel açıdan işlevi

Bireylerin kendini fiziksel açıdan değerlendirmesi verimliliğini simgeleştirmek için iletişimden faydalanılır. Yanı sıra bireyin kendini bulmasında ve tanınmasında da iletişimden yararlanılabilir. Kişi kendi inançlarını, duygu durumunu İletişim kurarken daha iyi çözümleyebilir (Hergüner vd., 1997:96).

1.11.2. İletişimin toplumsal açıdan işlevi

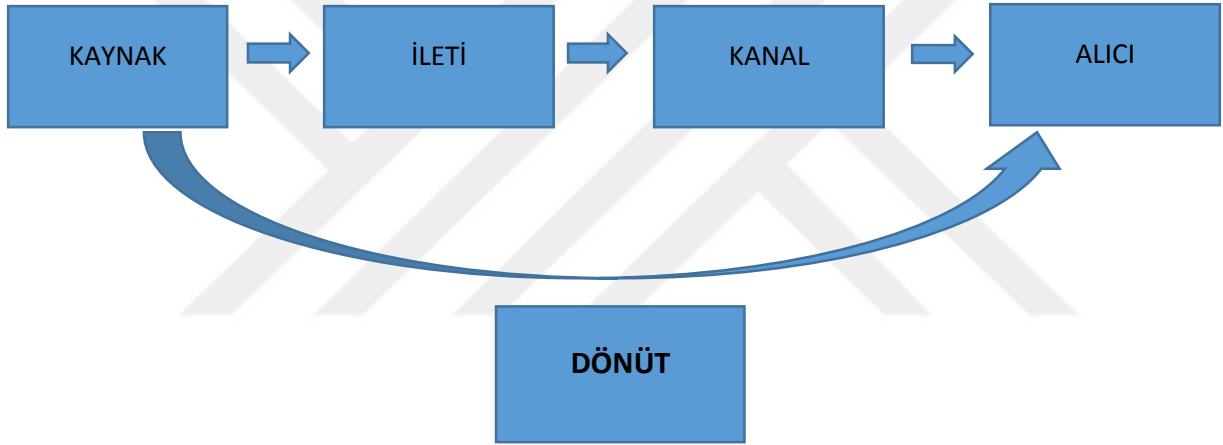
İletişim süreci toplumsal açıdan üç işlevi görmektedir:

- Toplumun değerlerini kontrol altında tutmak için çevreyi denetlemekte,
- İnsanlar arasında etkileşimi sağlamakta,
- Geleneklerin devam ettirilmesine yardımcı olmaktadır (Hergüner vd., 1997:96).

1.12. İLETİŞİM SÜRECİ VE ÖGELERİ

Bir olayın düzenli olarak ve birbirini izleyen değişimlerle gelişip, başka bir olaya dönüşmesine “süreç” denir. İletişim doğumdan ölüme biyolojik gelişim içerisinde, bireyin kültürel ve toplumsal çevresindeki ilişki ve etkileşimleriyle sürekli gelişen, değişen ve bununla birlikte bireyi de değiştiren bir süreçtir. Ayrıca insanın değişik durumlarda gerçekleştirdiği iletişimlerin (okuduğu her şey, seyrettiği ve/veya dinlediği her gösteri, katıldığı ya da tanık olduğu her konuşma, uyandırdığı olumlu/olumsuz düşünce ve duygularla, içinde gerçekleştirdikleri koşullar) her biri hem süreç gibi işlemekte, hem de genel iletişim sürecinin bir aşamasını oluşturmaktadır (Tepeköylü, 2012:61).

İletişim sürecinin ögeleri aşağıdaki şekilde gösterilmiştir:



Şekil 1: İletişim Sürecinin Ögeleri

Kaynak; bilgi, deneyim, duygu, düşünce vs. iletmek isteyen kişidir. Kaynağın görevi, iletinin amacına yönelik olacak şekilde alıcıyı bilgilendirmek ya da etkilemektir.

İleti; kaynağın iletmek istediği duygu, durum, düşünce, bilgi vs' dir. Bu iletiler, sözcükler ya da resimler gibi semboller de içerebilir. Bu Semboller, şekiller de iletinin ana fikrine yönelik ipucu görevi görür. Alıcıya ne kadar çok gerçeği yansıtan ya da çağrışım yapan semboller verilirse, iletişim süreci o kadar sağlıklı olur ve amacına ulaşmış olur.

Kanal; iletiyi iletme aracıdır. Kaynağın iletiyi alıcıya iletmesi doğrultusunda İki tür kanal vardır. Bunlar teknolojik ve duyuşal kanallardır. Duyuşal kanallar, beş duyu organımızı kapsar. Bu kanallar genellikle kısıtlıdır. Sesler, çok uzak olmayan yerlerden duyulabilir ve mimikler yalnızca sınırlı anlam taşır. Dokunma, tat alma ve koku alma değişkenlik bakımından sınırlıdır. Görme, en karmaşık duydur. Gözler ileti alır ve ses, iletiyi göndermek için kullanılır.

Teknolojik kanallar, duyuları genişletir. Radyo dalgaları, uzak alanlara ses, görüntü ya da veriler gibi bilgi aktarılmasında kullanılır. Kelime ve resimler, bilgilerin depolanmasını ve aktarılmasını sağlar. Manyetik teknolojiler ve materyaller farklı yer ve zamanda kullanmak için sesleri, resimleri ve bilgileri herhangi bir değişiklik yapmaksızın depolayabilir. Teknolojiler ve materyaller, öğretmen ve öğrencilerin ileti verme kapasitesini büyük oranda genişletir.

Alıcı; iletişim sürecinde kaynağın iletiyi aktarmadaki hedefidir. Genellikle kaynak ve alıcının rolleri özellikle dönütte değişiklik gösterir.

Dönüt; öğretimin hedeflendiği iletişim sürecinin önemli bir özelliğidir. Dönüt, alıcının aktarılan iletiye verdiği cevaptır. İletişim sürecinde kontrolü sağlayan dönüttür. Çünkü iletiyi gönderen kaynak, iletişim sürecinin amacına ulaşp ulaşmadığı hakkında bilgi sahibi olur (Kaya, 2006:5)

1.13. İLETİŞİM TÜRLERİ

İnsanın iletişim birimi olduğu iletişimler, birimlerde yer alan insan sayısı ve iletişimin gerçekleştiği ortamın yapısı açısından Dökmen (2002)'e göre dört ana başlık altında sınıflandırılmaktadır. Bunlar;

- ✚ Kitle iletişimi
- ✚ Örgüt içi iletişim
- ✚ Kişi içi iletişim
- ✚ Kişilerarası iletişim (Dalkılıç, 2011:16).

1.13.1. Kitle iletişimi

Bir grup sembollerin, bilgilerin, bir grup hedefler vasıtasıyla var edilmesi, geniş kitlelere iletilmesi ve bu kitleler tarafından yorumlanmasındaki sürece “kitle iletişimi” adı verilir. Kitle iletişiminde, bilginin çıkış noktası olan kaynak ile bilginin varış noktası olan hedef arasında var olan kanallara da “kitle iletişim araçları” adı verilir. Söz konusu kaynaklarda çoğunlukla kitle iletişim araçları denildiğinde kastedilen radyo, televizyon, gazete, dergi ve benzeri yayınlardır (Dökmen, 2005:20). Kitle iletişiminin üç önemli fonksiyonu vardır; yeni bilgi ve becerileri hedefe öğretme, yönetime katılma olanağı sağlama ve haber vermedir. Kitle iletişimi yarar sağlamanın yanı sıra, kendine özgü birtakım problemlerle de ortaya çıkarır; belirli bir topluluğun kitle iletişim kaynaklarını ele geçirmesi, bireylerin ilişkilerinin yerini alarak kendine has psikolojik bir yalnızlık ortaya çıkarır (Cüceloğlu, 2011:21).

1.13.2. Örgüt içi iletişim

Örgütü, belirli bir amacın yerine getirilmesi için bireylerin faaliyetlerinin iş bölümü anlayışı içerisinde koordine edildiği ve çevresiyle etkileşim içerisinde bulunduğu yapı olarak tanımlamak mümkündür. Sosyal Çevreleri ile etkileşim içerisinde olan örgütlerde, hiyerarşik bir düzen hakim'dir. Bundan ötürü örgütte, kişiler önceden çerçevesi belirlenmiş bazı rolleri benimseyerek bu rolleri olması gerektiği gibi sergilemeye çalışmaktadırlar. Örgütteki hiyerarşik durumdan ötürü meydana gelen, üst ve astlar arasındaki ilişkilerin nasıl olacağı örgüt şemalarında belirtilmiştir (Işık, 2000:31-32).

1.13.3. Kişi içi iletişim

İç iletişim, bireyin içsel konuşma yapması, düşünmesi, duygulanması, rüya görmesi olarak değerlendirilir. Bireyin iç dünyasında bir takım alternatifler belirleyip uygun olanını seçmesi, yaptığı çeşitli planlar, iç iletişimdir. Bireyin çevresindeki başka insanlarla gerçekleştirdiği iletişim ilk önce kendi içinde meydana gelir. İç iletişim birey diğer insanlarla iletişime geçtiğinde de gerçekleşmeye devam eder; çünkü aldığı mesajları kendi içinde değerlendirip, yorumladıktan sonra uygun cevabı veya karşılığı verir (Özbey, 2011:8). Bu iletişim uyku süreci dışında sürekli dir.

Kişinin kendisiyle iletişimi, insanın kendi iç dünyasında, kendisiyle gerçekleştirdiği iletişimdir. Kişinin kendisiyle kurduğu iletişimde kaynakta, alıcıda kendisidir (Tutar ve Yılmaz, 2003: 75). Bu iletişime örnek verecek olursak; bireyin kendi ihtiyaçlarının farkında olması, mutluluk ya da üzüntü duyması, kendi iç dünyasını gözlemlemesi verilebilir. Bu durumda kişi içi ya da içsel iletişimi, bireylerin kendi içlerinde meydana getirdikleri bazı mesajları yorumlaması olarak tanımlayabiliriz (Ulukan, 2012:4-5).

1.13.4. Kişilerarası iletişim

Kişiler arası iletişim, bilginin çıkış noktası ve varış noktası olan bireylerin (kaynak ve hedef) karşılıklı olarak konuşma içerisinde olduğu durumlardır (Cüceloğlu, 2011:23). Kişiler arası iletişimin ortak özellikleri aşağıdaki gibidir;

1. Kişiler arasında geçen iletişimin bir süreçten oluştuğu,
2. Kişiler arası iletişimin en az iki farklı kişiden oluştuğu,
3. İletişimin temel amacının iletilmek istenilen bir içerikten oluştuğu,
4. İletilmek istenen içeriğin çeşitli sembollerle iletiliyor olduğu,

5. İletişimde kullanılan sembollerin farklı kanallarla iletildiği,
6. İletişimin çift yönlü bir süreç olması gerektiği söylenebilir.

Kişiler arası iletişim sözlü iletişim ve sözsüz iletişim olmak üzere iki ana sınıfa ayrılmıştır (Büyükalan, 2004:5).

1.13.4.1. Sözlü İletişim

Sözlü iletişim denilince ilk akla gelen; bireyin, diğer insanları anlamasında, kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmesinde, en temel husus konuşma olduğundan konuşma dilidir. Sözlü iletişim ile paralellik gösteren konuşma, akciğer, burun, nefes borusu, yutak ve daha fazlasını içine alan oldukça karmaşık bir sistem olduğu düşünülmekte, büyük oranda kontrollü havanın ve sesin birleşiminin konuşmaya vesile olduğu görülmektedir (Çavuşoğlu, 2014:110).

Aktif bir sözlü iletişimin gerçekleştirilebilmesi için dikkat edilmesi gereken noktalar; İletişim esnasında bireylerin karşılıklı olarak paylaşımını ve aktif olarak katılımını sağlamak için mesajı (ileti) gönderen kişinin (kaynak) alıcının (hedef) dönütlerini gözden geçirip, değerlendirmesi, mesajın amacına ulaşip ulaşmadığını kontrol etmesi ve bir yandan da iletişim halinin sürekliliğini sağlamak, sağlıklı ve amaca hizmet eder bir şekilde devam etmesini sağlamak için karşı tarafın sözünün kesilmemesi; araştırmacı sorular, kapalı uçlu sorular ve açık uçlu sorular gibi etkili soru sorma yöntemlerinin kullanılması sözlü iletişimi başarılı kılan dikkat edilmesi gereken önemli hususlardır (Dalkılıç, 2011:13).

1.13.4.2. Sözsüz İletişim

Sözel olmayan davranışların, bireyler arasındaki iletişimin önemli bir bölümünü oluşturmalarının sebebi, bireylerin davranış ve duygularını yansıtır olmalarıdır (Yüksel vd., 1997:29). Sözsüz iletişim türü, kültüre göre ve insana göre farklılık gösterir. Bu sebepten ötürü bir takım yanlış anlaşılmanın olmasındaki önemli bir etken olabilmektedir. İletişimi, herhangi bir sözcük kullanmadan çoklu iletişim kanallarıyla gerçekleştirmek olarak tanımlanmaktadır. Çoklu iletişim kanalları ise zaman, mekân, jest, mimik, gibi araçları kapsayabilir (Krueger, 2005:2).

Moore (2000: 114) sözsüz iletişimin başlıca işlevlerini şu şekilde ifade etmiştir;

- ✚ **Tamamlama:** İletilmek istenen sözlü bir mesajı pekiştirmek,
- ✚ **Tekrarlama:** Kullanılan sözlü ifadenin yanı sıra, aynı ifadenin sözsüz karşılığını da kullanmak,
- ✚ **Düzenleme:** Sözlü iletilerin akışını kontrol etmek amacı ile sözlü olmayan iletiler kullanmak,
- ✚ **Yerine geçme:** Kelime vs. kullanmadan bu kelimelerin verebileceği anlamı verebilen sözlü olmayan mesajlar kullanmak,
- ✚ **Vurgulama:** Birtakım kelimeleri normal kullanımından daha yüksek sesle söylemek, konuşma esnasında biraz bekleyip daha sonra söyleneceklere dikkat çekmektir.

1.14. İLETİŞİM BECERİSİ

İletişim becerisi, çevresine karşı saygı ve karşısındaki bireylerle empati kurabilmeyi temel alan, aktif bir dinleyici olabilen, altı doldurulabilir bir şekilde konuşabilen, kendini doğru olarak ifade edebilen, zihnindekileri ve duygularını karşısındakilere gerçeği gizlemeden ilk ağızdan iletebilen, başka insanları aşağılamadan kendi haklarını koruyabilen, sözlü ve sözsüz mesajları birbirleriyle uyumlu bir şekilde kullanabilen, bireyin karşısındaki insanlarla tatmin edici ilişkiler kurabilmesini sağlayan, başkalarından pozitif tepkiler getiren ve bireyin toplum içinde yaşamasını kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlanabilir (Şahin, 2010:39).

İnsanlar, iletişim kurdukları süre boyunca kullanacakları bir sistem ve bu sistem içerisinde var olan duyu organlarıyla birlikte yaşama gelirler. Bu sistemi doğru ve etkili bir biçimde kullanabilme ise “beceri” gerekli kılar. İnsanların etkili, aktif ve doğru iletişim becerilerini kazanması bir eğitim ve kültür sorunudur (Özgüven, 2001:5). İletişim becerileri öğrenilebilir ve aynı zamanda öğretiler bir olgudur. Doğru iletişim kurabilmenin en önemli bir yolu olan iletişim becerilerini öğrenmenin bireylerin tatmin edici ilişkiler kurmaları için gereklidir (Korkut, 1996:191).

İletişim becerilerinin etkili olması, bireyler arasındaki iletişimin etkililiğini artıran bir faktördür. İletişim, yönetim süreçlerinden birisi olması nedeniyle örgüt yönetiminde önemli bir yere sahiptir. İletişimin devam ettiği süre boyunca karşıdaki bireyle empati kurabilme, ona karşı duyarlı olma, karşılıklı gerçekleştirilen iletişimin doğasında bulunan bir durumdur (Şişman, 2002:54). Doğru ve etkili iletişim kurallarını bilen ve bu kuralları benimseyen bir birey, olaylara ve durumlara daha objektif bakıp ve hayatında karşılaştığı problemleri daha kolay göğüsleyebilir (Taçyıldız, 2010: 40).

İletişim becerilerini geliştirmiş bir bireyin sahip olması gereken temel özellikler şöyle sıralanabilir;

- Doğru ses boğumlaması yapma
- Sesleri yutmaktan kaçınma
- Sesleri birbirine karıştırmama
- Cümleye anlamlı yargılarla başlayıp, bitirme
- Kelime seçiminde yabancı olmamasına dikkat etme
- Gereksiz kelime kullanmama
- Birbirleriyle mantık açısından çelişen cümleler kurmama
- Kelime veya cümle açısından tekrara düşmeme
- Seslerin tonlamasına dikkat etme
- Soluk alırken bunu etrafa rahatsızlık vermeden yapma
- Göğüs boşluğundan ve diyaframdan soluk alma
- Soluk alırken konuşmama
- Kelimeleri doğru ve anlaşılır biçimde söyleme
- Sözcük ve cümle vurgusu yaparken doğru ve anlamına göre vurgulama yapma
- Net ve doğru cümleler kurma
- Konuşmanın ve konunun seviyesine uyacak bir ses tonuyla konuşma
- Konuşma süresince akışı bozulmasına sebep olabilecek kadar gereksiz duraksamalar yapmama
- Söz, jest, mimik uyumunu sağlayarak konuşma
- Yerel ağız ve argo söyleyişlere yer vermeme
- Konuşurken gereksiz sesler çıkarmama
- Gereksiz ayrıntılara girmeme (Öztürk, 1997:349).

1.15. SPOR VE İLETİŞİM BECERİSİ

Spor ve fiziksel aktivite ortamları, bireyin doğumundan itibaren kendini bedensel hareketler yoluyla tanımaya başladığı, benlik bilincinin alt yapısını oluşturan motivasyonu ve başarının en açık ve net bir şekilde görülebileceği ortamlardır. Birçok ilgi alanına ve yeteneğe hitap edebilen sportif aktiviteler bu yönü ile bireye “ben yapabiliyorum, yapabilirim” inancını benimsetmektedir. Bu doğrultuda sportif aktiviteler bireye ruhsal ve bedensel doyumlar sağlayabilmekte, farklı ortamları yaşama ve tecrübeler kazanma şansı sağlamaktadır. Bunun

sonucunda bireyin pozitif yönde benlik bilinci kazanmasında etkili olmakta ve böylece bireylerin sağlıklı iletişim kurabilmelerine olanak sağlamaktadır (Tepeköylü, 2007: 43).

Bireyler arası iletişim hali ve ilişkiler sosyal çevre gruplarında oluşum kazanır. Bunlar; aynı değer yargılarını paylaşan, birbirine yabancı olmayan, ortak hedefler için uğraş veren ve sürekli olarak birbirleriyle iletişim içerisinde olan en az iki kişinin bir araya gelmesinden oluşur (Ulukan, 2012:34). İletişim, spor alanında da profesyonel bağlamda atılan önemli bir adımdır diğer tüm alanlarda olduğu gibi. Çünkü iletişim kavramı sporda sağlanırken neredeyse tüm iletişim evrelerini (sözlü, yazılı, görsel) içerisinde barındırmaktadır. Bu sebepten ötürü, Bender'in "iletişimin neredeyse her işin hayati bir parçası durumuna geldiği" tezinin spor bakımından ne kadar yerinde bir saptama olduğu görülmektedir (Bender, 2000:42).

İletişimin etkinliğinde, özellikle diğer insanları anlama ve onların duygu ve düşüncelerini onlarla bir bütün haline gelerek görme hassasiyeti kazanmada etkili ve doğru iletişim becerisi büyük önem taşır. İletişim becerisi, davranış değişimi ve gelişimi kazandırmayı başarmada önemli faktörlerden birisi iletişim becerisidir. İletişim becerisi: iletişim sürecinde muhattabımız olan kişilerle sağlıklı bir iletişim kurma duyarlılığı kazanmaktır (Demiray, 2003:48). İletişim becerisi her türlü meslek alanında ve her türlü insan ilişkisinde kurulacak ilişkileri daha akıcı ve kolay bir hale getirmektedir. Eğitim, yönetim, sağlık, ticaret gibi her zaman ve farklı farklı insanlarla iletişim halinde olan alanlarda olduğu gibi, spor ve sanat alanında da bireylerin iletişim becerilerini etkili ve doğru olarak kullanabiliyor olması beklenmektedir (Şahin, 2012:14).

Spor ve sporla ilgili etkinlikler bireyleri ya da bireylerden oluşan toplulukları sürekli farklı çabalara yönlendirmektedir. Profesyonel sporcuların ya da sporla amatör veya hobi olarak uğraşan bireylerin, aktivite esnasında galibiyet elde etmek için anlık oluşan durumlarda hep bir karar verme süreci içerisinde oldukları görülmektedir. Alternatif kararlardan en uygun olanını seçmek için ise olaylara değişik pencerelerden bakmak gerekir (Tepeköylü, 2012:77).

Aktif sporun en çok yapılabileceği bu yaşlarda gençler spora yönlendirilmelidir. Böylece iletişim beceri düzeyi düşük olan öğrencilere verilecek spor eğitiminin, onların iletişim becerilerini geliştirerek daha sağlıklı ilişkiler kurmaya, kendi haklarını korumaya, başkalarının haklarına saygı göstermeyi ve sonuçta özgüvenlerinin artmasına yardım edeceği düşünülebilir. "Ağaç yaşken eğilir" atasözünden yola çıkarak küçük yaşta (ilk ve orta öğretim dönemi) yapılacak spor eğitiminin fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan bireye daha çok fayda kazandıracağı ve böylelikle iletişim becerisini de geliştireceği göz ardı edilmemelidir (Hergüner, 1997:97).

2. YÖNTEM

Bu çalışma, kadın üniversite öğrencilerinin sporla uğraşma durumuna göre beden hoşnutluğu düzeyleri ve iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesini amaçlamaktadır.

Bu bölümde, araştırmanın evrenine ve örneklemine, araştırmaya dahil edilen deneklerin nasıl seçildiğine ve deneklerin özelliklerine, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına, araştırmanın verilerinin nasıl toplandığı ve değerlendirildiğine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

2.1. EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalışmanın evrenini Hitit Üniversitesinde 4 Fakülte (Spor Bilimleri, Fen Edebiyat, İlahiyat, İktisadi ve İdari Bilimler) ve 1 Yüksekokulda (Sağlık Yüksekokulu) eğitim görmekte olan 4051 kadın öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise yukarıda belirtilen Yüksekokul ve Fakültelerin farklı bölüm ve sınıflarından rastgele seçim yöntemiyle seçilen 560 gönüllü kadın öğrenci oluşturmaktadır.

2.2. DENEKLERİN SEÇİMİ

Çalışmamızın örneklemini oluşturacak olan Yüksekokul ve Fakültelerin dekanlıklarına/yüksekokul müdürlüklerine yapılan müracaat neticesinde gerekli izinler alınarak ders saatleri içerisinde tek tek sınıflar gezilip, öğrencilere araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları, katılımları durumunda ne yapmaları (ölçek ve anket maddelerine gerçeği yansıtan cevaplar verilmeli) ve yapmamaları (herhangi bir madde boş bırakılmamalı, gelişigüzel cevaplar verilmemeli) gerektiği anlatılmış olup, bu çalışmada tamamen gönüllüğün esas alındığı ve araştırmanın yalnızca kadın öğrencilere yönelik olduğu bilgileri verilerek çalışmaya kendi isteğiyle katılmak isteyen kadın öğrenciler dahil edilmiştir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARACI

Araştırmada veri toplama aracı olarak nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların yaş, medeni durum, kilo, boy gibi demografik özelliklerinin yanı sıra fiziksel aktiviteye katılıp katılmadıkları, katılanların uğraştıkları spor türünü, düzeyini ve yılını içeren sorulardan oluşan ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Deneklerin beden hoşnutluğu düzeyleri ile iletişim becerisi düzeylerinin belirlenmesinde ise ‘‘Beden

Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği” (BBMÖ) ve “İletişim Becerisi Ölçeği” kullanılmıştır. Konuyla ilgili alan taraması yaparken üniversite akademik veri tabanlarından ve üniversite kütüphanesinden yararlanılmıştır.

2.3.1. Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği (BBMÖ)

Berscheid, Walster ve Bohrnstedt’ in (1973) tarafından beden imajı doyumunun ölçülmesi için geliştirilen ve “Beden İmajı Anket’ ni” temel alarak Gökdoğan (1988) tarafından kültürel özelliklere göre Türkçeye uyarlanan “Beden Bölgelerinden Memnuniyet ve Özelliklerinden Ölçeği” (BBMÖ), kadınlar için 26 maddeden, erkekler için 27 maddeden oluşan 5’li Likert tipi bir ölçme aracıdır (1=Hiç memnun değilim, 2=pek memnun değilim, 3= kararsızım, 4=oldukça memnunum, 5=son derece memnunum). Bu çalışmada kadınlara yönelik olduğundan kadınlar için olan 26 maddelik formu kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği Kalafat ve Kıncal (2008) tarafından yapılmıştır.

2.3.2. İletişim Becerisi Ölçeği (İBDÖ)

Korkut (1996) tarafından bireylerin iletişim becerilerini nasıl değerlendirdiklerini belirlenmek amacıyla geliştirilen, 25 soruluk 5’li likert tipi bir ölçme aracı olan “İletişim Becerisini Değerlendirme Ölçeği” (İBDÖ) kullanılmıştır. Maddelere katılımcılar (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sıklıkla, 5=Her zaman) şeklinde 5 seçenekten birini işaretleyerek kendilerini ifade etme derecesini belirtmektedirler. Ölçekte en yüksek puan 100 en düşük puan ise 0 dır ve puanın fazla oluşu katılımcıların iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdiğini göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği Korkut ve Bugay (2014) tarafından yapılmıştır ve alfa iç tutarlık katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur.

2.4. İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Tez çalışmamızda veri toplama araçlarından elde ettiğimiz verilerin istatistiksel analizleri SPSS (Versiyon 22.0, SPSS Inc., Chicago, IL, USA) paket programı kullanılarak gerçekleştirildi. Tanımlayıcı istatistikler sürekli değişkenlerde (boy, kilo ve ölçek puanları) normal dağılan veriler için ortalama \pm standart sapma (SS), normal dağılmayan veriler için ortanca (en küçük-en büyük) olarak raporlandı. Ancak literatür ile karşılaştırmak için normal

dağılmayan verilerde ortanca (en küçük-en büyük) ile birlikte ek olarak ortalama \pm standart sapma değerleri de sunuldu. Kategorik verilerin tanımlayıcı istatistikleri sayı ve yüzde (%) olarak sunuldu. İstatistiksel test seçimi için verilerin normallik dağılımı Kolmogorov–Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile değerlendirildi. İki farklı ölçek ("İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)" ve "Beden Bölgelerinden Memnuniyet Ölçeği (BBMÖ)) ile elde edilen ölçek puanları arasındaki ilişki parametrik olmayan Spearman korelasyon katsayısı ile araştırıldı. Spearman korelasyon katsayısına göre ilişki yorumlamalarında referans aralıkları $0,00 < r < 0,25$: çok düşük; $0,26 < r < 0,49$: düşük; $0,50 < r < 0,69$: orta; $0,70 < r < 0,89$: yüksek; $0,90 < r < 1,00$: çok yüksek olarak kabul edildi. Sosyodemografik özelliklere göre bağımsız iki grubun (Sporla ilgilenen-sporla ilgilenmeyen, kendisinde veya ailesinde kalıtsal hastalık olan - olmayan) ölçek puanları karşılaştırmalarında parametrik olmayan Mann Whitney U testi kullanıldı. İki'den fazla bağımsız grubun (Fakülte, spor türü, sporla ilgilenme düzeyi, spor yaşı, gelir düzeyi, ailenin eğitim durumu) ölçek puan karşılaştırmalarında Kruskal Wallis varyans analizi (parametrik olmayan ANOVA) kullanıldı. Varyans analizi sonrasında farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla post-hoc ikişerli karşılaştırma testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi için $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

3. BULGULAR

Çalışmamızın bu bölümünde sırasıyla tanımlayıcı istatistikler, ölçek puanları arasındaki korelasyon araştırmaları ve sosyo-demografik özelliklere göre ölçek puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmamızda 4 Fakülte (Spor Bilimleri, Fen Edebiyat, İlahiyat, İktisadi ve İdari Bilimler) ve 1 Yüksekokul (Sağlık Yüksekokulu) olmak üzere 5 farklı alandan öğrenciler yer almıştır. Spor Bilimleri Fakültesinden 186 (%33,2), İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinden 102 (%18,2), Sağlık Yüksekokulundan 99 (%17,7), İlahiyat Fakültesinden 93 (%16,6) ve Fen-Edebiyat Fakültesinden 80 (%14,3) öğrenci olmak üzere toplamda 560 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Öğrencilerin çoğunluğu 18-24 yaş grubunda 545 (%97,3) yer almakla birlikte 25-34 yaş grubunda 10 (%1,8) ve 35 ve üzeri yaş grubunda ise 5 (%0,9) öğrenci bulunmaktaydı. Araştırmaya katılan öğrencilerin 549'u (%98) bekar 11 tanesi (%2) ise evli olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların ailelerinin gelir düzeyi incelendiğinde çoğunluğun (401, %71,6) 0-1500 gelir grubunda olduğu görülmüştür. 1501-3000 gelir grubunda 101 (%18), 3001-4500 gelir grubunda 47 (%8,4), 4500 ve üzeri gelir grubunda ise 11 (%2) kişi yer almakta olduğu belirlendi. Katılımcıların 226 (%40,4)'sı ilkokul, 136 (%24,3)'sı ortaokul, 128 (%22,9)'i lise ve 70 (%12,5)'i üniversite mezunu olduğunu ifade etmiştir.

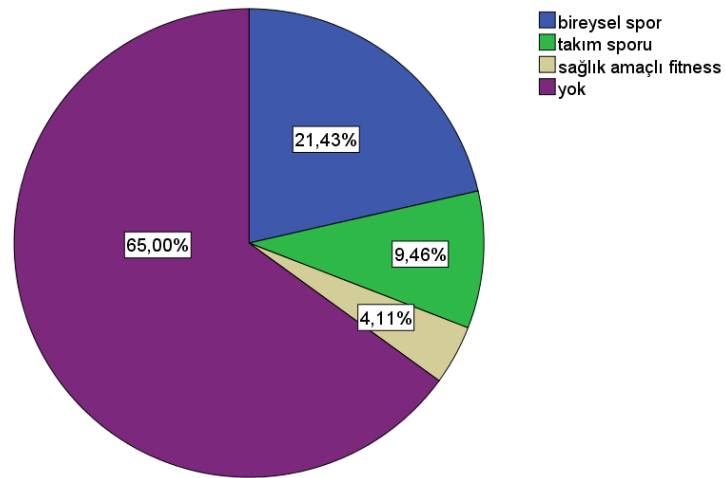
Kendisinde kalıtsal hastalık bulunup bulunmadığı sorusuna; Katılımcılardan 13 (%2,3)'ü kalp, 7 (%1,3)'si diyabet, 2 (%0,4)'si tansiyon hastası olduğunu ve 538 (%96,1)'i kendisinde kalıtsal hastalık bulunmadığını ifade etmiştir. Ailesinde kalıtsal hastalık bulunup bulunmadığı sorusuna ise; Katılımcılardan 36 (%6,4)'sı kalp, 40 (%7,1)'i diyabet, 55 (%9,8)'i tansiyon hastalığı bulunduğunu ve 429 (%76,6)'u ailesinde kalıtsal hastalık bulunmadığını ifade etmiştir. Çalışmamızda öğrencilerin boy ortalaması $163,46 \pm 3,63$ (155 - 172) cm olarak ve kilo ortalaması $61,43 \pm 4,28$ (52 - 71) kg olarak bulunmuştur.

Katılımcıların spora yönelik sorulara vermiş oldukları cevapların frekansları ve yüzde dağılımları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların spora yönelik sorulara vermiş oldukları cevapların dağılımı

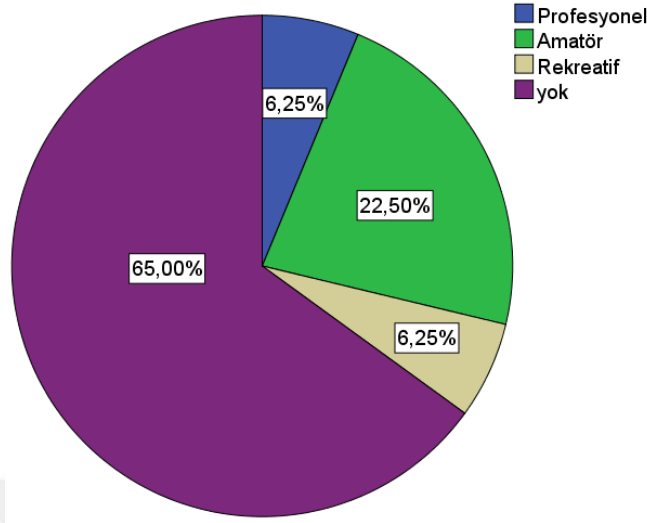
Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Sporla ilgilenme durumu	Evet	196	35
	Hayır	364	65
Uğraşılan spor türü	Bireysel Spor	120	21,4
	Takım Sportu	53	9,5
	Sağlık Amaçlı Fitness	23	4,1
	Yok	364	65
Sporla ilgilenme düzeyi	Profesyonel	35	6,3
	Amatör	126	22,5
	Rekreatif	35	6,3
	Yok	364	65
Spor yaşı	0-2	57	10,2
	2-4	34	6,1
	4-6	33	5,9
	6 ve üzeri	72	12,9
	Yok	364	65

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların % 35'i sporla ilgilenmekte iken %65'i sporla ilgilenmemektedir. Sporla ilgilenenler en fazla bireysel spor yapmakta iken (120, %21,4) daha sonra sırasıyla takım sportu (53, %9,5) ve sağlık amaçlı fitness (23, %4,1) gelmektedir (Şekil 2).



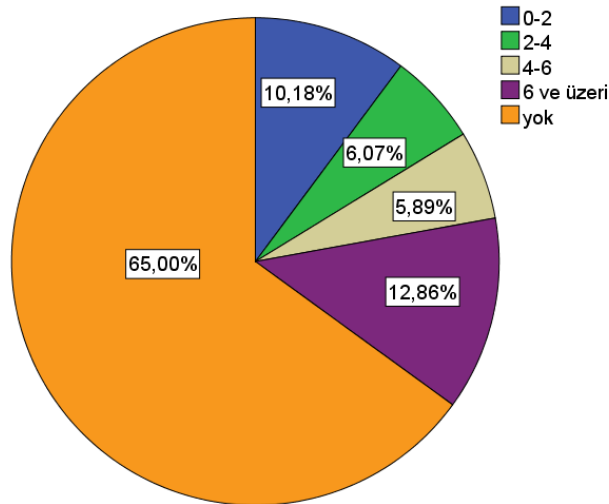
Şekil 2. Uğraşılan Spor Türü

Sporla ilgilenme düzeylerini ise sırasıyla Profesyonel (35, %6,3), amatör (126, %22,5) ve rekreatif (35, %6,3) olarak beyan etmişlerdir (Şekil 3).



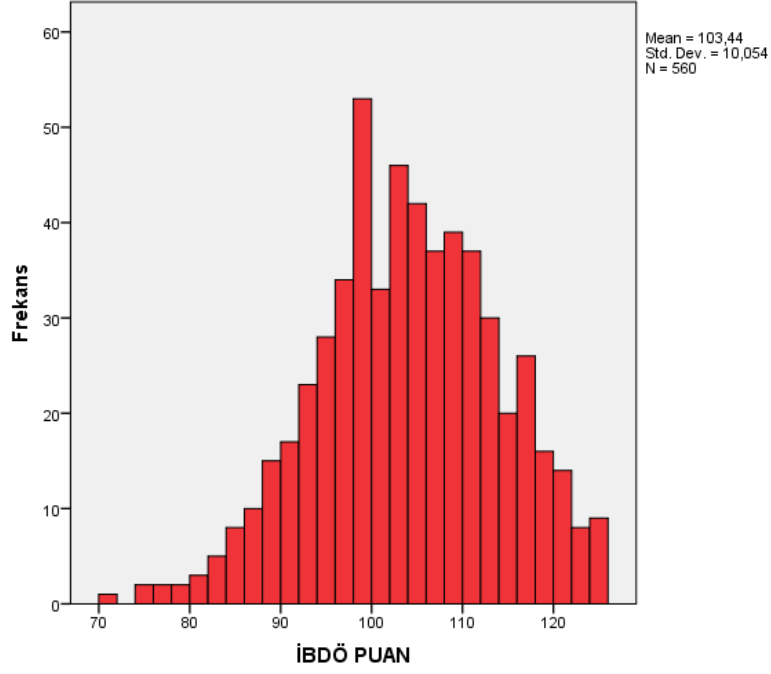
Şekil 3.Sporla ilgilenme düzeyi

Spor yaşı dağılımına bakıldığında en fazla 6 yaş ve üzeri (72, %12,9) olmakla birlikte sırasıyla 0-2 (57, %10,2), 2-4 (34, %6,1) ve 4-6 (33, %5,9) yaş olduğu görülmektedir (Şekil 4).



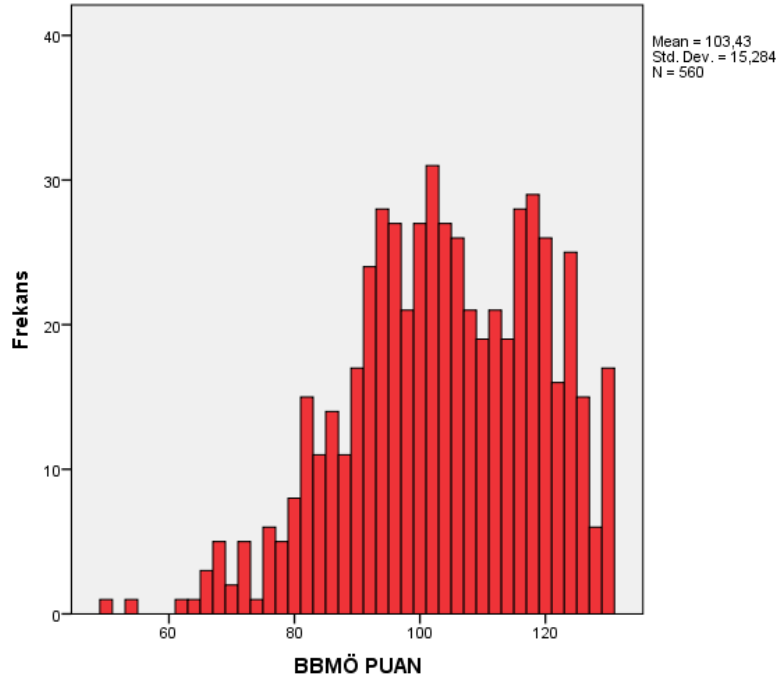
Şekil 4.Spor yaşı

Araştırmamızda 560 kişiden elde edilen İBDÖ ölçek puanlarının ortalaması $103,44 \pm 10,05$, ortancası ise 103 (71-125) olarak bulunmuştur. Ölçek puanlarına ilişkin dağılım histogram grafiği kullanılarak Şekil 5'te gsterilmiştir.



Şekil 5. İBDÖ ölçek puanlarının dağılımına ilişkin histogram grafiği

Araştırmamızda 560 kişiden elde edilen BBMÖ ölçek puanlarının ortalaması $103,43 \pm 15,28$, ortancası ise 104 (50-130) olarak bulunmuştur. Ölçek puanlarına ilişkin dağılım Histogram grafiği kullanılarak Şekil 6'da gsterilmiştir.



Şekil 6. BBMÖ ölçek puanlarının dağılımına ilişkin histogram grafiği

3.2. "İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)" ve "Beden Bölgesinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği (BBMÖ)" Puanları Arasındaki Korelasyon Araştırmaları

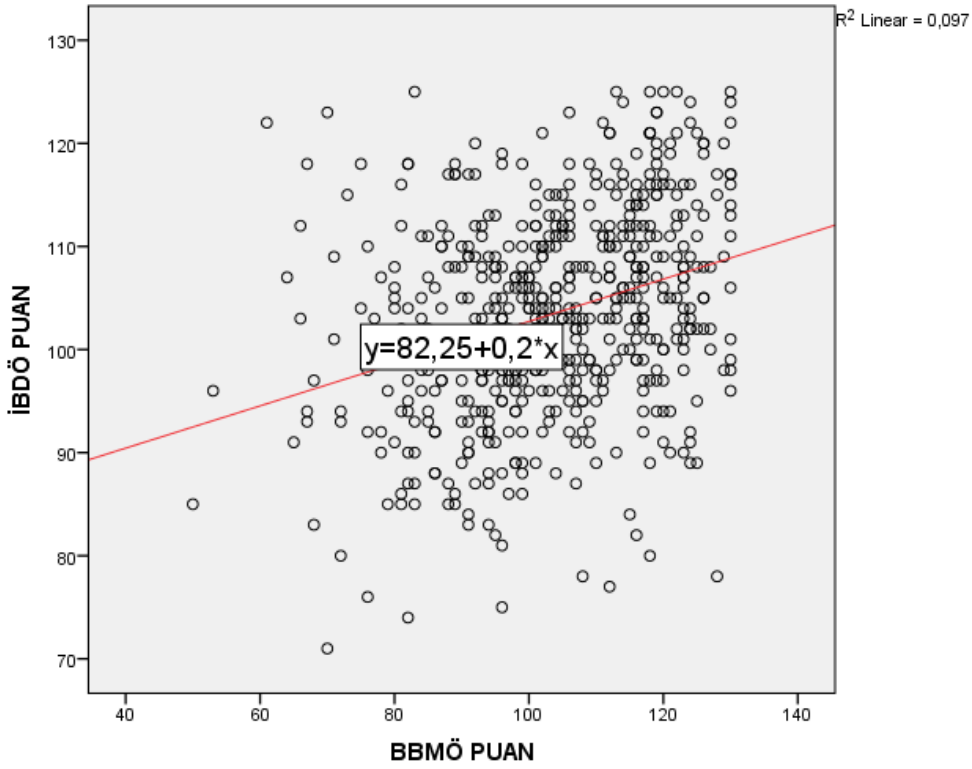
İBDÖ ve BBMÖ Ölçek puanları arasındaki ilişki Spearman korelasyon katsayısı ile araştırılmış ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçek puanları arasındaki spearmans korelasyon analizi sonuçları

		İBDÖ PUAN
BBMÖ PUAN	Korelasyon katsayısı (r)	0,315**
	P değeri	<0,001
	N	560

* istatistiksel olarak anlamlı ilişki $p < 0.001$

Tablo 2 incelendiğinde İBDÖ ve BBMÖ Ölçek puanları arasında istatistiksel olarak zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0.315$, $p < 0.001$). İBDÖ ve BBMÖ Ölçek puanları arasındaki ilişkiyi gösteren saçılım grafiği ve regresyon eğrisi ise Şekil 7’de gösterilmiştir.



Şekil 7. Ölçek puanları arasındaki saçılım grafiği ve regresyon eğrisi

Şekil 7 incelendiğinde BBMÖ puanları arttıkça İBDÖ puanlarının arttığı görülmektedir. Şekildeki Regresyon eğrisine göre BBMÖ puanları 1 birim arttığı zaman İBDÖ puanlarının 0,2 puan arttığı görülmektedir.

3.3. Sosyo-demografik özelliklere göre "İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)" ölçek puan karşılaştırmaları

Araştırmanın bu bölümünde bazı sosyodemografik özelliklere göre ölçek puanları karşılaştırılmıştır. Veriler ölçek ile elde edildiği için Ortalama karşılaştırmaları için kullanılan bağımsız örneklerde t testi (student t test)'nin parametrik olmayan karşılığı Mann Whitney U testi kullanılmış ve ortancalar karşılaştırılmıştır. Ancak Literatürde yaygın olarak ortalama ve standart sapma verildiği için Tablolarda ortanca (en küçük-en büyük) değerlere ek olarak ortalama ve standart sapmalarda verilmiştir.

3.3.1. Öğrencilerin Fakültelerine Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Fakültele göre ölçek puanlarının karşılaştırılmaları Tablo 3'te sunulmuştur. Tablo incelendiğinde Fakültele göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($\chi^2(4) = 1,973$; $p=0.741$; Tablo 3).

Tablo 3. Fakültele göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

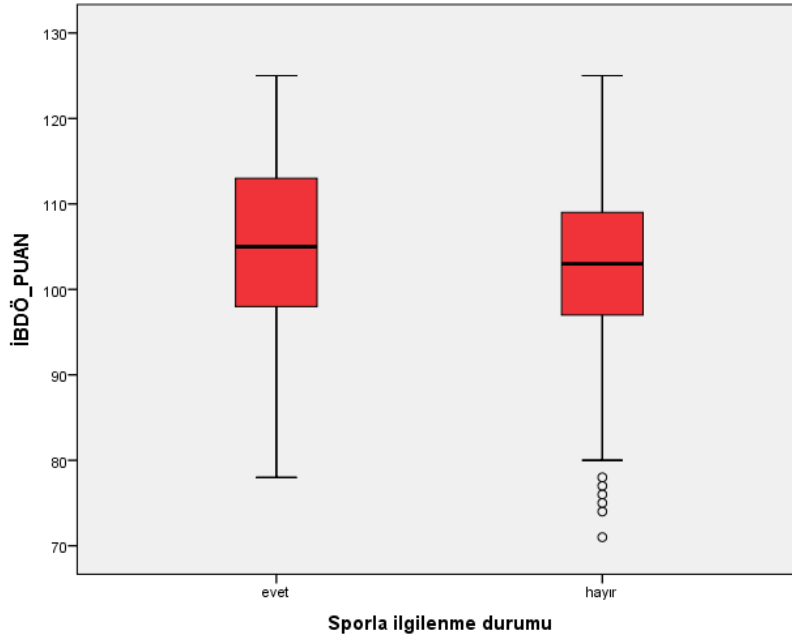
Fakülte	N	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maksimum	P
Spor Bilimleri	186	103,61	11,20	103,5	71	125	0.741
İlahiyat	93	104,01	7,501	105,0	86	121	
İktisat	102	103,04	10,13	103,0	78	125	
Fen Edebiyat	80	103,80	9,82	105,0	76	123	
Sağlık Yüksekokulu	99	102,69	10,10	102,0	80	125	

3.3.2. Öğrencilerin Sporla İlgilenme Durumlarına Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Sporla İlgilenme Durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılmaları Tablo 4'te sunulmuştur. Tablo incelendiğinde Sporla İlgilenme Durumuna göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($U = 31020$; $p=0.011$; Tablo 4). Spor ile ilgilenenlerin ortancası 105 (78-125) iken ilgilenmeyenlerin ortancası 103 (71-125) olduğu görülmektedir. Grupların dağılımına ilişkin kutu grafiği Şekil 8'de verilmiştir. Şekil 8 incelendiğinde spor ile ilgilenenlerin İBDÖ ölçek puanlarının sporla ilgilenmeyenlere göre anlamlı daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Sporla İlgilenme Durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Sporla ilgilenme durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maksimum	P
Evet	196	105,04	10,59	105	78	125	0.011*
Hayır	364	102,57	9,66	103	71	125	



Şekil 8. Sporla İlgilenme Durumuna göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması

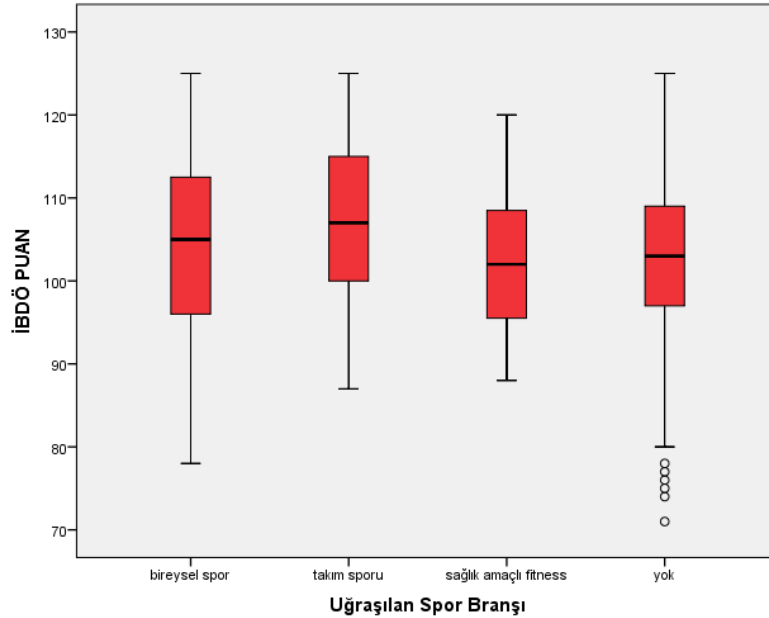
3.3.3. Öğrencilerin Uğraştıkları Spor Türüne Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerin uğraştıkları spor türüne göre İBDÖ ölçek puanlarının karşılaştırmaları Tablo 5’te sunulmuştur. Tablo incelendiğinde Spor türüne göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($\chi^2(3) = 9,712$; $p=0.021$; Tablo 5). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Kruskal-Wallis varyans analizi sonrasında post-hoc ikişerli karşılaştırma testleri yapılmış olup anlamlı farklılık bulunan gruplar tablo 5’in son sütununda gösterilmiştir. İkişerli karşılaştırma test sonuçlarına göre takım sporu yapanlar ile spor yapmayanlar arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p=0,022$). Takım sporu yapanların ölçek ortancasının 107 (87-125) spor yapmayanların ortancasından 103

(71-125) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Grupların dağılımına ilişkin kutu grafiği Şekil 9’da verilmiştir. Şekil 9 incelendiğinde takım spor ile ilgilenenlerin İBDÖ ölçek puanlarının sporla ilgilenmeyenlere göre anlamlı daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Uğraşılan Spor Türüne göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Uğraşılan Spor Türüne	N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P	Post-hoc p
Bireysel Spor (1)	120	104,37	11,10	105	78	125		2-4: 0,022*
Takım Sportu (2)	53	107,26	9,59	107	87	125		0,021*
Sağlık Amaçlı Fitness (3)	23	103,43	9,67	102	88	120		
Yok (4)	364	102,57	9,66	103	71	125		



Şekil 9. Spor Türüne göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması

3.3.4. Öğrencilerin Sporla İlgilenme Düzeylerine Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerin sporla ilgilenme düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması Tablo 6'da sunulmuştur. Tablo incelendiğinde sporla ilgilenme düzeylerine göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ancak anlamlılık sınırına yakın olduğu görülmektedir ($\chi^2(3) = 7,864$; $p=0.050$; Tablo 6).

Tablo 6. Sporla ilgilenme düzeyine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

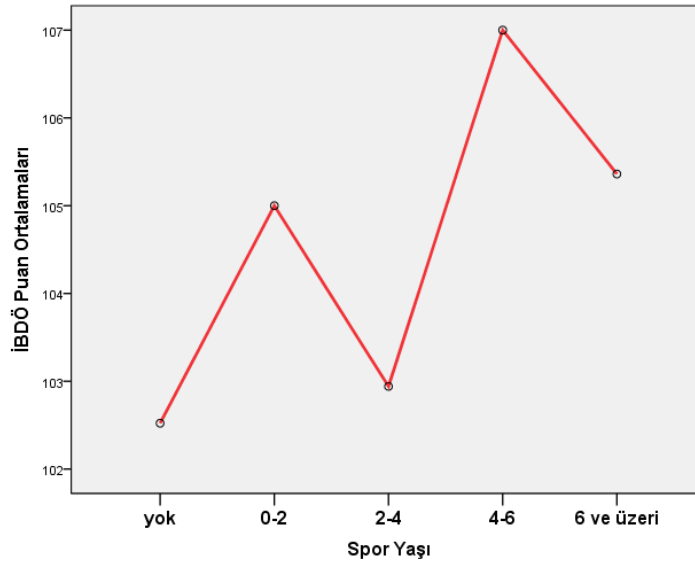
Sporla İlgilenme Düzeyi	N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P
Profesyonel	35	107,26	9,92	106	89	122	0.050
Amatör	126	104,57	10,54	105	78	125	
Rekreatif	35	104,51	11,42	105	80	125	
Yok	364	102,57	9,66	103	71	125	

3.3.5. Öğrencilerin Spor Yaşlarına Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerin Spor Yaşlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması Tablo 7'de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde spor yaşlarına göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2(4) = 8,321$; $p=0.081$; Tablo 7). Gruplara göre ölçek puan ortalamaları Şekil 10'da çizgi grafiği ile gösterilmiştir.

Tablo 7. Spor yaşına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Spor yaşı	N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P
0-2	57	104,75	10,80	105	78	125	0.081
2-4	34	102,94	11,86	105	80	125	
4-6	33	107,00	10,85	106	89	125	
6 ve üzeri	72	105,36	9,67	105	82	125	
Yok	364	102,57	9,66	103	71	125	



Şekil 10. Spor yaşına göre ölçek puanlarının çizgi grafiği ile karşılaştırılması

3.3.6. Öğrencilerin Gelir Düzeylerine Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerin gelir düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırmaları Tablo 8'de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde gelir düzeylerine göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2(3) = 5,358$; $p=0.147$; Tablo 8).

Tablo 8. Gelir Düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Gelir Düzeyi	N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P
0-1500	401	103,44	10,265	103	71	125	
1501-3000	101	103,73	9,715	104	76	124	0.147
3001-4500	47	101,55	9,110	102	83	125	
4500 ve üzeri	11	108,55	7,954	110	96	123	

3.3.7. Öğrencilerin Ailelerinin Eğitim Durumlarına Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerin ailelerinin eğitim durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmaları Tablo 9’da sunulmuştur. Tablo incelendiğinde ailelerinin eğitim durumlarına göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2(3) = 0,225$; $p=0.973$; Tablo 9).

Tablo 9. Ailelerinin Eğitim Durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Ailenin Eğitim Durumu	N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P
İlköğretim	226	103,31	9,84	103	75	125	
Ortaöğretim	136	103,63	10,18	104	74	125	0.973
Lise	128	103,50	9,52	105	77	125	
Üniversite	70	103,36	11,55	104	71	123	

3.3.8. Öğrencilerde ve Ailelerde Bulunan Kalıtsal Hastalıklara Göre İBDÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerde ve ailelerde bulunan kalıtsal hastalıklara göre ölçek puanlarının karşılaştırılmaları Tablo 10’da sunulmuştur. Tablo incelendiğinde hem öğrencilerde hem de ailelerde bulunan kalıtsal hastalıklara göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı

farklılık olmadığı görülmüştür (sırasıyla, $U = 6561,5$; $p=0,387$; $U = 28344,5$; $p=0,880$; Tablo 10).

Tablo 10. Öğrencilerde ve Ailelerde Bulunan Kalıtsal Hastalıklara göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

		N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P
Kendisindeki Kalıtsal hastalık	var	22	105,23	11,85	107	83	122	0,387
	yok	538	103,36	9,98	103	71	125	
Ailesindeki Kalıtsal hastalık	var	131	103,63	10,05	104	75	125	0,880
	yok	429	103,38	10,07	103	71	125	

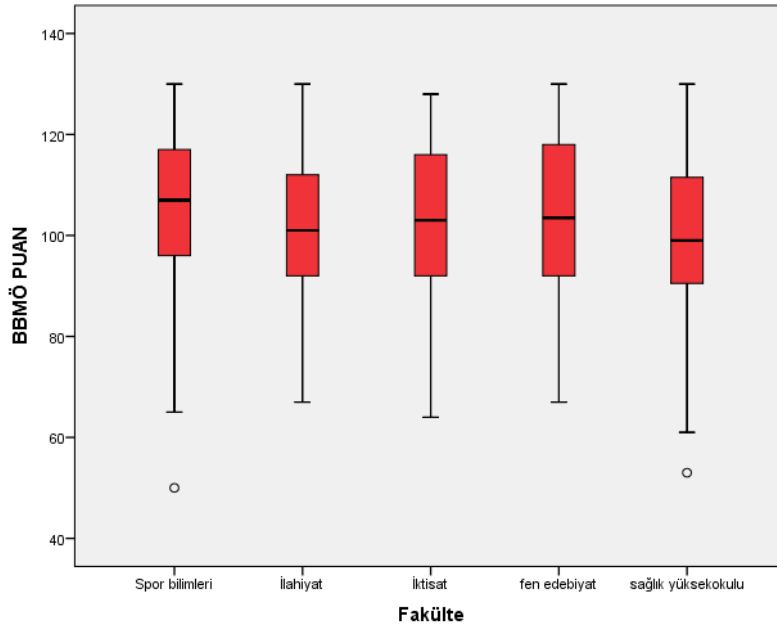
3.4. Sosyo-demografik özelliklere göre “Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği (BBMÖ)” puan karşılaştırmaları

3.4.1. Öğrencilerin Fakültelerine Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerin Fakültelerine göre BBMÖ ölçek puanlarının karşılaştırmaları Tablo 11’de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde Fakülteleere göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($\chi^2(4) = 15,255$; $p=0,004$; Tablo 11). Post-hoc ikişerli karşılaştırma testleri sonucunda farklılık bulunan gruplar tablo 11’in son sütununda gösterilmiştir. İkişerli karşılaştırma test sonuçlarına göre Spor Bilimleri ile Sağlık Yüksekokulu öğrencileri arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p=0,005$). Spor Bilimleri öğrencilerinin ölçek ortancasının 107 (50-130) Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin ortancasından 99 (53-130) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Grupların dağılımına ilişkin kutu grafiği Şekil 11’de verilmiştir. Şekil 11 incelendiğinde Spor Bilimleri öğrencilerinin BBMÖ ölçek puanlarının Sağlık Yüksekokulu öğrencilerine göre anlamlı daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Fakültelere göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Fakülte	N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P	Post-hoc p
Spor Bilimleri (1)	186	106,39	15,05	107	50	130		1-5: 0,005*
İlahiyat (2)	93	101,71	13,93	101	67	130		
İktisat (3)	102	102,88	14,35	103	64	128		
Fen Edebiyat (4)	80	103,91	16,05	103,5	67	130	0,004*	
Sağlık Yüksekokulu (5)	99	99,64	16,38	99	53	130		



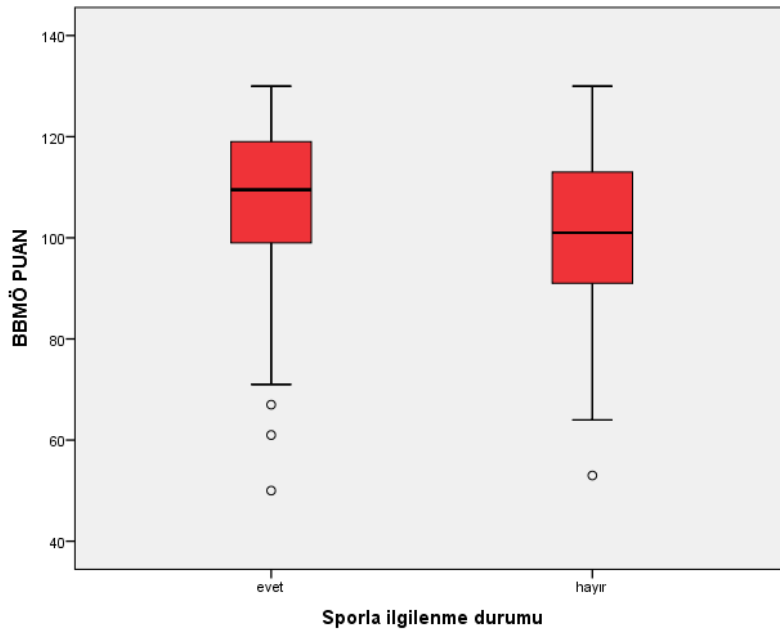
Şekil 11. Fakültelere göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması

3.4.2. Öğrencilerin Sporla İlgilenme Durumlarına Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerin Sporla İlgilenme Durumlarına göre BBMÖ ölçek puanlarının karşılaştırılmaları Tablo 12’de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde Sporla İlgilenme Durumlarına göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($U = 26400,5$; $p < 0.001$; Tablo 12). Spor ile ilgilenen öğrencilerin ölçek ortancasının 109 (50-130) ilgilenmeyen öğrencilerinin ortancasından 101 (53-130) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Grupların dağılımına ilişkin kutu grafiği Şekil 12’de verilmiştir. Şekil 12 incelendiğinde Spor Bilimleri öğrencilerinin BBMÖ ölçek puanlarının Sağlık Yüksekokulu öğrencilerine göre anlamlı daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Sporla İlgilenme Durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Sporla İlgilenme Durumu	N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P
Evet	196	107,73	14,76	109	50	130	<0,001*
Hayır	364	101,11	15,08	101	53	130	



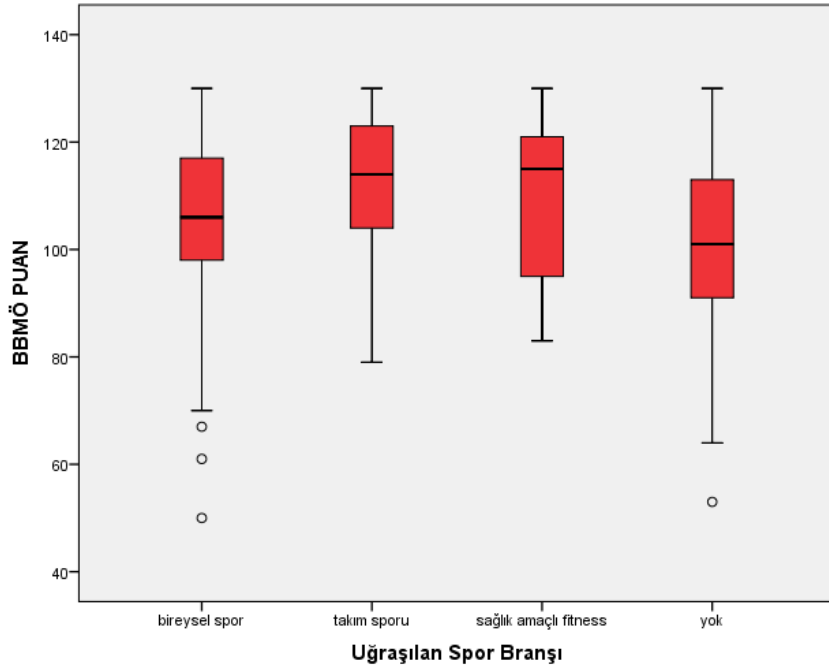
Şekil 12. Sporla İlgilenme Durumuna göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması

3.4.3. Öğrencilerin Uğraştıkları Spor Türüne Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerin Uğraştıkları Spor Türüne göre BBMÖ ölçek puanlarının karşılaştırılmaları Tablo 13'te sunulmuştur. Tablo incelendiğinde Spor Türlerine göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($\chi^2(3) = 31,334$; $p < 0,001$; Tablo 13). Post-hoc ikişerli karşılaştırma testleri sonucunda farklılık bulunan gruplar tablo 13'ün son sütununda gösterilmiştir. İkişerli karşılaştırma test sonuçlarına göre bireysel spor yapanlar ile spor yapmayan öğrenciler ve takım sporu yapanlar ile spor yapmayan öğrenciler arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (sırasıyla $p=0,014$; $p < 0,001$). Bireysel spor yapan öğrencilerin ölçek ortancasının 106 (50-130) spor yapmayan öğrencilerinin ortancasından 101 (53-130) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde takım sporu yapan öğrencilerin ölçek ortancasının 114 (79-130) spor yapmayan öğrencilerinin ortancasından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Grupların dağılımına ilişkin kutu grafiği Şekil 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Uğraşılan Spor Türüne göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Uğraşılan Spor Türü	N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P	Post-hoc p
Bireysel Spor (1)	120	105,64	15,13	106	50	130		1-4: 0.014*
Takım Spor (2)	53	111,75	13,17	114	79	130		2-4: <0.001*
Sağlık Amaçlı Fitness (3)	23	109,39	14,72	115	83	130	<0,001*	
Yok (4)	364	101,11	15,08	101	53	130		



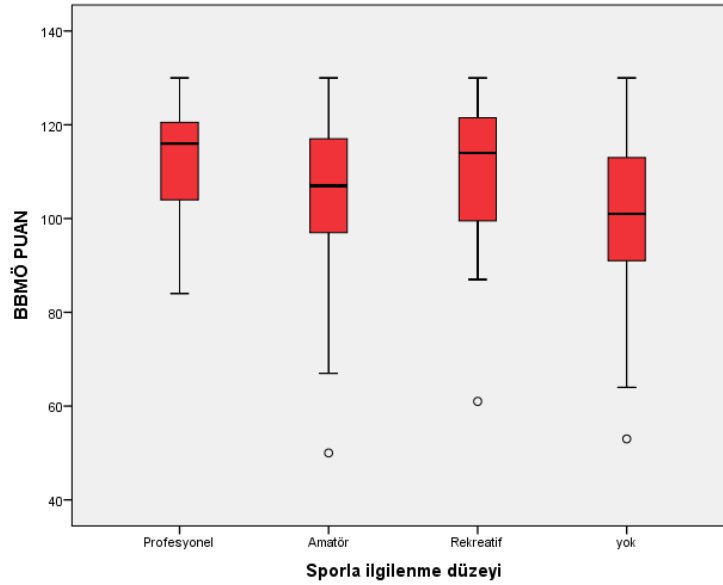
Şekil 13. Uğraşılan spor türüne göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması

3.4.4. Öğrencilerin Sporla İlgilenme Düzeylerine Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerin sporla ilgilenme düzeylerine göre BBMÖ ölçek puanlarının karşılaştırılmaları Tablo 14’te verilmiştir. Tablo incelendiğinde düzeylere göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($\chi^2(3) = 32,597$; $p < 0.001$; Tablo 14). Post-hoc ikişerli karşılaştırma testleri sonucunda farklılık bulunan gruplar tablo 14’ün son sütununda gösterilmiştir. İkişerli karşılaştırma test sonuçlarına göre sporla ilgilenmeyenlerin diğer tüm düzeylerden (Profesyonel, Amatör, Rekreatif) anlamlı farklı olduğu görülmüştür (sırasıyla $p < 0.001$; $p = 0.011$; 0.010). En yüksek ölçek puanlarına Profesyonel spor yapanların sahip olduğu belirlenmiştir. Daha sonraki en yüksek ölçek puanına sırasıyla Rekreatif ve Amatör düzeyde spor yapanların sahip olduğu görülmüştür. Grupların dağılımına ilişkin kutu grafiği Şekil 14’te verilmiştir.

Tablo 14. Sporla ilgilenme düzeyine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Sporla İlgilenme Düzeyi	N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P	Post-hoc p
Profesyonel (1)	35	113,14	12,17	116	84	130		1-4: <0.001*
Amatör (2)	126	105,79	14,85	107	50	130	<0,001*	2-4: 0.011*
Rekreatif (3)	35	109,31	15,63	114	61	130		3-4: 0.010*
Yok (4)	364	101,11	15,08	101	53	130		



Şekil 14. Sporla ilgilenme düzeyine göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması

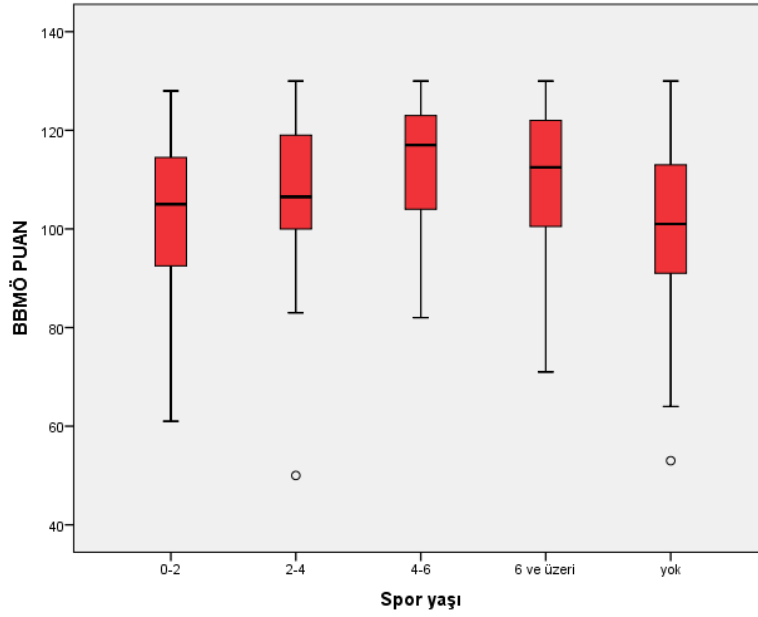
3.4.5. Öğrencilerin Spor Yaşlarına Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerin spor yaşlarına göre BBMÖ ölçek puanlarının karşılaştırmaları Tablo 15'te verilmiştir. Tablo incelendiğinde düzeylere göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($\chi^2(4) = 37,503$; $p < 0.001$; Tablo 15). Post-hoc ikişerli karşılaştırma testleri sonucunda farklılık bulunan gruplar tablo 15'in son sütununda

gösterilmiştir. İkişerli karşılaştırma test sonuçlarına göre 4-6 yıldır spor yapan öğrenciler ve 6 ve üzeri yıldır spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrenciler arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (sırasıyla $p < 0,001$; $p < 0,001$). 4-6 yıldır spor yapan öğrencilerin ölçek ortancasının 117 (82-130) spor yapmayan öğrencilerinin ortancasından 101 (53-130) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde 6 ve üzeri yıldır spor yapan öğrencilerin ölçek ortancasının 112,5 (71-130) spor yapmayan öğrencilerinin ortancasından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca 0-2 yıldır spor yapan öğrenciler ile 4-6 yıl ve 6 ve üzeri yıldır spor yapan öğrenciler arasında da anlamlı fark olduğu görülmüştür (sırasıyla $p = 0,036$; $p = 0,037$). Grupların dağılımına ilişkin kutu grafiği Şekil 15'te verilmiştir.

Tablo 15. Spor yaşına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Spor Yaşı	N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P	Post-hoc P
0-2 (1)	57	102,40	15,19	105	61	128		1-3: 0.036*
2-4 (2)	34	106,47	15,75	106,5	50	130		1-4: 0.037*
4-6 (3)	33	112,06	13,52	117	82	130	<0.001*	3-5: <0.001*
6 ve üzeri (4)	72	110,57	13,35	112,5	71	130		4-5: <0.001*
Yok (5)	364	101,11	15,08	101	53	130		



Şekil 15. Spor yaşına göre ölçek puanlarının kutu grafiği ile karşılaştırılması

3.4.6. Öğrencilerin Gelir Düzeylerine Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerin gelir düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmaları Tablo 16'da sunulmuştur. Tablo incelendiğinde gelir düzeylerine göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2(3) = 2,137$; $p=0.544$; Tablo 16).

Tablo 16. Gelir Düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Gelir Düzeyi	N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P
0-1500	401	103,64	15,39	104	50	130	0.544
1501-3000	101	101,78	14,58	101	66	130	
3001-4500	47	104,79	16,24	106	72	130	
4500 ve Üzeri	11	104,91	14,29	106	84	123	

3.4.7. Öğrencilerin Ailelerinin Eğitim Durumlarına Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerin ailelerinin eğitim durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmaları Tablo 17’de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde ailelerinin eğitim durumlarına göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2(3) = 6,436$; $p=0.092$; Tablo 17).

Tablo 17. Ailelerinin Eğitim Durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Ailenin Eğitim Durumu	N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P
İlköğretim	226	102,59	15,595	102,00	53	130	0.092
Ortaöğretim	136	102,88	14,405	104,00	65	130	
Lise	128	106,39	14,939	106,00	61	130	
Üniversite	70	101,79	16,147	102,00	50	130	

3.4.8. Öğrencilerde ve Ailelerde Bulunan Kalıtsal Hastalıklara Göre BBMÖ Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Öğrencilerde ve ailelerde bulunan kalıtsal hastalıklara göre ölçek puanlarının karşılaştırılmaları Tablo 18’de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde hem öğrencilerde hem de ailelerde bulunan kalıtsal hastalıklara göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (sırasıyla; $U = 5130,5$; $p=0,290$; $U = 27244,5$; $p=0,598$; Tablo 18).

Tablo 18. Öğrencilerde ve Ailelerde Bulunan Kalıtsal Hastalıklara göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama	SS	Ortanca	Minimum	Maksimum	P
Kendisinde hastalık	Yok	538	103,58	15,19	104	50	130	0,290
	Var	22	99,64	17,46	99	61	130	
Ailesinde hastalık	Yok	429	103,55	15,65	104	50	130	0,598
	Var	131	103,01	14,06	103	61	130	

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma ile Hitit Üniversitesinde (dört farklı fakülte ve bir yüksekokul olmak üzere) lisans öğrenimlerine devam etmekte ve yaşları 18-35 yaş arasında olan 560 kadın öğrencinin spor yapıp yapmama durumlarına ve bazı diğer değişkenlere göre beden hoşnutluğu düzeyleri ve iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi amaçlanmıştır.

Fiziksel görünüm yani bedenin dışarıdan nasıl görüldüğü, insanların her yaşta özenle üzerinde durduğu konulardan biridir. İnsanlar fiziksel anlamda form tutmak, daha ince ve hoş bir görünüş elde edebilmek adına fiziksel aktivite ve diyet programları gibi yolları denemektedirler (Mülazımoğlu, 2004:1).

Fiziksel görünüş, bedenin dış görünümü, fiziksel olarak sosyal beğenilme arzusu gibi konularda, yapılan birçok araştırmanın, kadınların erkeklere oranla bu konu üzerinde daha fazla durduğu ve daha fazla önem gösterdiği gerçeğini desteklediği söylenebilir. Araştırmamızda sporun kadın üniversite öğrencilerinin beden hoşnutluğu düzeyleri üzerinde farklı değişkenler açısından pozitif yönlü bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çepikkurt ve Coşkun (2010), dans aktivitelerine katılan 39'u kadın 23'ü erkek olmak üzere toplamda 62 üniversite öğrencisi üzerine yaptıkları sosyal fizik kaygı (SFK) düzeyleri ile beden imgesinden hoşnut olma (BIH) düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada cinsiyet değişkeni açısından erkeklere nazaran kadınların fiziksel görünümlemlerinden daha fazla rahatsızlık duydukları yani fiziksel görünüşleriyle ilgili daha negatif duygulara sahip oldukları sonucunu ortaya koymuşlardır. Yine benzer şekilde Güler (2015) de 110 üniversite öğrencisi üzerine yaptığı çalışmada Sosyo-Demografik özelliklere göre bakıldığında; kadın öğrencilerde erkeklere oranla beden imajının düşük olduğu sonucuyla birlikte gelir durumundan memnuniyetsizliğin beden imajını negatif yönde etkileyen bir faktör olduğu tespit edilmiş ve beden imajının yaşam doyumu umut gibi yaşamak için gerekli olan manevi değerleri etkilediğine dair sonuçlarda elde edilmiştir.

Arthur vd., (2003) 12 Kadın ve 24 erkek toplamda 36 yetişkinin katılımıyla sporun bireylerdeki beden memnuniyeti ve beden algısına etkisini araştırmak üzerine yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlara göre beden memnuniyeti ve beden algısının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan çalışmaların aksine Köse (2016), da düzenli egzersiz yapan 560 kişi üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet ile beden imajı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadı sonucuna rastlamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bu sonucun araştırmanın en önemli sınırlılığı olarak belirtilen, erkek ve kadın katılımcıların tamamının düzenli egzersiz yapıyor olması yani hiçbirinin Sedanter bir yaşam sürmediği ile ilişkili

olabileceği söylenebilir. Bu düşünceye paralel olarak Avan (2015) da özel bir spor merkezine devam eden 18-30 yaş arası bireyler üzerine yaptığı çalışmada spor yapma oranının düşük olduğu bireylerin bedenlerinin genel görünümünden ve beden bölgelerinden memnuniyet düzeylerinin de düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmadan dolayı olarak elde edilen bu sonuç bizim çalışmamızdan elde ettiğimiz spor yapmayan kadın üniversite öğrencilerinin genel beden hoşnutluklarının düşük olduğu sonucuyla paralellik göstermektedir.

Spor ve egzersiz programına katılan kişiler üzerinde yapılan araştırmalar katılımın sadece psikolojik zindeliği arttırmakla kalmadığını (Synder and Kivlin, 1975; Morgan, 1985) aynı zamanda katılımcıların daha ideal beden imajına sahip olmalarını sağladığını (Rossi and Zaccolotti, 1979) ortaya koymuştur. Buna ek olarak; birçok araştırmacı yine spora katılımın beden imajı üzerinde olumlu yönde etkisi olduğunu bulmuşlardır. Abakay vd., (2017) de üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada spor yapan kadın öğrencilerin beden imajı puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulmuşlardır. Polat (2014)'de egzersiz yapan kadınlar üzerindeki beden imajı ve benlik saygısına etkisini araştırmak üzere 200'ü düzenli egzersiz yapan ve 200'ü hiç egzersiz yapmayan toplamda 400 kadının dahil edilmesi ile yürütülen araştırmanın sonucunda kadınların benlik saygısı ve beden memnuniyet düzeylerinin yaş, meslek, değişkenleri açısından anlamlı farklılık olmadığı ancak eğitim durumu, gelir seviyesi, egzersiz yapma süreleri, aktif spor geçmişi ve egzersiz yapma amacı değişkenlerine açısından anlamlı fark olduğu sonucuyla birlikte düzenli olarak egzersiz yapan kadınlar ile hiç egzersiz yapmayan kadınların beden memnuniyet düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri karşılaştırıldığında ise düzenli olarak egzersiz yapan kadınların beden memnuniyet düzeyleri ve benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bahsi geçen çalışmaya paralel olarak; Heather vd.,(2001)'de sporcu olan ve sporcu olmayan toplam 78 öğrencinin katılımıyla yürüttükleri çalışmada sporcu olan öğrencilerin sporcu olmayan öğrencilere göre beden imajının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Brylinsky (1990) Spor yapan ve yapmayan kadınların beden imajı düzeyini araştırmak amacıyla 15-25 yaşları arasındaki bir grup kadının katılımıyla yaptığı çalışmada, sporcu kadınların spor yapmayan kadınlara oranla beden imajının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Aşçı vd., (1997)'de yine benzer bir şekilde 174'ü spor yapan ve 174'ü spor yapmayan toplamda 348 erkek öğrenci ile beden memnuniyet düzeyi ve benlik algısı düzeyi üzerine yaptıkları çalışmada yine yapılan bir çok çalışma ve bizim çalışmamızla paralellik gösterecek bir sonuç elde etmişlerdir. Ayrıca Spor yapan ve yapmayan kadınların ve erkeklerin beden memnuniyet düzeylerini araştırmak amacıyla yapılmış ve spor yapan kadınların beden memnuniyet düzeylerinin spor yapmayan

kadınların beden memnuniyet düzeylerinden farklı değişkenler (yaş, cinsiyet, spor yılı, spor düzeyi, gelir düzeyi, ailenin eğitim durumu vb.) açısından incelendiğinde daha yüksek olduğu sonucunu destekleyecek nitelikte sonuçlar elde etmiş başka çalışmalarda vardır (Lim vd., 2010; Diego-Gomez vd., 2017). Buna ek olarak; Aşçı vd., (1993)' de 174'ü sporcu olan ve 174'ü sporcu olmayan toplam 348 lise öğrencisi üzerine yaptıkları çalışma da sporcu olan öğrencilerin sporcu olmayan öğrencilere oranla beden imgesinden hoşnut olma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır, ayrıca çalışmada alt hipotez olarak spor deneyiminin (yıl) ve değişik spor branşlarıyla uğraşmanın beden özelliklerinden ve ortalama beden imgesinden hoşnut olma düzeyine etkisine de vurgu yapılmıştır ve sonuç olarak sporu uzun yıllar profesyonel bir şekilde yapan sporcuların ölçek puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Egzersiz yapma ile benlik saygısı ve beden imgesi arasında dolaylı bir ilişki olabileceği gibi, spora katılımın da, kişinin bedeninden elde ettiği doyumunu, görünüş yönelimini, fiziksel yeterliliğini, bedene ilişkin tutumlarını, duygu ve davranışlarını ve kişinin kendi bedenine yönelik olumlu yönde bir algı gelişiminde etkili olduğu (Baştuğ vd., 2009:31) beden alanlarındaki doyum üzerindeki bu olumlu etkinin; beden imajını da olumlu yönde desteklediği ortaya konmuştur (Mülazımoğlu vd., 2002:22). Miguel vd., (2017) fiziksel aktivite düzeyi ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeyi azaldıkça beden memnuniyetsizliğinin arttığı yönünde bir sonuca ulaşmış ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyi yüksek olan erkeklerin katılım düzeyi düşük olan kadınlara göre beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır . Spor uzun yıllar düzenli ve profesyonel bir şekilde yapıldığı takdirde ise bu düzen ve vücuda kazandırılan alışmışlık hali bu olumlu sonuçları beraberinde getirdiği bir gerçektir. Karagöz ve Karagün (2015), 480 profesyonel sporcu üzerine yaptıkları çalışmada spor yılı arttıkça beden imajı düzeylerinde de bir artışın olduğunu bulmuşlardır.

Beden imajı, tüm yaşam boyunca, benlik değeri ve ruhsal sağlığın önemli bir yönünü oluşturur (Hearter, 1990). Egzersiz yapmanın beden imgesi ve vücut algısı üzerinde etkili olduğu yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur (Loland 1998; Homan ve Tylka, 2014). Nicel olarak yapılan iki çalışmada modern dansçılar ile sokak dansçıların, dans etmeyen ve üniversiteli kadınlara göre vücutlarından daha memnun olduklarını göstermesi egzersiz ile pozitif beden imajı arasındaki ilişkiyi desteklemiştir (Langdon ve Petracca, 2010; Swami ve Tovée, 2009, Çiçek vd., 2017).

Araştırmamızda ‘‘Beden Bölgelerinden Ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği’’ (BBMÖ) ölçek puanları sonuçlarına baktığımızda sporla ilgilenme durumu, spor türü, sporla ilgilenme düzeyi ve spor yaşı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bulunurken, ailenin eğitim durumu, ailede veya kendisinde kalıtsal bir hastalık olup olmadığı ve gelir düzeyi değişkenlerine göre ölçek puanları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Yukarıda bahsettiğimiz yapılan çalışmalar ve bizim çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar sporun bireylerde beden hoşnutluğunu artırdığını göstermiştir diyebiliriz. Fakat yapılan bir araştırmada Eraslan ve Aydoğan (2016)’da vücut geliştirme ve fitness merkezinde spor yapan 78 erkek ve 36 kadının dahil edilmesiyle yapılan çalışmada bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelendiğinde vücut geliştirme ve fitness merkezine gelen bireylerin genel olarak düşük beden hoşnutluğuna sahip oldukları, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin de beden hoşnutluğu üzerinde önemli birer belirleyici olmadığı sonucunu bulmuşlardır.

Spor, iletişimin en yoğun olarak kullanıldığı organizasyonlardan birisidir (Bayrak ve Nacar 2015:92). Spor kişinin dinamik sosyal çevreye katılımında büyük bir öneme sahiptir, bireyleri sosyalleşmeye teşvik eder. Fiziksel olarak aktif olmak, bireylerin iç dünyalarından dışarı çıkmalarını sağlar ve başkalarıyla iletişim kurmalarına yardımcı olur; Dış çevrenin, inanç ve düşüncelerini deneyimlemeye, onlardan etkilenmeye ve onları da aynı şekilde etkilemeye izin verir. Bu sebeple sporun, yeni dostlukların kurulmasına ve sosyal uyumun pekiştirilmesine yardımcı olduğunu söyleyebiliriz (Akçakoyun vd., 2016:617).

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin iletişim becerisi düzeyleri sporla ilgilenme durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ve spor yapan öğrencilerin ölçek puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızla paralellik gösteren bir çalışmada Akçakoyun vd., (2016)’da Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi düzeylerini araştırmak amacıyla 590 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptıkları çalışmada öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım durumları ile iletişim becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlamışlardır. Yapılan başka bir araştırmada Bilgen (2014) Gençlik merkezinde yürütülen kurslara katılan gençler üzerine yaptığı çalışmada 28 kadın ve 24 erkek kursiyerin iletişim becerisi ve sosyal beceri düzeyini incelemiş sonuç olarak da kurs öncesi ve sonrası, kursa devamsızlık süreleri, cinsiyet değişkenleri açısından bakıldığında; kadın kursiyerlerin kursa devamsızlık değişkeni ve kurs öncesi-sonrasına göre iletişim becerisi puanlarında artış görülürken erkek kursiyerlerin bu değişkenlere göre iletişim becerisi puanlarında anlamlı bir farka rastlamamıştır. Sportif

faaliyetlere katılımın iletişim becerisi üzerindeki pozitif etkisine bir örnekte Dalkılıç (2011)' in ilköğretim öğrencileri üzerine yaptığı çalışma verilebilir; araştırma sonucunda, öğrencilerin sınıflarına, cinsiyetlerine, yaşlarına, anne babanın eğitim ve gelir düzeyine göre sportif faaliyetlere katılım düzeyi ile iletişim becerisi düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Sporun genel olarak bireylerde ideal fizik yapısına ulaşmada pozitif etki yaratması sonucu ile psikolojik açıdan da iyi bir ruh haline kavuşmaya katkı sağlamaktadır ve bununla beraber iyi ruh hali de bireylerin çevresindeki insanlarla kurduğu iletişime pozitif yönde etki eder.

Sporun bireylerdeki iletişim becerisi ve sosyal çevreyle uyum becerisine olumlu katkısının olduğu sonucunu elde etmiş birçok çalışma mevcuttur; Tepeköylü (2012)'de ders dışı etkinlik olarak spor oyunlarının ortaöğretim öğrencilerinin iletişim becerisi düzeylerine etkisini incelemek üzere yaptığı çalışmada 30 öğrenciye 9 hafta boyunca uygulatılan program sonucunda sporla ilgili oyun uygulamalarına katılan öğrencilerin iletişim becerisi algılarının katılmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Tepeköylü vd., (2011)'de yaptığı diğer bir çalışmada üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle sporcu olmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerini karşılaştırmayı amaçlamıştır ve sonuç olarak üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın sonucu yapılan birçok çalışma ile (Şenduran, 2006; Mutlu vd., 2014) ve bizim çalışmamızla da paralellik göstermektedir. Benzer şekilde Aydın (2017)'de Beden Eğitimi öğretmen adaylarının iletişim becerisini bazı değişkenler açısından Karadeniz Teknik Üniversitesi ve Gümüşhane Üniversitesinin Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde öğrenim gören toplam 344 öğretmen adayı üzerinde incelemiş ve sonuç olarak sporcu olmayıp spor yapan ve sporcu olan öğrencilerin ölçek puanlarını spor yapmayan öğrencilerin ölçek puanlarından daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Hergüner vd., (1997)'de 200 kadın ve 200 erkek olmak üzere toplam 400 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptığı çalışma ile yapılan çoğu çalışma ve bizim çalışmamızın aksine sporun üniversite öğrencilerinin iletişim becerisi düzeylerine pozitif yönde bir etkisinin olmadığı sonucuna varmışlardır.

Beden eğitimi ve spor okullarında öğrenim gören öğrencilerin büyük çoğunluğu; iletişim, sosyalleşme, paylaşım gibi becerileri kazanarak bireylerin daha dışa dönük bir kişiliğe sahip olmasına zemin hazırlayan sportif etkinliklerin içinde oldukları için bu öğrencilerin iletişim becerileri ve sosyal uyum becerilerinin daha yüksek olduğu kabul görmüştür. Özşaker (2013) Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 380

öğrencinin katılımıyla yaptığı çalışmada spor yapmayan öğrencilere göre spor yapan öğrencilerin iletişim becerisi ve benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde; Tepeköylü (2007)' de BESYO öğrencilerini konu alarak yaptığı çalışmada 466 öğrencinin katılımını sağlamış ve öğrencilerin iletişim becerisi puanlarının oldukça yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Beden eğitimi öğretmenleri/adayları üzerine yapılan diğer çalışmalarda Beden eğitimi bölümünde okuyan bireylerin iletişim becerilerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır ayrıca empati, saygınlık, eşitlik, etkinlik ve yeterlilik alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler saptanmışlardır (Yılmaz ve Çimen, 2007; Esentaş vd; 2014; Ceyhun ve Malkoç, 2015).

Çalışmamızda spora katılımın kadın üniversite öğrencilerinin “İletişim Becerisi Değerlendirme Ölçeği” ölçek puanları, sporla ilgilenme durumu ve spor türü değişkenlerine göre bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunurken, fakülte, ailede veya kendisinde kalıtsal bir hastalık olup olmadığı, gelir düzeyi, sporla ilgilenme düzeyi, spor yaşı değişkenlerine göre ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Yani sporu yaşantısına katmış bireylerin sosyal çevreyle uyum ve sağlıklı ilişkiler kurabilme konusunda sportif faaliyetlere katılım göstermeyen bireylere göre daha başarılı oldukları söylenebilir.

Çalışmamızda Üniversite öğrencilerinin sporla uğraşma durumuna göre beden hoşnutluğu ve iletişim becerileri arasındaki korelasyona göre bakıldığında; öğrencilerin beden hoşnutluğu puanları arttıkça iletişim becerisi puanlarının da arttığı yönünde bir sonuç elde edilmiştir. Hacıoğlu (2017)'de 171'i aktif olarak spor yapan 170'i spor yapmayan toplam 341 Üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptığı çalışmada bizim çalışmamızla paralellik göstererek beden memnuniyeti ile iletişim becerisi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç doğrultusunda Yanarca (2004)' de 232 öğrencinin katılımıyla yaptığı çalışmada sporla uğraşma değişkeni açısından beden memnuniyeti ve iletişim becerisi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucunu güçlendiriyor. Karademir (2013)' de yaptığı çalışmada bu sonucu destekler niteliktedir diyebiliriz.

Tez çalışmamızda öncelikle İBDÖ ile BBMÖ ölçekleri arasında bir ilişkinin var olup olmadığı incelenmiş ve ölçek puanları arasında zayıf düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. BBMÖ ölçek puanlarının artmasının İBDÖ ölçek puanlarını arttırdığı görülmüştür. Yani beden bölgelerinden hoşnutluğun öğrencilerde iletişim becerilerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç doğrultusunda sportif faaliyetlere katılım göstermenin, bireylerde beden hoşnutluğu düzeyinin artmasına etki etmesiyle birlikte bireylerde özgüven, özsaygı gibi kişilik özelliklerinin gelişimini de destekler ve bu da bireylerin aile, iş ve sosyal çevre gibi her türlü ilişkisinde iletişimini pozitif yönde etkiler diyebiliriz.

Fakülteler arasında iletişim becerileri açısından fark bulunamamıştır. Sporla ilgilenenlerin ilgilenmeyen öğrencilere göre yüksek iletişim becerilerine sahip olması çalışmamızın hipotezlerinden birini doğrulamaktadır. Bulgulara göre sporun iletişim becerilerini artırdığı belirlenmiştir. Uğraşılan spor türüne göre takım sporunun en yüksek ölçek puanına sahip olması ve spor yapmayanlar ile arasında anlamlı fark olması, takım sporunun iletişim becerilerini artırdığını göstermiştir. Sporla ilgilenme düzeyine göre ise farklılık istatistiki anlamlılık sınırında kalmıştır. Ancak Profesyonel düzeyde spor yapanların ölçek puanlarının en yüksek bulunması yüksek düzeyde spor ile uğraşanların daha yüksek iletişim becerilerine sahip olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin spor yaşının ise iletişim becerilerini etkilemediği görülmüştür. Öğrencilerin gelir düzeylerine ve ailelerinin eğitim durumlarına göre iletişim becerileri arasında fark bulunamamıştır. Öğrencilerde ve ailelerde bulunan kalıtsal hastalıklara göre iletişim becerileri arasında fark bulunamamıştır.

Bu sonuçlara göre Beden bölgelerinden hoşnutluk değerlendirildiğinde Öğrencilerin fakültelerine göre beden bölgelerinden hoşnutluğun değiştiği ve beden bölgelerinden en hoşnut öğrencilerin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri olduğu görülmüştür. Sporla ilgilenenlerin ilgilenmeyen öğrencilere göre bedenlerinden daha fazla hoşnut olduğu görülmüştür. Uğraşılan spor türüne göre değerlendirildiğinde ise en yüksek puanların sağlık amaçlı fitness ve takım sporu yapan öğrencilerin olduğu görülmüştür. Ayrıca profesyonel ve rekreatif düzeyde spor yapanların beden bölgelerinden daha fazla hoşnut olduğu belirlenmiştir. Ayrıca spor yaşında 4 yılın önemli olduğu 4-6 ve 6 yıl üzeri spor yapanların en yüksek ölçek puanına sahip olduğu ve spor yapmayanlar ile 0-2 yıl spor yapanlara göre anlamlı yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin gelir düzeylerine ve ailelerinin eğitim durumlarına göre beden hoşnutluğu düzeyleri arasında fark bulunamamıştır. Öğrencilerde ve ailelerde bulunan kalıtsal hastalıklara göre beden hoşnutluğu düzeyleri arasında fark bulunamamıştır diyebiliriz.

Genel olarak araştırmamız sonucunda spor yapmanın öğrencilerde hem iletişim becerilerini hem de beden hoşnutluğu düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Spor türünün, spor yaşının ve spor düzeyinin de hem iletişim becerilerini hem de beden hoşnutluğunu artırdığı belirlenmiştir. Ayrıca Avrupa Birliği'ne üye olmaya çalıştığımız bu günlerde; sağlık ve fiziksel uygunluğu geliştirmek amacı ile fiziksel ve sportif aktivitelere katılım oranları Hollanda'da % 56, Almanya'da % 53, İngiltere'de % 41 Fransa'da % 39, İtalya'da % 35 ve İspanya'da % 28 düzeyinde olduğunu (Bottenburg, 2011) ve % 3.5'lik oranı ile Türkiye en düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip ülke konumunda (Ziyagil, 2014:2) olduğunu göz önünde bulundurarak ülkemizde spora katılımın artmasına doğrultusunda bazı önerilerde bulunmakta yarar vardır.

ÖNERİLER

Yapılan araştırma doğrultusunda konu ile ilgili öğrencilere ve bir bireyin çocukluktan itibaren yetişmesinde ve gelişiminde rol oynayan ailelere, temel eğitimlerin verildiği okullarda görev yapan öğretmen ve yöneticilere ve toplum üzerinde önemli bir etkiye sahip olan medyaya şu önerilerde bulunabiliriz;

Araştırmamız sonucunda spor yapmayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerisi düzeyinin düşük olmasından kaynaklanabilecek içe dönüklük, karamsarlık, geleceğe dair ümitsizlik, negatif düşünce tarzını benimseme, depresif bir ruh hali gibi istenmeyen durumları yaşamamak adına bireyler erken yaşlarda sportif faaliyetlere katılımları konusunda teşvik edilmelidir.

Sosyoekonomik şartlar gereği bazı sporların veya sportif aktivitelerin içerisinde yer alamayan çocuklara yönelik, belediyeler, gençlik merkezleri, kültür ve sanat merkezleri gibi kurum ve kuruluşların konuyla ilgili duyarlılık göstermesi ve bu tür çocukların spor kültürünün gelişimine katkı sağlayarak daha sağlıklı ve sporun içinde nesillerin yetişmesine zemin hazırlamaları.

İlk ve en önemli eğitimi vermesi gereken anne ve babaların sporun faydaları noktasında bilinçli olmalı ve çocuklarına da bu bilinç doğrultusunda sporun faydalarını aşılamalıdır.

Temel eğitimin verildiği ve çocukların kimlik arayışı ve kimlik bulma safhalarını yaşadıkları yer olan okullardaki öğretmenler ve yöneticiler öğrencileri spora katılım konusunda teşvik etmelidir ve sporun sadece fiziksel gelişime değil kişilik ve ruhsal gelişime, iletişim becerilerine ve insan ilişkilerine de olumlu yönde katkı sağladığı konusunda bilinçlendirilmelidir.

Medyanın toplum üzerindeki özellikle de gençler üzerindeki etkisi düşünüldüğünde, daha sporu ve fiziksel olarak aktif yaşamı ön planda tutan organizasyonların yapılması ve spora teşvik edici mesajlar verilmesi de bireylerin sporu hayatlarının bir parçası haline getirmelerinde etken bir rol oynayabilir. Ve sonuç olarak fiziksel olarak aktif hale gelen bireyler daha iyi bir ruh haline kavuşarak benlik öz saygıları ve inançları artabilir ve çevreleriyle daha sağlıklı ve doğru iletişim kurabilirler.

Alana yönelik çalışma yapmak isteyen araştırmacılara öneriler şu şekildedir;

Çalışmamızda yalnızca bayanlara yönelik hipotez geliştirilmiştir, erkek üniversite öğrencilerine yönelik araştırma da yapılabilir ve her iki cinsiyet grubu arasında karşılaştırma yapılabilir.

Çalışma fakülte değişkeni açısından incelendiğinde spor bilimleri fakültesinin iki ölçek puanı da diğer yüksekokul ve fakültelele göre daha yüksek bulunmuştur. Spor bilimleri fakültesinin farklı bölümlerinde (antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor, spor yöneticiliği, rekreasyon yönetimi) öğrenim gören öğrencilerin beden iletişim becerisi düzeyi araştırılabilir.

Çalışmanın örnekleme grubu genişletilerek farklı illerdeki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerle karşılaştırma yapılabilir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre iletişim becerisi ve beden memnuniyet düzeylerine bakılabilir.

Üniversite öğrencilerinin iletişim becerisi düzeyleri üzerine yaşadıkları bölgenin etkisini araştırmaya yönelik araştırma yapılabilir.

KAYNAKLAR

Abakay, Uğur. Alıncak Fikret. Ay Seda. 2017, ‘‘Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı Ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi’’ **Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, S. 9.

Akçakoyun, Fahri. Tezcan Efe. Ceylan Merve. Mutlu Vedat. 2016, ‘‘The Investigation of the Communication Skill Levels of University Students according to Physical Activity Participation’’, **IntJSCS**, S. 2, ss. 617.

Aksel, Cemile. 2017, **Engelli Kadınların Beden İmajı Algısı Ve Yaşam Doyumlarının Belirlenmesi**: Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Arthur, D. Stewart. Philip J. Benson. Evangelia G. Michanikou. Dimitra G. Tsota. Margarita K. Narlı. 2003, ‘‘Body image perception, satisfaction and somatotype in male and female athletes and non-athletes: results using a novel morphing technique’’, **Journal of Sports Sciences**: S.21.

Aslan, Dilek. 2004, ‘‘Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları’’ **Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı**, S. 9, ss.3.

Aşçı, F. Hülya. Gökmen Hülya. Tiryaki Gül. Aşçı Alper. 1997, ‘‘Self-concept and **body** image of Turkish high school male athletes and nonathletes’’, **Libya Publishers**, S.1.

Aşçı, F. Hülya. Gökmen Hülya. Tiryaki Gül. Aşçı Alper. Zorba Erdal. 1993, ‘‘Sportif Katılımın Liseli Erkek Öğrencilerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Üzerine Etkisi’’, Ankara: Spor Bilimleri Dergisi, S. (4) 3.

Atik, Deniz. Örtten Tuğba. 2005, ‘‘Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu’’, **Edebiyat Fakültesi Dergisi**, S. 1, ss. 20.

Avan, Zeynep. 2015, **Özel Bir Spor Merkezine Devam Eden 18-30 Yaş Arası Bireylerin Beslenme Durumlarının Ve Beden Algılarının Değerlendirilmesi**, Ankara: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Aydın, Elif. 2012, **Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirmeleri İle Sosyal Uyum Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**: Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, yüksek lisans tezi.

Aydın, Elif. 2017, ‘‘Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının İletişim Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi’’, **SSAD**, Y. 1, S. 1.

Başar, Gülistan. Akın Semiha. Durna Zehra. 2015, **Hemşirelerde Ve Hemşirelik Öğrencilerinde Problem Çözme Ve İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi**, İstanbul: Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, S. 4(1), ss. 127.

Baştuğ, Gülsüm. Akandere Mehibe. Yıldız Hacer. 2011, **Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu Ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi**, Konya: Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi.

Bayrak, Esra. Nacar Eyyüp. 2015, ‘‘Profesyonel Takım Sporlarında Görev Yapan Antrenörlerin İletişim Beceri Düzeylerinin Araştırılması’’, **ASOS**, Y. 3, S. 14, ss. 92.

Bender, P. Urs. 2000, **İçten Liderlik**, İstanbul: Hayat Yayınları.

Berrin, Dinç. 2010, **Ergenlik Döneminde Beden İmgesinin Gelişimi Üzerine Aile, Akran Ve Televizyonun Etkilerinin İncelenmesi**: Ankara:Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, s. 33.

Bilgen, Hüseyin. 2014, **Gençlik Merkezinde Yürütülen Kurslara Katılan Gençlerin İletişim Becerisi Ve Sosyal Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi:Ankara İli Yenimahalle Örneği**, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Bodrova, Elena 2005 ‘‘ Vygotsky and Montessori: One Dream, Two Visions’’ Montessori Life. Y. 15, S. 1, ss. 31.

Brylinsky, Jody. 1990, ‘‘Concerns and Education Regarding Issues of Weight Control and Female **Athletes: Body Image** and Female **Athletes**’’, N/A, ss.23.

Bukatko, D. and Daehler, M. W. 1992, ‘‘Child development. Boston, MA: Houghton Mifflin Compan ss. 2.

Büyükalın, F. Sevil. 2004, ‘‘**İletişim**’’ Sınıf Yönetimi, Ankara: Asil Yayın.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. 1990, ‘‘Body images: Development, deviance, and change. New York: Guilford. Effect of exposure to thin media images: evidence of self-enhancement among restrained eaters.

Cemil, Aksel. 2017, **Engelli Kadınların Beden İmajı Algısı Ve Yaşam Doyumlarının Belirlenmesi**, Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Ceyhun, Serdar. Malkoç Nedim. 2015, ‘‘Karabük Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri’’, **İJSSER**, Y. 1, S. 4.

Cooper, Z. Fairburn, C. G. Hawker D. M. 2003. **Cognitive behavioural Treatment of Obesity: A Clinician’s Guide**, New York: Guilford Press.

Cüceloğlu, Doğan. 2002. **İletişim Donanımları**, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, Doğan. 2011, **Yeniden İnsan İnsana**, (42. Basım), İstanbul: Remzi Kitapevi.

Çavuşoğlu, S. Bora. 2014, ‘‘ İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerileri Algı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi’’, **Organizasyon Ve Yönetim Bilimleri Dergisi**, S.1, ss.110.

Çepikkurt, Fatma. Coşkun Funda. 2010, ‘‘Social Physique Anxiety And Body Image Satisfaction Levels Of Collegian Dancers’’ Pamukkale Journal of Sport Sciences, Vol. 1, No. 2.

Çetinkaya, Hatice. 2004, ‘‘**Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu, Ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklaşması**’’, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Çiçek, Güner. İmamoğlu Osman. Yamaner Faruk. Türk Nilüfer. 2017, ‘‘Kardiyo Bosu Egzersizinin Sedanter Kadınlarda Psikolojik Etkileri’’, **Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi**, Cilt. 3, S. 3.

Dalkılıç, Mehmet. 2011, ‘‘**İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi Ve İletişim Becerileri Arasında Ki İlişkilerin İncelenmesi**’’ Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Demir, Kamile. 2003, **Örgütlerde iletişim yönetimi yönetimde çağdaş yaklaşımlar**, Ankara: Anı Yayıncılık. Demiray, Uğur. 2003. **Genel İletişim**. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Demirci, E. Emine. 2002. **İletişim Becerileri Eğitiminin Merkezi Eğitim Merkezi’ne Devam Eden Genç İşçilerin İletişim Becerilerini Değerlendirmelerine Etkisi**, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Deniz, İbrahim. 2003, ‘**İletişim Becerileri Eğitiminin İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin İletişim Becerisi Düzeylerine Etkisi**’ Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Diego, G. Baya. Ramon Mendoza. Margarida G. Matos. Alvaro Tomico. 2017, ‘‘Sport participation, body satisfaction and depressive symptoms in adolescence: a moderated-mediation analysis of gender differences’’, **European Journal Of Developmental Psychology**.

Dökmen, Üstün. 2002. **İletişim Çatışmaları ve Empati**, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dökmen, Üstün. 2005, **İletişim Çatışmaları ve Empati**, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Erarslan, Meriç. Aydoğan Hayri. 2016, ‘‘Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezinde Spor Yapan Bireylerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi’’, **CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, S. 2.

Erci, Behice. Çokbekler Nagihan. Işık Kevser. **Aile Sağlığı Merkezlerinde Çalışmakta Olan Ebe Ve Hemşirelerin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi**, Malatya: Bozok Tıp Dergisi, S. 7(1), ss. 50.

Ergün E. 1996. ‘‘**Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki**’’. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Erkan, Z. 2002, ‘‘Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma’’, Çukurova Üniversitesi Sbe Dergisi, S. 10, ss. 120.

Esentaş, Melike. Gürer Burak. Göral Mehmet. 2014, ‘‘Investigating Physical Education Teachers’ Communication Skills’’, **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi**, Y. 8, S. 3.

Gülbağçe, Öner. 2010, ‘‘KK Eğitim Fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerinin incelenmesi’’, **Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 12(2), 12-22.

Gültekin, Onan. 2002, **Türkiye’de Slalom ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkek ve Bayan Kayakçıların Kendini Fiziksel Algılama ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri**, Bursa: Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Güler, Kahraman. 2015, **Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi**, İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Gündoğan, Fadime. 2006, **Sirozlu Hastaların Beden İmajı Ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi**, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Gürer, Burak. 2016, ‘‘Arama Kurtarma Faaliyetlerine Katılan Bireylerin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi’’, **Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi**: S. 1, ss. 12.

Gürer, Burak. 2015, ‘‘Arama Kurtarma Faaliyetine Katılan Bireylerin İletişim Becerilerinin İncelenmesi’’, **Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi**, S. 1, ss.2.

Hacıoğlu, Münevver. 2017, ‘‘Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi’’, **Spor Bilimleri Dergisi**, Y. 2, S. 2.

Harter, S. 1990. ‘‘Developmental differences in the nature of self-representations: implications for the understanding, assessment and treatment of maladaptive behaviour, Cognitive Therapy and Research’’, S. 14, ss. 113.

Heather, A. Hausenblas. Danielle Symons. Downs. 2001, **Comparison of Body Image between Athletes and Nonathletes: A Meta-Analytic Review**, **Journal Of Applied Sport Psychology**, S. 13.

Hergüner, Gülten. Güven Özbay. Yaman Metin. 1997, ‘‘Sporun Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi’’, **PAÜ. Eğitim Fak. Derg.** S. 3.

Homan, K. J. Tylka T. L. 2014. ‘‘Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image’’, **Body Image**, S. 11(2), ss. 101.

Işık, M. 2000, **İletişimden Kitle İletişimine**, Konya: Mikro Yayınları.

İlhan, L. Ekrem. Gencer Eylem. Ulucan Hakkı. 2011, **Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan İlköğretim Öğrencilerinin Ruhsal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi**, . Kırşehir: Eğitim Fakültesi Dergisi.

Kalafat, Temel. 2006, ‘**Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi**’’, Çanakkale:Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Karademir, Tamer. Türkçapar Ünal. Ulucan Hakkı. Bahadır Ziya. 2013, ‘‘Halıercilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’, **KEFAD**, Y. 14, S. 3.

Karagöz, Nurdan. Karagün Elif. 2015, Profesyonel Sporcuların Beden İmajı Üzerine Betimsel Bir Çalışma, Kocaeli.

Kaya, Zeki. 2006, **Öğretim Teknolojileri Ve Materyal Geliştirme**, Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Koca, Canan. Güven Bengü. Bulgu Nefise. Demirhan Gıyasettin. 2003, **İlköğretim 8. Sınıf Kız ve Erkek Öğrencilerin Beden Eğitimi Ders Ortamındaki Beden Yaşantıları**, Ankara: Spor Bilimleri Dergisi.

Korkut, Fidan. 1996, ‘‘İletişim Becerileri Eğitimi Programının liselilerin iletişim becerilerini değerlendirmelerine etkisi’’, **3P Dergisi**.3, 191-198.

Köse, Elif. Bayköse Nazmi. Turan B. Emine. Lapa Y. Tennur. 2016, **Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Vücut Algılarını Belirlemedeki Rolü, S.2.**

Krueger, J. 2005, **Nonverbal Communication**. Germany: Grin Verlag, Norderstedt.

Kuru, Emin. Baştuğ, Gülsüm. 2006, ‘‘Bayan Ve Erkek Futbolcuların Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi’’, **Spormetre**, S. 3, ss. 178.

Langdon, S.W. Petracca, G. 2010, ‘‘Tiny dancer: Body image and dancer identity in female modern dancers’’, **Body Image**, S. 7(4), ss. 360.

Lim, C.L.S. Omar-Fauzee M. S. Rosli M. H. 2010, ‘‘The Body Dissatisfaction among Female Athletes and Non-athletes in Malaysia’’, **Journal of Asia Pacific Studies**, S.1.

Loland, N.W. 1998, "Body Image and Physical Activity. A Survey Among Norwegian Men and Women", **International Journal of Sport Psychology**, S. 29(4), ss. 339.

Morgan, W.P. 1985. "**Effective benefience of vigorous physical activity**", Medicine and Science In Sports and exercise, 17, 94-100.

Mutlu, S. 2006, **Kalıcı Abdominal Stomalı Hastalarda Beden İmajı Değişiminin Yaşam Kalitesine Etkisi**, İstanbul:Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Mutlu, T. Osman. Şentürk H. Evren. Zorba Ercan. 2014, **Üniversite Öğrencisi Tenisçilerde Empatik Eğilim ve İletişim Becerisi**, Muğla: International Journal of Science Culture and Sport, S. 1, Ss. 29.

Mülazımoğlu, Ö. Ballı. Aşçı F. Hülya. 2004. "**Düzenli Fiziksel Aktivite Programına Katılan ve Katılmayan Bireylerin Bedenlerine Yönelik Algıları**", The 10th ICHPER.SD Europe Congress & TSSA 8th International Sports Science Congress, Antalya.

Onar, Alin. 2008, **Ergenlik Ve Genç Erişkinlik Dönemindeki Kızlarda Yeme Bozukluğu Tanısı Bulunanlar ile Bulunmayanların Aile Ortamı, Sosyotropik ve Otonomik Kişilik Özelliği, Beden Memnuniyeti, Benlik Saygısı Açısından Karşılaştırılması**, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Önay, Nergiz. 2014, "**Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Yordayıcıları Olarak Ana Baba Tutumları, İletişim Becerisi Ve Yalnızlık Algısı**" İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Öngören, Bülent. 2011, **Fizyolojik, Sosyal Ve Kültürel Açılardan Sağlıklı Beden İmgesi: Muğla Örneği**, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

Özbey, Çetin. 2011, "**İletişim Yetersizliği Olan Bireylere İletişim Becerilerini Kazandırmada "Resim Değiş-Tokuşuna Dayalı İletişim Sistemi" İle Yapılan Öğretimin Etkililiği**" İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Özgüven, İ. Ethem. 2001, **Ailede İletişim ve Yaşam**, Ankara: PDREM Yayınları.

Özorhan, Elif. 2012, **Gebelerin Gebelik Sürecinde Beden İmajını Algılama Durumlarının Belirlenmesi**, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Özşaker, Murat. 2013, "Evaluation Of Communication Skills And Self Esteem Of The Students Who Studied At The School Of Physical Education And Sports", **IJTASE**, Y. 2, S. 3.

Öztürk, A. 1997, "Öğretmen Adaylarının Sözel İletişim Becerilerini Ölçebilecek Gözlem Formunun Geliştirilmesi", **4. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi**, Cilt 3, ss. 349.

Polat, Gamze. 2014, **Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Egzersizin Benlik Saygısı Ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi**, Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Rossi, B. Zaccolotti, P. 1979. "**Body Perception in athletes and nonathletes**", *Perceptual and Motor Skills*, 49, 723-726.

Sanchez-Miguel, P. Antonio. Leo M. Francisco. Amado Diana. Pulido J. Juan. Oliva S. David. 2017, "Relationships Between Physical Activity Levels, Self-Identity, Body Dissatisfaction and Motivation Among Spanish High School Students", **Journal of Human Kinetics**: S.59.

Sel, Şahin. 2016, **Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi**, İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Smolak, L. 2004, "Body image development in children, Body image a handbook of theory, research and clinical practice, New York: The Guilford Press, ss.65.

Snyder, E. E. Kivlin J. E. 1975. "**Women Athletes and Aspects of Psychological Well Being & Body image**", *The Research Quarterly*, 46, 2, 191-199.

Striegel-Moore, R.H. Franko, D.I. 2004, "Body image issues among girls and women. Body image a handbook of theory, research and clinical practice", **The Guilford Press**, ss.183.

Swami, V. Tové M. J. 2009. "A comparison of actual-ideal weight discrepancy, body appreciation, and media influence between street- dancers and non-dancers", *Body Image*, S. 6(4), ss. 304.

Şahin, Neşe. 2012, "Elit Düzeyde Takım Sporü Ve Bireysel Spor Yapan İki Grubun İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması", **Spormetre**, S. 1, ss. 14.

Şahin, Yılmaz. 2010, **İletişim Becerilerine Genel Bir Bakış, Kişiler Arası İlişkiler ve Etkili İletişim**, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Şenduran, Fatih. 2006, **Askeri Liselerde Sporcu Öğrenciler ile Sporcu Olmayan Öğrencilerin Problem Çözme, Strese Karşı Koyabilme, Uyum Becerileri ve Başarı Düzeyleri**, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.

Şensoy, Bihter. 2013, **“Medyada Beden İmajı: Bazı Televizyon Programlarından Örnekler”**, Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Şenyuvalı, Gülcan. 2010, **“Toplumsal Cinsiyet Tartışmaları Bağlamında Günümüz Sanatında Değişen Kadın Ve Beden İmgesi”**, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Sanatta Yeterlik Tezi.

Şişman, Mehmet. 2002, **Öğretim liderliği**, Ankara: Pegem yayıncılık.

Taçyıldız, Ö. 2010, **“Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması”**, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Tek, İbrahim. 2008, **“ Okul Yöneticilerinin İletişim Becerisi İle Çatışmayı Yönetme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Tepeköylü, Özden. 2007, **Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Tepeköylü, Özden. 2012, **“Ders Dışı Etkinlik Olarak Uygulanan Sporla İlgili Oyunların Ortaöğretim Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarına Etkisi”** Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.

Tepeköylü, Ö. Özden. Soytür Mümine. Daşdan Ada E. Nilay. Çamlıyer Hatice. 2011, **“Üniversite Takımlarında Sporcu Olan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin İletişim Becerisi Düzeylerinin Karşılaştırılması”**, **Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi**, Y. 22, S. 2.

Tezcan, Bahar. 2009, **Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı Ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar** İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 2. Psikiyatri Kliniği, Uzmanlık Tezi.

Tutar, Hasan. Yılmaz M. Kemal. Eroğlu Ömer. 2008, **Genel ve Teknik İletişim**, Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Tutar, Hasan. Yılmaz M. Kemal. 2003, **Genel ve teknik iletişim**, Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Uğur, İ. Şimşek S. 2004 “ Kitle İletişim Araçlarındaki Reklamlarda Kadın ve Erkek Objelerin Kullanılması.” Selçuk Üniversitesi SBE Dergisi. Sayı 14. ss. 549.

Uğurlu, Nezihe. Akın Hatice. 2008, “Muğla Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi”, Erzurum: **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, S. 11(4) ss. 39.

Uğurlu, T. Celal. 2013, “Öğretmenlerin İletişim Becerisi Ve Empatik Eğilim Davranışlarının Çocuk Sevme Düzeyleri Üzerine Etkisi”, **Pegem**, S. 3(2), ss. 52.

Ulukan, Hasan. 2012, “**İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi**” Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Uskun, Ersin. Şabaplı Ayşe. 2013, “Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki”, **TAF Preventive Medicine Bulletin**, S. 12(5), ss. 520.

Usta, İnan. 2009, **Aknenin Beden İmgesi Memnuniyeti Ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkisi**, İstanbul: Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Dermatoloji Anabilimdalı, Uzmanlık Tezi.

Yanarca, U. Bengü. 2004, “Body Satisfaction and Depression Symptoms Relationship among University Students:The Mediating Role of Self Esteem”, Middle East Technical Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Yılmaz, İdris. Çimen Zafer. Bektaş Fatih. 2009, **Sporcu Algılamalarına Göre Bireysel Ve Takım Spor Antrenörlerinin İletişim Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması**, Erzurum: Atabesbd.

Yılmaz, İdris. Çimen Zafer. 2007, “Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının iletişim Beceri Düzeyleri”, **ALABESBD**.

Yüksel, Ş. Fulya. 1997, “**Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversitesi Öğrencilerinin İletişim Becerileri Üzerine Etkisi**” Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

Ziyagil, A. Mehmet. 2014, ‘’ Spor Bilimlerinde Türkiye’deki Rekreasyon Bölümlerinin Avrupa Yükseköğretim Yapısı ile Uyumlaştırılması’’, **CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi**, S. 6(2), ss. 2.



EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar; Bu araştırmayı, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü-Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında yürütmekte olduğum yüksek lisans tezi kapsamında yapmaktayım. Çalışma; Hitit Üniversitesinin de lisans düzeyinde öğrenim gören, spor yapan ve yapmayan bayan öğrencilerin beden imge hoşnutluğu ve iletişim becerisi düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırma sonuçlarının güvenilir olması açısından sorulara gerçeği yansıtan yanıtlar vermeniz çok önemlidir. Yanıtlarınız tamamen gizli kalacak ve yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Hiçbir maddeyi boş bırakmamanız sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesini sağlayacaktır.

Çalışmamıza gösterdiğiniz ilgiden dolayı teşekkür ederiz.

BOY:

KİLO:

1. Yaşınız : () 18-24 () 25-34 () 35 ve üzeri

2. Medeni Durumunuz : () Evli () Bekar

3. Fakülte/Bölüm: /.....

4. Düzenli Fiziksel Aktivite / Spor Yapıyor musunuz?

(Bu soruya cevabınız hayır ise 8. Soruya geçiniz)

() Evet () Hayır

5. Hangi Spor Türü ile uğraşıyorsunuz?

() Bireysel Spor () Takım Sportu () Sağlık Amaçlı Fitness

6. Spor/Fiziksel Aktivite İlgilenme Düzeyiniz:

() Profesyonel () Amatör () Rekreatif

7. Düzenli olarak spor/ fiziksel aktivite yapıyorsanız kaç yıldır:

() 0-2 yıl () 2-4 yıl () 4-6 yıl () 6 yıl ve üzeri

8. Gelir Düzeyiniz: () 0-1500 TL () 1501-3000 TL

() 3001- 4500 TL () 4500 TL ve üzeri

9. Ailenin Eğitim Durumu:

() İlköğretim () Ortaöğretim () Lise () Üniversite

10. Herhangi bir hastalığınız var mı?

() Kalp () Diyabet () Tansiyon () Diğer.....

11. Ailede herhangi bir hastalığı olan var mı?

() Kalp () Diyabet () Tansiyon () Diğer.....



Ek-2: Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği (BBMÖ)

BEDEN BÖLGELERİNDEN VE ÖZELLİKLERİNDEN MEMNUNİYET ÖLÇEĞİ

YÖNERGE

Bu araç, sizin beden bölgelerinizden ve özelliklerinizden hoşnut olup olmadığınızı ve ne derece hoşnut olduğunuzu belirlemeyi amaçlamıştır. Sıra ile belirtilen beden bölgelerinizden çok memnun iseniz "son derece memnunum", memnun iseniz "oldukça memnunum", söz konusu beden bölgelerinizden hoşnut olup olmama konusunda bir fikriniz yoksa "kararsızım", memnun değilseniz "memnun değilim", hiç memnun değilseniz "hiç memnun değilim" seçeneğinin altındaki boşluğu işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmamaya çalışınız.

	Son Derece	Oldukça	Kararsızım	Pek Memnun	Hiç Memnun
	Memnunum	Memnunum		Değilim	Değilim
Ten Rengi

AÇIKLAMALAR:

Beden Oranları: Bir insanın bedeninde gövde, kol, bacak ve ayakların birbirine oranları.

Son Derece **Oldukça** **Kararsızım** **Pek Memnun** **Hiç Memnun**
Memnunum **Memnunum** **Değilim** **Değilim**

BEDENİN GENEL

5 4 3 2 1

GÖRÜNÜMÜ

Beden Oranları	()	()	()	()	()
Bedenin Duruşu	()	()	()	()	()
Spor Yeteneği	()	()	()	()	()
Ten Rengi	()	()	()	()	()
Kas Gücü	()	()	()	()	()
Boy	()	()	()	()	()
Kilo	()	()	()	()	()

Yüz Güzelliği	()	()	()	()	()
Saçlar	()	()	()	()	()
Gözler	()	()	()	()	()
Kulaklar	()	()	()	()	()
Burun	()	()	()	()	()
Ağız	()	()	()	()	()
Dişler	()	()	()	()	()
Ses	()	()	()	()	()
Çene	()	()	()	()	()

Son Derece **Oldukça** **Kararsızım** **Pek Memnun** **Hiç Memnun**
Memnunum **Memnunum** **Değilim** **Değilim**

BEDEN ÜYELERİ

5 4 3 2 1

Omuzlar	()	()	()	()	()
Kollar	()	()	()	()	()
Eller	()	()	()	()	()
Ayaklar	()	()	()	()	()
Bedendeki Kıl Miktarı	()	()	()	()	()

Karın	()	()	()	()	()
Kalçalar	()	()	()	()	()
Bacak ve Bilekler	()	()	()	()	()
Göğüsler ve Göğüs Bölgesi	()	()	()	()	()
Cinsel Organlar	()	()	()	()	()

Ek-3: İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)

Bu ölçek iletişimle ilgili bazı özelliklerimizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde nasıl olduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kimle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri genelde gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. Değerlendirmenizi: 5- Her Zaman, 4- Sıklıkla, 3- Bazen, 2- Nadiren, 1- Hiçbir Zaman olmak üzere derecelendirdikten sonra uygun yere (X) koyarak belirtiniz. Hiçbir ifadeyi boş bırakmamanız sonuçları daha sağlıklı değerlendirilmesine yarayacaktır.	5. Her zaman	4. Sıklıkla	3. Bazen	2. Nadiren	1. Hiçbir Zaman
1. Sorunlarını 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 ederim.					
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 birbiriyle 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 hissedirim.					
15. Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim.					
16. İlişkilerimin nasıl geliştiği ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım.					
17. Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda anlamak için sorular sorarım.					
18. Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşım olduğunda konuyu ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm.					
19. Birisini anlamaya çalışırken sakin bir ses tonuyla konuşurum.					
20. İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli, keyifli bir yanım var.					
21. Birisine bir öneride bulunurken, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.					
22. Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.					
23. İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissedirim.					
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.					

Ek-4: Tezin Orjinallik Raporu

Similarity Report

https://app.ithenticate.com/en_us/report/34510678/similarity

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİ...

By: Sibel Yıldırım

As of: Feb 7, 2018 4:59:03 PM
14,151 words - 171 matches - 90 sources

Similarity Index

19%

Mode: Similarity Report

paper text:

ÖZET YILDIRIM, Sibel. Spor Yapan Ve Yapmayan Kadın Üniversite Öğrencilerinin Beden İmge Hoşnutluğu İle İletişim Becerilerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Çorum, 2018. Bu çalışma, kadın üniversite öğrencilerinin sporla uğraşma durumuna göre beden memnuniyet düzeyleri ve iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmaya Hitit Üniversitesinde 4 fakülte ve 1 yüksekokul olmak üzere 5 farklı alanda öğrenim görmekte olan tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilmiş 196'sı aktif olarak spor yapan 364'ü spor yapmayan toplam 560 kadın öğrencinin gönüllü olarak katılımı sağlanmıştır. Çalışmada "Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği" (BBMÖ) ve "İletişim Becerisini Değerlendirme Ölçeği" (İBDÖ) anketleri uygulanmıştır. Çalışmada iki farklı ölçek (BBMÖ) ve (İBDÖ) ile elde edilen ölçek puanları arasındaki ilişki parametrik olmayan Spearmans korelasyon katsayısı ile araştırıldı. Sosyodemografik özelliklere göre bağımsız iki grubun (Sporla ilgilenen-sporla ilgilenmeyen, kendisinde veya ailesinde kalıtsal hastalık olan - olmayan) ölçek puanları karşılaştırmalarında parametrik olmayan

Mann Whitney U testi kullanıldı. İki den fazla bağımsız grubun

48

(Fakülte, spor türü, sporla ilgilenme düzeyi, spor yaşı, gelir düzeyi, ailenin eğitim durumu) ölçek puan karşılaştırmalarında Kruskal Wallis Varyans analizi (parametrik olmayan ANOVA) kullanıldı. Varyans analizi sonrasında


farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc ikişerli karşılaştırma testi

50

kullanıldı. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin İBDÖ ölçek puanları, sporla ilgilenme durumu ve spor türü değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Fakülte, ailede veya kendisinde kalıtsal bir hastalık olup olmadığı, gelir düzeyi, sporla ilgilenme düzeyi, spor yaşı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Öğrencilerin BBMÖ ölçek puanları ise sporla ilgilenme durumu, spor türü, sporla ilgilenme

1 / 56


Sibel YILDIRIM


Yrd. Doç. Dr. Güner GİĞEK


Doç. Dr.
Erkan DEMİRKAN
Müdür V.

7.02.2018 17:02