



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
ÖZGÜVEN, ÖZ-YETERLİK VE İLETİŞİM BECERİLERİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Gülsüm Hilal ÜNSAL

**Samsun
Haziran-2019**



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
ÖZGÜVEN, ÖZ-YETERLİK VE İLETİŞİM BECERİLERİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Gülsüm Hilal ÜNSAL

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Bade YAMAK

Samsun

Haziran-2019

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Gülsüm Hilal ÜNSAL tarafından Dr. Öğr. Üyesi Bade YAMAK danışmanlığında hazırlanan **Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüven, Öz-Yeterlilik ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi** başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından 21/06/2019 tarihinde yapılan sınav ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Mehmet ÇEBİ
Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Bade YAMAK
Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet İMAMOĞLU
Sinop Üniversitesi



ONAY

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

.... / /

Prof. Dr. Ahmet UZUN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŐEKKÜR

Çalışma konusunun belirlenmesinde ve çalışmanın hazırlanma sürecinin her aőamasında bilgilerini, tecrübelerini ve değerli zamanını esirgemeyerek her fırsatta yardımcı olan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Bade Yamak'a,

4 yıllık lisans öğrenimim boyunca bana kazandırdıkları her şey için ve beni gelecekte söz sahibi yapacak bilgilerle donattıkları için değerli hocalarıma,

Tez sürecinin her aőamasında yanımda ve yardımcı olan eőim Fatih Ünsal'a ve tüm hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen her zaman yanımda olan sevgili aileme sonsuz teőekkürlerimi sunarım.



ÖZET

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN, ÖZ-YETERLİK VE İLETİŞİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Amaç: Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüven, öz-yeterlik ve iletişim becerilerinin incelenmesi.

Materyal ve Metot: Araştırma Özel Ankara Aziziye Eğitim Kurumları'nda eğitim gören spor yapmayan rastgele seçilmiş 90 öğrenci ve Ankara Pidosan Yahyalar Spor Kulübü'nde spor yapan rastgele seçilmiş 90 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada; Korkut (1996) tarafından oluşturulan İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) temel alınarak Korkut Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilen “İletişim Becerileri Ölçeği” (İBÖ), Akın, A. (2007) tarafından hazırlanmış Özgüven Ölçeği ve 1982 yılında Sherer ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türk toplumuna uyarlaması yapılan Genel Öz-Yeterlik ölçeği kullanılmıştır. Çalışma var olan durumu ortaya koyması açısından betimsel modeli içerirken, parametreler arası ilişkiyi ortaya koyması açısından bağıntısal modeli içermektedir.

Bulgular: Çalışmada; katılımcıların öz-yeterlik düzeylerine göre; spor yapmayanların yapanlara göre ortalama puanı daha yüksek olduğu ($P<0,05$) ve spor yapanlar içinde ise deneyimlerine göre 1-5 yıl arası spor deneyimine sahip olan katılımcıların sıra ortalama puanları daha yüksek tespit edilmiştir. Katılımcıların özgüven düzeylerine göre; spor yapan katılımcıların sıra ortalama puanları spor yapmayan katılımcıların sıra ortalama puanlarından daha yüksek olduğu ($P<0,05$) tespit edilmiştir. Aynı zamanda 1-5 yıl arası sporla uğraşanların iç özgüveni daha yüksek olduğu ve spor yapanlar içinde en yüksek özgüven seviyesine taekwondo branşı ile uğraşanlar olduğu tespit edilmiştir. İletişim becerileri ölçeğinin tüm alt boyutları genel ortalamalarına göre; en yüksek 1-5 yıl arası spor yapanların iletişim becerilerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$).

Sonuç: Spor yapan lise öğrencilerinin spor yapmayanlara göre özgüven seviyesinin ve iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: İletişim; Özgüven; Öz-Yeterlik; Spor.

Gülsüm Hilal ÜNSAL, Yüksek Lisans Tezi

Ondokuz Mayıs Üniversitesi - Samsun, Haziran-2019

ABSTRACT

INVESTIGATING THE COMMUNICATION SKILLS, SELF-CONFIDENCE AND SELF-EFFICACY OF THE STUDENTS WHO DO SPORTS AND DON'T DO SPORTS

Aim: To investigate the communication skills, self-confidence and self-efficacy of the students who do sports and don't do sports.

Material and Method: The investigation made with 90 randomly chosen students from Aziziye Education institutions that they don't do sports and 90 also randomly chosen students from Ankara Pidosan Yahyalar sports club who do sports. Based upon "The assessment of communication skills (ACS)" that was developed by Korkut (1996), "Communication skills scale (CSS) which was developed by Korkut Owen and Bugay (2014), "Self Confidence Scale"(SCS) that was prepared by Akın A.(2007) and "General self-efficacy scale (GSS), which was developed by Sherer and his friends in 1982, was adapted to Turkish society by Yıldırım and İlhan was used in this investigation. While the study includes descriptive model for revealing actual situation, it includes relational model in terms of revealing the relationship between the parameters.

Results: In the study; it was found that the average score of participants who do not do sports is higher than those who do according to their self-efficacy level ($P<0.05$). On the other hand, the average scores of those who have one to five years of experience are higher among the participants who do sports. It was also found that participants who do sports for one to five years have higher self-confidence ($P<0.05$). Yet, among the participants who engaged in sports, those who are interested in taekwondo have the highest self-confidence. By considering all sub-dimensions of communication skills scale, it was found that the communication skills of the participants who do sports for one to five years are high ($P<0.05$).

Conclusion: It was seen that high school students doing sports had higher self-confidence and communication skills than non-sports students.

Keywords: Contact; Self-Confidence; Self-Efficacy; Sport.

Gülsüm Hilal ÜNSAL Master Thesis,
Ondokuz Mayıs University - Samsun, June-2019

SİMGELER VE KISALTMALAR

İBÖ : İletişim Becerileri Ölçeği

İBDÖ : İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği



İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
SİMGELER VE KISALTMALAR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Hipotezler	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Spor.....	3
2.2. Sporun Amacı	4
2.3. Yaşamda Sporun Yeri ve Önemi	6
2.4. Sağlıklı ve Uzun Ömürlü Olmada Sporun Etkileri.....	8
2.5. Neden Spor Yapılmalı	8
2.6. Nasıl Spor Yapılmalı	9
2.7. Sporun Faydaları.....	10
2.7.1. Sporun Psikolojik Faydaları	12
2.7.2. Sporun Fizyolojik Faydaları	13
2.7.3. Sporun Sosyal Faydaları	13
2.8. Özgüven Kavramı	14
2.8.1. Özgüvenin Özellikleri.....	14
2.9. Öz-Yeterlik Kavramı	15
2.9.1.Öz-Yeterliğin Etkileri	16
2.9.2.Öz-Yeterliğin Türleri ve Boyutları	17
2.9.3.Öz-Yeterliğin Kaynakları	17
2.10. İletişim	18
2.10.1. İletişimin Sınıflandırılması ve Çeşitleri.....	19
2.10.1.1. Kitle İletişimi	19
2.10.2. İletişim ve Spor.....	22

3. MATERYAL VE METOT	24
3.1. Araştırmanın Modeli.....	24
3.2. Çalışma Grubu	24
3.3. Veri Toplama Araçları.....	24
3.3.1. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ).....	24
3.3.2. Özgüven Ölçeği	25
3.3.3. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği.....	25
3.4. İstatistiksel Değerlendirme	26
4.BULGULAR.....	27
5.TARTIŞMA.....	46
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	55
KAYNAKÇA.....	58
EKLER	63
EK 1. ETİK KURUL	63
EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	64
EK 3. KULLANILAN ANKETLER.....	65
ÖZGEÇMİŞ	68

1. GİRİŞ

Spor sağlıklı bireylerin yetiştirilmesinde etkili olmuş geçmişten beri süregelen eğitim faaliyetidir. Kişilerin hayatları boyunca huzurlu refah içinde olması beden ve ruh sağlığının iyi olmasına bağlıdır. İnsanların kendi toplumlarında ve diğer toplumlarda ilişkilerini iyi tutmasında spor etkili bir araçtır (Yetim, 2000).

Yapılan birçok araştırmada spor etkinliklerinin bireyler üzerinde fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olumlu etkileri görülmüştür.

Öz-yeterlik kişinin karşılaşacağı işi başarmak için gerekli olanlara sahip olmasıyla ilgilidir. Bazı araştırmacılara göre öz-yeterlik, kişinin kendi kapasitesiyle alakalıdır. Yeterlik inancı, kişinin nasıl düşündüğünü, nasıl hissettiğini, kendisini nasıl motive ettiğini ve davrandığını etkiler. Öz-yeterliğin düzeyi, bireylerin sahip olunan yetenek ve bilgilerle neler yapabileceklerinin belirlenmesinde etkili olmaktadır. Örneğin az gören veya görme engelli olan bireyler genellikle uygun yeterlilik hissini sürdürmenin zor olduğu hissini yaşamaktadırlar.

Özgüven, genel bir kişilik özelliği olup, kişinin kendisini değerli hissetmesini vurgular. Özgüven, geçici bir tutum olmamakla birlikte, bireysel durumlara özel bir tutum da değildir. Bir bireyin özgüven seviyesi tüm hayatını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Düşük özgüvene sahip bireyler, yüksek özgüvene sahip bireylere göre daha başarısız olmaktadır.

İnsan yaşamında da nesilden nesile bilgileri aktarmak, insanlar arası ilişkileri sağlamak, öğrenmeyi gerçekleştirmek gibi toplumsal değişmeyi etkileyen önemli görevleri olan bir kavramdır. Toplumsal bir varlık olarak insanın sosyalleşmesi ve kendini gerçekleştiribilmesi için iletişim kurması gerekir. İnsanlar arasında var olan ilişkilerin sürmesi ve yeni ilişkilerin kurulması bu sayede olur. Hatta yeme, içme barınma gibi temel fizyolojik ihtiyaçlar bile iletişim kurmaksızın gerçekleşmemektedir.

1.1. Hipotezler

Hipotez 1. Spor yapan ve yapmayan lise öğrencileri arasında iletişim becerileri arasında farklılık vardır.

Hipotez 2. Spor yapan ve yapmayan lise öğrencileri arasında özgüven seviyeleri arasında farklılık vardır.

Hipotez 3. Spor yapan ve yapmayan lise öğrencileri arasında öz-yeterlik seviyeleri arasında farklılık vardır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor, bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla bazı kurallar bütününe göre isteğe bağlı olarak kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, hareketlerin bütünüdür (Türk Dil Kurumu).

Spor, çok yönlü bir kavram olmasından dolayı, birçok yazar tarafından değişik şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımlara göre;

Spor, insanların bireysel olarak ya da grup halinde, bedensel, ruhsal ve teknik olanaklarını zorlayarak, belirli kurallarla sınırlandırılmış başarılı olma çabalarını belirleyen etkinliklerin bütünüdür (Büyük Ansiklopedi, 1991, Cilt 3).

Spor, çoğunlukla bir yarışmaya yol açan, bireysel olarak ya da grup halinde gerçekleştirilen, net kurallara sahip beden hareketlerinin tümüdür (Büyük Larousse, 1986, Cilt 21).

Spor bireylerin daha mutlu olmalarını, rahatlamalarını ve gevşemelerini sağlamanın yanı sıra bir hedefe ulaşmanın vermiş olduğu mutluluğu yaşamalarına olanak sağlamaktadır. Spor ile insanların günlük yaşantıda karşısına çıkan sıradan olayları ve anlayış tarzını değiştirmek mümkündür (Güçlü, 2005).

Spor aracılığıyla bireylerde, bulunduğu hayatı tanıma, gelenek ve görenekleri öğrenme, kurallara uyma, doğruyu ve yanlışı ayırt etme, galibiyet ve mağlubiyeti kabullenme, rakibe karşı saygı gösterme, üzüntü ve sevinç, kendini sevme, güven duygusu, gibi özellikler gelişecektir (Yetim, 2000).

Spor, sosyal, ekonomik ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın kişiliğin gelişimine, karakter gelişimine katkıda bulunacak bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak içinde bulunduğu ortama uyum sağlamasına yardımcı olmak, beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiler, toplumlar ve ülkeler arası dayanışma, sevgi ve barışın devamını sağlamak, kişinin mücadele etme ruhunu belli kurallara dayandırarak galip gelme dürtüsüyle yapılan faaliyetler bütünüdür. Spor, bireylerin tabii çevresini beşeri çevre haline getirirken elde etmiş olduğu beceri gelişimini ileriye taşımak, bazı kurallar çerçevesinde, bireysel ya da toplu olarak gerçekleştirdikleri boş zaman faaliyet bütünü içinde veya profesyonelce meslekleştirerek yaptığı, beden ve ruhunu geliştiren, rekabet duygusunu artıran, dayanışmacı, sosyalleştirici, toplumsal bütünlüğü sağlayan, kültürel bir olgudur (Erkal, 1982).

Spor, çocukluk dönemlerinde bir oyun şekli ile ortaya çıkar. Bu durum ergenlikte ve yetişkinlikte içinde bulunulan durumun şartlarına göre kendini gösterir. Spor kimi zaman fazla enerjinin atılması, kimi zaman sosyal bir davranış kimi zamanda boş vakitleri değerlendirme etkinliğidir. Spor insanların fiziksel olarak iyi olmalarını sağladığı gibi ruhsal açıdan da iyi olabilmeleri için gerekli bir aktivitedir (Öztürk, 1983).

Spor, gençlik döneminde ergenlerin kendini geliştirmeleri, iyi bir yaşam tarzı sürmeleri, sosyalleşmeleri ve yanlış arkadaşlıklar kurup zarar göreceği kötü çevrelerden uzak durmaları için en güzel yoldur. Bu durum yetişkinler için de geçerlidir. Spor evde boş zaman değerlendirmenin en sağlıklı yoludur. İnsanların kendilerine günde en az bir saat ayırarak, spor yapmaları onların ruhsal ve fiziksel açıdan gelişmelerine yardımcı olur (Öztürk, 1983).

Spor Latin kökenli bir sözcüktür. Latin dilinde güzel vakit geçirmek, eğlenmek ve oyalanmak anlamına gelen kelimeler İsportus ve Desportare'dir. Bu sözcükler İngilizceye geçtiğinde sport yani eğlenmek, boş vakit geçirmek ve hobi anlamını almıştır. Daha sonraki süreçte tüm dünyaya yayılmıştır. Spor dünyadaki insanları ve toplumları doğrudan veya dolaylı olarak kendine bağlayarak kişilerin yaşamlarına girmiştir. Spor öncelikle vücudun kullanıldığı bir fiziksel faaliyet olup hem de günlük yaşamın stresinden uzaklaşmak için bir fırsat olmuştur (Afacan, 2001).

Antik çağ filozofları da spora önem vermişlerdir. Aristoteles'e göre; spor bir bilimdir. Hangi hareket bütünü için yararlı olduğunu, doğanın insan vücuduna ölçülü olarak bağışladığı niteliklere göre bunların hangilerinin iyi ve uygun düşeceğini araştıran bir bilimdir. Platon göre; bütün canlılar, içgüdü ile daima hareket halinde olmak ister. Bunun bireyden bireye farklı bir ritmi vardır. Bunun sonucunda dans ve müzik doğar. İnsanlar vücutlarıyla daima hareket etmek isterler, sakin kalamazlar. Düzensiz bir şekilde hareket ederler, gürültü ederler. Sokrates göre ise; vücuda güzellik ve güç kazandırmayı amaçlayan ahlaki bir ödevdir. Bunun sorgulanması dahi düşünülemez (Fişek, 1983).

2.2. Sporun Amacı

Dünyada ve ülkemizde sporun büyük önemi vardır. Spor her geçen gün hızla yayılmakta ve hayatımızda büyüyüp daha çok rol almaktadır. Türkiye'de ve dünyada spor sadece boş zaman aktivitesi olarak değil, bununla birlikte bir meslek olarak da

görülmekte ve yapılmakta, milyonlarca insan sportif faaliyetlerde bulunarak hayatlarını devam ettirmektedirler. Gelişmiş ülkelerde spor önemli eğitim araçlarından biri olarak görülmektedir. Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin amacı, bireylerin fiziki, psikolojik, sosyal, kültürel ve zihin gelişimlerini sağlamak, toplumun sağlıklı nesiller kazanmasını sağlamak ve toplumun kültürünü tanıtılabileceği fırsatlar sunması sporun uluslararası bir reklam aracı olmasıdır. Sporun bir ülkede gördüğü önem ve yoğunluğu ile sporun o ülkedeki yaygınlaşma oranı ile doğru orantılıdır (Sunay, 2002).

Sporun temel olarak dört yönlü amacı vardır:

- 1- Organik (fiziki) gelişim
- 2- Sinir-kas (motor) gelişim
- 3- Zihinsel gelişim
- 4- Heyecansal (duygusal) ve sosyal gelişim (GSB, 1973).

1- Organik (Fiziki) Gelişim: Organizmanın kalıtsal güçlenmesi hareket etme sonucu kas ve kemik sistemlerinin ve iç organların sağlık ve dayanıklılık kazanarak gelişmesidir.

2- Sinir-Kas (Motor) Gelişim: Kas eğitimi sonucunda yeteneklerin ve motorsal becerilerin gelişmesidir.

3- Zihinsel Gelişim: Etkinlikler yoluyla, öğrenme için gerekli algılama, düşünce, akıl yürütme, kıyaslama ve temel kavramların gelişmesidir.

4- Heyecansal (Duygusal) ve Sosyal Gelişim: Karmaşık, dengesiz ve gergin tepkilerin bir düzen ve anlaşılır bir biçimde gelişmesidir.

Sosyal açıdan spor, toplumsal ve bireysel açıdan büyük önem taşımaktadır. Etkinlikler sonucu kişisel ve toplumsal nitelik, beceriler geliştirir. Örneğin: İş birliği, biz duygusu, kolektif davranış, atılganlık, liderlik, kurallara saygı, sorumluluk, karakter ve ahlaki değerler vb. (GSB, 1973).

Sporun amaçlarını kişisel, toplumsal ve ekonomik açılardan ele alacak olursak:

Kişisel Yönden:

- Sağlık (ruhsal, toplumsal ve bedensel sağlık)
- Fiziksel uygunluk (Toplumsal, duygusal, zihinsel ve bireysel uygunluk)
- Estetik duruş, güzel vücut, kas-kemik gelişimi
- Bedenen eğitilmişlik
- Bedensel faaliyetler yolu ile davranış ve yaşam nitelikleri geliştirmek

- Boş zamanlarını iyi değerlendirmek
- Kültürel estetik zevk ve duyarlılıkları gelişmiş kültürleşme

Toplumsal (toplumsallaşma-toplumsal yararlılık) Yönden:

- Savaş ve barış için önemli olan nitelikleri sağlama
- Toplumsal bilinci geliştirme
- Liderlik vasıflarını iyileştirme
- Yasalara, yaşam tarzına, gelenek ve göreneklere saygılı olma
- Yarış aracılığı ile sıra ve hak kavramlarına önem vererek karşı tarafa saygılı olma bilincini geliştirme
- Takım ruhu, işbirliği, biz duygusu, kolektif davranışların gelişimini sağlayarak aileye, okula ve toplumun uyum içerisinde olmasına olanak sağlama
- Toplumun değer yargılarına önem duygusunu artırma gibi.

Ekonomik Yararlılık

- Üretici, yaratıcı ve yapıcı davranışları olumlu yönde gelişimini sağlama
- Meslek, görev ve iş sorumluluğunu duygusu gelişimini sağlama
- Çalışmalarda verimi artırmak ve başarı düzeyini artırma
- Kamuya ait kaynakları iyi kullanma (araç, gereç, alan, tesis vb.)
- Milli enerji kaynaklarının gelişimini ve korunmasını sağlama
- Topluma ve bireylere olumlu görev ve sorumluluk bilincini yüklemek (GSB, 1973).

2.3. Yaşamda Sporun Yeri ve Önemi

Spor insanların vücut dayanıklılığı, sürat, hareketlilik, beceri gibi özelliklerin gelişimine olumlu yönde katkı sağlamaktadır. İnsanlara düzgün duruş alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olur. İnsanların yaşamdaki hareketliliğini olumlu yönde gelişim sağlamasına katkıda bulunur. Spor ile insanlar arasındaki ilişkilerde saygı duyma duygusunu geliştirir. Spor, insanların yaşamlarında başarı ve başarısızlık duygusunu tattırarak kabul etme duygusunu öğretir. Spor insanlarda üzüntü, sevinç, heyecan gibi duyguların yaşanmasını sağlayarak onların kendine güven duygularında, kişilik gelişimine katkı sağlar. Spor, bireyde hoşgörü ve ikili ilişki gelişimini sağlayarak dayanışma duygularının artmasını sağlar. Yine spor sayesinde insanlarda problem çözüme, hayal gücünü kullanma, empati yapma, dikkat yeteneğini geliştirme, kurallara

uyuma, üretken olma ve problemler karşısında pratik çözümler bulma gibi özelliklerin gelişimine katkı sağlar (Yetim, 2000).

Spor insanların kendi kendine disiplin olması, sorunlar karşısında işbirliği, sorumlulukların bilincine varma gibi özelliklerin yanı sıra fizikî ve psikolojik olarak bireylerin eğitimin gelişiminde de katkı sağlamaktadır (Alpman, 2001).

Spor içinde bulunduğumuz toplumdaki olumsuz teknolojik gelişmeler etkisinde kalan gençlerin farkı ve zararlı işler yapma yöneliminde olan, kötü alışkanlık kazanmış gençlerin önüne geçmek için en iyi araçlardan birisidir. Toplumda gençlerin düşüncelerinin doğru anlaşılması ve onların istek ve fikirlerinin doğru anlaşılması için en iyi araçlardan birisidir spor. Gençler spor sayesinde sosyal ve ruhsal hem de fizyolojik olarak rahatlamalarına, mutlu olmalarına yardımcı olarak onların enerjilerinin pozitif yönde artmasına olanak sağlayacaktır (Şahan, 2007).

Spor, dilleri, ırkları, dinleri, sosyo-ekonomik düzeyleri, eğitim seviyeleri ne olursa olsun aynı kurallar bütünü içerisinde, birey veya toplu olarak insanların bir araya gelerek yaşayacakları ortam sağlamasına yardımcı olur. Spor tüm dünyada konuşulabilen evrensel bir olgu olarak görülmektedir. Spor sağlık yönünden, izleyici yönünden, yarışma yönünden, rekreasyonel faaliyetler yönünden, dünya kültürünün bir parçası olarak rol oynamaktadır (Yetim, 2000).

Ülkemizde ve tüm dünya ülkelerinde sporun bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasında, sağlıklı yaşamın devamında ve toplumun gelişimindeki etkinliği kabul edilen bir gerçektir. Düzenli spor yapmanın insanlarda ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu katkıları yapılan araştırmalarla kanıtlanmış ve spor her yaştaki insanlar için önerilmiştir. ABD'de ve Kanada'da, Physical Fitness, Almanya'da, Trim Dich ve diğer ülkelerde Sport For All ya da Sport Pour Out gibi tanıtılan isimlerle spor uygulamaları geniş halk kitlelerine hızla yayılmaktadır. Bunun sayesinde birçok ülkede spor anlayışının daha aktif rol oynadığını görmek mümkündür. Bu ülkelerde, insanların boş zamanlarını aktif spor yaparak değerlendirebilecekleri pek çok kampanya çalışması yapılmaktadır. Bu kampanyaların asıl hedefi olarak spor faaliyetlerinin insanların günlük yaşantısının bir parçası haline getirme alışkanlığının kazandırılması, daha sonra da bu faaliyetleri olumlu bir şekilde değerlendirmek yatmaktadır (Koparan & Öztürk, 2002).

2.4. Sağlıklı ve Uzun Ömürlü Olmada Sporun Etkileri

Yaşlanma hızına etki eden faktörler içerisinde birinci faktör kalıtsal sebepler ve yaşam biçimidir. Bu nedenle genetik unsurlar kontrolümüz altında değildir. Bununla beraber hayat biçimi kontrol edilebilir. Sıhhatli bir yaşam biçimi fonksiyonel işlevlerin yitirilmesine ve yavaşlamasına neden olur. Bununla beraber sıhatsız bir yaşam biçimi yaşlanma sürecini hızlandırabilmektedir. Sıhatsız yaşam biçimi alışkanlıklarına misal vermek gerekirse, güneş ışınları etkisinde kalma sebebiyle deri yaşlanmasında süratlenme, sigara tüketimi sonucu akciğer hacminin düşmesi süratlenmesi ve düzenli aktivite eksikliği nedeniyle fiziksel iş kapasitesinde eksilme söylenebilir.

Amerika Birleşik Devletleri Hastalıkları Kontrol Merkezi (CDC); sağlıklı ve uzun ömürlü olmada 4 ana faktör üzerinde durmuştur. Bunlar: Düzenli yaşam alışkanlıkları (sağlıklı davranış ve spor) %51, fiziksel çevre %20, kalıtsal özellikler %20, enfeksiyon ve sağlık tedavi servislerinin niteliği, %9 olarak sayılabilir.

Düzenli yaşam alışkanlığı olarak;

- Kahvaltının düzenli yapılması,
- Yemek yeme alışkanlığının bir düzen içinde (günde 3 öğün ve düzenli),
- Uyuma alışkanlığının düzenli olması,
- Vücut ağırlığının normal değerler arasında olması,
- Tükettiğimiz yiyeceklerde şeker, yağ ve tuzu azaltmak,
- Düzenli spor yapmak (haftada en az üç gün),
- Stresle baş edebilmeyi öğrenmek,
- Alkol ve sigara tüketmemek,
- Günlük yaşamını düzene sokmak,
- Sağlık kontrollerinde düzenli olmak (Zorba, 2006).

Spor insan vücudunun hor kullanılmamasına (yaşlanma), vücudun daha genç gözükmesine ve yaşamlarını daha sağlıklı, kaliteli geçirmelerine olanak sağlamaktadır. İnsanların sağlıklı ve uzun ömürlü olmalarında sporun çok büyük önemi vardır.

2.5. Neden Spor Yapılmalı

Sağlıklı olmak, boş zamanları değerlendirmek, gün boyu çeşitli nedenlerle vücuda yüklenen stresi azaltmak, topluma adapte olmak, mutlu olmak, kendini güçlü hissetmek vs. birçok amaca ulaşmak için spor yapılır. Hareketsiz bir yaşantısı olanların,

estetik görüntülerini ve normal kilolarını korumaları zordur. Dengeli beslenmek ve düzenli egzersizler ile aşırı enerji maddelerini tüketmek, hem sağlık hem de kilo dengesi açısından etkili bir yaklaşımdır (Tamer, 2000).

Fiziksel olarak hareketlerin en aza inmesi, teknolojiyi hayatımızın her alanında kullanmamız, yaşamın yoğun temposu, stres ve dengesiz beslenme sonucu hastalıklardan kaçınmamız imkânsız hale gelmektedir. Bu olumsuz durumu kendi lehimize çevirebilmek için belli zamanlarda spor yapmamız gerekmektedir.

2.6. Nasıl Spor Yapılmalı

Yüklenme yoğunluğu, kapasitesini ve sıklığını hassas bir şekilde arttırmak önemlidir.

Yalnızca düzenli spor yapan veya antrenmana hazırlanmış olanlar, sporda antrenman sıklığını gittikçe arttırmalıdır. İnterval yüklenme metodu ile başlanmalıdır. (Koşular yürüyüş molaları ile bölünmeli, yürüyüş molalarının süresi ise spor yapanın o anki performans kapasitesine göre düzenlenmelidir).

Antrenmanlar zevk vermeli ve günlük meslek hayatına stres getirmemelidir

Koşu ya da diğer antrenmanlara, tempo arttırarak başlanmalı, tempo düşürerek tamamlanmalıdır.

Merdiven basamak basamak çıkılmalı, basamak basamak inilmelidir. Burada anlatılmak istenen, birden yüklenip yaptım tamam deyip birden bırakılmamalıdır.

Uzun adımlarla koşularda eklemlere daha az yüklenilir. Hareket sistemine etki eden kuvvetler kaslar vasıtasıyla azaltılır, hafifletilir.

Kısa adım koşularında omurgaya daha çok yük gelir çünkü koşu anında ileri sıçrama gücü (itici güçler) diz ve kalça eklemlerinden neredeyse direkt olarak omurgaya iletilir. Bu tür koşu yoluyla vücudu mümkün mertebe genişletip üçgen haline getirerek koşmak gerekir.

Antrenmanlar kısa ve sık yapılmalıdır.

Haftada bir defa uzun antrenman yerine, kısa ama en az iki, üç defa antrenman yapmak daha doğrudur.

Uzun pasif hayattan sonra ani yüklenmelerden kaçınılmalıdır. Aksi takdirde tamiri mümkün olmayan doku ölümlerine sebep olur. Örneğin uzun süre spor yapmamış insanlar ben eskiden iyi sporcuydum, ya da okulda iyi top oynardım, güreş yapardım diyerek bir kır gezisinde ya da bir aile ortamında birden bire yarışmayı denemesi gibi.

Yüklenmelerde cinsiyet, yaş, kilo ve sağlık faktörleri göz önüne alınmalıdır.

Dörtlü tempo ile koşan şahsın kan laktak düzeyi en sağlıklı antrenman şeklidir. Yani koşu anında dört adım boyunca nefes alınır, yine takip eden dört adım boyunca nefes verilir. Ancak bu iş için bir adaptasyon döneminin olduğu düşünülmelidir. İlk denemede başarılı olunamayabilir.

Koşuları değişik jimnastik hareketleri ile birleştirerek yapmak daha doğrudur.

Basit jimnastik hareketleri, her koşu programına ve şekline uyar. Antrenmanı süsler ve spora değişik bir zevk katar.

Ayrıca asıl önemli olan lokal yüklenmelere çok yönlü ve çok bölgelere dağıtmaktır. Değişik kas grupların antrenmanlarını sağlar. Böylece koordinasyon ve esnekliği artırır, geliştirir. Dolayısıyla jimnastik hareketleri koşu öncesi veya sonrası değil, koşu anında da yapılmalıdır. Örneğin, koşarken kollarla daireler çizmek elleri değiştirerek yere dokunmak gibi.

Koşu esnasında kullanılan kaslara tek taraflı yüklenilmemelidir. Yalnızca koşu sporunu yapan şahısların bacak ve ayaklarında dengesiz bir kaslaşma olabilir. Örneğin, güçlenen baldır kaslarında çoğalan acıma hisleri, artan ağrılar, yüklenme sonrası hasarlar ve artan yaralanmalar ortaya çıkar.

Yüklenilen kasları genişletme (rahatlama) hareketleri ve daha az kullanılan kas gruplarında yapılan çalışmalar tehlikeleri önler (Çetin, 1999).

2.7. Sporun Faydaları

Spor kavramı insanlığın var olmasıyla birlikte ortaya çıkmıştır. Toplum içerisinde bulunduğu zaman ve o dönemin koşul ve şartlarına göre sürekli şekillenen ve değişen bir süreçtir. Spor, bir oyundur, fakat öncelikle fiziksel bir etkinliktir, bir sosyalleşme aracıdır bireyleri günlük yaşamın stresinden uzaklaştırır ve kişiler arası etkileşimi ve sosyalleşmeyi artırır. Sporun toplumlara ve bireyleri birleştirici özelliği bununla beraber sosyal bir ortam oluşturulmasında günümüzde yaygın ve popüler bir etkinlik olarak karşımıza çıkar.

Spor grup ya da bireylerin; eğlence sağlık ve gösteri amacıyla yaptıkları beyinsel veya fiziksel aktivite gerektirir. Bazı kuralları oyun içi uygulanan organize oyuna verilen genel isim olarak tanımlanabilir (Dever, 2010).

Spor kavramının sahip olduğu bazı özellikler bulunmaktadır. Literatürde spor kavramının sahip olduğu temel özellikler şu şekilde sıralanmıştır;

□ Spor, insanların birlikte çalışma becerilerinin ve azimlerinin gelişmesine katkı sağlayan bir olgudur.

□ Spor, insanların boş zamanlarını değerlendirmek için sıklıkla yöneldikleri bir alandır.

□ Sportif aktivitelere katılım insanların pratik zeka gelişimlerinin desteklenmesine yardımcı olmaktadır.

□ Spor etkinlikleri insanların toplumsal yapı içerisinde popüler bir kimlik sahibi olmalarına katkı sağlamaktadır.

□ Spor etkinlikleri insanların kazanma arzularını tetikleyen bir unsur olduğu için insanlara düzenli ve sistemli çalışma disiplini kazandırmaktadır.

□ Spor, toplumsallaşma sürecinin sağlıklı bir biçimde yürütülmesine katkı sağlayan vazgeçemeyeceği etkinlikler arasında yer almaktadır.

Bu nedenle spor insan yaşamından soyutlanması mümkün olmayan bir olgudur (Dever, 2010).

Spor kavramı, yaşadığımız şu günlerde insanların giderek daha çok ilgi duyduğu bir olgu haline almıştır. Bunun özünde spor faaliyetlerinin insanların sağlık, refah ve mutlulukları kazanmasında ciddi bir araç olmuştur. Spor kavramı o kadar ciddi bir önem kazanmaya başlamıştır ki, insanların spor yapmasına olanak sağlamak bir çağdaşlık modernlik göstergesi haline almıştır. Spor faaliyetleri insanların ruhsal, fiziksel ve fikren daha sağlam ve dengeli bir yaşam tarzına sahip olmalarına olanak sağlamaktadır. Bununla birlikte spor, insanların ekonomik ve sosyo-kültürel yönlerden çağımızın gerektirdiği yaşam tarzına ve standartlarına ulaşmasına destek olmaktadır (Aytan, 2010).

Sahip olduğu amaç ve fonksiyonlar ekseninde sporun insan hayatına yararları şu şekilde sıralanmaktadır;

▪ Spor, insanların günlük hayatlarında ve iş yaşamlarında daha fazla verimli olmalarına katkı sağlar.

▪ Spor, daha sağlıklı ve güçlü bir fiziksel yapıya kavuşmayı sağlar.

▪ Spor, insanların yaşamları boyunca karşılaştıkları zorluklarla daha dirençli mücadele etmelerine katkı sağlar.

▪ Spor, insanların sahip oldukları kültürel duyarlılıkların gelişmesine destek olur.

- Spor, insanların boş zamanlarını daha iyi değerlendirmelerine katkıda bulunur.
- Spor, insanların hoşgörü, arkadaşlık, liderlik, duygularını geliştirir.
- Spor, insanların kendine ve çevrelerine karşı saygılı olma, kendini kontrol etme becerilerinin gelişmesini sağlar.
- Spor, insanların sosyal sorumluluk bilinçlerinin gelişmesine destek olur.
- Spor, insanların işbirliği yaparak ortaklaşa çalışabilme becerilerinin gelişmesine destek olur.
- Spor, insanların yapıcı, üretici ve yaratıcı yeteneklerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Spor, insanların görev, iş ve meslek sorumluluğu kazanmalarına katkıda bulunur.
- Düzenli olarak yapılan spor etkinlikleri insanların iş veriminin artmasına katkıda bulunur (Yetim, 2005).

2.7.1. Sporun Psikolojik Faydaları

İnsan içinde bulunduğu toplumun kurallarına uyarak davranışlarını geliştirmesi süreci olarak incelenen alınan sosyalleşmenin en vazgeçilmez unsuru şüphesiz spordur. Spor, eğitim- öğretim süreçleri içinde uygulandığında bireyin kişilik gelişimi üzerinde olumlu katkılar sağlamaktadır.

Özellikle kişiler takım sporlarına ait birey olduğunu ve takımın normlarını bilir ve uygular, takım olma bilinci bireysel menfaatlerin yerini alır, takım menfaatleri artık onun için ön plandadır. Bu tutum ve davranışlar sporla birlikte zamanla oluşup gelişir. Böylelikle bireylerde fedakârlık duygusu ve aidiyet duygusu daha da oluşur ve gelişir. Bununla beraber yalnızca takımın menfaatlerini değil tüm takım üyelerinin menfaatlerini de düşünmeye başlar. Spor faaliyetlerinde haklarını koruma, başkalarına saygı, atılganlık, paylaşım ve işbirliği hususlarında da gelişim sergileyebilmektedir. Spor birçok açıdan özellikle psikolojik açıdan, kişiler üzerinde mutlu olma ve haz alma duygularının da olumlu gelişimine neden olur (Şahan, 2007).

2.7.2. Sporun Fizyolojik Faydaları

Modern hayat şartları insanları yıpratmaktadır. İnsanların çalışma şartları ve yaşama biçimleri, sanayileşmenin neden olduğu çarpık kentleşme, bunaltıcı ve kirli atmosfer, insanlar daha da yıpranmaktadır. Üst üste yığılı evler, kirli ve dar sokak ve caddeler, hınca hınç kalabalık, toplu taşıma araçlarındaki problemler, iş hayatının ve sanayileşmenin oluşturduğu yıpratıcı ve monoton iş ortamı ve iyice kirlenmiş çevre insanoğlunun sağlığını ciddi bir şekilde tehdit etmektedir.

İnsanların bu şartlarda çalışması ve yaşaması, ruhsal problemler yaratmaktadır. Aile ve iş ortamında bazı çeşitli olumsuzluklar, gizliden ya da açıkça yaşanan çekişmeler, gereksiz gerginlikler oluşmasına neden olur. Bu ve benzer olumsuzluklar, insanın sağlığını ve psikolojisini oldukça kötü etkilemektedir. İnsanlar modern hayatında getirdiği teknoloji ile hareketsiz bir hayat yaşamaktadır. İnsanların hareketsiz kalma durumu mahkûm olacağı en kötü hastalıktır, bununla beraber insan organizması yapısı gereği hareketsiz olma durumunda kasları iyice zayıflar, eklemlerin işlevleri ise yok olur, sinir ve kas iş birliği aksar temel becerileri yok olur (Şahan, 2007).

Sporun, kişilere özellikle fizyolojik açıdan çok olumlu katkıları vardır. Düzenli yapılan sporun kardiyovasküler sistemi ve fonksiyonları daha uygun bir biçimde çalışması, kas, eklem ve kemiklerin gelişmesine pozitif yönde katkı sağlar (Şahan, 2007).

2.7.3. Sporun Sosyal Faydaları

Psikososyal ve bedensel etkileriyle birlikte spor, bireyler ve toplum üzerinde sosyal etkileri yönünden önemli ve olumlu etkilerinin olduğu bir gerçektir. Bir örnekle açıklamak gerekirse; sportif organizasyonlarda katılan bireyler sosyal yeteneklerini geliştirirler. İnsan yaşamında tek düzeleşmede spor olgusu, bu olumsuzlukların neden olduğu durumlardan çıkmak için önemli rol oynar. Spor faaliyetleri insanın monoton yaşamdan uzaklaşması ve stresten kurtulmak için önemi büyük bir fırsattır. Bu anlamda bireyler sosyal hayatlarını şekillendirirken spor kavramı çok önemli bir etkidir (Şahan, 2007).

2.8. Özgüven Kavramı

Özgüven “bireyin kendisini değerli hissetmesi” yargısıdır. Özgüven genel bir kişilik özelliğidir, geçici bir tutum veya bireysel durumlara özel bir tutum değildir.

Kişinin özgüven seviyesi tüm hayatını, olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Düşük özgüvene sahip insanlar yüksek özgüvene sahip olan insanlara göre başarısız olma oranları daha yüksektir. Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre özgüveni yüksek olan çocuklar, özgüveni düşük olan çocuklarla karşılaştırıldığında, yüksek özgüvenli çocuklar çok daha iddialı, bağımsız ve yaratıcı oldukları tespit edilmiştir. Yüksek özgüvenli kişiler aynı zamanda gerçekliğin sosyal tanımlamalarını daha az kabul etme eğilimindedirler, ta ki bu tanımlamalar kendi gözlemleriyle uyumlu, daha esnek, yaratıcı ve problemlere karşı daha orijinal çözümler getirme yetisinde olana kadar (Tokinan ve Bilen, 2011).

Öz-yeterlik ile özgüven kavramsal olarak birbirleriyle benzer gözüke de, aslında birbirlerinden farklıdır. Özgüven genel bir kişilik özelliği olup, geçici bir tutum veya bireysel durumlara özel bir tutum değildir. Özgüven, iç gözlemleri yansıtan, genellikle çeşitli kişisel niteliklerin (zekâ, dürüstlük, vb.) algılanmasından elde edilen kendini değerlendirmeye dayalıyken; öz-yeterlik ise durumsal bir algı olup, yeni bilgi ve iş deneyimleri elde edildiğinde, zamanla değişiklik gösteren dinamik bir yapıdır. Öz-yeterlik ve özgüvenin kapsadığı alanlar, iki kavram arasındaki diğer bir farklılıktır. Özgüven kavramsal olarak bir kişinin uzun süreçte, farklı durumlar üzerindeki kendi değerlendirmelerini temsil eden ve genel bir tutum olarak ele alınıyorken, öz-yeterlilik, özgüvenin aksine bir iş veya göreve özgü olarak algılanan öz-yeterlik inancı ile ilgilidir (Kılıç, 2013).

2.8.1. Özgüvenin Özellikleri

Özgüven, öz-yeterlik ve benlik saygısı kapsamında iki ana özelliği bulunmaktadır. Öz-yeterlik, bir başarı üretim kapasitesine sahip olduğuna inanmak, motivasyon, davranış ve sosyal çevre üzerinde kontrol uygulamak bakımından özgüven içerisinde önemli bir yere sahiptir. Benlik saygısı ise kişinin kendisi hakkında genel değerlendirmesi ve mutlu olma hakkıdır. Bu bağlamda yüksek özgüven ve düşük özgüven kavramları oluşmuştur (Krintz, 2015).

Bazı çevreler tarafından öz-yeterlik olarak özgüven, bireyin kişilerarası ilişkiler kurmak ya da sürdürmek için sosyal ortamlarda etkileşimde bulunma becerisine kapsamındaki güçlü bir inançtır. Düşük özgüvenli insanlar, başkalarının etkisine daha duyarlı olma eğilimindedir. Bu, bir kişinin diğerlerine göre daha düşük bir güven duygusu yarattığını ve dolayısıyla başkalarının davranışlarını toplumsal olarak kabul

edilme girişimi içinde izlediğini gösterir. Öz güvenin yüksek olduğu durumlarda ise, bir kişinin doğal lider olarak ortaya çıkmasına ve diğerlerinin fikirleri üzerinde etkili olmalarına neden olabilmektedir. İyi yöneticilerin, güçlü öz-yeterliğin bir sonucu olarak liderlik yeteneğine sahip oldukları görülmektedir (Greenacre, ve ark. 2014).

Bunun yanı sıra, birtakım benlik saygısında pozitif ve negatif kendini değerlendirme bileşenleri de bulunmaktadır. Genel olarak kendini reddetme ve kendini onaylama alt ölçekleri veya kendine karşı gelme ve kendine güven bu bileşenleri oluşturmaktadır (Owens, 1993).

2.9. Öz-Yeterlik Kavramı

Öz-yeterlik, psikoloji, akademik, spor ve sağlık gibi çeşitli alanlar üzerinde yaygın olarak çalışılan bir kavramdır. Öz-yeterlik, “insanların davranışlarını başarılı bir şekilde gerçekleştirmekte olduklarına inanma” yeteneklerine olan algılarını içerir (Dullard, 2014).

Öz-yeterlik inancı, insanların motivasyon ve davranışlarının büyük bir parçasını oluşturmasıyla beraber, kişilerin yaşamlarını etkileyebilecek ve değiştirebilecek eylemleri de etkilemektedir. Bandura, öz-yeterliği “kişinin ileri dönük durumları yönetmek için ihtiyaç duyduğu hareket biçimlerini planlama ve gerçekleştirme konusunda kendi yeteneklerine olan inancı” olarak ifade eder (Arseven, 2016). Öz-yeterlik kuramının temel ilkesi, bireylerin kendilerini yeterli hissettikleri eylemleri gerçekleştirme ihtimallerinin yüksek; yeterli olmadıklarını düşündükleri eylemleri gerçekleştirme ihtimallerinin ise düşük olduğu yönündedir (Arseven, 2016).

Öz-yeterlik, bireylerin sağlık davranışları dâhil olmak üzere belirli bir davranışta başarılı olmak için gerekli becerileri yerine getirme becerilerine sahip oldukları alana özgü güven şeklinde de tanımlanabilmektedir (West and Smith, 2009).

Yapılan açıklamalara bakıldığında, insanların öz-yeterliğinin genel nitelikte olmadığını, ancak belirli durumlarla ilgili olduğu anlaşılmaktadır. Kişiler belirli bir alanda daha fazla yetkin olduklarını ancak başka bir alanda daha az yetkin oldukları konusunda kendilerini yargılamaktadırlar. Her birey için az çok kendine güvenin olup olmadığı belirlenebilir, ancak bu kişinin genel olarak öz-yeterliliğin yüksek veya düşük olduğu belirlenemez. Öz-yeterlik duygusu evrensel değildir. Bu nedenle, öz-yeterlik kişilik özelliği değil, geçici ve kolay etkilene özelliğidir ve kesinlikle durum ve görev ile ilgilidir (Van der Bjieland Shortridge- Bagget, 2001).

2.9.1.Öz-Yeterliğin Etkileri

İnsanlar yetenekli olduğu ve kendilerine güvendikleri görevlerle meşgul olurken, yeterli yeteneği olmadığı ve kendilerine güvenmedikleri görevlerden kaçınmaktadırlar. İkincisi; öz-yeterlik, insanların anksiyeteye yönelik ne seviyede çaba göstereceklerini ve bunu ne kadar uzun sürdürebileceklerini belirlemelerine yardımcı olur. Üçüncüsü; öz-yeterlik inançları, bireylerin düşünce şekillerini ve duygusal tepkilerini etkiler. Öz-yeterliği düşük insanlar bir şeyin gözükütüğünden daha zor olduğuna inanabilir. Bu inanç biçimi öz-yeterliği düşük bireylerde strese yol açarak, problemi çözmek için gereken vizyonda daralma gözükebilir (Aktürk ve Aylaz, 2013).

Öz-yeterlik, gelecekte karşılaşılabilecek istenen ve istenmeyen olayları gerçekleştirme kabiliyetini etkilemektedir. Değerli sonuçlar üretme ve istenmeyen durumları önleme kapasiteleri, kişisel kontrolün geliştirilmesi ve uygulanması için güçlü teşvikler sağlamaktadır. Sürekli bir öz-yeterlik duygusu, azim ve çaba ile engellerin aşılmasında deneyim gerektirir. Öz-yeterlik, motivasyonun kendini düzenlemesinde de önemli bir rol oynar. Motivasyon bireylerde bilişsel olarak üretilmektedir. İnsanlar kendilerini motive edip eylemlerine yön vererek öngörülerini doğrultusunda tahminlerde bulunurlar. Bu doğrultuda ne yapabilecekleri veya yapamayacakları hakkında inançlar oluştururlar ve daha sonra muhtemel eylemlerin muhtemel sonuçlarını beklerler (Hudson, 2007).

Sonuç değerlendirmeleri bir kişinin başarılı bir şekilde başarılı bir görevi başardığına işaret ettiğinde, kişinin doğada benzer veya ilgili başka bir görevi yerine getirme kabiliyeti gelişecektir. Bununla birlikte, sonuç değerlendirmeleri bir kişinin başarısız bir şekilde bir görevi yerine getirdiğini gösterirse, o kişinin doğada benzer veya ilgili başka bir görevi yerine getirme güveni azalır. Ancak, öz-yeterlik zaten yüksek olduğunda başarısızlığın öz-yeterlik üzerinde bir etkisi olmamaktadır. Başarılı deneyimler, birinin başarılı bir şekilde bir görevi yerine getirebileceğine dair somut kanıtlar sağlar ve bu bakımdan öz-yeterlik kaynağı dört kaynağın en güçlüsüdür (Aikhomu, 2015).

Yapılan çalışmalar, sağlıkla ilgili öz-yeterlik inançlarının, sağlık sorunlarının başarılı bir şekilde yönetilmesi ve olumlu tedavi sonuçları için önemli olduğunu göstermektedir. Sağlık yönetimi becerileri bakımından öz-yeterliğin yüksek olduğu durumlarda, bireyler tedavilerini sürdürmede azimli davranarak daha fazla çaba sarf

etmekte, hedeflerini yüksek tutup, nihayetinde sağlık durumlarını yönetmede başarılı olmaktadır (West and Smith, 2009).

2.9.2.Öz-Yeterliğin Türleri ve Boyutları

Öz-yeterlik algısı, literatürde genel yeterlilik ya da göreve/alana-özü yeterlik olarak iki şekilde ele alınıp incelenmektedir. Fakat bu iki türün birbirlerinden çok da ayırt edici özellikleri olmadığı gibi iki alanın da birbirleriyle etkileşiminin olduğu görülmektedir. Göreve/alana-özü öz-yeterlik, akademik öz-yeterlik, kişiler arası ilişkiler yeterliliği, matematik yeterliliği, duygusal öz-yeterlilik gibi göreve/alana özü yani hedeflenen davranışla ilgili öz-yeterlik olarak ele alınmaktadır. Öz-yeterlik alanında yapılmış olan çalışmalar genellikle göreve/alana odaklanmaktadır (Kılıç, 2013).

Genel öz-yeterlik, çeşitli stresli durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmek için geniş ve istikrarlı bir kişisel yeterlik duygusunu değerlendirir ve bireyin çeşitli farklı durumlar boyunca gerçekleştirebilme yeteneğini algılamasıdır. Sağlık alanında, karmaşık bir dizi bağıllık davranışlarını (yani, diyabet yönetimi) yönetmek için algılanan yeteneği değerlendirmek için kullanılabilir. Belirli bir alanda ölçülen öz-yeterlilik, bireyin bir duruma özü eylemleri gerçekleştirme becerisini incelemektedir. Algılanan öz-yeterlik, bağlam ve durumsal taleplere bağılıdır ve bir göreve ya da beceriyi tamamlama becerisine olan güveninin doğru bir resmini elde etmek için göreve özü öz-yeterlik düzeylerini ölçmenin önemini vurgulamaktadır (Dullard, 2014).

2.9.3.Öz-Yeterliğin Kaynakları

Öz-yeterlik algısı dört temel kaynaktan etkilenmektedir. Bunlar performans başarıları (geçmiş deneyimler), dolaylı deneyimler, sözel ikna ve psikolojik durumdur. Performans sonuçları görevlerdeki başarı ve başarısızlıkları, sözel ikna bireyin çevresinden aldığı olumlu veya olumsuz mesajları, dolaylı deneyimler bireylerin davranışlarını ve sonuçlarını gözlemlemeyi, psikolojik durum ise korku, endişe, stres gibi duyguları temsil etmektedir (Kılıç, 2013).

Bandura'ya göre "Öz-yeterlik inancı, yeteneklerimiz üzerindeki inanca dayanır ve belirli amaçlara ulaşmak için belirli bir davranışı organize etmek ve onu gerçekleştirmek için gereklidir." Öz-yeterlik inancı, birbiri ile etkileşim hâlinde olan başlıca dört bilgi kaynağına dayandırılmaktadır (Bandura, 1994). Bunlar:

1. Performans Başarıları (Yapılan İşler ve Erişilen Hedefler): Bireyin giriştiği işlerde gösterdiği başarı onun daha sonra benzer işlerde başarılı olacağına göstergesidir. Dolayısıyla yaşanan başarı ödül etkisi yapmakta ve bireyi gelecekte de benzer davranışlara güdülemektedir.

2. Dolaylı Yaşantılar (Başkalarının Deneyimleri): Pek çok beklenti diğer kişilerin deneyimlerinden kaynaklanır. Başka kişilerin başarılarını gözlemek, kişinin başarılı olabileceği beklentisine girmesini sağlayabilir.

3. Sözel İkna: Bir davranışın başarıyla yapılabileceğine ilişkin teşvik ve öğütlerle bireyin cesaretlendirilmesi, öz-yeterlik beklentilerinin değişmesine neden olabilir.

4. Duygusal Durum: Bireyin davranışa girişeceği sırada bedensel ve duygusal olarak iyi durumda olması girişimde bulunma olasılığını artırır.

2.10. İletişim

Fransızcadan gelen “communication” sözcüğü Latincedeki “communicatio” sözcüğünün karşılığıdır. Bunun kökenindeki “communis” kavramı birçok kişiye ya da nesneye ait olan ve ortaklaşa yapılan anlamlarını taşımaktadır. İletişim sözcüğünün, yalın birileri alışverişinden çok, toplumsal nitelikli bir etkileşim ve paylaşımı içerdiğini söyleyebiliriz (Zıllıoğlu, 2003).

İletişim, kişiler arasında yer alan düşünce ve duygu alışverişini sağlayan bir etkinliktir. Toplumsal yaşamın temeli olan iletişim tüm insan etkinliklerini içermektedir. Çünkü insanlar kendilerini ifade etmede ve diğer insanlarla anlaşabilmeye onları etkileyebilmek için iletişim sürecindedirler (Thomas, 1998).

İletişim en az iki kişi arasında yüz yüze gerçekleşmelidir. Kişiler arasındaki iletişimde genellikle kendiliğinden ve teklifsiz olarak meydana çıkmaktadır. İletişimi gerçekleştirenler birbirlerinde sürekli geri bildirim almaktadırlar. Roller sürece göre esnek olmaktadır. Çünkü taraflar nöbetleşe gönderici ve alıcı olarak iletişimde bulunmaktadırlar. Bu iletişimin gerçekleşmesi sırasında bireyler genellikle aynı fiziksel ortam içerisinde yer almaktadırlar (Mutlu, 1994).

Kişiler arası iletişimin en karmaşık aracı olan konuşma; bilgi aktarma, başkalarının davranışlarını yönlendirmeye, emirlerle, kimi kez şakayla, kimi kez saldırgan kırıcı sözlerle karşdakini etkilemek için kullanılmaktadır. Kişiler arası iletişim kendini sözlü ve sözsüz olmak üzere iki şekilde göstermektedir. Sözlü

iletişimde konuşma en önemli yeri tutarken sözsüz iletişimde ise, yüz anlamları, göz hareketleri, bedenin duruşu, giyim, sesin özelliklerini içeren bu iletişim beden dili olarak bilinmektedir. Kişinin bedensel duruşu kişinin içinde bulunduğu duygusal durumu açıklayabilmektedir. Örneğin, kızgınlık, ilgisizlik, utanma, kararsızlık örnek olarak gösterilebilmektedir (Usluata, 1991).

İnsan diğer canlılardan farklı olarak biyolojik bir varlık olmasının yanı sıra kültürel ve toplumsal bir varlıktır. Toplumsal ve kültürel bir varlık olarak insanın iletişimi; ortak bilgilerin paylaşımı, yeni bireylerin yetişmesi, toplumsal rollerin öğrenilmesi, sanatsal biçimlerin yaratılması, bireysel olarak; insanın kendisini anlatabilmesi, bilgi ve becerilerin elde edilebilmesidir (Güler, 1990).

Kişilerarası ilişkiler iletişime dayalı olarak gerçekleşmektedir. Bu sebeple iletişimin sağlıklı olması, kişiler için ilişkilerin derin, anlamlı ve doyurucu olmasını sağlarken, sağlıklı iletişim, anlaşılama duygusu veya istenmeyen yalnızlıktan başlayarak, çok daha derin sorunlara kadar gidebilen durumları meydana getirebilmektedir (Korkut, 1996).

2.10.1. İletişimin Sınıflandırılması ve Çeşitleri

İletişimle alakalı birçok yazar farklı sınıflandırmalar yapmıştır. Bunlardan en çok kullanılan Chaffe ve Berger (1987)'in oluşturduğu sınıflamadır.

1. Kitle iletişimi
2. Örgüt içi iletişim
3. Kişi içi iletişim
4. Kişilerarası iletişim (Dökmen, 2004).

2.10.1.1. Kitle İletişimi

Kitle iletişimi uzmanlaşmış grupların geniş, heterojen ve farklılaşmış izleyicilere sembolik içerik yaymak üzere teknolojik aygıtları (basın, radyo, film vs.) hizmete soktuğu kurum ve tekniklerden meydana gelir (McQuail and Windahl, 2005).

Dökmen (2004) tarafından “bir takım bilgilerin/sembollerin, birtakım hedefler tarafından üretilmesi, geniş insan topluluklarına iletilmesi ve bu insanlar tarafından yorumlanması süreci” olarak tanımlanır.

Örgüt İletişimi

Örgüt; “İş ve işlev bölümü yaparak bir otorite hiyerarşisi içinde, ortak bir amacı gerçekleştirmek için bir araya gelmiş insanların faaliyetlerinin koordinasyonudur. Bu bağlamda örgütsel iletişim; bir örgütte görev alan kişilerin, önceden tanımlanmış birtakım rollere girerek, hiyerarşik bir düzen içinde bu rollerin gereğini yerine getirmek için iletişime girmeleridir” (Dökmen, 2004).

Süreçler ve kişiler arasında yani örgüt içerisinde bilgi ve haberlerin ulaştırılmasını örgüt içi iletişim ile sağlar. Örgütlerdeki açık sistem iletişimi algısıyla işleyen yapılar olduğunu varsaydığımızda iletişimi olmayan örgütlerin ayakta duramayacağı söylenir (Kocabaş, 2005).

Kişi-içi İletişim

Duygu ve davranışlarımızın sebebi dış dünya ile ilgili kendi kendimize ürettiğimiz zihnimizdeki yorum ve düşüncelerimizdir (Steinberg, 2006). Çevre yoluyla kurulan iletişim öncelikle bireyin kendi içinde doğar ve başlar (Dökmen, 2004). Kişi-içi iletişim, kişinin kendi kendine oluşturduğu iletişimdir. Yani birey içsel mesajlar gönderiyor ve bu mesajları alabiliyorsa kişi-içi iletişim gerçekleşmiş olur. Kişi-içi iletişim türünün diğer iletişim türlerinden en net ayıran özellik kaynak ve alıcı ile ilgili olmasıdır (Steinberg, 2006).

Kaynak ve alıcı ögede kişinin ta kendisidir. Kişi-içi iletişim bireyin kendi kendine yaptığı yorum ve ifadelerle çevresindeki dünyanın mantığını anlamasına yol açar (Steinberg, 2006).

Kişilerarası İletişim

Bireyler arasındaki anlamları oluşturmak, anlamlandırmak ve sürdürmek için yapılan mesajlaşma işlemi sürecine kişiler arası iletişim denir (West ve Turner, 2011). Bu süreçte hedef ve kaynak insandır (Dökmen, 2004). Kişiler arası iletişimde üç önemli öge vardır. Bunlardan ilki süreç ikincisi mesaj değişimi ve üçüncüsü ise anlamların paylaşılmasıdır. Süreç; sürekli bir şekilde devam eden ve sürekli değişen canlılık aktivitesini ifade eder. Mesaj değişimi; iki birey arasındaki aynı anda oluşan sözlü ve sözsüz olarak gerçekleştirilen mesajlaşma işlemine denir. Diğer kişilerle iletişime geçmek için mesajlar bir araçtır. Son olarak anlamların paylaşılması; kişilerarası iletişim tanımının ana kaynağıdır. Çünkü kişiler mesajları içeriğiyle anlamlandırır ve yorumlarlar (West ve Turner, 2011).

İletişim kurmak, bireylerin özel, günlük, örgütsel ve toplumsal yaşamlarının vazgeçilmez bir unsurudur. İletişim yaşamı sürdürmek için zorunludur. Dört tür iletişimden bahsetmek mümkündür. Bunların birincisi; sözlü iletişim, ikincisi; sözsüz iletişim, üçüncüsü; yazılı iletişim ve dördüncü ise elektronik iletişimdir (Topaloğlu, 2002).

Sözlü İletişim

Sözlü iletişim içerisinde yüz yüze görüşmeler, toplantılar ve telefonla görüşmeler bulunmaktadır. Yazılı iletişime göre daha hızlı olma avantajı vardır. Çünkü alıcı yalnızca duymakla kalmayıp göndericinin mesajını yorumlamada el ve yüz hareketlerinden de faydalanır (Bartol, Martin and Management, 1991).

İletişim şekillerinden en etkili ve en hızlı olanı sözlü ve yüz yüze olan iletişimdir. Sözlü iletişimde gönderici (konuşan) ile alıcı (dinleyen) birebir ilişki içinde olduğu için duygu, düşünce ve bilgi aktarımı daha sağlıklı ve akıcı olmaktadır (Can, 1999).

Biriyle sözlü iletişim kurarken, öncelikle sözlü mesajların, doğru olup olmadığına karar vermek gerekir. Bu da söylenecek kelimeleri, kullanılacak dil türünü iyi seçmeye bağlıdır (Kamp, 1999).

Araştırmacılara göre, bireylerin günlük olağan işlerinde ve yaşamlarında anlatmak istediğini karşısındakine anlatırken nasıl söylediği karşıda iletişim kurduğu kişinin önemseyip önemsemediğini göstermektedir. Bireylerin söylediklerinin içeriği kadar, ses tonundaki canlılık da oldukça önemlidir (Dökmen, 2008).

Sözsüz İletişim (Beden Dili)

Sözcük ve kelimeler değil, beden dilini ve mimiklerini kullanarak yaptığı iletişim türüdür. Bu iletişim şekli sürekli kullanılmaktadır. Sözsüz iletişimin önemi ve değeri sonradan anlaşılmaya ve önem görmeye başlamıştır (Erdoğan, 1994).

İnsanlar her yerde ve her zaman sözlü ve sözsüz iletişimde bulunurlar. Çünkü vücut, ses ve sözcükler etkili ve önemli bir iletişim aracıdır. Yapılan bir araştırmada vücudun %55, sesin %38, sözcüklerinde %7 oranında iletişime katkıda bulunduğu saptanmıştır.

Vücut dili (yüz ifadeleri, el kol hareketleri) ve sesin değişik tonlarında gönderilen sözsüz mesajlar, iletişimde kullanılan daha önemli ve etkili yöntemlerdir. Çünkü sözsüz iletişim duyguları belirtir. Bu yüzden kullanılan sözcükler, vücut dili ile

birlikte uyumlu olarak kullanıldıklarında tam anlamlı ve etkili olurlar. Yoksa yalnızca sözcükler havada kalır ve hatta farklı anlaşılırlar. Örneğin bir yönetici memura ‘aferin’ derken onun gözlerine bakıp elini sıkarak ve tebessümle söylemiyorsa bu ‘aferin’ olumsuz etki yapar ve alay etme olarak algılanır (Peker ve Aytürk, 2000).

Yazılı İletişim

Yazılı iletişimin üstünlüğü, yazılı kanıt niteliğinde olmasıdır. Kişiler sözlü iletişimi belirli bir süre sonra unutabilirler. Bu nedenle yazılı kayıtların önemi büyüktür. Üstelik yazı ile tüm ilgililerin aynı mesaj almaları sağlanmış olur (Can, 1999). Bu özellikler ile sözlü iletişime göre daha avantajlıdır. En önemli avantajı ise bilgiler kayda geçirildiği için ‘yazılı kanıt’ niteliğinde oluşudur (Balçık, 2002).

Yazılı iletişim türünde ilk şart, uygun kelimeyi, deyimini seçmek ve alışagelmış şekilde bireyler tarafından kuralları önceden belirlenmiş bir biçimde deyim ve kelimeleri birleştirmektir. Kişiler tarafından önemsenmeyen, anlaşılamayan, sözcük ve kelimeler ile gerçekleştirilen iletişim ya mesajın yanlış anlaşılmasına ya da alıcı tarafına iletilmemesine neden olacaktır (Erdoğan, 1994).

Elektronik İletişim

Elektronik ve bilgi teknolojilerindeki hızlı gelişmeler sayesinde insanlar bu teknolojilerin unsurları ile de iletişime başlamışlardır. Bu araçlar, telefon, faks, radyo, televizyon ve bilgisayardır (Topaloğlu, 2002).

2.10.2. İletişim ve Spor

İletişim ve spor, toplumsal yaşamı belirleyen temel olgulardandır. İletişim olgusu bireyselliği gereği toplumsallığı sağlayan bir insan etkinliğidir. Bireyin olduğu kadar, toplumun varoluşunun gerçekleşmesi yine iletişimle sağlanır (Özkök, 1985).

Spor ise, toplumsal yaşamın olmazsa olmaz bir ögesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumun gündelik yaşamında doğrudan yer alan spor etkinlikleri her yaş ve cinse seslenebilecek bir nitelik taşımaktadır. Çeşitli dallarda gerçekleşen spor etkinlikleri, aynı zamanda toplumsal iletişime ve birlikteliğe katkı sağlamaktadır (Güven, 1982).

Genel olarak iletişimin içerik ve duygudan oluştuğu söylenebilir. İçerik mesajın özüdür ve duygu onu nasıl hissettiğinizle ilgilidir. İçerik genellikle sözlü olarak, duygular ise sözsüz olarak ifade edilir. Stres yüklü müsabaka sporları, iletişimde içerik

ve duyguyu denetim altında tutmak bakımından antrenörleri zorlar. Ancak antrenörler çalışarak ve çaba göstererek eksik yönlerini geliştirebilirler (Konter, 1995).



3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma kapsamında, Özel Ankara Aziziye Eğitim Kurumları'nda eğitim gören ve Ankara Ankara Pidosan Yahyalar Spor Kulübü'nde spor yapan toplam 180 öğrenciye, “İletişim Becerileri Ölçeği” (İBÖ), Özgüven Ölçeği ve Genel Öz Yeterlik Ölçeği uygulanarak spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüven, öz-yeterlik ve iletişim becerilerinin incelenmesi amacıyla yapılmış, tarama modeli ile uygulanmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma Özel Ankara Aziziye Eğitim Kurumları'nda lisede eğitim gören daha önce sporla ilgilenmemiş ve hali hazırda spor yapmayan rastgele seçilmiş 90 öğrenci ve Ankara Ankara Pidosan Yahyalar Spor Kulübü'nde aktif spor yapan yine rastgele seçilmiş 90 öğrenci üzerinde yapılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri; Kişisel Bilgi Formu ile birlikte öğrencilerin iletişim becerilerini ölçmek için; iletişim becerileri ölçeği, özgüven seviyelerini ölçmek için özgüven ölçeği ve öz-yeterliklerini ölçmek için ise genel öz yeterlik ölçeği ile toplanmıştır.

Araştırmaya Özel Ankara Aziziye Eğitim Kurumları'nda eğitim gören ve Ankara Pidosan Yahyalar Spor Kulübü'nde spor yapan 180 öğrenci katılacaktır.

3.3.1. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)

Bu çalışmada kullanılan “İletişim Becerileri Ölçeği” (İBÖ), daha önce Korkut (1996) tarafından oluşturulan İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği temel alınarak Korkut Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte yer alan maddelerle ilgili katılma düzeyini ifade etmek için 5’li Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Ölçek 25 maddeden ve dört faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Bu faktörler İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (1, 3, 6, 13, 15, 16, 21, 23, 24, 25), Kendini İfade Etme (2, 5, 17, 20), Etkin Dinleme - Sözel Olmayan İletişim (10, 11, 12, 18, 19, 22) ve İletişim Kurmaya İsteklilik (4, 7, 8, 9, 14) olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve 25 maddelik ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt faktörlerine ilişkin iç tutarlık katsayıları ise, İletişim

İlkeleri ve Temel Beceriler için 0.79; Kendini İfade Etme için 0.72; Etkin Dinleme - Sözel Olmayan İletişim için 0.64 ve İletişim Kurmaya İsteklilik için ise, 0.71 olarak belirlenmiştir.

3.3.2. Özgüven Ölçeği

Akın, A. (2007) tarafından hazırlanmış Özgüven Ölçeği 1 ve 5 arasında likert tipi ölçüm vermektedir ve ölçek maddeleri puanlanırken 1 “Hiçbir zaman” ve 5 “Her zaman” anlamına gelmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 43,6’sını açıklayan ve iç özgüven ile dış özgüven şeklinde iki faktör altında toplanan 33 madde elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri 0.31 ile 0.75 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA=0.044, NFI=0.90, CFI=0.96, IFI=0.96, RFI=0.89, GFI=0.94, AGFI=0.91 ve SRMR=0.058 olarak bulunmuştur. Uyum geçerliği çalışmasında Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile geliştirilen ölçek arasındaki korelasyonun 0.87 olduğu belirlenmiştir. Özgüven ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 0.83, iç öz-güven ve dış öz-güven alt ölçekleri için sırasıyla, 0.83 ve 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için 0.94, iç özgüven alt ölçeği için 0.97 ve dış özgüven için 0.87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının 0.30 ile 0.72 arasında değiştiği görülmüştür.” Ölçekten elde edilen toplam puanlar arttıkça özgüven düzeyi artmaktadır.

3.3.3. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği

Bireylerin genel öz-yeterliklerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak ifade edilen ölçek 1982 yılında Sherer ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk toplumuna uyarlama çalışması Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılmıştır. Toplam 17 maddeden oluşan ölçek “Sizi ne kadar tanımlıyor” sorusuna beş dereceli olarak “hiç” ve “çok iyi” yanıtları arasında değişen yanıtların verilebildiği likert formatındaki hali kullanılmıştır. Her sorunun puanı 1-5 arasında değişmektedir. Ölçekteki 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek toplam puanı 17 - 85 arasında değişebilmekte ve puanın artması öz yeterlilik inancının arttığını göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliği (Cronbach alfa = 0.80) olarak hesaplanmıştır.

3.4. İstatistiksel Değerlendirme

Çalışmanın istatistiksel analizleri IBM SPSS 21,0 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Çalışma var olan durumu ortaya koyması açısından betimsel modeli içerirken, parametreler arası ilişkiyi ortaya koyması açısından ise bağıntısal modeli içermektedir.

İstatistik: Çalışmada elde edilen veriler normallik testleri Kolmogorov Smirnov testi ile yapılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. İkili değişkenlerde Mann Withney U Testi, ikiden fazla değişkenlerde ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi 0.05 ve 0.01 olarak belirlenmiştir.



4.BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin elde edilen verilerin tanımlayıcı bilgileri istatistiksel sonuçlarına yer verilmiştir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımları tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1. Cinsiyet değişkenlerine göre dağılım

Cinsiyet	N	%
Erkek Öğrenci	88	48,9
Kız Öğrenci	92	51,1
Toplam	180	100,0

Katılımcıların 88’i (% 48,9) erkek öğrenci; 92’si (% 51,1) kız öğrencidir.

Katılımcıların gelir düzeyine değişkenine göre dağılımları tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2. Gelir düzeylerine göre dağılım

Gelir Düzeyi	N	%
2000-3000 TL Arası	60	33,3
3001-4500 TL Arası	63	35,0
4501 TL ve Üzeri	57	31,7
Toplam	180	100,0

Katılımcıların 60’ı (% 33,3) 2000-3000; 63’ü (% 35,0) 3001-4500; 57’si (% 31,7) 4501 ve üzeri gelir düzeyine sahiptir.

Katılımcı annelerinin eğitim durumu değişkenine göre dağılımları tablo 3'e görülmektedir.

Tablo 3. Annelerin eğitim durumlarına göre dağılımı

Eğitim Düzeyi	N	%
İlkokul-Ortaokul	60	33,3
Lise	81	45,0
Ön Lisans-Lisans	38	21,1
Yüksek Lisans-Doktora	1	0,6
Toplam	180	100,0

Katılımcıların annelerinin 60'ı (% 33,3) ilkokul-ortaokul; 81'i (% 45,0) lise; 38'i (% 21,1) ön lisans-lisans; 1'i (% 0,6) yüksek lisans-doktora eğitim düzeyine sahiptir.

Katılımcıların babalarının eğitim durumu değişkenine göre dağılımları tablo 4'de görülmektedir.

Tablo 4. Babaların eğitim durumlarına göre dağılımı

Eğitim Düzeyi	N	%
İlkokul-Ortaokul	44	24,4
Lise	82	45,6
Ön Lisans-Lisans	49	27,2
Yüksek Lisans-Doktora	5	2,8
Toplam	180	100,0

Katılımcıların babalarının 44'ü (% 24,4) ilkokul-ortaokul; 82'si (% 45,6) lise; 49'u (% 27,2) ön lisans-lisans; 5'i (% 2,8) yüksek lisans-doktora eğitim düzeyine sahiptir.

Katılımcıların spor yapma durumu değişkenine göre dağılımları tablo 5'te görülmektedir.

Tablo 5. Spor yapma durumlarına göre dağılım

Spor Yapma	N	%
Evet	90	50,0
Hayır	90	50,0
Toplam	180	100,0

Katılımcıların 90'ı (% 50,0) spor yapmakta; 90'ı (%50,0) spor yapmamaktadır.

Katılımcıların spor deneyimi ve spor yapma yılı değişkenine göre dağılımları tablo 6'da görülmektedir.

Tablo 6. Spor deneyimi ve spor yapma yılı değişkenine göre dağılım

Deneyim	N	%
Deneyimi Yok	90	50,0
1 Yıldan Daha Az	12	6,7
1-5 Yıl	57	31,7
6 Yıl ve Üzeri	21	11,7
Toplam	180	100,0

Katılımcıların 90'ı (% 50,0) deneyimsiz; 12'si (% 6,7) 1 yıldan daha az; 57'si (% 31,7) 1-5 yıl; 21'i (% 11,1) 6 yıl ve üzeri spor deneyimine sahiptir.

Katılımcıların ailesinde spor yapan başka bireyin varlığı değişkenine göre dağılımları tablo 7'de görülmektedir.

Tablo 7. Ailede başka spor yapan var mı?

Spor Yapan	N	%
Var	64	35,6
Yok	116	64,4
Toplam	180	100,0

Katılımcıların 64'ünün (% 35,6) ailesinde spor yapılmakta; 116'sının (64,4) ailesinde spor yapılmamaktadır.

Katılımcıların spor branşı değişkenine göre dağılımları tablo 8’de görülmektedir.

Tablo 8. Spor branşı değişkenine göre dağılım

Branş	N	%
Branşı Yok	90	50,0
Basketbol	14	7,8
Dart	28	15,6
Taekwondo	48	26,7
Toplam	180	100,0

Katılımcıların 90’ı (% 50,0) branşsız; 14’ü (% 7,8) basketbol; 28’i (% 15,6) dart; 48’i (% 26,7) taekwondo branşını yapmaktadır.

Katılımcıların yaş ve ailedeki birey sayısı değişkenine göre dağılımları tablo 9’da görülmektedir.

Tablo 9. Yaş ve ailedeki birey sayısı değişkenlerine göre tanımlayıcı istatistikler

Değişken	N	Min.	Max.	\bar{X}	SS
Yaş	180	14	18	15,59	1,15
Ailedeki Birey Sayısı	180	2	7	4,42	0,89

Katılımcıların yaş ortalamaları 15,59; ailedeki birey sayısı ortalamaları 4,42 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre özgüven dağılımları tablo 10’da görülmektedir.

Tablo 10. Cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeylerinin karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	U	P
İç Özgüven	Erkek Öğrenci	88	94,56	3690.50	0.30
	Kız Öğrenci	92	86,61		
Dış Özgüven	Erkek Öğrenci	87	100,57	3082.00	0.00
	Kız Öğrenci	92	80,00		

Katılımcıların iç özgüven alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$). Bununla birlikte katılımcıların dış özgüven alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Erkek öğrencilerin sıra ortalama puanları kız öğrencilerin sıra ortalama puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre öz-yeterlik dağılımları tablo 11’de görülmektedir.

Tablo 11. Cinsiyet değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	U	P
Öz-Yeterlik	Erkek Öğrenci	88	94,88	3663.00	0.27
	Kız Öğrenci	92	86,32		

Katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre iletişim becerileri dağılımları tablo 12’de görülmektedir.

Tablo 12. Cinsiyet değişkenine göre iletişim becerileri düzeylerinin karşılaştırılması

	CİNSİYET	N	Sıra Ortalaması	U	P
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Erkek	88	88,48	3870.500	0.61
	Öğrenci				
Kendini İfade Etme	Kız Öğrenci	92	92,43	3962.000	0.80
	Erkek	88	89,52		
İletişim Kurmada İsteklilik	Öğrenci	92	91,43	3659.500	0.26
	Erkek	88	94,91		
Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim	Kız Öğrenci	92	86,28	3870.500	0.61
	Erkek	88	88,48		
	Kız Öğrenci	92	92,43		

Katılımcıların iletişim becerileri ölçeğinin alt boyutlarından İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme - Sözel Olmayan İletişim düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Katılımcıların gelir düzeylerine göre öz-yeterlik dağılımları tablo 13’de görülmektedir.

Tablo 13. Gelir düzeylerine göre öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması

	Gelir	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
Öz-Yeterlik	2000-3000 TL	60	82,72	2.09	0.35
	3001-4500 TL	63	95,71		
	4501 TL ve Üzeri	57	92,94		

Katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde gelir düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Katılımcıların gelir düzeylerine göre özgüven dağılımları tablo 14’de görülmektedir.

Tablo 14. Gelir düzeylerine göre özgüven düzeylerinin karşılaştırılması

	Gelir	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
İç Özgüven	2000-3000 TL	60	95,89	1.50	0.47
	3001-4500 TL	63	91,11		
	4501 TL ve Üzeri	57	84,15		
Dış Özgüven	2000-3000 TL	59	98,34	3.02	0.22
	3001-4500 TL	63	89,78		
	4501 TL ve Üzeri	57	81,61		

Özgüven ölçeğinin alt boyutlarından iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarının sıra ortalama puanları arasında gelir düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Katılımcıların gelir düzeylerine göre iletişim becerileri dağılımları tablo 15’te görülmektedir.

Tablo 15. Gelir düzeylerine göre iletişim becerilerinin karşılaştırılması

	Gelir	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	2000-3000 TL	60	100,53	3.36	0.18
	3001-4500 TL	63	85,11		
	4501 TL ve Üzeri	57	85,90		
Kendini İfade Etme	2000-3000 TL	60	99,77	3.64	0.16
	3001-4500 TL	63	89,77		
	4501 TL ve Üzeri	57	81,55		
İletişim Kurmada İsteklilik	2000-3000 TL	60	99,34	2.64	0.26
	3001-4500 TL	63	86,80		
	4501 TL ve Üzeri	57	85,28		
Etkin Dinleme - Sözel Olmayan İletişim	2000-3000 TL	60	100,53	3.36	0.18
	3001-4500 TL	63	85,11		
	4501 TL ve Üzeri	57	85,90		

İletişim becerileri alt boyutlarından İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme - Sözel Olmayan İletişim düzeylerinde gelir düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine göre öz-yeterlik dağılımları tablo 16’da görülmektedir.

Tablo 16. Annelerin eğitim düzeylerine göre öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması

	Anne Eğitim	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
Öz-Yeterlik	İlkokul-Ortaokul	60	94,49	0.77	0.85
	Lise	81	87,56		
	Ön Lisans-Lisans	38	91,01		
	Yüksek Lisans-Doktora	1	69,50		

Katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde annelerinin eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine göre özgüven dağılımları tablo 17’de görülmektedir.

Tablo 17. Annelerin eğitim düzeylerine göre özgüven düzeylerinin karşılaştırılması

	Anne Eğitim	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
İç Özgüven	İlkokul-Ortaokul	60	91,28	2.53	0.47
	Lise	81	88,88		
	Ön Lisans-Lisans	38	94,75		
	Yüksek Lisans-Doktora	1	13,50		
Dış Özgüven	İlkokul-Ortaokul	60	92,63	2.21	0.52
	Lise	80	89,81		
	Ön Lisans-Lisans	38	88,20		
	Yüksek Lisans-Doktora	1	16,50		

Özgüven ölçeğinin alt boyutlarından iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarının sıra ortalama puanları arasında katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Katılımcıların annelerin eğitim düzeylerine göre iletişim becerileri dağılımları tablo 18’de görülmektedir.

Tablo 18. Annelerin eğitim düzeylerine göre iletişim becerilerinin karşılaştırılması

	Anne Eğitim	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	İlkokul-Ortaokul	60	89,03	2.87	0.41
	Lise	81	92,69		
	Ön Lisans-Lisans	38	90,39		
	Yüksek Lisans-Doktora	1	5,50		
Kendini İfade Etme	İlkokul-Ortaokul	60	85,70	3.92	0.26
	Lise	81	97,59		
	Ön Lisans-Lisans	38	84,57		
	Yüksek Lisans-Doktora	1	29,50		
İletişim Kurmada İsteklilik	İlkokul-Ortaokul	60	86,81	2.67	0.43
	Lise	81	93,60		
	Ön Lisans-Lisans	38	91,72		
	Yüksek Lisans-Doktora	1	14,50		
Etkin Dinleme- Sözel Olmayan İletişim	İlkokul-Ortaokul	60	89,03	2.87	0.41
	Lise	81	92,69		
	Ön Lisans-Lisans	38	90,39		
	Yüksek Lisans-Doktora	1	5,50		

İletişim becerileri alt boyutlarından İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme - Sözel Olmayan İletişim düzeylerinde katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Katılımcıların annelerin eğitim düzeylerine göre öz-yeterlik dağılımları tablo 19'da görülmektedir.

Tablo 19. Babaların eğitim düzeylerine göre öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması

	Baba Eğitim	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
Öz-Yeterlik	İlkokul-Ortaokul	44	87,27	1.80	0.61
	Lise	82	90,08		
	Ön lisans-Lisans	49	91,07		
	Yüksek Lisans-Doktora	5	120,20		
	Toplam		180		

Katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde babalarının eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Katılımcıların babalarının eğitim düzeylerine göre özgüven dağılımları tablo 20'de görülmektedir.

Tablo 20. Babaların eğitim düzeylerine göre özgüven düzeylerinin karşılaştırılması

	Baba Eğitim	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
İç Özgüven	İlkokul-Ortaokul	44	97,35	4.05	0.25
	Lise	82	93,66		
	Ön Lisans-Lisans	49	82,19		
	Yüksek Lisans-Doktora	5	59,80		
Dış Özgüven	İlkokul-Ortaokul	44	93,40	3.38	0.33
	Lise	81	94,39		
	Ön Lisans-Lisans	49	82,72		
	Yüksek Lisans-Doktora	5	60,30		

Özgüven ölçeğinin alt boyutlarından iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarının sıra ortalama puanları arasında katılımcıların babalarının eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Katılımcıların babalarının eğitim düzeylerine göre iletişim becerilerinin dağılımları tablo 21’de görülmektedir.

Tablo 21. Babaların eğitim düzeylerine göre iletişim becerilerinin karşılaştırılması

	Baba Eğitim	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	İlkokul-Ortaokul	44	98,03	4.39	0.22
	Lise	82	94,46		
	Ön lisans-Lisans	49	78,70		
	Yüksek Lisans-Doktora	5	74,80		
Kendini İfade Etme	İlkokul-Ortaokul	44	97,77	5.79	0.12
	Lise	82	95,89		
	Ön Lisans-Lisans	49	76,70		
	Yüksek Lisans-Doktora	5	73,30		
İletişim Kurmaya İsteklilik	İlkokul-Ortaokul	44	89,52	0.95	0.81
	Lise	82	94,24		
	Ön Lisans-Lisans	49	85,99		
	Yüksek Lisans-Doktora	5	81,90		
Etkin Dinleme- Sözel Olmayan İletişim	İlkokul-Ortaokul	44	98,03	4.39	0.22
	Lise	82	94,46		
	Ön Lisans-Lisans	49	78,70		
	Yüksek Lisans-Doktora	5	74,80		

İletişim becerileri alt boyutlarından İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme - Sözel Olmayan İletişim düzeylerinde katılımcıların babalarının eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Katılımcıların spor yapma durumlarına göre öz-yeterlik dağılımları tablo 22’de görülmektedir.

Tablo 22. Spor yapma durumlarına göre öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması

	Spor Yapma	N	Sıra Ortalaması	U	P
Öz-Yeterlik	Evet	90	73,49	2519.500	0.00
	Hayır	90	107,51		

*=P<0,05

Katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde spor yapma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur (P<0,05). Buna göre; spor yapan katılımcıların sıra ortalama puanları spor yapmayan katılımcıların sıra ortalama puanlarından daha düşük bulunmuştur.

Katılımcıların spor yapma durumlarına göre özgüven dağılımları tablo 23’te görülmektedir.

Tablo 23. Spor yapma durumlarına göre özgüven düzeylerinin karşılaştırılması

	Spor Yapma	N	Sıra Ortalaması	U	P
İç Özgüven	Evet	90	119,52	1438.50	0.00
	Hayır	90	61,48		
Dış Özgüven	Evet	90	115,71	1691.50	0.00
	Hayır	90	64,01		

*=P<0,05

Özgüven ölçeğinin iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarının sıra ortalama puanları katılımcıların spor yapma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur (P<0,05). Buna göre; iç özgüven alt boyutunda spor yapan katılımcıların sıra ortalama puanları spor yapmayan katılımcıların sıra ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Dış özgüven alt boyutunda spor yapan katılımcıların sıra ortalama puanları spor yapmayan katılımcıların sıra ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların spor yapma durumlarına göre iletişim becerileri dağılımları tablo 24’de görülmektedir.

Tablo 24. Spor yapma durumlarına göre iletişim becerilerinin karşılaştırılması

	Spor Yapma	N	Sıra Ortalaması	U	P
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Evet	90	118,02	1573.00	0.00
	Hayır	90	62,98		
Kendini İfade Etme	Evet	90	114,13	1923.50	0.00
	Hayır	90	66,87		
İletişim Kurmaya İsteklilik	Evet	90	119,33	1455.50	0.00
	Hayır	90	61,67		
Etkin Dinleme- Sözel Olmayan İletişim	Evet	90	116,09	1747.00	0.00
	Hayır	90	64,91		

*=P<0,05

İletişim becerileri alt boyutlarından İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme - Sözel Olmayan İletişim düzeylerinde katılımcıların spor yapma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur (P<0,05). Buna göre; İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler alt boyutunda, Kendini İfade Etme alt boyutunda, İletişim Kurmaya İsteklilik alt boyutunda ve Etkin Dinleme - Sözel Olmayan İletişim alt boyutunda spor yapan katılımcıların sıra ortalama puanları spor yapmayan katılımcıların sıra ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların spor deneyimlerine göre öz-yeterlik dağılımları tablo 25’de görülmektedir.

Tablo 25. Spor deneyimlerine göre öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması

	Spor Yılı	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
Öz- Yeterlik	Deneyimi Yok	90	107,51	19.85	0.00
	1 Yıdan Daha Az	12	62,50		
	1-5 Yıl	57	75,70		
	6 Yıl ve Üzeri	21	73,79		

*=P<0,05

Katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde spor deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur (P<0,05). Buna göre; spor deneyimi olmayan katılımcıların sıra ortalama puanları en yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların spor deneyimlerine göre özgüven dağılımları tablo 26’da görülmektedir.

Tablo 26. Spor deneyimlerine göre özgüven düzeylerinin karşılaştırılması

	Spor Yılı	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
İç Özgüven	Deneyimi Yok	90	61,48	56.67	0.00
	1 Yıdan Daha Az	12	108,25		
	1-5 Yıl	57	122,48		
	6 Yıl ve Üzeri	21	117,90		
Dış Özgüven	Deneyimi Yok	89	64,01	45.25	0.00
	1 Yıdan Daha Az	12	104,96		
	1-5 Yıl	57	116,53		
	6 Yıl ve Üzeri	21	119,62		

*=P<0,05

Katılımcıların iç özgüven ve dış özgüven düzeylerinde deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur (P<0,05). Buna göre; iç özgüven alt boyutunda 1-5 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan katılımcıların sıra ortalama puanları en yüksek bulunmuştur. Dış özgüven alt boyutunda 6 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan katılımcıların sıra ortalama puanları en yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların spor deneyimlerine göre iletişim becerileri dağılımları tablo 27’de görülmektedir.

Tablo 27. Spor deneyimlerine göre iletişim becerilerinin karşılaştırılması

Spor Yılı	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
İletişim İlkeleri Deneyimi Yok	90	62,98	51.34	0.00
ve Temel 1 Yıldan Daha Az	12	105,46		
Beceriler 1-5 Yıl	57	121,13		
6 Yıl ve Üzeri	21	116,76		
Deneyimi Yok	90	66,87	37.59	0.00
Kendini İfade Etme 1 Yıldan Daha Az	12	111,13		
1-5 Yıl	57	115,13		
6 Yıl ve Üzeri	21	113,12		
Deneyimi Yok	90	61,67	55.66	0.00
İletişim Kurmaya 1 Yıldan Daha Az	12	117,33		
İsteklilik 1-5 Yıl	57	120,43		
6 Yıl ve Üzeri	21	117,48		
Deneyimi Yok	90	64,91	44.00	0.00
Etkin Dinleme-Sözel Olmayan 1 Yıldan Daha Az	12	122,08		
İletişim 1-5 Yıl	57	114,06		
6 Yıl ve Üzeri	21	118,17		

*= $P<0,05$

İletişim becerileri alt boyutlarından İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim düzeylerinde katılımcıların deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Buna göre; İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme ve İletişim Kurmaya İsteklilik alt boyutlarında; 1-5 yıl deneyime sahip olan sporcuların sıra ortalama puanları en yüksek bulunmuştur. Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim düzeylerinde ise 1 yıldan daha az deneyime sahip olan sporcuların sıra ortalama puanları en yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların spor branşı değişkenine göre öz-yeterlik dağılımları tablo 28’de görülmektedir.

Tablo 28. Spor branşı değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması

	Branş	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
Öz-Yeterlik	Branşı Yok	90	107,51	21.48	0.00
	Basketbol	14	54,86		
	Dart	28	79,86		
	Taekwondo	48	75,22		

*=P<0,05

Katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde spor branşı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur (P<0,05). Buna göre; spor branşı olmayan katılımcıların sıra ortalama puanları basketbol, dart ve taekwondo branşı ile uğraşan sporcuların sıra ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların spor branşı değişkenine göre özgüven dağılımları tablo 29’da görülmektedir.

Tablo 29. Spor branşı değişkenine göre özgüven düzeylerinin karşılaştırılması

	Branş	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
İç Özgüven	Branşı Yok	90	61,48	59.01	0.00
	Basketbol	14	113,82		
	Dart	28	107,23		
	Taekwondo	48	128,34		
Dış Özgüven	Branşı Yok	89	64,01	45.08	0.00
	Basketbol	14	109,93		
	Dart	28	112,71		
	Taekwondo	48	119,14		

*=P<0,05

Katılımcıların iç özgüven ve dış özgüven düzeylerinde deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur (P<0,05). Buna göre; iç özgüven ve dış

özgüven alt boyutlarında spor branşı taekwondo olan katılımcıların sıra ortalama puanları en yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların spor branşı değişkenine göre iletişim becerileri dağılımları tablo 30'da görülmektedir.

Tablo 30. Spor branşı değişkenine göre iletişim becerileri düzeylerinin karşılaştırılması

	Branş	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Branşı Yok	90	62,98	50.70	0.00
	Basketbol	14	118,79		
	Dart	28	113,79		
	Taekwondo	48	120,27		
Kendini İfade Etme	Branşı Yok	90	66,87	37.56	0.00
	Basketbol	14	115,39		
	Dart	28	115,14		
	Taekwondo	48	113,17		
İletişim Kurmaya İsteklilik	Branşı Yok	90	61,67	56.29	0.00
	Basketbol	14	128,46		
	Dart	28	114,30		
	Taekwondo	48	119,59		
Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim	Branşı Yok	90	64,91	43.77	0.00
	Basketbol	14	116,61		
	Dart	28	114,30		
	Taekwondo	48	116,98		

*=P<0,05

İletişim becerileri alt boyutlarından İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim düzeylerinde katılımcıların spor branşlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur (P<0,05). Buna göre; İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler alt boyutunda; branşı taekwondo olan sporcuların sıra ortalama puanları en yüksek bulunmuştur. Kendini İfade Etme alt boyutunda; branşı basketbol olan sporcuların sıra ortalama puanları en yüksek bulunmuştur. İletişim Kurmaya İsteklilik alt boyutunda; branşı basketbol olan sporcuların sıra ortalama puanları en yüksek bulunmuştur. Etkin

Dinleme-Sözel Olmayan İletişim alt boyutunda; branşı taekwondo olan sporcuların sıra ortalaması puanları en yüksek bulunmuştur.



5.TARTIŞMA

Tablo 1'e göre katılımcıların 88'i erkek 92'si kız öğrencidir.

Tablo 2'ye göre katılımcıların 60'ı (% 33,3) 2000-3000; 63'ü (% 35,0) 3001-4500; 57'si (% 31,7) 4501 ve üzeri gelir düzeyine sahiptir.

Tablo 3'e göre katılımcıların annelerinin 60'ı (% 33,3) ilkokul-ortaokul; 81'i (% 45,0) lise; 38'i (% 21,1) ön lisans-lisans; 1'i (% 0,6) yüksek lisans-doktora eğitim düzeyine sahiptir.

Tablo 4'e göre katılımcıların babalarının 44'ü (% 24,4) ilkokul-ortaokul; 82'si (% 45,6) lise; 49'u (% 27,2) ön lisans-lisans; 5'i (% 2,8) yüksek lisans-doktora eğitim düzeyine sahiptir.

Tablo 5'e göre katılımcıların 90'ı (% 50,0) spor yapmakta; 90'ı (% 50,0) spor yapmamaktadır.

Tablo 6'ya göre katılımcıların 90'ı (% 50,0) spor yapmamakta; 12'si (% 6,7) 1 yıldan daha az; 57'si (% 31,7) 1-5 yıl; 21'i (% 11,1) 6 yıl ve üzeri spor deneyimine sahiptir.

Tablo 7'ye göre katılımcıların 64'ünün (% 35,6) ailesinde spor yapılmakta; 116'sının (64,4) ailesinde spor yapılmamaktadır.

Tablo 8'e göre katılımcıların 90'ı (% 50,0) branşsız; 14'ü (% 7,8) basketbol; 28'i (% 15,6) dart; 48'i (% 26,7) taekwondo branşını yapmaktadır.

Tablo 9'a göre katılımcıların yaş ortalamaları 15,59; ailedeki birey sayısı ortalamaları 4,42 olarak bulunmuştur.

Tablo 10, 11, 12' ye göre katılımcıların iç özgüven alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$). Bununla birlikte katılımcıların dış özgüven alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların sıra ortalama puanları kız katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Toktaş'ın (2017) "Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı çalışmasında katılımcıların iç özgüven puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkeklerin puanlarının kızların puanlarından yüksek olduğu bulunmuş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Acuner'in (2012) "Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliklerinin karşılaştırılması" isimli çalışmasında kızların özgüven puanlarının, erkeklerin özgüven puanlarından daha yüksek olduğu görülmekte olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Şahin'in (2016) sporcu ve sporcu olmayan bedensel engelli bireylerin özgüven ve sosyal istenirlik durumlarını karşılaştırdığı araştırmasında; katılımcıların cinsiyetlerine dair yapılan t testi sonucunda sporcu engelliler arasında sosyal istenirlik ve özgüven boyutlarının her ikisinde de anlamlı fark bulunmamış olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Sun (2015), sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisini incelediğinde iç özgüven açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılık tespit edilmişken, dış özgüven ve toplam özgüven değerlerinde anlamlı farklılık bulunamamış olup hem iç özgüven hem de dış özgüven düzeyleri açısından yaptığımız çalışma ile farklılık sergilemiştir.

Katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Acuner'in (2012) "Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliklerinin karşılaştırılması" isimli çalışmasında cinsiyet açısından incelendiğinde erkeklerin genel öz-yeterlik puanlarının, kızların genel öz-yeterlik puanlarından daha yüksek olmasına karşın, araştırma grubundakilerin cinsiyete göre genel öz-yeterlikleri arasında oluşan fark istatistiksel olarak anlamlı olmayıp yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Özer'in (2015) beden eğitimi ile diğer öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik öz-yeterliklerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kız öğretmen adaylarının öz-yeterlik puanı, erkek öğretmen adaylarından daha yüksek bulunmuş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Sevinç Tırpan'ın (2016) "Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bireysel yenilikçilik ve genel öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı çalışmasında genel öz-yeterlik ölçeğine ait başlama alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmekte olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Katılımcıların iletişim becerileri ölçeğinin tüm alt boyutlarında iletişim düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Çoban (2018), ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sportif faaliyetlere katılım puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğini ve erkeklerin puan ortalamalarının kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamış olup yaptığımız çalışma ile zıtlık sergilemiştir.

Buğdaycı'nın (2018) yaptığı çalışmada araştırmaya katılan antrenörlerin öz-yeterliklerinin ve iletişim becerilerinin alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamış olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Tekeli (2018), elit sporcularla yaptığı çalışmada, çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkeni bakımından iletişim becerisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermiştir.

Özavcı (2018), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin tercih ettiği rekreatif etkinliklere göre iletişim becerilerini ve yaşam doyumlarını incelemiştir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre iletişim becerileri alt boyutlarında sadece "Etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerileri" alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlardaki sonuçlar ise istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Analiz sonuçları etkin dinleme & sözel olmayan iletişim alt boyutunda kız katılımcıların ortalama puanları erkek katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı şekilde yüksek olduğunu göstermiş olup bu alt boyut dışında yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermiştir.

Ulukan'ın (2012) yaptığı çalışmada iletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi incelenmiştir. Yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni ile iletişim

becerileri toplam puanları arasında anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Uyar'ın (2018) yaptığı çalışmada serbest zaman kuruluşlarından yararlanan gençlerin sosyalleşme düzeyleri ve iletişim becerileri incelenmiştir. Gençlerin iletişim becerileri değerlendirme ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre, grupların sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, kızların iletişim becerilerinin erkeklerinkine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Tablo 13, 14, 15'e göre katılımcıların öz-yeterlik düzeyleri ve özgüven düzeyleri incelendiğinde gelir düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Gökkaya (2017), yaptığı çalışmada özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısını incelemiş ve sportif özgüven ölçeğinden elde edilen puanlarında yaşa, eğitim düzeyine ve gelir düzeyine göre anlamlı bir fark bulunamamış olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermiştir.

İletişim becerileri alt boyutlarından İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme - Sözel Olmayan İletişim Düzeylerinde gelir düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Tekeli (2018), elit sporcularla yaptığı çalışmada, çalışmaya katılan sporcuların aylık gelir durumu değişkenine göre iletişim becerisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. 0-1.500 TL arası gelire sahip sporcuların puanlarıyla 3.000-4.500 TL arası gelire sahip sporcuların puanları arasında, 0-1.500 TL arası gelire sahip sporcuların lehine anlamlı bir fark bulunmuş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Ulukan'ın (2012) yaptığı çalışmada iletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi incelenmiştir. Ailenin aylık gelir değişkenine göre sporcuların iletişim beceri düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Ailenin aylık geliri yüksek olan sporcuların sosyal yaşantılarının daha aktif geçirmeleri sonucu iletişim becerilerinin arttığı tespit edilmiş olup yaptığımız çalışma ile zıtlık sergilemiştir.

Uyar'ın (2018) yaptığı çalışmada serbest zaman kuruluşlarından yararlanan gençlerin sosyalleşme düzeyleri ve iletişim becerileri incelenmiştir. Anne ve baba

eğitim düzeyi değişkenine göre, grupların sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ortalama gelir değişkenine göre, grupların sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir.

oban (2018), ortaokul ğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sportif faaliyetlere katılım puanlarının sıra ortalamalarına bakıldığında gelir düzeyi 3500 TL ve üstü olan ailelerde spor faaliyetlerine katılımın ve iletişim beceri düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Tablo 16, 17, 18, 19, 20, 21'e göre katılımcıların öz-yeterlik ve zgven düzeylerinin sıra ortalamalarının katılımcı anne ve babaların eğitim düzeylerine göre incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

İletişim becerileri alt boyutlarından İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme - Sözel Olmayan İletişim düzeylerinde katılımcıların anne ve babaların eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$).

Ulukan'ın (2012) yaptığı çalışmada sporcuların anne- babanın öğrenim durum değişkene göre iletişim beceri düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Eğitim seviyesi yüksek olan anne ve babaya sahip sporcuların iletişim becerilerinin yüksek olduğu bulunmuş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

oban (2018), ortaokul ğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre puan ortalamaları, hem sportif faaliyetlere katılımın hem de iletişim beceri düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik gösterirken, baba eğitim durumuna göre ise puan ortalamaları, sportif faaliyetlere katılımın istatistiksel anlamda farklılık gösterdiği ancak iletişim beceri düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemiştir.

Tablo 22, 23, 24'e göre katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde spor yapma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuş olup hipotez 3 doğrulanmıştır. Buna göre; spor yapan katılımcıların sıra ortalama puanları spor yapmayan katılımcıların sıra ortalama puanlarından daha düşük bulunmuştur.

Göbel'in (2018), yaptığı çalışmada dans etkinlikleri sonrasında, deney grubundaki işitme engellilerin kontrol grubundaki işitme engellilere göre anlamlı şekilde daha yüksek öz-yeterliğe sahip oldukları tespit edilmiştir. Dans etkinlikleri sonrasında, deney grubundaki işitme engellilerin kontrol grubundaki işitme engellilere göre anlamlı şekilde daha yüksek özgüvene sahip oldukları tespit edilmiştir. Dans etkinlikleri sonrasında, deney grubundaki işitme engellilerin dans etkinlikleri öncesine göre anlamlı şekilde daha yüksek özgüvene sahip oldukları belirlenmiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Abdulrahman'ın (2018) Irak'ta eğitim gören 10-12 yaş grubu spor yapan ve yapmayan öğrencilerle yaptığı çalışmada, kız ve erkeklerde spor yapma ve yapmama durumuna bakıldığında yaşa göre bir farklılık olmadığı görülürken, 20 m koşu ve özgüven arasında kız ve erkeklerde spor yapma ve yapmama durumuna göre spor yapanların lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Sun (2015), sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisini incelediğinde iç özgüven açısından lisanslı sporcu olma durumuna göre, iç ve dış özgüven, toplam özgüven açısından lisanslı sporcu olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Lisanslı sporcu olanların tüm boyutlarda daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir.

İletişim becerileri incelendiğinde tüm alt boyutlarında spor yapma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Buna göre; spor yapan katılımcıların sıra ortalama puanları spor yapmayan katılımcıların sıra ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuş olup hipotez 1 doğrulanmıştır.

Özavcı (2018), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin tercih ettiği rekreatif etkinliklere göre iletişim becerilerini ve yaşam doyumlarını incelemiştir.

Araştırmaya göre katılımcıların tercih ettikleri rekreatif etkinlik türüne göre iletişim becerileri alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. En fazla puanı sportif etkinlikleri tercih edenler almış olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Çoban (2018), ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş, sportif faaliyetlere katılım ile iletişim beceri düzeyi puanları arasında düşük düzeyli pozitif bir korelasyon tespit etmiştir.

Tablo 25, 26, 27'ye göre katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Buna göre; spor deneyimi olmayan katılımcıların sıra ortalama puanları; 1 yıldan daha az, 1-5 yıl, 6 yıl ve üzeri deneyime sahip olan katılımcıların sıra ortalama puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. 1-5 yıl deneyime sahip olan katılımcıların sıra ortalama puanları 1 yıldan daha az ve 6 yıl ve üzeri deneyime sahip olan katılımcıların sıra ortalama puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. 6 yıl ve üzeri deneyime sahip olan katılımcıların sıra ortalama puanları 1 yıldan daha az deneyime sahip olan katılımcıların sıra ortalama puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların iç özgüven ve dış özgüven düzeylerinde deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuş olup hipotez 2 doğrulanmıştır. İç özgüven alt boyutunda deneyimi olmayan katılımcıların sıra ortalama puanları; 1 yıldan daha az, 1-5 yıl, 6 yıl ve üzeri deneyime sahip olan katılımcıların sıra ortalama puanlarına göre daha düşük bulunmuştur. Spor yapanlar içinde en yüksek sıra ortalama puanı 1-5 yıl deneyime sahip olan katılımcılarda tespit edilmiştir.

Toktaş'ın (2017) "Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı çalışmasında katılımcıların iç özgüven puanları ile spor yaşı değişkenine göre iç özgüven puanları ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiş olup yaptığımız çalışma ile zıtlık göstermektedir.

İfade Etme, İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim düzeylerinde katılımcıların spor deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Buna göre; spor deneyimi olmayan sporcuların sıra ortalama puanları 1 yıldan daha az, 1-5 yıl ve 6 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların sıra ortalama puanlarından daha düşük bulunmuştur. Spor yapanlar içinde de 1-5 yıl deneyime sahip olan sporcuların sıra ortalama puanları en yüksek bulunmuştur.

Tekeli (2018), elit sporcularla yaptığı çalışmada, çalışmaya katılan sporcuların aktif spor yılı değişkenine göre iletişim becerisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Tablo 28, 29, 30'a göre katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde spor branşı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Buna göre; spor branşı olmayan katılımcıların sıra ortalama puanları basketbol, dart ve taekwondo branşı ile uğraşan sporcuların sıra ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Spor yapanlar içerisinde de en yüksek öz-yeterlik düzeyi dart sporu ile uğraşan öğrencilerde tespit edilmiştir.

Buğdaycı'nın (2018) yaptığı çalışmada araştırmaya katılan erkek antrenörlerin öz-yeterliklerinin ve iletişim becerilerinin branş statüsü değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Kız antrenörlerin öz-yeterliklerinin branş statüsü açısından farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların iç özgüven ve dış özgüven düzeylerinde deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Buna göre; iç özgüven alt boyutunda spor branşı olmayan katılımcıların sıra ortalama puanları basketbol, dart ve taekwondo branşı ile uğraşan sporcuların sıra ortalama puanlarına göre daha düşük bulunmuştur. Spor yapan katılımcılar içerisinde en yüksek özgüven seviyesi taekwondo branşı ile uğraşanlarda tespit edilmiştir.

Toktaş'ın (2017) "Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı çalışmasında katılımcıların spor branşı değişkeni açısından bakıldığında futbol ortalama puanının, basketbol, voleybol, satranç, masa tenisi, dart, futsal, tenis, atletizm, oryantiring sporcularının ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dış özgüven boyutunda ise futbol ortalama puanının basketbol, voleybol, satranç, masa tenisi, dart, futsal, tenis, atletizm, oryantiring sporcularının ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların spor branşı değişkenine göre iç özgüven puanları ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Katılımcıların spor kategorisi değişkenine göre özgüven alt boyutlarına bakıldığında iç özgüven ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sun (2015), sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında, spor branşı açısından bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilememiş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

İletişim becerileri alt boyutlarından İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim düzeylerinde katılımcıların spor branşlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Buna göre; İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler alt boyutunda; spor branşı olmayan sporcuların sıra ortalama puanları basketbol, dart ve taekwondo branşı ile uğraşan sporcuların sıra ortalama puanlarına göre daha düşük bulunmuştur. Spor yapanlar içerisinde alt boyutlarına göre en yüksek sıra ortalama puanları spor branşlarında farklılık göstermektedir.

Tekeli (2018), elit sporcularla yaptığı çalışmada, çalışmaya katılan sporcuların branş değişkeni bakımından iletişim becerisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüş olup yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma Özel Ankara Aziziye Eğitim Kurumları'nda eğitim gören ve Ankara Pidosan Yahyalar Spor Kulübü'nde spor yapan kişiler üzerinde; iletişim becerilerini, özgüvenlerini ve genel öz-yeterliklerini ölçerek spor yapan ve yapmayanları karşılaştırıp incelemek amacıyla yapılmıştır.

Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin, özgüven, öz-yeterlik ve iletişim becerilerinin incelenmesi konusunda yaptığımız bu çalışma sonuçlarının, spor camiasında hak ettiği yeri alacağını ve katkısının olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgularla;

Demografik bilgilere bakıldığında; araştırmaya katılanların 88'i erkek, 92'si kızdır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun aile gelir seviyesi 3001 TL ve üzerindedir. Katılımcıların annelerinin büyük çoğunluğu lise mezunudur. Yüksek lisans ve doktora mezunu neredeyse yok denecek kadar azdır. Katılımcıların babalarının da büyük çoğunluğu lise mezunudur. Spor yapan katılımcıların çoğunun spor yapma yılı 1-5 yıl arasındadır. Katılımcıların ailelerinde spor yapmayan çoğunluktadır. Spor yapan katılımcıların uğraştığı spor branşları içerisinde taekwondo branşı yoğunluktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları 15'dir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre iç özgüven alt boyutunda, öz-yeterlik ve iletişim becerilerinde anlamlı bir sonuç saptanmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre sadece katılımcıların dış özgüven alt boyutunda erkek katılımcıların kız katılımcılara göre özgüven alt boyutu yüksek olarak saptanmıştır.

Katılımcıların iletişim becerileri ölçeğinin tüm alt boyutlarına göre iletişim düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık ile karşılaşılmamıştır.

Katılımcıların ailelerinin gelir düzeyleri incelendiğinde öz-yeterlik, özgüven ve iletişim becerileri puanları arasında da anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Katılımcıların aile eğitim durumlarına bakıldığında anne ve babalarının eğitim seviyelerine göre, özgüven, öz-yeterlik ve iletişim becerilerine göre katılımcılarda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Katılımcıların spor yapma değişkenine göre; öz-yeterlik düzeylerinde, spor yapan katılımcıların sıra ortalama puanları spor yapmayan katılımcıların sıra ortalama puanlarından daha düşük olarak tespit edilmiştir. Özgüven ölçeğine göre; spor yapan

katılımcıların sıra ortalama puanları spor yapmayan katılımcıların sıra ortalama puanlarından daha yüksek olarak tespit edilmiştir. İletişim becerileri düzeylerinde ise spor yapan katılımcıların sıra ortalama puanları spor yapmayan katılımcıların sıra ortalama puanlarından daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinde deneyimlerine göre deneyime sahip olmayan katılımcıların sıra ortalama puanları daha yüksek tespit edilmiştir. Özgüven düzeylerine göre; 1-5 yıl arası spor yapanların sıra ortalama puanları en yüksek tespit edilmiştir. İletişim becerileri düzeylerine göre ise; 1-5 yıl arası spor yapanların sıra ortalama puanları en yüksek tespit edilmiştir.

Katılımcıların öz-yeterlik seviyeleri incelendiğinde spor yapmayanların spor yapanlara göre sıra ortalama puanları daha yüksek tespit edilmiştir. Spor yapanlar içinde ise en yüksek sıra ortalama puanı dart sporu ile uğraşanlarda tespit edilmiştir. Katılımcıların özgüven seviyeleri incelendiğinde spor yapanların spor yapmayanlara göre sıra ortalama puanları daha yüksek tespit edilmiştir. Spor yapanlar içinde ise en yüksek sıra ortalama puanı taekwondo sporu ile uğraşanlarda tespit edilmiştir. İletişim becerileri seviyelerine göre ise; spor yapanların yapmayanlara göre sıra ortalama puanları daha yüksek tespit edilmiştir. Spor yapanlar içinde sıra ortalama puanı alt boyutlarına göre spor branşlarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüven, öz-yeterlik ve iletişim becerilerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada araştırmancının bulgularına dayanarak şunlar önerilebilir:

Araştırma, aynı öğrenci gruplarına tekrar uygulanarak özgüven, öz-yeterlik ve iletişim becerilerinin zamanla değişip değişmediği gözlemlenebilir.

Kişisel bilgi formu değiştirilerek yapılacak uygulamalarla öğrencilerin özgüven, öz-yeterlik ve iletişim becerilerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi farklı bakış açıları kazanılmasını sağlayabilir.

Elde edilen sonuçlar, daha fazla ulusal ve uluslararası veriler ile kıyaslanıp ilgili literatüre kazandırılabilir.

Öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları dikkate alınarak uygun rehberlik ve danışmanlık hizmetinin verilmesi,

Katılımcıların bilişsel, duygusal ve fizyolojik yapıları dikkatle incelenerek sportif yönlendirilmelerinin yapılması,

İlköğretim–ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor derslerinin artırılması,

Seçmeli derslerde öğrencilerin ilgilerine göre spor branşlarını seçebilmeleri için ilgili branşların seçmeli ders olarak eklenmesi,

Öğrencilere sınıf veya kurs ortamında toplumda önemli bir yere sahip oldukları hissettirilerek, zaman zaman toplum karşısında konuşma fırsatı verip toplumun bir üyesi olmalarının önemini hissedebilmeleri için önerilebilir.



KAYNAKÇA

- Abdulrahman Saeed T. Irak'ta eğitim gören 10-12 yaş grubu spor yapan ve yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluk ve özgüven durumları. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Acuner A. Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliklerinin karşılaştırılması. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Afacan E. Futbolcuların profesyonellik anlayışları üzerine sosyolojik bir çözümleme (Manisa ili örneği). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Yüksek Lisans Tezi, 2001.
- Aikhomu I. E. Learning disability statusand gender as predictors of self-efficacy. Doctoral Dissertation. Walden University College of Education.2015.
- Akın A. Öz Güven Ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007;7(2):165-175.
- Aktürk Ü. Aylaz R. Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 2013;6(4):177-183.
- Alpman C. Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi. İstanbul, Can Reklam Evi. 2001.
- Arseven A. Öz yeterlilik: bir kavram analizi. Turkish Studies, 2016;11(19):63-80.
- Aytan GK. Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, Ankara, 2010.
- Balçık B. İşletme Yönetimi. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2002; 111.
- Bandura A. Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of Human Behavior1994,(Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], Encyclopedia of mentalhealth. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bartol K, Martin C. Management. 1th edition. New York: Mc Graw-HillInc; 1991.
- Buğdaycı S. Antrenörlerin iletişim becerileri ile öz-yeterliklerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Doktora Tezi, 2018.
- Büyük Ansiklopedi. Cilt 3. Milliyet Yayınları. 1991

- Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi. Cilt 21. İstanbul: Interpress Basın ve Yayıncılık A.Ş.1986.
- Can H. Organizasyon ve Yönetim. 5.Baskı. Ankara, Siyasal Kitabevi. 1999.
- Çetin N. Nerede niçin nasıl spor yapılır. Ankara: Onay Ajans.1999.
- Çoban M. Ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kilis İli Örneği). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, Yüksek Lisans Tezi. 2018.
- Dever A. Spor sosyolojisi. İstanbul: Başlık Yayınları, 2010.
- Dökmen Ü. Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları Ve Empati. 39.Baskı. İstanbul, Remzi Kitapevi. 2008; 133.
- Dökmen Ü. “İletişim Çatışmaları ve Empati”. 28. Basım. Sistem Yayıncılık,2004.
- Dullard B A. Comparison of General and Task-Specific Measures of Self-Efficacy in Adult Hearing Aid Users. Doctoral Dissertations. University of Connecticut Graduate School, 2014.
- Erdoğan İ. İşletmelerde Davranış. 4.Baskı. İstanbul, Beta Basın Yayın. 1994.
- Erkal M. Sosyolojik Açıdan Spor. Ankara, 1982.
- Fişek K. Spor Yönetimi. Ankara, A. Ü. S. B. F. Yayınları. 1983.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim Genel Müdürlüğü Yayınları. İlkokullarda Beden Eğitimi. Ankara, Başbakanlık Basımevi.1973.
- Göbel M. Dans etkinliklerinin öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceriye etkisi: İşitme engelli bireyler üzerine bir çalışma. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Gökkaya D. Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; Boks Milli Takım Örneği Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Greenacre L.Tung NM.&Chapman T. Self Confidence and the Ability to Influence, Academy of Marketing Studies Journal, 2014;18(2):169-180.
- Güçlü S. Kurumlara Sosyolojik Bakış. İstanbul, Birey Yayıncılık. 2005.
- Güler D. Eğitim iletişimi kavramı ve sistem yaklaşımı açısından eğitim iletişimi sürecinin incelenmesi. Kurgu Dergisi. 1990;1(8):479-487.
- Güven A. Ansiklopedik Spor Dünyası. 4.Cilt. İstanbul, Serhat Yayınları. 1982.

- Hudson W E. The Relationship Between Academic Self-Efficacy and Resilience to Grades of Students Admitted under Special Criteria. Doctoral Dissertation. The Florida State University College Of Education. 2007.
- İnternet: Türk Dil Kurumu. Spor, TDK Online Sözlük. Web: <http://tdk.gov.tr/index.php> 06.03.2019 tarihinde alınmıştır.
- Kamp D. Takımınızın Yeteneklerini Geliştirmede İnsan Yetenekleri. Çev: M. Zaman. 1. Baskı. İstanbul, Hayat Yayınları. 1999.
- Kılıç T. Bireysel ve kolektif yeterlilik süreci, belirleyici ve sonuçlarına ilişkin bir model önerisi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir, Doktora Tezi, 2013.
- Krintz C. Building Self Confidence. Computer Research Association. Making Choices in Changing Times". Third Edition, Cengage Learning, USA; 2015.
- Kocabaş, F. "Değişime Uyum Sürecinde İç ve Dış Örgütsel İletişim Çabalarının Entegrasyonu Gerekliliği". Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2005;13:247-252.
- Konter E. Sporda Motivasyon. İzmir, Saray Medikal Yayıncılık. 1995; 44.
- Koparan Ö. Öztürk F. Uludağ üniversitesi personelinin üniversite sportif olanaklarından yararlanma düzeyleri. Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 2002. 1, 239-65.
- Korkut F. İletişim becerilerini değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 1996; 2(7):18-23. İstanbul.
- McQuail D. Windahl S. İletişim modelleri (3. Baskı). Çeviren: Konca Yumlu. İmge Kitabevi. 2010.
- Mutlu E. İletişim Sözlüğü. Ark Yayınevi, İstanbul, 1994.
- Owens T. J. Accentuate the Positive-and the Negative: Rethinking the Use of Self-Esteem, Self Deprecation, and Self-Confidence. Social Psychology Quarterly, 1993;56(4):288-299.
- Özavcı R. Farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, Yüksek Lisans Tezi, 2018.

- Özer T. Beden eğitimi ile diğer öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik öz-yeterliklerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Özkök E. İletişim Kuralları Açısından Kitlelerin Çözülüşü. 1.Baskı. Ankara, Tan Yayınları. 1985; 65.
- Öztürk Ü. Orta dereceli okullarda beden eğitimi. İstanbul: Koy Yayıncılık. 1983.
- Peker Ö, Aytürk N. Etkili Yönetim Becerileri. Ankara, Yargı Yayınevi. 2000;5.
- Sevinç Tırpan M. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin yenilikçi ve genel öz-yeterlikleri arasında ilişkinin incelenmesi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Steinberg S. "Introduction to Communication Course Book 1: Basics", Fourth Edition, Juta&Co, South Africa, 2006.
- Sun E. Sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Sunay H. Türkiye'de Sporun Yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerinin Rolü ve Önemi. Antalya: 27-29 Ekim 2002 tarihleri arasında Antalya Kemer'de Gerçekleştirilen 7.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunulan bildiri, Bildiri kitapçığı; 2002; 263-272.
- Şahan H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Doktora Tezi, 2007.
- Şahin E. Sporcu ve sporcu olmayan bedensel engelli bireylerin özgüven ve sosyal istenirlik durumlarının karşılaştırılması. Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Tamer K. Sporda fiziksel ve fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Ankara, Bağırhan Yayınevi. 2000.
- Tekeli Ö. Elit düzeydeki kız ve erkek voleybolcular ile basketbolcuların iletişim becerilerinin incelenmesi. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Thomas G. Etkili Öğretmenlik Eğitimi, (Çev: E. Aksay). 6. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul. 1998.

- Tokinan Özevin B. ve Bilen S. Yaratıcı Dans Etkinliklerinin Motivasyon, Özgüven, Öz yeterlilik ve Dans Performansı Üzerindeki Etkileri, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi; 2011;40(40):363-374.
- Toktaş S. Okul Spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin kaygı, özgüven ve güdülenmeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, Doktora Tezi, 2017.
- Topaloğlu M. K. H. Büro Yönetimi. Ankara: Seçkin Yayınevi; 2002.
- Ulukan H. İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Usluata A. İletişim. Ankara, İletişim Yayınları. 1991.
- Uyar m. Serbest zaman kuruluşlarından yararlanan gençlerin sosyalleşme düzeyleri ve iletişim becerilerinin incelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Van der Bjl J. J. And Shortridge-Baggett L.M. Self-Efficacy: Theory and Measurement. Scholarly Inquiry for Nursing Practice, 2001;15(13):189-207.
- West H. And Turner L.H. "Understanding Inter personal Communication: Making Choices in Changing Times". Third Edition, Cengage Learning, USA, 2011.
- West R. L. and Smith S. L. Development Of A Hearing Aid Self-Efficacy Questionnaire. International Journal of Audiology; 2009. 46:759-771.
- Yetim A. Sosyoloji ve spor. Ankara: Topkar matbaacılık; 2000.
- Yetim A. Sporun Sosyal Görünümü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2000;(1):5.
- Yetim A. Sosyoloji ve spor. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları. 2005.
- Yıldırım F. ve İlhan İ. Ö. Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 2010. 21 (4), 301-308
- Zıllıoğlu M. İletişim Nedir? 2.Basım, İstanbul, Cem Yayınevi. 2003.
- Zorba E. Yaşam boyu spor. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 2006.

EKLER

EK 1. ETİK KURUL



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

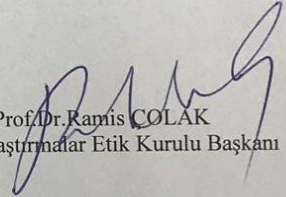
Sayı: B.30.2.ODM.0.20.08/149-311-464

29 .05.2019

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Bade Yamak

Etik Kurulumuza sunmuş olduğunuz **Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüven, Öz-yeterlilik ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi** başlıklı OMÜ KAЕК 2019/162 Karar nolu Anket çalışması nitelikli araştırma projeniz amaç, gerekçe, yaklaşım ve yöntemle ilgili açıklamaları açısından Klinik Araştırmalar Etik Kurulu yönergesine göre incelenmiş ve etik açıdan bir sakınca olmadığına, çalışmanın süresi 6 ayı geçerse 6 aylık bildirimlerinin yapılmasına, çalışma tamamlandıktan sonra sonucunun tarafımıza en geç üç(3) ay içerisinde bildirilmesine 14.02.2019 tarihli Etik kurulumuzda oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz/rica ederim.


Prof. Dr. Ramis COLAK
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Demografik Bilgi Formu

1-Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

2- Doğum Tarihiniz ve Yaşınız:

3- Ailede kaç kişi var?

4- Aile gelir düzeyi: 2000-3000() 3001-4500() 4501-üzeri ()

5-Aile eğitim düzeyi(Mezun olunan veya devam edilen)

Anne: İlk Öğretim/Orta öğretim () Lise () Ön Lisans / Lisans ()
Y.Lis./Doktora ()

Baba: İlk Öğretim/Orta öğretim () Lise () Ön Lisans / Lisans ()
Y.Lis./Doktora ()

6-Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?

1 yıldan daha az () 1-5 yıl () 6-10 yıl () 11 yıl ve daha fazla ()

7-Ailenizde sizden başka spor yapan var mı?.....

8-Spor Branşınız:.....

EK 3. KULLANILAN ANKETLER

ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ	Hiçbir zaman Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her zaman	
1-Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2-Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3-Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4-Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5-Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6-Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7-Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8-Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9-Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10-Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11-Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12-Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13-Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14-Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15-Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16-Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17-İsteddiğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18-Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19-Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20-Çevremde yeteri kadar güvенеbileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21-Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22-Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23-Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24-Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25- Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26-Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27-Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28-Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29-Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30-Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31-Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32-Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33-Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

İLETİŞİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ (İBÖ)	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1.İnsanları oldukları gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
2.Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
3.Başkalarını önyargısız dinlerim.	1	2	3	4	5
4.Yaşadığım olaylardaki duygularımı sözlerimle ve beden dilimle başkalarına iletebilirim.	1	2	3	4	5
5. Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.	1	2	3	4	5
6.Birisi ile iletişim içindeyken sakın bir ses tonuyla konuşurum.	1	2	3	4	5
7.İnsanlara yakın ilgi duyarım.	1	2	3	4	5
8.Diğer insanlarla kolaylıkla sohbet başlatabilirim.	1	2	3	4	5
9.İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
10.Konuşurken söylediklerimle beden dilimin uyuşmasına dikkate derim.	1	2	3	4	5
11.Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
12.Konuşmaları dinlerken, içerikle yüz ifadesinin ya da beden duruşunun uyumuna dikkat ederim.	1	2	3	4	5
13.Benimle herhangi bir konuda konuşmayı istemeyen birisini konuşmaya zorlamam.	1	2	3	4	5
14.Başkalarına içtenlikle iltifat ederim.	1	2	3	4	5
15.Başkaları konuşurken yanıt vermeden önce onların sözlerini bitirmelerini beklerim.	1	2	3	4	5
16.Birileriyle konuşurken onları rahatsız edebilecek kadar yakınlarında olmamaya özen gösteririm.	1	2	3	4	5
17.Duygularımı rahatlıkla dile getirebilirim.	1	2	3	4	5
18.Birisini dinlerken söylenenlerin altında yatan duyguları anlayabilirim.	1	2	3	4	5
19.Yüz yüze olmasak da konuştuğum kişinin duygusunu ses tonundan anlayabilirim.	1	2	3	4	5
20.Düşüncelerimi sözel olarak ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
21.Birisiyle konuşurken ona yanıt vermeden önce onu doğru anlayıp anlamadığımı yoklarım.	1	2	3	4	5
22.Yazışırken seçilen sözcüklerin de önemli olduğunu aklımda tutarım.	1	2	3	4	5
23.Karşımdakini dinlerken onu anladığımı uygun bir dille ifade ederim.	1	2	3	4	5
24.Birisine bir öneride bulunmadan önce, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.	1	2	3	4	5
25.Eğer karşımdakinin işine yarayacaksa yaşadığım benzer deneyimleri onunla paylaşırım.	1	2	3	4	5

Genel Öz-Yeterlik Ölçeği

ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ	Hiç	Çok Az	Yeterince	İyi	Çok İyi
1.Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5
2.Sorunlarımdan biri bir işe zamanında başlayamamamdır.	1	2	3	4	5
3.Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam başarana kadar uğraşırım.	1	2	3	4	5
4.Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	1	2	3	4	5
5.Her şeyi yarım bırakırım.	1	2	3	4	5
6.Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım. ,	1	2	3	4	5
7.Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.	1	2	3	4	5
8.Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5
9.Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.	1	2	3	4	5
10.Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.	1	2	3	4	5
11.Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5
12.Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
13.Başarısızlık benim azmimi arttırır.	1	2	3	4	5
14.Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.	1	2	3	4	5
15.Kendine güvenen biriyim.	1	2	3	4	5
16.Kolayca pes ederim.	1	2	3	4	5
17.Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı :Gülsüm Hilal ÜNSAL

Doğum Yeri :İzmir / Karşıyaka

Doğum Tarihi :17.02.1990

Medeni Hali :Evli

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl): OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği - Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (Çift Anadal)
(2010/2014)

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl: Özel Ankara Ayyıldız Ortaokulu
(2015/Halen)

E-posta : hilalgun35@hotmail.com

