T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

REKREASYON ALANI KATILIM ENGELLERİ İLE İLETİŞİM BECERİLERİ İLİŞKİSİ: ELİT SPORCULAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Yüksek Lisans Tezi

Biray BAHTİYAR

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2025

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Biray BAHTİYAR

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri ile İletişim Becerileri İlişkisi: Elit Sporcular Üzerine Bir Araştırma

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 13/12/2024

Sayfa Sayısı : 60

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

Dizin Terimleri : Rekreasyon, iletişim becerileri, elit tekvandocu

Türkçe Özet : Yapılan araştırmanın amacı elit tekvandocuların rekreasyon katılım engellerinin ve iletişim becerilerinin incelenmesi ve bu iki değişkenin arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Bu araştırmada, elit tekvandocuların rekreasyon alanı katılım engelleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelendiği için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Ordu ilindeki elit tekvando sporcuları oluşturmaktadır. Örneklemde ise kolaylı örnekleme yöntemi ile belirlenen 194 tekvando sporcusu yer almaktadır. Araştırma kapsamında kişisel bilgi formu, Gümüş ve Özgül (2017) tarafından geliştirilen rekreasyon alanı katılım engelleri ölçeği ve Korkut ve Bugay (2014) tarafından geliştirilen iletişim becerilerini değerlendirme ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen verilerin

çözümlenmesinde SPSS 27 paket programı kullanılmıştır. İkili gruplarda Independent Sample T Testi, ikiden fazla grubun karşılaştırmasında ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklar için post hoc testi uygulanmıştır. Rekreayon alanı katılım engelleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacı ile Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Gerçekleştirilen çalışma sonucunda cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve spor yaşına göre farklılıklar belirlenmiştir. Ayrıca, iletişim becerilerini değerlendirme ölçeği ile rekreasyon alanı katılım engelleri ölçeği arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlar doğrultusunda sporcuların rekreasyon etkinliklerine katılımını teşvik etmek ve iletişim becerilerini geliştirme konusunda çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Dağıtım Listesi **:** 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Biray BAHTİYAR

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

REKREASYON ALANI KATILIM ENGELLERİ İLE İLETİŞİM BECERİLERİ İLİŞKİSİ: ELİT SPORCULAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Yüksek Lisans Tezi

Biray BAHTİYAR

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2025

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Biray BAHTİYAR

17/01/2025

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Biray BAHTİYAR'ın "Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri ile İletişim Becerileri İlişkisi: Elit Sporcular Üzerine Bir Araştırma" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Spor Yönetimi bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Doç. Dr. Cihan AYHAN

İmza

Üye

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Mahmut ULUKAN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

17 / 01 / 2025

İmzası

Prof. Dr. Ad SOYADI

Enstitü Müdürü

ÖZET

Yapılan araştırmanın amacı elit tekvandocuların rekreasyon katılım engellerinin ve iletişim becerilerinin incelenmesi ve bu iki değişkenin arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Bu araştırmada, elit tekvandocuların rekreasyon alanı katılım engelleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelendiği için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Ordu ilindeki elit tekvando sporcuları oluşturmaktadır. Örneklemde ise kolaylı örnekleme yöntemi ile belirlenen 194 tekvando sporcusu yer almaktadır. Araştırma kapsamında kişisel bilgi formu, Gümüş ve Özgül (2017) tarafından geliştirilen rekreasyon alanı katılım engelleri ölçeği ve Korkut ve Bugay (2014) tarafından geliştirilen iletişim becerilerini değerlendirme ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 27 paket programı kullanılmıştır. İkili gruplarda Independent Sample T Testi, ikiden fazla grubun karşılaştırmasında ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklar için post hoc testi uygulanmıştır. Rekreayon alanı katılım engelleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacı ile Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Gerçekleştirilen çalışma sonucunda cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve spor yaşına göre farklılıklar belirlenmiştir. Ayrıca, iletişim becerilerini değerlendirme ölçeği ile rekreasyon alanı katılım engelleri ölçeği arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlar doğrultusunda sporcuların rekreasyon etkinliklerine katılımını teşvik etmek ve iletişim becerilerini geliştirme konusunda çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, iletişim becerileri, elit tekvandocu

SUMMARY

The purpose of this study is to examine the barriers to recreational participation and communication skills of elite taekwondo athletes and to evaluate the relationship between these two variables. In this research, since the relationship between recreational participation barriers and communication skills of elite taekwondo athletes was investigated, a relational screening model, which is one of the quantitative research methods, was used. The population of the study consists of elite taekwondo athletes in the Ordu province, while the sample includes 194 taekwondo athletes selected using a convenience sampling method. Data collection tools included a personal information form, the Recreation Participation Barriers Scale developed by Gümüş and Özgül (2017), and the Communication Skills Evaluation Scale developed by Korkut and Bugay (2014). SPSS 27 software was used for data analysis. Independent Sample T-Test was applied for comparisons between two groups, and ANOVA test was used for comparing more than two groups. Post hoc tests were applied for differences between groups. To assess the relationship between recreational participation barriers and communication skills, Pearson Correlation analysis was conducted. The significance level was set at $p<0.05$. As a result of the study, differences were identified according to gender, marital status, education level, and sports experience. Additionally, significant relationships were found between the Communication Skills Evaluation Scale and the Recreation Participation Barriers Scale. Based on the findings, various recommendations were made to encourage athletes' participation in recreational activities and improve their communication skills.

Keywords: Recreation, communication skills, elite athlete

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
KISALTMALAR ..... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vi**
ÖNSÖZ ..... **vii**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Rekreasyon Kavramı 6
1.1.1. Rekreasyon Özellikleri 6
1.1.2. Rekreasyonun sınıflandırılması 7
1.1.2.1. Amaçlarına göre rekreasyon 8
1.1.2.2. Çeşitli kriterlere göre rekreasyon 8
1.1.2.3. Etkinliklerine katılım şekline göre rekreasyon 9
1.1.2.4. Fonksiyonlarına göre rekreasyon 9
1.1.3. Rekreasyon etkinlik alanları 10
1.1.4. Rekreasyon ihtiyacı 11
1.1.5. Rekreasyon katılımını destekleyen faktörler 12
1.1.6. Rekreasyon katılımının engelleyen faktörler 13
1.2. İletişim Kavramı 14
1.2.1. İletişim süreci ve öğeleri 15
1.2.1.1. Kaynak 17
1.2.1.2. Mesaj 18
1.2.1.3. Kanal 19
1.2.1.4. Alıcı 20
1.2.1.5. Geri bildirim 21
1.2.2. İletişim modelleri 22
1.2.3. İletişim becerileri 25
1.2.3.1. Etkin dinleme 26

1.2.3.2. Empatik ileitşim 26
1.2.3.3. Algı 27
1.2.3.4. Kendini ifade etme 27
1.2.3.5. Beden dili 28

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli 30
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 30
2.3. Veri Toplama Araçları 31
2.3.1. Kişisel bilgi formu 31
2.3.2. Rekreasyon alanı katılım engelleri ölçeği 32
2.3.3. İletişim becerilerini değerlendirme ölçeği 32
2.4. Verilerin analizi 33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırmanın Bulguları 35
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 45
KAYNAKÇA 51
EKLER 56
ÖZGEÇMİŞ 61

KISALTMALAR

İBDÖ : İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

RAKEÖ : Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri Ölçeği

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri 31
Tablo 2. Katılımcıların Rekreasyonel İyi Oluş ve İletişim Becerileri Düzeyleri 35
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi 36
Tablo 4. Katılımcıların Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi.....37
Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi.....38
Tablo 6. Katılımcıların Spor Yaşına Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi.....40
Tablo 7. Katılımcıların Milli Takıma Katılma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi 42
Tablo 8. Ölçek Düzeyleri Arası İlişki.....43

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın her aşamasında bana rehberlik eden ve değerli bilgi ve tecrübelerini paylaşarak yönlendiren danışmanım, Sayın Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ'a içtenlikle teşekkürlerimi sunarım. Bu zorlu süreçte bana her zaman destek olan, sevgi ve güveniyle yanımda olan aileme de teşekkürü bir borç bilirim.

GİRİŞ

Günümüzde spor, bireyler arasında iletişimi ve ortak bağları güçlendiren, aynı zamanda sosyal etkileşim ve arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasını teşvik eden önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Farklı spor aktivitelerinin temel amacı, kişilerin bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamaktır. Sporun çağdaş toplum içindeki rolü büyüktür, çünkü sadece bireysel faydalar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal spor kültürünün gelişimine de katkıda bulunur. Sporun doğru bir şekilde yayılması ve toplumun spor yapma bilincinin artması arasında önemli bir ilişki vardır. Özellikle eğitim kurumlarında ve yerel yönetimlerin desteklediği projelerde sporun teşvik edilmesi, toplumun genel refah seviyesini artıran faktörlerden biridir. Spor, bireylerin aldığı eğitimle toplum arasında bir köprü görevi görmektedir. Sporun bireyler üzerindeki olumlu etkileri hem bedensel hem de ruhsal sağlık açısından dikkate değerdir. Düzenli spor yapan bireylerde stres yönetimi, odaklanma ve motivasyonun daha yüksek olduğu, aynı zamanda kronik hastalıkların görülme sıklığının azaldığı bilinmektedir. Ayrıca, sporun bireylerin sağlıklı ve düzenli bir yaşam tarzı benimsemelerine katkıda bulunduğu yapılan birçok araştırmayla kanıtlanmıştır (Karasar, 2015). Spor, bireylerde yasalara ve kurallara saygı, çalışma verimliliği, olumlu davranışları takdir etme, başarı için doğru yolları arama ve başarısızlıklardan ders çıkarma gibi olgunluk ve toplumsal bilinç özelliklerinin gelişimine katkı sağlayarak, toplumun niteliğini artırır. Spor etkinlikleri, bireyin sosyalleşmesini teşvik ederek daha kapsayıcı ve dayanışmacı toplum yapılarının oluşmasına katkı sunar. Özellikle takım sporlarında, kolektif hedeflere ulaşma ve iş birliği içinde hareket etme gibi beceriler geliştirilir.

Salar ve arkadaşlarının (2012) çalışmasına göre, sporun bireylerin sosyal hayata uyum sağlamaları, doğru kararlar almaları, bireysel mücadele etme yetenekleri ve konsantrasyon gibi çeşitli psikolojik ve davranışsal özellikler üzerinde olumlu etkiler yarattığı ortaya konmuştur. Spor, bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra, psikolojik ve sosyal gelişimlerini de destekleyen önemli bir araçtır. Bu bağlamda, sporun insanlar üzerinde oluşturduğu olumlu etkilerin kalıcı olabilmesi için, sporcuların bu özelliklerini sürdürebilmeleri adına bir dizi faktörün devreye girmesi gerekmektedir. Bu faktörlerin başında ise iletişim yetenekleri gelmektedir. İletişim becerileri, sporcuların yalnızca takım arkadaşlarıyla değil, antrenörler, medya ve sponsorlar gibi

diğer paydaşlarla olan ilişkilerinde de etkili bir şekilde kendilerini ifade etmelerini sağlar. İyi bir iletişim becerisi, sporcuların zihinsel ve duygusal durumlarını kontrol etmelerine yardımcı olur, bu da onların performanslarını doğrudan etkileyen bir unsurdur.

Sporcuların performansını etkileyen psikolojik faktörler arasında stres, motivasyon, odaklanma ve endişe gibi unsurlar önemli bir yer tutmaktadır. Performans psikolojisi açısından stres, bir sporcunun zihinsel ve fiziksel verimliliğini ciddi şekilde düşürebilecek bir faktördür. İyi iletişim becerilerine sahip sporcular, stres gibi olumsuz durumlarla başa çıkmada daha başarılı olabilirler. Bu beceri, aynı zamanda sporcuların motivasyonlarını yüksek tutmalarını ve odaklanma düzeylerini artırmalarını da sağlar. Örneğin, bir sporcu zor bir durumla karşılaştığında, etkin bir iletişim stratejisi sayesinde motivasyonunu sürdürebilir ve performansını iyileştirebilir.

İletişim becerileri sadece bireysel performans üzerinde değil, aynı zamanda takım çalışması, antrenör-sporcu ilişkileri, medya ile iletişim, sponsorluk ilişkileri ve liderlik gibi daha geniş bir yelpazede de kritik bir rol oynamaktadır. İyi iletişim becerilerine sahip sporcular, takım arkadaşlarıyla daha etkili bir işbirliği yapabilir, antrenörleriyle daha güçlü bir ilişki kurabilir, medya ve sponsorlarla olan etkileşimlerini yönetebilir ve liderlik becerilerini geliştirebilirler. Bu unsurlar, sporcunun kariyerinde sürdürülebilir başarı sağlamak adına büyük önem taşır. Ayrıca, etkili iletişim, sporcunun yalnızca profesyonel alanda değil, sosyal yaşamda da sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmasına olanak tanır. Bunun yanı sıra, sağlıklı bir toplum ve sağlıklı birey olma hedeflerinin gerçekleştirilmesinde, bireylerin kendilerini geliştirebilecekleri ve içsel motivasyonlarını yüksek tutabilecekleri rekreasyonel etkinliklere katılım, modern toplumlar için giderek daha önemli bir gereklilik haline gelmiştir. Cordes ve İbrahim (2013), rekreasyonu, bireylerin serbest zamanlarında eğlenceli ve anlamlı buldukları aktiviteleri gerçekleştirme olarak tanımlar. Tütüncü (2012) ise rekreasyonu, insan yaşam kalitesini artırmaya yönelik olarak, serbest zamanlarında doğaya zarar vermeden ve kendi istekleri doğrultusunda gerçekleştirilen faaliyetler olarak tanımlar. Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin yalnızca bedensel değil, zihinsel ve duygusal sağlıklarını da destekleyerek, yaşam kalitelerini artıran önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır.

Sporcuların katıldığı rekreasyonel etkinlikler, onların elit sporculuk yaşamlarının getirdiği antrenman ve yarışma stresinden uzaklaşmalarına, fiziksel ve psikolojik olarak yenilenmelerine yardımcı olur. Rekreasyon aktiviteleri, aynı zamanda sporcuların günlük antrenman rutinlerinden bir nebze de olsa uzaklaşmalarını sağlayarak, zihinsel olarak yeniden motive olmalarına ve performanslarını sürdürülebilir bir şekilde artırmalarına olanak tanır. Elit sporcular için, antrenmanlar ve yarışlar büyük bir odaklanma ve disiplin gerektiren süreçlerdir, ancak bu süreçlerin ardından yenilenme ve rahatlama için gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetler, hem bedensel hem de zihinsel anlamda denge sağlamaktadır. Bu denge, sporcuların uzun vadeli başarılarını garantileyebilecek önemli bir faktördür (Lakmali vd., 2021).

Rekreasyonel etkinliklere katılımın, sporcular üzerindeki etkileri, aynı zamanda onların motivasyon seviyeleri, stres yönetimi ve takım içindeki uyumları açısından da belirgin faydalar sağlamaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, sporcuların spor dışındaki faaliyetlere katılımlarının, onların genel yaşam memnuniyetlerini ve kariyerlerinde daha uzun süreli başarıyı elde etmelerini sağladığını ortaya koymaktadır. Rekreasyonel etkinliklerin, sporcuların kişisel gelişimlerine, takım ruhu oluşturmalarına ve zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmanın amacı, elit tekvandocuların rekreasyonel etkinliklere katılım engellerini ve iletişim becerilerini daha derinlemesine incelemektir. Elit tekvandocular, rekreasyonel etkinliklere katılımda karşılaştıkları engeller, genellikle yoğun antrenman programları, zaman yetersizliği, psikolojik ve fiziksel yorgunluk gibi faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bu engellerin aşılabilmesi için, sporcuların antrenörleri ve takımlarının, rekreasyonel etkinliklerin önemini kavrayarak, bu tür faaliyetleri profesyonel spor yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri gerekmektedir. Ayrıca, iletişim becerilerinin geliştirilmesi, sporcuların bu tür engelleri aşmalarına yardımcı olabilecek önemli bir strateji olarak öne çıkmaktadır (Yu ve Kim, 2021).

Sporcuların sadece fiziksel performansları değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve iletişimsel becerileri de profesyonel başarıları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Rekreasyonel etkinliklere katılım, bu becerilerin geliştirilmesine yardımcı olabilir ve sporcuların stresle başa çıkmalarını, motivasyonlarını sürdürmelerini ve uzun vadeli başarı sağlamalarını kolaylaştırabilir. Bu nedenle, sporcuların

rekreasyonel etkinliklere katılımının teşvik edilmesi, hem bireysel gelişimlerini hem de genel performanslarını artırabilecek önemli bir strateji olarak kabul edilmelidir.

Araştırmanın Problem Cümlesi

Araştırmanın ana problem sorusu şu şekildedir: "Elit tekvandoculaın rekreasyon katılım engelleri ve iletişim becerileri düzeyi arasında ilişki var mıdır?"

Araştırmanın Önemi

Elit tekvandocular, yoğun antrenman ve yarışma programları nedeniyle sürekli bir baskı altında bulunmaktadır. Rekreasyon aktiviteleri, sporcuların stresini azaltmalarına, fiziksel ve zihinsel yenilenme sağlamalarına yardımcı olur. Ancak, rekreasyon katılım engelleri (zaman kısıtlamaları, performans baskısı, yorgunluk vb.) sporcuların bu dengeyi sağlamasını zorlaştırabilir. Bu engellerin belirlenmesi, sporcuların sağlıklı bir denge kurabilmeleri için gerekli önlemlerin alınmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, sporcuların sadece performanslarına odaklanmaları, diğer yaşam alanlarını ihmal etmelerine neden olabilir. Rekreasyon aktivitelerine katılım, sosyal bağları güçlendirme, keyifli vakit geçirme ve kişisel gelişimi teşvik etme açısından önemlidir.

Elit tekvandocuların rekreasyon katılım engelleriyle başa çıkabilmeleri, daha iyi bir yaşam kalitesi elde etmelerine ve spor dışı alanlarda da tatmin sağlamalarına yardımcı olabilir. Elit tekvandocuların performansı, fiziksel ve zihinsel olarak sürekli zirvede olmalarına bağlıdır. Ancak, sürekli antrenman ve rekabet ortamı, motivasyonun azalmasına, aşırı yorgunluğa ve performans düşüşüne neden olabilir. Rekreasyon aktivitelerine katılım, sporcuların motivasyonlarını artırır, yenilenmelerini sağlar ve performanslarını sürdürülebilir şekilde geliştirmelerine yardımcı olabilir.

İletişim becerileri, sporcuların antrenörleri ve ekip arkadaşlarıyla etkili bir şekilde iletişim kurmalarını, destek almayı ve gerektiğinde yardım istemeyi sağlar. Bu da performansın sürdürülmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, elit tekvandocuların rekreasyon katılım engellerinin ve iletişim becerilerinin incelenmesi, sporcuların sağlıklı bir denge kurmaları, yaşam kalitelerini geliştirmeleri, performanslarını sürdürmeleri ve destek hizmetlerinin geliştirilmesi açısından büyük öneme sahiptir. Bu amaçla yapılacak çalışmada, elit tekvandocuların rekreasyon

katılım engelleri ve iletişim becerilerinin incelenmesi hedeflenmektedir. Bu çalışmanın, alandaki diğer çalışmalara da katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Katılımcıların rekreasyon katılım engelleri ile iletişim becerileri arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
2. Katılımcıların rekreasyon katılım engelleri ile iletişim becerileri arasında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
3. Katılımcıların rekreasyon katılım engelleri ile iletişim becerileri arasında medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
4. Katılımcıların rekreasyon katılım engelleri ile iletişim becerileri arasında eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
5. Katılımcıların rekreasyon katılım engelleri ile iletişim becerileri arasında haftalık serbest zaman süresine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
6. Katılımcıların rekreasyon katılım engelleri ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan bireylerin Kişisel Bilgi Formu, Rekreasyon Katılım Engelleri Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeğinde yer sorulara herhangi bir baskı hissetmeden dürüst ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

2. Çalışma kapsamında erişilen kaynaklardan edinilen bilgilerin objektif olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, elit tekvandocular ile sınırlı tutulmuştur.

2. Ordu ili ile sınırlı tutulmuştur.

3. Araştırma katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri cevapların doğruluğuyla sınırlı tutulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon terimi, Latince kökenli "re-tekrar" ve "create-yaratma" kelimelerinden gelmektedir. Temel anlamı, bir şeyin tekrar yaratılması veya kazanılmasıyla ilişkilendirilir. Yaşamsal gereksinimlerin yerine getirilmesinin ardından bireylerin veya grupların katılabileceği sportif, sanatsal, sosyal, kültürel ve turistik etkinliklerin tümü rekreasyon olarak adlandırılır. Rekreasyon etkinlikleri, iş yaşamının yoğun temposu, günlük yaşamın stresi ve rutini gibi dış etkenlerden olumsuz etkilendiği zamanlarda zihinsel ve fiziksel sağlığı korumak ve yenilemek için önemli bir rol oynar. Bu etkinlikler, bireylere keyif ve mutluluk sağlamanın yanı sıra kişisel gelişime de katkıda bulunur. Rekreasyona katılım genellikle tamamen gönüllülük esasına dayanır ve bireylerin kendi tercihlerine bağlıdır. Bu tür etkinlikler, insanların ruh sağlığını ve genel iyilik halini destekleyerek, yaşamın kalitesini artırmada önemli bir rol oynar (Akyüz, 2016).

İnsanlar tarih boyunca çalışma süreleri içinde yorulup yıpranırken, çalışma dışındaki zamanlarını kendilerini yenilemek ve dinlenmek için kullanmışlardır. Bu nedenle, çalışma zamanına önem verilirken, aynı zamanda boş zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesi de önemsenmiştir. İş dışı zamanlarda gerçekleştirilen aktiviteler, rekreasyon kavramının doğmasına sebep olmuş ve zamanla bu kavram daha da gelişerek varlığını sürdürmüştür. Rekreasyon, sadece sosyal bir hizmet sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bir akademik araştırma alanı olarak da kabul edilir ve bireyin yaşamın temel anlamıyla ilgili zamanını doldururken mutlu bir yaşam tarzını teşvik eden etkinliklerle ilişkilendirilir (Alexandris ve Carroll, 1997).

1.1.1. Rekreasyon Özellikleri

Yapılan çalışmalara göre, rekreasyon kavramının özellikleri şu şekildedir tanımlamıştır (Ardahan, Turgut ve Kalkan, 2016; Karaküçük, 2004):

- Rekreasyon etkinliklerine katılım tamamen isteğe bağlıdır ve kişinin özgür iradesine dayanır.

- Bireye özgürlük duygusu verir ve kişinin kendi tercihlerini yapmasına olanak tanır.
- Tembellikten uzaklaştırır ve aktif bir yaşam tarzını teşvik eder.
- Rekreasyon etkinliği olarak kabul edilebilmesi için mutlaka boş zamanlarda yapılması gerekmektedir.
- Katılımcısına keyif ve neşe sağlar, ruhsal ve zihinsel refahı artırır.
- Etkinlik sırasında anlık zevk ve tatmin sağlar.
- Günlük rutini değiştirir ve monotonluğu kırar.
- Rekreasyon etkinliklerine katılan her birey için anlam ve değer farklılık gösterebilir, kişisel tatmin ve mutluluk sağlar.
- Rekreatif etkinliklerin birey ve topluma fayda sağlaması beklenirken, aynı zamanda yapıcı ve sosyal olarak uyumlu olması önemlidir.
- Rekreasyon, rekreatif bir etkinliğe katılmanın sonucu olarak ortaya çıkar.
- Bu etkinlikler sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel olarak da olabilir.
- Etkinliklere katılmanın amacı, bireyin hem fiziksel hem de zihinsel olarak yenilenmesini ve dinlenmesini sağlamaktır.
- Rekreasyon etkinliklerinin sorumluluğu, etkinliği yapan kişiye aittir.
- Bu etkinlikler, katılımcının yetenekleri kadar toplum yapısıyla da ilişkilidir.
- Rekreasyon, bireysel olarak ya da grup halinde gerçekleştirilebilir.
- Mekân kavramı, rekreasyon etkinlikleri için sınırlayıcı değildir.
- Rekreasyonun gerçekleşmesi için en az bir etkinlik yapmak yeterlidir, ancak aynı anda birden fazla etkinlik de gerçekleştirilebilir.

1.1.2. Rekreasyonun sınıflandırılması

Literatürde, rekreasyon etkinlikleri için çeşitli sınıflandırmalar yapılmış olup, bu sınıflandırmaların temel amacı, etkinliğin hedeflerini belirlemektir. Rekreatif etkinliklerin amaçlarını anlamak, hangi katılımcılara uygun olduğunu, katılımcıların ihtiyaçlarını ve uygun zaman ve mekanları belirlemeye yardımcı olabilir. Farklı

araştırmacılar, rekreasyonu belirli kriterlere göre sınıflandırmışlardır (Karaküçük 2004; Hazar, 2003).

1.1.2.1. Amaçlarına göre rekreasyon

Dinlenme amaçlı etkinlikler, bireylerin bedensel ve zihinsel sağlıklarını korumak ve iyileştirmek için katıldıkları rekreasyon faaliyetleridir. Bu tür etkinlikler genellikle spor, yürüyüş, yoga veya meditasyon gibi aktiviteleri içerir.

Kültürel amaçlı etkinlikler, bireylerin kültürel mirası keşfetmek ve yeni deneyimler yaşamak için katıldıkları faaliyetlerdir. Müze ziyaretleri, tarihi eserlerin incelenmesi, sanat sergileri gezileri ve antik kent keşifleri gibi etkinlikler bu kategoriye örnektir.

Toplumsal amaçlı etkinlikler, insanların bir araya gelerek sosyal bağlarını güçlendirmeyi, yeni ilişkiler kurmayı veya mevcut ilişkilerini derinleştirmeyi amaçlayan faaliyetlerdir. Örneğin, topluluk piknikleri, grup spor etkinlikleri, gönüllü çalışmalar ve dernek toplantıları bu tür etkinliklere örnek olarak verilebilir (Altergoot ve Mccreedy, 1993; Barkın, 2016).

1.1.2.2. Çeşitli kriterlere göre rekreasyon

Rekreasyonel etkinlikler, farklı kriterlere göre sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırmalar, katılımcıların ihtiyaçlarını daha etkili bir şekilde karşılamak amacıyla düzenlenir.

- Yaş Kriterine Göre Etkinlikler: Bu tür etkinlikler, katılımcıların yaş gruplarına özgü özelliklerini ve ihtiyaçlarını dikkate alarak planlanır. Yaş aralıklarına göre özelleştirilen faaliyetler, her grup için uygun bir deneyim sunmayı amaçlar.
- Katılımcı Sayısına Göre Etkinlikler: Etkinlikler, katılımcı sayısına bağlı olarak bireysel ya da toplu olarak düzenlenebilir. Bireysel etkinlikler, katılımcıların bağımsız olarak gerçekleştirdiği faaliyetleri ifade ederken; toplu etkinlikler, çok sayıda katılımcının bir arada yer aldığı faaliyetleri kapsamaktadır.
- Zaman Temelli Etkinlikler: Bu sınıflandırma, etkinliklerin gerçekleştirilme zaman dilimine dayanır. Etkinlikler, günlük, haftalık, aylık veya mevsimsel

periyotlarda düzenlenebilir. Bu tür etkinlikler, zamanın farklı dönemlerine göre planlanarak katılımcıların zamanla uyumlu deneyimler yaşamalarını hedefler.

- Mekân Temelli Etkinlikler: Etkinlikler, düzenlendiği mekâna bağlı olarak açık hava ya da kapalı alan etkinlikleri olarak iki ana kategoriye ayrılabilir. Mekânın doğası, etkinliğin içeriğini ve uygulanış biçimini doğrudan etkileyebilir.
- Sosyolojik İçerikli Etkinlikler: Bu tür etkinlikler, katılımcıların sosyal durumu ve dinamikleri göz önünde bulundurularak şekillendirilir. Sosyolojik faktörler, etkinliğin içeriğini ve hedeflerini belirleyen önemli bir rol oynar (Bucher, 1972; Cevahircioğlu, 2007).

1.1.2.3. Etkinliklerine katılım şekline göre rekreasyon

Rekreasyonel etkinlikler, katılımcıların faaliyetteki rollerine göre aktif ve pasif katılım olmak üzere iki ana grupta sınıflandırılabilir.

- Aktif Katılımı İçeren Etkinlikler: Bu tür etkinliklerde katılımcılar, etkinlik sürecinde aktif bir rol üstlenirler. Katılımcılar, faaliyetin bir parçası olarak doğrudan görev alır ve etkinliğin gerçekleştirilmesinde aktif şekilde yer alırlar. Bu tür etkinlikler, bireylerin fiziksel veya zihinsel olarak etkinlik sürecine dahil olmalarını gerektirir.
- Pasif Katılımı İçeren Etkinlikler: Pasif katılım gerektiren etkinliklerde ise katılımcıların faaliyete doğrudan bir görevi yoktur. Bu tür etkinliklerde katılımcılar genellikle izleyici veya seyirci konumundadır ve etkinliğe yalnızca gözlemci olarak katılırlar. Katılımcıların etkinlik içindeki rolü, aktif bir katılımın aksine, sadece izlemekle sınırlıdır (Demirel ve Harmandar, 2009).

1.1.2.4. Fonksiyonlarına göre rekreasyon

Rekreasyonel etkinlikler, farklı fonksiyonel amaçlara göre sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırma, etkinliklerin katılımcılara sağladığı yararları ve deneyimleri belirleyen bir temel oluşturur.

- Ticari Rekreasyon: Bireylerin belirli bir ücret karşılığında katıldıkları etkinliklerdir. Bu tür etkinlikler, genellikle ticari organizasyonlar tarafından düzenlenir ve katılımcılar, hizmetlerin karşılığı olarak ödeme yaparlar.

- Estetik Rekreasyon: Sanatın çeşitli yönlerini içeren etkinliklerdir. Bu faaliyetler, katılımcılara estetik bir deneyim sunmayı amaçlar ve genellikle müzik dinletileri, resim sergileri, tiyatro gösterimleri gibi etkinlikler arasında yer alır.
- Sağlık Rekreasyonu: Sağlık ve fiziksel iyileşmeye yönelik etkinliklerdir. Bu tür etkinlikler, termal tesislerde vakit geçirme, doğal güzelliklerin keşfi ve masaj gibi sağlık yararları sağlayan faaliyetleri kapsar. Katılımcılar, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmeyi hedefler.
- Fiziksel Rekreasyon: Bedensel aktivite gerektiren etkinliklerdir. Bu tür etkinlikler, bireylerin fiziksel sağlığını ve genel refahını artırmaya yönelik olup, yüzme, tırmanma, tenis gibi sporları içerir. Katılımcılar, enerji harcayarak fiziksel becerilerini geliştirirler.
- Sanatsal Rekreasyon: Kişilerin yaratıcı yönlerini geliştirmeyi amaçlayan etkinliklerdir. El sanatları, amatör tiyatro, resim yapma gibi aktiviteler bu kategoriye girer. Sanatsal rekreasyon, bireylerin estetik ve yaratıcı becerilerini keşfetmelerine olanak tanır.
- Turistik Rekreasyon: Tatil ve seyahat amaçlı düzenlenen etkinliklerdir. Katılımcılar, turistik yerleri ziyaret ederek zaman geçirir ve yeni kültürel, tarihsel ya da doğal alanları keşfederler. Bu tür etkinlikler, bireylerin dinlenmesini, eğlenmesini ve keşfetmesini amaçlar (Demirel ve Harmandar, 2009).

1.1.3. Rekreasyon etkinlik alanları

Rekreasyon etkinlik alanları, toplumun değişen özelliklerine ve ihtiyaçlarına göre farklılık gösterir. Bu farklılıklar, demografik yapı, siyasi politikalar, coğrafi koşullar ve ekonomik gelişmişlik gibi faktörlere bağlı olarak ortaya çıkar (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Karaküçük (2004) ve Erol (2014), rekreasyon etkinlik alanlarını içerik ve kullanım şekillerine göre gruplara ayırmışlardır. Buna göre, rekreasyon etkinlik alanları şu kategorilere ayrılabilir:

- Zaman dilimlerine göre: Uzun, orta ve kısa vadeli boş zaman etkinlikleri.
- Katılım tarzına göre: Bireysel veya grup halinde gerçekleştirilen etkinlikler.
- İklim koşullarına göre: Yaz ve kış mevsimlerine uygun etkinlikler.

- Ekonomik duruma göre: Ekonomik olarak erişilebilir veya sınırlı olan etkinlikler.
- Coğrafi konuma göre: Kırsal ve kentsel alanlara göre farklılık gösteren etkinlikler.
- Kültürel yapıya göre: Toplumun kültürel değerlerine ve tercihlerine dayalı etkinlikler.
- Kaynak merkezli ve kullanıcı merkezli alanlar: Milli parklar, koruma alanları gibi doğal kaynaklarla ilişkili etkinlikler ile arkeolojik ve tarihi yerler, parklar, müzeler gibi kullanıcı odaklı alanlar.

1.1.4. Rekreasyon ihtiyacı

Sanat, kültür ve spor gibi rekreasyonel etkinliklere katılım, bazı bireyler için temel bir gereklilik olabilirken, temel ihtiyaçlarını karşılayamayan kişiler için rekreasyon, daha çok bir lüks olarak değerlendirilebilir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, insan ihtiyaçları belirli bir sıralamaya göre organize edilir ve alt basamaktaki ihtiyaçlar karşılanmadan, üst basamağa ait ihtiyaçların önemi artmaz. Bu bağlamda, rekreasyonun bir ihtiyaç olarak kabul edilebilmesi için önce temel ihtiyaçların karşılanmış olması gerektiği söylenebilir (Eren, 2009).

1. Fizyolojik İhtiyaçlar: Hayatta kalabilmek için gerekli olan temel gereksinimlerdir. Beslenme, barınma ve uyku gibi ihtiyaçlar bu kategoride yer alır. Vücudun sağlıklı bir şekilde işleyebilmesi için bu ihtiyaçların karşılanması zorunludur. Diğer ihtiyaçlar bu basamaktan sonra ön plana çıkar (Emir, 2012).
2. Güvenlik İhtiyacı: Bireyler, çevresel tehditlerden uzak, güvenli bir ortamda bulunmayı tercih ederler (Ercoşkun ve Nalçacı, 2005). Güvenlik, bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde karşılaması gereken temel bir ihtiyaçtır. Toplumsal güvenlik, insan hakları ve demokrasi gibi kavramlar bu ihtiyaçla ilişkilidir (Kula ve Çakar, 2015).
3. Aidiyet ve Sevgi İhtiyacı: Bireylerin toplumsal bir aidiyet hissetme ve sevgi görme ihtiyaçları, bu basamaktaki temel gereksinimlerdir. Aidiyet ve sevgi ihtiyacı, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmeleri ve kişisel ilişkilerde duygusal tatmin elde etmeleriyle ilgilidir (Çoban, 2021).

4. Saygınlık İhtiyacı: Toplum içinde kabul görmek ve saygınlık kazanmak, herkesin sahip olmak istediği bir ihtiyaçtır. Bireylerin toplum tarafından saygı görmesi ve kendine saygı duyması, bu basamağın temel öğelerindendir (Özen ve Batur, 2021).
5. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağı olan bu ihtiyaç, diğer tüm ihtiyaçlar karşılandıktan sonra ortaya çıkar. Bireyin potansiyelini keşfetmesi, yaratıcılığını kullanması ve başarı elde etmesi, kendini gerçekleştirme sürecinin temel unsurlarıdır. Bu ihtiyaç, bireyin kişisel gelişimini ve içsel doyumunu sağladığı için, kendini gerçekleştirme sürecinde rekreasyonel etkinliklerin önemli bir rolü vardır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

1.1.5. Rekreasyon katılımını destekleyen faktörler

Rekreasyonel etkinliklere katılımı artıran çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere yönelmesini ve bu faaliyetlere katılım seviyelerinin artmasını sağlayan temel unsurlardır.

Boş Zamanların Artışı: Teknolojik ilerlemeler ve iş yaşamındaki değişiklikler, bireylerin boş zamanlarında bir artışa neden olmuştur. Bu artan boş zamanı değerlendirme amacıyla, rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgi ve katılım oranı da artmıştır. İnsanlar, daha fazla boş zamanları olduğunda bu zamanı dinlenme, eğlence ve kişisel gelişim için kullanma eğilimindedirler.

Harcanabilir Gelirin Artışı: Gelir seviyesi yüksek olan toplumlarda, bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılma oranı daha yüksektir. Harcanabilir gelirin artması, insanların rekreasyonel faaliyetler için bütçe ayırmalarını kolaylaştırır ve maddi kaygıların azalması, bu tür etkinliklere katılımı teşvik eder (Ekinci vd., 2014).

Şehirleşme: Şehir yaşamı, kırsal alanlara kıyasla farklı yaşam koşulları sunar. Kentleşme ile birlikte toplumsal ilişkilerde zayıflama, karmaşık yaşam koşulları ve monoton bir rutin ortaya çıkabilir. Rekreasyonel etkinlikler, şehir yaşamının getirdiği bu olumsuzluklardan kaçış ve stresin azaltılması için önemli fırsatlar sunar. Ayrıca, şehirlerde rekreasyonel olanakların daha fazla olması, bu etkinliklere katılımı teşvik eden bir diğer önemli faktördür.

Nüfus Artışı ve Hareketliliği: Hızlı nüfus artışı, rekreasyon alanlarında çeşitli zorluklara yol açabilir. Özellikle kentlerdeki nüfus artışı, mevcut rekreasyon alanlarının yetersiz kalmasına neden olabilir. Ancak, doğru planlama ve altyapı yatırımları ile yeni alanlar oluşturularak bu sorunların üstesinden gelinmesi mümkündür (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009).

Teknolojik Gelişmeler: Teknolojik yenilikler, günlük işleri hızlandırarak bireylere daha fazla boş zaman sağlamaktadır. Ayrıca, dijital oyunlar ve sinema sistemleri gibi teknolojik gelişmeler, rekreasyonel etkinliklerin çeşitlenmesine ve yaygınlaşmasına katkı sağlamaktadır (Hall ve Page, 2006).

Kitle İletişim Araçlarının Rolü: Medyanın etkisi, film izleme, radyo dinleme ve okuma gibi rekreasyonel faaliyetleri tanıtarak ve teşvik ederek, bireylerin bu tür etkinliklere olan ilgisini artırmaktadır. Medyanın geniş kitlelere ulaşma kapasitesi, rekreasyonel etkinliklere katılımı olumlu yönde etkileyen önemli bir faktördür.

Kültürel Etki: Kültürel etkinlikler, bireyleri rekreasyona çeken önemli bir motivasyon kaynağıdır. Bir toplumun rekreasyon çeşitliliği ile kültürel etkinlikleri arasında genellikle olumlu bir ilişki bulunur. Kültürel değerlerin ve etkinliklerin yaygınlaştırılması, rekreasyonel katılımı artırıcı bir etki yaratır (Türkay, 2018).

Eğitim Düzeyi: Bireylerin eğitim seviyelerindeki artış, boş zamanlarını daha verimli bir şekilde değerlendirmelerini sağlar. Eğitim düzeyindeki yükselme, genellikle ekonomik gelir ve toplumsal statü ile de ilişkili olup, bu faktörlerin artışı, rekreasyonel etkinliklere katılımın artmasına yol açmaktadır (Sevil, 2012).

Çevre Bilinci: Plansız şehirleşme ve çevre sorunlarının artması, bireyleri doğal çevreye karşı daha duyarlı hale getirmiştir. Bu bağlamda, açık hava etkinliklerine olan ilgi, çevre bilincinin artması ile paralel bir şekilde artmaktadır. İnsanlar, doğada vakit geçirmek ve çevresel sorunlara dikkat çekmek amacıyla açık alanlarda düzenlenen rekreasyonel faaliyetlere daha fazla katılım göstermektedir (Sevil, 2015).

1.1.6. Rekreasyon katılımının engelleyen faktörler

Rekreasyon engelleri, insanların boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla katıldıkları aktivitelere olan katılımlarını kısıtlayan veya engelleyen faktörleri içerir (Sezgin, 1987). Rekreasyon aktivitelerine katılımın devamlılığı ve gelişimi için belirli

koşulların sağlanması önemlidir. Bu koşullar arasında yeterli ekonomik kaynaklar ve uygun faaliyet alanlarının bulunması yer alır (Yılmaz, 2007).

Crawford ve Godbey (1987), rekreasyon engellerini üç temel kategori altında değerlendirir: kişisel engeller, kişilerarası engeller ve yapısal engeller. Kişisel engeller, bireyin psikolojik durumu, tavırları ve tutumlarını içerir. Stres, depresyon, kaygı, inançlar, kişisel beceriler ve nesnel değerlendirmeler bu kategoriye örnek olarak verilebilir. Kişilerarası engeller, bireyler arası ilişkilerden kaynaklanır ve aktivitelere katılımı etkiler. Örneğin, etkinliklere katılacak bir partner bulma veya maddi kaynaklara erişim bu engellere örnek olarak gösterilebilir. Yapısal engeller ise aile yaşam döngüsü, finansal durum, mevsim ve iklim gibi faktörlerle ilişkilidir. Bu kategori, ulaşım sorunları, mevcut tesislerin yetersizliği ve erişilebilirlik gibi konuları içerir (Hawkins vd., 1999).

Patmore (1983), rekreasyon katılımını engelleyen faktörleri dört farklı kategoride incelemiştir: mevsimsel engeller (örneğin, gün ışığından yararlanma süresi veya hava sıcaklığı gibi faktörler), maddi engeller (gelir düzeyinden kaynaklanan engeller), fizyolojik ve sosyal engeller (cinsiyet ve yaşa bağlı olarak ortaya çıkan engeller) ve yerel rekreasyon kaynaklarına erişimle ilgili engeller.

1.2. İletişim Kavramı

İletişim, insanlar arasında bilgi, duygu ve düşüncelerin aktarılmasını sağlayan karmaşık bir süreçtir ve sosyal bilimlerin önemli bir araştırma alanını oluşturur. İnsanlar arasındaki etkileşimlerde temel bir rol oynayan iletişim, toplumsal ilişkilerin işleyişini şekillendirir ve toplumsal yapıları inşa eder. Bu süreç, bireylerin kendi değerleri, düşünceleri ve amaçları doğrultusunda diğer insanlarla uyum içinde olmalarını sağlar, ortak değerler ve hedefler geliştirmelerine katkıda bulunur (Uğur, 2013).

İletişim, en basit haliyle "bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci" olarak tanımlanır (Dökmen, 2005). İletişim süreci, iki farklı sistem arasında gerçekleşebilir ve tek taraflı bilgi aktarımı "enformasyon" olarak adlandırılabilir. Genel olarak, iletişim, bireylerin, grupların ve toplumların semboller (yazı, söz, görüntü, jestler, mimikler vb.) aracılığıyla düşüncelerini, isteklerini ve duygularını birbirlerine ilettiği

bir etkileşim olarak tanımlanır. Temelde, iki birim arasındaki mesaj alışverişi biçiminde özetlenebilir (Demirel, 1999; Tepeköylü, 2007).

Cüceloğlu (2016), iletişimin özünde, iki taraf arasındaki mesajların birbirleriyle ilişkili olmasının gerektiğine dikkat çeker. Bu, iletişimin anlamlı ve etkin olabilmesi için temel bir unsurdur.

İletişim süreci, kodlayıcıdan (gönderen) alıcıya mesajın aktarılmasıyla başlar. Bu süreç, sözlü veya sözsüz iletişim yoluyla gerçekleşebilir ve dil, jestler, mimikler, semboller gibi çeşitli araçlar kullanılarak iletilen mesajlarla sağlanır. Etkili iletişim için, gönderici ile alıcı arasında anlamlı bir anlayışın oluşması büyük önem taşır. Bu, iletişimin doğru ve anlaşılır bir biçimde gerçekleşebilmesi için gereklidir. Empati, aktif dinleme, açık iletişim ve doğru vücut dili gibi faktörler, iletişimin başarısını artıran unsurlardır.

Teknolojik gelişmeler, iletişim sürecini derinden etkilemiştir. Mobil iletişim araçları, internet ve sosyal medya platformları, iletişimde zaman ve mekân sınırlarını ortadan kaldırmış, insanların birbirleriyle daha hızlı ve verimli bir şekilde etkileşimde bulunmalarını sağlamıştır. Ancak, bu hızlı iletişim ortamları, dijital iletişimde yanlış anlamaların, eksik iletişimin ve sosyal izolasyonun artmasına yol açabilmektedir.

İletişim, insanların birbirleriyle etkileşimde bulunmalarını sağlayan temel bir süreçtir ve insan ilişkilerinin kalitesini belirleyen önemli bir faktördür. İletişimde etkili olabilmek için bilinçli ve dikkatli bir şekilde iletişim becerilerinin geliştirilmesi gereklidir ve bu, günümüzde akademik araştırmaların da önemli bir odak noktasını oluşturmaktadır (Cüceloğlu, 2016).

1.2.1. İletişim süreci ve öğeleri

İnsan, iletişim aracılığıyla yaşamının her alanında, hem biyolojik gelişimi hem de kültürel ve toplumsal etkileşimlerle kendisini değiştirir ve geliştirirken iletişimi de değiştirir ve geliştirir. Esasen, genel iletişim sürecinde her aşama, bireyin yaşamındaki deneyimlerin, tüm iletişimlerin (okuduğu metinler, izlediği gösteriler, dâhil olduğu diyaloglar vb.) yarattığı duygular ve düşünceler ile şekillenir. Bu çerçevede, bireyin toplumla bütünleşmesini ve diğer bireylerle etkileşimlerini geliştirmesini mümkün kılan iletişim süreci, beş temel unsur üzerinden incelenebilir: "Kaynak, Mesaj, Kanal, Alıcı ve Geribildirim" (Tepeköylü, 2007).

Kaynak, mesajı ileten ya da bilgiyi aktaran unsurdur. Mesaj ise iletişimin içerik kısmını oluşturur ve bu aşamada iletilmesi gereken duygu, düşünce, motivasyon, niyet, eylem gibi öğeler belirlenip aktarılmak üzere hazırlanır. Kanal, mesajın alıcıya ulaştırılma yöntemini tanımlar. İletilen mesaj sözlü, sözsüz ya da yazılı olabilir; ayrıca, günümüz teknolojisinin sunduğu çeşitli görsel ve işitsel araçlar da mesajın iletilmesinde kullanılan bir kanal olarak işlev görür. Alıcı, kaynaktan gelen mesajları alan ve bunları yorumlayan kişidir; bu kişi, mesajı dinleyen, okuyan veya izleyen taraftır (Tepeköylü, 2007).

Baltaş ve Baltaş (2009), iletişim sürecinin ve dolayısıyla iletişim sisteminin ana bileşenlerinin, verici kişi (iletişimi başlatan kişi), anlam kodlama, mesaj, iletişim biçimi, iletişim becerileri, alıcı kişinin özellikleri ve geri bildirimden oluştuğunu vurgulamaktadır. Tüm iletişimlerde, anlamın kodlandığı bir mesajın, bu mesajı gönderen bir verici ve mesajın kodunu çözen bir veya birden fazla alıcı bulunmaktadır. Verici kişi, iletişim sürecinde düşünce ve duygularını başkalarına aktarmaya çalışan, kendi deneyimlerini alıcıların anlayabileceği bir şekilde ifade etmeye çaba gösteren kişidir. Bu nedenle, iletişimi başlatan kişi, bu süreçte verici kişi olarak kabul edilir (Baltaş ve Baltaş, 2009).

Bir deneyimin duygusal ve zihinsel boyutlarının semboller aracılığıyla kodlanarak, yazılı, sözlü veya sözsüz biçimde alıcıya iletilmesini sağlayan öğelere "mesaj" denir. Mesaj, vericinin iletmek istediği duygu ve düşüncelerin, alıcının duyusal algı organları tarafından algılanmasını hedefler. Mesaj, alıcıya ne kadar çok duyusal kanal aracılığıyla ulaşırsa, iletişim o kadar etkili ve başarılı olur (Baltaş ve Baltaş, 2009).

Mesajlar, istenen ilişki biçimine uygun olarak sözlü, sözsüz veya yazılı olarak iletilirken, gönderme becerilerinin geliştirilmesiyle etkili bir şekilde aktarılabilir. Bireyin mesaj iletme yeteneği, içinde bulunduğu sosyal çevre ve kişilik özellikleri tarafından belirlenir (Baltaş ve Baltaş, 2009).

İletilecek mesajın kodlanması, ilişkinin biçimi, bağlamı ve amaçları gibi üç temel faktörden etkilenir. Kişilerin toplumda üstlendiği roller, statüleri, bulundukları yer ve zaman gibi faktörler, mesajın anlamının kodlanmasını belirleyen özelliklerdir. İletişimde olumlu bir süreç ve etkin iletişimin sürdürülmesi için ilişkinin amacı da

önemlidir. Alıcı kişi ile verici kişinin amaçları ve ilgi alanları, mesajın anlamının kodlanmasında kritik bir rol oynar (Baltaş ve Baltaş, 2009).

İletişim sürecinin bir diğer önemli öğesi geri bildirimdir. Alıcının iletişimdeki rolü ve mesajın alıcı üzerindeki etkisi, geri bildirim aracılığıyla anlaşılabilir. Geri bildirimin kalitesi, iletişimin sürekliliğini ve yönünü belirler. Bu nedenle, alıcı mesajı anlamlandırıp değerlendirdikten sonra yeni bir mesaj kodlayarak geri bildirimde bulunmalıdır. Geri bildirim, iletişimdeki olumlu unsurların ortaya çıkması, mesajın doğru bir şekilde anlaşılması ve iletişimin etkin bir şekilde gerçekleşmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Baltaş ve Baltaş, 2009).

İletişim, bireyin hayatı boyunca katıldığı konuşmalar, izlediği iletişim araçları ve dinlediği diyaloglar aracılığıyla sürekli bir gelişim süreci geçirir. Bu süreç, bireyin karşı tarafa yansıttığı duygu ve düşünceler ile şekillenir ve aynı zamanda iletişim becerilerinin de zamanla gelişmesini sağlar (Gökalp, 2017). Daha sade bir ifadeyle, iletişim, kaynaktan alıcıya iletilmeye çalışılan duyguların ve düşüncelerin çeşitli yollarla aktarılmaya çalışılması ve bu mesajın alıcı tarafından anlaşılmaya çalışıldığı bir süreçtir. Bu süreç, mesajın doğru bir şekilde aktarılması ve anlaşılması için çok sayıda faktörden etkilenir. İletişimi etkileyen temel unsurlar arasında "mesaj, kodlama, kod çözme, kanal, etkileme, geribildirim ve gürültü" gibi faktörler öne çıkar. Bu faktörlerin her biri, iletişimin etkinliğini ve başarısını belirlemede önemli rol oynar (Gökalp, 2017).

İletişim süreci, bir iletinin kaynaktan alıcıya anlaşılır bir biçimde iletilip geri bildirilebilmesini sağlar. Etkileşimli iletişim sürecinde, birbirleriyle iletişim halinde olan ancak farklı zevklere, anlayışlara, geçmişlere, alışkanlıklara ve tercihlere sahip kişiler arasında etkileşim kaçınılmazdır. Bireyler ya da gruplar, belirli ortak imgeler, bilgiler, düşünceler ve tutumlar aracılığıyla kaynağın mesajını alıcıya aktarmak amacıyla iletişim sürecini kullanırlar (Uğur, 2013).

1.2.1.1. Kaynak

İletişim kavramının temeli, kaynak, alıcı ve mesaj unsurlarından oluşur. Bu üç unsur olmadan iletişim sürecinden söz edilemez. Kaynak, mesajı alıcının anlayabileceği bir biçime dönüştürerek etkili bir iletişim sağlamak için uygun iletişim kanalını seçer ve kullanır. İletişimin etkililiği, kaynağın bilgiye sahip olması ve bilgiyi

uygun şekilde aktarabilme yeteneğine bağlıdır. Kaynak, sözlü ve sözsüz iletişim araçlarını, mimikleri, vücut dilini kullanma yeteneği gibi çeşitli roller üstlenir ve bu özellikleri etkin bir şekilde kullanmalıdır. İletişimin etkinliğini artırmak amacıyla, kaynağın sahip olduğu özelliklerin yanı sıra, kullanılan yöntemler ve iletişim araçlarını etkin bir şekilde kullanma becerisi de etkileşimin kalitesini önemli ölçüde belirler (Gönen, 2015).

Bütün iletişimlerin arkasında, mesajı hazırlayan ve iletişimi başlatan bir kaynak bulunur. Bu kaynak olmadan iletişim gerçekleşemez. Mesajı ileten kişi, kurum veya cihaz olabilir. Etkili iletişim sürecinde, mesajı hazırlamak ve iletilecek biçime dönüştürmek en büyük sorumluluğu kaynağa yükler. Ancak iletilen mesaj alıcı tarafından algılandıktan sonra geri bildirim olarak kaynağa geri döner, bu durumda kaynak ve alıcı yer değiştirir ve bu süreç her cevapla devam eder (Vural vd., 2012).

İletişim sürecinde kaynak, mesajı ileten veya bilgi almak için başvurulan kişidir. İletilmek istenen duygu ve düşünceler, uygun imgelerle alıcıya aktarılır; fikirlerin iletilmesi ve mesajın gönderilmesi kaynak tarafından gerçekleştirilir.

Kaynak, algılama, seçim, düşünme ve yorumlama aşamalarında anlam taşıyan semboller kullanarak belirli bir alıcıya mesaj ileten ve iletişimi başlatan temel unsurlardan biridir. Kuruluşlar, gruplar veya bireyler iletişimi başlatmak için alıcılarına yönelik duygu ve düşüncelerini sözlü veya sözsüz olarak iletmeye çalışırlar. Kaynağın niyeti, iletişim sürecinin aşamalarını belirler. Kaynak genellikle bireyler arasında tek bir kişi olmasına rağmen, topluluk içinde iletilen mesaja bağlı olarak tek kişi, bir grup veya tüm topluluk olabilir. Bu durum, iletişimin boyutlarına göre değişebilir (Vural vd., 2012).

1.2.1.2. Mesaj

Duygu, düşünce ve bilgilerin, sözel, görsel veya işitsel semboller aracılığıyla kodlanıp alıcıya iletilmesi amacıyla biçimlendirilen somut içeriğe "mesaj" denir. Mesaj, alıcı tarafından işlenerek kaynağa geri bildirimde bulunulmasını sağlar. Ancak, mesajın belirli özelliklere sahip olması önemlidir. Mesaj, alıcıda merak ve ihtiyaç uyandırmalı, açık, anlaşılır, doğru zamanda ve uygun kanal kullanılarak iletilmelidir. Aksi takdirde, iletişim süreci alıcı açısından karmaşık ve zorlayıcı bir hale gelebilir (Vural vd., 2012).

İletişim sürecinde, iletilerin alıcı tarafından anlamlı bir şekilde değerlendirilmesinde rol oynayan tüm faktörler, anlatım veya yazınsal biçimde sunulan, anlam ve bilgi içeren ifadelerdir. Kaynak, mesajı sözlü, yazılı ya da işaretler aracılığıyla iletebilir. Ancak, mesajın etkili bir şekilde aktarılabilmesi için kaynak, alıcıyla ortak simgeler kullanarak duygu, düşünce ve bilgilerini paylaşmalıdır. Mesajın alıcı tarafından anlaşılabilmesi ve davranış değişikliği yaratabilmesi için, mesajın alıcıya uygun bir şekilde kodlanarak ve onun anlayabileceği sembollerle iletilmesi gerekmektedir. Ayrıca, alıcı, kaynağı önceden tanımalı ve kaynağın tüm özellikleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Mesajın iletilirken açık, anlaşılır, net ve dilin sadeliğine önem verilmelidir, böylece yanlış anlaşılmaların önüne geçilebilir (Güven, 2022).

İnsanlar, duygu, düşünce ve davranışlarını sözlü (yazılı veya sözlü olarak) ve sözsüz (jestler ve mimikler aracılığıyla) iletişim sürecinde birbirlerine aktarabilirler. İletilebilecek bir mesajın oluşması, iletişim sürecinin temel taşlarından biridir. Kelimelerin yanı sıra jestler, vücut hareketleri ve sosyal medyadaki bir gülümseme işareti gibi işaretler de iletişim sürecinde mesajın içeriğini oluşturabilir. Bu nedenle iletişim, sadece sözel ifadelerle sınırlı kalmaz, aynı zamanda sözsüz yollarla da gerçekleşir (Güven, 2022).

1.2.1.3. Kanal

Kanal, kaynaktan alıcıya iletilen mesajın geçtiği fiziksel ortamı ifade eder ve radyo dalgaları, ses ve ışık dalgaları, telefon hatları gibi araçlar bu ortama örnek olarak verilebilir. İletişim sürecindeki etkinliğin türüne bağlı olarak kanal, sözlü, sözsüz veya görsel-işitsel nitelikler taşıyabilir. Kanalın doğru kullanımı, iletişimin etkinliğini artırır. Ayrıca, varsa kanal üzerindeki fiziksel ve psikolojik engellerin ortadan kaldırılması ve birden fazla duyu organına eş zamanlı etki eden bir kanalın kullanılması, iletişim sürecinin daha verimli hale gelmesini sağlar (Vural vd., 2012).

Kanal, iletişim sürecinde kaynak ile alıcı arasında bir aracı rolü üstlenir ve kaynak tarafından kodlanan mesajın alıcıya ulaşmasını mümkün kılar. Örneğin, mektuplaşma gibi iletişim biçimlerinde kullanılan kanal sınırlıdır çünkü yazıya dayalıdır. Ancak, karşılıklı iletişimde, söz, vücut dili, jest ve mimikler gibi farklı kanalların kullanılması ile iletişim daha etkin hale gelir çünkü bu kanallar, duygu,

düşünce ve davranışların aktarılması için daha fazla imkân sağlar ve alıcının bunları anlamlandırması için çeşitli olanaklar sunar (Ulukan, 2012).

Kaynaktan alıcıya gönderilen mesajın ulaşmasını sağlayan iletişim sürecindeki araçlara "kanal" denir. İnsanın beynine sinirler aracılığıyla ulaşan haberleşme kanalları beş duyu organı olarak bilinir. Bu duyu organları, iletişimdeki önemli kanallardan biridir çünkü mesajların göndericiden alıcıya iletilmesini sağlar. Görsel ve işitsel duyumlar, diğer beş duyuya kıyasla daha büyük bir öneme sahiptir çünkü genellikle iletişimde en etkili olanlardır. Mesajın gönderen ile alıcı arasındaki iletim yoluna ise "kanal" denir. Gönderici, resmi veya resmi olmayan kanalları kullanarak mesajlarını iletebilir. Resmi kanallar genellikle örgütler tarafından kurulurken, resmi olmayan kanallar daha esnek ve kişisel iletişim araçlarıdır. Radyo dalgaları, ses ve ışık dalgaları, telefon hatları gibi fiziksel araçlar, kaynaktan alıcıya iletilen mesajların geçtiği iletim kanallarıdır. Ayrıca, resim, fotoğraf, söz, yazı ve hareket simgeleri gibi görsel ve işitsel araçlar da iletişimde kullanılan kanallardır. İletişim sürecinde kullanılan kanallar, iletişimdeki etkileşimi ve etkinliği artırmak için çeşitli ortam, yöntem ve tekniklerle desteklenir. Örneğin, konuşma, ses tonu, yazılı metinler, beden dili, jestler ve mimikler iletişimde etkili araçlardır ve iletişim sürecinin sağlaması için kullanılır (Ulukan, 2012).

1.2.1.4. Alıcı

Alıcı, iletişim sürecinde mesajın ulaşması ve algılanması istenen hedef birey veya topluluktur. Radyo dinleyicileri, sinema izleyicileri, gazete veya mektup okuyanlar gibi herhangi bir iletişim aracını kullanan kişiler alıcı olarak kabul edilirler. Kaynak ve alıcı arasında doğrudan tanışma veya iletişim kurma zorunluluğu olmayabilir çünkü iletişim araçları aracılığıyla mesajlar iletilir. Mesajın amacına ulaşabilmesi için kaynaktan alıcıya iletildikten sonra alıcı tarafından doğru şekilde anlaşılması ve geri bildirimde bulunulması önemlidir. Dolayısıyla, alıcı da kaynak kadar önemli bir role sahiptir çünkü iletişim sürecinde etkin bir iletişim sağlanabilmesi için alıcının mesajı doğru şekilde çözme ve uygun tepkiler verme becerisine sahip olması gerekir. Alıcının mesajı doğru şekilde anlaması ve uygun tepkiler vermesini etkileyen faktörler, alıcının bilgi, düşünce ve deneyimleri, inanç ve tutumları, gereksinimleri, istekleri, kültürel ortamı, dil bilgisi ve diğer unsurlardır. Alıcı, pasif bir

dinleyici olmaktan ziyade etkili bir iletişim süreci için aktif bir rol oynamalı ve mesaja uygun tepkiler vermeli veya geri bildirimde bulunmalıdır (Vural vd., 2012).

İletişim sürecindeki kaynaktan iletilen mesajın hedeflenen kişi, grup veya topluluğa ulaştırılması hedeflenirken, bu kişi veya topluluk alıcı olarak adlandırılır. Alıcı, iletilen mesajı algılama becerisine ve kendi menfaatlerine göre şekillendirir. İletilen mesajın değerlendirilmesi sürecinde, alıcının aktif bir rol oynaması ve objektif bir şekilde iletiyi değerlendirmesi önemlidir. Karşılıklı iletişimde, alıcı başlangıçta pasif bir şekilde sürece dahil olur, ancak mesaj alındıktan sonra aktif bir rol üstlenir. Ancak kitle iletişim araçlarında, mesaj göndericiye geri bildirim sağlama imkânı genellikle bulunmamaktadır. Bu nedenle iletişim sürecinde başarı, alıcının önyargılardan uzak, objektif bir şekilde iletiyi değerlendirmesine bağlıdır. Alıcının, iletilen mesajdaki semboller ve işaretler aracılığıyla iletiyi anlamlandırması önemlidir. Alıcı, iletişim sürecindeki yönü belirleyebilir, iletişimi sonlandırabilir veya devam ettirebilir. İletişim süreci, mesajın alıcı tarafından anlamlandırılana kadar devam eder. Dolayısıyla, alıcının üzerine düşen sorumluluk oldukça önemlidir çünkü iletişimin başarılı bir şekilde gerçekleşebilmesi, alıcının iletiyi doğru bir şekilde anlamlandırmasıyla mümkündür (Vural vd., 2012).

1.2.1.5. Geri bildirim

Geri bildirim, iletişim sürecinin son aşamasını oluşturarak, alıcıdan kaynağa iletilen tüm tepkileri kapsar. Alıcı, göndericinin ilettiği mesajı doğru bir biçimde algıladığında ve anlamlandırdığında, geri bildirimde bulunmaya hazır hale gelir. Bu aşamada alıcı, mesajı analiz eder ve uygun bir tepki gösterir. Ardından, bu tepki kodlanır ve kanal aracılığıyla kaynağa iletilir. Gönderici, aldığı geri bildirim sayesinde iletişimin ne kadar etkili olduğunu anlar (Vural vd., 2012).

Geri bildirim sürecinde, gönderici ve alıcı rolleri değişir. Geri bildirim, iletişimde çift yönlü etkileşimi sağlamak için önemlidir. Eğer geri bildirim yoksa iletişim tek yönlü olur. Geri bildirim, iletişim sürecinde bir denetim sistemi görevi görür ve alıcının iletiyi nasıl anladığını ve hedefin kaynağa tepkisini yansıtır. Alıcının göndericiden aldığı mesaja verdiği yanıt, geri iletim olarak tanımlanır. Geri iletim sayesinde gönderici, alıcının mesajı nasıl algıladığını ve anladığını değerlendirerek, alıcının istek ve beklentilerine daha uygun yanıtlar verebilmek için iletisini yeniden

şekillendirebilir. Olumlu geri bildirim, iletişim sürecinin etkinliğini artırır. Bu tür geri bildirim, iletişimin başarılı olduğunu ve alıcının bir sonraki adımlara geçmeye hazır olduğunu gösterir (Vural vd., 2012).

Geri bildirim, iletişim sürecinde karşılıklı etkileşimi sağlayan ve iletişimi tamamlayan bir unsurdur. Alıcı, göndericinin ilettiği mesajı değerlendirir ve bu değerlendirmeyi geri bildirim olarak ileterek iletişimi tamamlar. Bu geri bildirim, iletişimde çift yönlü etkileşimi sağlar ve iletişimin niteliğini artırır. İletişim süreci tek yönlü olduğunda, geri bildirim aşaması mevcut değildir. Geri bildirimin en hızlı ve etkili şekilde sağlandığı ortam, karşılıklı yüz yüze iletişimdir. Bu tür bir iletişimde, hem sözlü hem de sözsüz tepkilerle geri bildirim verilebilir. Gönderici, alıcının mimiklerinden, ses tonundan ve vurgularından mesajına dair anlık geri bildirim alır (McQuail ve Windahl, 2005).

Hedefin verdiği basit bir cümle ya da vücut diliyle yapılan tepki, geri bildirim olarak kabul edilebilir. Bu geri bildirim, hedef ve kaynak arasındaki rolleri değiştirir. Mesaj, kaynaktan alıcıya iletilmeden önce hedef tarafından algılanıp çözümlenirken, geri bildirim sürecinde bu işlem tersine doğru işler. Geri bildirim, göndericinin mesajlarını yeniden düzenleme fırsatı sunar. Örneğin, karşılıklı iletişimde bir söz üzerine gülümsemek, sözsüz bir geri bildirim örneğidir. Bu sayede, gönderici mesajlarını alıcının tepkilerine göre uyarlayabilir (McQuail ve Windahl, 2005).

Geri bildirim, iletişim sürecinde önemli bir denetim mekanizmasıdır. Hedefin tepkileri, iletişim sürecinin şeklini ve içeriğini belirler. Eğer hedef, mesaja anlamlı bir tepki vermezse, iletişim süreci eksik kalır ve tek yönlü hale gelir. Bu nedenle, geri bildirim iletişimin tamamlayıcı unsuru olarak büyük önem taşır (McQuail ve Windahl, 2005).

1.2.2. İletişim modelleri

İletişim kavramını daha somut bir şekilde anlamak için çeşitli iletişim modelleri geliştirilmiştir. Bu modeller, iletişim sürecini daha açık ve anlaşılır bir şekilde açıklamayı amaçlar. İletişim modelleri, pek çok iletişim kavramının araştırılmasını kolaylaştırır (McQuail ve Windahl, 2005).

En tanınmış iletişim modellerinden biri Shannon ve Weaver tarafından geliştirilmiştir. Bu model, beş temel öğeden oluşur. İletişim sürecini ve öğelerini

açıklayan bu modelde, bilgi kaynağı, gönderici, kanal, alıcı ve gürültü kavramları bulunur. Bu öğeler, iletişim sürecinin nasıl işlediğini ve hangi faktörlerin etkili olduğunu gösterir (McQuail ve Windahl, 2005).

Shannon ve Weaver'in iletişim modeli, iletişimi basit ve doğrusal bir süreç olarak tanımlar. Bu model, iletişim sürecini, kaynaktan gönderilen mesajların bir kanal aracılığıyla alıcıya iletilmesi olarak matematiksel bir teori çerçevesinde ele alır. Model, iletişim sürecinde gerçekleştirilen işlevleri açıklarken, aynı zamanda iletişimi bozan gürültü gibi engelleyici faktörlere de dikkat çeker (İplikçi, 2015).

Laswell modeli ise diğer bir iletişim modelidir. Bu modelde, kimin neyi söylediği, hangi kanalı kullandığı, kime ilettiği ve ne tür bir etki yaratmayı amaçladığı gibi sorular üzerinden lineer bir sistem şeklinde ilerler. Bu model, iletişim sürecinin temel bileşenlerini ve akışını anlamak için kullanılır (İplikçi, 2015).

Osgood ve Schramm modeli, iletişimi karşılıklı bir süreç olarak ele aldığı için öne çıkar. Bu model, iletişim sürecinde karşılıklı etkileşimi vurgular ve mesaj alışverişini önemser. Kodlayıcılar, yorumlayıcılar ve kod çözücüler gibi işlevsel kısımlar bu modelde öne çıkar. Gönderen ve alıcı arasındaki iletişimde kodlama ve kod çözme işlevleri önemli bir role sahiptir. Gönderenin mesajı kodlamasıyla başlayan süreç, alıcının bu mesajı kod çözme süreciyle tamamlanır. Bu model, iletişimin tek yönlü olmadığını ve karşılıklı etkileşim içinde gerçekleştiğini göstermektedir (McQuail ve Windahl, 2005).

Johnson'ın iletişim modeli, iletişimin yedi aşamadan geçtiğini vurgular:

1. Gönderenin niyetleri, duyguları, düşünceleri ve tutumları, iletmek istediği mesajın içeriğini belirler.
2. Gönderenin hedefi, duyguları ve düşünceleri mesajda kodlanarak uygun bir biçimde yapılandırılır.
3. Göndericinin mesajı alıcıya aktarılır.
4. Mesaj, uygun bir biçimde kodlanarak iletim için hazır hale gelir.
5. Alıcı, gelen mesajı çözümleyip anlamını kendi algılarına ve deneyimlerine göre yorumlar.
6. Alıcının cevabı, mesajı yorumlamasını ve içeriği nasıl algıladığını yansıtır.

7. Gürültü, iletişim sürecini engelleyen ve bozan her türlü dış etken olarak kabul edilir. Gönderen için, iletim biçimi, dilin uygunluğu ve tutumlar gürültü unsurları yaratabilirken, alıcı için ise geçmiş deneyimler ve bireysel farklılıklar, sürecin analizini etkileyebilir.

Cüceloğlu'nun ortaya koyduğu iletişim modeli, kişiler arası iletişimi açıklamak için önem arz eden bir model olarak kabul edilir. Bu modelde, iletişim iki kişi arasında gerçekleşir ve her bir kişi kaynak birimi veya hedef birimi olarak rol alır. İki birim arasında mesaj alışverişi yapılabilmesi için bir kanal bulunur. Kaynak ve hedef birimler, yapısal ve işlevsel olarak benzerlik gösterir çünkü her ikisi de insanlardan oluşur. Her iletişim birimi, bir merkezi, bir verici ve bir alıcıya sahiptir. İletişim sürecinde yer alan unsurlar ve dinamikler, kaynak ile hedef birimler, iletişim kanalları ve ortamları gibi başlıklar altında sınıflandırılabilir (İplikçi, 2015).

Bu modelde, iletişim sırasında gürültü öğesi kritik bir rol üstlenir ve gürültü 3 gruba ayrılır:

1. Fiziksel gürültü: İletişim kanalındaki dış etkenlerden kaynaklanan gürültüdür. Örneğin, bir öğretmenin sınıfta ders anlatırken dışarıdaki trafik gürültüsünün etkisi, fiziksel gürültüye örnek olarak verilebilir.
2. Nörofizyolojik gürültü: Alıcının ya da vericinin duyusal algılarındaki bozukluklar, örneğin konuşma, işitme veya görme problemleri, bu tür gürültüye neden olabilir.
3. Psikolojik gürültü: Kaynak ya da alıcıdaki psikolojik durumlar, örneğin stres, anksiyete veya duygusal rahatsızlıklar, iletişim sürecinde engelleyici bir gürültü oluşturarak mesajın doğru şekilde iletilmesini zorlaştırabilir.

İncelenen kişilerarası iletişim modeli, daha önce açıklanan diğer modellerdeki tüm iletişim öğelerini içermektedir. İletişim süreci, genel olarak benzer bir şekilde işler. Ancak, Cüceloğlu'nun modelini farklı kılan unsurlar, kaynağın geri bildirim alabilme özelliği ve iletişim kanalının tek yönlü olmamış olmasıdır (İplikçi, 2015).

1.2.3. İletişim becerileri

İletişim becerileri, sözlü veya sözsüz iletilere duyarlılık gösterme, etkili dinleme ve tepki verme yeteneği gibi bir dizi önemli özelliği kapsar. Özer (2006), iletişim becerisini "karşılaşılan durumla ilgili farklı bakış açılarını ve tanımlamaları araştırma, sorgulama ve birleştirme" olarak tanımlar. Bu yeteneğe sahip olan bireyler, kendilerine iletilen uyarıları, eleştirileri veya şikayetleri tek bir bakış açısından ziyade çoklu perspektiflerden anlama yeteneğine sahip olurlar (Gökçe, 2013).

Beceri, belirli bir alandaki deneyim, yeterlilik ve uzmanlık olarak tanımlanabilir. Kaynağın, iletmek istediği mesajı hedefe açık ve anlaşılır bir biçimde aktarabilme yeteneği ise "iletişim becerisi" olarak adlandırılabilir. İletişim becerisi, etkili dinleme, somut ifadeler kullanma, saygı ve empati gösterme, bireysel hakları koruma, duygular ve düşünceler hakkında açık iletişim kurma, sözlü ve sözsüz iletileri uyumlu bir şekilde kullanma gibi öğrenilen davranışlarla, bireylerin sağlıklı ilişkiler geliştirmesini ve toplum içinde daha kolay bir yaşam sürmesini mümkün kılar (Özer, 2006).

İyi iletişim, güvenin temelini oluşturur ve bireyler arasındaki ilişkileri güçlendirir. Bu beceri doğuştan gelmez, sonradan kazanılır. İyi iletişim becerilerine sahip olmak için harcanan çaba ve zaman, bireyin geleceği için son derece değerli bir yatırım olarak kabul edilebilir (Özer, 2006).

İletişim becerileri, sözlü veya sözsüz iletilere duyarlılık, etkili dinleme ve tepki verme gibi bir dizi temel yeteneği içerir. Bu beceriler, bireyin günlük yaşamındaki olayları daha derinlemesine anlamasına ve objektif bir bakış açısıyla olayları değerlendirmesine olanak tanır. Bu yeteneğe sahip olan bireyler, kendilerine yöneltilen uyarıları, eleştirileri veya şikayetleri tek bir bakış açısından değil, çoklu perspektiflerden anlama ve olaylara çeşitli açılardan yaklaşma yeteneğine sahip olurlar (Tutar ve Yılmaz, 2003).

İş yaşamında veya kişisel ilişkilerde, bireyler sürekli iletişim içindedirler. İletişim süreci, yaşamımızdaki tüm değişim ve dönüşümleri etkiler. Bireylerin ve toplumların huzurlu ve mutlu bir yaşam sürmeleri için etkili iletişim becerileri hayati öneme sahiptir.

1.2.3.1. Etkin dinleme

İletişim becerilerini geliştirmenin ilk adımı, karşımızdaki kişiyi doğru bir şekilde dinlemektir. Dinleme becerisi, iletişim sürecinin temel bir unsuru olarak öne çıkar. Ancak, çoğu zaman iletişim sorunlarının kaynağı, karşımızdaki kişiyi doğru şekilde dinlememiz veya sadece duyduğumuzu düşünerek gerçek anlamını kavramamamızdan kaynaklanır (Ulukan, 2012).

Dinlemek, sadece sesleri işitmek değil, aynı zamanda karşımızdaki kişinin duygularını, düşüncelerini ve iletmek istediği mesajın gerçek anlamını anlamaktır. Bu nedenle, yeterli bir dinleme becerisine sahip olmak, iletişim sürecinin başarılı bir şekilde ilerlemesi için temel bir gerekliliktir. Dinleme, sadece pasif bir faaliyet değil, iletilen mesajın anlamını kavramak için aktif bir süreçtir (Ulukan, 2012).

Birini dinlemek hem o kişiyi hem de onun etrafındaki ortamı algılama yeteneğini geliştirmek için önemlidir. Ancak, farklı birini dinlemek zorlu bir süreç olabilir. Etkin bir dinleme için rahat olmak, sabırlı olmak, empati kurmak, ilgi göstermek ve saygılı olmak gereklidir. Özellikle ilişkilerin olumlu bir şekilde gelişmesinde, bilgi alışverişinde ve farklı insanları anlama ve yardımcı olmada etkili dinleme temel bir unsur olarak kabul edilir. Dinleme ve işitme süreci genellikle birbirleriyle ilişkilendirilse de aslında farklıdırlar. İşitme, sesleri fiziksel olarak algılama sürecini ifade ederken, dinleme daha derin bir anlayış ve anlam çıkarma sürecini temsil eder. Örneğin, bir toplantıda bir kişi konuşmacıyı gözleriyle takip ediyor gibi görünebilir ancak zihninin başka bir yerde olduğu durumlarda, gerçekten etkin bir dinleme gerçekleşmemiş olabilir (Ulukan, 2012).

Etkin bir dinleme, sadece sözlü ifadelerle değil aynı zamanda sözsüz sinyallerle de bilgiyi anlama ve kavrama yeteneğini içerir. Dinlemek, sadece duyulan kelimeleri işitmekle sınırlı değildir, aynı zamanda duyulan kelimelerin önemini kavramakla da ilgilidir. Bir kişiyi sadece onaylamak veya güvenmek dinleme olarak kabul edilmez; dinleme, gerçek bir bağlantı kurma eylemidir (Ulukan, 2012).

1.2.3.2. Empatik ileitşim

Bireyler yaşamları boyunca bazılarına yakın hissettiği kişilere ilgi ve sıcaklık gösterebilir, onların sorunlarını dinleyip duygusal veya mantıksal destek sunabilirler. Ancak sonra bireysel yaşantılarına geri çekilirler. Bu tür bir iletişim, empatik iletişim

veya etkileşim olarak adlandırılabilir. İnsanlar iletişime geçtiklerinde, karşı tarafın kendilerini anlamasını ve empati kurmasını isterler. Empatik iletişim, öncelikle karşınızdaki bireyi anlamaya yönelik bir çaba gösterip, sonrasında kendi duygularını ifade etmeye odaklanma olarak tanımlanabilir. Karşı tarafın değerlerini anlamak, empatik becerinin önemli bir bileşenidir. Empatinin temel bileşenleri saygı ve anlayıştır. Cesaret, anlaşılma arzusuyla bağlantılıyken, saygı, başkalarını anlamaya yönelik çaba ile ilişkilidir. Psikolojik canlılık, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmek için gerekli temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, sahip oldukları en önemli gereksinimlerdir (Güven, 2022).

Bireyin, karşısındaki kişinin bakış açısını anlayabilmesi, duygularını doğru bir şekilde kavrayabilmesi ve bunu ifade edebilmesi, iletişimdeki empati becerisini oluşturur. Bu beceri, sözlü veya sözsüz iletişim yoluyla gerçekleşebilir (Güven, 2022).

1.2.3.3. Algı

İletişim sürecinde, algı, kaynağın ilettiği mesajın hedef tarafından doğru bir şekilde anlaşılması ve kavranması olarak tanımlanır. Bu süreç, duyu organlarıyla alınan uyarıların zihinsel olarak işlenmesi ve anlamlandırılmasıyla gerçekleşir. Dış dünyadan gelen bilgilerin zihinsel olarak yorumlanması da algı olarak adlandırılabilir. Algılar, bir kişinin inançları, gözlemleri, davranışları ve yorumlamalarını gösterir. Bu nedenle, algılar insanın zihninde yeni tanımlar ve bakış açıları yaratarak yeni sorunlar ve çözümler üretirler. Birçok araştırma, algının güçlü ve etkileyici bir özellik olduğunu doğrulamaktadır. Algılama faaliyeti, beklenen olaylar ve kişiyi yönlendiren faktörlerden etkilenir. Algı, kişinin önceden edindiği bilgileri sınıflandırması, diğerlerinin davranışlarını yorumlaması ve yeni bilgilerle güncelleme yapması sürecidir (Güven, 2022).

1.2.3.4. Kendini ifade etme

Kendini ifade etme yeteneği, duyguları özgürce dile getirebilme, düşünceleri açık ve net bir şekilde sözlü olarak aktarma ve karşılıklı iletişimde belirsiz bir durumu netleştirmek amacıyla sorular sorma gibi becerilerle kendini gösterir. Bu yeteneklere sahip bireyler, yüksek iletişim becerilerine sahip olarak değerlendirilir (McQuail ve Windahl, 2005).

Kişilerin duygularını ve düşüncelerini doğru bir şekilde ifade edebilmesi ve duygularını kontrol edebilmesi hem günlük yaşamda hem de iş hayatında başarı elde etmeleri için son derece önemlidir. Kendini ifade etme becerisi, özellikle öğrencilerin sosyal ilişkileri ve iş yaşamlarında önemli bir rol oynar. Bu becerinin eksikliği, iletişimde yaşanan en yaygın sorunlardan biridir (McQuail ve Windahl, 2005).

Her insanın kendini ifade edebilme ve başkalarıyla etkili iletişim kurabilme becerisi olmasını ister. Bu beceri, duygularını ve düşüncelerini doğru bir şekilde ifade edebilme yeteneği ve karşısındaki kişinin bu ifadeleri anlayabilmesi için uygun ifade yöntemlerini kullanmayı içerir. Kendini açma, bireyin duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını bir başkasına sözlü olarak aktardığı bir iletişim sürecidir. Bu süreç, kişiler arasında derin ve yakın ilişkiler kurulmasına olanak tanırken, aynı zamanda karşılıklı anlayışı artırarak iletişim engellerini azaltır. Ancak, kendini açma aynı zamanda saldırgan davranışları ve çatışmaları da tetikleyebilir (McQuail ve Windahl, 2005).

Empati, kendini başkasının yerine koyabilme yeteneği, kişinin kendisini tanıması ve doğru bir şekilde ifade etmesi, iletişimde doğru değerlendirmeler yapabilme, uzlaşmacı, hoşgörülü, önyargısız ve saygılı olma gibi sağlıklı iletişim ilkelerinin temelidir. İletişim ve ifade becerilerindeki zayıflıklar, güven eksikliği, önyargılı olma, psikolojik veya duygusal sorunlar gibi faktörler, bireyin iletmek istediği mesajı doğru bir şekilde aktarmasını engelleyebilir (McQuail ve Windahl, 2005).

1.2.3.5. Beden dili

Etkili ve sağlıklı bir iletişim kurulabilmesi için beden dilini doğru bir şekilde kavrayıp değerlendirmek büyük bir öneme sahiptir. Beden dili, karşımızdaki bireyi anlamak ve değerlendirmek için başvurulan ilk araçtır. Sözel iletişimde düşünceler ifade edilirken, duygular beden dili aracılığıyla iletilir. Bireyin duygusal durumu, beden diliyle açıkça anlaşılabilir. Sosyal bilimler alanındaki uzun süreli araştırmalar, sözsüz iletilerin karşılıklı ilişkilerde %90 oranında daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. İş yaşamında, ilk izlenimler genellikle ilk etkileşimlerle paralel bir şekilde şekillenir. İlk izlenimler çoğunlukla ilk otuz saniye içinde oluşur ve geri alınamaz. İnsanlar, çevrelerindeki kişilerde farkında olmadan oluşturdukları algılarla ilk

izlenimlerini oluştururlar. Bu sebeple, iletişim sürecinde bu kısa süreyi verimli bir şekilde kullanmak ve olumlu bir izlenim bırakmak büyük önem taşır (Gönen, 2015).

Beden dili, iletişim sürecinde yüz, gözler, beden ve tutumlar aracılığıyla etkileşime geçilmesini sağlar. Karşılıklı iletişimde, diğer kişilere semboller veya simgelerle duygular ve istekler aktarılır. Örneğin, göz bebeklerinin ışığa tepki vermesi gibi basit bedensel tepkiler, asıl duyguları yansıtabilir. İnsanlar, etraflarındaki kişilerin bedensel hareketlerinden etkilenirler. Bu nedenle, beden dili ile iletilen mesajlar, sözlü iletilenlerle birlikte iletişimin bütünlüğünü oluşturur. İnsanlar, farkında olmadan veya bilinçli olarak, beden dilleriyle iç dünyalarındaki duyguları ve düşünceleri ifade ederler. Bu nedenle, beden dili ile iletilen tepkilerin kontrolü ele alınamaz. Ancak, beden diliyle iletilen mesajlar, iletişim sürecinin sağlıklı ve etkili olması için önemli bir unsur olarak kabul edilir (Gönen, 2015).

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, elit tekvandocuların rekreasyon alanlarına katılım engelleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu amaca yönelik olarak, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, araştırmacıların iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin birlikte nasıl bir değişim gösterdiğini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma stratejisidir. Bu model, değişkenlerin karşılıklı etkilerini ve birbirleriyle olan ilişkilerini inceleyerek, belirli bir fenomenin dinamiklerini anlamaya yönelik kapsamlı bir bakış açısı sunar (Karasar, 2012). Bu araştırmada da elit tekvandocuların karşılaştığı engeller ile iletişim becerilerinin nasıl bir etkileşim içinde olduğunu ortaya koymak için bu yöntem tercih edilmiştir.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Ordu ilinde faaliyet gösteren elit tekvando sporcularını kapsamaktadır. Örneklem seçimi için, evrendeki her bir sporcunun örnekleme dâhil edilme şansının eşit olduğu ve araştırma sürecinin hızlı ve verimli bir şekilde ilerlemesini sağlayan kolay örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntemde araştırmacı, yakın olan ve erişilmesi kolay olan bir durumu seçer ve örnekleme girecek kişi sayısı istenen örneklem büyüklüğüne ulaşıncaya kadar devam eder (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Bu araştırmada, toplamda 194 elit tekvando sporcusu yer almış olup, katılımcıların 98'i kadın, 96'sı ise erkektir. Çalışmaya katılan sporculara, araştırmanın amacı ve içeriği hakkında gerekli bilgiler verilmiş, katılım süreci tamamen gönüllülük esasına dayanarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, araştırmaya katılma konusunda serbest iradeleriyle karar vermiştir. Bununla birlikte, araştırmanın etik kurul izni 2024-05 sayılı karar ile alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	98	50,5
	Erkek	96	49,5
Yaş	18-24	169	87,1
	25-30	10	5,2
	31-35	3	1,5
	36-40	6	3,1
	41 ve üzeri	6	3,1
Medeni Durum	Evli	20	10,3
	Bekâr	174	89,7
Eğitim Durumu	Lise	131	67,5
	Ön Lisans	12	6,2
	Lisans	44	22,7
	Yüksek Lisans	7	3,6
Spor Yaşı	1-3 yıl	13	6,7
	4-6 yıl	55	28,4
	7-10 yıl	70	36,1
	11-14 yıl	41	21,1
	15 yıl ve üzeri	15	7,7
Milli Takıma Katılma Durumu	Evet	81	41,8
	Hayır	113	58,2

Tablo 1'den elde edilen verilere göre, katılımcıların %50,5'i kadın, %49,5'i ise erkektir. Yaş dağılımına bakıldığında, %87,1'lik büyük bir oran 18-24 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır. Medeni durum açısından, katılımcıların %89,7'si bekar, %10,3'ü ise evli olduğunu ifade etmiştir. Eğitim düzeyine göre ise, katılımcıların %67,5'i lise mezunu, %22,7'si lisans, %6,2'si ön lisans ve %3,6'sı yüksek lisans mezunudur. Spor geçmişine bakıldığında, katılımcıların %6,7'si 1-3 yıl arasında spor yapmaktadır. %28,4'ü 4-6 yıl, %36,1'i ise 7-10 yıl arasında spor geçmişine sahiptir. 11-14 yıl arasında spor yapanların oranı %21,1, 15 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip olanların oranı ise %7,7'dir. Son olarak, katılımcıların %41,8'i milli takıma katıldığını belirtirken, %58,2'si milli takıma katılmadığını ifade etmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, ilgili alanyazın taranarak geliştirilmiş olup, elit tekvandocuların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Formda yer alan sorular, sporcuların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, spor yaşantısı ve milli takımda yer alıp almadıklarına ilişkin bilgileri

toplamak için tasarlanmıştır. Bu veriler, sporcuların bireysel özelliklerini anlamaya yönelik önemli bilgiler sunmakta ve araştırmanın kapsamını derinleştirmektedir.

2.3.2. Rekreasyon alanı katılım engelleri ölçeği

Araştırmada, sporcuların rekreasyon alanı katılım engellerini ölçmek için Gümüş ve Özgül (2017) tarafından geliştirilen Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri Ölçeği kullanılacaktır. Bu ölçek, 17 maddeden oluşmaktadır ve değerlendirme, (5) "kesinlikle katılıyorum", (4) "katılıyorum", (3) "kararsızım", (2) "katılmıyorum" ve (1) "kesinlikle katılmıyorum" şeklinde 5'li Likert tipi bir ölçek üzerinden gerçekleştirilmektedir.

Ölçek, güvenlik engeli (4 madde), bireysel engel (4 madde), spor alanı engeli (3 madde), zaman engeli (3 madde) ve arkadaş engeli (3 madde) olmak üzere beş alt boyuta sahiptir. Rekreasyon alanı katılım engelleri ölçeğine ait alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa değerleri şu şekildedir: ölçeğin genelinde 0,91, "Güvenlik engeli" alt boyutunda 0,90, "Bireysel engel" alt boyutunda 0,83, "Zaman engeli" alt boyutunda 0,812, "Arkadaş engeli" alt boyutunda 0,76 ve "Spor alanı engeli" alt boyutunda 0,91. Bireysel engel alt boyutunda ise Cronbach alfa değeri 0,84 olarak hesaplanmıştır (Gümüş ve Özgül, 2017).

2.3.3. İletişim becerilerini değerlendirme ölçeği

Araştırmada, sporcuların iletişim beceri düzeyini belirlemek için Korkut (1996) tarafından geliştirilen ve literatüre kazandırılmış olan "İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği" kullanılacaktır. Bu ölçek daha sonra Korkut ve Bugay (2014) tarafından güncellenmiş ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin yetişkin bireylerdeki geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Korkut, Owen ve Demirbaş-Çelik (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte yer alan maddelere uygun ifadeler seçilirken katılımcıların verdikleri yanıtlar bir ile beş puan arasında derecelendirilmektedir. Yanıtların içerikleri incelendiğinde, bir puan "hiçbir zaman", iki puan "nadiren", üç puan "bazen", dört puan "sıklıkla" ve beş puan "her zaman" şeklinde sıralanmaktadır. Ölçeğin genel yapısı, 25 maddeden oluşan dört alt boyut içermektedir. Bu alt boyutlar şu şekildedir:

İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (1, 3, 6, 13, 15, 16, 21, 23, 24 ve 25. maddeler)

İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme (4, 7, 8, 9 ve 14. maddeler)

Kendini İfade Etme (2, 5, 17 ve 20. maddeler)

Sözel Olmayan İletişim (10, 11, 12, 18, 19 ve 22. maddeler)

Ölçeğin içerisinde olumsuz ya da tersten kodlanan maddeler bulunmamaktadır. Toplam 25 maddeden oluşan ölçeğin genel iç tutarlık katsayısı 0.94 olarak rapor edilmiştir. Araştırma sonucunda ölçme aracının Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları şu şekildedir: İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler için 0.816, İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme için 0.729, Kendini İfade Etme için 0.813, Sözel Olmayan İletişim için 0.811 ve ölçeğin geneli için 0.926 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin analizi

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 27 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak katılımcıların demografik özelikleri ile ilgili frekans analizleri yapılmıştır.

Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık ve basıklık katsayısının ±1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanmaktadır. Örneklem büyüklüğünün 35'den büyük olması durumunda Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi, küçük olması durumunda ise Shapiro-Wilk testi kullanılmaktadır. Yapılan analizler sonucunda hesaplanan p değerinin 0,05'den büyük çıkması, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır (Mertler ve Vannatta 2005). Ölçeklerin ve alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi ve söz konusu parametrelerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup verilerin normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir. Normal dağılım olması nedeniyle parametrik testler uygulanmıştır. İkili gruplarda Independent Sample T Testi, ikiden fazla grubun karşılaştırmasında ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesi için ise Tukey HSD post hoc testi uygulanmıştır. Rekreayon alanı katılım engelleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacı ile Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi,

istatistiksel testlerde elde edilen sonuçların tesadüfi olup olmadığını değerlendirmek için belirlenen bir sınır değeridir ve bu çalışmada $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırmanın Bulguları

Araştırma kapsamında elde edilen veriler analiz edilip tablolaştırılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Rekreasyonel İyi Oluş ve İletişim Becerileri Düzeyleri

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	194	23,00	50,00	39,5876	7,23872
İletişim Kurmaya İsteklilik	194	11,00	25,00	18,6856	3,84534
Kendini İfade Etme	194	8,00	20,00	15,7423	3,28059
Sözel Olmayan İletişim	194	12,00	30,00	24,5567	4,70909
İBDÖ	194	56,00	125,00	98,5722	17,46640
Güvenlik Engeli	194	4,00	20,00	11,2835	5,09973
Bireysel Engel	194	3,00	15,00	9,3144	3,15228
Spor Alanı Engeli	194	3,00	15,00	8,4845	3,74612
Zaman Engeli	194	4,00	20,00	11,7165	4,54420
Arkadaş Engeli	194	3,00	15,00	8,5979	3,17425
RAKEÖ	194	20,00	85,00	49,3969	14,26115

Tablo 2'de yer alan veriler incelendiğinde iletişim becerilerini değerlendirme ölçeği alt boyutlarından iletişim ilkeleri ve temel beceriler ortalamasının 39,59±7,24, iletişim kurmaya isteklilik ortalamasının 18,69±3,85, kendini ifade etme ortalamasının 15,74±3,28, sözel olmayan iletişim ortalamasının 24,56±4,71 ve ölçek genel ortalamasının 98,57±17,47 olduğu görülmektedir. Rekreasyon alanı katılım engelleri ölçeği alt boyutlarından güvenlik ortalamasının 11,28±5,10, bireysel engel ortalamasının 9,31±3,15, spor alanı engeli ortalamasının 8,48±3,75, zaman engeli ortalamasının 11,72±4,54, arkadaş engeli ortalamasının 8,60±3,17 ve ölçek genel ortalamasının 49,40±14,26 olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Ort	Std. Sapma	t	p
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	**Kadın**	98	39,80	6,94	0,424	0,672
	Erkek	96	39,36	7,55		
İletişim Kurmaya İsteklilik	**Kadın**	98	17,65	4,07	-3,925	**0,000***
	Erkek	96	19,73	3,30		
Kendini İfade Etme	**Kadın**	98	15,35	3,29	-1,660	0,099
	Erkek	96	16,13	3,24		
Sözel Olmayan İletişim	**Kadın**	98	24,41	4,55	-0,413	0,680
	Erkek	96	24,69	4,88		
İBDÖ	**Kadın**	98	97,23	16,74	-1,078	0,282
	Erkek	96	99,93	18,16		
Güvenlik Engeli	**Kadın**	98	11,04	5,50	-0,669	0,504
	Erkek	96	11,53	4,67		
Bireysel Engel	**Kadın**	98	9,35	3,01	0,190	0,849
	Erkek	96	9,27	3,30		
Spor Alanı Engeli	**Kadın**	98	8,55	4,23	0,250	0,803
	Erkek	96	8,41	3,19		
Zaman Engeli	**Kadın**	98	11,58	5,23	-0,417	0,676
	Erkek	96	11,85	3,73		
Arkadaş Engeli	**Kadın**	98	7,83	3,27	-3,470	**0,001***
	Erkek	96	9,37	2,87		
RAKEÖ	**Kadın**	98	48,36	14,68	-1,016	0,311
	Erkek	96	50,44	13,81		

*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyete göre iletişim kurmaya isteklilik alt boyutu ile arkadaş engeli alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Diğer alt boyutlar ile ölçek genel puanlarında anlamlı bir fark yer almamaktadır (p>0,05).

İletişim kurmaya isteklilik alt boyutu ile arkadaş engeli alt boyutunda erkek sporcuların daha yüksek bir ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi

	Medeni Durum	N	Ort	Standart Sapma	t	p
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	**Evli**	20	44,0500	7,01483	2,969	**0,003***
	Bekâr	174	39,0747	7,10533		
İletişim Kurmaya İsteklilik	**Evli**	20	21,4500	2,45967	3,492	**0,001***
	Bekâr	174	18,3678	3,85313		
Kendini İfade Etme	**Evli**	20	17,5500	2,32775	2,642	**0,009***
	Bekâr	174	15,5345	3,31514		
Sözel Olmayan İletişim	**Evli**	20	25,8000	4,34802	1,249	0,213
	Bekâr	174	24,4138	4,73958		
İBDÖ	**Evli**	20	108,8500	15,71883	2,829	**0,005***
	Bekâr	174	97,3908	17,30873		
Güvenlik Engeli	**Evli**	20	10,9500	2,41650	-0,551	0,584
	Bekâr	174	11,3218	5,32525		
Bireysel Engel	**Evli**	20	10,1000	1,33377	2,253	**0,028***
	Bekâr	174	9,2241	3,28797		
Spor Alanı Engeli	**Evli**	20	9,0500	2,08945	1,141	0,261
	Bekâr	174	8,4195	3,89039		
Zaman Engeli	**Evli**	20	12,5000	2,94690	1,167	0,252
	Bekâr	174	11,6264	4,69086		
Arkadaş Engeli	**Evli**	20	8,8000	1,82382	0,471	0,641
	Bekâr	174	8,5747	3,29698		
RAKEÖ	**Evli**	20	51,4000	6,48399	1,215	0,230
	Bekâr	174	49,1667	14,89155		

*p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde medeni duruma göre sözel olmayan iletişim alt boyutu hariç İBDÖ alt boyutları ile ölçek genel puanında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Birey engel alt boyutunda RAKEÖ alt boyutları ile genel ölçek puanında da ise anlamlı bir fark yer almamaktadır (p>0,05).

Evli olan sporcuların iletişim becerisi düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	Ort	Std Sapma	df	F	p	Fark
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	**Lise[1]**	131	39,44	7,43	3	4,369	**0,005***	1-4, 3-4
	Ön Lisans[2]	12	42,17	3,33				
	Lisans[3]	44	38,02	6,99				
	Yüksek Lisans[4]	7	47,71	3,25				
İletişim Kurmaya İsteklilik	**Lise[1]**	131	18,52	3,87		0,939	0,423	-
	Ön Lisans[2]	12	18,75	4,43				
	Lisans[3]	44	18,80	3,88				
	Yüksek Lisans[4]	7	21,00	0,82				
Kendini İfade Etme	**Lise[1]**	131	15,56	3,55		2,326	0,076	-
	Ön Lisans[2]	12	17,08	1,44				
	Lisans[3]	44	15,50	2,74				
	Yüksek Lisans[4]	7	18,29	1,60				
Sözel Olmayan İletişim	**Lise[1]**	131	24,34	5,24		1,937	0,125	-
	Ön Lisans[2]	12	25,83	2,17				
	Lisans[3]	44	24,25	3,52				
	Yüksek Lisans[4]	7	28,29	0,49				
İBDÖ	**Lise[1]**	131	97,87	18,32		2,842	**0,039***	1-4, 3-4
	Ön Lisans[2]	12	103,83	11,17				
	Lisans[3]	44	96,57	16,17				
	Yüksek Lisans[4]	7	115,29	4,50				
Güvenlik Engeli	**Lise[1]**	131	10,80	5,37		2,115	0,100	-
	Ön Lisans[2]	12	13,17	6,41				
	Lisans[3]	44	12,50	3,87				
	Yüksek Lisans[4]	7	9,43	1,81				
Bireysel Engel	**Lise[1]**	131	8,81	3,34		4,321	**0,006***	1-2, 1-4
	Ön Lisans[2]	12	11,25	3,77				
	Lisans[3]	44	10,00	2,02				
	Yüksek Lisans[4]	7	11,14	1,46				
Spor Alanı Engeli	**Lise[1]**	131	8,11	3,97		2,113	0,100	-
	Ön Lisans[2]	12	8,00	4,47				
	Lisans[3]	44	9,43	2,83				
	Yüksek Lisans[4]	7	10,43	1,40				
Zaman Engeli	**Lise[1]**	131	11,38	4,63		2,927	**0,035***	1-4
	Ön Lisans[2]	12	10,42	5,66				
	Lisans[3]	44	12,41	3,92				
	Yüksek Lisans[4]	7	15,86	1,46				
Arkadaş Engeli	**Lise[1]**	131	8,56	3,40		4,172	**0,007***	1-2, 2-3, 2-4
	Ön Lisans[2]	12	6,00	2,86				

	Lisans[3]	44	9,11	2,27			
	Yüksek Lisans[4]	7	10,57	1,40			
RAKEÖ	**Lise[1]**	131	47,66	15,41	2,650	0,050	-
	Ön Lisans[2]	12	48,83	5,49			
	Lisans[3]	44	53,45	12,25			
	Yüksek Lisans[4]	7	57,43	1,81			
***p<0,05**							

Tablo 5 incelendiğinde eğitim durumuna göre iletişim ilkeleri ve temel beceriler ile kendini ifade etme alt boyutu ve İBDÖ genel puanında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Güvenlik engeli ve spor alanı engeli dışındaki RAKEÖ alt boyutlarında da anlamlı bir fark yer almaktadır ($p<0,05$).

Yüksek lisans mezunu olan sporcuların iletişim becerisi düzeyinin ve rekreasyon alanı katılım engeli seviyesinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Spor Yaşına Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi

Alt Boyutlar	Spor Yaşı	N	Ort	Std. Sapma	df	F	p	Fark
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	**1-3 yıl[1]**	13	45,92	2,22	4	7,610	**0,000***	1-2, 1-4, 2-3, 2-5, 4-5
	4-6 yıl[2]	55	36,78	6,64				
	7-10 yıl[3]	70	40,31	7,14				
	11-14 yıl[4]	41	38,34	6,75				
	15 yıl ve üzeri[5]	15	44,40	8,14				
İletişim Kurmaya İsteklilik	**1-3 yıl[1]**	13	17,85	3,63		3,342	**0,011***	2-5
	4-6 yıl[2]	55	17,76	3,32				
	7-10 yıl[3]	70	18,96	4,33				
	11-14 yıl[4]	41	18,66	3,55				
	15 yıl ve üzeri[5]	15	21,60	2,85				
Kendini İfade Etme	**1-3 yıl[1]**	13	13,23	3,44		5,918	**0,000***	1-3, 1-5, 2-3, 2-5
	4-6 yıl[2]	55	14,89	4,00				
	7-10 yıl[3]	70	16,57	2,68				
	11-14 yıl[4]	41	15,54	2,46				
	15 yıl ve üzeri[5]	15	17,73	2,69				
Sözel Olmayan İletişim	**1-3 yıl[1]**	13	24,85	4,90		1,974	0,100	-
	4-6 yıl[2]	55	23,09	5,76				
	7-10 yıl[3]	70	25,07	4,35				
	11-14 yıl[4]	41	25,12	3,00				
	15 yıl ve üzeri[5]	15	25,73	5,06				
İBDÖ	**1-3 yıl[1]**	13	101,85	10,38		3,767	**0,006***	2-5
	4-6 yıl[2]	55	92,53	18,30				
	7-10 yıl[3]	70	100,91	17,73				
	11-14 yıl[4]	41	97,66	14,83				
	15 yıl ve üzeri[5]	15	109,47	18,27				
Güvenlik Engeli	**1-3 yıl[1]**	13	7,69	5,98		4,822	**0,001***	1-4, 3-4
	4-6 yıl[2]	55	11,65	4,48				
	7-10 yıl[3]	70	10,30	5,04				
	11-14 yıl[4]	41	13,61	5,44				
	15 yıl ve üzeri[5]	15	11,27	2,74				
Bireysel Engel	**1-3 yıl[1]**	13	5,92	1,93		6,932	**0,000***	1-2, 1-3, 1-4, 1-5, 2-4
	4-6 yıl[2]	55	8,56	2,39				
	7-10 yıl[3]	70	9,79	3,32				
	11-14 yıl[4]	41	10,29	3,62				
	15 yıl ve üzeri[5]	15	10,13	1,55				
Spor Alanı Engeli	**1-3 yıl[1]**	13	4,77	2,59		6,961	**0,000***	1-3, 1-4, 2-3, 2-4
	4-6 yıl[2]	55	7,42	3,97				
	7-10 yıl[3]	70	9,43	3,72				

	11-14 yıl[4]	41	9,51	3,24			
	15 yıl ve üzeri[5]	15	8,40	2,03			
Zaman Engeli	**1-3 yıl[1]**	13	11,00	4,95	1,942	0,105	-
	4-6 yıl[2]	55	10,49	4,19			
	7-10 yıl[3]	70	12,14	4,80			
	11-14 yıl[4]	41	12,88	4,67			
	15 yıl ve üzeri[5]	15	11,67	2,97			
Arkadaş Engeli	**1-3 yıl[1]**	13	6,46	2,54	7,771	**0,000***	1-4, 2-4, 3-4
	4-6 yıl[2]	55	7,49	2,48			
	7-10 yıl[3]	70	8,73	3,84			
	11-14 yıl[4]	41	10,49	2,12			
	15 yıl ve üzeri[5]	15	8,73	2,12			
RAKEÖ	**1-3 yıl[1]**	13	35,85	10,29	7,676	**0,000***	1-3, 1-4, 1-5, 2-4
	4-6 yıl[2]	55	45,62	10,01			
	7-10 yıl[3]	70	50,39	14,99			
	11-14 yıl[4]	41	56,78	16,49			
	15 yıl ve üzeri[5]	15	50,20	7,13			
***p<0,05**							

Tablo 6 incelendiğinde spor yaşına göre iletişim ilkeleri ve temel beceriler, iletişim kurmaya isteklilik ile kendini ifade etme alt boyutu ve İBDÖ genel puanında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Zaman engeli dışındaki RAKEÖ alt boyutları ile genel ölçek puanında da anlamlı bir fark yer almaktadır ($p<0,05$).

Spor yaşı 15 yıl ve üzerinde olan sporcuların iletişim becerisi düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Spor yaşı 11-14 yıl aralığında olan sporcuların ise rekreasyon alanı katılım engeli seviyesinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Milli Takıma Katılma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi

	Milli Takım	N	Ort	Std Sapma	t	p
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	**Evet**	81	38,15	7,11	-2,373	**0,019***
	Hayır	113	40,62	7,18		
İletişim Kurmaya İsteklilik	**Evet**	81	18,54	3,79	-0,436	0,664
	Hayır	113	18,79	3,90		
Kendini İfade Etme	**Evet**	81	15,36	2,46	-1,384	0,141
	Hayır	113	16,02	3,75		
Sözel Olmayan İletişim	**Evet**	81	23,72	4,01	-2,124	**0,035***
	Hayır	113	25,16	5,09		
İBDÖ	**Evet**	81	95,77	16,38	-1,908	0,058
	Hayır	113	100,58	18,01		
Güvenlik Engeli	**Evet**	81	11,51	4,81	0,514	0,608
	Hayır	113	11,12	5,32		
Bireysel Engel	**Evet**	81	9,26	3,12	-0,206	0,837
	Hayır	113	9,35	3,19		
Spor Alanı Engeli	**Evet**	81	9,27	3,66	2,511	**0,013***
	Hayır	113	7,92	3,72		
Zaman Engeli	**Evet**	81	12,20	4,63	1,250	0,213
	Hayır	113	11,37	4,47		
Arkadaş Engeli	**Evet**	81	8,51	2,76	-0,340	0,734
	Hayır	113	8,66	3,45		
RAKEÖ	**Evet**	81	50,74	15,39	1,112	0,268
	Hayır	113	48,43	13,38		

*p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde milli takımda yer alma durumuna göre iletişim ilkeleri ve temel beceriler ve sözel olmayan iletişim alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca spor alanı engeli alt boyutunda da anlamlı bir farklılık yer almaktadır ($p<0,05$).

Milli takımda yer almayan sporcuların iletişim becerisi düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Milli takımda yer alan sporcuların ise rekreasyon alanı katılım engeli seviyesinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Ölçek Düzeyleri Arası İlişki

		Güvenlik Engeli	Bireysel Engel	Spor Alanı Engeli	Zaman Engeli	Arkadaş Engeli	RAKEÖ
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	**r**	-,046	,135	**,211****	**,206****	**,317****	**,205****
	p	,526	,061	,003	,004	,000	,004
İletişim Kurmaya İsteklilik	**r**	-,062	,113	**,261****	**,146***	**,471****	**,222****
	p	,388	,116	,000	,043	,000	,002
Kendini İfade Etme	**r**	-,068	**,164***	**,318****	**,180***	**,390****	**,239****
	p	,348	,023	,000	,012	,000	,001
Sözel Olmayan İletişim	**r**	-,111	**,148***	**,292****	**,262****	**,467****	**,257****
	p	,122	,039	,000	,000	,000	,000
İBDÖ	**r**	-,075	**,152***	**,283****	**,222****	**,434****	**,248****
	p	,296	,035	,000	,002	,000	,000

**p<0,05; r=korelasyon katsayısı*

Tablo 8'de İBDÖ ve RAKEÖ genel puanları ve alt boyutları arasındaki ilişki analizi sonuçları yer almaktadır.

İletişim ilkeleri ve temel beceriler alt boyutunun spor alanı engeli, zaman engeli, arkadaş engeli ve RAKEÖ genel puanı ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki yer almaktadır.

İletişim kurmaya isteklilik alt boyutunun bireysel engel, spor alanı engeli ve RAKEÖ genel puanı ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki yer almaktadır. Arkadaş engeli alt boyutu ile arasında ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki yer almaktadır.

Kendini ifade etme alt boyutunun bireysel engel, spor alanı engeli, zaman engeli, arkadaş engeli ve RAKEÖ genel puanı ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki yer almaktadır.

Sözel olmayan iletişim alt boyutunun bireysel engel, spor alanı engeli, zaman engeli ve RAKEÖ genel puanı ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki yer almaktadır. Arkadaş engeli alt boyutu ile arasında ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki yer almaktadır.

İBDÖ genel puanının bireysel engel, spor alanı engeli ve zaman engeli alt boyutları ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki yer almaktadır.

Arkadaş engeli alt boyutu ile arasında ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki yer almaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmanın amacı, elit düzeydeki tekvandocuların rekreasyon alanlarına katılım engelleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi kapsamlı bir şekilde incelemektir. Elit sporcular, yoğun antrenman programları, yüksek performans beklentileri ve rekabetçi ortamları ile belirli bir yaşam tarzına sahiptirler. Bu bağlamda, sporcuların yalnızca profesyonel anlamda değil, aynı zamanda kişisel yaşamlarında da sosyal etkileşim ve rekreasyonel etkinliklere katılım ihtiyaçları bulunmaktadır. Rekreasyonel faaliyetler, sporcuların psikolojik ve fiziksel iyilik hallerini geliştirmede önemli bir rol oynarken, iletişim becerilerinin bu faaliyetlere katılım üzerindeki etkisini anlamak, sporcuların genel yaşam kalitelerini ve sporculuk performanslarını iyileştirmek adına büyük bir önem taşımaktadır.

Araştırma bulguları, iletişim becerilerini değerlendirmeye yönelik ölçek ile rekreasyon alanlarına katılım engellerini ölçen ölçek arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişki, sporcuların iletişim becerilerinin, rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen faktörlerle etkileşime girdiğini ve bu etkileşimlerin sporcuların sosyal hayatta aktif olma veya olamama durumlarını belirlediğini göstermektedir. İletişim becerileri, bireylerin sosyal çevreleriyle kurdukları etkileşimleri düzenleyerek, onların toplumsal bağlarını ve psikolojik sağlıklarını doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda, iletişim becerilerindeki eksiklikler, sporcuların sosyal etkileşimde zorluklar yaşamasına ve dolayısıyla rekreasyonel faaliyetlere katılım konusunda engellerle karşılaşmalarına neden olabilir. Bu nedenle, sporcuların iletişim becerilerinin geliştirilmesi, onların sosyal uyumlarını artırarak daha dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.

Yaylı (2024) rekreasyon etkinliklerine katılımda fayda, engel ve tercih ilişkisini incelediği çalışmasında, rekreasyon alanı katılım engelleri, rekreasyon alanı tercih etkenleri ve rekreasyon faydası arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Kuşat (2022) ise boş zaman yönetimi ile iletişim becerileri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulmuş, ayrıca katılımcıların boş zaman ve iletişim becerilerinin alt boyutlarında cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyine göre istatistiksel farklılıklar gözlemlenmiştir. Elde edilen bu veriler, çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Yaylı'nın (2024) çalışmasında rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri ile ilgili

bulgular, iletişim becerilerinin sosyal katılım üzerinde etkili olduğunu gösteren sonuçlarımızla tutarlıdır. Kuşat' ın (2022) çalışmasındaki boş zaman yönetimi ve iletişim becerileri arasındaki pozitif ilişki de sporcuların rekreasyonel etkinliklere katılımını artırmak için iletişim becerilerinin önemini destekler niteliktedir.

Araştırmada, demografik değişkenlerin sporcuların iletişim becerileri ve rekreasyon alanına katılım engelleri üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve spor yaşı faktörlerinin sporcuların iletişim becerileri ile rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri üzerinde nasıl farklılaşmalara yol açtığı incelenmiştir. Bulgular, erkek sporcuların iletişim becerilerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Cinsiyetin, bireylerin iletişim tarzları üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurmak, bu bulguyu anlamada önemli bir faktördür. Erkekler genellikle daha direkt ve çözüm odaklı bir iletişim tarzı benimserken, kadınlar daha empatik ve duygusal odaklı bir yaklaşım sergileyebilmektedir. Bu farklılıklar, erkek ve kadın sporcuların sosyal etkileşim ve rekreasyonel faaliyetlere katılım biçimlerini etkileyebilir. Gönen ve arkadaşları (2022) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin rekreasyon alanı katılım engellerini incelemişlerdir. Bu çalışma sonucuna göre erkeklerin kadınlara göre rekreasyon alanı katılım engel düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çil (2023) rekreasyon alanı katılım engelleri ve rekreasyon tercihleri ile ilgili yaptığı çalışmada kadınların rekreasyon alanı katılım engel düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yılmaz (2021) lisanslı sporcuların iletişim becerilerini incelediği araştırmasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Alanyazından elde edilen veriler ve araştırma bulguları farklılıklar göstermektedir. Bu farklılıklar, cinsiyetin sosyal etkileşim biçimleri, iletişim tarzları ve toplumsal beklentilerle ilişkili olarak şekilleniyor olabilir. Erkek ve kadınların sosyal rolleri, davranış biçimleri ve psikolojik ihtiyaçları, iletişim becerileri ile rekreasyonel etkinliklere katılım engellerini farklı şekilde etkileyebilir. Toplumsal cinsiyetin bu dinamikler üzerindeki etkisi, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımda karşılaştıkları engellerin ve iletişim tarzlarının kültürel ve toplumsal normlarla nasıl şekillendiğini anlamada kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, cinsiyet farklılıklarının, sosyal etkileşim ve katılım düzeylerindeki çeşitlilik ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada, medeni durumun sporcuların iletişim becerileri ve rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, evli sporcuların iletişim becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Evli bireyler, genellikle daha fazla sosyal sorumluluk üstlenir ve ilişkilerinde daha fazla deneyim kazanır; bu deneyimlerin, onların sosyal becerilerini geliştirdiği ve iletişimde daha etkili olmalarını sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca, evlilik, kişisel sorumlulukları yönetme ve bu sorumluluklarla başa çıkabilme yeteneğini artırarak, sporcuların sosyal etkinliklere katılımını teşvik edebilir. Alanyazındaki çalışmalar ise bu durumu farklı şekillerde ele almaktadır. Çil (2023), bekar bireylerin rekreasyon alanı katılım engel düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Buna karşın, Ustalar, Şentürk ve Gümüşgül'ün (2021) araştırmasında, antrenörlerin medeni durumuna göre rekreasyon alanı katılım engelleri düzeyinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu bulgular, medeni durumun iletişim becerileri ve rekreasyonel katılım engelleri üzerindeki etkisinin farklı bireysel ve toplumsal koşullara göre değişebileceğini göstermektedir.

Eğitim durumu açısından yapılan analizler, yüksek lisans mezunu olan sporcuların iletişim becerilerinin yanı sıra rekreasyon alanına katılım engellerinin daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur. Yüksek eğitim seviyesi, genellikle daha geniş bir perspektifin benimsenmesine ve sosyal etkileşim becerilerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu durum, yüksek eğitimli sporcuların sosyal ilişkilerde daha başarılı olmalarını ve rekreasyonel faaliyetlerde daha aktif bir rol üstlenmelerini açıklamaktadır. Ayrıca, yüksek eğitim seviyesi, sporcuların karşılaştıkları engelleri aşmak için daha sofistike stratejiler geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Ancak alanyazındaki bazı çalışmalar, bu bulgularla çelişmektedir. Çil (2023), eğitim durumu ile rekreasyon alanı katılım engelleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Ustalar, Şentürk ve Gümüşgül' ün (2021) araştırmasında, lise mezunu olan antrenörlerin katılım engel düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, Demir ve Biçer (2020) tarafından yapılan çalışmada ise, eğitim düzeyine göre iletişim becerilerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, eğitim seviyesinin sosyal etkileşim ve katılım engelleri üzerindeki etkisinin daha karmaşık ve bireysel faktörlere bağlı olabileceğini göstermektedir. Eğitim durumu, bireylerin genel bakış açılarını, problem çözme yeteneklerini ve sosyal becerilerini etkileyebilse de, aynı zamanda kişisel deneyimler, çevresel koşullar, bireysel tutumlar ve motivasyon gibi faktörler de bu ilişkileri şekillendirebilir. Örneğin, yüksek eğitim

seviyesine sahip bir birey, daha gelişmiş iletişim becerilerine sahip olabilir, ancak aynı zamanda yaşam tarzı, sosyal çevresi veya kişisel hedefleri gibi diğer unsurlar, rekreasyonel etkinliklere katılımda karşılaştığı engelleri daha belirgin hale getirebilir.

Spor yaşının, sporcuların iletişim becerileri üzerinde etkisi olduğu gözlemlenmiştir. 15 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların, iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Uzun süreli sporculuk deneyimi, sporcuların sosyal ilişkilerde daha fazla deneyim kazanmalarını ve bu deneyimlerin iletişim becerilerinin gelişimine katkı sağlamasını mümkün kılmaktadır. Bununla birlikte, spor yaşının 11-14 yıl arasında olan sporcuların, rekreasyon alanına katılım engellerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, bu sporcuların henüz genç yaşlarda olduklarını ve bu dönemde fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak daha fazla zorluk yaşadıklarını göstermektedir. Bu sporcular, sosyal etkileşim ve rekreasyonel faaliyetlerde yer alma konusunda daha fazla engelle karşılaşabilirler. Ancak Demir ve Biçer (2020) amatör futbolcuların iletişim beceri düzeylerini inceledikleri araştırmada spor yaşına göre iletişim becerilerinde anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bu veriler araştırma bulguları ile farklılık göstermektedir. Bu durum, sporculuk kariyerindeki farklı aşamalarda, bireylerin farklı zorluklarla karşılaştıkça, iletişim becerilerinin gelişim süreçlerinin değişebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, farklı araştırmaların farklı sonuçlar vermesi, sporculuk deneyiminin, yalnızca süreyle değil, aynı zamanda sporcunun kişisel özellikleri ve spor dalının doğasıyla da etkileşime girmesinden kaynaklanabilir.

Milli takımda yer almayan sporcuların iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu, ancak milli takımda yer alan sporcuların rekreasyon alanına katılım engellerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, milli takım sporcularının yoğun antrenman programları, uluslararası müsabakalara hazırlık ve performans baskısı altında oldukları için sosyal etkinliklere katılım konusunda daha fazla zorluk yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca, milli takımda yer almanın getirdiği psikolojik ve fiziksel baskılar, sporcuların iletişimde daha az etkili olmalarına yol açabilir.

Sonuç olarak, iletişim becerilerinin, sporcuların rekreasyonel etkinliklere katılımını etkileyen önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Bu engeller, sporcuların yaşam dengelerini, psikolojik iyilik hallerini ve genel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Rekreasyonel etkinlikler, sporcuların zihinsel ve fiziksel sağlıklarını

iyileştirmelerine, sosyal bağlantılar kurmalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olan önemli araçlardır. Dolayısıyla, sporcuların rekreasyon alanlarına katılımını artırmak ve iletişim becerilerini geliştirmek için stratejik müdahaleler ve politikalar geliştirilmesi gerekmektedir.

Araştırma bulguları, sporcuların yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesi ve spor kültürünün güçlendirilmesi açısından önemli bir temel oluşturmaktadır. İletişim becerilerinin güçlendirilmesi, yalnızca sporcuların kişisel gelişimlerine katkı sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda takımlarındaki uyumu ve genel performanslarını da olumlu yönde etkileyecektir. Rekreasyon alanına katılım engellerinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi ve bu engellerin aşılması için uygulanabilir çözüm önerilerinin geliştirilmesi, sporcuların daha sağlıklı, dengeli ve verimli bir sporculuk yaşamı sürmelerine olanak tanıyacaktır. Gelecek araştırmalar, bu bağlamda daha geniş örneklemlerle yapılan analizlerle, sporcuların iletişim becerileri ve sosyal etkileşimleri konusunda daha derinlemesine veri sağlayabilir.

Yapılan araştırma sonucunda uygulayıcılar ve araştırmacılar için çeşitli önerilerde bulunulmaktadır. Uygulayıcılara yönelik öneriler şu şekildedir:

- Sporcuların rekreatif etkinliklere katılımını teşvik etmek için spor merkezlerinde, antrenman aralarında veya yarışma dönemlerinde uygun zaman dilimleri oluşturulabilir. Bu sayede sporcuların stresini azaltmak ve fiziksel-zihinsel yenilenmeyi sağlamak için fırsatlar yaratılabilir.
- Sporculara iletişim becerilerini güçlendirmek için eğitim programları düzenlenebilir. Etkili iletişim, sporcuların antrenörleriyle, ekip arkadaşlarıyla ve diğer paydaşlarla daha iyi etkileşimde bulunmalarına yardımcı olabilir.
- Sporcuların rekreasyon alanı katılımını engelleyen faktörler belirlenmeli ve bu engellerin yönetilmesi için stratejiler geliştirilmelidir. Örneğin, zaman kısıtlamaları için esnek antrenman programları oluşturulabilir veya güvenlik endişeleri için güvenli ortamlar sağlanabilir.
- Sporcuların rekreasyon aktivitelerine katılımını teşvik etmek için bilinçlendirme kampanyaları düzenlenebilir ve destek programları oluşturulabilir. Bu programlar, sporcuların rekreatif etkinliklere

katılımını artırmak için motivasyon sağlayabilir ve engellerle başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler ise şu şekildedir:

- Sporcuların kariyerlerinin farklı aşamalarında iletişim becerileri ve rekreasyonel katılım engelleri üzerinde değişim yaşanabilir. Örneğin, genç sporcuların (11-14 yaş arası) iletişim becerileri ve sosyal etkileşimleri ile deneyimli sporcuların (15 yıl ve üzeri spor geçmişi) rekreasyonel katılım engelleri farklılık gösterebilir. Bu bağlamda, sporculuk kariyerinin çeşitli aşamalarındaki iletişim ve sosyal etkileşim dinamiklerini inelemek için boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- İletişim becerileri ve rekreasyonel katılım engelleri arasındaki ilişki, farklı spor dallarında farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Gelecekte yapılacak araştırmalar, takım sporları, bireysel sporlar ve daha az yaygın spor dalları arasındaki bu ilişkiyi karşılaştırarak, spora özgü özelliklerin iletişim becerileri ve sosyal etkileşim üzerinde nasıl farklı etkiler yarattığı incelenebilir.
- Gerçekleştirilen araştırtmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Yapılacak araştırmalarda nitel ve karma araştırma yöntemleri de kullanılarak derinlemesine incelemeler yapılabilir.

KAYNAKÇA

Akyüz, F. (2016), *Halkın boş zaman etkinliklerine katılmalarına engel olan faktörlerin belirlenmesi (Erzurum ili örneği).* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 445998).

Alexandris, K. ve Carroll, B.(1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.

Altergoot, K.ve Mccreedy, C.C.(1993). Gender and Family status across the life: constraints of five types of leisure. *Loisiret Societe/Society and Leisure*, 16(1), 151-180.

Ardahan, F., Turgut, T. ve Kalkan, A. (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon.* Ankara: Detay Yayıncılık

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2009). *Bedenin Dili.* İstanbul: Remzi kitapevi.

Barkın, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 440525).

Bucher, AC. (1972). *Foundations of Physical Education. the Mosby Company,* London: St. Louis, Toronto.

Cevahircioğlu, B.(2007). *Efes ile ilk adım basketbol okulları projesine katılan 9-15 yaş grubu çocukların rekreasyon aktivitelerine katılımlarının değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 195173).

Cordes, K. A. ve İbrahim H. M. (2013). *Applications in recreation and leisure: for today and future.* (4th Edition) Urbana: Sagamore Publishing LLC.

Crawford, D. W. ve Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences*, 9(2), 119-127.

Cüceloğlu, D. (2016). *Yeniden İnsan İnsana.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çil, F. (2023). Coğrafi bölgelere göre rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih nedenleri. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 812250).

Çoban, G. S. (2021). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kendini gerçekleştirme basamağında gizil yetenekler. *European Journal of Educational and Social Sciences,* 6(1), 111-118.

Demir, M. ve Biçer, T.(2020). Amatör futbolcuların iletişim beceri düzeyleri ve sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasındaki ilişki. *The Journal of Academic Social Science.* 8(9), 258-269.

Demirel Ö., (1999). Çoruh Havzası (Yusufeli kesimi) doğal kaynak değerlerinin rekreasyon ve turizm potansiyeli açısından değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. *Tr. J of Agriculture and Forestry*, 23(5), 1103-1112.

Demirel, M. ve Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,* 6(1), 838-846.

Dökmen, Ü. (2005). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Ekinci, E. Kalkavan, A. Üstün, D. ve Gürbüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılımlarına engel olabilecek unsurların incelenmesi, *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.

Emir, E.(2012). *Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 344462).

Ercoşkun, M. H., ve Nalçacı, A. (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (11), 353-370.

Eren, H. (2009). *İstanbul ilindeki iş yerlerinde yöneticilerin rekreasyon kavramı ve uygulamalarına bakış açılarının değerlendirilmesi.* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 267568).

Erol, E. (2014). *Kamusal Alanlarda Rekreasyon.* Ankara: Detay Yayıncılık.

Gökalp, H. (2017). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 461098).

Gökçe O, (2013). *İletişim Nasıl Daha İyi Anlar ve Anlaşılırım*. Konya: Çizgi Kitapevi Yayınları.

Gönen, M. (2015). *Akdeniz üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ile atılganlık düzeylerinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 407430).

Gönen, M., Ceyhan, M.A., Çakır, Z., Zorba, E. ve Coşkuntürk, O.S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS),* 11 (4),59-76.

Gümüş, H., ve Alay Özgül, S. (2017). Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenleri ölçeklerinin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 865-882.

Güven, M. (2022) *Spor iletişiminde yeni medyanın kullanımı: Fenerbahçe spor kulübü örneği.* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 760918).

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). *Serbest Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Hall, C.M. ve Page, S.J. (2006). *The Geography of Tourism and Recreation*, New York: Routledge.

Harmandar İH, (2004). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Hawkins, B. A., Peng, J., Hsieh, C. M., ve Eklund, S. J. (1999). Leisure constraints: A replication and extension of construct development. *Leisure Sciences*, 21(3), 179-192.

Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon: Rekreasyon ve Animasyon Teorisi, Animasyon Hizmetlerinin Yönetimi, Geleneksel Kültür Canlandırması, Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri.* Ankara: Detay Yayıncılık.

İplikçi, H. G. (2015). İletişimde temel modeller ve kitle iletişim modelleri. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi,* 7(2), 15-25.

Karaküçük, S.(2004). *Rekreasyon (Serbest Zamanları Değerlendirme) Zaman Kullanımı,* Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S., ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kentlileşme*. Ankara: Gazi Kitapevi.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Koçyiğit, M., ve Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 211-223.

Korkut Owen, F., ve Demirbaş Çelik, N. (2018). Yetişkinlerin cinsiyetlerine, yaşlarına ve kişilik özelliklerine göre iletişim becerilerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences,* 15(4), 2305-2321

Korkut, F. (1996). İletişim becerileri değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(7), 18-23.

Korkut-Owen, F. ve Bugay, A. (2014). İletişim becerileri ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 51-64.

Kula, S. ve Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi,* 6(12), 191-210.

Kuşat, M. (2022). Boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin rekreasyon yönetimi becerileri ile iletişim beceri düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 754379).

Lakmali, U., Weerakoon, R., Wahigaldeniya, D., Vitharana, S., ve Abeysignhe, C. (2021). Examine challengers and barriers behind decision making of University students' recreation participation: The case from Sri Lanka. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 8(4), 37-43.

McQuail, D. ve Windahl, S. (2005). *İletişim Modelleri*. Ankara: İmge kitabevi.

Mertler, C. A., Vannatta, R. A. (2005). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation.* United States: Pyrczak Publishing.

Özen, Ş., ve Batur, Z. (2021). Bir motivasyon kaynağı olarak Kutadgu Bilig. *Turkish Research Journal of Academic Social Science*, 4 (1), 1-6

Özer K, (2006). *İletişimsizlik Becerisi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Patmore, A.J. (1983). *Recreation and Resources*, Oxford: Blackwell

Salar B, Hekim M. ve Tokgöz M, (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.

Sevil, T. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Sevil, T.(2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları serbest zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi.* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 396570).

Sezgin, S. (1987). *Türk toplumunun rekreasyon alışkanlıkları İstanbul örneği.* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 13652).

Tepeköylü, Ö. (2007). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 195674).

Tutar H, Yılmaz M, (2003). *Genel İletişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Türkay, O. (2018). *Rekreasyon ve Animasyon Yöntemi*. Ankara: Detay Yayıncılık

Tütüncü Ö. (2012), Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yasam kalitesindeki rolü, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23 (2), 248-252.

Uğur, O. (2013). *Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi yaklaşımları ve karşılaştıkları sorunlar üzerine bir araştırma (Ankara ili örneği).* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 206899).

Ulukan, H. (2012). *İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 320277).

Ustalar, A., Şentürk, A., ve Gümüşgül, O. (2021). Antrenörlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi,* 7(2), 448-468.

Vural, İ., Tuna, Y., Birsen, Ö., Erzurum, F., Küçük, M. ve Çolak, F. Ü. (2012). *İletişim*. Ankara: Pegem Akademi.

Yaylı, H. (2024). *Rekreasyon etkinliklerine katılımda fayda, engel ve tercih ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 869748).

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S., (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri,* Ankara: Detay Yayıncılık.

Yılmaz, C. (2021). Lisanslı Sporcuların Bazı Değişkenlere Göre iletişim Beceri Düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 707437).

Yılmaz, Ş. (2007). *Rekreasyon faaliyetlerinin yönetim ve organizasyonu Antalya bölgesindeki beş yıldızlı otel işletmelerine yönelik bir uygulama.* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veritabanından erişildi. (Tez No: 211015).

Yu, G., ve Kim, N. (2021). The effects of leisure life satisfaction on subjective wellbeing under the COVID-19 pandemic: The mediating role of stress relief. *Sustainability*, 13(23), 13225-13237.

EKLER

EK A. Etik Kurul Onayı

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 – 05	19.04.2024	14.00	Online

KARAR NO: 2024-05-98: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı 221462057 numaralı Biray BAHTİYAR' ın "Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri ile İletişim Becerileri İlişkisi: Elit Sporcular Üzerine Bir Araştırma" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 15.03.2024 tarih ve 2024-04 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

19.04.2024

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr https://(birim).gelisim.edu.tr (birim)@gelisim.edu.tr

EK B. Kişisel Bilgi Formu

1) Cinsiyetiniz nedir?

( ) Kadın ( ) Erkek

2) Medeni durumunuz nedir?

( ) Evli ( ) Bekâr

3) Eğitim durumunuz nedir?

( ) Lise ( ) Ön Lisans ( ) Lisans ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora

4) Spor yaşınız nedir?

( ) 1-3 yıl ( ) 4-6 yıl ( ) 7-10 yıl ( ) 11-14 yıl ( ) 15 yıl ve üzeri

5) Milli takımda hiç yer aldınız mı?

( ) Evet ( ) Hayır

EK C. Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Suça meyilli kişilerin buraya gelmesi	1	2	3	4	5
2. Soyulma korkusu	1	2	3	4	5
3. Fiziksel saldırı korkusu	1	2	3	4	5
4. Cinsel saldırı korkusu	1	2	3	4	5
5. Program zamanlarımın uygun olmaması	1	2	3	4	5
6. Boş zaman yetersizliği	1	2	3	4	5
7. Boş zaman saatlerinin uygun olmaması	1	2	3	4	5
8. Arkadaşlarımın bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması	1	2	3	4	5
9. Beraber gelecek kimsenin olmaması	1	2	3	4	5
10. Arkadaşlarımın zamanının olmaması	1	2	3	4	5
11. Alanın, istediğim faaliyetleri sunmaması	1	2	3	4	5
12. Spor aletlerinin bakımsız olması	1	2	3	4	5
13. Spor aletlerinin yetersiz olması	1	2	3	4	5
14. Rekreasyon alanlarıyla çok ilgili olmamak	1	2	3	4	5
15. Alışılmış günlük programı bozmak istememek	1	2	3	4	5
16. Dermansızlık/ enerjisizlik	1	2	3	4	5
17. Ailevi yükümlülükler	1	2	3	4	5

EK D. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

Değerli arkadaşlar, Bu ölçek iletişimle ilgili bazı özelliklerimizi ölçemeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde nasıl olduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kimle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri genelde gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. Değerlendirmenizi: **5 – Her Zaman, 4-Sıklıkla, 3 – Bazen, 2 – Nadiren, 1 – Hiçbir Zaman** olmak üzere derecelendirdikten sonra uygun yere (**x**) koyarak belirtiniz. Hiçbir ifadeyi boş bırakmamanız sonuçları daha sağlıklı değerlendirilmesine yarayacaktır.		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 sakin 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 dikkat ederim.	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

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı	: BAHTİYAR, Biray
Uyruğu	: T.C.
Doğum tarihi ve yeri	:
Telefon	:
Faks	: -
e-mail	:

Eğitim

Derece	**Eğitim Birimi**	**Mezuniyet Tarihi**
Yüksek lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi/ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü – Spor Yönetimi	Devam Ediyor
Lisans		
Lise		

İş Deneyimi

Yıl	**Yer**	**Görev**

Yabancı Dil

İngilizce

Hobiler

Kitap okumak, Film İzlemek