

Su Altı Sporlarıyla İlgilenen Sporcuların İletişim Beceri Düzeylerinin Öz Güvenleri Üzerinde Etkisi

The Effect of Communication Skill Levels on Self-Confidence of Athletes Interested in Underwater Sports

*Didem YAVUZ SÖYLER¹, Mesut BULUT², Metin YILDIZ³

¹ Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, TÜRKİYE / dysoyler@firat.edu.tr / 0000-0002-9625-996X

² Serbest Araştırmacı, Elazığ, TÜRKİYE / mstblt@windowslive.com / 0000-0003-0789-0969

³ Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli, TÜRKİYE / metinyildiz@munzur.edu.tr / 0000-0003-0926-9965

* Corresponding author

Özet: Bu araştırmanın amacı su altı sporlarıyla ilgilenen sporcularının iletişim beceri düzeylerinin öz güvenleri üzerinde etkisini ve daha derinlemesine anlamak için konuyla ilgili yeni bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir. Araştırmanın evrenini su altı sporlarıyla ilgilenen 1556 sporcu oluştururken, örneklemi ise 368 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan, katılımcıların bireysel ve demografik verileri ortaya koyan kişisel bilgi formu, ikinci bölümde İletişim Becerisi Ölçeği, üçüncü bölümde ise Öz Güven Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin yüzde ve frekans değerleri belirlenip, ikili karşılaştırmalarda t testi ve çoklu karşılaştırmalarda Anova testlerinden yararlanılmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde; erkek sporcuların fazladır (%64,4). Katılımcıların yaşa göre bilgileri incelendiğinde 18- 23 yaş aralığında olan sporcuların (%45,7) katılım sayıları diğer katılımcılara göre daha fazla olduğu, katılımcıların çalışma durumlarına baktığımızda yarı zamanlı çalışanların fazla olduğu (%39,4), gelir durumları incelendiğinde 15001-25000 TL maaş alanların daha fazla olduğu (%31,0), branşlarına baktığımızda cankurtaranlık yapanların oranı (%43,8) daha fazla olduğu ve spor yılı incelendiğinde 6 yıl ve üzeri spor yılı olanların (%44,6) daha fazla olduğu görülmüştür. Bu araştırma, su altı sporlarıyla ilgilenen sporcuların iletişim becerileri ve özgüven düzeylerinin çeşitli demografik faktörlere göre nasıl değiştiğini incelemiştir. Araştırma bulguları, katılımcıların iletişim becerileri ve özgüven düzeylerinde yaş, çalışma durumu, gelir durumu, branş ve spor yılı gibi faktörlerin etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, iletişim becerileri ile özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, özgüven düzeyi yüksek olan bireylerin iletişim becerilerinin de daha güçlü olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Su altı sporu, öz güven, cankurtaran, iletişim.

Abstract: The purpose of this research is to provide a new perspective on the subject in order to understand the effect of communication skill levels of athletes interested in underwater sports on their self-confidence in a more in-depth way. The universe of the study consists of 1556 athletes interested in underwater sports, while the sample consists of 368 athletes. The data collection tool used in the study consists of three parts. The data collection tool used in the research consists of three parts. In the first part, a personal information form prepared by the researcher that will reveal the individual and demographic data of the participants, the Communication Skills Scale in the second part, and the Self-Confidence Scale in the third part were used. The percentage and frequency values of the data were determined, and t-tests were used in pairwise comparisons and anova tests were used in multiple comparisons. The proportion of male athletes participating in the research is higher than that of female athletes (64.4%). According to age, it was seen that the participation numbers of athletes between the ages of 18-23 (45.7%) were higher than other participants, when we look at the working status of the participants, there were more part-time workers (39.4%), when we look at their income status, there were more people earning 15001-25000 TL (31.0%), when we look at their branches, there was a higher rate of lifeguards (43.8%), and when we look at the years of sports, there were more people with 6 years or more of sports (44.6%). This research examined how the communication skills and self-confidence levels of athletes interested in underwater sports changed according to various demographic factors. The research findings showed that factors such as age, working status, income status, branch and years of sports were effective in the communication skills and self-confidence levels of the participants. In addition, a significant relationship was found between communication skills and self-confidence, and it was determined that individuals with high self-confidence levels also had stronger communication skills.

Keywords: Underwater sports, self-confidence, lifeguard, communication.

Received: 28.01.2025 / Accepted: 30.06.2025 / Published: 30.07.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1628345>

Citation: Yavuz Söyler, D., Bulut, M., & Yıldız, M. (2025). Su altı sporlarıyla ilgilenen sporcuların iletişim beceri düzeylerinin öz güvenleri üzerinde etkisi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 14 (3), 266-277.

GİRİŞ

İletişim becerisi, bireyin, karşılaştığı olaylarla ilgili farklı bakış açılarını ve tanımlamaları araştırma, sorgulama ve birleştirme yeteneğini içerir. Bu beceriyi geliştiren biri, kendisine yapılan bir uyarı, eleştiri veya şikâyet karşısında, tek bir bakış açısına değil, birçok açıdan anlam verebilme kapasitesine sahip olacaktır (Adams,1971). İletişim becerileri öğrenilebilen ve öğretilebilen becerilerdir, ancak bu alanda pratik yapılmazsa zamanla unutulabilirler (Appleton ve Song, 2008). Bazı kişiler iletişim becerilerinin sezgisel olarak geliştiğini savunurken, diğerleri iletişimin çeşitli unsurlarının (sözel, sesli, dokunsal, bedensel vb.) öğrenilebilir olduğunu öne sürer (Diener, 1984). Etkili iletişim için iletilen mesajların doğru bir şekilde algılanması gerekir. Bu nedenle, algılama sürecin en kritik unsuru olarak kabul edilebilir. İnsanlar arası ilişkilerde rol oynayan ve iletişimin anlamını değiştiren faktörler, bireylerin algılama biçimleridir (Diener vd, 1985). “İletişim becerileri, birçok becerinin temelini oluşturur ve sözel ve sözel olmayan mesajlara duyarlılık, etkin dinleme ve uygun şekilde tepki verme gibi özelliklerle özetlenebilir” (Myers ve Diener, 1995). “İletişim becerisi, öncelikle dinleme becerisiyle başlar ve bir konuşma başlatma, devam ettirme, soru sorma, teşekkür etme, kendini tanıtmaya, başkalarını tanıma ve takdir etme gibi davranışlarla devam eder” (Yılmaz ve Aslan, 2013). İyi bir iletişim yeteneğine sahip bir kişi, iletişimde

olduğu kişinin sözel ve sözel olmayan davranışlarını ve içsel dünyasına dair ipuçlarını hızla fark eder ve değerlendirmeye çalışır (Veenhoven, 1996).

Sportif faaliyetlerle elde edilen bedensel farkındalık, bireyin beden dilini daha bilinçli kullanmasında da önemli bir rol oynayabilir. Küçük yaşlardan itibaren düzenli egzersiz yapmak, etkili iletişimin temel unsurlarından olan sözsüz mesajların doğru bir şekilde iletilmesinde faydalıdır (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007). Çünkü sporla uğraşan kişilerin, spor yapmayanlara kıyasla iletişim kurma eğilimlerinin daha fazla olduğu belirtilmektedir (Sekeran, 1992). İletişim sürecinde bedensel temas, birçok mesajın alıcıya aktarılmasında ve anlaşılmasında etkili bir araçtır (Dağlı ve Baysal, 2007). Spor sırasında en belirgin iletişim unsuru fiziksel temastır. Örneğin, sırtın okşanması, güzel bir hareketin ardından tokalaşmaması, faul sonrası bir oyuncunun rakibinin yardımıyla yerden kalkması, faul yapan oyuncunun özür dilemek amacıyla rakibinin sırtına dokunması gibi fiziksel temalar, olumlu bir geri dönüş alabileceği gibi, karşısındaki kişiye fiziksel saldırılarla tepki gösteren birinin olumsuz bir değerlendirme alması da oldukça yaygındır (Gülcan, 2014).

Bütün bu açıklamalardan yola çıkarak hareket, oyun ve sporun, bireyin insan ilişkilerini kolaylaştırıcı iletişim

becerileri edinmesinde etkili olduğu söylenebilir. Çünkü beden eğitimi, spor etkinlikleri ve oyunlar yoluyla kazanılan psikolojik ve sosyal alandaki davranış değişiklikleri bireyin genel yaşantısına transfer olur mu konusunda yapılan araştırmalar, bedensel aktiviteler yoluyla fiziksel ve psiko-sosyal alanlarda kazanılan davranışların günlük yaşamda gerekli ve ilgili benzer durumlara transfer olduğunu göstermiştir (Işık, 2022). Çocuklar, spor sayesinde yeni arkadaşlıklar edinir ve sosyal becerilerini geliştirirler (Kalafatoğlu, 2022). Sözsüz iletişimin önemli bir ögesi olan fiziksel temaslar, iletişimde bir mesaj taşıyarak alıcı tarafından yorumlanır (Boztaş, 2023). Antrenmanlar veya yarışmalar sırasında, sporcuların takım arkadaşları, antrenörleri ve hatta rakipleriyle dokunarak mesajlaştıkları sıkça gözlemlenebilir. Bu etkileşimlerin, dokunsal temasla mesaj iletme ve bu mesajları doğru bir şekilde anlamlandırma becerisini güçlendirdiği söylenebilir. Ayrıca, sözsüz iletişimin bir diğer önemli unsuru olan beden duruşu, fiziksel özellikler (boy, kilo, cilt rengi ve genel sağlık durumu gibi) iletişimde önemli bir rol oynamakta ve bu durum literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Bektaş, 2015).

Güven kelimesini özünde insanların inanç, hislere dayanan, arzuları ve eğilimlere dikkat çeken bir tutum olarak tanımlayabiliriz (Çakan, 2013). Birey dünyaya geldiği ilk andan itibaren güven duygusunu belirli oranla kazanmaya başlar. Bakıcı ile bebek arasında güven temeli Erikson'un psikososyal gelişim teorisine göre, yaşamın ilk birkaç yılında kurulur. Karşılansması ve sevilmesi gereken ihtiyaçları olan bebekler bu ihtiyaçları karşılandıkça temel bir güven duygusu geliştirir. Çevredeki güven belli bir oranda tatmin edildikten sonra, zamanla bebekte kendine güven duygusu gelişmeye başlar (Demir, 2011). Çocukluktan itibaren belirli aralıklarla gelişen özgüvenin doğuştan sahip olunmayan bir özellik olduğunu savunmuştur. Özgüven olgusu eski çağlardan beri psikoloji ve diğer sosyal bilimlerde üzerinde en çok çalışılan ve araştırma yapılan olguların başında gelmiştir. Sunulan araştırma ve hipotezler, kişinin ruh sağlığı, başarısı ve mutluluğu için özgüvenin önemini vurgulamaktadır (Sağ, 2023). Bireyin kişiliğine oluşturan unsurlardan bir tanesinin özgüven olduğu Kungle (1983) tarafından ileri sürülmüştür (Selvi, 2022). Özgüven, özel bir olgudur, kişinin kendini değerlendirmesinin sonucunda elde edilir. Özgüveni yüksek olan insan, değiştiremeyeceği koşulları kabul eden, değiştirebileceği koşulları değiştirme cesaretine sahip olan, değiştirebileceği koşullar ile değiştiremeyeceği şeyleri ayırt edebilecek bakış açısına sahiptir. Bahsi geçen insan huzurlu, mutlu ve bu hisleri çevresine yansıtabilen olarak tanımlanabilir (Karaaslan vd., 2020). Günümüzde spor insan yaşamının önemli bir parçası olarak yer almaktadır, bu nedenle sporun bireye sadece fiziksel olarak neler kazandırdığını düşünmek mümkün değildir. Sporun fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalarını bütüncül düşünmeliyiz (Ianniello ve Corona, 2023). Spor alanında duyulan güven, aslında başarı için yüksek beklentilerle karakterize edilebilir. Yapılan araştırmalar sonucunda araştırmacılar, kendine güvenen sporcuların kendilerine inandıklarını ve daha da önemlisi başarılı olacaklarına inandıklarını ve başarı potansiyellerini gösterecek fiziksel ve zihinsel becerilere sahip olduklarını ileri sürmüşlerdi (Sağ, 2023). Bu, özgüveni yüksek sporcuların stres altında bile sakin ve rahat kalmasına ve daha olumlu düşüncelere odaklanmasına

yardımcı olmak için bunun önemli bir faktör olduğunu gösteriyor. Özgüveni yüksek sporcuların kaygılarını yönetebildiklerini ve diğer sporculara göre olumlu düşünmeye daha kolay odaklanabildiklerini bulmuşlardır (Karaaslan vd., 2020). Özgüven öğrencilerin başarısı ve sosyal gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır. Kendine güvenen bireyler, sözlerinin ve eylemlerinin etrafındaki bireyleri nasıl etkilediğini bilirler. Benlik saygısı olgusunun üç bölümden oluştuğunu ortaya atmıştır (Bektaş, 2015). Bilişsel bölüm, kişinin idealize edilmiş bir imajı ile algılanan imajı arasındaki farkın farkındalığını ifade eder. Duygusal bölüm, kişinin duygularını ve bu farklılıklara yönelik hislerini ifade eder. Davranışsal bölüm ise bazı atılganlık, dayanıklılık, saygınlık gibi davranışlarını ifade eder. Aynı zamanda özgüven, insanın hayatı boyunca tecrübe ettiği yaşanmışlıklardan faydalanarak ilerleme gösterdiği, yapabildiklerinin ve yapamadıklarının bilincinde olarak bu durumları kabullenmesi ve hareketlerini de bu doğrultuda şekillendirmesi biçiminde de ifade edilebilir. Bu duruma sahip olan insanlar başarabildiklerinin ve başaramadıklarının farkında olan insanlar olduğundan başaramadıkları durumları başarabilmek adına çaba gösterirler (Selvi, 2022). Yapılan araştırmalara bakıldığında sporun hem beden hem de ruh sağlığı açısından insanları olumlu etkilediği söylenebilir. Yapılan sportif aktiviteler sonrasında vücudun ve hormonların bazı değişikliklere uğradığı bilinmektedir. Mutluluk gözlemlenen bu sonuçların en başında yer alır. Kişisel mutluluk, benlik saygısı ve özgüvenin birleşimidir. Bu nedenle spor sayesinde vücudunda mutluluk hormonu salgılanan birey kendini beğenir ve olumlu bir ruh haline bürünerek özgüven gelişimini sağlar (Karaaslan vd., 2020).

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı su altı sporlarıyla ilgilenen sporcularının iletişim beceri düzeylerinin öz güvenleri üzerinde etkisini ve daha derinlemesine anlamak için konuyla ilgili yeni bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir.

Araştırma Grubu: Araştırmanın evrenini 204-2025 yıllarında dalış sporlarıyla ilgilenen 1556 sporcu oluştururken, örneklemini ise yaptığı güç analiz tablosundan alınan veriler sonucunda, tesadüfi yöntem ile seçilmiş 368 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma grubunda veriler 2024 yılı Aralık ayında toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan, katılımcıların bireysel ve demografik verilerini ortaya koyacak olan kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Korkut (1996), tarafından geliştirilen bireylerin iletişim becerilerini nasıl değerlendirdiklerini anlamak amacı ile geliştirilmiş "İletişim Becerileri Ölçeği", kullanılmıştır. 5-li likert tipi bir ölçek olan İBDÖ, 25 ifadeden oluşmaktadır. Hiçbir zamandan (1) her zamana (5) doğru puanlanmaktadır. Tersine maddelerin olmadığı ölçekten elde edilen puanın fazlalığı bireylerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdikleri anlamına gelmektedir.

Üçüncü bölümde ise Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz-güven Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekteki toplam madde sayısı 33'dür. Bu nedenle 5 dereceli Likert tipi hazırlanan bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir. Ölçek üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman

BULGULAR

Tablo 1. Su altı sporları ile ilgilenen sporcuların demografik bilgilerine göre dağılımları

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kadın	131	35,6
	Erkek	237	64,4
Yaş	18-23 arası	168	45,7
	24-29 arası	104	28,3
	30 ve üzeri	96	26,1
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	89	24,2
	Yarı Zamanlı Çalışıyor	145	39,4
	Tam Zamanlı Çalışıyor	134	36,4
Gelir Durumu	0-15000 TL	100	27,2
	15001-25000 TL	114	31,0
	25011-35000 TL	80	21,7
	35001 TL ve Üzeri	74	20,1
Branş	Dalış	129	35,1
	Cankurtaran	161	43,8
	Paletli Yüzme	78	21,2
Spor Yılı	0-1 Yıl	72	19,6
	2-3 Yıl	56	15,2
	4-5 Yıl	76	20,7
	6 Yıl ve Üzeri	164	44,6
Genel Toplam	Toplam	368	100,0

Araştırmaya katılan erkek sporcuların oranı kadın sporculardan fazladır (%64,4). Yaşlara göre 18- 23 yaş aralığında olan sporcuların (%45,7) katılım sayıları diğer katılımcılara göre daha fazla olduğu, katılımcıların çalışma durumlarına baktığımızda yarı zamanlı çalışanların fazla olduğu (%39,4), gelir durumları incelendiğinde 15001-

anlamına gelmektedir. Ölçeğin iki adet alt boyutu bulunmaktadır. 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32 numaralı maddeler İç öz-güven boyutunu, 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33 maddeler ise dış öz-güven alt boyutunu temsil etmektedir.

Verilerin yüzde ve frekans değerleri belirlenip, ikili karşılaştırmalarda t testi ve çoklu karşılaştırmalarda Anova testinden, gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde ise Tukey testinden yararlanılmıştır.

25000 TL maaş alanların daha fazla olduğu (%31,0), branşlarına baktığımızda cankurtaranlık yapanların oranı (%43,8) daha fazla olduğu ve spor yılı incelendiğinde 6 yıl ve üzeri spor yılı olanların (%44,6) daha fazla olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Su altı sporları ile ilgilenen sporcuların iletişim becerileri ve özgüvenleri ortalama puan dağılımları

	N	Min	Maks.	Ort.	Ss	Skewness	Kurtosis
İletişim becerileri toplam	368	41,00	100,00	65,62	12,28	,661	,343
İç özgüven	368	20,00	69,00	41,41	10,15	,541	,221
Dış özgüven	368	23,00	60,00	37,61	7,22	,406	,391
Özgüven toplam	368	43,00	123,00	79,03	15,94	,440	,063

Araştırmaya katılan su altı sporlarıyla ilgilenen sporcularının iletişim becerileri ölçeğine verdikleri cevaplara göre minimum puan 41,00 maksimum puan 100,00 ortalama puan ise 65,62 çıkmış olup ortalamanın altında olduğu, Özgüven ölçeği alt boyutlarından iç özgüven minimum puan 20,00 maksimum puan 69,00 ortalama puan ise 41,41 çıkmış

olup ortalamanın altında olduğu, dış özgüven minimum puan 23,00 maksimum puan 60,00 ortalama puan ise 37,61 çıkmış olup ortalamanın altında olduğu, özgüven genel toplam puanlarına baktığımızda ise minimum puan 43,00 maksimum puan 123,00 ortalama puan ise 79,03 çıkmış olup ortalamanın altında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Su altı sporları ile ilgilenen sporcuların iletişim becerileri ve özgüvenleri cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
İletişim Becerileri Toplam	Kadın	131	66,26	11,97	,745	,457
	Erkek	237	65,27	12,46		
İç Özgüven	Kadın	131	42,18	9,57	1,081	,280
	Erkek	237	40,98	10,46		
Dış Özgüven	Kadın	131	37,83	6,22	,419	,676
	Erkek	237	37,50	7,73		
Özgüven Toplam	Kadın	131	80,01	14,28	,879	,380
	Erkek	237	78,48	16,79		

Katılımcıların iletişim becerileri toplam puanları, özgüven toplam puan ve alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Tablo 4. Su altı sporları ile ilgilenen sporcuların iletişim becerileri ve özgüvenleri yaş değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p	Farklar
İletişim becerileri toplam	18- 23 yaş ^A	168	63,98	12,85	3,974	,020	A-B
	24-29 yaş ^B	104	68,26	13,11			
	30 yaş ve üzeri ^C	96	65,63	9,67			
	Toplam	368	65,62	12,28			
İç özgüven	18- 23 yaş ^A	168	41,19	11,47	,451	,638	-
	24-29 yaş ^B	104	41,00	10,06			
	30 yaş ve üzeri ^C	96	42,25	7,52			
	Toplam	368	41,41	10,15			
Dış özgüven	18- 23 yaş ^A	168	35,97	6,33	8,716	,000	A-B,C
	24-29 yaş ^B	104	39,42	8,68			
	30 yaş ve üzeri ^C	96	38,54	6,33			
	Toplam	368	37,61	7,22			
Özgüven toplam	18- 23 yaş ^A	168	77,16	16,82	2,143	,119	-
	24-29 yaş ^B	104	80,42	17,29			
	30 yaş ve üzeri ^C	96	80,79	12,20			
	Toplam	368	79,03	15,94			

Katılımcıların iletişim becerileri toplam puanlarında yaş değişkenine göre farklılık olduğu görülmüş olup, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda 18-23 yaşları ile 24-29 yaşları arasında farklılık olduğu, Özgüven ölçeği dış özgüven alt boyutunda yaşları durumları

açısından farklılık olduğu görülmüş olup farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda 18-23 yaşları ile diğer yaş grupları arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Özgüven genel toplam puanları ve İç özgüven alt boyutunda yaş açısından farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Su altı sporları ile ilgilenen sporcuların iletişim becerileri ve özgüvenleri çalışma durumu değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Çalışma Durumu	N	Ort.	Ss	F	p	Farklar
İletişim becerileri toplam	Çalışmıyor ^A	89	63,53	12,23	6,765	,001	B-A,C
	Yarı Zamanlı Çalışıyor ^B	145	68,49	12,80			
	Tam Zamanlı Çalışıyor ^C	134	63,90	11,18			
	Toplam	368	65,62	12,28			
İç özgüven	Çalışmıyor ^A	89	40,33	10,19	3,884	,021	A-C
	Yarı Zamanlı Çalışıyor ^B	145	43,22	10,72			
	Tam Zamanlı Çalışıyor ^C	134	40,16	9,25			
	Toplam	368	41,41	10,15			
Dış özgüven	Çalışmıyor ^A	89	36,28	8,00	5,3593	,004	B-A,C
	Yarı Zamanlı Çalışıyor ^B	145	39,13	6,90			
	Tam Zamanlı Çalışıyor ^C	134	36,86	6,77			
	Toplam	368	37,61	7,22			
Özgüven toplam	Çalışmıyor ^A	89	76,61	16,90	5,369	,005	B-A,C
	Yarı Zamanlı Çalışıyor ^B	145	82,36	16,00			
	Tam Zamanlı Çalışıyor ^C	134	77,02	14,66			
	Toplam	368	79,03	15,94			

Katılımcıların iletişim becerileri ölçeği toplam puanlarında, özgüven ölçeği toplam puanlarında ve alt boyutlarında çalışma durumları açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır olup, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda iletişim becerileri toplamlarında yarı zamanlı çalışanlar ile çalışmayanlar ve tam zamanlı çalışanlar arasında, özgüven ölçeği, iç özgüven

alt boyutunda çalışmayanlar ile tam zamanlı çalışanlar arasında, dış özgüven alt boyutunda yarı zamanlı çalışanlar ile çalışmayanlar ve tam zamanlı çalışanlar arasında, özgüven genel toplam puanlarında yarı zamanlı çalışanlar ile çalışmayanlar ve tam zamanlı çalışanlar arasında, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Su altı sporları ile ilgilenen sporcuların iletişim becerileri ve özgüvenleri gelir durumu değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss	F	p	Farklar
İletişim Becerileri Toplam	0-15000 TL ^A	100	62,40	12,45	4,324	,005	A-B
	15001-25000 TL ^B	114	68,01	12,11			
	25001-35000 TL ^C	80	67,03	13,40			
	35001 TL ve üzeri ^D	74	64,77	10,05			
	Toplam	368	65,62	12,28			
İç Özgüven	0-15000 TL ^A	100	41,29	10,16	,518	,670	-
	15001-25000 TL ^B	114	41,04	10,41			
	25001-35000 TL ^C	80	40,90	11,09			
	35001 TL ve üzeri ^D	74	42,70	8,68			
	Toplam	368	41,41	10,15			
Dış Özgüven	0-15000 TL ^A	100	36,66	7,83	1,215	,304	-
	15001-25000 TL ^B	114	38,29	7,04			
	25001-35000 TL ^C	80	38,25	7,46			
	35001 TL ve üzeri ^D	74	37,18	6,28			
	Toplam	368	37,61	7,22			
Özgüven Toplam	0-15000 TL ^A	100	77,95	16,90	,240	,869	-
	15001-25000 TL ^B	114	79,34	16,13			
	25001-35000 TL ^C	80	79,15	16,95			
	35001 TL ve üzeri ^D	74	79,89	13,19			
	Toplam	368	79,03	15,94			

Katılımcıların iletişim becerileri toplam puanlarında gelir durumu değişkenine göre farklılık olduğu görülmüş olup, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda 0-15000 TL gelir durumuna sahip sporcular ile 15001 -

25000 TL gelir durumuna sahip olan sporcular arasında farklılık olduğu, Özgüven ölçeği iç özgüven, dış özgüven alt boyutunda ve özgüven genel toplam puanları alt boyutunda gelir durumu açısından farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 7. Su altı sporları ile ilgilenen sporcuların iletişim becerileri ve özgüvenleri branş değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Branş	N	Ort.	Ss	F	p	Farklar
İletişim becerileri toplam	Can Kurtaran ^A	129	64,55	11,20	4,874	,008	B-C
	Dalıcı ^B	161	67,77	13,29			
	Paletli Yüzme ^C	78	62,96	11,17			
	Toplam	368	65,62	12,28			
İç özgüven	Can Kurtaran ^A	129	41,86	10,19	2,207	,111	-
	Dalıcı ^B	161	42,08	9,99			
	Paletli Yüzme ^C	78	39,28	10,28			
	Toplam	368	41,41	10,15			
Dış özgüven	Can Kurtaran ^A	129	37,96	6,88	1,873	,155	-
	Dalıcı ^B	161	38,02	7,77			
	Paletli Yüzme ^C	78	36,21	6,48			
	Toplam	368	37,61	7,22			
Özgüven toplam	Can Kurtaran ^A	129	79,82	15,11	2,459	,087	-
	Dalıcı ^B	161	80,10	16,55			
	Paletli Yüzme ^C	78	75,50	15,69			
	Toplam	368	79,03	15,94			

Katılımcıların iletişim becerileri toplam puanlarında Branş değişkenine göre farklılık olduğu görülmüş olup, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda dalıcılar ile paletli yüzme branşında olanlar arasında

farklılık olduğu, Öz güven ölçeği iç özgüven, dış özgüven alt boyutunda ve özgüven genel toplam puanları alt boyutunda branşları açısından farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 8. Su altı sporları ile ilgilenen sporcuların iletişim becerileri ve özgüvenleri spor yılı değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Spor Yılı	N	Ort.	Ss	F	p	Farklar
İletişim Becerileri Toplam	0-1 Yıl ^A	72	67,40	13,08	16,464	,000	B-A,C,D D,A,B,C
	2-3 Yıl ^B	56	73,57	16,62			
	4-5 Yıl ^C	76	66,89	12,53			
	6 yıl ve Üzeri ^D	164	61,54	7,69			
	Toplam	368	65,62	12,28			
İç Özgüven	0-1 Yıl ^A	72	41,77	7,83	4,018	,0085	D-B,C
	2-3 Yıl ^B	56	44,07	14,77			
	4-5 Yıl ^C	76	43,15	8,61			
	6 yıl ve Üzeri ^D	164	39,53	9,50			
	Toplam	368	41,41	10,15			
Dış Özgüven	0-1 Yıl ^A	72	38,27	7,71	3,728	,012	B-D
	2-3 Yıl ^B	56	39,71	11,07			
	4-5 Yıl ^C	76	38,21	7,08			
	6 yıl ve Üzeri ^D	164	36,34	4,86			
	Toplam	368	37,61	7,22			
Özgüven Toplam	0-1 Yıl ^A	72	80,05	14,17	4,570	,004	B-D
	2-3 Yıl ^B	56	83,78	24,85			
	4-5 Yıl ^C	76	81,36	14,41			
	6 yıl ve Üzeri ^D	164	75,87	12,65			
	Toplam	368	79,03	15,94			

Katılımcıların iletişim becerileri ölçeği toplam puanlarında, özgüven ölçeği toplam puanlarında ve alt boyutlarında spor yılı açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır olup, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda iletişim becerileri toplamlarında 2-3 yıl ile diğer spor yıllarına sahip olan sporcular arasında ve 6 yıl ve üzerinde spor yılına sahip olanlar ile diğer yıllarda spor yılına sahip olan sporcular arasında iç özgüven alt

boyutunda 6 yıl ve üzeri spor yılına sahip olanlar ile 2-3 yıl ve 4-5 yıl spor yılına sahip olan sporcular arasında dış özgüven alt boyutunda 2-3 yıl spor yılına sahip olanlar ile 4-5 yıl spor yılına sahip olanlar arasında, özgüven genel toplam puanlarında 2-3 yıl spor yılına sahip olanlar ile 4-5 yıl spor yılına sahip olanlar arasında, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim becerisi ve özgüven durumları korelasyon testi sonuçları

		İletişim Becerisi	Özgüven Ölçeği
	r	1	,764**
İletişim Becerisi Ölçeği	P		,000
Özgüven Ölçeği	r	,764**	1
	P	,000	

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

Katılımcıların İletişim Becerisi ve Özgüven Ölçeklerine verdikleri cevaplara göre iki ölçek arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Tablo 10. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim becerisi ve özgüven durumları regresyon testi sonuçları

Bağımlı değişken: özgüven							
(Bağımsız) İletişim becerisi	B	Std. Hata	β	R	R ²	t	p
	13,979	2,924	,764	,764 ^a	,582	4,782	,000
	,991	,044				22,637	,000

F=512,449; p=0,000

Çalışmaya katılan öğrencilerin iletişim becerisi ve özgüven durumları arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır (R=,401, R²=,161). Öğrencilerin iletişim becerilerinin

özgüvenleri üzerinde pozitif yönde, %58,2'lik oranla orta düzeyde bir etki olduğu tespit edilmiştir (R²=,582 p<0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan erkek sporcuların oranı kadın sporculardan fazladır (%64,4). Yaşlara göre 18- 23 yaş aralığında olan sporcuların (%45,7) katılım sayıları diğer katılımcılara göre daha fazla olduğu, katılımcıların çalışma durumlarına baktığımızda yarı zamanlı çalışanların fazla olduğu (%39,4), gelir durumları incelendiğinde 15001-25000 TL maaş alanların daha fazla olduğu (%31,0), branşlarına baktığımızda cankurtaranlık yapanların oranı (%43,8) daha fazla olduğu ve spor yılı incelendiğinde 6 yıl ve üzeri spor yılı olanların (%44,6) daha fazla olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan su altı sporlarıyla ilgilenen sporcularının iletişim becerileri ölçeğine verdikleri cevaplara göre minimum puan 41,00 maksimum puan 100,00 ortalama puan ise 65,62 çıkmış olup ortalamanın altında olduğu, Özgüven ölçeği alt boyutlarından iç özgüven minimum puan 20,00 maksimum puan 69,00 ortalama puan ise 41,41 çıkmış olup ortalamanın altında olduğu, dış özgüven minimum puan 23,00 maksimum puan 60,00 ortalama puan ise 37,61 çıkmış olup ortalamanın altında olduğu, özgüven genel toplam puanlarına baktığımızda ise minimum puan 43,00 maksimum puan 123,00 ortalama puan ise 79,03 çıkmış olup ortalamanın altında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların iletişim becerileri toplam puanları, özgüven toplam puan ve alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği görülmektedir.

Literatür incelendiğinde bizimle çalışmamızla örtüşen ve örtüşmeyen çalışmalara rastlanmaktadır. Bizim çalışmamızla örtüşen çalışmalara baktığımızda Ulukan ve vd., (2017), Dölek (2015), Söylemez (2019), Pehlivan (2015), Dilekman vd., (2008), Özşaker (2013) ve Dalkılıç (2011), yaptıkları çalışmalarda iletişim becerilerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Çalışmamızla örtüşmeyen çalışmalara baktığımızda ise Kuzgun vd., (2004), Yanık (2015), Uğur (2017), Sümer (2019), Hergüner vd., (1997), Köşeler (2006), Yıldırım (2018), Akın (2007), İlaslan (2001) ve Dalkılıç (2006) yaptıkları çalışmalarda iletişim becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında farklılık olduğunu söylemektedirler. Özgüven ölçeği üzerine yapılan çalışmalara baktığımızda bizim çalışmamıza benzer çalışmalarda Bal ve ark., (2017), Cengiz vd., (2014), Yağan (2019), Yerebatan (2019), ve Baştuğ vd., (2016) yaptıkları çalışmalarda cinsiyet değişkeninin özgüven üzerinde bir etkisinin olmadığını belirtmektedirler. Bizim çalışmamızla örtüşmeyen çalışmalara baktığımızda ise Ekinci vd., (2014), Çetin (2019), Alaca (2022), Şar vd., (2010), Özdemir (2021) ve Ateş (2020) yaptıkları çalışmalarda özgüven ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir.

Katılımcıların iletişim becerileri toplam puanlarında yaş değişkenine göre farklılık olduğu görülmüş olup, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda 18-23 yaşları ile 24-29 yaşları arasında farklılık olduğu, Özgüven ölçeği dış özgüven alt boyutunda yaşları durumları açısından farklılık olduğu görülmüş olup farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda 18-23 yaşları ile diğer yaş grupları arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Özgüven genel toplam puanları ve İç özgüven alt boyutunda yaş açısından farklılık olmadığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde bizimle çalışmamızla örtüşen ve örtüşmeyen çalışmalara rastlanmaktadır. Bizim çalışmamızla örtüşen çalışmalara baktığımızda Erözkan vd., (2006) ve Dalkılıç (2006), yaptığı çalışmada yaşları ileri olan öğrencilerin iletişim becerilerinin yüksek olduğunu belirtmektedirler. Özdayı (2015), hakemler üzerine yaptığı çalışmada yaşı ileri olan hakemlerin iletişim beceri düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür, Uyar (2018), yaptığı çalışmada yaşları genç olan grupların iletişim becerilerinin daha düşük olduğunu söylemektedir. Buğdaycı (2018), antrenörler üzerine yaptığı çalışmada yaşları yüksek olan antrenörlerin iletişim becerileri daha olduğunu belirtmiştir. Gündüz (2010), sportif faaliyetlere katılan öğretmenlerin iletişim becerilerinin yüksek olduğunu söylemektedir. Çalışmamızla örtüşmeyen çalışmalara baktığımızda Uğur (2017) ve Derici vd., (2017), yaptıkları çalışmalarda yaşların etkili iletişim beceri düzeyleri üzerinde bir etkisinin olmadığını belirtmektedirler. Özgüven ölçeği üzerine yapılan çalışmalara baktığımızda bizim çalışmamıza benzer çalışmalarda, Bilgin (2011), Aksoy (2019), Aksu (2016) ve Şahin (2016), yaptıkları çalışmalarda yaşlar büyüdükçe bireylerdeki özgüveninde arttığını söylemektedirler. Bizim çalışmamızla örtüşmeyen çalışmalara baktığımızda ise Gökkaya (2017), Yağan (2019), Yerebatan (2019) ve Sarı vd., (2015), yaptıkları çalışmalarda yaşların özgüven üzerinde bir farklılık göstermediğini belirtmektedirler.

Katılımcıların iletişim becerileri ölçeği toplam puanlarında, özgüven ölçeği toplam puanlarında ve alt boyutlarında çalışma durumları açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır olup, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda iletişim becerileri toplamalarında yarı zamanlı çalışanlar ile çalışmayanlar ve tam zamanlı çalışanlar arasında, özgüven ölçeği, iç özgüven alt boyutunda çalışmayanlar ile tam zamanlı çalışanlar arasında, dış özgüven alt boyutunda yarı zamanlı çalışanlar ile çalışmayanlar ve tam zamanlı çalışanlar arasında, özgüven genel toplam puanlarında yarı zamanlı çalışanlar ile çalışmayanlar ve tam zamanlı çalışanlar arasında, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Literatür araştırması yapıldığına iletişim becerileri ölçeği ve özgüven ölçeği çalışma durumu değişkeni üzerine çalışmalara rastlanmadığından alan yazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların iletişim becerileri toplam puanlarında gelir durumu değişkenine göre farklılık olduğu görülmüş olup, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda 0-15000 TL gelir durumuna sahip sporcular ile 15001 - 25000 TL gelir durumuna sahip olan sporcular arasında farklılık olduğu, Özgüven ölçeği iç özgüven, dış özgüven alt boyutunda ve özgüven genel toplam puanları alt boyutunda gelir durumu açısından farklılık olmadığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde bizimle çalışmamızla örtüşen ve örtüşmeyen çalışmalara rastlanmaktadır. Bizim çalışmamızla örtüşen çalışmalara baktığımızda Tekeli (2018), Ulukan (2012) ve Aksoy (2019), yaptıkları çalışmalarda gelir durumu ile iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, bizim çalışmamızla örtüşmeyen

çalışmalarda ise Abbasoğlu ve Öncü (2013), Elkin vd., (2016) ve Söylemez (2019) yaptıkları çalışmalarda gelir durumu ile iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedirler. Özgüven ölçeği üzerine yapılan çalışmalara baktığımızda bizim çalışmamıza benzer çalışmalarda Yağan (2019), Acuner (2012), Karabulut (2019) ve Gökkaya vd., (2017), yaptıkları çalışmalarda gelir düzeyi ile özgüven arasında bir farklılık olmadığını, çalışmamızla örtüşmeyen çalışmaları incelendiğinde Aksu (2016), Aksoy (2019), Yerebatan (2019), Yıldız (2021) ve Gökkaya (2017) yaptıkları çalışmalarda gelir düzeyi ile özgüven arasında bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir

Katılımcıların iletişim becerileri toplam puanlarında Branş değişkenine göre farklılık olduğu görülmüş olup, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda dalıcılar ile paletli yüzme branşında olanlar arasında farklılık olduğu, Özgüven ölçeği iç özgüven, dış özgüven alt boyutunda ve özgüven genel toplam puanları alt boyutunda branşları açısından farklılık olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların iletişim becerileri ölçeği toplam puanlarında, özgüven ölçeği toplam puanlarında ve alt boyutlarında spor yılı açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır olup, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda iletişim becerileri toplamlarında 2-3 yıl ile diğer spor yıllarına sahip olan sporcular arasında ve 6 yıl ve üzerinde spor yılına sahip olanlar ile diğer yıllarda spor yılına sahip olan sporcular arasında iç özgüven alt boyutunda 6 yıl ve üzeri spor yılına sahip olanlar ile 2-3 yıl ve 4-5 yıl spor yılına sahip olan sporcular arasında dış özgüven alt boyutunda 2-3 yıl spor yılına sahip olanlar ile 4-5 yıl spor yılına sahip olanlar arasında, özgüven genel toplam puanlarında 2-3 yıl spor yılına sahip olanlar ile 4-5 yıl spor yılına sahip olanlar arasında, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Katılımcıların İletişim Becerisi ve Özgüven Ölçeklerine verdikleri cevaplara göre yapılan korelasyon analizine göre iki ölçek arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin iletişim becerisi ve özgüven durumları arasında yapılan regresyon analizine göre anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır ($R=,401$, $R^2=,161$). Öğrencilerin iletişim becerilerinin özgüvenleri üzerinde pozitif yönde, %58,2'lik oranla orta düzeyde bir etki olduğu tespit edilmiştir ($R^2=,582$ $p<0,05$).

Bilgin (2011), ergenler üzerinde yaptığı çalışmada öz güven düzeyi yüksek olan ergenlerin etrafındaki insanlarla daha başarılı iletişim kurabileceğini belirtmiştir. Yılmaz Sarkın (2012), çalışmasında bireylerin öz güvenleri arttıkça iletişim kurma becerilerinin de arttığını belirtmiştir. Koç (2014), çalışmasında katılımcıların iletişim becerileri ile öz güven düzeyleri arasında çok yakın ilişki olduğunu belirtmiştir. Ünsal (2019), spor yapan lise öğrencilerinin spor yapmayan lise öğrencilerine göre öz güven düzeylerine bağlı olarak iletişim becerilerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Aksoy (2019), çalışmasında farklı klasmanlardaki futbol hakemlerin öz güven düzeyleri ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak; Bu çalışmada, su altı sporlarıyla ilgilenen sporcuların iletişim becerileri ve özgüven düzeylerinin

çeşitli demografik faktörlere göre nasıl değiştiği incelenmiştir. Araştırma bulguları, katılımcıların iletişim becerileri ve özgüven düzeylerinde yaş, çalışma durumu, gelir durumu, branş ve spor yılı gibi faktörlerin etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, iletişim becerileri ile özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, özgüven düzeyi yüksek olan bireylerin iletişim becerilerinin de daha güçlü olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, bireylerin iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik stratejilerin özgüven artırıcı yaklaşımlar ile desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, bu çalışma, literatürdeki mevcut araştırmalarla örtüşen ve farklılık gösteren bulgular sunarak, iletişim becerileri ve özgüven üzerine yapılan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gelecek araştırmalar, bu ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi ve farklı spor branşlarındaki bireyler üzerinde uygulanabilir stratejiler geliştirilmesi açısından önemlidir.

Öneriler

Bu çalışma, su altı sporlarıyla ilgilenen bireylerin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemesi bakımından alanyazına önemli katkılar sunmaktadır. Elde edilen bulgular, özellikle yaş, çalışma durumu, gelir düzeyi, branş ve spor yılı gibi faktörlerin iletişim becerileri ve özgüven üzerinde anlamlı etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca iletişim becerileri ile özgüven arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin bulunması, bu iki psikososyal yapının birbirini destekleyici özellikte olduğunu göstermektedir.

Bu doğrultuda gelecekte yapılacak çalışmalarda şu öneriler sunulabilir:

1. Farklı Spor Branşlarıyla Kapsam Genişletilmeli: Bu araştırma sadece su altı sporlarıyla ilgilenen bireyleri kapsamaktadır. Benzer araştırmaların farklı spor branşlarında yapılması, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.
2. Nitel Araştırmalarla Derinlemesine İnceleme Yapılmalı: Nicel verilerin yanı sıra, bireylerin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerine dair algılarını ve deneyimlerini ortaya koyan nitel çalışmalar da literatüre önemli katkılar sunabilir.
3. Müdahale Programları Geliştirilmeli: İletişim becerileri ve özgüven arasında pozitif bir ilişki bulunması, bireylerin iletişim yeterliklerini geliştirmek için özgüven artırıcı programların tasarlanmasını gerekli kılmaktadır.
4. Uzunlamasına Araştırmalarla Süreç Takibi Yapılmalı: İletişim becerileri ve özgüven düzeylerinin zaman içerisindeki değişimini izlemek adına uzun dönemli (longitudinal) çalışmalar önerilmektedir.
5. Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Özgü Eğitimler Tasarlanmalı: Araştırmada bazı değişkenlerde farklılıklar ortaya çıkmaya da, farklı yaş ve cinsiyet gruplarının ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş

iletişim ve özgüven eğitim programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

6. Spor Psikolojisi Uygulamalarıyla Desteklenmeli: Bu tür psikososyal özelliklerin sporcular üzerindeki etkisinin daha işlevsel hale getirilebilmesi adına spor psikologlarının sürece dahil edilmesi faydalı olacaktır.

Kaynaklar

- Abbasoğlu, E., & Öncü, E. (2013). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının benlik saygıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 407–425.
- Acuner, A. (2012). *Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliklerinin karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Akın, A. (2007). Öz güven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167–176.
- Akoğuz, M. (2002). *İletişim becerilerinin geliştirilmesinde yaratıcı dramın etkisi* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Aksoy, U. (2019). *Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve öz güven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Aydın ili örneği)* [Yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Aksu, A. (2016). *Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve öz güven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Aydın ili örneği* [Yüksek lisans tezi, Aydın Üniversitesi].
- Aksu, A. (2017). *Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve öz güven düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Alaca, E. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve özgüven davranışlarının karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi, Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Aspegren, K. (1999). Teaching and learning communication skills in medicine—A review with quality grading of articles. *Medical Teacher*, 21(6), 565–570.
- Bacanlı, H. (2008). *Sosyal beceri eğitimi* (3. basım). Asa Yayınları.
- Bal, E., Sunay, H., Uyar, Y., Kaya, B., & Bianco, A. (2020). The effect of regular physical activity on women's self-confidence levels: An exploratory research. *Acta Medica Mediterranea*, 36, 3507.
- Baştuğ, G., Duman, S., Akçakoyun, F., & Karadeniz, F. (2016). Futbol hakemlerinde stres, öz güven ve karar verme. *Journal of Human Sciences*, 3, 13–540.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde öz güven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 20.12.2024 tarihli ve E-29873 sayılı Fırat Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.
- Çıkar Çatışması:** Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.
- Yazar Katkı Oranı:** Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem: A new concept of man's psychological nature*. Jossey-Bass.
- Buğdaycı, K. (2018). *Antrenörlerin iletişim becerileri ile öz yeterliliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Cengiz, R., Arslan, F., & Şahin, E. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin öz-güven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Turkish Journal of Education (TurJE)*, 3(3).
- Cüceloğlu, D. (2013). *Yeniden insan insana* (47. baskı). Remzi Kitabevi.
- Çamlıyer, H. (1997). *Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun* (1. baskı). Can Ofset.
- Çetin, S. (2019). *Elit sporcuların duygusal zekâ, öz-yeterlik ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı].
- Dalkılıç, M. (2006). *Lise öğrencilerinin ana-baba ve ergen ilişkilerinde algıladıkları problem çözme ve iletişim becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İzmir Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Dalkılıç, M. (2011). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Dilekman, M., Bascı, Z., & Bektas, F. (2008). Eğitim fakültesi öğrencilerinin iletişim becerisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(2), 223–231.
- Dölek, A. K. (2015). *Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Egan, G. (1994). *Psikolojik danışmaya giriş* (F. Akkoyunlu, Çev.). Form Ofset. (Orijinal eser 1975'te yayımlandı)
- Ekinci, N. E., Özdelek, Ç., Deryahanoğlu, G., & Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36–42.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 135–149.
- Govier, T. (1993). Self-trust, autonomy, and self-esteem. *Hypatia*, 8(1), 99–120.
- Gökkaya, D., & Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak öz güvenin elit sporcuların performansına katkısı: Boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16–28.

- Gündüz, D. (2010). *İlköğretim okullarında görev yapan kadın öğretmenlerin spora katılımı ve sosyo kültürel problemler (Sarıyer örneği)* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Karabulut, Ö. (2019). *Sporcuların sportif sürekli kendine güven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı].
- Kılıçgil, E., Bilir, P., Özdiç, Ö., Eroğlu, K., & Eroğlu, B. (2009). İki farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*.
- Koç, B., Kılıç, Y., & Gül, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 4(1), 369–390.
- Kolayış, H., Sarı, İ., & Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129–136.
- Korkut, F. (1996). İletişim becerileri değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(7), 18–23. <https://doi.org/10.17066/pdrd.61225>
- Korkut, F. (2011). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma* (3. baskı). Anı Yayıncılık.
- Köseler, A. (2006). *Lise öğrencilerinde iletişim kaygısı* [Yüksek lisans tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Kungle, S. (1983). Vocal and dramatic music by H. Badings, Rf Birch, Y. Braun, R. Iglesias, J. Ireland, R. Schonthal. *Notes*, 39(4), 954.
- Kuzgun, Y., & Sevim, A. S. (2004). Kadınların çalışmasına karşı tutum ve dini yönelim arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(1), 14–27.
- Lauster, P. (1974). *Persönlichkeitstest: Ein Test-und Beratungsprogramm zur Entfaltung Ihrer Persönlichkeit*. München.
- Özdayı, N., & Uğurlu, F. M. (2015). Futbol hakemlerinin duygusal zekâ ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1), 31–39.
- Özer, K. (2006). *İletişimsizlik becerisi* (6. baskı). Sistem Yayıncılık.
- Özerkan, K. N. (2005). *Spor psikolojisine giriş: Temel kavramlar*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Özgit, Ş. (1991). *İletişim becerileri konusunda verilen eğitimin iletişim çatışmalarına girme eğilimi üzerindeki etkisi* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Özşaker, M. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri ve benlik saygılarının değerlendirilmesi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 2.
- Pehlivan, K. B. (2005). Öğretmen adaylarının iletişim becerisi algıları üzerine bir çalışma. *TED Üniversite Dergisi*, 4(2).
- Sekaran, U. (1992). *Research methods for business: A skill building approach* (2nd ed.). Wiley.
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(12), 249–260.
- Swain, A., & Jones, G. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9(1), 1–18.
- Şahin, E. (2016). *Sporcu ve sporcu olmayan bedensel engelli bireylerin öz güven ve sosyal istenirlik durumlarının karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Şar, A. H., Işıklar, A., & Aydoğa, İ. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 257–271.
- Tekeli, İ. (2018). Ortak olanın keşfi geliştikçe demokrasi taleplerimizin dayanağı da genişliyor. *İktisat ve Toplum*, 97, 27–31.
- Uğur, A. (2007). *Oluşturmacı sosyal bilgiler öğretiminde örnek olay incelemesi tekniği kullanımının öğrencilerin empatik düşünme becerilerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Uğur, N. (2017). *Anadili eğitim dilinden farklı olan öğrenci ve velilerin yaşadıkları sorunların çözülmesi (Diyarbakır ili örneği)* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].
- Ulukan, H., Kartal, A., Zengin, S., Abanoz, E., & Parlak, N. (2017). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin iletişim düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(3), 2317–2325.
- Uyar, M., & Erdoğan, M. (2021). Serbest zaman kuruluşlarından yararlanan gençlerin sosyalleşme düzeyleri ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 94–109.
- Ünsal, G. H. (2022). *Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüven, öz-yeterlik ve iletişim becerilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Yağan, K. (2019). *Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Yanık, M. (2015). Spor türü ve diğer bazı değişkenlerin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 1366–1376.
- Yarımkaya, E., Akandere, M., & Baştuğ, G. (2014). Effect of self-confidence levels of 12–14 years old students on their serving ability in volleyball. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 8(2), 242–250.
- Yaylacı, S. T. (2019). *Sportif faaliyetlerin 13–14 yaşındaki bireylerin özgüven düzeylerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Yerebatan, Z. (2019). *Basketbol klasman hakemlerinin karar verme stilleri ve öz güven düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı].
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Yıldız, M. E. (2021). *Taekwondo sporcularının özgüven seviyelerinin algılanan stres ve saldırganlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

Yılmaz, S. (2012). *Çocuğa yönelik aile içi şiddetin ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf düzeyindeki öğrencilerin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem: Communication skills include the ability of an individual to investigate, question and combine different perspectives and definitions regarding the events they encounter. A person who develops this skill will have the capacity to give meaning to a warning, criticism or complaint from many perspectives, not just one. Communication skills are skills that can be learned and taught, but if practice is not done in this area, they can be forgotten over time. While some people argue that communication skills develop intuitively, others suggest that various elements of communication (verbal, vocal, tactile, physical, etc.) can be learned.

Bodily awareness gained through sports activities can also play an important role in an individual's more conscious use of body language. Regular exercise from a young age is beneficial in correctly conveying nonverbal messages, which are one of the basic elements of effective communication. Because it is stated that people who do sports have a higher tendency to communicate compared to those who do not do sports. In the communication process, physical contact is an effective tool in conveying and understanding many messages to the receiver.

Literature Review:

Based on all these explanations, it can be said that movement, games and sports are effective in the individual's acquisition of communication skills that facilitate human relations. Because research on whether the psychological and social behavioral changes gained through physical education, sports activities and games are transferred to the individual's general life has shown that the behaviors gained in the physical and psycho-social areas through physical activities are transferred to similar situations that are necessary and relevant in daily life. Children make new friends and develop their social skills thanks to sports. Tactile contacts, which are an important element of non-verbal communication, are interpreted by the receiver by carrying a message in communication. During training or competitions, it can be frequently observed that athletes communicate by touching with their teammates, coaches and even opponents. It can be said that these interactions strengthen the ability to convey messages through tactile contact and to correctly interpret these messages. In addition, body posture, physical characteristics (such as height, weight, skin color and general health status), which are another important element of non-verbal communication, play an important role in communication and this situation is frequently emphasized in the literature. We can define the word trust as an attitude that is essentially based on people's beliefs and feelings and draws attention to

desires and tendencies. From the moment an individual comes into the world, they begin to gain a sense of trust to a certain extent. The foundation of trust between the caregiver and the baby is established in the first few years of life, according to Erikson's theory of psychosocial development. Babies, who have needs that need to be met and loved, develop a basic sense of trust as these needs are met. After the trust in the environment is satisfied to a certain extent, the baby begins to develop a sense of self-confidence over time .

Method: The universe of the study consists of athletes interested in underwater sports, while the sample consists of 368 athletes. The data collection tool used in the study consists of three parts. In the first part, the personal information form prepared by the researcher, which will reveal the individual and demographic data of the participants, the Communication Skills Scale in the second part, and the Self-Confidence Scale in the third part were used. The percentage and frequency values of the data were determined, and t-tests were used in pairwise comparisons and anova tests were used in multiple comparisons.

Result and Conclusions: It can be said that sports have a positive effect on people in terms of both physical and mental health. It is known that the body and hormones undergo some changes after sports activities. Happiness is at the top of these observed results. Personal happiness is a combination of self-esteem and self-confidence. For this reason, an individual whose body secretes happiness hormones thanks to sports likes himself/herself and develops self-confidence by adopting a positive mood. This study examined how the communication skills and self-confidence levels of athletes involved in underwater sports change according to various demographic factors. The research findings showed that factors such as age, employment status, income status, branch and sports year are effective in the communication skills and self-confidence levels of the participants. In addition, a significant relationship was found between communication skills and self-confidence, and it was determined that individuals with high self-confidence levels have stronger communication skills. These results reveal that strategies for developing individuals' communication skills should be supported by self-confidence-enhancing approaches. In addition, this study contributes to studies on communication skills and self-confidence by presenting findings that overlap and differ with existing studies in the literature. Future studies are important in terms of examining these relationships in more depth and developing strategies that can be applied to individuals in different sports branches.