



Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Bilişsel Kontrol ve Esneklikleri ile Konuşma Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Cengiz BAYRAKTAR¹, Oğulcan GÜNER², İsa KAVALCI³, Hakan KURT⁴

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 12.10.2022
Kabul Tarihi: 16.12.2022
Online Yayın Tarihi:
16.12.2022

Anahtar Kelimeler

Beden Eğitimi, Bilişsel
Esneklik, Bilişsel Kontrol,
Konuşma Kaygısı,
Öğretmen Adayları.

DOI:

10.55238/seder.1187957

Araştırmanın amacı, beden eğitimi öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklikleri ile konuşma kaygıları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri Demirtaş (2019) tarafından geliştirilen “Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği” ve Sevim (2012) tarafından geliştirilen “Öğretmen Adaylarına Yönelik Konuşma Kaygısı Ölçeği” ile toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Veriler, T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Regresyon analizi aracılığıyla analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda; beden eğitimi öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerinin cinsiyete ve okul başarı durumuna göre, konuşma kaygılarının da okudukları sınıf ve iletişim eğitimi alma durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca Öğretmen adaylarının bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri arttıkça konuşma kaygılarının azaldığı görülmüştür. Öğretmenlik mesleğinde etkili iletişim son derece önemli olduğundan, başarılı bir meslek hayatı için beden eğitimi öğretmen adayları konuşma kaygılarını yenmelidir. Bu doğrultuda da araştırmamızda, kişinin bilişsel kontrol ve esnekliğe sahip olmasının konuşma kaygısını yenmesine katkı sağladığı ortaya koyulmuştur.

Investigation of the Relationship Between Cognitive Control and Flexibility and Speech Anxiety of Physical Education Teacher Candidates

Abstract

Article Info

Received: 12.10.2022
Accepted: 16.12.2022
Online Published:
16.12.2022

Keywords

Physical Education,
Cognitive Flexibility,
Cognitive Control, Speech
Anxiety, Teacher
Candidates.

A good education is based on effective communication. Because of this, its extremely important that teachers to have effective communication skills. Examining the relationship between cognitive control and flexibility and speaking anxiety of physical education teacher candidates in terms of some variables aimed on this research. The survey model was used in research. Data of the research were collected with the "Cognitive Control and Flexibility Scale" developed by Demirtaş (2019) and the "Speech Anxiety Scale for Teacher Candidates" developed by Sevim (2012). The sample of the research consists of the students of Physical Education and Sports Teaching Department. Data were analyzed using T-Test, One-Way Analysis of Variance, and Regression analysis. Analysis of results; the level of cognitive control and flexibility of physical education teacher candidates, gender, and school success according to the level of speech anxiety reading of the situation it was determined that differed according to class and to receive communication training. In addition, it was observed that interaction anxiety decreased as the cognitive control and flexibility levels of teacher candidates increased. Since effective communication is extremely important in the teaching profession, physical education teacher candidates should overcome their speaking anxiety for a successful professional life. In this direction, it has been revealed in our research that having cognitive control and flexibility contributes to overcoming speech anxiety.

¹Recep Tayyip Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/Türkiye E-mail: cengiz.bayraktar@erdogan.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-4518-3715>

²Recep Tayyip Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/Türkiye E-mail: ogulcan.guner@erdogan.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-4880-3166>

³Recep Tayyip Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Rize/Türkiye E-mail: isa_kavalcı21@erdogan.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5419-4224>

⁴Recep Tayyip Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Rize/Türkiye E-mail: hakankurt61@outlook.com, <https://orcid.org/0000-0002-1929-3558>

Giriş

İnsanların tarih boyunca sahip olduğu tüm ilerlemeler iletişime bağlıdır. Bir düşünün; etkili bir şekilde iletişim kurmasaydık, ilk araçlarımızı nasıl icat edecek, aileleri büyütecek, toplumlar inşa edecek ve hükümetleri oluşturacaktık?

İlişkiler kurmak, fikir alışverişinde bulunmak, aile ve arkadaşlarla vakit geçirmekten zevk almak için bu hayati becerilere, kısacası bir iletişim ilişkisine ihtiyacımız vardır. Etkili öğretim, başarılı iletişime bağlıdır. Bu bağlamda eğitim öğretim sürecinde öğretmenlerin çevresindekileri etkilemesinin ön koşulu iyi bir iletişimci olmalarıdır. Öğretmenler ve öğrenciler arasındaki iletişim, öğrenme deneyimini geliştirme ve olumlu bir kurgu oluşturma yeteneğine sahip olduğundan, özellikle iletişimin önemi bir kez daha öne çıkmaktadır. Öğrenme-öğretme süreçlerinde öğretmen ve öğrenci arasında etkili ve verimli iletişim kurulmalıdır. Bu nedenle nitelikli öğretmenler etkili iletişimciler olarak da kabul edilir.

İletişim kavramı Latince “communicare” kökeninden gelmektedir ve dilimizde komünikasyon, haberleşme ya da bildirişim kelimeleriyle özdeşleştirilmekte (Baltaş ve Baltaş, 2002) ve kişilerin ya da nesnelerin sahip olduğu ve ortak şekilde yapılan anlamları taşımaktadır (Zıllıoğlu, 1993). Açıkgöz (2003)’e göre iletişim, bireyler arasındaki anlamları paylaşma süreci olarak tanımlanmaktadır. Tanımlara bakıldığında, bilgi akışında ortak bir yol ortaya koymadıkça hiçbir iletişim gerçekleşmediğini rahatlıkla söyleyebiliriz.

İletişim sağlıklı gerçekleşmediği durumlarda kişiler kendilerini yalnız, dışlanmış ya da mesleki alanlarında başarısız bulabilirler. Bu da etkili iletişim becerilerinin öğretmenler üzerindeki önemini vurgular niteliktedir. Kişilerin eğitim öğretim içerisinde edindiği kazanımları günlük yaşamlarına da aktarabilmesi iletişim becerileri aracılığıyla sağlanmaktadır (Er Nas ve Alaca, 2020). Yeni ve zor durumlarla karşılaşıldığında etkili bir şekilde baş edebilme; alternatif düşünce ve fikirler üretebilme yeterli bilişsel esnekliğe sahip olmaktan geçer (Gülüm ve Dağ, 2013).

Bilişsel esneklik, ortada var olan durumu anlayabilmeyi, en doğru bilgiyi seçerek kullanabilmeyi ve bu sayede doğru karar verebilmeyi içerir (Spiro ve ark., 1988). Spiro ve ark. (1992)’na göre bilişsel esneklik kuramında “bilişsel” kısım, bilginin kazanılması esnasında önceden öğrenilmiş olanın bellekten çağrılmasını, “esneklik” kısmı ise edinilmiş bilgilerin farklı alanlarda esnek şekilde kullanılmasını ifade etmektedir. Ayrıca bilişsel esneklik, kişinin esnek olmaya müsait oluşunu da içerir. Birey bir eylem sergilemeden önce seçeneklerini ayırt edebilir. Bilişsel esneklik günümüzde öğretmenlerin sahip olması ve yetiştirecekleri öğrencilerine de kazandırmaları gereken yetkinliklerden biri olarak kabul edilmektedir (Kılıç ve Demir, 2012).

İnsan var olduğu ilk günden günümüze sürekli olarak çevresini tanıma ve anlama isteğinde olmuş ve bu gayretler iletişim ve etkileşim kavramlarını ortaya çıkarmıştır. Bundan ötürü konuşma beceresinin, iletişimde son derece önemli ve gerekli bir unsur olduğu düşünülmektedir (Dumanlı Kadızade ve Önder, 2016). Konuşma; kişilerin bilgi ve tecrübelerini paylaşabilmesinde, duygu ve düşüncelerini başkalarına aktarabilmesinde etkin rol oynayan en temel araçtır (Yüceer, 2014). Kaygı, konuşma esnasında yaşanabilecek olumsuz durumlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerin kendilerini olumsuz yönde etkileyecek duygu ve stress gibi hislerin yarattığı gerginlik durumu olarak tanımlanabilmektedir

(Demirsu, 2018). Daha farklı bir ifade ile kaygı, sıkıntı, panik, korku ve dehşet gibi hislere sebebiyet veren bir duygu şeklinde de ifade edilebilmektedir. Konuşma kaygısı ise, kaygının konuşma anında gerginlik, terleme vb. şekillerde kendini göstermesi olarak açıklanabilir (Demir ve Melanlıoğlu, 2014).

Doğru ve etkili iletişim kurmayı öğretmede öğretmenlerin çok önemli bir yer tuttuğunu söyleyebiliriz. Eğitimin temeli iletişimden geçmektedir bu yüzden iletişim becerisi eğitim ve öğretim sürecinde gerek öğretmen gerek öğrenciler için son derece önem taşımaktadır (Lynn, 2009). Kendini ifade edebilme yetkinliğine sahip, sosyal açıdan özgüvenli, açık fikirli, karşılaştığı problemlerin üstesinden gelebilen bireylerin yetişebilmesi için iletişim becerisi güçlü, donanımlı öğretmenlere sahip olmak gerekir. Eğitimde kalitenin artması, öğretmenlerin yeterliliklerinin geliştirilmesi ile doğru orantılıdır (Bulut, 2014).

Yapısı gereği hareket ve etkileşim odaklı, iletişim kuran sosyal bir varlık olan bizlerin davranışlarının beden eğitimi ve spor aracılığıyla yapılandırılması kişilerarası ilişkilerin gelişmesinde etkili olabilir. Kişilerin bireysel dünyalarından çıkarak farklı ortamlarda farklı düşüncelerde kişilerle etkileşimde bulunmasında ve iletişim aracılığıyla bu farklılıkların paylaşılmasında spor önemli bir yer tutmaktadır.

Ayrıca sporun, kişileri tıklıp kaldıkları içsel dünyalarından uzaklaştırarak, diğer kişilerle diyalog kurmasını ve farklı düşünceleri tanınması ile kendilerini geliştirmelerinde önemli bir yer tuttuğu da bilinmektedir. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının mesleğe atılmadan önce iletişim becerileri üzerine mesleki ihtiyaçlarını ve eksikliklerini belirlemelerinin, konuşma kaygılarının ne gibi değişkenlerden etkilenebileceğine dair çalışmaların yapılması, konuşma kaygılarının altında yatan nedenlerini belirlemek, bu nedenlerin ortaya çıkardığı olumsuz sonuçları azaltabilmek ve gelecek araştırmaların geliştirilmesi bakımından önemlidir. Ayrıca, karar verme mekanizmalarını kullanmada, yoğun durum karşısında alternatifleri değerlendirme kısmında bilgiyi süzgeçten geçirerek bilişsel esneklik yetilerini devreye sokmak, tutarlı davranış özelliği sergilenmesine katkı sağlar. Bu alanda yapılacak olan araştırmaların, kişilerin iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Er Nas ve Alaca, 2020). Bu bilgiler ışığında araştırmada beden eğitimi öğretmeni adaylarının bilişsel kontrol ve esneklikleri ile konuşma kaygıları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, fen bilimlerinden sosyal bilimlere kadar, son derece yaygın olarak kullanılan araştırma yöntemlerinden olan (Yıldırım, 1999) nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırma, genel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Tarama modelleri geçmişteki ve/veya günümüzdeki durumları var olduğu şekliyle betimleyerek açıklamakta kullanılan araştırma yaklaşımlarından biridir. Genel tarama modeli, kalabalık evrenlerde, evren üzerinde genelleyici yargılara ulaşabilmek amacıyla evreni oluşturan elemanların içerisinde temsil eden seçilen elemanlar ile örneklem oluşturularak yapılan tarama düzenlemeleri olarak açıklanabilir (Karasar, 2012). Basit tesadüfi örnekleme, evrende bulunan bütün elemanlara eşit olasılıkta seçilme şansı tanıyarak, seçilen elemanlarla örneklemin oluşturulduğu bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2018).

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu, Tarih: 15.03.2022, Sayı No: 2022/47

Çalışma Grubu

Evren, araştırmanın örneklemeden elde edilen verilerin analiz sonuçlarının genellenmek istendiği elemanlar bütünü olarak ifade edilebilir. Örneklem ise evrenden, belirli yöntemlere göre seçilen ve seçildiği evreni temsil etmekte yeterli olan küçük küme olarak tanımlanabilir (Karasar, 2012). Bu bağlamda bu araştırmanın evreni Doğu Karadeniz Bölgesindeki Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarında, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde lisans düzeyinde öğrenim gören 734 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrenin içinden basit tesadüfi yöntem aracılığıyla seçilen gönüllü 142 öğrenci oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri gönüllü katılımcılara anket uygulatarak toplanmıştır. Anket, belirli bir konuda saptanmış hipotezler veya problemler doğrultusunda, evrendeki veya örneklemedeki elemanlara soruların yöneltildiği sistemli veri toplama tekniklerinden biridir (Balcı, 2010). Araştırma anketi katılımcıların demografik özelliklerinin incelendiği değişkenler, bilişsel kontrol ve esneklikleri ile konuşma kaygılarının ölçüldüğü iki adet ölçekten oluşmaktadır. Araştırmada veriler Mart 2022 – Mayıs 2022 tarihleri arasında katılımcılara anketlerin çevrimiçi ortamlar aracılığıyla uygulatılması ile toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçlarını araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik veri formu, Demirtaş (2019) tarafından geliştirilen “Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği” ve Sevim (2012) tarafından geliştirilen “Öğretmen Adaylarına Yönelik Konuşma Kaygısı Ölçeği” oluşturmıştır.

Demirtaş tarafından 2019 yılında geliştirilen Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği; “duygular üzerinde bilişsel kontrol” ve “değerlendirme ve başa çıkma esnekliği” şeklinde iki alt boyuttan ve 18 maddeden oluşmaktadır. Demirtaş (2019) tarafından ölçeğin güvenirlik katsayıları “duygular üzerinde bilişsel kontrol” alt boyutunda .85, “değerlendirme ve başa çıkma esnekliği” alt boyutunda .91 olarak; ölçeğin tamamında ise .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin derecelendirilmesinde yedili likert tipi derecelendirme kullanılmıştır (1=Hiç Katılmıyorum, 7=Tamamen Katılıyorum).

Sevim tarafından 2012 yılında geliştirilen Öğretmen Adaylarına Yönelik Konuşma Kaygısı Ölçeği: “konuşma odaklı kaygı”, “çevre odaklı kaygı” ve “konuşma psikolojisi” şeklinde üç alt boyuttan ve 20 maddeden oluşmaktadır. Sevim (2012) tarafından ölçeğin güvenirlik katsayıları “konuşma odaklı kaygı” alt boyutunda .89, “çevre odaklı kaygı” alt boyutunda .82 ve “konuşma psikolojisi” alt boyutunda .87 olarak; ölçeğin tamamında ise .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin derecelendirilmesinde beşli likert tipi derecelendirme kullanılmıştır (1=Hiçbir Zaman, 5=Her Zaman).

Verilerin Analizi

Araştırmada veriler SPSS 25.0 istatistik paket programında analiz edilmiştir. Analizde öncelikle betimleyici istatistikler uygulanmıştır. Sonra uygulanacak istatistik testleri seçebilmek adına verilerin

normallik dağılımları incelenmiştir. Verilerin normal dağılımları, basıklık-çarpıklık değerleri doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bu değerlerin -1.5 ve +1.5 arasında olduğu görülmüştür. Basıklık ve çarpıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında olan verilerin normal dağılımı sağladığı kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 1. Katılımcıların ölçeklerin alt boyutlarına verdikleri cevapların basıklık-çarpıklık değerleri

Ölçek	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği	Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	9	0,02	0,14
	Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği	9	-0,54	0,42
Öğretmen Adaylarına Yönelik Konuşma Kaygısı Ölçeği	Konuşma Odaklı Kaygı	11	0,08	-0,78
	Çevre Odaklı Kaygı	6	0,11	-0,92
	Konuşma Psikolojisi	3	0,27	-0,88

Katılımcıların Bilişsel Kontrol ve Esneklik ile Konuşma Kaygısı ölçeklerine verdikleri yanıtlar incelendiğinde verilerin normal dağılımı sağladığı kabul edilmiştir. Bağımsız değişkenler arasındaki farklılıkları araştırmak için Bağımsız örnekler T- testi (Independent Samples T-test), Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) ve Regresyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık $p < 0,05$ olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Demografik Özellik	Frekans	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	70	49,30
	Erkek	72	50,70
Sınıf	1.sınıf	20	14,10
	2.sınıf	31	21,80
	3.sınıf	46	32,40
	4.sınıf	45	31,70
Spor yapma durumu	Yapıyorum	82	57,70
	Yapmıyorum	60	42,30
Üniversite okunulan yer	Ailemle birlikte yaşadığım şehirde	50	35,20
	Ailemle birlikte yaşadığım şehir dışında	92	64,80
Okul başarı durumu	Düşük	33	23,20
	Orta	70	49,30
	Yüksek	39	27,50
İletişim eğitimi	Evet	34	23,90
	Hayır	108	76,10

Araştırmaya katılan katılımcıların 70'i kadın (%49,30), 72'si erkek (%50,70) öğrencilerden oluşmuştur. Öğrencilerin 20'si 1.sınıf (%14,10), 31'i 2.sınıf (%21,80), 46'sı 3.sınıf (%32,40) ve 45'i 4.sınıf (%31,70) seviyesindedir. Spora yapma durumlarına göre öğrencilerin 82'sinin (%57,70) spor yaptığı, 60'ının (%42,30) ise yapmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin 50'si (%35,20) üniversiteyi ailesi ile birlikte yaşadığı şehirde okurken, 92'si (%64,80) ise ailesi ile birlikte yaşadığı şehrin dışında bir şehirde okumaktadır. Öğrencilerin okul başarı durumları 33'ünün (%23,20) düşük, 70'inin (%49,30) orta, 39'unun (%27,50) ise yüksektir. 34 öğrenci (%23,90) daha önce iletişim ile ilgili bir eğitim almışken, 108 öğrenci (%76,10) ise iletişimle ilgili daha önce hiçbir eğitim almamıştır.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	Kadın	70	35,74	10,46	-2,143	0,034*
	Erkek	72	39,56	10,73		
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	Kadın	70	43,50	9,48	-0,420	0,675
	Erkek	72	44,22	10,92		

* $p < 0,05$

T-testi sonuçlarına (Tablo 3) bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların değerlendirme ve başa çıkma esnekliği puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmazken [$t_{(140)}=-0,420$, $p>0,05$], duygular üzerinde bilişsel kontrol puan ortalamalarındaki farklar ise istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur [$t_{(140)}=-2,143$, $p<0,05$]. Erkek öğrencilerin duyguları üzerinde kadın öğrencilere kıyasla istatistiki açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek bilişsel kontrole sahip oldukları saptanmıştır.

Tablo 4. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların konuşma kaygı düzeyleri

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Konuşma odaklı kaygı	Kadın	70	30,19	10,86	0,164	0,870
	Erkek	72	29,89	10,71		
Çevre odaklı kaygı	Kadın	70	15,13	6,34	-1,164	0,246
	Erkek	72	16,33	5,99		
Konuşma psikolojisi	Kadın	70	7,47	3,30	-0,748	0,456
	Erkek	72	7,89	3,35		

* $p<0,05$

T-testi sonuçlarına (Tablo 4) bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların konuşma odaklı kaygı, çevre odaklı kaygı ve konuşma psikolojisi puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [$t_{(140)}=0,164$; $-1,164$; $-0,748$, $p>0,05$].

Tablo 5. Sınıf değişkenine göre katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	1) 1.sınıf	20	37,00	9,55	0,067	0,977	-
	2) 2.sınıf	31	37,42	11,52			
	3) 3.sınıf	46	38,20	11,60			
	4) 4.sınıf	45	37,62	10,06			
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	1) 1.sınıf	20	44,50	10,26	0,317	0,813	-
	2) 2.sınıf	31	42,52	10,82			
	3) 3.sınıf	46	43,65	9,94			
	4) 4.sınıf	45	44,73	10,25			

* $p<0,05$

Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına (Tablo 5) bakıldığında, sınıf değişkenine göre katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol ve değerlendirme ve başa çıkma esnekliği puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [$F_{(3,138)}=0,977$; $0,813$, $p>0,05$].

Tablo 6. Sınıf değişkenine göre katılımcıların konuşma kaygı düzeyleri

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark (Tukey HSD)
Konuşma odaklı kaygı	1) 1.sınıf	20	35,25	10,83	2,454	0,066	-
	2) 2.sınıf	31	31,32	10,78			
	3) 3.sınıf	46	28,35	10,62			
	4) 4.sınıf	45	28,56	10,30			
Çevre odaklı kaygı	1) 1.sınıf	20	19,05	6,45	3,096	0,029*	1 > 3
	2) 2.sınıf	31	16,45	6,40			
	3) 3.sınıf	46	14,33	5,90			
	4) 4.sınıf	45	15,22	5,74			
Konuşma psikolojisi	1) 1.sınıf	20	9,25	3,85	2,721	0,050	-
	2) 2.sınıf	31	8,26	3,48			
	3) 3.sınıf	46	7,04	3,06			
	4) 4.sınıf	45	7,24	3,02			

* $p<0,05$

Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre (Tablo 6), sınıf değişkenine göre katılımcıların konuşma odaklı kaygı ve konuşma psikolojisi puan ortalamalarındaki farklar istatistiki açıdan anlamlı bulunmazken [$F_{(3,138)}=0,066$; $2,721$, $p>0,05$], çevre odaklı kaygı puan ortalamalarındaki farklar ise istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur [$F_{(3,138)}=3,096$, $p<0,05$].

Anlamli farklıliğin hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Tukey HSD testinden faydalanılmıştır. Tukey HSD testi sonuçlarına göre 1.sınıftaki öğrencilerin çevre odaklı puan ortalamalarının (19,05±6,45), 3.sınıftaki öğrencilerin puan ortalamalarından (14,33±5,90) istatistiki açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Spor yapma durumu değişkenine göre katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri

Bağımlı Değişken	Spor yapma durumu	N	Ort.	Ss.	t	p
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	Yapıyorum	82	37,96	10,49	0,372	0,711
	Yapmıyorum	60	37,28	11,13		
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	Yapıyorum	82	45,06	9,12	1,640	0,103
	Yapmıyorum	60	42,23	11,40		

* $p < 0,05$

T-testi sonuçlarına göre (Tablo 7), spor yapma durumu değişkenine göre katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol ve değerlendirme ve başa çıkma esnekliği puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [$t_{(140)}=0,372; 1,640, p > 0,05$].

Tablo 8. Spor yapma durumu değişkenine göre katılımcıların konuşma kaygı düzeyleri

Bağımlı Değişken	Spor yapma durumu	N	Ort.	Ss.	t	p
Konuşma odaklı kaygı	Yapıyorum	82	29,61	10,10	-0,550	0,583
	Yapmıyorum	60	30,62	11,63		
Çevre odaklı kaygı	Yapıyorum	82	16,21	6,01	1,056	0,293
	Yapmıyorum	60	15,10	6,38		
Konuşma psikolojisi	Yapıyorum	82	8,06	3,34	1,594	0,113
	Yapmıyorum	60	7,17	3,25		

* $p < 0,05$

T-testi sonuçlarına göre (Tablo 8), spor yapma durumu değişkenine göre katılımcıların konuşma odaklı kaygı, çevre odaklı kaygı ve konuşma psikolojisi puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [$t_{(140)}=-0,550; 1,056; 1,594, p > 0,05$].

Tablo 9. Üniversite okunulan yer değişkenine göre katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri

Bağımlı Değişken	Üniversite okunulan yer	N	Ort.	Ss.	t	p
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	Ailemle birlikte yaşadığım şehirde	50	38,36	9,99	0,558	0,577
	Ailemle birlikte yaşadığım şehir dışında	92	37,30	11,15		
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	Ailemle birlikte yaşadığım şehirde	50	42,68	9,47	-1,021	0,309
	Ailemle birlikte yaşadığım şehir dışında	92	44,51	10,58		

* $p < 0,05$

T-testi sonuçlarına göre (Tablo 9), üniversite okunulan yer değişkenine göre katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol ve değerlendirme ve başa çıkma esnekliği puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [$t_{(140)}=0,558; -1,021, p > 0,05$].

Tablo 10. Üniversite okunulan yer değişkenine göre katılımcıların konuşma kaygı düzeyleri

Bağımlı Değişken	Üniversite okunulan yer	N	Ort.	Ss.	t	p
Konuşma odaklı kaygı	Ailemle birlikte yaşadığım şehirde	50	29,86	10,39	-0,143	0,887
	Ailemle birlikte yaşadığım şehir dışında	92	30,13	10,99		
Çevre odaklı kaygı	Ailemle birlikte yaşadığım şehirde	50	15,18	5,89	-0,795	0,428
	Ailemle birlikte yaşadığım şehir dışında	92	16,04	6,33		
Konuşma psikolojisi	Ailemle birlikte yaşadığım şehirde	50	7,44	3,08	-0,642	0,522
	Ailemle birlikte yaşadığım şehir dışında	92	7,82	3,45		

* $p < 0,05$

T-testi sonuçlarına göre (Tablo 10), üniversite okunulan yer değişkenine göre katılımcıların konuşma odaklı kaygı, çevre odaklı kaygı ve konuşma psikolojisi puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [$t_{(140)}=-0,143; -0,795; -0,642, p > 0,05$].

Tablo 11. Okul başarı durumu değişkenine göre katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri

Bağımlı Değişken	Okul başarı durumu	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	1) Düşük	33	36,82	10,61	2,176	0,117	-
	2) Orta	70	36,40	10,32			
	3) Yüksek	39	40,69	11,24			
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	1) Düşük	33	37,58	9,10	11,858	0,001*	3 > 1
	2) Orta	70	44,27	9,39			
	3) Yüksek	39	48,46	10,03			

* $p < 0,05$

Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre (Tablo 11), okul başarı durumu değişkenine göre katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmazken [$F_{(2,139)}=0,117$, $p > 0,05$], değerlendirme ve başa çıkma esnekliği puan ortalamalarındaki farklar ise istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur [$F_{(2,139)}=11,858$, $p < 0,05$].

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc testlerinden Tukey HSD testinden faydalanılmıştır. Tukey HSD testi sonuçlarına göre okul başarı durumu yüksek olan öğrencilerin değerlendirme ve başa çıkma esneklik puan ortalamalarının ($48,46 \pm 10,03$), okul başarı durumu düşük öğrencilerin puan ortalamalarından ($37,58 \pm 9,10$) istatistiki açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 12. Okul başarı durumu değişkenine göre katılımcıların konuşma kaygı düzeyleri

Bağımlı Değişken	Okul başarı durumu	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Konuşma odaklı kaygı	1) Düşük	33	30,52	10,70	0,152	0,859	-
	2) Orta	70	29,53	10,52			
	3) Yüksek	39	30,54	11,41			
Çevre odaklı kaygı	1) Düşük	33	15,91	6,12	0,151	0,860	-
	2) Orta	70	15,46	5,90			
	3) Yüksek	39	16,10	6,82			
Konuşma psikolojisi	1) Düşük	33	7,55	3,29	1,240	0,293	-
	2) Orta	70	7,36	3,17			
	3) Yüksek	39	8,38	3,58			

* $p < 0,05$

Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre (Tablo 12), okul başarı durumu değişkenine göre katılımcıların konuşma odaklı kaygı, çevre odaklı kaygı ve konuşma psikolojisi puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [$F_{(2,139)}=0,152; 0,151; 1,240$, $p > 0,05$].

Tablo 13. İletişim eğitimi değişkenine göre katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri

Bağımlı Değişken	İletişim eğitimi	N	Ort.	Ss.	t	p
Duygular üzerinde bilişsel kontrol	Evet	34	35,06	9,62	-1,640	0,103
	Hayır	108	38,50	10,97		
Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği	Evet	34	43,47	8,08	-0,258	0,797
	Hayır	108	43,99	10,82		

* $p < 0,05$

T-testi sonuçlarına göre (Tablo 13), iletişim eğitimi değişkenine göre katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrol ve değerlendirme ve başa çıkma esnekliği puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır [$t_{(140)}=-1,640; -0,258$, $p > 0,05$].

Tablo 14. İletişim eğitimi değişkenine göre katılımcıların konuşma kaygı düzeyleri

Bağımlı Değişken	İletişim eğitimi	N	Ort.	Ss.	t	p
Konuşma odaklı kaygı	Evet	34	30,59	11,67	0,343	0,732
	Hayır	108	29,86	10,49		
Çevre odaklı kaygı	Evet	34	17,12	6,96	1,499	0,136
	Hayır	108	15,31	5,87		
Konuşma psikolojisi	Evet	34	9,21	3,62	3,162	0,002*
	Hayır	108	7,20	3,09		

* $p < 0,05$

T-testi sonuçlarına göre (Tablo 14), iletişim eğitimi değişkenine göre katılımcıların konuşma odaklı ve çevre odaklı kaygı puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmazken [$t_{(140)}=-0,343; 1,499, p>0,05$], konuşma psikolojisi puan ortalamalarındaki farklar istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur [$t_{(140)}=3,162, p<0,05$]. İletişim ile ilgili bir eğitim almış öğrencilerin konuşma psikolojisi puan ortalamalarının ($9,21\pm 3,62$), eğitim almamış öğrencilerin puan ortalamalarından ($7,20\pm 3,09$) istatistiki açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 15. Katılımcıların bilişsel kontrol ve esneklikleri ile konuşma kaygıları arasındaki ilişki

Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	Sig
Bilişsel Kontrol ve Esneklik	-0,412	0,089	-0,364	-4,618	0,000

* Bağımlı Değişken: Konuşma Kaygısı

Regresyon analizi sonuçlarına göre (Tablo 15), bilişsel kontrol ve esnekliğin, konuşma kaygısının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür [$R=-0,412, R^2=0,132, F_{(1,140)}=21,326, (p<0,05)$]. Buna göre konuşma kaygısına ilişkin toplam varyansın %13'ünün bilişsel kontrol ve esneklik ile açıklandığını söyleyebilir. Ayrıca konuşma kaygısı ile bilişsel kontrol ve esneklik arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri arttıkça konuşma kaygı düzeylerinin azaldığı saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmamızda örneklemdaki beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerine bakıldığında, duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutunda erkeklerin kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülürken değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutunda ise anlamlı fark bulunamamıştır. Literatürde yapılan benzer çalışmalara bakıldığında; Asıcı ve İkiz (2015) yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğuna rastlamışlardır. Benzer bir diğer sonuçta Altunkol (2021)'un yapmış olduğu araştırmada erkeklerin kadınlara göre bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kara ve ark. (2019), hakemlerin bilişsel esneklik düzeyleri üzerine yaptıkları araştırmalarında, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlamamışlardır.

Araştırmamızda örneklemdaki beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre konuşma kaygı düzeylerine bakıldığında tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunmazken çevre odaklı kaygı ve konuşma psikolojisi alt boyutlarında erkek öğrencilerin, konuşma odaklı kaygı alt boyutunda ise kadın öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında çalışmamızın sonucu destekleyen çalışmaların beraberinde tersini gösteren çalışmalarda yer almaktadır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının konuşma kaygılarının araştırılması üzerine yapılan bir başka çalışmada cinsiyet değişkenine göre, Konuşma Kaygısı Ölçeğinin herhangi alt boyutunda anlamlı farklığa rastlanmamıştır (Demirel ve ark., 2017). Sofu (2012), öğretmen adaylarının konuşma kaygılarını araştırdığı çalışmasında kız öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin, bilişsel kontrol ve esneklik düzeylerinde sınıf değişkeni göre tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmazken duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutunda 3.sınıf

öğrencilerinin, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutunda ise 4.sınıf öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında; Asıcı ve İkiz (2015), Esen Aygün (2018), Camcı Erdoğan (2018) Yaşar Ekici ve Balcı (2019) araştırmalarında öğretmen adaylarının bilişsel esnekliklerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını belirlemişlerdir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçla paralellik göstermektedir.

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin konuşma kaygı düzeyleri sınıf değişkenine göre tüm alt boyutlarında 1. sınıf öğrencileri daha yüksek puan aldıkları görüldü. Çevre odaklı kaygı alt boyutunda 1. sınıf öğrencileri ile 3. sınıf öğrencileri arasında anlamlı bir fark varken diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark görülmedi. Beden Eğitimi Öğretmen adayları üzerine yapılan benzer çalışmada “Konuşmacı Odaklı Kaygı” alt boyutunda ve “Konuşma Psikolojisi” alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermezken; “Çevre Odaklı Kaygı” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiş elde edilen bu sonuç bizim çalışmamızı destekler niteliktedir (Demirel vd., 2017).

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin, bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri spor yapma durumu değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı fark yokken spor yapmayan öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Literatürde yapılan bir benzer değişkende; Kara (2020a), sporcuların bilişsel esneklik puanları ile spor yılları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlamıştır. Araştırmasında analizlerde belirttiği üzere spor yapma yılı arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. Bir başka çalışmasında Kara (2020b), sporcuların bilişsel esneklik puan ortalamalarında spor yapma yılına göre anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Yavuz (2019) ise engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin spor yaşına göre anlamlı farklılaşmadığını belirtmiştir.

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin konuşma kaygı düzeyleri spor yapma durumu değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı fark yokken spor yapmayan öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Literatüre bakıldığında aynı değişkene rastlanamamıştır. Yapılan benzer araştırmalarda lisanslı olarak spor yapan bireylerin dışadönüklük kişilik özelliklerinin spor yapmayanlardan anlamlı derecede daha iyi olduğu aktarılmıştır (Saygılı vd., 2014; Egloff ve Gruhn, 1996; Courneya ve Hellsten, 1998; Blanco vd., 1999).

Araştırmamızda örneklemdaki beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerin, bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri ile konuşma kaygı düzeyleri üniversite okunulan yer değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı fark yokken yaşadığı şehir dışında öğrenim gören öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Bu durumu bireyin ailesiyle yaşadığı şehir dışında bir şehre eğitim öğretim için giderek, kendi ayakları üzerinde daha özgür bir biçimde yaşamını devam ettirmesinin bir sonucu olarak görebiliriz. Bu öğrenciler kendini daha iyi tanıma fırsatı yakaladığından kendini daha iyi ifade etme becerisini de kazanacaktır.

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin, bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri okul başarı durumu değişkenine göre değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutunda yüksek başarıya sahip olanlar düşük başarıya sahip olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek bulundu. Duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutunda ise anlamlı bir fark yokken yüksek başarıya sahip olan öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları

görüldü. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında; bilişsel esneklik düzeyinin akademik başarı ortalamalarına etkisinin incelendiği araştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmalar görülmüştür (Chevalier ve Blaye, 2008; Kercood ve ark., 2017; Kwanjai ve Sumalee, 2012; Stad ve ark., 2018).

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin konuşma kaygı düzeyleri okul başarı durumu değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı fark yokken daha başarılı öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Kaygı bireylerin gelecekteki olumsuzluklara yönelik duydukları rahatsızlık olarak tanımlanabildiğinden, akademik başarıyı etkileyen temel unsurlardan bir tanesi olarak görülmektedir (Endler ve Kocovski, 2001; Callea vde ark., 2012). Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre normal düzeyde kaygı, olumsuzluklara karşı bireyin kendini korumasını ve o hislerle baş edebilmesini sağladığından olumlu bir duygu durumu olarak da kabul edilmektedir. Ancak bu duygular baskın ve kalıcı hale gelmeye başladığında bireyleri de olumsuz etkilemeye başlamaktadır (Spielberger ve Reheiser, 2009).

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin, bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri iletişim eğitimi değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı fark yokken iletişim eğitimi almayan öğrencilerin daha yüksek puan aldıkları görüldü. Esneklik, iletişim yeterliliğinin temel bir bileşeni olarak görülmektedir (Parks, 1994). Yetenekli iletişime sahip olan bir kimse, problemler veya durumlar ile karşılaştığında çeşitli seçenekler ve alternatif davranışlar ortaya koyabilirler. Bireyler iletişim esnekliklerini yalnızca bir durumda veya bir konuda değil, günlük yaşamları boyunca sergileyebilir. Aynı zamanda bunu bir beceriye dönüştürebilirler (Koesten ve ark., 2009).

Araştırmamızda örneklemdaki öğrencilerin konuşma kaygı düzeyleri iletişim eğitimi değişkenine göre konuşma psikolojisi alt boyutunda iletişim eğitimi alan öğrencilerin anlamlı bir şekilde daha yüksek puan aldıkları görülürken diğer alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmedi. Elde edilen bu sonuca göre, konuşmayı deneyimlemenin konuşma edimine yönelik oluşabilecek kaygıyı azaltabileceği düşünülebilir. Konuşma öğrenme alanı uygulamayla birlikte geliştirilebilen bir beceri olarak görülmektedir. Önceden deneyim yaşayanlar, konuşmaya yönelik etkinliklerde öz yetkinliklerle güvenerek daha başarılı olabileceklerini savunmuşlar. Bu düşüncenin de konuşmaya yönelik oluşabilecek kaygının azalmasını katkı sağlayacağı ileri sürülmüştür (Özkan ve Kınay, 2015).

Araştırmamızda ayrıca konuşma kaygısı ile bilişsel kontrol ve esneklik arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin bilişsel kontrol ve esneklik düzeyleri arttıkça konuşma kaygı düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Esnek bilinçli bireyler, etkili davranışlar sergileme yeteneklerine de güvenirliler (Koesten ve ark., 2009). Bireylerin bilişsel esneklikleri arttıkça etkili iletişim yeteneklerinin de artacağı öngörülebilir. Bu durumun da konuşma kaygısını azaltacağı söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre cinsiyete göre erkeklerin daha yüksek puan almalarını kültürümüzde aileler çocuk yetiştirirken cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kız çocuklarına karşı daha korumacı bir tavır sergilenirken, erkek çocuklarında ise daha rahat ve serbest bir tavır göstermesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca sınıf düzeyinde yukarıya doğru gidildikçe katılımcıların kaygı düzey puanlarında

azalma görülmüştür. Bu durumun öğrencilerin eğitim ve yaşantı yoluyla elde ettikleri bilgi ve becerilerin artmasından kaynaklandığı ileri sürülebilir.

Öneriler

- Öğrenme-öğretme sürecinde öğretmen ve öğrenci arasında etkili ve verimli iletişim kurulmalıdır. Bu nedenle etkili öğretmenler aynı zamanda etkili iletişimciler olarak kabul edilir.
- Bunun gerçekleşmesi içinde ilk atılacak adım olarak öğretmen adaylarının konuşma becerilerini artırabilecek konuşma eğitimi, diksiyon vb. dersler tüm alanların programlarına yerleştirilebilir.
-

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Açıkgöz, K. (2003). Etkili Öğrenme ve Öğretme. İzmir: Kanyılmaz Matbaası.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(35), 191-211.
- Balcı, A. (2010). Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler. Ankara: Pegem Akademi.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2002). Bedenin Dili. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bulut, İ. (2014). Öğretmenlerin öğrenme ve öğretme sürecine ilişkin yeterlikleri. Communication Education, 26(1), 1-12.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Erkan-Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Yirmi beşinci baskı. Pegem Akademi, Ankara; Sayfa: 80-90.
- Callea, A., Urbini, F. & Bucknor, D. (2012). Temporary employment in Italy and its consequences on gender. Gender in Management: An International Journal, 27(6), 380-394.
- Camcı-Erdoğan, S. (2018). Üstün zekâlılar öğretmenliği adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(3), 77-96.
- Chevalier, N., & Blaye, A. (2008). Cognitive flexibility in preschoolers: the role of representation, motivation, and maintenance. Developmental Science, 11, 339-353.
- Demir, T., ve Melanlıoğlu, D. (2014). Ortaokul öğrencileri için konuşma kaygısı ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 47(1), 103-124.
- Demirel, D.H., Serdar, E., Uludere, E., ve Karakaş, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının konuşma kaygıları. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(50).
- Demirsu, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın ve kaygı duyarlılığının aracı rolleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi.
- Demirtas, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: bir ölçek uyarlama çalışması. Psikoloji Çalışmaları-Studies in Psychology, 39(2): 345-368.

- Dumanlı-Kadızade, E. ve Önder, B. (2016). İlköğretim Türkçe programı ile türkçe çalışma kitaplarındaki kazanım ve etkinliklerin konuşma becerisi açısından değerlendirilmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 12(5), 1104-1124.
- Endler, N. ve Kocovski, N. (2001) State and trait anxiety revisited. *Anxiety Disorders*, 15, 231- 245.
- Er Nas, S. & Alaca, M. B. (2019). Fen bilimleri eğitiminde iletişim becerisi. A. Kirman Bilgin (Ed.), *Fen bilimlerinde yaşam becerileri eğitimi içinde* (s. 114-129). Ankara: Pegem Akademi.
- Esen Aygün, H. (2018). The relationship between pre-service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 77, 105-128.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Kara, M. (2020a). Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sakarya.
- Kara, N. Ş. (2020b). Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmış Doktora Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Kara, N.Ş., Kara, M., Koç, M., & Dönmez, A. (2019). Türkiye karate hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *ERPA*, 541.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kercood, S., Lineweaver, T.T., Frank, C.C., Fromm, E.D. (2017). Cognitive flexibility and its relationship to academic achievement and career choice of college students with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 30(4), 329-44.
- Kılıç, F. ve Demir, Ö. (2012). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel koçluk ve bilişsel esnekliğe dayalı öğretim ortamlarının oluşturulmasına ilişkin görüşleri. *İlköğretim Online*, 11(3), 578-595.
- Koesten, J., Schrodt, P., and Ford, D. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being cognitive flexibility and well-being. *Health Communication*, 6-24.
- Kwanjai, D. ve Sumalee, C. (2012). The constructivist learning environments model enhancing cognitive flexibility for higher education: validation phase. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 46, 3764-3770.
- Lynn, E. M. (1977). In service teacher education in classroom communication. *Communication Education*, 26(1), 1-12.
- Özkan, E. ve Kınay, İ. (2015). Öğretmen adaylarının konuşma kaygılarının incelenmesi (Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Örneği). *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 4(3),1290-1301.
- Parks, M. R. (1994). Communication competence and interpersonal control. In M. L. Knapp & G. R. Miller (Eds.). *Handbook of interpersonal communication*. CA: Sage: Beverly Hills.
- Saygılı, G., Eraslan, M. ve Hekim, M (2014). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
- Sevim, O. (2012). Öğretmen adaylarına yönelik Konuşma Kaygısı Ölçeği: Bir geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 7(2), 927-937.

- Sofu M. S (2017) Öğretmen adaylarının konuşma kaygıları. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkçe Eğitim Bilimi Anabilim Dalı, Sakarya.
- Spielberger, C. D., ve Reheiser, E. C. (2009) Assessment of emotions: anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 271-302.
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M. J. ve Coulson, R. L. (1988). Cognitive flexibility theory: advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. A Reading Research and Education Center Report, University of Illinois at Urbana, Champaign.
- Stad, F. E., Van Heijningen, C. J. M., Wiedl, K. H. ve Resing, W. C. M. (2018). Predicting school achievement: Differential effects of dynamic testing measures and cognitive flexibility for math performance. *Learning and Individual Differences*, 67, 117-125.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Yaşar Ekici, F. ve Balcı, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(1), 65–77.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112), 7-10.
- Yüceer, D. (2014). Türkçe öğretmenliği birinci sınıf öğrencilerinin hazırlıksız konuşma becerileri üzerine bir araştırma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Zılhoğlu, M. (1993). *İletişim Nedir*. (1. Basım). İstanbul: Cem Yayınevi, 9-13.

Makale Alıntısı

Bayraktar, C., Güner, O., Kavalci, İ., ve Kurt, H. (2022). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Bilişsel Kontrol ve Esneklikleri ile Konuşma Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Investigation of the Relationship Between Cognitive Control and Flexibility and Speech Anxiety of Physical Education Teacher Candidates], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (3), 203-216.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.