

Üst Düzey Güreş Antrenörlerinin İletişim Becerileri ile Öz Duyarlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Şakir BEZCİ¹, Nur Elvan KOÇ DOĞAN², Metin BAYRAK³, Murat ÖZMADEN⁴

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1325268>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹ Karabük Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
Karabük/Türkiye

² Karabük Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
Karabük/Türkiye

³ Siirt Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu, Siirt /Türkiye

⁴ Iğdır Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu, Siirt /Türkiye

Öz

Yapılan bu araştırma üst düzey güreş antrenörlerinin iletişim becerileri ve öz duyarlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesine yöneliktir. Araştırma grubu 2020-2021 yılları arasında üst kademe güreş antrenörleri belgesi almakta olan 14'ü kadın 114'ü erkek olmak üzere güreş antrenörleri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada "İletişim Becerileri Envanteri" ile "Öz Duyarlılık Ölçeği" ve "Bilgi Formu" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin incelenmesi Manova analizi, pearson korelasyon testi, frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Araştırma da elde edilen bulgulara göre, iletişim becerileri ile yaş ve eğitim değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ayrıca katılımcıların öz sevecenlik ve bilinçlilik alt boyutunda yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Öz duyarlılık düzeyleri ile cinsiyet ve eğitim değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($p < 0.05$). Ayrıca uygulanan tanımlayıcı istatistikler sonucu iletişim becerileri ölçeği puanlarının hem ölçek ortalaması hem de alt boyutlarında yüksek düzeyde olduğu; öz duyarlılık ölçeğinde ise öz sevecenlik ve bilinçlilik puanlarının yüksek, öz yargılama, paylaşımlar, izolasyon, aşırı özdeşleşme ve ölçek ortalama puanlarının ise orta düzeyde olduğu görülmektedir

Anahtar Kelimeler: Güreş, İletişim Becerileri, Öz Duyarlılık.

Investigation of Communication Skills and Self-Compassion Levels of Senior Wrestling Trainers in Terms of Some Variables

Sorumlu Yazar:

Şakir BEZCİ
sakirbezci@karabuk.edu.tr

Abstract

This research is aimed at examining the communication skills and self-sensitivity levels of senior wrestling coaches in terms of some variables. The research group was carried out on wrestling trainers, 14 of whom were women and 114 were men, who were receiving senior wrestling coaches certificate between 2020-2021. In the study, "Communication Skills Inventory", "Self-Compassion Scale" and "Information Form" were used. Analyzing the data obtained, Manova analysis, pearson correlation test, frequency and percentage calculations were made. According to the findings obtained in the research, significant differences were determined between communication skills, age and education variable. has been done. No statistically significant difference was found between self-sensitivity levels and gender and education variables. ($p < 0.05$). In addition, as a result of the descriptive statistics applied, it was found that the communication skills scale scores were high in both the scale average and its sub-dimensions; In the self-sensitivity scale, it is seen that the scores of self-compassion and consciousness are high, while the mean scores of self-judgment, sharing, isolation, hyper-identification and the scale are moderate.

Key words: Wrestling, Communication Skills, Self Compassion.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
10.07.2023

Kabul Tarihi:
24.10.2023

Online Yayın Tarihi:
29.10.2023

Giriş

Antrenörler için önem arz eden öz duyarlılık kavramı, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve öz sevecenlik olmak üzere üç temel yapıdan meydana gelmektedir. Bireyin kendini anlamaya çalışması öz sevecenlik boyutunu, bireyin yaşam döngüsü içinde hem mutlu hem de sıkıntı verecek şekilde duygu durumunun sadece kendisine has olmadığını farkında olması paylaşımların bilincinde olması boyutunu, son boyut olan bilinçlilik ise bireyin sıkıntı veren duyguların varlığını kabul etmesi anlamına gelmektedir (Akın vd., 2007; Öveç, 2007; Neff, (2003) karmaşık bir ilişkiye sahip olan öz duyarlılığın bu üç unsuru, birbirinden tamamen ayrı kavramlardır ancak birbirlerinin gelişmelerine yardımcı olmaktadır (Kirkpatrick, 2005).

Öz duyarlı bireyler, kendilerine ve başkalarına karşı aynı tutarlılıkla nazik ve sevecen davranmayı başarabilmektedirler (Neff, 2003; Neff ve diğerleri, 2007; Raes, 2010; Neff, 2009). Ayrıca öz duyarlılığı olumsuz duygu durumuyla baş edebilmeyi kolaylaştırdığı bununla beraber gerçek bir benlik algısı ile duruma etki ettiği vurgulanmaktadır (Leary vd., 2007).

Spor fiziksel olduğu kadar psikolojik ve sosyal boyutları ile çok katmanlı bir yapıdadır (Taşdemir ve Demirkan, 2022). Sporcuların gelişimleri için antrenör önemli bir yere sahiptir. Antrenör ve sporcu arasındaki ilişki detaylı olarak incelenmesi göz ardı edilmemesi gereken önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporculuğun ilk dönemleri ile başlayan bu ilişki süreç boyunca devam etmektedir. Bu süreç içerisinde sporcu-antrenör ilişkisi her türlü değişkenden etkilenmektedir. Spor icra edilirken antrenörün gözlemi, bilgi aktarımı ve uygulama performansının kaliteli olması gerekmektedir (Moen ve Kvalsund, 2013). Öz duyarlılık “sevecenlik”, “şefkat” duygularını artırmakla beraber bireylere ilgiyi artırır. (Kirkpatrick, 2005).

Öz duyarlılık kendi iç benliği ile ilgilenmekle birlikte (Neff, 2003) kendiyle ilgili duyarlı tutumları, denge sağlayan bir zihinsel perspektif olan bilinçlilik gerektirmektedir (Bennett-Goleman, 2001; Gunaratana, 1993; Langer, 1989; Rosenberg, 1999). Dengeli bir zihinsel yapı için, öz duyarlılık kavramının vurgulanması gerekmektedir (Bennett-Goleman, 2001; Gunaratana, 1993; Langer, 1989; Rosenberg, 1999).

Bu çalışmada, güreş antrenörlerinin öz duyarlılık ile ilişkili olduğuna inanılan bir diğer değişken iletişim becerileridir. İletişim, çok boyutlu bir yapıya sahiptir ve bu çalışma iletişim becerilerinin incelenmesini içermektedir. İletilmek istenen düşüncüyü, durumu gönderen ve bu düşüncüyü, durumu alan alıcıya bir araç ya da kanal vasıtalıyla iletmesi ve dönüt alınması sürecini kapsamaktadır. Bu süreç, genel olarak "konuşmacı" (kaynak), "mesajı alan" (alıcı), "iletişim kanalı" ve "dönüt" unsurlarından oluşmaktadır (Sen, 2005). İletişim, sözlü veya sözsüz yöntemlerle gerçekleştirilen ve özellikle etkileşim ve anlam alışverişi üzerine odaklanan bir süreç olarak

tanımlanmaktadır (Chen ve Starosta, 1996; Cüceloğlu, 2004; Seiler ve Beall, 2005). Antrenörlük süreci içerisinde sporcu ile kurulan ilişki, fiziksel olmakla beraber psiko-sosyal gelişiminde de önemli rol oynadığı bilinmektedir (Jowett ve Cockerill, 2002). Bu bağlamda sporun yapısı gereği rekabete dayalı branşlarda başarı elde edilmesi için antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin belirleyici bir unsur olduğu görülmektedir. Hem antrenör hem de sporcu arasındaki bu ilişki bağlılığında beraberinde getirmektedir. Sporcu, antrenöründen tecrübe ve bilgisinden yararlanarak fayda sağlamayı, antrenör de bunu aktarmayı sağlamaktadır (Antonini Philippe ve Seiler, 2006). Goleman'a göre, bir kişinin önce kendini ve karşısındakini tanıması gerekmektedir, böylece duygularını anlama yeteneği geliştirilebilir (Goleman, 1998). Bu algılama, spor alanında önemli bir rol oynamaktadır. Bir antrenör, performansa yönelik antrenman yaparken, sporcunun kişisel özelliklerini, iç dünyasını ve stresten etkilenme düzeyini bilmek zorundadır (Wispe, 1996).

Gereç ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel paradigma kapsamında tarama modellerinden birisi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedefler. Bu modelde, değişkenlerin birlikte nasıl değiştiği ve birbirleriyle ilişkili olup olmadığı araştırılmaya çalışılır (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Bu araştırmada 2021 yılında 2. ve 3. kademe Güreş Antrenörü Sertifası almaya hak kazanan antrenörler araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Veriler katılımcılara Google Form aracılığıyla ulaştırılmış anketin doldurulmasında gönüllülük ilkesine göre hareket edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Korkut (1991) tarafından geliştirilen “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)” ve 2007 yılında Akın, Akın ve Abacı tarafından Türkçeye uyarlanmış olan Neff (2003) tarafından geliştirilen “Öz-duyarlık Ölçeği (Ö.Ö)” ve kişisel bilgi formu katılımcılara uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma katılımcılarından yaş, cinsiyet, eğitim durumu bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 3 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

Araştırmada, Korkut (1991) tarafından geliştirilen "İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)" katılımcılara uygulanmıştır. Bu ölçek, bireylerin iletişim becerilerini değerlendirmeyi amaçlayan bir ölçektir ve derecelendirme, "her zaman"dan "hiçbir zaman"a kadar olan bir skalada yapılmaktadır. Ölçek toplamda 25 ifadeden oluşmaktadır ve en yüksek puan 125, en düşük puan ise 25 olarak belirlenmiştir. Yüksek puanlar, bireylerin iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdiklerini ifade etmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları aynı kişi tarafından yapılmış ve iç tutarlılık katsayısı (alfa) 0.80 olarak bulunmuştur.

Öz-duyarlılık Ölçeği

Araştırmada, katılımcılara Neff (2003) tarafından geliştirilen "öz-duyarlılık ölçeği" uygulanmıştır. Ölçeğin özgün versiyonunda 6 alt boyut ve 26 madde bulunmakta olup bu alt boyutlar ise şunlardır: "öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, öz-sevecenlik ve aşırı özdeşleşme". Katılımcılar, kendilerine uygulayabilecekleri 5'li likert tipi bir derecelendirme kullanarak yanıtlarda bulunmuşlardır; derecelendirme sırasıyla "1, hiçbir zaman"; "2, nadiren"; "3, sık sık"; "4, genellikle" ve "5, her zaman" şeklindedir. Ölçeğin Türkçeye çevrilmiş olan 2007 yılındaki versiyonu, Akın, Akın ve Abacı tarafından yapı geçerliliğine yönelik "Açımlayıcı Faktör Analizi" ve "Doğrulayıcı Faktör Analizi" yöntemleriyle incelenmiştir. Alt boyutlar için iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir: izolasyon alt boyutu için 0.80, öz-sevecenlik alt boyutu için 0.77, bilinçlilik alt boyutu için 0.74, aşırı özdeşleşme alt boyutu için 0.74, öz-yargılama alt boyutu için 0.72 ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutu için 0.72 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada kullanılan Öz-Duyarlılık Ölçeği için iç tutarlılık katsayısı ise 0.72 ile 0.80 arasında değiştiği saptanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada, verilerin analizi SPSS 25 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi kişisel bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Veri seti üzerinde bağımsız gruplar için Manova (Çoklu Değişken Analizi) yöntemi, Bonferroni post hoc analizi ve Pearson korelasyon testi kullanılmıştır ve %95 güven aralığında testler gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Etiği

Mevcut araştırma süresince "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1

Demografik Değişkenler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	14	10,9
	Erkek	114	89,1
Yaş	18-24 yaş	36	28,1
	25-29 yaş	42	32,8
	30-34 yaş	20	15,6
	35 yaş ve üzeri	30	23,4
Eğitim Durumu	En az lise	34	26,6
	Lisans/Ön lisans	70	54,7
	Lisansüstü	24	18,8
Toplam		128	100

Tablo 1’de katılımcıların frekans analizi verilmiştir. Oluşturulan gruplar içerisinde en yüksek değişkenler; cinsiyet değişkeninde erkek gürüşçiler (n=114), yaş değişkeninde 25-29 yaş (n=42), eğitim durumu değişkeninde lisans-ön lisans mezunları (n=70) katılımcılar oluşturmaktadır (n=128).

Tablo 2

İletişim Becerilerinin Yaş Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p	Tamhane
İletişim Beceri	^a 18-24 yaş	36	3,87	,87	3,633	,015	d>a
	^b 25-29 yaş	42	4,13	,42			
	^c 30-34 yaş	20	4,20	,46			
	^d 35 yaş ve üzeri	30	4,35	,48			
Kendini İfade Etme	^a 18-24 yaş	36	3,95	,90	5,170	,002	d>a
	^b 25-29 yaş	42	4,29	,37			
	^c 30-34 yaş	20	4,20	,57			
	^d 35 yaş ve üzeri	30	4,55	,47			
Etkin Dinleme	^a 18-24 yaş	36	4,00	,86	2,949	,035	d>a
	^b 25-29 yaş	42	4,20	,54			
	^c 30-34 yaş	20	4,30	,43			
	^d 35 yaş ve üzeri	30	4,46	,58			
İletişim kurmaya İsteklilik	^a 18-24 yaş	36	3,92	,83	6,136	,001	d>a
	^b 25-29 yaş	42	4,34	,49			
	^c 30-34 yaş	20	4,38	,53			
	^d 35 yaş ve üzeri	30	4,54	,51			
İletişim Becerileri	^a 18-24 yaş	36	3,92	,83	4,608	,004	d>a
	^b 25-29 yaş	42	4,22	,40			
	^c 30-34 yaş	20	4,26	,45			

^d 35 yaş ve üzeri	30	4,45	,47
Pillai's Trace=.207; F=2.331; p=0.009			
p<0.05			

Tablo 2'te gerçekleştirilen MANOVA analizi sonuçlarına göre, elde edilen bulgular, kurulan modelin anlamlı olduğunu göstermektedir. İletişim becerileri ve yaş değişkeni arasında ölçek ortalaması puanı ve tüm alt boyutlarda farklılaşmanın olduğu görülmüştür (p<0.05). Farklılığı tespit etmek için yapılan Tamhane testinde tüm değişkenlerde, 35 yaş ve üstü katılımcıların puanlarının 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3

Öz Duyarlılığın Yaş Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p	Tamhane
Öz sevecenlik	^a 18-24 yaş	36	3,66	,63	6,453	,000	d>b
	^b 25-29 yaş	42	3,46	,44			
	^c 30-34 yaş	20	3,50	,33			
	^d 35 yaş ve üzeri	30	4,04	,75			
Öz yargılama	^a 18-24 yaş	36	3,18	,67	1,584	,197	-
	^b 25-29 yaş	42	2,85	,58			
	^c 30-34 yaş	20	2,82	,67			
	^d 35 yaş ve üzeri	30	2,81	1,27			
Paylaşım lar	^a 18-24 yaş	36	3,44	,65	2,450	,067	-
	^b 25-29 yaş	42	3,28	,63			
	^c 30-34 yaş	20	3,35	,71			
	^d 35 yaş ve üzeri	30	3,70	,65			
İzolasyon	^a 18-24 yaş	36	3,15	,61	1,397	,247	-
	^b 25-29 yaş	42	2,95	,63			
	^c 30-34 yaş	20	3,22	,80			
	^d 35 yaş ve üzeri	30	2,88	,89			
Bilinçlilik	^a 18-24 yaş	36	3,58	,73	5,257	,002	a,b>d
	^b 25-29 yaş	42	3,42	,64			
	^c 30-34 yaş	20	3,52	,50			
	^d 35 yaş ve üzeri	30	4,03	,67			
Aşırı özdeşleşme	^a 18-24 yaş	36	3,01	,75	1,186	,318	-
	^b 25-29 yaş	42	2,83	,66			
	^c 30-34 yaş	20	2,65	,81			
	^d 35 yaş ve üzeri	30	2,70	1,05			
Öz-duyarlık	^a 18-24 yaş	36	3,34	,45	2,043	,111	-
	^b 25-29 yaş	42	3,13	,34			
	^c 30-34 yaş	20	3,17	,45			
	^d 35 yaş ve üzeri	30	3,36	,63			
Pillai's Trace=.332; F=2.514; p=0.001							

$p < 0.05$

Tablo 3'te gerçekleştirilen MANOVA analizi sonuçlarına göre, kurulan modelin anlamlı olduğunu göstermektedir. Katılımcıların öz duyarlılık düzeyleri ve yaş değişkeni arasında öz sevecenlik ve bilinçlilik alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farklılığı tespit etmek için yapılan Tamhane testinde, öz sevecenlik boyutunda 35 yaş ve üstü katılımcıların puanlarının 25-29 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu, bilinçlilik boyutunda ise 18-24 yaş aralığı ve 25-29 yaş aralığındaki katılımcı puanlarının 35 yaş ve üstü katılımcı puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4

İletişim Becerilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları.

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	F	p
İletişim Beceri	Kadın	14	4,30	,47	1,265	,263
	Erkek	114	4,10	,63		
Kendini İfade Etme	Kadın	14	4,46	,37	1,800	,182
	Erkek	114	4,21	,66		
Etkin Dinleme	Kadın	14	4,61	,44	5,820	,017
	Erkek	114	4,17	,66		
İletişim Kurmaya İsteklilik	Kadın	14	4,42	,52	,821	,367
	Erkek	114	4,25	,67		
İletişim Becerileri	Kadın	14	4,42	,41	2,303	,132
	Erkek	114	4,16	,61		
Pillai's Trace=.089; F=3.000; p=0.021						

$p < 0.05$

Tablo 4'te gerçekleştirilen MANOVA analizi sonuçlarına göre, bu bağlamda, kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların iletişim becerileri ve cinsiyet değişkeni arasında sadece kendini ifade etme alt boyutunda kadın katılımcılar lehine anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Tablo 5

Öz Duyarlılığın Cinsiyet Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları.

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	F	p
Öz sevecenlik	Kadın	14	3,54	,74	,600	,440
	Erkek	114	3,67	,59		
Öz yargılama	Kadın	14	2,68	1,03	1,392	,240
	Erkek	114	2,96	,80		
Paylaşımlar	Kadın	14	3,50	,55	,136	,713
	Erkek	114	3,42	,68		
İzolasyon	Kadın	14	3,00	,63	,036	,849
	Erkek	114	3,03	,74		

Bilinçlilik	Kadın	14	3,53	,73	,283	,596
	Erkek	114	3,64	,68		
Aşırı özdeşleşme	Kadın	14	2,57	,85	1,508	,222
	Erkek	114	2,85	,81		
Öz-duyarlık	Kadın	14	3,13	,29	,984	,323
	Erkek	114	3,27	,49		
Pillai's Trace=.057; F=0.1,208; p=0.442						
p<0.05						

Tablo 5'da yapılan MANOVA analizi sonuçlarına göre, bu sonuçlar katılımcıların öz duyarlılık düzeyleri ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 6

İletişim Becerilerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Eğitim	N	\bar{X}	SS	F	p
İletişim Beceri	En az lise	3,92	,73	34	2,292	,105
	Lisans/Ön lisans	4,19	,58	70		
	Lisansüstü	4,20	,52	24		
Kendini İfade Etme	En az lise	4,08	,83	34	1,605	,205
	Lisans/Ön lisans	4,32	,54	70		
	Lisansüstü	4,22	,58	24		
Etkin Dinleme	En az lise	4,10	,73	34	1,188	,308
	Lisans/Ön lisans	4,30	,63	70		
	Lisansüstü	4,15	,62	24		
İletişim Kurmada İsteklilik	En az lise	4,18	,81	34	,565	,570
	Lisans/Ön lisans	4,33	,59	70		
	Lisansüstü	4,25	,59	24		
İletişim Becerileri	En az lise	4,04	,73	34	1,514	,224
	Lisans/Ön lisans	4,26	,55	70		
	Lisansüstü	4,20	,53	24		
Pillai's Trace=.110; F=1.796; p=0.078						

p<0.05

Tablo 6'de yapılan MANOVA analizi sonuçlarına göre, bu bağlamda, katılımcıların iletişim becerileri ile eğitim durumu değişkeni arasında ölçek ortalama puanı ve tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 7

Öz Duyarlılığın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Eğitim	N	\bar{X}	SS	F	p
Öz sevecenlik	En az lise	34	3,48	,63	2,315	,103
	Lisans/Ön lisans	70	3,75	,59		

	Lisansüstü	24	3,65	,57		
Öz yargılama	En az lise	34	2,94	,88		
	Lisans/Ön lisans	70	3,02	,82	1,854	,161
	Lisansüstü	24	2,65	,76		
Paylaşımlar	En az lise	34	3,38	,59		
	Lisans/Ön lisans	70	3,52	,71	1,721	,183
	Lisansüstü	24	3,25	,59		
İzolasyon	En az lise	34	3,13	,75		
	Lisans/Ön lisans	70	3,05	,74	1,264	,286
	Lisansüstü	24	2,83	,61		
Bilinçlilik	En az lise	34	3,47	,59		
	Lisans/Ön lisans	70	3,70	,75	1,341	,265
	Lisansüstü	24	3,62	,62		
Aşırı özdeşleşme	En az lise	34	3,07	,74		
	Lisans/Ön lisans	70	2,77	,84	2,624	,077
	Lisansüstü	24	2,60	,77		
Öz-duyarlık	En az lise	34	3,24	,49		
	Lisans/Ön lisans	70	3,31	,52	1,749	,178
	Lisansüstü	24	3,10	,25		
Pillai's Trace=.191; F=2.128; p=0.016						

$p < 0.05$

Tablo 7'de yapılan MANOVA analizi sonuçlarına göre bu bağlamda katılımcıların öz duyarlılık düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Tablo 8

Öz Duyarlılık ve İletişim Becerileri Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Beceri	İfade	Etkin	İstek	İ.B
Öz sevecenlik	r	,451**	,373**	,417**	,393**	,444**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
Öz yargılama	r	-,102	-,174	-,107	-,230**	-,150
	p	,251	,050	,230	,009	,092
Paylaşımlar	r	,284**	,188*	,249**	,340**	,288**
	p	,001	,034	,005	,000	,001
İzolasyon	r	-,001	-,106	-,014	-,100	-,044
	p	,991	,232	,877	,264	,623
Bilinçlilik	r	,499**	,410**	,479**	,499**	,510**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
Aşırı özdeşleşme	r	-,238**	-,286**	-,230**	-,236**	-,259**
	p	,007	,001	,009	,007	,003
Öz-duyarlık	r	,186*	,065	,163	,118	,156
	p	,036	,467	,066	,183	,079

Tablo 8'un sonuçlarına göre, öz sevecenlik ile iletişim becerileri arasında iletişim ilkeleri ve temel beceriler arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki ($r=0,451$) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, öz sevecenlik ile kendini ifade etme ($r=0,373$), etkin dinleme ($r=0,417$), iletişim kurmaya isteklilik ($r=0,393$) ve iletişim becerilerinin ortalama puanı ($r=0,444$) arasında da düşük ila orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişkiler gözlemlenmiştir.

Öz yargılama ile iletişim kurmaya isteklilik arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif bir ilişki ($r=-0,230$) tespit edilmiştir. Paylaşımlar ile iletişim becerileri arasında ise iletişim ilkeleri ve temel beceriler ($r=0,284$), kendini ifade etme ($r=0,188$), etkin dinleme ($r=0,249$), iletişim kurmaya isteklilik ($r=0,340$) ve iletişim becerilerinin ortalama puanı ($r=0,288$) arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişkiler saptanmıştır.

Bilinçlilik ile iletişim becerileri arasında ise iletişim ilkeleri ve temel beceriler ($r=0,499$), kendini ifade etme ($r=0,410$), etkin dinleme ($r=0,479$), iletişim kurmaya isteklilik ($r=0,499$) ve iletişim becerilerinin ortalama puanı ($r=0,510$) arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Aşırı özdeşleşme ile iletişim becerileri arasında ise iletişim ilkeleri ve temel beceriler ($r=-0,238$), kendini ifade etme ($r=-0,286$), etkin dinleme ($r=-0,230$), iletişim kurmaya isteklilik ($r=-0,236$) ve iletişim becerilerinin ortalama puanı ($r=-0,259$) arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişkiler gözlenmiştir. Öz duyarlılık ile iletişim becerileri arasında iletişim ilkeleri ve temel beceriler arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve negatif bir ilişki ($r=-0,238$) belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Elde edilen bulgulara göre, iletişim becerileri ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Tamhane testi sonuçları, 35 yaş ve üstü katılımcıların 18-24 yaş aralığındaki katılımcılara göre iletişim becerilerinde daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Bu bulgular, benzer araştırmalarla uyumludur (Cevahircioğlu ve diğerleri, 2022; Arıcan, 2021). Bununla birlikte, bazı çalışmalar yaşın iletişim becerilerini azalttığını belirtmiştir (Hacıoğlu, 2017; Bayrak ve Nacar, 2015; Ulukan, 2012). Yaş arttıkça iletişim becerilerinin artmasını, yaşanan tecrübe ve deneyimlerin artması ile ilişkilendirilebileceği gibi karşılaşılan farklı durumlar ve ilişkiler, insanların iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca yaş ilerledikçe, insanların kendilerini daha iyi tanıması, daha az önyargıya sahip olması iletişim becerilerinin artmasına yardımcı olabilir.

Katılımcıların öz duyarlılık düzeyleri ile yaş arasında öz sevecenlik ve bilinçlilik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edildi. Öz sevecenlik boyutunda, 35 yaş ve üstü katılımcıların puanları 25-29 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarından anlamlı şekilde yüksek bulundu. Bilinçlilik boyutunda ise, 18-24 yaş aralığı ve 25-29 yaş aralığındaki katılımcıların puanları, 35 yaş ve üstü katılımcıların puanlarından anlamlı derecede yüksek çıktı. Diğer çalışmalarda, yaş ile öz

duyarlılık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Demir, 2022; Gürkan ve Öztürk, 2019). Bununla birlikte, daha önce yapılan bazı çalışmalarda, yaşın öz duyarlılık düzeyiyle artış gösterdiği sonucuna varılmıştır (Homan, 2016; Bratt ve Fagerström, 2020; Neff ve Faso, 2015). Yaşın artmasıyla birlikte bireylerin kendilerini daha iyi tanıdığı ve daha fazla deneyim kazandıkları düşünülebilir. Bu deneyimler, bireylerin duygu ve düşüncelerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir ve bu da öz duyarlılık düzeylerinin artmasına yol açabilir.

Katılımcıların iletişim becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında sadece kendini ifade etme alt boyutunda kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu, Çavuşoğlu ve Günay (2014), Mutlu, Şentürk ve Zorba (2014), Çiçek (2018) ve Özdenk ve Kaya (2019) tarafından yapılan araştırmalarla uyumlu olup, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığını desteklemektedir. Bununla birlikte, Akyol (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha yüksek iletişim becerileri puanları elde ettikleri tespit edilmiştir. Bu bulgulara dayanarak, cinsiyetin sporcuların iletişim becerileri üzerindeki doğrudan etkisinin olmayabileceği ya da diğer faktörlere kıyasla daha az belirleyici olabileceği düşünülebilir. Ayrıca, sporcuların profesyonel düzeydeki eğitimlerinin iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik olması da, cinsiyet farklılıklarının etkisini azaltabileceği de düşünülmektedir.

Katılımcıların öz duyarlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu, Hurşidi'nin (2019) çalışmasıyla da uyumlu bir şekilde desteklenmektedir. Hurşidi, Türkiye'deki 18-30 yaş aralığındaki bir örnekleminde öz duyarlılığın cinsiyetle anlamlı bir ilişki içinde olmadığını bulmuştur. Ayrıca, Yarnell ve arkadaşlarının (2018) farklı yaş gruplarından bireylerle yaptığı çalışma da öz duyarlılık puanlarında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir, ancak bu etki düzeyi düşüktür. Benzer şekilde, Yılmaz ve Cenkseven'in (2020) araştırması da üniversite öğrencileri arasında öz-duyarlılık alt boyutlarına göre cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermiştir. Ancak, öğrencilerin izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları puanlarında kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Öz duyarlılığın cinsiyetle ilgili birçok sosyal ve kültürel faktörden etkilenebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, farklı kültürler ve toplumlar arasında cinsiyet ve öz duyarlılık arasındaki ilişkinin farklılık gösterebileceği düşünülmektedir.

Katılımcılar arasında iletişim becerileri ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu sonuç, Buğdaycı'nın (2018) erkek antrenörler üzerine yaptığı çalışmada iletişim becerileri ve eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmasını desteklemektedir. Abakay (2010) tarafından yapılan bir çalışmada eğitim düzeyinin iletişim becerilerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Tutuk ve arkadaşlarının (2002)

araştırması da öğrencilerin algıladıkları iletişim becerilerinin eğitim yılı ilerledikçe arttığını göstermiştir. Bu bulgular, kendi çalışmamızı destekleyici niteliktedir. Bununla birlikte, Afyon ve Işıkdemir (2013) tarafından yapılan bir çalışmada iletişim becerileri ile eğitim durumu arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgular doğrultusunda eğitim düzeyinin iletişim becerileri üzerinde etkili bir faktör olduğunu düşündürmektedir. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip katılımcıların iletişim becerileri ortalama puanı ve alt boyut puanları daha yüksek olduğundan, bu durumun eğitilmiş bireylerin iletişim becerilerinin gelişmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bunun nedeni ise yüksek öğrenim düzeyi, bireylerin dil ve düşünce yeteneklerini geliştirmelerine, kendilerini daha iyi ifade etmelerine ve daha etkili bir şekilde iletişim kurmalarına olanak tanınması olarak düşünülebilir.

Katılımcıların öz duyarlılık düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Eser-Ektaş (2017) tarafından yapılan araştırmanın, katılımcıların eğitim düzeyi ve öz duyarlılık düzeyleri arasında bir farklılık olmadığı çalışmamızı destekler niteliktedir. Öz duyarlılık, kişinin kendisi hakkında farkındalık seviyesini ifade etmektedir ve bu seviye, kişinin çevresel faktörlerden, yaşam deneyimlerinden ve kültürel etkilerden farklılaşabileceği düşünülmektedir.

Öz sevecenlik ile iletişim becerilerinin iletişim ilkeleri ve temel beceriler arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki ($r=0,451$), kendini ifade etme ($r=0,373$), etkin dinleme arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki ($r=0,417$), iletişim kurmaya isteklilik ($r=0,393$) ve iletişim becerileri ortalama puanı arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,444$). Öz sevecenliği olan bireyler genellikle kendilerine daha güvenli ve saygılı davranırlar, bu da iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Kendilerine olan saygıları ve sevgileri, başkalarına karşı da daha saygılı ve empatik olmalarına neden olabilir. İletişim becerileri ile öz sevecenlik arasındaki ilişki, bireylerin kendilerini ifade etme becerileri ve başkalarını anlama kapasiteleri açısından da önemli bir bağlantıyı temsil eder. Bu nedenle, öz sevecenliğin iletişim becerilerini artırabileceği ve başarılı iletişim için gerekli olan özellikleri sağlayabileceği düşünülmektedir.

Öz yargılama ile iletişim kurmaya isteklilik arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ($r=-0,230$); paylaşımlar ile iletişim becerilerinin iletişim ilkeleri ve temel beceriler ($r=0,284$), kendini ifade etme ($r=0,188$), etkin dinleme ($r=0,249$), iletişim kurmaya isteklilik ($r=0,340$) ve iletişim becerileri ortalama puanı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,288$). Öz yargılaması yüksek olan bireylerin iletişim kurmaya istekliliğinin düşük olduğunu, yani kendilerini ifade etmek için daha az motive olduklarını ve bu nedenle iletişim becerilerinde zayıf olduklarını gösteriyor. Öte yandan, paylaşımcı bireylerin iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu ve iletişim kurmaya daha istekli oldukları görülmektedir. Bu durum, paylaşımcı

bireylerin iletişimde daha etkili olabileceklerini ve daha iyi bir iletişim beceri setine sahip olabileceklerini düşündürebilir.

Bilinçlilik ile iletişim becerilerinin iletişim ilkeleri ve temel beceriler ($r=0,499$), kendini ifade etme ($r=0,410$), etkin dinleme ($r=0,479$), iletişim kurmaya isteklilik ($r=0,499$) ve iletişim becerileri ortalama puanı arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,510$). Bilinçli bir birey, kendini ifade etme ve etkin dinleme becerileri ile iletişim kurmaya isteklilik gibi iletişim becerilerini daha iyi geliştirebilir. Bu nedenle, bu ifade, bilinçli bir yaşam tarzının iletişim becerilerini artırabileceğini ve daha sağlıklı iletişim ilişkileri kurmanıza yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Aşırı özdeşleşme ile iletişim becerilerinin iletişim ilkeleri ve temel beceriler ($r=-0,238$), kendini ifade etme ($r=-0,286$), etkin dinleme ($r=-0,230$), iletişim kurmaya isteklilik ($r=-0,236$) ve iletişim becerileri ortalama puanı arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ($r=-0,259$); Öz duyarlılık ile iletişim becerilerinin iletişim ilkeleri ve temel beceriler arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu görülmektedir ($r=-0,238$). Aşırı özdeşleşme, bir kişinin kendisini başka bir kişi veya gruba çok fazla bağlaması ve kendi benliğinin farkında olmaması anlamına gelir. Bu durumda, kişi, kendi duygularını ve düşüncelerini ifade etmekte zorlanabilir ve etkili bir şekilde dinlemekte de zorlanabilir. Öte yandan, öz duyarlılık, bir kişinin kendi duygularını ve ihtiyaçlarını tanıması ve farkında olması anlamına gelir. Ancak, bu özellik fazla yoğun olduğunda kişinin kendisini diğer insanlardan ayrı ve yalnız hissetmesine yol açabilir, bu da iletişim becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi:08.12.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası:2022/09

Çatışma Beyanı

Bu çalışmada, yazarların herhangi bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Abakay, U, (2010). *Futbolcu antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi* . Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Afyon, Y. A., ve Işıkdemir, E. (2013). Futbol antrenörlerinin iletişim becerileri, tükenmişlik düzeyleri ve yaşam Tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal Of Human Sciences*, 1(10), 1705-1716.
- Akan, Y., ve Günek, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin iletişim ve problem çözme beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Muş Alparslan Üniversitesi örneği. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 44-52.

- Akyol, P. (2019). Farklı fakültelerdeki öğrencilerin iletişim becerilerinin karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 71-77.
- Antonini, P. R., ve Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach–athlete relationships: what male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 159-171.
- Arıcan, H. Ö. B. (2021). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri: sporcular ve sedanterler. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 70-78.
- Bayrak, E., ve Nacar, E. (2015). Profesyonel takım sporlarında görev yapan antrenörlerin iletişim beceri düzeylerinin araştırılması. *The Journal of Academic Social Science*, 14(3), 391-405.
- Bennett-Goleman, T. (2001), *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart* . New York: Three Rivers Press.
- Bratt, A., ve Fagerstrom, C. (2020). Self-compassion in old age: Confirmatory factor analysis of the 6-factor model and the internal consistency of the selfcompassion scale-short form. *Aging & Mental Health*, 24(4), 642-648.
- Buğdaycı, S. (2018). *Antrenörlerin iletişim becerileri ile öz yeterliliklerinin incelenmesi*. Doktora tezi., Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Konya.
- Cevahircioğlu, B., Şenel, E. ve Karakuş, K. (2022). The determined of relationship between team cohesion and effective communication skill levels in volleyball players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 24(2), 122-131.
- Chen, G. M., ve Starosta, W. J. (1996). Intercultural communication competence: A synthesis. In B. R. Burleson *Communication* Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve davranışı* (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çavuşoğlu, S. B., ve Günay, G. (2014). İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin iletişim becerileri algı düzeylerinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 107-121.
- Çiçek, G. (2018). Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin iletişim becerileri düzeylerinin karşılaştırılması. *Turkish Studies*, 13(19), 835-842.
- Demir, F. B. (2022). *Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik ihtiyaçları ile öz-duyarlılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Diyarbakır.
- Eser Ektaş, E. (2017). *Ötizm tanısı almış çocukların annelerinin psikolojik dayanıklılık, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Goleman, D. (1998). *İşbaşında duygusal zekâ*. Varlık Yayınları.
- Gunaratana, V. H. (1993). *Sati in mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Gürkan, F. S. ve Öztürk, D. Ş. (2019). İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Educational Sciences Proceeding Book*, 451-461.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Homan, K. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
- Hurşidi, S. (2019). *The moderating role of gender role attitudes on the relationship between self-compassion and body dissatisfaction*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Jowett, S., ve Cockerill I. (2002). Incompatibility in the coach–athlete relationship in: cockerill (1.Baskı). *Solutions in Sport Psychology*. London: Thompson Learning.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Moen, F., ve Kvalsund, R. (2013). Subjective beliefs among sport coaches about communication during coach-athlete conversations. *Athletic Insight*, 5(3), 229.
- Mutlu, O. T., Şentürk, H. E. ve Zorba, E. (2014). Üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(1), 129-137.

- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., ve Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6, 938-947.
- Özdenk, S., ve Kaya, K. (2019). Examination on communication and happiness levels of athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 305-310.
- Rosenberg, M. B. (2000). Nonviolent communication: A language of compassion. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- Seiler, W. J., ve Beall, M. L. (2005). Communication: making connections. Pearson/Allyn and Bacon.
- Sen, L. (2005). Communication skills. New Delhi: Prentice-Hall of India Private Limited.
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlılık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Taşdemir, D. Ş. ve Demirkan, E. (2022). Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 17(1), 145-161. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.54174>
- Tutuk, A., Al, D., ve Doğan, S. (2002). Hemşirelik öğrencilerinin iletişim becerisi ve empati düzeylerinin belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 6(2), 36-41.
- Ulukan, H. (2012). *İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi*. Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Karaman.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O.A. ve Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10, 1136–1152.
- Yılmaz, Y., ve Cenkseven, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182.
- Wispe, L. (1996). The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a word is needed", *Journal Of Personality and Social Psychology*, 50(2), 12-13.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.