

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KONUŞMA KAYGI DÜZEYLERİNİN SPORTİF AKTİVİTE VE FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Arzu GÜLBAHÇE (*)
Erdoğan TOZOĞLU (**)
Öner GÜLBAHÇE (***)

Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin konuşma kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve sportif aktivite ve farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma 2018/2019 eğitim ve öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerde ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim gören 319 kız ve 287 erkek olmak üzere toplam 606 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmanın verileri Yaman ve Sofu (2013) tarafından geliştirilen "Konuşma Kaygısı Ölçeği" ve araştırmacılar tarafından belirlenen "Demografik Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Öğrencilerin demografik özelliklerin belirlemede frekans dağılımı, iki bağımsız değişken ile konuşma kaygısı arasındaki farklılaşmayı incelemek için Independent Samples T testi, ikiden fazla değişkenler ile konuşma kaygısı arasındaki farklılaşmayı incelemek için One-Way Anova analiz uygulanmıştır. Bütün bu testler SPSS 21 paket programında analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerin cinsiyetleri ile konuşma kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen kız öğrencilerin düşük oranda konuşma kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu da gözlenmiştir. Öğrencilerin aile yapıları ve kişisel gelir düzeyleri ile konuşma kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları bölüm ile konuşma kaygı düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin konuşma kaygı düzeylerinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dalında ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulunda öğrenim gören öğrencilerden düşük olduğu sonucu gözlenmiştir. Sportif aktivite yapan öğrencilerin konuşma kaygı düzeylerinin sportif aktivite yapmayan öğrencilerden düşük olduğu sonucuna ulaşılrken, sportif aktivitenin türü ve süresi ile konuşma kaygı düzeyi

*) Dr. Öğr. Üyesi, Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, (e-posta: arzugulbahce@atauni.edu.tr). ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4762-3603>

**) Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, (e-posta: erdogan.tozoglu@atauni.edu.tr). ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7547-249X>

***) Dr. Öğr. Üyesi, Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Özel Eğitim Bölümü, (e-posta: onergulbahce@atauni.edu.tr). ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3565-0877>

arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sonuç olarak; sportif aktivitelerin üniversite öğrencilerinin konuşma kaygı düzeylerini azalmasında olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Çıkan bu sonuca göre öğrencilerde konuşma kaygı düzeylerini azaltmak için öğrencileri sportif aktivitelere yapmaya yönlendirilmelidir. Öğrencilerde konuşma kaygısı üzerinde olumlu etkisi olabileceği düşünülen farklı değişkenler belirlenerek çalışmalar yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Kaygı, Konuşma Kaygısı, Konuşma Kaygısı Ölçeği, Sportif Aktivite.

The Investigation f Speech Anxiety Levels of University Students in Terms of Sportive Activity and Different Variables

Abstract

The aim of this study was to determine the level of speech anxiety of university students and to examine them in terms of sportive activity and different variables. The research was carried out in the 2018/2019 academic year with a total of 606 students (319 girls and 287 boys) studying in different departments of Atatürk University Kazım Karabekir Education Faculty and Vocational School of Health Services. Data related to the study were collected by "Speech Anxiety Scale" developed by Yaman and Sofu (2013) and Demographic Information Form determined by the researchers. To determine the demographic characteristics of the students, frequency distribution, Independent Samples T test was used to examine the difference between two independent variables and speech anxiety, and One-Way Anova analysis was used to examine the difference between more than two variables and speech anxiety. All these tests were analyzed in SPSS 21 package program and the significance level was taken as $p < 0.05$. As a result of the study, it was found that there was no significant difference between gender and speech anxiety levels of university students. Although there was no significant difference, it was observed that female students had low level of speech anxiety levels higher than male students. It was found that there was no significant difference between students' family structure and personal income levels and speech anxiety levels. As a result of the comparison of the anxiety levels of the students with the department they are studying, it was observed that the students who were studying in the Department of Physical Education and Sports Teaching had lower levels of speech anxiety than the students in the Psychological Counseling and Guidance Department and the Vocational School of Health Sciences. It was concluded that the level of speech anxiety of the students doing sports activities was lower than the students who did not do sports activities, there was no significant difference between the type and duration of sports activities and the level of speech anxiety. As a result; it was seen that sport activities had positive effects on decreasing speech anxiety levels of university students. According to this result, students should be directed to engage in sports activities in order to reduce speech anxiety levels. Studies should be conducted by identifying different variables that may have a positive effect on speech anxiety in students.

Keywords: University Students, Anxiety, Speech Anxiety, Speech Anxiety Scale, Sporting Activity.

1. Giriş

İletişim, hayatımızın her alanında yaşamsal öneme sahip bir olgudur. İnsanların doğada yalnızlıklarını aşmalarında, birlikte çalışıp, birlikte üretebilmelerinde, kültürler oluşturmalarında, medeniyetler kurmalarında iletişimin payı göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir. İnsanlar iletişim ile birbirlerine duygularını, bilgilerini aktarabilmiş, biriktirebilmiş ve insanlığın gelişmesine katkı sağlamışlardır. Bilim üretmiş, şiir yazmış, şarkılar söylemiş, insanlık, iletişim ile karşılıklı bir varoluşsal ilişki içine girmiştir. Bu nedenle iletişim her ne şekilde gerçekleşirse gerçekleşsin insanoğlu için vazgeçilmez bir olgu olmuştur (Orhon ve Eriş, 2012).

İletişim, toplumsal hayatın her alanında bireylerin, toplumun diğer üyeleriyle ilişkilerini düzenlemede, iş ortamındaki başarısını, aile ve sosyal ortamındaki mutluluğunu ya da mutsuzluğunu belirlemede önemli bir etkiye sahiptir. Çünkü insan sosyal bir varlıktır ve yaşamını sürdürebilmesi için çevresiyle sürekli iletişim kurma ihtiyacı içerisindedir. İnsanın biyolojik bir varlıktan sosyal bir varlığa dönüşmesini sağlayan en önemli unsurun iletişim olduğunu söylemek mümkündür. İnsan anlamak ve anlaşılma ihtiyacındadır. Hele anlaşılma en çok olması istenen bir durumdur (Küçük, 2012).

İnsan iletişiminin önemli boyutlarından biri sözel iletişimdir. Konuşma ise sözel iletişimin birkaç boyutundan birisidir. Aristo insan için “konuşan hayvandır” ibaresini kullanmış olsa da insanı hayvanlardan ayıran en önemli özelliği sembollerle iletişim kurabiliyor olması ve geliştirdiği karmaşık dil sistemidir. İnsanlar dil sayesinde duygularını düşüncelerini ve birikimlerini birbirlerine aktarabilmektedirler. Bir dil sistemini doğumumuzla hazır bulur onun içinde dünyayı anlamlandırır ve biz de dili kendimizce zenginleştirir, değiştirir ve dönüştürürüz. Dil toplumsal olarak bir arada kalabilmemizin önemli olanaklarını yaratsa da aynı zamanda dünyayı anlama, kavrama şeklimizi de belirleyen sınırlar getirir. Böylece dünyayı belirli bir hiyerarşi ve düzen içinde algılarız. Bu da içine doğduğumuz kültür, ideoloji ve sistemin getirdiği bir biçimde algılamayı ve ifade etmeyi beraberinde getirir. Fakat insan dili yalnızca kullanmaz onu aynı zamanda değiştirir, dönüştürür, zenginleştirir. Her nesil kendisini ifade edebilmek için yeni dönüşümler, değişimlerle dili farklılaştırır. Konuşma yalnızca insanın sahip olduğu bir yeti olarak tüm yaşantımızda önemli bir rol oynar. Konuşabilme yetisi yalnızca insanda bulunmasına rağmen her zaman bu yetimizi etkin biçimde kullanamayabiliriz. Çünkü konuşma da ayrı bir uzmanlık alanıdır. İster bir pazarlama ortamında, ister bir tartışmanın içinde, ister bir topluluk önündeki söylevde olsun, hemen tüm iletişim süreçlerinde doğru ve etkili bir konuşma yapmak insanlarla daha sağlıklı ve etkili ilişkilere girmeye yardımcı olmaktadır (Eriş, 2012).

İnsanlar arasında sağlıklı iletişim kurmanın aracı olan konuşma bazı bireyler için yoğun kaygının yaşandığı bir süreç haline gelebilmektedir. Kalabalık bir topluluk karşısında ister hazırlıklı, isterse hazırlıksız konuşmak, çoğu kez korku, heyecan ve kaygıya sebep olmaktadır.

Kaygı, kişinin istemediği uyarılarla karşılaştığı zaman yaşadığı bedensel, zihinsel, duygusal bir uyarılmışlık halidir. Kaygının vücuttaki meydana getirdiği çeşitli bedensel belirtiler vardır. Bunlar; el ve ayaklarda soğukluk, ellerde terleme, sesin titremesi, kalp atışlarının hızlanması, vücutta terleme yahut üşüme, yüz kızarması, hızlı nefes alıp verme, kaslarda gerginlik, mide bulantısı, baş dönmesi, baş ağrısı gibi belirtilerdir. Kaygı duygusal olarak bir panik durumuna sebep olur. Kişinin heyecanlanmasına, endişe duymasına, içinde bir sıkıntı hissetmesine ve moral seviyesinin düşmesine sebep olur. Kişi ne yapacağını bilemez bir halde kaygıdan uzaklaşmak ister, bir kaçınma psikolojisine bürünür. Başlangıçta tıp ve psikiyatri bilimlerinin konusu olan kaygı kavramı zamanla birçok bilim dalının üzerinde durduğu bir kavram olmuştur. Konuşma kaygısı ise psikoloji ve psikiyatri ile birlikte eğitimin de konusu haline gelmiştir. Topluluk önünde veya karşılıklı gerçekleşen konuşmalarda bireyin konuşmaktan kaçınması veya konuşmanın zorunlu olması durumunda bireyin heyecanlanması, kendini yeterince ifade edememesi, terlemesi, yüzünün kızarması, kalp atışlarının hızlanması gibi fiziksel belirtilere sebep olan kaygıya “konuşma kaygısı” adı verilmektedir (Keşaplı ve Çifci, 2017). Konuşma kaygısı aslında yaygın bir korkudur. Bir toplumdaki bireylerin %14’ü konuşma kaygısı duyarlar ve bazı bireyler için topluluk önünde konuşmak bir fobidir. Bu korkudan ötürü bu bireyler toplum önünde konuşmaktan uzak dururlar (Ayres & Hopf, 1993; 2005, Akt. Yaman ve Suroğlu-Sofu, 2013). Borkovec & O’Brien, (1976)’a göre de yetişkinlerin %25’i topluluk önünde konuşurken “çok” korktuklarını ifade etmişlerdir (William & Breitenstein, 1990).

İnsanlar önünde konuşma kaygısı duyan kişilerin büyük bir çoğunluğu, problemlerinin yalnızca kendilerinde olduğunu düşünmektedirler. Yani kendileri ile ilgili endişe duyup tasalanırlar. Zaman zaman son derece donanımlı, kültürlü, karşılıklı konuşmalarda son derece başarılı insanların bile topluluk önünde konuşurken ciddi anlamda korku yaşadıkları gözlenebilmektedir. Bu sıkıntıyı yaşayan bireylerin atılması gereken ilk adım bu olumsuz duygu ve düşüncelerinden kurtulmalarını ve dil becerilerindeki eksikliğin giderilmesini sağlamaktır. Kişi kendine olumsuz mesajlar verdiği için problemin kaynağına inemez. Eğer bu olumsuz düşüncelerini ortaya çıkartabilirse o zaman bunlardan kurtulma yolunda ilk adımı atmış olabilirler (Gürzap, 2010; Yaman ve Suroğlu-Sofu, 2013).

Katranç ve Kuşdemir (2015)’e göre konuşma kaygısının sebepleri arasında ne söyleyeceğini unutmak, hata yapmaktan ve cevap veremeyeceği bir soruyla karşılaşmaktan korkmak, herkesin kendisine bakmasından ve dikkatin odağı olmaktan rahatsız olmak, dinleyicilerin sıklıkla düşünmek, başarısız olacağına inanmak sayılabilir.

Konuşma kaygısı akademik başarı önünde önemli bir engel oluşturmaktadır. Okul hayatı boyunca konuşma kaygısı yaşayan bir öğrencinin okul başarısı istenilen düzeyde olmamaktadır. Kankam ve Boateng (2017), öğrencilere sınıfta konuşmalarını gerektiren bir görev yapmaları istendiğinde çok endişelendiklerini ve olumsuz geribildirimler almaktan çok korktuklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca, bu durumdan öğrencilerin mesleki ve akademik performanslarının olumsuz yönde etkilendiği de görülmüştür (Akt. Altunkaya, 2018). Derste öğretmeni ve arkadaşlarıyla iletişim halinde olmaktan kaçınan, anlamadığı konularda soru sormaktan çekinen, öğretmenin sorduğu sorulara cevap veremeyen

bir öğrencinin dersi tam olarak kavrayabileceği düşünülemez. Reinard (2001), yüksek düzeyde konuşma kaygısı çeken öğrencilerin, genellikle sessiz, pasif ve ilgisiz öğrenciler olduklarını ifade etmiştir. Konuşma kaygısı bireyin yalnızca akademik başarısını değil mesleki başarısını da etkilemektedir. Özellikle takım halinde çalışmayı gerektiren ve dili yoğun biçimde kullanmayı gerektiren öğretmenlik, avukatlık, politikacılık gibi meslekler başta olmak üzere bazı mesleklerde sözcük dağarcığı ve konuşma becerisinin yeri çok önemlidir. İyi okullardan mezun olmuş fakat konuşma kaygısı yaşayan bir bireyin meslek hayatı, konuşma kaygısı taşımayan kişilere göre daha zor olacaktır. (Özdemir, 2000; Yıldırım, 2015; Beyreli, Çetindağ, Celepoğlu, 2012). Bununla birlikte konuşma kaygısı dünyadaki herhangi bir yabancı dili ikinci dil olarak öğrenmek durumunda olan öğrencilerin de yoğun olarak yaşadıkları bir duygudur. Örneğin Pakistan’da İngilizceyi ikinci dil olarak öğrenmek isteyen üniversite öğrencileri konuşma kaygısını yoğun olarak yaşamaktadırlar (Gopang, Bughio, Umrani ve Lohar, 2015). Boylu ve Çangal (2015), Karçiç ve Çetin (2015) de Bosna Hersekli öğrencilerin Türkçe konuşma kaygıları üzerine çalışmalar yapmışlardır. Şen ve Boylu (2015)’nun da Türkçe öğrenen İranlı öğrencilerin Türkçe konuşma kaygılarını belirlemeye yönelik araştırmaları mevcuttur.

Özellikle öğretmenlik, önemli bir toplumsal kurum olan okul içinde ve dışında sözlü anlatımı doğru kullanabilmeyi gerektiren bir meslektir. Öğretmen, öğrenme-öğretme sürecini sınıf içinde yapılandırırken konuşma en çok kullanılan iletişim aracıdır. Konuşma, öğretmen için etkili öğretim ve rehberlik için dikkatli kullanılması gereken bir dil becerisidir. Neredeyse her gün kendisini bekleyen bir grup öğrenciye sözlü olarak hitap eden öğretmen bir konuşmacı olarak öğrencinin karşısında önemli bir modeldir. Öğretmenin, öğrencilerle konuşurken veya sınıfta bir konuyu anlatırken tedirginlik duyması; etkisiz, heyecansız, gereksiz duraklamalarla konuşması öğrencinin dersi dinlemesini ve derse katılımını olumsuz etkileyebilir. Kaygılı bir konuşma eşliğinde sürdürülen sözlü anlatımın, öğrencinin dikkatinin dağılmasına, öğretmenin yanlış örnek olmasına, öğrencinin Türkçeyi doğru öğrenememesine ve zamanın verimsiz geçmesine yol açacağı düşünülmektedir (Kantarıcı ve Kuşdemir, 2015). Aynı durum gün içerisinde sayısız hasta ile karşılaşan ve gerek sözlü gerekse sözsüz iletişim kurmak ve sürekli konuşmak durumunda olan sağlık personelleri için de geçerlidir.

Konuşma kaygısı, sosyal kaygıya bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Sosyal kaygının ortadan kaldırılmasında sporun etkili bir rolünün olduğu bilinen bir gerçektir. Spor bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal, psikolojik ve sosyal gelişimine katkı sağlarken, aynı zamanda yaşanan sosyal kaygılarının da ortadan kaldırılmasına yardımcı olmaktadır. Norton, Burns, Hope ve Bauer, (2000), yaptıkları çalışmalarında küçük yaşlarından itibaren ebeveynleri tarafından sporun farklı dallarına yönlendirilen ve spor yapmaları konusunda desteklenen çocukların sosyal kaygılarının azaldığını tespit etmişlerdir. Dalkıran ve Tuncel (2007) ise, öğrencilerin, sportif aktiviteler yaparak yaşadıkları sınav kaygısının azalttıkları (%75) belirtmişlerdir. Birçok öğrencinin sınavlara hazırlık döneminde veya sınavlarda kaygı düzeylerinin yüksek olması sebebiyle yaşadığı olumsuzlukları sportif aktiviteler yaparak en aza indirebilmektedir. Yine öğrencilerin sınav döneminde büyük ihtiyaç duydukları kendine güven duygusunu da yine sportif aktiviteler yaparak geliştir-

dikleri (%75) tespit edilmiştir. Karagün, Yıldız, Başaran ve Çağlayan (2010) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerine uygulanan rekreatif etkinliklerin (voleybol, buz pateni, dans, müzik vb. sportif ve sanatsal etkinliklerin) bireylerin sosyal kaygılarını azalttığı bulunmuştur. Bundan hareketle sözel iletişimin ve konuşmanın ön planda olduğu meslekleri yapacak olan öğretmen ve sağlık personeli adaylarının konuşma kaygılarının ortadan kaldırılmasında sporun etkili olabileceği düşünülmüş ve bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin konuşma kaygı düzeyleri ile cinsiyetleri arasında bir fark var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin konuşma kaygı düzeyleri ile aile yapıları arasında bir fark var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin konuşma kaygı düzeyleri ile kişisel gelir düzeyi arasında bir fark var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin konuşma kaygı düzeyleri ile öğrenim görmekte oldukları bölümler arasında bir fark var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin konuşma kaygı düzeyleri ile sportif aktivite yapma ve yapmama durumları arasında bir fark var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin konuşma kaygı düzeyleri ile yaptıkları sportif aktivite türü arasında bir fark var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin konuşma kaygı düzeyleri ile yaptıkları sportif aktivite süresi arasında bir fark var mıdır?

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma modellerinden genel tarama modeli kullanılarak yürütülen betimleyici bir araştırmadır. Nitekim genel tarama modelleri geçmişte ya da o anda var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyen, tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2007). Bu kapsamda araştırmamızda genel tarama modeli içerisinde yer alan, ilişkileri ve bağlantıları inceleyen ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerde ve yine Atatürk Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim gören 319 kız ve 287 erkek olmak üzere toplam 606 bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini belirlemede uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin bazı demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Bazı Demografik Özelliklerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

	Değişken	N	%	Toplam %
Cinsiyet	Kız	319	52,6	52,6
	Erkek	287	47,4	100,0
	Toplam	606	100,0	
Aile Yapısı	Çekirdek Aile	444	73,3	73,3
	Geniş Aile	137	22,6	95,9
	Parçalanmış Aile	25	4,1	100,0
Kişisel Gelir	500 TL ve altı	231	38,1	38,1
	501-1000 TL arası	166	27,4	65,5
	1001-1500 TL arası	73	12,0	77,6
	1501 TL üzeri	136	22,4	100,0
Öğrenim Görmekte Olduğu Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	202	33,3	33,3
	Psikolojik Danışma ve Rehberlik	164	27,1	60,4
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	240	39,6	100,0

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ve öğrencilerin konuşma kaygı düzeylerini tespit etmek için “Konuşma Kaygısı Ölçeği (KKÖ)” kullanılmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılacak değişkenlerin ve demografik bilgilerin tespit edilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir.

2.3.2. Konuşma Kaygısı Ölçeği

Konuşma kaygı ölçeği (KKÖ) 25 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek “1” Kesinlikle Katılmıyorum, “2” Katılmıyorum, “3” Kararsızım, “4” Katılıyorum ve “5” Kesinlikle Katılıyorum şeklinde 5’li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar yanıtlayan kişinin konuşma kaygısı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte yer alan 5., 6., 9., 10., 13. ve 14. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur (Yaman ve Suroğlu-Sofu, 2013). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .83 olduğu tespit edilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada, ölçekler aracılığı ile elde edilen verilerin analiz edilebilmesi için önce verilerin işlenmesiyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bunun için öncelikle, Atatürk Üniversitesi bünyesindeki öğrencilerin doldurduğu demografik bilgi formu ve “Konuşma Kaygısı Ölçeği” detaylı bir şekilde kontrol edilmiştir. Eksik ya da yanlış doldurulan anketler değerlendirmeye alınmamıştır. Daha sonra araştırmaya uygun olan ölçekler, bilgisayara aktarılıp ve verilerin analizinde değerlendirilmeye tabi tutulmuştur.

Verilerin analizi için, SPSS 21.00 paket programı vasıtasıyla veriler bilgisayara aktarılıp işlenmiştir. Verilerin analiz edilmesinde tanımlayıcı analiz teknikleri kullanılmıştır. Bunlar; Frekans, aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzdelik dağılımdır. Normal dağılım gösteren verilerde parametrik testlerden, iki farklı bağımsız değişkenler ile konuşma kaygı düzeyi arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Bağımsız-Tek Örnek T Test ve ikiden fazla farklı değişken ile konuşma kaygı düzeyi arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Tek-Yön ANOVA testi yapılarak sonuçlar $P < 0,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir.

3. Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ve sportif aktivite yapma durumlarına ilişkin frekans dağılımları, öğrencilerin konuşma kaygısı düzeyleri ile demografik özellikleri ve sportif aktivite yapma durumları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için yapılan analiz sonuçlarının tabloları sunulmaktadır.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sportif Aktivite Yapma Durumları

	Değişken	N	%	Toplam %
Sportif Aktivite Yapma Durumu	Evet	348	57,4	57,4
	Hayır	258	42,6	100,0
	Toplam	606	100,0	
Sportif Aktivite Türü	Bireysel Spor	174	28,7	28,7
	Takım Sportu	88	14,5	43,2
	Her İki Spor	86	14,2	57,4
	Yapmıyorum	258	42,6	100,0
Sportif Aktivite Süresi (Haftalık)	2 Saat ve Altı	45	7,4	7,4
	3-5 Saat Arası	191	31,5	38,9
	6 Saat ve Üzeri	112	18,5	57,4
	Yapmıyorum	258	42,6	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin 348'nin sportif aktivite yaptığı ve 258'nin sportif aktivite yapmadığı gözlenmektedir. Sportif aktivite yapan öğrencilerin çoğunluğunun haftada 3-5 saat arası bireysel sportif aktivite yaptıkları gözlenmektedir.

Tablo 3. Normallik Dağılım Test Sonuçları

Konuşma Kaygısı	
N	606
Mean	2,8191
Median	2,8000
Mode	2,56
Std. Deviation	,64359
Skewness	,297
Std. Error of Skewness	,099
Kurtosis	,245
Std. Error of Kurtosis	,198
Minimum	1,00
Maximum	5,00

Konuşma kaygısı Skewness ve Kurtosis değerlerinin +1,96 ve -1,96 aralığında olduğu tespit edilmiş ve çıkan bu istatistiksel analiz sonuçları verilerin normal dağılım gösterdiğini ve parametrik testler uygulanması gerektiğini göstermektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin Konuşma Kaygı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	P
Konuşma Kaygısı	Kız	319	2,8568	,69871	1,536	,125
	Erkek	287	2,7773	,57450		

Öğrencilerin cinsiyetleri ile konuşma kaygı düzeyleri arasında yapılan t testi analiz sonrasında $p < ,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen kız öğrencilerin düşük oranda konuşma kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu da gözlenmektedir.

Tablo 5. Öğrencilerin Konuşma Kaygı Düzeylerinin Aile Yapıları Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz Testi Sonuçları

Aile Yapısı	N	X	Ss	F	P
Çekirdek Aile	444	2,8225	,64568		
Geniş Aile	137	2,8076	,60838	,028	,972
Parçalanmış Aile	25	2,8224	,80483		
Toplam	606	2,8191	,64359		

Öğrencilerin aile yapıları ile konuşma kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi testi sonrasında $p<,050$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin Konuşma Kaygı Düzeylerinin Kişisel Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz Testi Sonuçları

Kişisel Gelir	N	X	Ss	F	P
500 tl ve altı	231	2,8220	,61765		
501 tl -1000 tl arası	166	2,8651	,63932		
1001-1500 tl arası	73	2,8384	,72570	,859	,462
1501 tl üzeri	136	2,7479	,64649		
Toplam	606	2,8191	,64359		

Öğrencilerin kişisel gelir düzeyleri ile konuşma kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi testi sonrasında $p<,050$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Konuşma Kaygı Düzeylerinin Öğrenim Görmekte Oldukları Bölüm Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz Testi Sonuçları

Bölüm	N	X	Ss	F	P
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	202	2,7162	,56605		
Psikolojik Danışma ve Rehberlik	164	2,8544	,63819	4,00	,019
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	240	2,8817	,69825		1<3
Toplam	606	2,8191	,64359		

Öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları bölüm ile konuşma kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi testi sonrasında $p<,050$ düzeyinde

anlamı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin konuşma kaygı düzeylerinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dalında ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulunda öğrenim gören öğrencilerden düşük olduğu sonucu gözlenmektedir.

Tablo 8. Öğrencilerin Konuşma Kaygı Düzeylerinin Sportif Aktivite Yapma ve Yapmama Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Konuşma Kaygısı	Sportif Aktivite Yapma	N	X	Ss	t	P
	Evet	348	2,7499	,60640	,159	,002
Hayır	258	2,9126	,68068			

Öğrencilerin sportif aktivite yapma durumları ile konuşma kaygı düzeyleri arasında yapılan t testi analiz sonrasında $p<,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sportif aktivite yapan öğrencilerin konuşma kaygı düzeylerinin sportif aktivite yapmayan öğrencilerden düşük olduğu sonucu gözlenmektedir.

Tablo 9. Öğrencilerin Konuşma Kaygı Düzeylerinin Sportif Aktivite Türü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz Testi Sonuçları

Sportif Aktivite Türü	N	X	Ss	F	P
Bireysel Spor	174	2,7644	,61078	,125	,883
Takım Sporu	88	2,7250	,55976		
Her İki Spor	86	2,7460	,64815		
Toplam	348	2,7499	,60640		

Öğrencilerin yaptığı sportif aktivite türü ile konuşma kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi testi sonrasında $p<,050$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin Konuşma Kaygı Düzeylerinin Sportif Aktivite Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz Testi Sonuçları

Sportif Aktivite Süresi	N	X	Ss	F	P
2 Saat Altı	45	2,7040	,63752	1,826	,163
3-5 Saat Arası	191	2,8054	,55412		
6 Saat Üzeri	112	2,6736	,67143		
Toplam	348	2,7499	,60640		

Öğrencilerin haftalık sportif aktivite yapma süreleri ile konuşma kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi testi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

4. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin konuşma kaygı düzeyleri belirlenerek sportif aktivite ve farklı değişkenler açısından incelenmiş ve araştırmanın problemlerine yönelik aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerin cinsiyetleri ile konuşma kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı ancak anlamlı farklılık olmamasına rağmen kız öğrencilerin düşük oranda konuşma kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Keşaplı ve Çifçi (2017) öğrencilerin konuşma kaygısını cinsiyet değişkenine göre incelendikleri çalışmalarında yakın çevreye yönelik ve okul içi ders dışı ve genel konuşma kaygısının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Melanlıoğlu ve Demir (2013) de yapmış oldukları çalışmalarında Türkçe öğrenen yabancıların konuşma kaygılarının cinsiyete göre istatistikî olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ifade etmişlerdir. Şen (2017) Türkçe öğretmenlerinin genel konuşma kaygı düzeylerinin az olduğunu ve konuşma kaygı düzeyi ile cinsiyet değişkenine göre bir fark olmadığını tespit etmiştir. Lüle-Mert (2015)'in yaptığı çalışmanın sonucunda da öğretmen adaylarının konuşma kaygısı düzeyleri ile cinsiyet değişkenlerine göre bir fark olmadığı ifade edilmiştir. Konuşma kaygısı düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında farkın olmadığını söyleyen başka çalışmalar da mevcuttur (Sallabaş, 2012; Boylu ve Çangal, 2015; Kardeş 2015; Kavruk ve Deniz, 2015; Özkan ve Kınay 2015; Şen ve Boylu 2015; Yıldırım 2015; Tüzemen, 2016). Benzer çalışmalarda çıkan sonuçlar çalışmamızda çıkan sonuçları desteklemektedir.

Konuşma kaygı düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık çıkmasa da, kız öğrencilerin (düşük oranda) konuşma kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olması sonucu ile paralellik gösteren başka çalışmalar mevcuttur. Yıldırım (2015) yapmış olduğu çalışmasında araştırmaya katılan öğrencilerin ders esnasında konuşma kaygısı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu bulmuştur. Suroğlu-Sofu (2012), kız ve erkek üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğunu ifade etmiştir. Kız üniversite öğrencilerinin konuşma kaygısı düzeylerinin erkek üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğunu çalışmanın önemli bir sonucudur. Keşaplı ve Çifçi (2017) de kızların ders esnasında konuşma kaygısı puanlarının, erkeklerin ders esnasında konuşma kaygısı puanlarından daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Katrancı ve Kuşdemir (2015) ise kız ve erkek öğretmen adaylarının “Öğretmen Adaylarına Yönelik Konuşma Kaygısı Ölçeği”nden aldıkları ön test puanları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmişlerdir. Hem kız hem de erkek öğretmen adaylarının konuşma kaygılarının orta düzeyde olduğu anlaşılmıştır. “Öğretmen Adaylarına Yönelik Konuşma Kaygısı Ölçeği”nden alınan son test puanları arasında istatistiksel bakımdan kızların lehine anlamlı bir farklılık olduğu; Sözlü Anlatım dersi uygulamalarından sonra öğretmen adaylarının konuşmaya

yönelik kaygı düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Arslan (2018), ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygısı ölçeğinden aldıkları puanların, konuşma odaklı kaygı ve konuşma psikolojisi alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre kız öğrencilerin lehine olmak üzere anlamlı farklılık gösterdiği belirtmiştir. Çakmak ve Hevedanlı (2005) ise böyle bir bulgunun ortaya çıkmasında kızların geleneksel toplumlarda daha çok baskı altına alınmasının, kendilerine güven duyabilecekleri bir ortamın onlara sağlanmamasının, erkeklerin ise toplum içinde kızlara göre daha rahat ve serbestçe hareket edebilmelerinin etkili olabileceğini düşünmektedirler. Sevim ve Gedik (2014) ise ortaöğretim öğrencilerinin konuşma kaygılarını araştırdığı çalışmalarında erkek öğrencilerin konuşma kaygılarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Öğrencilerin aile yapıları ile konuşma kaygı düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda aralarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde (Sevim, 2012; Yaman & Suroğlu-Sofu, 2013; Melanlıoğlu & Demir, 2013; Sevim & Gedik, 2014; Kınay & Özkan, 2014; Katrancı & Kuştemir, 2015; Kavruk & Deniz, 2015; Altunkaya, 2018) konuşma kaygısı ile ilgili yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu ve bu çalışmalarda da aile yapıları ile konuşma kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin ele alınmadığı görülmektedir. Araştırmadan çıkan bu sonuca göre aile yapısı ister çekirdek, ister, geniş, isterse de parçalanmış aile olsun aile yapısının konuşma kaygı düzeyi üzerinde etkili olmadığı görülmektedir.

Öğrencilerin kişisel gelir düzeyleri ile konuşma kaygı düzeylerinin karşılaştırılması sonrasında aralarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Gedik (2015) de orta-öğretim öğrencilerinin konuşma kaygı düzeylerini sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Bu sonuç, çalışmamızın sonucu ile paralellik göstermektedir. Suroğlu-Sofu (2012), çalışmamızın bu sonucundan farklı olarak sosyoekonomik durumu düşük olan üniversite öğrencilerinin konuşma kaygı düzeylerinin, sosyoekonomik düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin konuşma kaygısı düzeyinden daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Yıldırım (2015) da yapmış olduğu çalışmada aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin konuşma kaygılarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Aslında sosyoekonomik durumun iyi olması, bireylerin özgüvenlerinin yüksek olmasına ve günlük hayatta ekonomik sebeplerden ötürü yaşanabilecek kaygı düzeyini azalmasına sebep olabilmektedir.

Öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları bölüm ile konuşma kaygı düzeylerinin karşılaştırılması sonrasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin konuşma kaygı düzeylerinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dalında ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulunda öğrenim gören öğrencilerden düşük olduğu sonucu gözlenmektedir. Bu sonuç konuşma kaygı düzeyi üzerinde spor yapmanın etkisinin incelendiği çalışmamız için beklenen bir sonuçtur. Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler sporun farklı dalları ile gerek amatör gerekse profesyonel olarak ilgilenmekte ve günlük ya da öğrencilik hayatları boyunca farklı tür ve sürelerde spor yapmaktadırlar. Düzenli yapılan sporun bireylerin kaygı ve stres düzeylerini azaltmada etkili bir faaliyet olduğu bilinen bir gerçektir (Hassmen, Koivula ve Uutela, 2000). Beden Eğitimi

Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin yapmış oldukları sportif faaliyetler onların hem genel kaygılarının, hem de konuşma kaygılarının aza inmesinde etkili olmuştur. Sevim (2012) öğretmen adaylarına yönelik konuşma kaygısı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğini yaptığı çalışmasında öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri bölümlere göre konuşma kaygısı puanları ortalamaları arasında bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Kartancı ve Kuşdemir (2015), yaptıkları araştırma kapsamında Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri, Okul Öncesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ile Fen Bilgisi Öğretmeni adaylarının konuşma kaygı düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda Okul Öncesi Öğretmeni adaylarının konuşma kaygı düzeylerinin diğer programlardaki öğretmen adaylarına göre daha düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Temiz (2015) yaptığı çalışmada Müzik, Matematik, Türkçe ve Fen Bilgisi öğretmen adaylarının çok az konuşma kaygısı taşıdıklarını tespit etmiştir. Yine araştırma bulgularına dayanarak; Müzik, Matematik, Türkçe ve Fen Bilgisi öğretmen adaylarının konuşma kaygılarının alan değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte psikolojik danışmanlarla birlikte sağlık hizmetlerinde çalışacak ve sözel iletişimin ön planda olduğu meslekleri yapacak olan bireyleri konuşma kaygısı düzeylerinin düşük olması meslek hayatlarındaki başarıya da artıracaktır.

Öğrencilerin sportif aktivite yapma durumları ile konuşma kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sportif aktivite yapan öğrencilerin konuşma kaygı düzeylerinin sportif aktivite yapmayan öğrencilerden düşük olduğu sonucu gözlenmiştir. Konuşma kaygısının sportif aktivite açısından incelenmesi ile ilgili çalışmaların eksikliği sebebiyle; konuşma kaygı düzeyi ile sportif aktivite yapma durumu arasındaki ilişkiyi açıklayan bir çalışmaya rastlanmıştır. Harmandar-Demirel, Serdar, Uludere ve Karakaş (2017) yaptıkları çalışmalarında beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının konuşma kaygı düzeyleri ile sportif aktivite yapma durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Ancak konuşma kaygısının sebeplerinden birisi olan sosyal kaygı ile sportif faaliyetlerde bulunma durumunu açıklayan çalışmalar mevcuttur. Öpöz (2017)'e göre sanatla veya sporla uğraşmayan bireylerde, sürekli öfke ve sosyal kaygı düzeyi artmaktadır. Aynı zamanda sanatla veya sporla uğraşmayan bireylerde sosyal kaygı düzeyi arttıkça sürekli öfke de artmaktadır. Sportif aktiviteler bireyin rahatlamasını sağlanmakta ve kaygı düzeyinin azalmasına yardımcı olmaktadır.

Öğrencilerin yapmakta oldukları sportif aktivite türü ile konuşma kaygı düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin sportif aktivite yapma durumları konuşma kaygı durumlarını etkilemekte ancak ister bireysel isterse takım halinde sportif aktivite yapmaları konuşma kaygı düzeylerini etkilememektedir. Konuşma kaygısı ve sportif aktivite türü arasında bir çalışmaya rastlanmadığı için araştırmanın bu bölümünde bir karşılaştırma yapılamamıştır. Konuşma kaygısının ortadan kaldırılmasında atletizm, bilardo, binicilik, kayak tenis gibi bireysel sporların ya da futbol, basketbol, voleybol gibi takım sporlarının daha etkili olduğunu söylemek zordur. Bireysel sporlar bireye özgüven kazandırırken, takım halinde yapılan sporlar kaygı düzeyi yüksek olan gençlerin takım arkadaşlarından sosyal destek alarak bu sorunu çözmesine yardımcı olabilmektedir. Özellikle takım halinde yapılan sporlar bireylere paylaşma,

işbirliği, dayanışma, bir grubun üyesi olma gibi kişisel doyum sağlayıcı destekler sağlamaktadır.

Öğrencilerin haftalık sportif aktivite yapma süreleri ile konuşma kaygı düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda anlamı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bozkurt (2003) beden eğitimi ve spor etkinliklerinin sınava hazırlanma döneminde kaygıyı azalttığını ve öğrenmede etkinliği artırması bakımından önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmektedir. Günde 10-20 dakika düzenli egzersiz yapmanın sınavlara hazırlanan bir gence sağlayacağı yararlarından birisi kaygıyı azaltması diğeri de öğrenmede etkinliği artırmasıdır. Düzenli spor yapmak fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesine yardımcı olurken psikolojik olarak da rahatlamasına yardımcı olmaktadır. Düzenli yapılan egzersizler beyindeki mutluluk hormonunun salgılanmasını sağlamakta, bu da bireyin yaşadığı kaygı ve stres düzeyinin azalmasına yardımcı olmaktadır.

5. Öneriler

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin konuşma kaygı düzeyleri ile sportif aktivite yapma durumları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle sadece sporla ilgili yüksekokul ya da fakültelerde değil üniversitelerin bütün bölümlerinde öğrencilerin hem boş zamanlarını olumlu değerlendirip hem bedensel, zihinsel, duygusal ve psikolojik yönden iyi olmalarını sağlamak, hem de mevcut olan sosyal kaygı ve buna bağlı olarak ortaya çıkan konuşma kaygısı düzeylerini ortadan kaldırmak için farklı çalışmalar yapılabilir. Spor ya da sanatla ilgili aktivitelerin yoğun ders sürecinden bunalan öğrencilerin rahatlamasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Gerek eğitim fakültelerinde yetişen öğretmenlerin gerekse sağlık meslek yükseköğretim kurumlarında yetişen sağlık personellerinin mesleklerini gerçekleştirirken doğrudan iletişim kurdukları kitle bireylerdir ve bu iletişimi kurarken kullandıkları en önemli araç dildir. İyi bir öğretmenin öğrencileriyle, iyi bir sağlık personelinin hastalarıyla etkili iletişim kurabilmesi için kaygıdan uzak, rahat ve anlaşılır konuşabilmesi bu açıdan oldukça önemlidir. Bu nedenle meslek elemanlarının konuştıkları konuyla ilgili yeterli bilgi düzeyine sahip olmaları, kullandıkları kavramlara hâkimiyetleri, bu kavramları yerinde kullanmaları, iyi konuşan olmakla beraber iyi de bir dinleyici olmaları gerekmektedir. Bunu gerçekleştirmek için ders programları içerisinde bulunan Etkili İletişim ve Sözlü Anlatım ya da Drama dersleriyle öğrencilere topluluk önünde konuşmalarına imkân verilmelidir. Öğretmenler için “Okul Deneyimi” ve “Öğretmenlik Uygulaması” dersleri, sağlık personelleri için de yaptıkları stajlar deneyim kazanmaları açısından oldukça önemlidir. Ayrıca öğrencilere verilecek konuşma eğitimleriyle ya da düzenlenen seminerlerle topluluk önünde hazırlıklı ya da hazırlıksız konuşma imkânlarının sunulmasıyla konuşma kaygısı mesleğe başlamadan azaltılabilir.

Konuşma kaygısının aslında özgüvenle ilgili bir problem olduğu unutulmamalı ve yüksek konuşma kaygısı yaşayan öğrencilerin, özgüven sorunu yaşamamaları için gerekirse psikolojik destek almaları sağlanmalıdır. Özellikle konuşma kaygısının nedenlerini tespit etmek çözüm yollarını ortaya koymak için etkili bir adım olacaktır.

Konuşma kaygısının yaşanmaması bir noktada konuşulacak konuya hâkimiyetle ilgili olduğu için öğretmen adaylarının ve sağlık personeli adaylarının gerek kendi alanlarıyla gerekse farklı alanlarla ilgili kitaplar okumaları teşvik edilmelidir.

Kaynakça

- Altunkaya, H. (2018). Speech anxiety in guidance and psychological counselling department students. *Cypriot Journal of Educational Science*. 13 (3), 328-339.
- Arslan, A. (2018). Ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygıları ve akademik öz-yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Çalışma Makalesi. *International e-Journal of Educational Studies (IEJES)*.2 (3). e-ISSN 2602-4241, 26-43. DOI: 10.31458/iejcs.399014.
- Ayres, J. ve Hopf, T. (1993). Coping with speech anxiety. Norwood, NJ: Ablex Publishing Corporation.
- Beyreli, L., Çetindağ, Z.ve Celepoğlu, A.(2012).*Yazılı ve sözlü anlatım* (7. Baskı) Ankara: Pegem Akademi.
- Borkovec, T.D., ve O'Brien, G.T. (1976). Methodological and Target Issues in Analogue Therapy Outcome Research. In Hersen, E. Eisler ve P. Miller (Eds.), *Progress in Behaviour Modification* (Volume. 3). New York: Academic Press.
- Boylu, E. ve Çangal, Ö. (2015). Yabancı dil olarak Türkçe öğrenen Bosna-Hersekli öğrencilerin konuşma kaygılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi*, 4(1), 349-368.
- Bozkurt, N.(2003). Üniversite giriş sınavı. *Çağdaş Eğitim*. 296, Mart, Ankara.
- Breakey, L. K. (2005). Fear of public speaking- the role of the SLP. *Seminars in Speech and Language*. 26 (2), 107-117. DOI: 10.1055/s-2005-871206.
- Çakmak, Ö., ve Hevedanlı, M. (2004). *Biyoloji öğretmen adaylarının kaygılarını etkileyen etmenler*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, (6-9 Temmuz), İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Dalkıran, O. ve Tuncel, F.(2007). Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi dersinin seçmeli ders olarak işlenmesinin öğrenciler gözüyle değerlendirilmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2007, V (1) 37-42.
- Eriş, U. (2012). *İletişim bilgisi* (Ünite 2). T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2712 Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1675. ISBN 978-975-06-1377-7. (1. Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri.
- Gedik, M. (2015). Siirt örnekleminde ortaöğretim öğrencilerinin konuşma kaygılarının incelenmesi. *Ordu üniversitesi Sosyal Bilimler Çalışmaları Dergisi*. 13, 77-93.
- Gopang, I.B., Bughio, F.A., Umrani, T. ve Lohar, S.A. (2015). English speaking anxiety: A study of undergraduates at Lasbela University, Baluchistan. *International Researchers*. 4 (1). January. 52-61. ISSN 2227-7471.
- Gürzap, C. (2010). *Söz söyleme ve diksiyon*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Harmandar-Demirel, D., Serdar, E., Uludere, E. ve Karakaş, Z.(2017). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının konuşma kaygıları. *Uluslararası Sosyal Çalışmalar Dergisi*. 10 (50), 1307-9581.

- Hassmen, P., Koivula, N., ve Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological wellbeing: a population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17-25.
- Kankam, P. K. ve Boateng, S. O. (2017). Addressing the problem of speech anxiety among students. *International Journal of Public Leadership*, 13(1), 26-39. <https://doi.org/10.1108/IJPL-07-2016-0029>
- Kantarıcı, M. ve Kuşdemir, Y.(2015). Öğretmen adaylarının konuşma kaygılarının incelenmesi: sözlü anlatım dersine yönelik bir uygulama. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 415-445.
- Karagün, E., Yıldız, M., Başaran, Z. ve Çağlayan, Ç. (2010). Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 139-144.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel çalışma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karçiç, A. ve Çetin, M. (2015). Yabancı dil Türkçe öğreniminde konuşma becerisinin gelişimini engelleyen kaygılar üzerine (Bosna hersek örneğinde). *Electronic Turkish Studies*, 10(11), 971-986.
- Kardaş, M. N. (2015). İkinci dili Türkçe olan çok dilli Türkçe öğretmeni adaylarının Türkçe konuşma kaygıları ve bu kaygılarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10, 541-556.
- Kavruk, H., ve Deniz, E. (2015). Ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygıları (Samsun İli Örneği). *Journal of Language and Literature*, 15, 63-89.
- Keşaplı, G. ve Çifci, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygısı. *International Journal of Social Science*. Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS4830> Number: 54. 463-484.
- Kınay, İ., ve Özkan, E. (2014). Öğretmen adayları için konuşma kaygısı ölçeği geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies. International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(5), 1747-1760.
- Küçük, M. (2012). *İletişim bilgisi* (Ünite 1). T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2712 Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1675. ISBN 978-975-06-1377-7 (1. Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri.
- Lüle-Mert, E. (2015). Türkçe öğretmeni adaylarının konuşma kaygılarına ilişkin bir inceleme. *Uluslararası Sosyal Çalışmalar Dergisi*, 8 (37), 784-789.
- Melanlıoğlu, D. ve Demir, T. (2013). Türkçe öğrenen yabancılar için konuşma kaygısı ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies. International Journal of Social Science*. 6 (3). 389-404.
- Norton, P.J., Burns, J.A., Hope, D.A. ve Bauer, B.K. (2000). Generalization of social anxiety to sporting and athletic situations: gender, sports involvement, and parental pressure. *Depression and Anxiety*. 12(4), 193-202.
- Orhon, N. ve Eriş, U. (2012). *İletişim bilgisi*. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2712 Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1675. ISBN 978-975-06-1377-7 (1. Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri.

- Öpöz, T. (2017). *Spor ve sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü. Psikoloji Anabilim Dalı.
- Özdemir, E. (2000). *Güzel ve etkili konuşma sanatı* (6. Baskı.). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Özkan, E. ve Kınay, İ. (2015). Öğretmen adaylarının konuşma kaygılarının incelenmesi (Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi örneği). *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 4(3), 1290-1301.
- Reinard, J. (2001). *Introduction to communication research* (3rd ed.). New York, NY: McGraw-Hill Companies.
- Sallabaş, M.E. (2012). Türkçeyi yabancı dil olarak öğrenenlerin konuşma kaygılarının değerlendirilmesi. *Turkish Studies*, 7(3), 2199-2218. DOI: 10.7827/TurkishStudies.3481
- Sevim, O. (2012). Öğretmen adaylarına yönelik konuşma kaygısı ölçeği: bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. 7(2), 927-937.
- Sevim, O., ve Gedik, M. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin konuşma kaygılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türkiyat Çalışmaları Enstitüsü Dergisi*, 52, 379-393.
- Suroğlu-Sofu, M.(2012). *Öğretmen adaylarının konuşma kaygısı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı.
- Şen, Ü. ve Boylu, E. (2015). Türkçeyi yabancı dil olarak öğrenen İranlı öğrencilerin konuşma kaygılarının değerlendirilmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(30), 13-25.
- Şen, Ü. (2017). Türkçe öğretmeni adaylarının konuşma kaygılarının değerlendirilmesi. *Uluslararası Türkoloji Çalışmaları ve İncelemeleri Dergisi*, 2 (2). 70 -84.
- Temiz, E. (2015). Pedagojik formasyon alan öğretmen adaylarının konuşma kaygıları. *Turkish Studies. International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. 10(3) Winter. 985-992. DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7767>. ISSN: 1308-2140. Ankara/Turkey.
- Tüzemen, T. (2016). *Akademik çelişki tekniğinin 6. sınıf öğrencilerinin konuşma becerilerine ve konuşma kaygılarına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- William J. F. ve Breitenstein, J.L.(1990). *Handbook of Social and Evaluation Anxiety. Chapter 14*. H. Leitenberg (ed.). Springer Science+Business Media. New York: 455-474.
- Yaman, H. ve Suroğlu-Sofu, M. (2013). Öğretmen adaylarına yönelik konuşma kaygısı ölçeğinin geliştirilmesi. *Türkiye Sosyal Çalışmalar Dergisi*, 173 (173), 41-50. doi: 10.1080/10967490802095870
- Yıldırım, G. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygıları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uşak: Uşak Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.