



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**LİSANSLI SPORCULARIN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE
İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

CENGİZHAN YILMAZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi ÜMİT ORHAN

2022 İSTANBUL

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Cengizhan YILMAZ



TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmamda, değerli desteklerini, deneyimlerini ve düşüncelerini paylaşan istatiki analiz kısmında ve yürütme kısmında yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Sercan ÖNCEN'e danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ümit ORHAN'a, bugünlere gelmemde en büyük emeğe sahip olan sevgili aileme ve yüksek lisansa başladığımı duyduğunda çok mutlu olan fakat mezuniyetimi göremeyen rahmetli anneme en içten teşekkürlerimle...



MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS

BEYAN.....	İ
TEŞEKKÜR	İİ
RESİMLER LİSTESİ.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	VII
EKLER LİSTESİ	VII
1. ÖZET.....	1
2. SUMMARY	2
3. GİRİŞ VE AMAÇ	3
4. GENEL BİLGİLER.....	5
4.1. İletişim	5
4.2. İletişim Çeşitleri.....	7
4.2.1. Kitle iletişimi.....	7
4.2.2 Örgüt-içi İletişim	8
4.2.3. Kişi-içi İletişim	9
4.2.4. Kişilerarası İletişim.....	10
4.2.4.1. Sözlü İletişim	13
4.2.4.2. Sözsüz İletişim	13
4.3. İletişim Süreci ve Öğeleri.....	19
4.4. İletişimi Engelleleyen süreçler.....	21
4.5. Etkili iletişim.....	22
4.5.1. Etkili iletişimin için 4 temel anahtar	24
4.5.1.1. Empatik farkındalık becerisi	25
4.5.1.2. Empatik dinleme becerisi	27
4.5.1.3. Empatik konuşabilme becerisi	30
4.5.1.4. Empatik diyalog.....	33
4.6. İletişim Modelleri ve Spor ortamında Kullanımı	34
4.6.1. Çember modeli.....	35
4.6.2. Şebeke modeli.....	36

4.6.3. Zincir modeli	36
4.6.4. Y modeli	37
4.6.5. Tekerlek modeli.....	38
4.7. İletişim Becerisi.....	39
4.8. Spor	40
4.9.Sporun Faydaları	41
4.9.1. Bireysel açıdan spor	42
4.9.2. Sosyolojik açıdan spor.....	42
4.10. Sporun Önemi.....	42
4.10.1. Bireysel açıdan sporun önemi	43
4.10.2. Çocuk ve gençler için spor eğitiminin önemi.....	43
4.11. Sporun Amaçları.....	43
4.11.1. Sporun temel amaçları.....	43
4.11.2. Spor eğitiminin amaçları.....	44
5. GEREÇ VE YÖNTEM.....	46
5.1 Veri toplama araçları.....	48
5.1.1 İletişim becerilerini değerlendirme ölçeği.....	48
5.1.2 Kişisel bilgi formu	49
5.2 Yöntem.....	50
5.2.1 Evren ve örneklem	50
5.2.2. Verilerin toplanması.....	50
5.2.3. Verilerin istatistiksel analizi.....	50
6. BULGULAR.....	51
6.1 Tanımlayıcı Bilgiler	51
6.2 Karşılaştırmalı İstatistik Tabloları.....	54
7. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	59
7.1. Sonuç ve Öneriler	62
8. KAYNAKLAR	64
EKLER.....	69
Ek 1 Demografik Özellikler.....	69
Ek 2 İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ).....	71

RESİMLER LİSTESİ

Resim 1 Kişilerarası korunan mesafe İstanbul Örneği.....	18
Resim 2 İletişim Süreci ve Öğeleri	19
Resim 3 İletişimde Çember Modeli (Usal,1995).	35
Resim 4 İletişimde Şebeke Modeli (Usal,1995)	36
Resim 5 İletişimde Zincir Modeli (Usal,1995)	37
Resim 6 İletişimde “Y” Modeli (Usal,1995).	37
Resim 7 İletişimde “T” Modeli (Usal,1995).	38



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Lisanslı sporcuların cinsiyet değişkenine göre dağılımı.....	51
Tablo 2 Lisanslı sporcuların üniversitelerinde okudukları bölümlere göre sınıf dağılımları	51
Tablo 3 Lisanslı sporcuların üniversitede okudukları bölümlere göre lise mezuniyet bölümlerinin dağılımı.....	51
Tablo 4 Lisanslı sporcuların anne ve babalarının öğrenim durumu ve meslek bilgileri	52
Tablo 5 Lisanslı sporcuların aile yapılarına göre dağılımı.....	52
Tablo 6 Lisanslı sporcuların kardeş sayısı ve ailedeki kaçınıcı çocuk olduklarına göre dağılımı	53
Tablo 7 Lisanslı sporcuların ailelerinin toplam gelirine göre dağılımı.....	53
Tablo 8 Lisanslı sporcuların uğraştıkları branşlara göre dağılımı	53
Tablo 9 Normallik testi değerleri	54
Tablo 10 İletişim beceri düzeylerinin alt boyutlarının bireysel ve takım sporcularının karşılaştırılması Man Witney U Testi	54
Tablo 11 Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip-göstermediğini sınamak üzere uygulanan Man Witney U testi değerleri.....	55
Tablo 12 Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin üniversitede okudukları bölümlere göre farklılık gösterip-göstermediğini sınamak üzere uygulanan Man Witnes U testi değerleri.....	55
Tablo 13 Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin üniversitede okumakta oldukları sınıflara göre farklılık gösterip-göstermediğini sınamak üzere uygulanan Kruskal Wallis testi değerleri.....	56
Tablo 14 Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin teknolojik araçların kullanımına göre farklılık gösterip-göstermediğini sınamak üzere uygulanan Man Witney U testi değerleri	57
Tablo 15 Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin ailenin gelir düzeyine göre farklılık gösterip-göstermediğini sınamak üzere uygulanan Man Witney U testi değerleri.....	57
Tablo 16 Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin anne ve babanın mesleğine göre farklılık gösterip-göstermediğini sınamak üzere uygulanan Kruskal Wallis testi değerleri.....	58

EKLER LİSTESİ

Ek 1 Demografik Özellikler	69
Ek 2 İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)	71
Ek 3 Etik kurulu onayı	72



1. ÖZET

Lisanslı sporcuların bazı değişkenlere göre iletişim beceri düzeylerinin incelenmesi.

Öğrenci: Cengizhan YILMAZ

Danışman: Dr. Ümit ORHAN

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor

Amaç: Araştırmamın amacı lisanslı sporcuların bazı değişkenlere göre iletişim beceri düzeylerini etkileyen parametreleri tanımlayıcı bir çalışmadır.

Gereç ve yöntem: İletişim becerileri verilerini toplamak için Fidan Korkut tarafından geliştirilen ve üniversite öğrencileri üzerinde kullanılmak üzere güvenilirlik ve geçerlik testleri yapılmış olan “ İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekte yer alan maddelerle ilgili katılma düzeyini ifade etmek için 5’li Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında veriler Microsoft Excel 2010 programında düzenlenerek, SPSS 23 for Windows paket programı kullanılarak çözümlenmesi yapılmıştır. Araştırmaya 252 öğrenci katılmış fakat araştırmamızın amacı olan lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi olduğu için lisanslı olmayan 91 öğrenci çalışma dışında bırakılmıştır. Araştırmayı Tekirdağ ilinde bulunan Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor yüksekokulunda okuyan lisanslı spor yapan öğrencilere uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan kadın sporcuların iletişim becerileri skorları erkek sporculara göre daha yüksektir. Bireysel spor yapan sporcular ile takım sporu yapan sporcuların değerlerinde anlamlı bir farka rastlanamamıştır.

Sonuç: Bu çalışma lisanslı sporcuların cinsiyetlerine, üniversitede okudukları bölümlerine ve sınıflarına, anne ve babanın okur-yazarlık durumuna, anne ve babanın mesleğine, teknolojik araçların kullanımına, bireysel ve takım sporcu olmasına, göre iletişim beceri düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular ışığında görülmektedir ki sporcuların cinsiyetlerine göre ve babalarının mesleklerine göre iletişim beceri düzeylerinin anlamlı bir farka rastlanmıştır.

Anahtar kelimeler: İletişim, bireysel sporcu, takım sporcusu, spor yönetim,

2. SUMMARY

Analyzing the communication skill levels of licensed athletes according to some variables.

Student Name: Cengizhan YILMAZ

Name of Supervisor : Dr. Umit ORHAN

Department : Physical Education and Sports

Objective : The aim of the research is to describe the parameters that affect the communication skill levels of licensed athletes according to some variables.

Material and methods : The “Communication Skills Assessment Scale” developed by Fidan Korkut., was used to collect the communication skills data and whose reliability and validity tests were conducted to be used on students. A 5-point Likert-type rating was used to express the level of agreement about the items in the scale. The scale consists of 25 items. During the evaluation of the data, the data were organized in Microsoft Excel 2010 program and analyzed using the SPSS 23 for Windows package program. 252 students participated in the study, but 91 unlicensed students were excluded from the study because the purpose of our research was to examine the communication skill levels of licensed athletes according to different variables. The research was applied licensed athletes who were studying at Namık Kemal University Physical Education and Sports School in Tekirdağ.

Results : Communication skills scores of female athletes who participate the study are higher than male athletes. No significant difference was found in the communication skill values of the athletes who do individual sports and those who do team sports.

Conclusion : This research was conducted to examine the communication skill levels of licensed athletes according to their gender, departments and classes at the university, the literacy status of the parents, the professions of the parents, their use of technological tools, individual sports athletes and team sports athletes. In the light of the findings obtained from the research, it is seen that there is a significant difference in the communication skill levels of the athletes according to their gender and father's occupation.

Keywords : Communication, individual athlete, team athlete, sports management

3. GİRİŞ ve AMAÇ

İnsan nefes almaya ihtiyaç duyduğu kadar iletişime de aynı oranda ihtiyaç duymaktadır.

İnsanlığın var olduğu günden bugüne iletişim ve etkileşim için birçok metotlar geliştirilmiştir. Sporsal etkinliklerde de iletişim önem arz etmektedir. Gerek takım arkadaşlarıyla gerekse rakip takım oyuncularıyla, antrenörlerle, yöneticiler ve hatta takımların destektaşlarıyla iletişim önem arz etmektedir. Takımın motivasyonunu ve ruhunu koruyabilmek ve devam ettirebilmek, hedefleri açıklayabilmek, kararlılıkla devam edebilmek ve güven oluşturabilmek ve iyi performans sergilemek açısından sporcuların veya teknik ekibin iletişim düzeyleri ve birbirlerini ifade edebilmek için kurdukları iletişim önemlidir. Binanın temeli bir bina için çok önemliyse iletişim de ilişkiler için temeldir. Olumlu eleştiri ve sürekli etkileşim halinde olmak, iyi iletişim kurmaktan geçer. İletişim becerileri sayesinde sporcunuza performansı hakkında bilgi verir, kulüp içinde etkileşim sağlayabilir, motivasyon ve arabulucuk gibi çeşitli olumlu ortamlar hazırlanarak sporcularınızın ve takımınızın başarısına katkı sağlayabilirsiniz

Spor, gençlerin sosyalleşmelerine katkı sağladığı gibi şüphesiz iletişim yeteneklerinin gelişmesine de yardımcı olur. Son zamanlarda insanların veya grupların birtakım roller kazanmasında ve dayanışma sağlanmasında spor önemli bir etken olmuştur. (Ulukan,2002)

İnsanlara iletişim esnasında yaptıkları hataları göstererek onlara uygun bir eğitim verilerek kurmaları gereken iletişimin nasıl olması gerektiği kavratılırsa iletişim çatışmalarına girmelerini engellemiş oluruz (Dökmen,1994). Örnek olarak spor karşılaşmalarında sporcuların birbirlerine gösterdikleri davranışlar veya yenilgiyi kabullenemeyip saldırgan davranışlarda bulunursa çatışmalar artarak çözülemez duruma doğru gidecektir. Burada yapılması gereken sporculara verilecek olan eğitimde yenme kadar mağlubiyetinde olası olduğunu, rakip oyuncuya düşman gözüyle bakılmaması gerektiğini onun başarısını kabullenerek tebrik etmeyi öğrettiğimizde kişi kabul görmeyen davranışlarını pozitif yönde geliştirir. Böylelikle kurmak istediği iletişim daha pozitif şekilde ilerler ve çatışmalar azalır (Ulukan,

2012). Bütün kişilerarası ilişkiler iletişim yoluyla sürdürülmektedir. Bu ilişkilerde bireyin kendisini ifade ediş tarzıyla ilgili olarak kullandığı beceri, ilişki kurduğu kişinin duygu, düşünce ve en sonunda da davranış ve hareketlerini etkileyebilmektedir (Neese,1997).

İletişim insanın çevreye uyum sağlayabilmesi için gerekli olan en önemli öğelerden birisidir (Yüksel,2011). İnsanın sosyal çevresindeki memnuniyetini arttırmasının iletişimi iyi kurmasıyla gerçekleşebileceği söylenebilir. Bunun aksine bireyin çevresiyle kuracağı iletişimde başarısızlığa uğraması, kendini ifade edememesi ya da yanlış ifade etmesi gibi durumlarda da bireyin zamanla yalnızlık duygusuna itilebileceği ve mutsuz olmasına neden olabileceği söylenebilir (Jones,1981).

İletişimdeki reaksiyonu sağlayan beceriler etkin bir şekilde dinleme ve etkin bir şekilde tepki verebilmedir (Egan,1994). Gordon (2004)'a iletişimdeki reaksiyon becerileri, pasif sessizlik, tepkileri kabul etme, kapı arayıcılar, konuşmaya istek yaraktmaktır' demiştir. Hargie (2011) göre ise, kişilerin ihtiyaçlarını, duyarlılıklarını, hoşnutlarını ya da mükellefiyetliklerini giderirken, diğer kişilerinde aynı ihtiyaçlarını yönelik özgürlüklerini zarar vermemesi başkalarıyla iletişim kurabilmesidir. İletişim yeteneği gelişmiş bireyler, karşısındaki kişilerin laflı veya laflı olmayan hareketlerini ve iç dünyasındaki emareleri anında görebilen ve değerlendirmeye çalışan kişilerdir (Cüceloğlu,1979). Bu bağlamda lisanslı sporcuların yaşadıkları yerlere göre, okudukları bölümlere, ailenin gelir düzeyine, bireysel ya da takım sporu yapmalarına göre, lisedeki bölümlerine, anne ve babanın mesleği ve öğrenim durumuna gibi değişkenleri inceleyerek iletişim beceri düzeylerinin farklılıklarının incelenmesini amaçladık.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. İletişim

İnsan yaşamını sürdürdüğü her ortamda iki birim arasında toplumsal bir varlık olduğundan dolayı ileti alışverişinde bulunduğundan iletişim kavramının varlığı söz konusudur (Güler, 1990).

Kişilerarası ilişkilerin bütünü iletişim olmadan gerçekleşemez. Bundan dolayı iletişimin daha güvenli ve sağlıklı olması ilişkilerin daha derin, anlamlı ve doyurucu olmasına katkı sağlar. Sağlıksız ve güvensiz başlayan iletişim anlaşılama hissi veya istenmeyen yalnızlıktan başlayarak beraberinde daha başka sorunlar meydana getirebilmektedir (Kocabaş, 2005).

Aslında iletişim sözcüğünün dilimize gelişi batı dillerindeki “communication” sözcüğünün karşılığı olarak karşımıza çıkmaktadır. “Communication” sözcüğünün kökeninde Latince “communis” sözcüğü bulunmakta ve bu kavramda birçok kişiye ve nesneye ait ortaklaşa gerçekleştirilen anlamında kullanılmaktadır. O halde iletişimin köken olarak sadece iletileri aktarmaktan ziyade, toplumsal olarak da bir etkileşimi içerdiğini söylemek mümkündür (Zıllıoğlu, 2003).

İletişim kavramı çok farklı alanlarda kullanıldığı için iletişim kavramına her alana özgü anlamlar yüklenmektedir. Bu nedenle iletişim kavramının herkes tarafından kabul edilen bir tanımını yapma neredeyse olanaksızdır, ancak iletişim denince akla genellikle insanlar arası iletişim ve bu amaçla kullanılan araçlar gelmektedir. Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğüne göre iletişim, duygu ve düşüncelerin, akla uygun şekilde başkalarına aktarılması, bildirim ve haberleşme olarak tanımlanmaktadır. Buna ek olarak iletişimle ilgili diğer tanımlar aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- İletişim bir organizmanın bir uyarıcıyla gösterdiği ayırıcı tepkidir (Trenholm, 2008).
- İnsanın olduğu her yerde kişiler, gruplar ve türler arasında karşılıklı gerçekleşen, mesajların değiş-tokuşu sürecidir (Cemalcılar, 1988).
- Duygu, düşünce, fikir, bilgi ve kültürü kapsayan anlamların semboller yardımıyla aktarıldığı bir süreçtir (Tutar, 2003).

- Anlamları itibarıyla uzlaşmış simgeler yoluyla değişik zaman ve mekan boyutlarında

gerçekleşen bilgi, düşünce ve duyguların aktarılması ve alış-veriştir (Yetim, 2006).

- Bilgi, düşünce, duygu, tutum ve kanılarla, davranış biçimlerinin kaynak ile alıcı arasındaki bir ilişki yoluyla bir insan ya da insanlardan diğerine bazı kanallar kullanılarak, anlam olarak üzerinde uzlaşılan simgeler aracılığıyla değişimi ve aktarılması sürecidir (Yüksel, 1997).

Trenholm'un anlatmaya çalıştığı çok geniş kapsamlı bir iletişim tanımı olduğu görülebilir. Bu tanım makinelerin kurduğu iletişim hariç tüm canlı varlıkların davranışlarını iletişim kavramı tanımı içinde değerlendirmektedir. Canlılar içinde ileti alış-verişi anlamında iletişim kurma becerisine sahip tek tür insan değildir. Altta bazı yazarlar tarafından yapılan irtibat tasvirlerine yer verilmiştir. İnsanın dünyaya geldiği andan itibaren var olan irtibat değişik düşünürler tarafından farklı olarak belirlenmekte olsada fakat duygunun tarifi, düşünce, davranış, bilgi ve tutumların ortak anlamı üzerinde uzlaşılması bu tasvirlerin ortak noktasını oluşturmaktadır. Altta bazı yazarlar tarafından yapılan irtibat tasvirlerine yer verilmiştir. İletişim Dökmen (2004) tarafından kısaca “bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci” olarak tanımlanmıştır. İletişimin gerçekleşmesi her iki sistemin gerekliliğini vurgulanmıştır. Tek yönlü bilgi akışını da “enformasyon” olarak belirtilmiştir (Dökmen, 1994).

Demirel (1999), bildirişim genel olarak duyguların, düşüncelerin ve dileklerin karşılıklı iletilmesini sağlayan ve bu mesajımı sağlarken fertler, kümeler ve cemiyetler arasında laf, yazı görüntü, el ve kol hareketleri gibi semboller aracılığıyla reelleştiğini belirtmiştir. Kolaylaştırmak gerekirse, bağlantıyı iki ünite arasındaki mesaj alışverişi olarak ifadelendirmiştir.

Cüceloğlu (2006)'da iletişimi şöyle tanımlamıştır; “ birbiriyle ilişkili iki birim arasında ki mesaj alışverişi”.

Neuburger (1970) iletişimin bilgi alış-verişi anlamına gelmekte olduğunu söylemektedir (Egan, 1994).

Hovland ve arkadaşları (1953)'na göre iletişim “bir bireyin diğer bireylerin davranışlarını etkilemek amacıyla sözlü işaretler göndermesi sürecidir” (Karadoğan, 1995).

4.2. İletişim Çeşitleri

Literatürde iletişimle ilgili bir hayli yazar tarafından değişik iletişim kümeleri yapılmıştır. Bu kümelerden genel olarak kullanılanlardan bir tanesi de Chaffe ve Berger 1987'in yaptığı sınıflamadır.

Literatürde iletişimle alakalı birçok yazar tarafından farklı iletişim sınıflamaları yapılmıştır. Bunlardan yaygın olarak kullanılanlardan bir tanesi de Chaffe ve Berger (1987)'in yaptığı sınıflamadır.

1. Kitle iletişimi
2. Örgüt içi iletişim
3. Kişi içi iletişim
4. Kişilerarası iletişim (Dökmen, 1994)

4.2.1. Kitle iletişimi

“Kitle iletişimi uzmanlaşmış grupların geniş, heterojen ve farklılaşmış izleyicilere sembolik içerik yaymak üzere teknolojik aygıtları (basın, radyo, film vs.) hizmete soktuğu kurum ve tekniklerden meydana gelir” (Martens, 1998). Yalın bir anlatımla “birtakım bilgilerin/sembollerin, bir takım hedefler tarafından üretilmesi, geniş insan topluluklarına iletilmesi ve bu insanlar tarafından yorumlanması sürecine ‘kitle iletişimi’ adı verilir” (Dökmen, 1994).

Kaynak ve hedef birimler kitle iletişiminde yüz yüze gelmezler; dergiler, mecbualar, film, radyo ve televizyon kitle iletişiminin kanallarını oluştururlar. Bu kanalların sayesinde bir tek kaynak birden fazla maksada geniş bir alan ve zaman içinde erişebilir. Bu nedenle mesajımın her zaman çift güzergahlı olması kitle iletişiminde beklenmemektedir. Zira tek bir kaynağın büyük topluluklara hitap ettiği ve kaynak ve gayenin yüz yüze gelmediği düşünülürse, mesaja verilecek dönüt ya dolaylı ve gecikmeli olmakta ya da hiç olmamaktadır (Cüceloğlu, 1979).

Günümüzde toplu iletişim gereçleri sayesinde büyük topluluklara anında ulaşılabilen ve bu sayede gönderilen iletinin nerelere ve kimlere ulaştığı ile ilgili sınırlar çoğunlukla netleştirilememektedir (Akoğuz, 2002).

Kitle iletişiminin beraberinde getirdiği hızlı bir şekilde herhangi bir yönde toplum üzerinde etkileşim ve değişim meydana getirerek sosyal yaşantıyı önemli ölçüde etkilemesidir (İlaslam, 2001; Kağıtçıbaşı, 2006). Kitle iletişimiyle beraber sosyal roller ve değerlerde istenilen düzeyde veya olumsuz olarak da değişim gösterebilmektedir. Örneğin ‘‘medeni kanun’’un çıkmasıyla yasa önünde kadınlar erler ile aynı haklara sahip olmuştur ve farklı kurumlara girerek çeşitli meslekler edinme hakkına sahip olmuştur. Kanunlar önünde erkeklerle eşit haklara sahip olan kadınlar kitle iletişimiyle de toplumdaki sosyal rolünde değişim yaşamaktadır fakat toplumsal değerlerin değişmesi zaman alan bir süreçtir. Buna istinaden Türkiye gibi hızlı toplumsal değişim ve kalkınma süreci yaşayan toplumlarda, kitle iletişimi doğru şekilde kullanıldıkça zaman bireylere sosyal değerleri ve rolleri öğretmede ve pekiştirmede etkili bir araç olarak kullanılabilir (Cüceloğlu, 2006).

İçinde yer aldığı toplumun sosyal, ekonomik ve siyasal yapısından ayrıştırılıp incelenmesi mümkün olmayan kitle iletişiminin ister sanayi toplumunda olsun ister gelişmekte olan ülkelerde olsun üç temel işlevi vardır. Bunlar; haber işlevi, yönetime katılma işlevi ve öğretici işlevidir (Cüceloğlu, 2006).

Kitle iletişiminin geniş hedeflere hitap edebilme özelliği toplumdaki bireylerde istendik değişiklikler yaratmak için birçok alanda kullanılabilmekte, toplumsal sorunlara çözüm olanağı sağlayabilmektedir. Buna rağmen toplumsal kalkınmanın temel unsurlarından birisi olan kitle iletişimi beraberinde yeni olumsuzluklar da getirebilmektedir. Örneğin; ‘‘belirli bir kitlenin kitle iletişim kaynaklarını ele geçirmesi, insanların bireysel ilişkilerinin yerine geçerek kendine özgü bir psikolojik yalnızlık doğurmaktadır’’. Ayrıca ‘‘kitle iletişimin büyüyerek örgütlenmesi sonucu birey, farkına varmadan kitle iletişim kaynaklarının etkisi altına girmekte ve iletişim merkezlerinin hazırladığı kalıplar içinde kendini algılamaya başlamaktadır’’ (Cüceloğlu, 2013). Kitle iletişim birimlerinin baskıcı ve şaşırtmacı olduğu ortamda kendini algılamaya başlayan bireyler, toplumda her türlü yönlendirmeye açık olduklarından farklı şekillerde yönlendirilebilirler (Attle ve Baker, 2007).

4.2.2 Örgüt-içi İletişim

Örgüt; ‘‘iş ve işlev bölümü yaparak bir otorite hiyerarşisi içinde, ortak bir amacı gerçekleştirmek için bir araya gelmiş insanların faaliyetlerinin koordinasyonudur’’.

Buna istinaden teşkilatsal iletişim; bir teşkilatta görev alan şahısların, evvelden belirlenmiş birtakım rollere girerek, hiyerarşik bir düzen içinde bu rollerin gereğini yerine getirmek için irtibata geçmelidir (Devito, 2005). Teşkilat içi haber ve bilgilerin dağılmasına imkân sağlayan teşkilat içi iletişim, şahıslar ve süreçler arasında bir köprü misyonu da görmektedir.

İrtibatsız kalan teşkilatların sarıh sistem kavrayışı çerçevesinde işleyen yapılar olduğundan yaşamda kalmaları muhtemel olmamaktadır (Kılıçgil ve ark., 2009). Ayrıca şirket içindeki bilgi akışının üst seviyelere erişmesinde; ‘teşkilat çalışanları arasındaki ilişkilerin seviyesi, teşkilatsal bağlantının yoğunluğu ve süresi’ tesirlidir (Sağsan, 2002).

4.2.3. Kişi-içi İletişim

İnsan çevresiyle iletişim kurmaya başlamadan önce kendiyle iletişim kurmaya başlar yani önce kendi içinde iletişim kurar. Bunların en önemli sebeplerinden biri dış olaylara karşı ürettiğimiz, kendi içimizde ki davranış ve yorumlardır.

Buna istinaden Dökmen (2004) iç iletişimin; insanın düşünmesini, şahsi gereksinimlerinin farkına varmasını, duygulanmasını, iç gözlem yapmasını, düş görerek kendi içinden ileti almasını ya da kendine sualler sorarak buna yanıtlar üretmesini iç bağlantı olarak değerlendirmektedir. Aslında nasıl iki insan bir araya geldiğinde aralarında iletişim süreci işliyorsa tek bir insanın içinde de aynı şekilde işlediğini aktarmaktır. Böylelikle bir takım mesajlar üreterek ve bunları yorumlayarak kendi içimizde de iletişim halindeyizdir.

Kişi-içi iletişimde hem kaynak hem de hedef birey olduğu için, olaylara karşı büründüğü tutum ve düşünceler o olayla ilgili davranışlarını etkileyebilir (Özer, 2006). İç iletişimin kişilerarası ilişkilerde önemli bir rolü vardır. Çünkü düşüncelerimize göre davranışlarımızı sergilediğimizi hatta düşüncemize göre enerji oluşturduğumuzu göz önünde bulundurmanız kişilerarası iletişim ve etkileşimimizde bizi daha ileri seviye götürmemize yardımcı olacaktır.

İnsan kişilerarası iletişim sürecinde aralıklarla hem bilgi kaynağı ya da hedef olabilmektedir.

İnsan iç iletişimini gerçekleştirmek adına bilgi kaynağı olduğunda bilgi üretmeye, hedef olduğunda ise gelen bilgileri yorumlama yetisine sahip olmak zorundadır (Dökmen, 2019).

4.2.4. Kişilerarası İletişim

Kişilerarası iletişimde kaynağın ve hedefin insan olduğu iletişim türüdür. Kişilerarası iletişim adından da anlaşılacağı üzere en az iki kişiden oluşan ve çok daha geniş mecralara kadar uzanan bir yapıdadır. Bu tür iletişim yöntemi bir kişide dahi davranış değişikliğine sebep olabilirken çok daha geniş kitlelere de etki edebilecek bir etkileşim yöntemidir. İnsanlar dirimsel bir varlık olduğu kadar toplumsal ve kültürel bir varlık olmanın bilincine başkalarıyla kurduğu iletişimle varmaktadır. (Zıllıoğlu, 2003).

Bu konuyla ilgili literatürde iletişim, sosyal iletişim, sosyal etkileşim ve kişilerarası iletişim terimlerinin bazen yakın veya eş anlamda kullanıldıkları görülmektedir. McKeache ve Dolye (1966) bu kavramları şöyle açıklamışlardır: “İletişim” kavramı “mesaj, gönderici, alıcı” olarak üç ögeyi kapsar. Bu durumda tüm algılamalar iletişim sayılabilir. Eğer gönderici ve alıcının her biri birer organizma ise bu durumda “sosyal iletişim” söz konusudur. Sosyal iletişimde göndericiyle alıcı arasında mekân birliği bulunma zorunluluğu yoktur. Gönderici ve alıcı arasında zaman ve mekân birliği bulunması durumunda ise “sosyal etkileşim” adı verilmekte bu davranış şekline “kişilerarası iletişim” de denebilmektedir (Coşkun, 1994; Dökmen, 1994)

Tubbs ve Moss (1974), kişilerarası iletişimin ölçütlerini şöyle sıralamışlardır;

- a) Kişilerarası iletişime katılanlar, belirli bir yakınlık içinde yüz-yüze olmalıdır;
- b) Katılımcılar arasında tek yönlü değil, karşılıklı mesaj alışverişi olmalıdır;
- c) Söz konusu mesajlar sözlü (verbal) ve sözsüz (nonverbal) nitelikte olmalıdır; bu iki tür mesaj dışındaki mesajların kullanıldığı iletişimler, örneğin yazışmalar, kişiler arası iletişim sayılmaz (Dökmen, 2019).

Baltaş ve Baltaş (1999) ise kişilerarası iletişimde ana ögenin “anlatmak” olduğunu kişilerin anlatma eylemlerinin iletişim açısından amacının “anlaşılma” olduğunu öne sürmüştür (Baltaş, 1999).

Ayrıca kişilerarası iletişimde önemli olan özellikleri de şöyle sıralamıştır:

- a) *İletişimde ilk intiba*: Yüz yüze gelen iki kişi arasındaki ilk intiba bildirişim sürecinin belirleyicisidir. Algılanan kişinin gerekli özellikleri, algılayan kişinin daha önceki tecrübelerine bağlı olarak olumlu veya olumsuz birtakım kalıplara oturtulur. Karşı tarafla ilgili oluşan ilk intibanın oluştuğu yargı, o kişiyle girdiğiniz iletişim biçimini etkiler ve o kişiye karşı verdiğiniz değerle önemli bir rol oynar.
- b) *İletişim sadece bilgi alışverişi değildir*: Kişilerarası iletişimi sadece bilgi alışverişi olarak düşünmek bizi yanlış sürükler. Eylemlerin biçimi, duygu ve düşüncelerin eylem olarak aktarılması iletişimin özünü yapılandırmaktadır. Sözlerin bedende bulunduğu karşılıklar iletişimi değerlendirmemizde önemli bir araçtır. İletişime girilen kişinin beden dilinin doğru değerlendirebilmesi için iletişimin ana amacını kavramak o kişiyle doğru iletişime girmek için önemlidir.
- c) *İletişim kişiye değil kişiyle yapılır*: İnsanların doğru ve sağlıklı iletişim kurmaları onların fiziksel olarak aynı ortamda olmaları yeterli değildir. İletişimi sürdürebilmek için iletişim sürecini oluşturan bireylerin bunu hazır olunuşuyla yani aktif olunuşuyla olur. Kişilerden biri sürece hazır değilse iletişim yolu tıkanır.
- d) *İletişim bir bütündür*: İletişimi sadece kelimeler, eller, gözler gibi bütünlüğünden soyutlayarak süreçteki bir kesite bakarak değerlendirmeye çalışmak yanlış olabilir (Baltaş, 1999). Sözlü iletişim içeriğini veya sözsüz iletişim işaretlerini değerlendirmekte yanıltıcı olabilir. Bu sebeple iletişimi oluşturan bütün özellikler ve süreci, iletişimin birbirinden ayrılmayan parçalarıdır.

Watzlawick, Beaven ve Jackson (1967) tarafından insan iletişiminde geçerli olan beş temel varsayım önerilmiştir (Watzlawick, 1967):

- a) İletişim kuramamak olanaksızdır.” Davranış”ın karşıtı olan “davranmamak” gibi bir olgu bulunmamaktadır, başka bir deyişle hareket etmek ya da bir şey söylemek kadar, hareket etmemek ya da susmak da bir davranıştır ve anlamlı bir mesaj oluşturur.
- b) İletişimin ilişki ve içerik düzeyleri vardır. Kişilerarası ilişkilerde aynı iletiler, iletişimde bulunan kişilerin ilişkilerinin düzeylerine göre değişik biçimlerde ifade edilebilir. İçerik düzeyine anlam veren çerçeveyi aslında ilişki düzeyi oluşturur.
- c) Anlamlı bir mesaj iletebilmek için mesaj alışverişindeki dizisel yapı önemlidir. İlişkinin türü mesajların oluşturduğu sıraya göre değişebilir. İletişim sürekli bir mesaj alışverişidir. Bu süreçte, bir mesajın nerde yer aldığı, yani hangi mesajdan önce ve hangi mesajdan sonra geldiği, o mesajın anlamını etkiler.
- d) Mesajlar iki tiptir. Her mesajın sözlü ve sözsüz içeriği vardır. Sözlü iletişim akıl mantık ve düşünceyi, sözsüz iletişim duyguları ve ilişkileri en etkili ifade etme aracıdır.
- e) Eşit ve eşit olmayan ilişkiler. Bu varsayım ilişkinin türüyle ilgilidir. İletişimde bulunan insanlar, ilişki içinde kendilerine sürekli tanımlarlar ve bireysel farklılıklara göre iletişimde bulunurlar. Diğer bir ifadeyle iletişimdeki kişiler, benzerlik ya da farklılıklara dayanarak, eşit ya da eşit olmayan ilişkiler içinde yer alırlar (Cüceloğlu, 2006).

Yukarıda ele alınan iletişim türleriyle ilgili yapılan açıklamalardan da anlaşılacağı gibi iletişimin her yerde var olan çok kapsamlı bir konu olduğu aktarılmaya çalışılmıştır. Kişilerarası ilişkilerde iletişim kuramamanın olanaksız olduğu (Cüceloğlu, 2006), düşünülürse, insan etkileşiminin yoğun olduğu ve kitleleri etkileme potansiyelinin yüksek olduğu sporlarda ve müsabakalarda iletişim sürecinin insan ilişkilerini kolaylaştırıcı nitelikte olmasının büyük bir önem taşıdığı söylenebilir. Özellikle daha büyük kitlelere ulaşabilen milli organizasyonlar,

olimpiyatlar gibi dev organizasyonlarda yer alan sporcular ve yöneticiler, antrenörlerin sağlıklı iletişim kurabilmeleri toplumsal gelişme ve etkileşim açısından önem arz ederken daha sağlıklı spor ortamlarının yetişmesine katkıda bulunabilir.

Kişilerarası haberleşme laflı (verbal) ve lafsız (nonverbal) olarak ikiye ayrılmıştır. Fakat bu konuda literatürde çeşitli sınıflamalar yapılmıştır.

4.2.4.1. Sözlü İletişim

İletişim canlı dünyasının ortak özelliği olmasına rağmen duygu, düşünce ve bilgilerin alışverişi yalnızca insanların simgeleştirme yetisi sonucu simgeler aracılığıyla yapılmaktadır. İnsan iletişiminin temeli dil, özellikle de konuşmadır (Küçük, 2012). İletişimin işlevi, bir kişinin gereksinimi olduğu zaman başka biriyle konuşmasıyla başlar (Gordon, 2004).

Konuşma yetisi biyolojik ve fizyolojik içeriği açısından toplumsal ve kültürel bir olgudur. Konuşma yetisinin simgeleşme süreci olan dile sözcükler düzeyinde yaklaşılmamalıdır. Simgelerden oluşmuş dil sisteminin temeli, insanın içinde yaşadığı toplumun, toplumsal etkinlikleri ve bu etkinliklerin biçimine göre oluşan kültürdür. Bireyin algılama düşünme ve kavramasını yönlendiren dil toplumların dünya görüşlerinden etkilenmektedir (Zıllıoğlu, 2003).

4.2.4.2. Sözsüz İletişim

Lafsız iletişim, laflama ya da yazı olmaksızın insanların birbirlerine birtakım iletiler iletmesidir. Bu haberleşme biçiminde insanların ne söylediğinden çok ne yaptığı daha ön plana çıkmaktadır (Dökmen, 2019). Devito (1995)'e göre ise, ileti sisteminin laflı olmayan bölümü, uzaya ait ilişkiler, göz hareketleri, mimikler, zamana uyum, yüzdeki şekiller, dokunma ve sestir (Deniz, 2003). Cüceloğlu (2006) da iletişimde olduğumuz kişinin hareketlerini ve söylemlerini bütünsel olarak değerlendirmek gerektiğini söylemektedir. Zihnimizde düşündüklerimizi bedenimizle de lafsız bir ifade ederiz. Buna da beden dili denir. Kişilerarası iletişimde laflı ve lafsız iletiler aynı anda kullanılır. Karşılıklı oluşturulan iletilerin az bir kısmını lafsız iletiler oluşturur (Cüceloğlu, 2006). Gönderilmek istenen iletileri anlamlandıran insanların iletişim halinde kullandıkları beden dili gibi jestler, mimikler, ses tonu duraksamalar

gibi tutumlardır. Aynı zamanda sessiz kalmak da bir gönderi yöntemidir (Haley, 1988). Kısacası laflı iletişideki ehemmiyetli anlamlar lafsız olmayan iletişim neticesinde ortaya çıkar (İlaslan, 2001).

Sözlü olan iletiler, kişilerarası haberleşmenin ehemmiyetli bir yanını yani duygu ve davranışları yansıtmaları nedeniyle önemlidir (Zıllıoğlu, 2003). ‘Konuyla ilgili yapılan araştırmalarkarşılıklı yapılan diyalogların anlamların işlenmesinde, ortalama olarak, sözcüklerin yüzde onu, ses tonunun yüzde otuzu ve vücut dilini oluşturan mimik ve jestlerin yüzde atmışının görev aldığını göstermektedir’ (Baltaş, 1999; Tabak ve Zıllıoğlu, 2003). Bu değerlerin iletişimde bulunan kişilerin ve ortamın özelliklerine göre farklılık gösterebileceği düşünülse, değerler laflı olmayan bildirilerin öneminin göz ardı edilemeyeceğini göstermektedir (Zıllıoğlu, 2003).

Devito (1995)’ya göre sözel mesajlarla kullanılan sözel olmayan iletilerin altı önemli özelliği vardır;

1. *Tamamlayıcılık*: Laflı olan iletiler, laflı gönderinin manasını ortaya serer veya destekler.

2. *Çelişme*: Sözlü ve sözsüz mesajların çeliştiği durumlarda sözsüz olan mesajlara inanma eğilimi vardır.

3. *Tekrarlama*: Durumuna göre lafsız iletiler laflı iletilerin tekrar eder. Örnek olarak bir restoranda hesap isterken elimizle yapmış olduğumuz işaretler.

4. *Düzenleme*: Lafsız iletiler genellikle laflı düzenleme davranışlarına eşlik eder. Örnek olarak bir öğretmenin derste sessiz olun sesini çıkarırken de eliyle sessizlik işaretini yapması gibi.

5. *Yerine Geçme*: Laflı iletilerin yerine bazen lafsız iletiler geçebilir. Böyle bir vaziyette lafsız olan mesajlar iletilmek istenen anlamı taşır. Kişi kendisini sözel olarak ifade etmesede stresli olduğunu veya heyecanlı olduğunun davranışlarından anlamamız buna örnek olabilir.

6. *Vurgu*: Sözel iletilerin anlamını zenginleştirmek ve vurgulamak için lafsız iletiler kullanılır. Yemeğin güzel olduğunu laflı olarak bildiren kişinin aynı zamanda elleriyle de beğenidğini gösteren bir imgeleme kullanması laflı iletiyi vurgulamış olur (Devito, 1995).

Sözel olmayan iletişimle alakalı olarak yukarıda yazdığımız özellikler ve işlevlerden dolayı, bu bölümde sözsüz iletişimin öğelerini daha ayrıntılı bir şekilde inceleyelim.

Ses Kullanımı: Kelimelerden ziyade bazı sesler kullanarak da iletişimde bulunabiliriz. Örnek olarak “hım., hım., yaa, öylemi. vb. sesleri olabileceği gibi başka şekilde çıkardığımız sesler de olabilir. Örnek olarak insanlara kendimizi farketirebilmek için ellerimiz yardımıyla çıkardığımız ısıklık sesi gibi. Hatta kelimelerden başka sesleri kullanarak iletişim kurduğumuz gibi sessiz kalarakta bazı şeyler anlatarak, iletişim kurabiliriz (Haley, 1988).

Vücut Kullanımı (Jestler): Jestler gibi bedenimizin parçalarını kullanmakta jestleri oluşturur (Baltaş, 1999). Duyguların en güzel belirtileri jestlerdir (Erkal, 1982). Duygu ve fikirlerin sözcüklerle saklandığı vaziyetlerde beden dili gerçek duyguların belirleyicisi olur. Fikirlerimizin ve hislerimizin vukuf bulmasında sözcükler değil beden dili önemlidir (Baltaş, 1999). Bundan dolayı karşılıklı ilişkilerde varkına varmadan ve sürekli olarak kullanılan beden dilinin insan münasebetlerinde önemli bir yerinin olduğunu söyleyebiliriz. Örnek olarak birine adres sorarken bazen insanların söyledikleri ile beden hareketleriyle söyledikleri farklı olmaktadır. Sağa dönün derken koluyla aslında solu göstermektedir ve burada beden ile yapılan hareketin doğruluğu ön plana çıkar. Kendimizi ifade etmemizde kullandığımız en etkili ve duyarlı olan organımız ellerimizdir. Sözsüz iletişimde çok kullanılan bir organ olduğunu söyleyebileceğimiz insan elinin becerisinin gelişmesi, beynin biyolojik gelişimine eşittir. İnsanın beyninin düşünüp hayal ettiğini eller gerçekleştirir. Ayrıca el hareketleri konuşmamıza ritim ve vurgu katarak, düşüncemizin duygusal tonunu ortaya koymaktadır (Baltaş, 1999).

Yüz İfadeleri (Mimikler): Yüzümüz, vücut dilimizin en belirgin olduğu yeridir (Baltaş, 1999). Yüz ifadelerini anlayabilmek okadar kolay değildir. Bunun sebebinin yüzün karmaşık bir yapısının olduğudur (Cüceloğlu, 2006). Yüzümüzle yaklaşık olarak iki yüz elli bin farklı ifade yansıtabileceğimiz ileri sürülmüştür. Mutluluk, fobi, dargınlık, afallamışlık, üzüntü ve tiksinti gibi farklı temel hisleri aktaran ortak yüz ifadelerini, kültürlerarası araştırmalar sayesinde bulunduğunu göstermiştir

(Yamaner, 2001). Yüz anlatımlarının hızlı bir şekilde değişmesinden dolayı yüz ifadelerinin anlaşılması zordur. Bazı film yöntemleri kullanılan çalışmalarda, bir kişinin yüzündeki ifadenin, saniyenin beşte biri gibi bir zaman diliminde değişebildiği görülmüştür (Cüceloğlu, 2006).

Yüzümüzden sonra en çok dikkat çeken yerlerimiz gözlerimizdir. Çünkü gözler kalbin aynasıdır derler ve buna istinaden birçok bilgi alışverişi gözler tarafından sağlanır. İnsanların göz bebekleri, karşısındaki şeye ilgi duyduğu oranda büyümektedirler. Bir kişi birşeyler saklıyorsa eğer konuşma anında gözlerini kaçırır. Aynı zamanda gözlere bakmanın o kişiye ilgi duymak anlamına geldiğinden vurgulamak yanlış olmaz (Cüceloğlu, 2006). Kişilerin arasındaki duygu yoğunluğunu anlayabilmek için birbirlerinin bakışlarının yönü ve yoğunluğuna dikkat ederek anlayabiliriz (Kağıtçıbaşı, 2006).

Beden Duruşu: Vücudumuzun aldığı şekil ile jest ve ifadelerimizin dışında sözsüz gönderi iletebilir. Vücudumuzun ne tarafı doğru eğildiği, gözlerin hangi yöne baktığı, omuzların yüksek ya da düşük duruşu, kollarımızın kapalı ya da açık duruşu, ayak açıklığı ya da kapalı oluşu, bacakların üst üste atılmış olması bunların hepsi aslında bir mesaj oluşturur (Cüceloğlu, 2006). Birçok insan vücut duruşunun da bir gönderi olabileceği konusunda bilince sahip değildir (Zıllıoğlu, 2003). İnsanın göğüs açıklığına bakarak başka diğer özelliklerine bakmadan hangi duygu yoğunluğu içinde olduğunu anlayabiliriz. Güvenli ve kendini kabul ettiren bir duruşu tanımlamak gerekirse, omuzların dik olması ve geriye doğru genişlememiş olması diyebilirken göğüs kafesinin öne doğru kapanması, kişinin öne doğru eğilmiş ve omuzlarının düşük olması kendine öz güven duymadığı konusunda bilgi verir. Kolların yana açılması, göğüs bölgesinin genişleyip omuzların geriye doğru gitmesi kişinin her türlü uyarana şiddetli şekilde karşılık vereceğinin sinyallerini vermektedir (Baltaş, 1999).

Bedensel Temas: Bedensel dokunuşlarda sözsüz iletişimin bir çeşitidir. Değişik bedensel dokunuşlarla karşımızdakine farklı gönderiler vermeye çalışırız (Dökmen, 2019). El ile yapılan dokunuşlar bedensel temasın en önemlilerindendir çünkü tokalaşmak, ittirmek, çekmek ve okşamak gibi dokunuşlarla karşıdaki kişiye iletişim

bilgileri gönderilerek anlamlandırılmaktadır (Attle ve Baker, 2007). Manipulatif duyunun gelişmesi için bedensel dokunuşlar önem arz etmektedir. Bu konuyla alakalı yapılan araştırmalarda sarılma, öpme, kucaklama ve okşama gibi dokunmalara maruz kalan çocukların, bunlardan yoksun olanlara oranla daha fazla uzun yaşadığı gözlenmiştir. Sportif müsabakalarda ya da antrenmanlarda da sporcuların arkadaşlarını motive etmek için manipulatif yöntemlerini kullandığını gözlemleyebilmekteyiz.

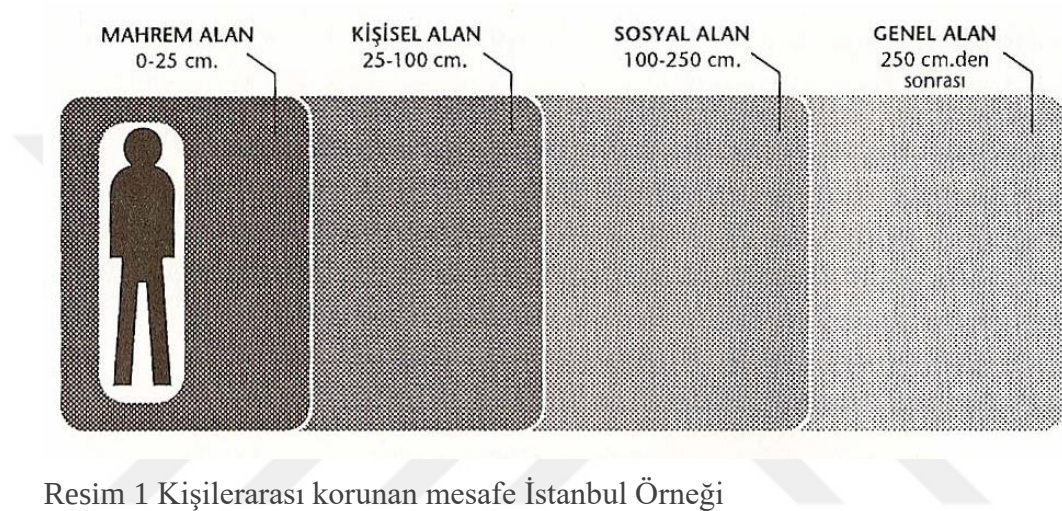
Kişilerarası Mesafe: Aslında kişilerarası mesafe arkadaşlık veya iş ilişkilerde olsun, kişinin kendisini o ilişki içinde nereye konumlandığı ve birbirlerine verdikleri değer konusunda bize bilge veren en birincil belirleyicidir (Baltaş, 1999). Bundan dolayı insanoğlu mevcut durumlarda bulundukları ortamları gelişi güzel kullanmazlar (Cüceloğlu, 2006). Bu sebeple sevdiğimiz ve ilgi gösterdiğimiz kişilere daha yakın mesafede olmak isterken, hoşlanmadığımız kişilere de daha uzak mesafede durduğumuzu söyleyebiliriz.

Hall (1996) ın Amerika’da yaptığı bir araştırmaya göre insanlar ilişkilerini dört bölgeyi esas alarak düzenlerler;

- a) Mahrem alan: İnsanın vücudundan sonraki ilk 46 cm olan alanı kapsar. Bu alan aslında psikolojik olarak korunma sınırıdır. Bundan dolayı dikkatle izlersek insanları bu alana giren insanların birbiriyle bir duygusal bir ilişkisi içinde olduğunu anlayabiliriz.
- b) Kişisel alan: Mahrem alandan sonraki 120 cm lik olan alanı kapsar. Kendimizi yakın hissetmediğimiz insanların bize bu mesafeden daha çok yaklaşımları rahatsızlık verebileceği gibi birbirini tanıyan iki insan kendisini bu alan içerisinde rahat hisseder.
- c) Sosyal alan: Kişisel alandan sonra olan 350 cm lik alanı kapsar. Bu mesafe aslında iş ilişkilerinin ve sosyal ilişkilerin gerçekleştiği alandır. Bu mesafedeki insanlarla sadece selamlaşma gereği hissederiz.
- d) Genel alan: Mesafa olarak üç buçuk metreden fazla olan durumlardır. Umuma açık yerlerde kişilerin bu alanı korumak istediği alandır. Herhangi bir

durumda bu alandaki kişilerle ilişki kurma ya da selam verme vb, hususu duyulmaz (Baltaş, 1999).

Kişilerarası kişilerarası mesafelerdeki farklılıklar kültürlerarasında da vardır. Örneğin, batılı toplumlardaki kişilerarası mesafe, doğulu toplumlardakine göre daha uzaktır (Baltaş, 1999; Dökmen, 1994). Aşağıdaki tabloda Türkiye'deki kişilerarası mesafe farklılıkları gösterilmiştir.



Resim 1 Kişilerarası korunan mesafe İstanbul Örneği

Yukarıdaki şekil İstanbul'da elde edilen verilere göre kişilerarası ilişkilerde korunan mesafelerdir (Baltaş, 1999).

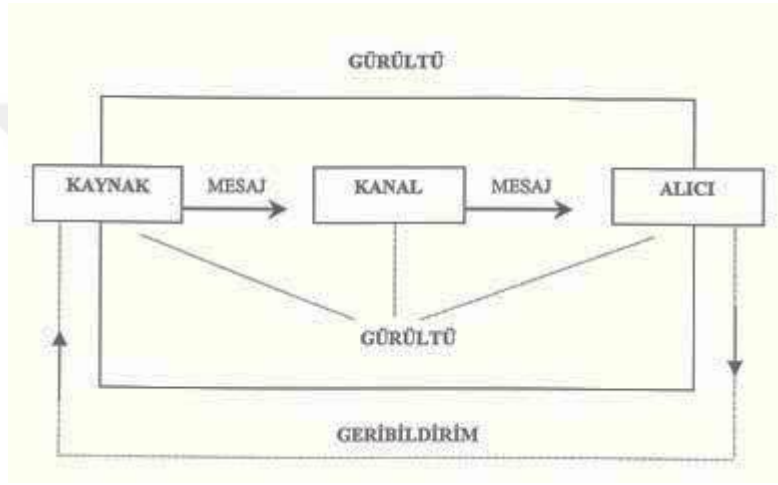
Araçlar: Dökmen (2004) kişilerarası ilişkilerde ileti göndermek için birtakım araçlara ihtiyaç duyduğumuzu söylemektedir. Örnek olarak sürekli olarak birtakım kıyafetler giyerek çevremize bir mesaj göndermek istiyor olabiliriz. Buna örnek olarak Mormon tarikatına üyelerinin hep aynı şekilde giyindikleri gibi. Bir ilişkinin tanımlanmasında ilk intibanın önemli olduğu konusunda daha önce örnekler vermiştik buna istinaden insanların giyişi ve kuşamları onlar hakkında bilgi verebilmektedir (Dökmen, 1994).

İletişim Ortamı: Göndermek istediğimiz mesajın yorumlanmasını iletişimin içinde bulunduğumuz ortamın fiziki ve psikolojik özellikleri etkileyebilir. Bir gönderiyi yorumlarken muhakkak gönderinin olduğu sosyal ortam hesaba katılmalıdır. Ortamı göz önünde bulundurduğumuzda ondan dolayı oluşacak beklenti farklılıkları

iletişim kurmada sorunlara yol açabilir. Bu sebeple verilmek istenen mesajlarda ortamına göre hareket etmek önem arz etmektedir (Cüceloğlu, 2006)

4.3. İletişim Süreci ve Öğeleri

İletişim en sade anlamıyla hislerini, fikirlerini, tecrübelerini çeşitli sembollerle ifade eden mesajlar ile bu sembolleri anlama, algılama ve özümseyen bir alıcı gerektirir. Diyalog prosesinde yer alan başka unsurlar ise (şekil) ileti, şifreleme, kod çözme, kanal, tesir, dönüt ve gürültüdür (Haley, 1988).



Resim 2 İletişim Süreci ve Öğeleri

Herhangi bir diyalog için evvelikle bildirilecek fikrin, kavramın, iletinin içeriğinin, mesajın kısaca iletinin “düşünce” olarak oluşumu esas koşuldur. İletinin ortaya çıkması için önce düşünce olarak oluşması gerekir. Bu sebeple fert evvela bir mesajı kendisi idrak etmeli onu düşünmeye dönüştürecek bir mesaj olarak kullanabilmelidir. İrtibat basit bir iş değildir. Bu sanatın gizemi, istediğimiz şeyi, istediğimiz zaman, istediğimiz yerde, istediğimiz kişiyle ve istediğimiz biçimde göndermektir. Başka bir deyişle ileti veren ve alan, karşılıklı olarak birbirini kavramanın mesullüğünü paylaşır. Bir ileti gönderirken, iletiyi alanın onu kavradığından emin olana kadar vazifemiz bitmiş sayılmaz. Bu yüzden iki kişi arasındaki bir konuşma şunları içerir (Sayers ve ark., 1993).

-Göndericinin alıcıya karşı konuşması.

-Gönderici karşısındakinin söylediklerini özümseyip özümseyemediğini anlamak için beden hareketlerini ve diğer yaptığı sözsüz işaretleri yorumlaması.

- Mesajı alan kişinin göndericiyi dikkatli bir biçimde dinleyerek ve hareketlerine dikkat ederek mesajın tamamını anlamaya çalışması
- Mesajı alan kişinin anladığını göndericiye göstermesi

Bunların hepsi kendi kendine gelişmez. Tepkileri izlemek etkili bir iletişim kurmak için bir anahtardır. Mesajı gönderirken veya alırken bu aşamada birtakım olayların yer alması gerekebilir (Martens, 1998).

Alınan tepkiler olumluda olabilir olumsuzda olabilir. Mesajı alan kişi hoşuna giden bir mesajı duyduğunda bu ‘‘olumlu tepki’’ olarak adlandırılır ve hoşuna gitmeyen bir mesajı duyduğunda bu da ‘‘olumsuz tepki’’ olarak adlandırılır. Tepkilerin dürüst ve gerçekçi olması özellikle iş hayatında etkili iletişim için önem arz etmektedir. Yöneticilerle olan iletişimde genelde iki biçimde gerçekleşir. Bunlardan biri ‘‘yukarı doğru iletişim’’ dediğimiz yani yöneticiler beraber olan ve yöneticilerden gelen iletişimdir. Bir diğeri ise ‘‘aşağı doğru iletişim’’ oda yöneticilerden astlarına giden iletişimdir (Williams, 1991).

İletişim grupları, grup dinamiğini geliştirme uygulamaları için en etkili yöntemlerdendir. Çünkü bilgi ve deneyimleri arttırmaya ve bireysel kişilik gelişimine katkıda bulunur. 10–15 kişiden oluşan topluluklara ‘‘iletişim grubu’’ denir. İletişim grubu topluluklarına katılan bireylerin kendilerini ifade etmede ve daha rahat davranma konusunda daha iyilerdir ve aynı zamanda karşılarındaki insanları doğru şekilde anlayabilme konusunda da daha başarılıdırlar.

Sağladığı yararlar:

- Kalabalık ortamlarda düşüncelerini daha rahat ifade eder.
- Söylediklerine diğer kişilerin gösterecekleri tepkilerden çekinmez.
- Grup üyeleri güven ve saygı gelişir
- Kendi düşünce ve hislerini iletmeyi öğrenirken, başka grup üyelerinin his ve düşüncelerini daha hızlı yorumlarken, iletişim becerisi artar.
- Kendilerinin güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varmıştır.
- Yeni ya da karşıt görüş ya da fikirlere karşı tutumları gelişir.

- Çeşitli taktik ve teknik bilgileri grup tartışmaları sonucu oluşan geriye iletim yolları ile öğrenmesi kolaylaşır.
- Sporcunun toplumsallaşma süreci hızlanır.
- Sporcunun, yaptığı spor dalına ait genel ve özel bilgiler bu oturumlarda kazandığı bilgilerle performansının artmasına katkı sağlar.

Buradanda anlayacağınız gibi iletişim gruplarının sporcuların performansını geliştirmede, sporcunun teknik kapasitesini ilerletmede fayda sağlayarak aynı zamanda sporcunun kişiliğinin olgunlaşmasına katkıda bulunur. Bu tür iletişim grupları sadece takım sporları için geçerli değildir. Bireysel sporcularada çok fazla katkılar sağlar. Birbiriyle olan ilişkilerinin gelişmesine, yardımlaşma becerilerinin artmasına katkı sağlayarak sporcuların kendilerini bir aile içinde hissetmelerini sağlar. Bununla birlikte birçok sorun grup içinde çözümlenmiş olur (Cüceloğlu, 2006).

İletişim grubu uygulamalarının en birincil hedefi kişiliğin gelişmesine katkı sağlamaktır. Öğrenmeyi kolaylaştırarak, spordaki bilgi ve becerilerin kolay şekilde kazanılmasına sağlar. Bundan dolayı sporla alakalı iletişim grubu oturumlarını sadece takım sporlarıyla sınırlandırmak yanlıştır (Başer, 1998).

4.4. İletişimi Engelleyen süreçler

Süreç ve içerik farklı düzeylerde olabilir, ikili, bireysel ya da grup düzeyinde ve süreç içeriğin doğru şekilde gönderilmesine etki eder. Bu nedenle süreç ne kadar doğru ve tesirli olursa iletişim ona bağlı şekilde açık olur. Süreci zayıflatan ya da tamamıyla engelleyen etkenler şunlardır;

- Kişinin kelime zenginliği ve kültür seviyesi iletmek istediği gönderiye vermeye yeterli değildir. Başka bir deyişle kişi bilmediği konularda konuşuyordur.
- Süreç, yani gönderinin iletme yöntemi, yaşantısında alışkanlık olarak geliştirdiği bir davranış yöntemi olabilir. Örnek olarak, bir kahkaha atarak bulunduğu zor durumdan kendini kurtarmaya çalışması ve mesajın önemini kaybetmesi gibidir.
- Mesajı oluşturan teamüller kişi tarafından reel ya da sansırsal tehditlere karşı bir müdafa yöntemi olarak kullanılması sürecin etkisini yitiren durumlardandır

(Başer,1998). İletişimi engelleyen durumlar üzerinde durulmalıdır. Çünkü etkili bir iletişim, iletişimin temelini oluşturur. İletişim göre hedef kitleyi 4' e ayırabiliriz.

- Etkilemek istediğimiz mesajı alan kişiler. Mesajların onlara göre hazırlandığı sanılan alıcılardır.
- Etkilemek istemediğimiz alıcılar. Göndermek istediğimiz mesajlardan etkilenmelerini beklemediğimiz kişi veya gruplardır.
- Konu ilgi duyan üçüncü şahıslar. Bu topluluktaki haberleşme, mesajı alanlar gazeteciler, bilgi ve düşünce önderleri olan kişilerle ilgilidir.
- Konu ile alakası yok olan dördüncü bir grup da tepkileri, mesajı hazırlayan ve gönderenlerce önemli olmayan şahısları içerir (Ertekin, 2002). İnsanların birbirlerine saygıdan yoksun olduğu durumlar, sevdiği kişileri daha çok tutma, bireyselliğin çok olduğu ve korku üzerine kuruluş gruplar veya takımlardaki iletişim zamanla kendiliğinden bitme noktasına gelir (Biçer, 2008).

4.5. Etkili iletişim

Kültür ve iletişim birbirlerini etkilerler. Zamanın değişimiyle beraber kişilerin sosyo-ekonomik durumları da değişmektedir. Bu değişimler kişilerin iletişim davranışlarını da etkilemektedir. Geçmiş deneyimlerimiz, algılar ve kültürel geçmiş insanların konuşma ve davranış biçimlerini büyük ölçüde etkiler. İletişim tarzının şekillenmesinde kültürün önemli bir rolü vardır. Genel olarak, insanlar ne söylediğimizden çok nasıl söylediğimize tepki verirler.

Günümüzde iletişim kurabilmekten ziyade etkili iletişim kurabilmek daha da önem arz etmektedir. Çoğu insan gibi ailemizle, arkadaşlarımızla, komşularımız, iş arkadaşlarımız, öğrencilerimiz ve müşterilerimiz ve müşterimiz olmalarını arzu ettiğimiz kişilerle iyi ilişkiler kurmak isteriz. Antrenörler oyuncularıyla, sporcular takım arkadaşlarıyla veya antrenörleriyle kendilerini daha iyi ifade edebilmeleri için etkili bir şekilde iletişim kurabilmeli kendileri istedikleri gibi ifade edebilmelidir. Biçer T. (2012), “ anlaşılmamak, karşımızdakinin değil, bizim kendi sorunumuzdur”, cümlesi iletişimin aslında iletişim kurmak isteyen kişinin kendini ifade etme biçiminin ne kadar önemli olduğunu anlatan bir süreçtir. Böylelikle iletişimde aslında bütün yönetimin ve önemin kendini ifade etmeye çalışan kişide

olduğunda bu sözlerden anlamaktayız. Sporcularınıza, kendinizi iyi ifade etmelisiniz ve başarıya giden yol iletişimden geçtiğini unutmayın.

Sporda iletişimin önemi göz ardı edilemez. Hem spor hem de iş dünyasında başarının anahtarının etkili iletişim olduğu söyleniyor. Nitekim bunu kanıtlayan bir çalışma bulunmaktadır. Avrupa liderlerinin yakın zamandaki araştırmaları, kötü iletişimin iş dünyasındaki düşük performanstan sorumlu olduğunu kanıtlar niteliktedir. Çalışmaya göre üst yönetimin etkili bir şekilde iletişim kurabilmesinin neden önemli olduğunu vurgulamakta ve çalışanların %41'inin iletişimin verimliliğinin performansı geliştirdiğine inanıyor. Bu durum spor dünyasında farklı değildir. Antrenörlerin sporcularıyla olan iyi iletişimi, sporcularının performansı üzerine olumlu bir etki yaratacaktır. (<https://bccturkey.com/buyuk-liderlerin-10-iletisim-sirri/> Erişim tarihi: 01.09.2020)

“Antrenörlük sürecinde iletişimden daha önemli bir unsur yoktur” (Neese, 1997).

“Etkili iletişim kurabilmek antrenörlerin en ayırt edici özelliğidir” (Bloom ve ark., 1997).

Antrenörler hangi sporun bir parçası olursa olsunlar başarılı bir otamı teşvik etmek için etkili bir iletişim kurma yeteneğine sahip olmadıkları için

(<https://www.athleteassessments.com/importance-of-communication-in-sports/>,

Erişim tarihi: 01.09.2020).

Etkili iletişim, antrenörlerin sporcularıyla bağlantılarını derinleştirmelerine ve spor ortamında takım çalışmasını geliştirmelerine, beceri öğrenmesini hızlandırmasına ve performansı artırmasına yardımcı olmanın etkili yollarından biridir. Antrenörlerin sporcularıyla aralarında olumsuz duygu ve düşünceleri varsa bile herhangi bir çatışma yaratmadan ve aralarındaki güveni yok etmeden iletişim kurmalarına katkı sağlar. Etkili iletişim kurmak, sporcuların beceri uygulamaları hakkında net geri bildirimler alarak daha yüksek kalitede yeni beceriler öğrenmesinin yolunu açar. Sporcular ve antrenörler arasında etkili iletişim beceri bilgisi kazandırmak, sporcuların performansına katkıda bulunmada önemli rol oynayabilecek bir ilişki kurar.

İletişim kurma ve beceri uygulamaları bilgisini sporculara aktarma süreci içgüdüsel iletişim kalıplarına dayanmamalıdır. Sadece antrenörlerin kişisel deneyimlerine ve geçmişlerine de dayanmamalı, aynı zamanda sporcuların bilgiyi nasıl işleyebileceği, nasıl alabileceği ve bilgiyi daha verimli şekilde aktarabileceği yeni iletişim modelleri ile donatılmalıdır.

Sporda iletişim ve fiziksel beceri öğrenme düzeyi birbiriyle ilişkilidir (Attle ve Baker, 2007). Antrenör tarafından sporculara aktarılan bilginin kalitesini olumsuz yönde etkileyen herhangi bir olumsuz kişilerarası iletişim kalıbı varsa bu sporcuların antrenman ve yarışma sırasında performansını düşürecektir. Bu nedenle, sporcuların iç süreçlerini ve davranışlarını daha iyi anlamalarını sağlayan iletişim kalıpları, spor performanslarında aktif bir rol oynayabilir.

İletişim kurmak açık olmalı ve sporculara her zaman düşüncelerini ve duygularını bilmelerini ve sporcuların öz düzenleme ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlayarak performanslarını geliştirmelerine yardımcı olacak doğru bilgiler vermelidir. Neuro-Semantics'in (NS) kurucusu Michael Hall'a (1995) göre, etkili bir iletişim, antrenörlerin sporcularının öz düzenlemelerini geliştirmelerine yardımcı olabilir ve bu da performans geliştirmelerine katkıda bulunur (Linder-Pelz ve Hall, 2008). Öz-düzenleme, sporcuların düşünce ve davranışlarını izleme becerisi veren ve spor ortamına uygun şekilde yanıt vermelerine olanak sağlayan karmaşık bir süreci ifade eder. Bu nedenle, antrenörlerin etkili iletişimin yapısını öğrenmeleri için onları harekete geçirmeleri için donatmaları çok önemlidir. Sporcuların otokontrol becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacak olan kişiler öncelikle spor psikologları ve ardından antrenörleridir.

Antrenörler sporcularıyla iletişim kurduklarında meydana gelen en önemli şey sporcularına “doğru” mesajlar göndermektir (Attle ve Baker, 2007). Buradaki soru mesajı sporculara hedeflerine ulaşmalarını sağlayacak şekilde gönderme yeteneğimizi nasıl artırabileceğimizdir.

4.5.1. Etkili iletişimin için 4 temel anahtar

Dinleme ve konuşma her gün kullandığımız temel iletişim araçlarıdır. Onları yaşamımızdaki insanlarla etkileşime girerken dili işlemek için kullanıyoruz. Bu

araçları iyi kullandığımızda harika, büyüyen, kalıcı ilişkiler kurmamıza yardımcı olurlar. Bununla birlikte, dinleme ve konuşma araçları yanlış kullanıldığında, çok fazla acı, hasar ve hatta ilişkilere zarar verebilir. Anahtar, bu temel araçların nasıl iyi kullanılacağı ve bu becerilerin günlük olarak nasıl uygulanacağı konusunda yetenekli olmaktır. Gerçek değişim ve büyüme burada ve kişinin ilişkilerinde gerçekleşir (Bento, 2017).

Hepimiz birçok olay gördük ve belki de kendimiz deneyimledik, iletişim becerileri eksikliğinin acı verici sonuçlara yol açtığını, bir sporcunun antrenörüyle kavga eder duruma gelmesi, birbirlerine saygısız bir şekilde konuşması, ailelerde veya ilişkilerde ayrılık ve boşanmaya varan veya bir yetişkin ile çocuk arasında sürtünmeye yol açması, ya da öfke ve hayal kırıklığına yol açıp kötü hislere ve öfke patlamasına kadar uzamaktadır.

Bunların hepsi iletişimsizliğin talihsiz sonuçlarıdır. İlgili taraflar iletişim becerilerini bilir ve uygularlarsa, bu sonuçlar önlenmiş olabilir. Aslında birçok mükemmel iletişim ve ilişki becerileri programları mevcut. Öğrettikleri bazı temel noktalar ve beceriler aralarında evrensel ve ortaktır nasıl iyi dinlenir, kendini nasıl net bir şekilde ifade edebilir, nasıl diyalog kurabilir, çatışmayı ve problem çözmeyi yönetebilir ve her programın yazarları kendi özgün vurguları ve alıştırmaları ile becerilerini kendi tarzında yorumlar. Burada sporculara ve yöneticilere düşen görev iletişimin önemli bir rolü olduğunun farkına varıp bu tarz çalışmalara olanak sağlayarak takım içindeki çatışmayı azaltmaktır.

4.5.1.1. Empatik farkındalık becerisi

Empatik farkındalık becerisi, biriyle iletişim kurmaya başlanadan önce ve onlarla iletişimi halindeyken yaptığımız şeylerdir. Bu bizim iç bakışımız, zihin çerçevemiz, mercek ve kendimizi başkalarının kalbinde nasıl gördüğümüzdür. Bu beceri bütüm iletişim becerilerinin temelidir. Empatik farkındalık becerisi dört basamaktan oluşur.

1. Kişi olarak kendi içsel değerlerinizi ve saygınlığınızı bilmek.

Her insanın kendine özgü içses benliği vardır. Her insanın kendine özgü değeri ve karakteri vardır.

Kendi kişisel değerlerimizle ilgili bir öz farkındalık geliştirmek çok önemlidir ki kendimize dürüstçe davranabilelim. Bir alıştırma yapmak istersek şunları

söyleyebilirsiniz; ben benzersiz, özel ve değerli biriyim. Gerçekten dünya da sizin gibi veya benim gibi başka kimse yok. Her birimiz parmak izlerimiz gibi eşsiz, yeteneklerimiz ve kişiliğimizle bir türüz.

- Empatik farkındalık, kişisel potansiyel ve değerimizi arttırmanın yolları;
Meditasyon, Kendini düşünme, inanç
 - İlham verici ve motivasyonel kitaplar okumak
 - Konuşmalara, seminerlere, atölyelere katılmak
 - Kendinle olumlu konuşmalar yapmak
2. Karşındaki kişinin içsel değerini ve haysiyetini, aynı şekilde saygı duymaya değer olduğunu kabul etmek.

Basamak ikidende anlaşılacağı üzere; her insan gelir düzeyine, sosyal statüsüne veya diğer özelliklerine bakılmaksızın özeldir. Bizler bu zaman diliminde ve gezegeninde yoldaşlarız. Bundan önce hayatta olan ve daha önce yaşamış ya da yaşayacak olan tüm insanlardan hatta her gün karşılaştığımız insanların dünyamızda varlıklarının bir amacı olduğunu, onlardan öğrenebileceğimiz ve bizden öğrenebilecekleri birşeyler olduğunu düşünebiliriz.

Her insanın güçlü noktaları ve zayıf noktaları, hataları ve tuhaflıkları vardır, ama aynı zamanda bizim gibi benzersiz, özel, değerlidirler onları bu şekilde görmeliyiz, onlara böyle davranmalıyız. Bunun iyi iletişim kurabilmenin bir önkoşulu olduğunu, yaşamlarımızdaki bu insanlar için minnettar olduğumuzu ve her bireyin bize öğretecek ve büyümemize yardımcı olacak bir şeyleri olabileceğini kabul etmemiz gerekir.

3. Dinlemek ve onlarla ilişki kurmak için zihninizde arzu yaratın.

Niyetler eylemlerden önce gelir. Değerlerini benzersiz ve özel insanlar olarak tanıdığımız için, başkalarıyla iyi ilişki kurma arzusunu yaratırken, bu arzu onları dinleme ve ilişki kurma isteğimizi körükleyecek ve harekete geçirecek ve bizi buna daha da yakınlaştıracaktır. Öneminin içsel olarak fark edilmesinden, bunu gerçekleştirmenin dış eylemine doğru ilerliyoruz. Kalbimiz ve zihnimizde bu tür bir niyet geliştirmek, bizim tarafımızdan kasıtlı bir eylem, odaklanma ve samimiyet eylemi ve Empatik bilinçlendirme becerisinin hayati bir unsurudur.

Yazar Josephine Billings de benzer şekilde, “Dünyaya bir kişi olabilirsiniz, ancak bir kişiye dünya olabilirsiniz” dedi. Başka birine verdiğimiz sevgi, onlara umut veren şey olabilir değerlerini hissetmelerine yardımcı olur.

O kişiyle kalbin bağlantısını kurmak için gözlerimizle, kulaklarımızla, sözlerimizle ve tutumumuzla iletişim kurmamız gerekiyor. Empatik farkındalığın beklenmedik bir yararı, başka bir insanın daha derin kalbini ve duygularını anlamaya ve onunla ilişki kurmaya ulaşmamızda, bu bizi aynı su seviyesine ulaşmaya benzer şekilde kendi kalbimizin derinliklerine götürecektir. Basitçe söylemek gerekirse kendimizdeki sığ seviyeden başka bir kişide daha derin seviyeye gidemeyiz.

4. Diğer kişilerle ilişkilerinizde olumlu yanları düşünün

Diğer insanlar hakkındaki olumlu düşünceleri ve onlarla olan ilişkimizi düşünmek, bizi onlara çeken bir çekim, manyetik bir etki yaratır. Herhangi bir negatifi geri püskürtmek yerine olumlu olanlara, onlar hakkında parlak olanlara odaklanıyoruz. Olumlu bakış açımız Empatik Farkındalık Becerisinin anahtarı ve güçlü yönüdür.

- Başkalarına olumlu bakış açımızı geliştirmenin yolları:
- İyiye odaklan; diğer insanlar, arkadaşların, akrabaların veya sevdiklerin hakkında takdir ettiğimiz nitelikleri ve özellikleri düşünün. Örnek olarak takım arkadaşının sana destek veremediği anda veya pas istedin ve sana atacak pozisyonunu olduğunu düşünmene rağmen pası başkasına attığında üzölmek yerine elinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığına odaklanman hem senin ve hemde takımın performansı için olumlu etki yaratacaktır. Olumlu tutumumuz, kalbmizi yanlış gidebilecekler yerine neyin doğru gidebileceğinin olanaklarına açar.
- Seyirci gözüyle bak aradığını bulursun; başka bir kişide iyi nitelikleri ararsak onları buluruz veya kötü ve kusurlu nitelikleri ararsak onlarıda buluruz. Bu gerçeklik bizim bakış açımıza, beklentimize ve niyetimize bağlıdır. Bunu empati gözlüklerini takmayı deneyerek başat ve karşı insandaki en iyiyi gör ve ihtiyaçlarını onların açlarından değerlendir.

4.5.1.2. Empatik dinleme becerisi

Stephen R. Covey'nin de dediğı gibi “ çoğı insan anlama niyetiyle dinlemez; cevaplama niyetiyle dinliyorlar.”

Soru şu; ‘‘ Diğer kişiye doğru anlayabileceğim şekilde, özellikle duygusal bir konuda nasıl hissettiğini ve gerçekten ne duyduğunu nasıl anlayabilirim?

Empatik Dinleme Becerisi 5 adımdan oluşur:

Adım 1: Zihninizi sakinleştirin ve konuşurken diğer kişiye odaklanın. Kendinizi onların dünyasına koyun, onların bakış açısından bakın. Bu, sadece sessiz olmak ve diğer kişi konuşurken konuşmak değil, aynı zamanda zihninizi gerçekten dinlemenizi engelleyen düşünceleri rahatsız etmekten kurtarmaktır. Diğer kişi konuşurken, zihinsel olarak uzaklaşmak veya düşünmek kolaydır, Ne zaman buluşacağımız noktaya gelecekler ya da öğle yemeği için ne olduğunu merak ediyorum, ya da zamanı anlamak için duvara bakarak bir saat, gibi birçok örnek verebiliriz. Konuşurken diğer kişiye doğru ve tutarlı bir şekilde odaklanmak bilinçli farkındalık, öz disiplin ve pratik gerektirir. Önemini gün boyunca kendimize hatırlatmalı ve çaba göstermeliyiz. Diğer kişinin söylediklerini dinlerken, söyledikleri ile ilgili temel duygularına odaklanırken ve bakış açılarına ‘‘kilitlenmiş’’ olmaya çalışırken, çevresel dikkat dağılmaları kaybolmaya başlayacaktır.

Adım 2: Önyargı, savunmacı olma ya da bir sonraki adımda ne söyleyeceğinizi düşünmeden, karşınızdakinin söylediklerini, sözlerinde ve beden dillerinde tam ve açık bir şekilde dinleyin. Aktif dinle. Kişilerarası iletişim yıllar boyunca birçok araştırma çalışmasının konusu olmuştur. Belki de şaşırtıcı bir şekilde, kişilerarası iletişimin çoğunun sözel olmadığı, yani iletişimin sadece kelimelerin işlenmesi olmadığı sonucuna varmışlardır Araştırmalar, yüz ifadesi, beden dili, ses tonu, duruş, göz teması veya eksikliğinin çok şey söylediğidir. Örneğin, birisi ‘‘Harikasınız’’ veya ‘‘Bu gerçekten akıllı bir şeydi’’ diyorsa, ama gözlerini alaycı bir şekilde yuvarlıyorlarsa, gerçekten ne diyorlar? Sadece sözleriyle ima edilenin dışında bir şey. Böylece, kulaklarımızdan daha çok gözlerimizden dinleyebiliriz. Diğer kişinin söylediklerini ve bize ilettiklerini dikkatle dinlemek için daha fazla neden ve bunu yaptığımızda, iletişim kurduklarının tam anlamıyla anlaşılması daha olasıdır.

Ayrıca, önyargısız veya savunmasız bir şekilde dinlemek veya bir sonraki söyleyeceklerimizi düşünmek, yüksek duygular, görüş farklılıkları veya bir tartışma içeren bir konuşma yaparken gerçekten devreye girer. Bu durumlarda, diğer kişinin söylediklerini net ve tam olarak dinlemek yerine yanıtımızı çürütmemize hazırlanmak kolaydır.

Adım 3: Konuşmacıdan hissettiğiniz derin düşünce ve duyguları “kelimelerle” dinleyin. Duyguların duygu olduğunu unutmayın; kelime biçiminde değildirler. Duyguların his olduğunu unutmayın; kelime biçiminde değildirler. Birisi ne hissettiğini kelimelerle ifade etmek istediğinde (istekleri, arzuları, endişeleri, vb.) bu duyguları alır ve bu duyguları tutarlı bir şekilde açıklamak için beyinde en iyi kelimeleri bulmaya çalışır. Seçtikleri kelimeler ve söyledikleri cümleler o an gelebileceklerinin en iyileridir. Sadece kelimeleri dinlerseniz, altta yatan anlamın birçoğunu kaçırabilirsiniz. Bir buzdağının sadece küçük bir yüzdesi su hattının üzerindedir. Çoğu altında ve görünmez. Benzer şekilde, yalnızca söylediğiniz kelimeleri dinlersem ve yalnızca bu kelimeleri tanımlamamla, iletişim kurmaya çalıştığınız şeyin yalnızca yüzeysel bir anlayışını alabilirim. Ancak, kelimelerin altta yatan anlamını ve niyetini kavramak için kelimeleri dinlemeye çalışırsam, daha derin düşüncelerinizi ve duygularınızı anlama ve anlama şansım daha yüksektir.

Adım 4: Sizinle konuşurken onları kesmeyin veya cümlelerini bitirmeye çalışmayın. Sadece dinleyin.

Diğer insanları konuşurken kesintiye uğratmak önemli bir iletişim problemidir.

Konuşmacının söylediklerini bitirmesine izin verin; yardımcı olduğunu düşünseniz bile konuşmacıyı bölmeyin ve cümlelerini bitirmeye çalışmayın; sadece onları keserek ve onların yerine sizin ifadeniz yapacak. Zemini hazırlayın ve kendi bitiş çizgisine gelmelerine izin verin. Bunu takdir edecekler ve bundan daha fazla anlayış ortaya çıkacaktır.

Adım 5: Onlardan hissettiğiniz duyguları doğru anladığınızdan emin olmak için onlara kendi sözlerinizle söylediklerini söyleyin.

Bu empatik dinlemenin güçlü bir yönüdür. Konuşmacıya söylediklerini duyduğunuz şeyin özünü söylediğinizde bu iki şeyi başarmanıza yardımcı olur; birincisi, söylediklerini duyduğunuzu ve ne anlama geldiğini anladığınızı doğrulamanıza yardımcı olur ve ikincisi, konuşmacının ne anlatmak istediğini ve ne konuştuğunu bilmesine yardımcı olur. Konuşmacı kendisini tam anlamıyla açıkladığını düşünebilir ama söylediklerini kendi sözlerinizle söyleyerek geri bildirim yaparak konuşmacıya söylediklerinin yeterli olup olmadığını veya daha fazla açıklama yapması gerekip gerekmediği konusunda yardımcı olmuş olursunuz.

Ayrıca konuşmacı dinleyiciden kendisine geri gelen kendi içeriklerini duyduğunda gerçekten dinlediğinizi ve doğru anlamak için yeterince çaba harcadığınıza dair güven verir. Konuşmacının söylediklerinin önemli olduğunu ve onları doğru anlayacak kadar ciddiye aldığınızı göstermek konuşmacı için çok önemli pekiştirici ve onaylayıcıdır.

Bu aynı zamanda yanlış anlamamanın tuzaklarını da önler. Örneğin, bana önemli bir şey söylerseniz ve sadece başımı sallarsam, iletişim kurmak istediğiniz her şeyi anladığımı izlenimini edinebilirsiniz. Ama sadece başımı sallayarak nasıl bilebilirsin? Kim bilir, söylediklerini yanlış anlayarak başımı sallıyor olabilirim. Bu hatayı önlemek için, söylediğini duyduğum şeyin ve senden duyduğum duyguların ana noktalarını geri söylemem, doğru anlayıp anlamadığımı acığa kavuşturuyor ve eğer doğru anlamadıysam, beni düzeltme şansı verir. Bu yüzden söylediklerinizin özünü bana anlatmaya çalıştığınızda birbirimizi doğru anlayıp anlamadığımıza yardımcı olur.

4.5.1.3. Empatik konuşabilme becerisi

Burada sormamız gereken sorularda birisi; düşünce ve duygularımı doğru bir şekilde ifade edecek şekilde nasıl söyleyebilirim ve aynı zamanda karşıdaki kişinin bunu anlamaya ve duymaya açık olma olasılığını nasıl arttırabilirim?

Empatik konuşma becerisi 5 adımdan oluşur:

1. Adım: Konuşmadan önce düşüncelerinizi netleştirin ve düzenleyin. “Eğer incitirsen, incinebilirsin!”

Gerçekten üzüldüğünüzde kaç kez acı verici kelimeleri bulanıklaştırdınız, bunun duyarsız ve zarar verici birşey olduğunu hissettiğinizde? Eminim birçok kişi böyle yapmıştır. Sadece bir saniye kendimizi duraklatıp kendimizi toparlamamıza ve duygularımızı tanımamıza imkan verip endişelerimizi ifade eden sözcükleri doğru bir ses tonuyla ifade etmeyi seçebilirsek, karşı tarafın duygularımızı ve hislerimizi anlama olasılığı daha yüksek olacaktır ki bu bizim gerçek hedefimizdir.

Kızgın ve incitme kelimeleri sert bir ses tonuyla karıştırırsanız dinleyici muhtemelen ‘‘ Fight(dövüş), Flight(kaç), Pause(duraklat) yanıtı olarak adlandırılan üç şeyden birini yapar.

Fight (Dövüş): Aynı tür kızgın bir dille size karşılık verir ve bu durumda tartışma yükselir ve hatta kontrolden çıkabilir.

Flight (Kaç): Savunmaya geçer, geri çekilir ve kapanır sessizlik duvarı örür çünkü ısırılmak istemez veya daha da kötüye gitmesini istemez.

Freeze (Donma): Sersemleyin, şok olun ve nasıl hissedeceğinizi veya tepki vereceğinizden emn olun. Basitçe, donma takliti yapın.

Bu seneryoların hiçbiri yardımcı olmaz ve hiçbiri umduğunuz sonucu vermez, yani konuştuğunuz kişiden sizin endişelerinizi ve duygularınızı ifade etmesindeki empatik anlayışı alamazsınız.

Basitçe yaptığınız birşey, sözleriniz ve davranışlarınız başkalarını özellikle sevdiğiniz ve önem verdiğiniz kişilere zarar verebilir. Sizin için katartik (bastrılmış duyguları özgürleştirmeyi içeren terapi yöntemi) bir durum olsada bu duygusal salınım anlık veya uzun vadeli ilişki hasarı yaratabilir. Konuşmadan önce düşünün – ağzınızdan nasıl çıkacağını ve nasıl anlaşılacağını kavrayın.

Benli ifadeler sizli ifadeler;

Düşüncelerinizi ve duygularınızı kışkırtıcı olmayan bir şekilde ifade etmenin etkili bir yöntemi “düşünüyorum”...“hissediyorum”...“istiyorum”..., “endişeliyim”... gibi bezner benli ifadelerdir.

Benli ifadeler, ifadelerinizin, düşüncelerinizin, duygularınızın ve endişelerinizin sizden geldiğini gösterir ve dinleyicinin bunları algılaması ve yanıt vermesi, işaretlerle gösterilen suçlayıcı sizli ifadelere göre çok daha kolaydır. Dinleyici, öfkelenmek istemediği için bu olumsuz ifadelere tepki verecektir. Benli ve sizli ifadelere biraz örnek verecek olursak;

- “Çok gürültülüsün” gibi hırçın bir sizli dil kullanmak yerine, “ Lütfen biraz daha sessiz olablirmisin lütfen gibi.
- “ Beni asla dinlemiyorsun” yerine “ Seninle konuşurken beni dinlemeni istiyorum”
- “Beni çok kızdırıyorsun” yerine “ Böyle yaptığında üzgün hissediyorum”. gibi hırçın bir dil kullanmak yerine kendi düşüncelerini benli ifadeler ile kullanmak daha uygun olacaktır.

Benli ifadeleri kullanmanın endişelerinizi ve arzularınızı açıkca ifade edebileceğini ancak saldırgan veya suçlayıcı bir şekilde olmadan ifade ettiğinizde dinleyiciden söylediklerinize veya talep ettiğiniz şeye kendinizi ifade ettiğinizden daha az direnç gösterme olasılığını arttıracaklarını göreceksiniz. Elbette ki diğer kişilerin tepkisini control edemezsiniz ancak onun umduğunuz şekilde yant vermesini biraz daha kolaylaştırabilirsiniz.

İkinci adım: Saygıyla ifade etmek. Sözlerinizi iyi seçin ve ses tonunuzun farkında olun. Konuştuğunuz kişinin kalbine karşı duyarlı olursanız onlarda size dinlemeye daha istekli olurlar.

Gerçek şu ki, birisi bizimle saygısız bir şekilde konuşursa, o kişinin endişelerine veya isteklerine olumlu yanıt vermek ve onlara bizimle bu şekilde konuşmalarının uygun olduğu izlenimini vermek için hiçbir çabamız olmayacaktır, haklı dahi olsalar. Neden bu tür kötü muameleyi ödüllendireceksiniz ki ya da teşvik edeceksiniz. Biri sizinle saygısızca konuşursa kendinizi o kişiye karşı kapatırsınız. Burada ne ekersen onu biçersin atasözünü kullanmak uygun olacaktır. Saygısızlık ekersen saygısızlık olarak geri döner. Saygı gösterirseniz eğer saygı görme şansınızı artırabilirsiniz. Söyleyeceklerimiz ile olmasını beklediğimiz davranışların gerçekleşmesini sağlayabiliriz.

Dr. Frank Luntz' ın şu sözünü hatırlayalım; “ Söylediğinin bir önemi yok, nasıl söylediğin önemli” doğru şeyleri bile söylesiniz bunu saygısız bir ton ve tavırla söylerseniz kişiler sizin söylediklerinizden ziyade saygısızlığınızı hatırlayacak ve duyacaktır (Luntz, 2008).

Özellikle üzüldüğünüzde kendinizi saygıyla ifade etmeniz önemlidir. Unutmamak gerekir ki bu konuştuğunuz kişi insan. Onlara size davranılmasını istediğiniz gibi davranın.

Üçüncü adım; Neyi istediğinizi veya neye ihtiyacınız olduğunu, ne hissettiğinizi açıkca ifade edin. Belirsiz olmayın. Diğer kişinin sizin zihnini okumasını beklemeyin. Her seferide bir sorun hakkında konuşun.

Örnek olarak sporcunuza veya yöneticinize birşey ima etmek yerine onu açıklıkla söylemek istediğinizi saygılı bir ses tonuyla iletin. Mesajınız açık olmalı.

İhtiyaç duyduğunuz şeylere ne kadar belirsiz olursanız sporcunuzda o şekilde yanıt vermesi muhtemeldir. İsteklerinizi açıkça ifade etmeniz size yardımcı olmalarına yardımcı olur. Ayrıca bir seferde bir sorun veya endişeleriniz hakkında konuşun. Bir konudan başka bir konuya atlamayın yoksa sporcunuzun kafasını karıştırabilir ve onları bunaltabilirsiniz. İstekleriniz konusunda çok uzun konuşmamaya dikkat edin, aksi takdirde sporcunuzun dikkatini kaybedebilirsiniz. Amacınız sporcularınız tarafından duyulmak ve anlaşılmasıdır. Bunu yapmalarını kolaylaştırın.

Dördüncü adım: Sporcularınızın yanıtı için duraklayın. Siz konuştuktan sonra hiçbir şey söylemezlerse'' dediklerimden ne anladınız?'' diye sorabilir veya ''söylediklerim hakkında ne düşündüğünüzü ve ne hissettiğinizi bilmek ilgimi çekiyor'' gibi cümleler kurarak sporcularınızın düşüncelerinde önemli olduğu vurgulamıl olursunuz ve sporcularınızda karar sürecinde rollerinin olduğunu göstererek kendilerinin değerli olduklarını hissettirirsiniz. Daha sonra onların tepkilerini dinleyin. Empatik dinleme becerisinin en önemli olumlu etkilerinden birisi de sporcularınıza onların düşüncelerinin ve hislerinin önemli olduğunu göstermenize olanak sağlar ve sporcu-antrenör ilişkisinde kuvvetli bir bağ oluşmasını sağlar. Aynı zamanda iki tarafında birbirini yanlış anlamasını önlemeye yardımcı olur.

Adım beş; sporcularınıza her zaman size dinledikleri için teşekkür edin. Basit bir şekilde dinlediğiniz için teşekkür ederim gibi. Böylelikle size dinlemelerinin sizin için önemli olduğunu bilmelerini sağlar, onların gelecekte de iyi dinleyiciler olmaya devam etmeleri için teşvik etmiş olursunuz. Dinlemelerini hafife almayın bunun için onlara teşekkür edin. Takdir edilmekten memnun kalacaklardır.

4.5.1.4. Empatik diyalog

İletişim becerileri, anlayışın daha hızlı gerçekleşmesini sağlamak için konuşmayı yavaşlatır. Empatik diyalog, empatik konuşma ve empatik dinlemenin harmanlanarak oluşturulacağı bir yöntemdir.

İletişim becerilerinin doğru şekilde yapılması zaman ve çaba gerektirir, ancak bunların değeri, birbirlerinin karşılıklı anlayışının daha hızlı gerçekleşmesini

sağlamak için iletişim sürecini yavaşlatmalarıdır. Konu ne olursa olsun, çok çeşitli konularda konuşmak için empatik konuşma ve empatik dinleme becerilerini kullanabilirsiniz. Bir kişi konuşurken onu empati ile dinleyerek konunun daha iyi anlaşılmasına yardımcı olursunuz.

Hararetli bir tartışmada, ilişkideki bir kişi becerileri anlar ve kullanırsa, bu genellikle sohbeti sakinleştirir ve diğer kişinin becerilerini kullanma bilgisi veya deneyimi olmasa bile diyalogun nasıl gelişeceği üzerinde olumlu bir etkisi olur. Ayrıca empatik diyalog sadece duyguların arttığı sorunlu konuları tartışmak için değildir. Sporcularınızla mutlu, üzgün, meraklı, hayal kırıklığı gibi herhangi bir konuyu tartışmak içinde kullanılabilir. Önemli olan saygılı bir şekilde birbirini dinleyerek anlaşıldığını hissettirmektir.

Becerilerin işe yaraması için onları iyi kullanmak zaman ve pratik gerektirir. Zamanla, kullanımları daha kolay ve daha alışkanlık haline gelir ve konuşma ve dinleme için tercih edilen bir yol haline gelir. Beceriler, uygulamamız yoluyla alışkanlık haline gelir ve alışkanlıklar sonunda davranışımız ve daha doğal olarak iletişim kurmayı tercih edeceğimiz yol haline gelir. Bu durum bir müsabakaya yapılan hazırlık gibi düzenli şekilde planlı ve programlı olarak uygulamaktır. Becerileri en başından doğru bir şekilde uygulamak önemlidir.

4.6. İletişim Modelleri ve Spor ortamında Kullanımı

“İletişim yönü” ile alakalı ifadelerin temelinde “iletişim modeli” adını verebileceğimiz bir iletişim sisteminin türlerinin kaygısı yattığı söylenenebilir. Grup içinde gönderilerin; (mesajların, görüşlerin, önerilerin, ricaların, emirlerin, yönergelerin vb.)

İletişimlerin birden çok yönünün olması iletişim yöntemlerini belirleyen bir ölçüdür. Başka bir deyişle, gönderinin bir cevap ya da tepki beklemeden gönderilmesi ile bu iletiye karşı gelişecek karşı iletinin de alınması değişik bir yapılaşma gerektirir (Usual, 1991). İletişimin çok yönlü olmasıyla, başka bir açıdan daha da farklı bir iletişim yöntemini göstermektedir. Grup içinde üye sayısı arttıkça buna bağlı olarakda aynı sayıda gönderi ortaya çıkacaktır. Grupların amaçlarına ulaşabilmeleri

için kendi yapılarına uygun ve gruplarındaki üye sayılarına göre iletişim yöntemleri belirlemeleri başarılı olmaları için önemlidir.

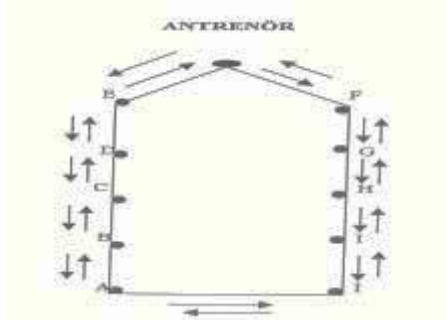
Spor takımlarında veya bireyseller sporlardaki sporcuların özellikleri birbirinden farklı olduğu gibi onların antrenörlerinin yapılarıda farklı olduğunda göz önünde bulundurduğumuzda iletişim modelleri birbirine benzemeyebilir.

“Grup içi iletişimin aşağıda belirtilen dört ana model üzerinde geliştiği kabul edilmektedir. 1.Çember 2.Şebeke 3.Ara Modeller (Zincir, “Y”) 4. Tekerlek Modeli” (Usal ve Aslan, 1991).

“Bu Modellerden her biri sporda on sporcu ve bir antrenörden oluşan bir basketbol takımına uyarlandığı zaman antrenör ve sporcular arasındaki iletişim düzeni aşağıda belirlendiği biçimlerde olduğu söylenebilir” (Sayers, 1993).

4.6.1. Çember modeli

Bir basketbol takımında yürütülen çalışmada, antrenör ve sporculere uyguladıkları “çember modeli” ne göre takımda her sporcunun iletişim kurma bakımından ihtimallerinin eşit olduğu ve her atketin yanındaki iki kişiden biriyle iletişim kurabilme kabiliyetine sahip olduğu vurgulanmıştır.

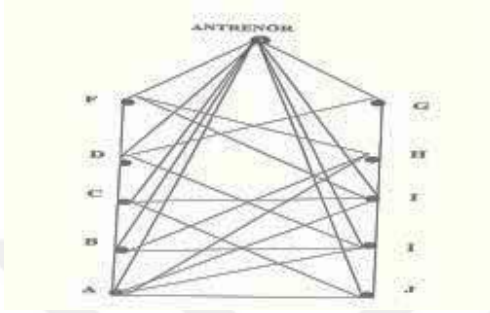


Resim 3 İletişimde Çember Modeli (Usal,1995).

Takımdaki atlerinin tatmini verdikleri çaba ve başarı hakkında en çok çaba “çember modeli” nde görülmüştür. Bundan dolayı takım içindeki her sporcunun eşit söz hakkına sahip olması, görüşlerinin, varsayımlarının, tenkitlerinin ve tecrübelerinin dikkate alınması önemlidir.

4.6.2. Şebeke modeli

Topluluk veya takım içinde “Şebeke” örnek alan bir diyalog kurma sistemi var ise herkesin karşılıklı münasebetlerine dayanan; fakat, eşitliğin bozulmayacağı ve her bir sporcunun diğer arkadaşı ve koçu ile münasebete girebileceği görülmektedir. Bu sistem ile her bir sporcu kendi takım arkadaşıyla münasebette olabileceği gibi koç da her bir sporcu ile müsabet halinde olabilecektir.



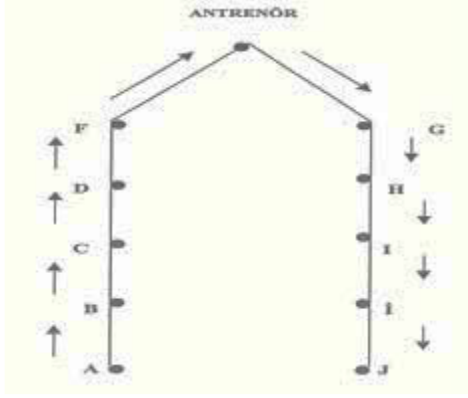
Resim 4 İletişimde Şebeke Modeli (Usal,1995)

4.6.3. Zincir modeli

Bu modelde ise, A sporcusu yalnızca B ile, J sporcusu yalnızca İ ile iletişim şansına sahipken F- Antrenör-G sporcusu iki yanlarındaki birer sporcuyla (iki kişi ile) iletişim şansına sahiptir.

Bilhassa takım sporlarında grup ahenkinin ve grup bağlılığının oluşturulabilmesinde bu sistem uygun görülmemektedir. Çünkü takım oyunlarında başarıyı sağlayan en önemli faktör sporcuların beraber uyum halinde gösterdikleri performansların bileşkesine bağlı olduğundan bireysel bazdaki etkiler takım içindeki genel başarıyı çok etkilememektedir.

Bu tarz bir sistemde kulüplerin veya sporcuların başarılı olabilme imkanı hiç yok denecek kadar azdır. Bu modeli uygulamak isteyen kulüplerde arkadaşlık ortamı, güven ve koça karşı olan bağ zamanla yok olur.

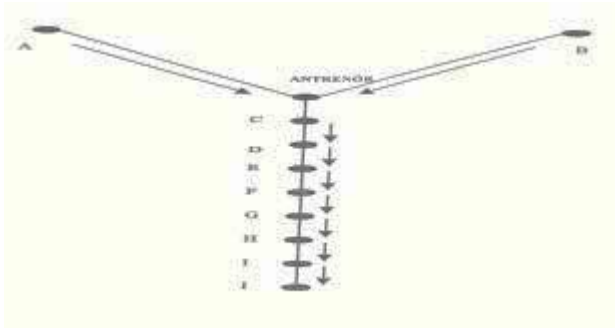


Resim 5 İletişimde Zincir Modeli (Usal,1995)

Bilhassa diyalog ortamında arkadaşlarına göre daha çekingen sporcuların takım içinde alınan ortak uygulamalardan haberdar olmaları diğer arkadaşlarına daha zaman alacaktır ve bu durum takım içindeki iletişimi düzgün bir sistemde ilerlemesini engelleyerek başarıya olumsuz katkıda bulunacaktır.

4.6.4. Y modeli

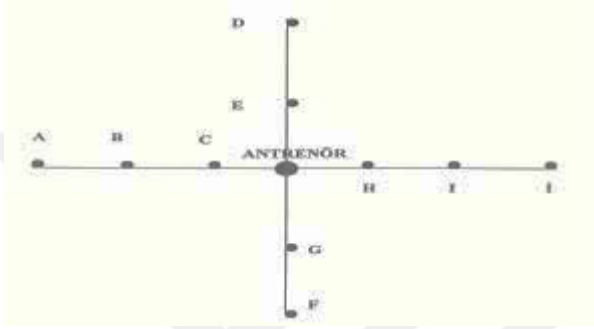
Bu modelde de aynı zincir modelindeki gibi haksızlık, sporcu ve antrenör arasındaki iletişim açısından artmaktadır. Antrenöre yakın kişiler daha iyi iletişim kurabilirken uzakta olan sporcular sadece yanındaki arkadaşlarıyla iletişim şansına sahip olur. Antrenör açısından bakacak olursak, sporcular ile iletişim kurma konusunda dengesizlikler hakimdir. Antrenör kendilerine yakın olan sporcular iletişim kurduğundan dolayı takımın gerisiyle alakalı sorunlarla ilgilenemeyecek ve onlara mesaj iletmede baya bir zorluk çekecektir.



Resim 6 İletişimde “Y” Modeli (Usal,1995).

4.6.5. Tekerlek modeli

Bu modelde antrenör merkez noktası olduğundan sporcuların birbirleriyle olan iletişimlerinde aksamalar olur. Her sporcu antrenörle rahat bir ilişki halindedir ve bir aksama söz konusu değildir. Fakat spor takımlarına uymayan bir model olduğunu söylemek gerekir. Sporcuların birbirleriyle iletişim halinde olmayan bir ortamda o takımdan başarı beklenemez. Bundan dolayı bu iletişim modeli takım sporlarına uygun değildir.



Resim 7 İletişimde “T” Modeli (Usal,1995).

Buna istinaden grup yapılarının iletişim yapısı açısından değişmesi grubu oluşturan bireyler üzerinde farklı sonuçlar verdiği “grup kavramı ve grup dinamikleri” konusunda yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur (Usal ve Aslan, 1991). Bunlar;

- Faaliyet: Grubu oluşturan bireylerin göstermiş olduğu çaba.
- Başarı: Maddi ve manevi sonuçlar ve amaca varış (amaca varış hızı)
- Grubu oluşturan bireylerin doyumu.

Yukarıda belirtilmiş olan kavramların her biri sporda olması gerekir. Antrenörün takım üzerinde uygulamak istediği iletişim yöntemi takımın yapısına uygun olabilir veya olmayabilir bundan dolayı olumsuz sonuçların alınması ortaya çıkabilir. Antrenör bir iletişim modeli uygulamayı düşünürken önce takımını iyi analiz etmesi gerekir. Sporcuların birbiriyle iletişimi iyi değil ve antrenör de “T” modelini uygulamayı denerse zaten sporcuların iletişim düzeyi iyi olmadığı için bu model ile takım içi iletişim kurma yeteneği tamamen ortadan kalkmış olur. Ancak antrenör “şebeke” modelini uygulamayı denerse sporcuların birbirleriyle olan ilişkileri gelişeceğinden bu da takım pozitif bir girdi sağlar ve sporcuların başarıma

isteği artarak doyumunu mükemmel olur. Buna istinaden ‘‘Tekerlek’’ modeli antrenör merkezli bir model olduğundan dolayı takım tek söz sahibi antrenörmüş gibi görülür ve sporcular kendilerini geri plana çekerler bu da antrenman ortamında olsun müsabaka ortamında olsun sporcu başarı için çok uğraş vermez.

Bu modelde sporcuların performansı düşer ve beraberinde takım başarısızlığa sürüklenir.

‘‘Z’’ ve ‘‘Y’’ modellerinin ‘‘Çember’’ ve ‘‘Tekerlek’’ yöntemleri aralarında bir çeşit geçiş yöntemidir. Fakat çember modelinden ‘‘T’’ yöntemine doğru ilerledikçe sporcular arasında bireysel çabalarının azalmaya başladığını fakat sporcuların örgütlenmesinin hızlandığı gözlenmektedir. Aynı şekilde kalite azalmış ve grup üyelerindeki doyumda aynı yönde azalma görülebilir. Bundan dolayı antrenör klüpte birçok şey için çaba göstermek durumundadır. Sporcularının iç ve dış iletişimleri ve antrenörleriyle iletişim yapısını belirlemek gibi birçok alanda çaba sarf etmek zorundadır.

- Grup azalarının kendi his ve fikirlerini daha rahat iletmeyi öğrenirken, gruptaki diğer üyelerin his ve fikirlerini anlamayı daha kolay idrak eder.
- Grup azalarının ortamdaki nasıl tesir edildiklerini ve ortama nasıl tesir ettiklerini öğrenir.
- Yeni ya da karşıt fikir ve kavramlara karşı davranışları olgunlaşır.
- Geriye iletim kanalları ile çeşitli taktiki ve teknik enformasyonu öğrenmek grup münakaşa ve söyleşileri sonucu basit hale gelir.
- Grup dışındaki davranışları etkilenen sporcunun toplumsallaşma süreci hızlanır.
- Sporcunun bu seanslarda elde ettiği, genel ve özel olan bilgiler sporcunun icra ettiği spor dalındaki performansına olumlu yönde katkıda bulunur (Göral, 2001).

4.7. İletişim Becerisi

Birçok beceriye temel olan iletişim becerisi, laflı ve laflı olmayan mesajlara hassaslık, verimli bir şekilde dinleme ve verimli bir tepki verme biçiminde özetlenebilmektedir (Usual ve Aslan, 1991). İletişim becerisi, bireyden baş başa kaldığı durumla alakalı tanımlamaları, soruşturmayı, bakış açılarını ve bütünleştirmeyi içerir (Özek, 2006). İletişim becerisine sahip olan kişi durumlar karşısında bir tek açıdan bakmak yerine durumlara birçok açıdan bakabilme yeteneğine sahip olacaktır (Özer, 2006).

İletişim becerileri doğuştan kazanılan bir yetenek değildir. İletişim becerileri sonradan da öğrenilebilen ve öğretilen özelliklere sahiptir. İletişimde çatışmalara ve bozukluklara neden olan sağlıklı iletişim kurma yollarını öğrenmek etkili iletişim kurmada fayda sağlar. Özer'e göre iletişim durumunu sorunlaştıran ya da tıkayan durumlarda iletişim durur ve bu duruma iletişim kuramama becerisi denir. İletişim kuramama becerisinin sebepleri de iletişim halinde olan bireylerin durumları anlamalarında ki farklılıklar ya da abartarak algılamalarından dolayı olduğunu belirtmiştir (Özer, 2006).

Etkili iletişimi sağlayan beceriler etkili dinleme ve etkili tepki verme olarak özetlenebilmektedir (Dökmen, 2019). Gordon (2004)'a göre etkili iletişim becerileri, edilgin sessizlik, kabul tepkileri, kapı arayıcılar, konuşmaya çağrı olarak belirtilmektedir. Hargie (2011) göre ise, kişinin haklarını, gereksinimlerini, memnuniyetini ya da yükümlülüklerini giderirken; diğer kişilerin benzer haklarına gereksinimlerine ve memnuniyetine zarar vermemesi temelinde başkalarıyla özgür ve açık iletişim kurabilmesidir. İyi bir iletişim yeteneği olan birey, iletişim kurduğu kişinin laflı ve laflı olmayan davranışlarını ve iç dünyası hakkındaki ipuçlarını anında görür ve değerlendirmeye çalışır (Cüceloğlu, 2013).

İletişim kurmanın önemim çok büyük olduğu sportif ortamlarda etkili iletişim kurabilmek daha da önemlidir. Etkili iletişim kurabilmek için en önemli madde karşınızdakini dinlemektir. İyi bir dinlemenin şartları: Karşınızdakinin lafını kesmeden, müdahale etmeden sessizce dinlemek; anlatılmak istenenin ne olduğunu anlamaya çalışmak, anlatılanın altında yatan duyguyu anlamaya çalışmak; değiştirmeye kalkmadan, yargılamadan yani koşulsuz kabulle dürüst olarak dinlemektir (Dökmen, 2019).

4.8. Spor

Harflerden yola çıkmak gerekirse spor, sistemli, programlı, organizasyonlarla beraber yapılan ve içinde rekorlar barındıran zihinsel ve bedensel yeteneklerin tümünü barındıran uğraşlardır. Bireysel veya takım halinde yapılabilir.

Araştırmacılar sporun ve hareketin bireye kendi iç dünyasını bulma fırsatı verdiğini ve spor sayesinde kendi duygularını anlama imkanı sunduğunu vurgulamışlardır (Aşçı, 1999). Sporcu olmak özel bir popülasyona sahip olmak demektir. Çünkü

sosyal yaşamları ve günlük rutinleri diğer insanlara göre çok farklıdır. Yaptıkları spor branşlarına göre antrenman programları ve uzun kamp dönemleri sosyo-kültürel açıdan yaşamlarını, aile ilişkilerini, takım dışı arkadaş ilişkileri, okul yaşamlarını negatif yönde etkileyebilmektedir. Ayrıca sporcular hiç bilmedikleri tanımadıkları yüzlerce, binlerce insan önünde müsabakaya çıkmak zorundadırlar. Aynı zamanda tanımadıkları bunca insan tarafından sevilirken de cezalandırılabilen, acımasızca eleştirilere maruz kalan bireylerdir.

Spor etimolojik olarak Fransızca'da “despart” “despoter” dinlenme; İngilizce'de “sport” eğlence, oyalanma, şaka, zevklenme; Latince'de “despotlare” ayırtmak, dağıtmak, eğlenmek anlamına gelmektedir. “spaund” kelimesi eski Ghotca'daki İncil çevirisinde (ulfila'nın çevrisi) savaş oyunu anlamına gelmektedir. Diem ise Fransızca'daki “depart” kelimesinin limanda anlamına işaret ederek bu kelimenin denizcilik dilinde aynı zamanda eğlence ve fiziksel hareketler anlamına geldiği açıklanmıştır (<https://www.turgaybicer.com/makale-spor-kulturu>, Erişim Tarihi: 02.Aralık 2019).

Modern spor kavramını ünlü Alman düşünür Carl Diem, “değeri olan ciddiye alınan, gayret ve sebatla yapılan, tam kurallı, standartlaşıp, düzeltilmiş, yüksek performans çabasında olan bir oyundur” şeklinde düzenlenmiştir. Dolayısıyla Diem bilinçli zihinsel olayları da spor kavramına dahil etmiştir. Schifter sporu, “spordan kazanç sağlamak amacıyla olmayan her türlü fiziki hareketler “olarak ele alarak sporda profesyonelliği kabul etmeyerek sadece sporun amatör yanıyla ilgilenmiştir. Spor, ciddiye alınacak, kuralları olan ve değişebilir ve takviye edilebilir bir oyundur. Spor, içinde birtakım standartlar barındıran ve performansa dayalı branşlara özgü bir oyun çeşitidir. Kitleleri peşinden sürükleyecek nitelikte büyük organizasyonlar oluşmasına ve gelişmesine imkan sağlayabilir bir olgudur (<https://www.turgaybicer.com/makale-spor-kulturu>, Erişim Tarihi: 02. Aralık 2019).

4.9. Sporun Faydaları

Sporun faydaları birçok yönden bireylere toplumlara fayda sağlamaktadır. Bireysel açıdan ve sosyolojik açıdan sporun faydaları başlıklar altında açıklanmaya çalışılmıştır.

4.9.1. Bireysel açıdan spor

İnsanın toplumsal kurallara uygun olarak yaşayabilmesi, iyi ilişkiler kurabilmesi, sağlıklı ve dürüst davranabilmesi, düşünce gelişiminin yanında, bedensel ve ruhsal gelişimine de bağlıdır.

Spor bedensel açıdan sağlıklı olan insan biz duygusunu geliştirerek, takımdaşlığı ve kendine güvenini kazanmış, milli ve manevi amaçlarını niteliklerini taşıyabilmede bir kilit taşıdır.

Bireysel olarak spor kişiye iyi bir moral ve zindeliğin yanında gelişmiş kas ve kemik yapısı ve iyi bir duruş alışkanlığı kazandırır.

Paylaşmayı geliştirir.

Takımadaşlığı, arkadaşlığı geliştirir.

Ölçülü ve planlı bir şekilde çalışmayı öğretir.

Kişiye topluma hazırlar.

Yeni bir güne istekli ve kuvvetli başlamayı sağlar.

4.9.2. Sosyolojik açıdan spor

İnsanı beden ve ruhen geliştirebilmek ve istençini kuvvetli tutmayla birlikte, grup faaliyetlerini hafifletmek, karşılıklı iş birliğini öğretebilmek, bireyin kendine güvenini arttırmaktır. Çevrede spor insana, konum, gelir düzeyinde artış, manevi yönden esenlik, çevresiyle olan ilişkilerinde uyum, iş veriminde artış ve üretkenlik sağlar (Gürgen, 1997). Bu bağlamda, “1982 yılında yapılan Anayasamızın 59. Maddesinde; Devletin her yaştaki Türk vatandaşının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirler alması kabul edilmesi; sporun kitlelere yayılmasının teşvik edeceği ifade edilmiş ve başarılı sporcunun da devlet tarafından korunacağı belirtilmiştir” (Erkal, 1982). Spor toplumsal bilincin gelişmesine ve halkın tek bir yürek olmasına imkan sağlar.

4.10. Sporun Önemi

Bu bölümde sporun bireyler üzerindeki, kişisel, toplumsal, ekonomik yönden önemini yanı sıra çocuk ve gençler, ulusal ve uluslararası ilişkilerdeki öneminden bahsedilmeye çalışılmıştır.

4.10.1. Bireysel açıdan sporun önemi

- Bireyi topluma hazırlar.
- Kendini kontrol etmeyi ve kurallara saygıyı öğretir.
- Başarıyı arttırmaya fayda sağlar.
- İyi alışkanlıklar edinmede önemli bir rolü vardır.
- Rekabet, mücadele, iş birliği ve uyum sağlar.
- Gelir düzeyini geliştirmeyi sağlar ve kişilere statü kazandırır.
- Öz güveni geliştirerek disiplinli olmaya fayda sağlar.

4.10.2. Çocuk ve gençler için spor eğitiminin önemi

- Toplumların eğitim seviyesini arttırarak kültür düzeyi yukarı çekmelerine katkı sağlar.
- Bir tedavi yöntemi olarak kullanılabilir.
- Başarı gelişimine katkı sağlar
- Beden ve ruhen gelişmeye katkı sağlar.
- İnsanların niteliklerini geliştirerek üretim ve uygarlık düzeylerinde başarılı hale gelmelerini sağlar.
- Sosyal kaynaşma ve kültürel kalkınmaya katkı sağlayarak genç nesillerin yaratıcı ve yapıcı olmasında faydalı olur.
- Fikren ve ruhen özgür ve güvenli gençler yetiştirilmesine katkı sağlar.
- Spor yapanların kemik ve kas sistemi daha sağlıklı hale gelir.
- Kötü alışkanlıklardan uzak durmaya fayda sağlar.

4.11. Sporun Amaçları

Spor konusuna yaklaşırken konuyu “Sporun Temel Amaçları Beden Eğitimi ve Spor” olarak bakmakta fayda var. Çünkü beden eğitimi ve spor, birbirini bütünleyen ikikavramdır (Yetim, 2006).

4.11.1. Sporun temel amaçları

Yetişmiş ve yetismekte olan gençlerin fiziken ve ruhen olgunluğu o ulusların geleceğini tahin etmektedir. Bireylere vermiş olduğunuz önem ve eğitim ile

bağlantılı olarak uygarlık düzeylerini aynı oranda geliştirirsiniz. Eğitimden beklenen şahısların, yeteneklerinin ortaya çıkmasını sağlayarak onların başarısını en üst düzeye çekmesine katkı sağlamaktır.

İnsan organizması hareket etmeye dayalı dizayn edilmiştir. Hareket ise insanların organizmasının devamını sağlamasında ve daha sağlıklı bir yapı haline gelmesinde önemli bir unsurdur.

4.11.2. Spor eğitiminin amaçları

“Spor Eğitimi” mantığı ve spor eğitimine uygun hedefler farklı anlamlara gelmektedir. Spor Eğitiminin iki hedefi olan “Fiziksel Gelişim”, kardiyovasküler kuvvet ve dayanıklılığı geliştirip, sporcuik parametrelerin hemen hepsindeki değerlerin geliştirilmesi hedeflenmektedir.

Buna karşılık “Sosyal Gelişim” kişinin çevreye uyumunda ehemmiyetli bir vesile haline gelmektedir. Benlik gelişimine katkı sağlayacak olgular kişinin toplum içinde kuralları ve demokratik toplum olgusunu bilmesi, performansını ve yeteneğini uygun kullanması, başarı ve performansıyla etkileşimidir.

Başka bir yönden “Duyuşsal Gelişime” bağlı olarak bireyin kendine güven duygusunun, kişilik gelişiminin, karakter gelişiminin, başarı ve başarılı olmamaya karşı toplum değerleri içerisinde istediğimiz davranışı sergilemenin duyguların doğru ifade edilmesi, yeteneklerin bilinmesi ve kendini kontrolün edebilmenin geliştirilmesi düşünülmektedir (Yamaner, 2001).

Sporun üst paragraflarda belirttiğimiz faydalarından başka ifade edilebilecek diğer fayda ve amaçlarını aşağıda sıralayacağız.

- İnsanı zinde tutar.
- Bireyin daha önce keşfetmemiş olduğu yönlerini bulmasına yardımcı olur.
- Grup şeklinde çalışabilmeyi sağlar.
- Kişilerin sosyalleşmesinde, farklı arkadaş gruplarına karışmasında önemli rol oynar.
- Spor sayesinde rekreatif faaliyetlerde bulunmasında fayda sağlar.
- Başka medeniyetlerden insanlarla etkileşim ve iletişim halinde olarak birbirlerini etkileme imkanı sağlar.

- İnsanın maneviyatını kuvvetlendirerek başarı duygusunu geliştirir.
- Spor kişinin bütçesine katkı sağlayarak, refah düzeyine ulaşmasına fayda sağlar.



5. GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmamın amacı lisanslı spor yapan sporcuların iletişim beceri düzeylerini yerleşim yerlerine göre, teknolojik araçların kullanımına göre, sporcuların üniversitede okudukları bölüm ve sınıflara göre, anne ve babanın eğitim durumu ve mesleği gibi değişkenlere göre incelemek ve aynı zamanda bireysel spor yapan bireylerle takım sporu yapan bireylerin iletişim beceri düzeylerini etkileyen parametrelerin belirlenerek etkili iletişim kurabilme yeteneklerinin geliştirilmesine katkı sağlanması hedeflenmektedir.

Araştırma kaynak ve saha araştırmasına dayalı tanımlayıcı model olacaktır. Araştırmada anket yoluyla bilgiler toplanıp, değerlendirilmiştir. Değerlendirmeler lisanslı sporcuların bazı değişkenlere göre karşılaştırılarak iletişim beceri düzeylerinin farklılıklarına ışık tutarak, sporcuların etkili iletişim kurabilmelerine yardım edecektir.

Tanımlayıcı model; gözlemlere dayanarak yeni bir sonuca yol açan temel araştırmalar da tanımlayıcı araştırmalar grubunda yer alabilirler. Bu tür araştırmalarda her zaman, doğrudan ya da dolaylı olarak yapılan gözlemler ve izlemlerle bilgi toplanır.

Bu bağlamda aşağıdaki hipotezlerle araştırma konusu test edilmeye çalışılacaktır:

Ana Hipotezler:

H1: Lisanslı sporculardan bireysel takım sporuyla ilgilenen sporcular ile takım sporuyla ilgilenen sporcuların iletişim beceri düzeylerinin alt boyutu olan iletişim ilkeleri ve temel becerileri anlamlı bir fark vardır.

H2: Lisanslı sporculardan bireysel takım sporuyla ilgilenen sporcular ile takım sporuyla ilgilenen sporcuların iletişim beceri düzeylerinin alt boyutu olan kendini ifade etme becerilerine göre anlamlı bir fark vardır.

H3: Lisanslı sporculardan bireysel takım sporuyla ilgilenen sporcular ile takım sporuyla ilgilenen sporcuların iletişim beceri düzeylerinin alt boyutu olan etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerilerine göre anlamlı bir fark vardır.

H4: Lisanslı sporculardan bireysel takım sporuyla ilgilenen sporcular ile takım sporuyla ilgilenen sporcuların iletişim beceri düzeylerinin alt boyutu olan iletişim kurmaya isteklilik becerilerine göre anlamlı bir fark vardır.

H5: Lisanslı sporcuların cinsiyet değişkenine göre iletişim beceri beceri düzeylerinin alt boyutu olan iletişim ilkeleri ve temel becerilerine göre anlamlı bir fark vardır.

H6: Lisanslı sporcuların cinsiyet değişkenine göre iletişim beceri beceri düzeylerinin alt boyutu olan kendini ifade etme becerilerine göre anlamlı bir fark vardır.

H7: Lisanslı sporcuların cinsiyet değişkenine göre iletişim beceri beceri düzeylerinin alt boyutu olan etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerilerine göre anlamlı bir fark vardır.

H8: Lisanslı sporcuların cinsiyet değişkenine göre iletişim beceri beceri düzeylerinin alt boyutu olan iletişim kurmaya isteklilik becerilerine göre anlamlı bir fark vardır.

H9: Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin alt boyutu olan iletişim ilkeleri ve temel becerileri sporcuların üniversitelerde okudukları bölümlere göre anlamlı bir fark vardır.

H10: Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin alt boyutu olan kendini ifade etme becerileri sporcuların üniversitelerde okudukları bölümlere göre anlamlı bir fark vardır.

H11: Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin alt boyutu olan etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerileri sporcuların üniversitelerde okudukları bölümlere göre anlamlı bir fark vardır.

H12: Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin alt boyutu olan iletişim kurmaya isteklilik becerileri sporcuların üniversitelerde okudukları bölümlere göre anlamlı bir fark vardır.

H13: Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeyleri alt boyutu olan iletişim ilkeleri ve temel becerileri sporcuların üniversitede okudukları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir fark vardır.

H14: Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeyleri alt boyutu olan kendini ifade etme becerileri sporcuların üniversitede okudukları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir fark vardır.

H15: Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeyleri alt boyutu olan etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerileri sporcuların üniversitede okudukları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir fark vardır.

H16: Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeyleri alt boyutu olan iletişim kurmaya isteklilik becerileri sporcuların üniversitede okudukları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir fark vardır.

H17: Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeyleri teknolojik araçların kullanımına göre anlamlı bir fark vardır.

H18: Lisanslı sporcuların iletişim becerileri ailelerinin gelir düzeyine göre birbirinden farklıdır.

H19: Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeyleri annenin mesleğine göre anlamlı bir fark vardır.

H20: Lisanslı sporcuların babalarının meslek değişkenine göre iletişim beceri düzeylerinin alt boyutu olan iletişim ilkeleri ve temel becerileri iletişim boyutunda anlamlı bir fark vardır.

H21: Lisanslı sporcuların babalarının meslek değişkenine göre iletişim beceri düzeylerinin alt boyutu olan etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerilerinde anlamlı bir fark vardır.

H22: Lisanslı sporcuların babalarının meslek değişkenine göre iletişim beceri düzeylerinin alt boyutu olan kendini ifade etme iletişim becerilerinde anlamlı bir fark vardır.

H23: Lisanslı sporcuların babalarının meslek değişkenine göre iletişim beceri düzeylerinin alt boyutu olan iletişim kurmaya isteklilik iletişim becerilerinde anlamlı bir fark vardır.

5.1 Veri toplama araçları

Araştırmada lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerini karşılaştırmak amacıyla Fidan O., Bugay, A. (2014) tarafından geliştirilen “ İletişim Becerileri” ölçeği kullanılmıştır. Lisanslı sporcuların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

5.1.1 İletişim becerilerini değerlendirme ölçeği

Araştırmada veri toplamak için kullanılan İletişim Becerileri ölçeği üniversite öğrencilerine yönelik olarak hazırlanmıştır. 4 alt boyut ve 25 madde İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB) (10 m): İnsanları oldukları gibi kabul ederim Kendini İfade Etme (KİE) (4 m): Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade

edebilirim Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOİ) (6 m): Birisini dinlerken söylenenlerin altında yatan duyguları anlayabilirim, İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ) (5m): Diğer insanlarla kolaylıkla sohbet başlatabilirim gibi alt boyutları içermektedir. Ölçekte alınabilecek puan 25 ile 125 arasında değişmektedir.

Çalışmanın ilk aşamasında 162 kişilik çalışma grubu üzerinde madde analizi ve yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Daha sonra 144 kişiden oluşan ikinci çalışma grubu ile açımlayıcı faktör analizinden elde edilen madde-faktör yapısının doğrulayıcı faktör analizi ile model uyumu test edilmiştir. Bununla birlikte, alanyazında gösterildiği gibi cinsiyet değişkenine göre iletişim becerileri açısından fark olup olmadığını anlamak amacıyla MANOVA ve ANOVA testleri yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında iç tutarlık güvenirliği Cronbach Alfa katsayısı; test tekrar test güvenirliği ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu hesaplanarak incelenmiştir.

Ölçeğin geçerliliği için yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin 25 maddesi için dört faktörlü olarak tanımlanan modele ait uygunluk istatistiklerinin uyum indekslerine göre kabul edilebilir aralıkta olduğunu göstermektedir: [$\chi^2(268) = 377,73$, $p < .0001$; χ^2/df oranı = 1.40; CFI = .91, IFI= 0.91, TLI = .90, RMSEA = .046, SRMR = .068].

Ölçeğin güvenirlik alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları .64 ile .79 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyon katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının madde toplam puan korelasyon katsayıları .70 ile .76 arasında değişmektedir.

5.1.2 Kişisel bilgi formu

Araştırmanın bağımsız değişkenlerine ilişkin veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından demografik özelliklerini belirlemek amacıyla bir “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formunda lisanslı sporcuların cinsiyetlerine, bölümlerine, sınıflarına, yaşadıkları yerleşim yerlerine, öğrenim gördükleri lise türüne ve lisede mezun oldukları bölümlerine, üniversitede öğrenim gördükleri bölüme, teknolojik araçların kullanımına anne-babalarının öz-üvey ve sağ-ölü olma durumlarına, anne-babalarının medeni hallerine, anne-babalarının öğrenim durumları

ve mesleklerine, kardeş sayılarına ve ailede kaçınıcı çocuk olduklarına, ailelerinin aylık gelirlerine ilişkin sorular yer almaktadır.

5.2 Yöntem

Araştırma, lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin bazı değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yaratıp yaratmadığının belirlemek amacıyla betimsel ve karşılaştırmalı bir çalışma olmuştur.

5.2.1 Evren ve örneklem

Araştırmanın evreninin Tekirdağ ilinde bulunan Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve lisanslı olarak spor yapan öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise aynı üniversitede okuyan spor yöneticiliği ve öğretmenlik bölümüne giden 1., 2., 3., 4. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya 62 kadın ve 99 erkek sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler olasılığa dayalı olmayan kolayda örnekleme yoluyla seçilmiştir.

5.2.2. Verilerin toplanması

Araştırmamızın yürütüldüğü dönemde dünya genelinde salgın hastalık (COVID-19) virüsünün tüm ülkeleri etkilemesi üzerine ülkemizde de salgın hastalığın yayılmasını engellemek adına alınan önlemler arasında üniversitelerin yüzyüze eğitime ara vermesi kararı verildi. Üniversitelerin yüz yüze eğitim yapamamasından dolayı araştırmamızı yürütebilmek adına “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”online platformlar aracılığıyla sporcu ve öğrencilere ulaştırdık. Araştırmamıza toplamda 252 öğrenci katılmıştır. Fakat 91 öğrenci kriterleri yerine getiremediği için araştırmadan çıkarılmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla değerlendirilmiştir.

5.2.3. Verilerin istatistiksel analizi

Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerini belirlemek adına öncelikle tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Yapılan normallik testi değerlendirmesine göre İİTB, KİE, EDSOİ ve İKİ alt boyutları normal bir dağılım göstermemektedir. Bu nedenle yapılan istatistik analizde non-parametrik yöntemler kullanılmıştır. Daha sonra gruplar arasında ki farklılıkların belirlenmesi adına parametrik olmayan testlerden Mann Witney U ve Kruskal Wallis H testi ve, Manova testi kullanılmıştır. İstatistiki analizlerde anlamlılık düzeyi sağlık bilimlerinde sıklıkla kullanılan $p<0,5$ olarak seçilmiştir.

6. BULGULAR

6.1 Tanımlayıcı Bilgiler

Tablo 1 Lisanslı sporcuların cinsiyet değişkenine göre dağılımı

	Katılımcı	Yüzdelik
Erkek	99	61,5
Kadın	62	38,5
Toplam	161	100

Tablo-1 de araştırmada yer alan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları verilmiştir. Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin 62 (%38,5)'inin kadın ve 99 (%61,5)'inin erkek olduğu görülmektedir.

Tablo 2 Lisanslı sporcuların üniversitelerinde okudukları bölümlere göre sınıf dağılımları

Okudukları Bölüm	Sınıf Dağılımı				Toplam
	1.sınıf	2.sınıf	3.sınıf	4.sınıf	
Beden Eğitimi ve Öğr.	29 %54,7	19 %33,3	1 %4,5	0 %0	49 %30,4
Spor Yöneticiliği	24 45,3%	38 66,7%	21 95,5%	29 100,0%	112 %69,6
TOPLAM	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Araştırmaya katılan sporcuların okudukları bölümleri göre sınıf dağılımları incelenmiştir. Beden eğitimi ve öğretmenliği bölümünde okuyup 1. Sınıfa giden sporcu sayısı 29 (%54,7) dir, 2. Sınıfa giden öğrenci sayısı 19 (%33,3)'dür, 3. Sınıfa giden öğrenci sayısı 1 (%4,5) dir ve 4. Sınıfa giden lisanslı spor yapan öğrenci bulunmamaktadır. Spor yöneticiliği bölümünde okuyup 1. Sınıfa giden sporcu sayısı 24 (45,3%), 2. sınıfa giden sporcu sayısı 38 (66,7%), 3.sınıfa giden sporcu sayısı 21 (95,5%), 4.sınıfa giden sporcu sayısı 29 (100,0%), şeklinde tablo 2 de listelenmiştir.

Tablo 3 Lisanslı sporcuların üniversitede okudukları bölümlere göre lise mezuniyet bölümlerinin dağılımı

Üniversitedeki Bölüm	Mezun olunan lise					Toplam
	Düz lise	Anadolu ve Dengi lise	Meslek Lisesi	Spor Lisesi	Diğer	
Beden Eğt. ve Öğrt.	6 20,7%	16 30,2%	21 33,3%	4 %40	2 %33,3	49 %30,4
Spor Yön.	23 79,3%	37 69,8%	42 66,7%	6 60,0%	4 66,7%	112 69,6%

Toplam	29 %100	53 %100	63 %100	10 %100	6 %100	161 %100
--------	------------	------------	------------	------------	-----------	-------------

Araştırmaya katılan sporcuların okudukları bölümleri göre liseden mezun oldukları bölümlerinin dağılımları incelenmiştir. Beden eğitimi ve öğretmenliği bölümünde okuyup düz liseden mezun olan sporcu sayısı 6 (%20,7), Anadolu ve dengi liselerden mezun olan sporcu sayısı 16 (30,2%)', meslek lisesinden mezun olan sporcu sayısı 21 (33,3%), spor lisesinden mezun olan sporcu sayısı 4 (%40) ve diğer liselerden mezun olan sporcu sayısı 2 (%33,3) şeklinde belirtilmiştir. Spor yöneticiliği bölümünde okuyup düz liseden mezun olan sporcu sayısı 23 (79,3%) Anadolu ve dengi liselerden mezun olan sporcu sayısı 37 (69,8%), meslek lisesinden mezun olan sporcu sayısı 42 (66,7%), spor lisesinden mezun olan sporcu sayısı 6 (%40) ve diğer liselerden mezun olan sporcu sayısı 4 (%66,7) şeklindedir.

Tablo 4 Lisanslı sporcuların anne ve babalarının öğrenim durumu ve meslek bilgileri

	Okuma Yazma bilmiyor	Okur. Yazar	İlko kul	Orta okul	Lise	Üni den gi	İşsiz	İşçi	Me mur	S. mes lek	Emek li
Anne	8	2	57	41	47	11	105	35	2	5	14
Baba	0	0	49	47	52	13	4	87	10	32	28
Toplam	8	2	106	88	99	24	109	122	12	37	42

Tablo 4 göre anne ve babanın eğitim durumları ve meslekleri karşılaştırılmıştır. Sporcuların annelerinin 8 tanesi okuma yazma bilmiyor, 2 si sadece okur yazar, 57 si ilkokul mezunu, 41'i ortaokul mezunu, 47'si lise mezunu ve 11'i üniversite ve dengi okullardan mezun olmuşlardır. Aynı tablo da sporcuların annelerinin mesleklerini incelediğimizde 105'i işsiz yani ev hanımıdır, 35'i çalışıyor, 2'si memur, 5'i serbest meslek ve 14'ü emeklidir.

Sporcuların babalarını eğitim durumlarını incelediğimizde 49'u ilkokul, 47'si ortaokul, 52'si üniversite veya yüksekokul mezunudur. Meslek dağılımı incelendiğinde, 4'ü işsiz, 87'si çalışıyor, 10'u memur, 32'si serbest meslek sahibi ve 28'i emekli olarak bulunmuştur.

Tablo 5 Lisanslı sporcuların aile yapılarına göre dağılımı

	Dağılım	Yüzde
Çekirdek Aile	136	84,5
Geniş Aile	16	9,9
Dağılmış Aile	9	5,6
Toplam	161	100,0

Tablo 5 ‘e göre sporcuların aile yapıları incelendiğinde 136 sporcunun aile yapısı çekirdek aileden oluşmakta, 16 tanesi geniş aile, 9 tanesi dağılmış aile olarak tanımlanmıştır.

Tablo 6 Lisanslı sporcuların kardeş sayısı ve ailedeki kaçınıcı çocuk olduklarına göre dağılımı

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Top
Kardeş sayısı	10	53	49	30	8	6	1	0	2	1	1	161
Kaçınıcı çocuk	57	52	31	10	3	1	2	2	1	1	0	161

Tablo 6’ya göre sporcuların kardeş sayıları ve ailede kaçınıcı çocuk oldukları incelenmiştir. 1 kardeş sayısına sahip 10 sporcu, 2 kardeşe sahip 53 sporcu, 3 kardeşe sahip 49 sporcu, 4 kardeşe sahip 30 sporcu, 5 kardeşe sahip 8 sporcu, 6 kardeşe sahip 6 sporcu, 7 kardeşe sahip 1 sporcu, 9 kardeşe sahip 2 sporcu, 10 kardeşe sahip 1 sporcu, 11 kardeşe sahip 1 sporcu bulunmuştur.

Ailelerinde kaçınıcı kardeş olduklarını incelediğimizde 1. kardeş olduğunu belirten 57 sporcu, 2. kardeş olduğunu belirten 52 sporcu, 3. kardeş olduğunu belirten 31 sporcu, 4. kardeş olduğunu belirten 10 sporcu, 5. kardeş olduğunu belirten 3 sporcu, 6. kardeş olduğunu belirten 1 sporcu, 7. kardeş olduğunu belirten 2 sporcu, 8. kardeş olduğunu belirten 2 sporcu, 9. kardeş olduğunu belirten 1 sporcu ve 10. kardeş olduğunu belirten 1 sporcu bulunmuştur.

Tablo 7 Lisanslı sporcuların ailelerinin toplam gelirine göre dağılımı

	Asgari maaş ve altı	Asgari maaş üstü	Top
Dağılım	71	90	161
Yüzde	44,1	55,9	100

Tablo 7’ye göre sporculara göre ailelerin toplam gelirleri incelenmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların ailelerinin 71’nin geliri asgari ücret ve altındadır, 90’nın geliri asgari ücret üstündedir.

Tablo 8 Lisanslı sporcuların uğraştıkları branşlara göre dağılımı

Sporcuların branşları	Dağılım	Yüzdelik
Futbol	59	36,6
Basketbol	28	17,4
Voleybol	29	18

Fitness	11	6,8
Taekwando	6	3,7
Tenis	3	1,9
Karate	5	3,1
Yüzme	2	1,2
Boks	2	1,2
Kickbocks-Muaythai	1	,6
Hentbol	1	,6
Atletizm	11	6,8
Badminton	1	,6
Yelken	2	1,2

Araştırmaya katılan lisanslı sporcuların uğraştıkları spor branşları tablo 8'deki gibi gösterilmiştir.

6.2 Karşılaştırmalı İstatistik Tabloları

Tablo 9 Normallik testi değerleri

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
İİTB	,130	160	,000	,946	160	,000
KİE	,125	160	,000	,939	160	,000
EDSOİ	,097	160	,001	,966	160	,001
İKİ	,111	160	,000	,967	160	,001

Yapılan normallik testi değerlendirmesine göre İİTB, KİE, EDSOİ ve İKİ alt boyutları normal bir dağılım göstermemektedir. Bu nedenle yapılan istatistik analizde Non-parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Tablo 10 İletişim beceri düzeylerinin alt boyutlarının bireysel ve takım sporcularının karşılaştırılması
Man Witney U Testi

		Dağılım	Ortalama	U	Z	P
İİTB	Takım S.	117	83,98	2225,500	-1,326	,185
	Bireysel S.	44	73,08			
KİE	Takım S.	117	85,30	2070,500	-1,925	,054
	Bireysel S.	44	69,56			
EDSOİ	Takım S.	117	80,18	2478,000	-,366	,714
	Bireysel S.	44	83,18			
İKİ	Takım S.	117	81,19	2552,000	-,084	,933
	Bireysel S.	44	80,50			

Tablo 10 de araştırmaya katılan lisanslı sporcuların iletişim becerilerinin bireysel veya takım sporcuları açısından nasıl dağıldığını anlamak amaçlı yapılan Man Witney U testi analize göre bireysel spor yapan ve takım sporcu yapan sporcuların iletişim becerilerinin alt boyutlarından iletişim ilkeleri ve temel becerileri boyutunda anlamlı bir farka rastlanmamıştır. H1 hipotezi reddedilmiştir. Fakat kendini ifade etme alt boyutunda anlamlı bir fark vardır. H2 hipotezi kabul edilmiştir. Takım sporuyla ilgilenen sporcuların bireysel sporculara göre kendilerini ifade etme konusunda daha öndelerdir diyebiliriz. Tablo 10’a göre lisanslı sporcuların iletişim becerilerinin alt boyutlarından biri olan etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerilerinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır. H3 hipotezi reddedilmiştir. Araştırmanın hipotezlerinden bir diğeri olan lisanslı sporcuların iletişim becerilerinin alt boyutlarından biri olan iletişim kurmaya isteklilik becerileri bireysel spor yapan ve takım sporu yapanlar açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır. H4 hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 11 Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip-göstermediğini sınamak üzere uygulanan Man Witney U testi değerleri

		Ortalama	U	P	Z
İİTB	KADIN	92,04	232,500	0,12	-2,513
	ERKEK	73,20			
KİE	KADIN	87,99	2635,500	,129	-1,518
	ERKEK	76,62			
EDSOİ	KADIN	94,23	2249,000	,004	-2,863
	ERKEK	72,72			
İKİ	KADIN	91,04	2446,500	,029	-2,177
	ERKEK	74,71			

Çalışmaya katılan lisanslı sporcuların iletişim becerileri alt boyutları analiz etmek için yapılan mann whitney u testinde, İİTB, alt boyutlarında cinsiyet farklılıklarına göre anlamlı bir fark vardır($p<0,05$). H5 hipotezi kabul edilmiştir. KİE alt boyutunda anlamlı bir farka rastlanmamıştır. H6 hipotezi reddedilmiştir. EDSOİ alt boyutunda anlamlı bir farka rastlanmıştır. H7 hipotezi kabul edilmiştir. İKİ alt boyutunda anlamlı bir farka rastlanmıştır. H8 hipotezi kabul edilmiştir. Tablo 11’e göre kadın sporcuların iletişim becerilerinin, İİTB, KİE, EDSOİ alt boyutlarında erkek sporculara göre daha iyidir.

Tablo 12 Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin üniversitede okudukları bölümlere göre farklılık gösterip-göstermediğini sınamak üzere uygulanan Man Witnes U testi değerleri

		Dağılım	Ortalama	U	P	Z
--	--	---------	----------	---	---	---

İİTB	Öğr.	49	73,20	2362,000	,184	-1,327
	Spr. Yön.	111	83,72			
KİE	Öğr.	49	74,63	2432,000	,248	-1,155
	Spr. Yön.	112	83,79			
EDSOİ	Öğr.	49	61,58	2752,000	,000	-3,514
	Spr. Yön.	112	89,50			
İKİ	Öğr.	49	68,28	3264,000	,021	-2,306
	Spr. Yön.	112	86,57			

Çalışmaya katılan lisanslı sporcuların iletişim becerileri alt boyutlarını okudukları bölümlere göre analiz etmek için yapılan mann whitney u testinde etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurma isteği alt boyutlarında anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$). H11 ve H12 hipotezi kabul edilmiştir. İletişim ilkeleri ve temel becerileri ve kendini ifade etme alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. H9 ve H10 hipotezi reddedilmiştir. Tablo 12'ye göre spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin iletişim beceri alt boyutları olan etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurma isteği türünde öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre daha iyi olduğunu söyleyebiliriz. İletişim ilkeleri ve temel becerileri ve kendini ifade etme alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanamamıştır.

Tablo 13 Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin üniversitede okumakta oldukları sınıflara göre farklılık gösterip-göstermediğini sınamak üzere uygulanan Kruskal Wallis testi değerleri

	Sınıf	Dağılım	Ortalama	x2	P
İİTB	1	53	73,71	4,517	,211
	2	57	77,45		
	3	22	93,91		
	4	28	89,79		
KİE	1	53	66,88	8,091	,044
	2	57	84,56		
	3	22	93,89		
	4	29	90,03		
EDSOİ	1	53	66,08	8,523	,036
	2	57	87,28		
	3	22	85,45		
	4	29	92,53		
İKİ	1	53	71,37	4,426	,219
	2	57	88,96		
	3	22	86,95		
	4	29	78,45		

Araştırmaya katılan sporcuların sınıf düzeylerine göre iletişim becerilerinin karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Yapılan incelemeye göre sporcuların sınıf düzeylerine göre iletişim becerilerinin alt boyutları olan kendini ifade etme ve etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0,05$). H14 ve H15 hipotezi kabul edilmiştir. İletişim ilkeleri ve temel becerileri ve iletişim kurma isteği alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. H13 ve H16 hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 14 Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin teknolojik araçların kullanımına göre farklılık gösterip-göstermediğini sınamak üzere uygulanan Man Witney U testi değerleri

		Dağılım	Ortalama	U	Z	P
İİTB	Çok fazla	83	77,87	2977,500	-,747	,455
	Orta düzeyde	78	83,33			
KİE	Çok fazla	83	84,20	2971,500	-,905	,365
	Orta düzeyde	78	77,60			
EDSOİ	Çok fazla	83	83,07	3065,500	-,583	,560
	Orta düzeyde	78	78,80			
İKİ	Çok fazla	83	84,87	2915,500	-1,095	,274
	Orta düzeyde	78	76,88			

Araştırmaya katılan sporcuların teknolojik araçların kullanımının iletişim beceri düzeyine etkisi karşılaştırmak üzere Man Witney U testi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların iletişim beceri düzeylerinin teknolojik araçların hayatlarındaki yere göre dağılımı incelendiğinde iletişim ilkeleri ve temel becerileri, kendi ifade etme, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurma isteği alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. H17 hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 15 Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin ailenin gelir düzeyine göre farklılık gösterip-göstermediğini sınamak üzere uygulanan Man Witney U testi değerleri

	Gelir düzeyi	Dağılım	Ortalama	U	Z	P
İİTB	Asgari gelir ve altı	71	80,64	3140,000	-,034	,972
	Asgari gelir üstü	90	80,39			
KİE	Asgari gelir altı	71	79,70	3102,500	-,317	,751
	Asgari gelir üstü	90	82,03			
EDSOİ	Asgari gelir altı	71	77,49	2945,500	-,854	,393
	Asgari gelir üstü	90	83,77			
İKİ	Asgari gelir altı	71	81,85	3135,000	-,206	,837
	Asgari gelir üstü	90	80,33			

Araştırmaya katılan sporcuların ailelerinin gelir düzeylerinin sporcuların iletişim becerilerine etkisini incelemek için yapılan Man Witney U analizinde sporcularının

ailelerinin gelir düzeylerinin sporcuların iletişim beceri düzeylerinde anlamlı bir farka rastlanamamıştır. H18 hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 16 Lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin anne ve babanın mesleğine göre farklılık gösterip-göstermediğini sınamak üzere uygulanan Kruskal Wallis testi değerleri

		ANNE				BABA			
		N	Rank	x2	P	N	Rank	x2	p
İİTB	İssiz	105	82,20	1,511	,825	4	72,88	3,814	,432
	Isci	35	77,31			87	75,13		
	Memur	2	96,00			10	91,75		
	S.meslek sahibi	4	92,50			31	92,00		
	Emekli	14	70,11			28	81,54		
KİE	İssiz	105	80,88	,919	,922	4	89,75	10,302	,036
	Isci	35	82,17			87	71,50		
	Memur	2	98,75			10	86,40		
	S.meslek sahibi	5	90,20			32	101,42		
	Emekli	14	73,14			28	84,00		
EDSOI	İssiz	105	77,46	2,573	,632	4	38,75	10,556	,032
	Isci	35	87,67			87	81,37		
	Memur	2	99,75			10	88,80		
	S. meslek saibi	5	100,80			32	96,72		
	Emekli	14	81,11			28	65,14		
İKİ	İssiz	105	78,68	1,279	,865	4	69,75	5,434	,246
	Isci	35	88,04			87	79,61		
	Memur	2	67,25			10	102,00		
	S. meslek saibi	5	84,40			32	90,03		
	Emekli	14	81,57			28	69,11		

Tablo 16 da Araştırmaya katılan sporcuların anne ve babalarının mesleğine göre iletişim beceri düzeylerini incelemek üzere Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Buna istinaden araştırmaya katılan sporcuların iletişim beceri düzeylerinin annelerinin mesleğine göre iletişim beceri düzeyleri incelendiğinde iletişim ilkeleri ve temel becerileri, kendi ifade etme, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurma isteği alt boyutlarında annelerinin mesleklerine göre iletişim beceri düzeylerinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır. H19 hipotezi reddedilmiştir. Lisanslı sporcuların babalarının mesleğine göre yapılan incelemede etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve kendi ifade etme alt boyutlarında anlamlı bir fark rastlanmıştır($p<0,05$). H21 ve H22 hipotezi kabul edilmiştir. Fakat iletişim ilkeleri temel becerileri ve iletişim kurma isteği alt boyutlarından anlamlı bir farka rastlanmamıştır. H20 ve H23 hipotezi kabul edilmemiştir.

7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Spor bilimine katkı sunmak adına yapmış olduğumuz bu çalışma “Lisanslı sporcuların bazı değişkenlere göre iletişim beceri düzeylerinin farklılıklarını belirterek bu farklılıkları nasıl optimize ederizin üzerine kurulu bir araştırma olmuştur. Bundan yola çıkarak sporcularımıza uygulayacağımız eğitimler konusunda antrenörlere, yöneticilere, sporculara, sporcu ailelerine bir kılavuzluk yapacak bir çalışma olması dileğimidir.

Araştırmaya 252 öğrenci katılmış fakat araştırmamızın amacı olan lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi olduğu için lisanslı olmayan 91 öğrenci çalışma dışında bırakılmıştır. Araştırmayı Tekirdağ ilinde bulunan Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor yüksekokulu öğrencilerine uygulanmıştır.

Araştırmanın diğer bulgularından sporcuların iletişim becerilerinin bireysel veya takım sporcuları (tablo-10) açısından nasıl dağıldığını anlamak amaçlı yapılan analize göre bireysel spor yapan ve takım sporcu yapan sporcuların iletişim becerilerinin alt boyutlarından İİTB, EDSOİ, İKİ, alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Fakat kendini ifade etme alt boyutunda takım sporuyla ilgilenen sporcuların bireysel sporculara göre kendilerini ifade etme konusunda daha öndelerdir diyebiliriz.

Çetin ve Kuru (2009) tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada takım sporu yapan öğrenciler ile bireysel spor yapan öğrenciler arasında sosyal becerileri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. İletişim becerileri sosyal becerilerden biri olarak ele alınmakta (Deniz, 2003), sosyal becerilerle ilgili açıklamalar da etkili iletişimin özelliklerini taşımaktadır (Çetin ve Kuru,2009). Bununla birlikte Yüksel ve Tepeköylü (2010) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada da öğrencilerin bireysel ya da takım sporu yapıyor olmalarının iletişim beceri düzeylerine istatistiksel olarak bir anlamlılık katmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bazı diğer çalışmalarda da gösterdiği gibi spor yapan bireylerin (profesyonel veya amatör) iletişim beceri düzeyleri spor yapmayan bireylere göre daha iyi olduğu

gözlemlenmiştir. Bizim çalışmamızda da araştırmaya katılan her bir birey lisanslı sporcu olduğu için çok farklı bir anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Anlamlı bir fark çıkmamasının sebeplerinden her bir bireyin halen sportif yaşantısına devam etmesi, farklı sosyal çevrelerle ilişki içinde olması olarak tanımlayabiliriz. Bu bağlamda sporcuya bireysel ya da takım sporu bazında bakılmaksızın kişinin spor yapıyor olmasının iletişim beceri düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceği yönünde yorum yapılabilir.

Araştırmanın bulgularında lisanslı sporcuların bazı değişkenlere göre iletişim beceri düzeylerinin farklılıklarını ortaya koymak adına yaptığımız bu çalışmada kadın ve erkek sporcuların iletişim becerilerini incelediğimizde (Tablo-11) kadın sporcular iletişim becerilerinin, İİTB, EDSOİ, İKİ, alt boyutlarında erkek sporculara göre daha iyi olduğunu söyleyebiliriz. Fakat araştırmanın diğer bulgularından olan kendini ifade etme konusunda anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Korkut'un (1997) yapmış olduğu çalışmada fakültelerinin eğitim bölümlerinde okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada iletişim becerisi algılarının kız öğrenciler yönünde yüksek olduğu tablo 11'deki analizi doğrular niteliktedir. Kadın sporcuların iletişim beceri düzeyi algılarının erkek sporculara göre iyi olmasının sosyalleşme sürecine bağlanmıştır. Kadınların sosyalleşme sürecinde erkeklerden daha farklı davranışları destek görmektedir. Browerman (1972) tarafından yürütülen cinsiyetler arası davranış farklılıklarıyla ilgili çalışmada yapılan faktör analizi verilerine göre erkeklerin davranışları yeterlilik adlandırılabilen bağımsızlık, kararlılık, güven, mantıklılık hususiyetini gösteren bir faktörde toplanmışlardır. Kadınların tutumlarının ise sıcaklık ve ifade edebilme biçiminde adlandırılan, sempatik, şefkatli, sözel ve sanatçı olma hususiyetini gösteren bir faktörde toplandığı bulunmuştur (Kılıcıgil ve ark., 2009).

Araştırmanın diğer bulguları olan lisanslı sporcuların üniversitelerinde okudukları bölümlere göre iletişim beceri düzeyleri incelendiğinde (tablo-12) spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin iletişim beceri alt boyutları olan etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurmaya isteklilik türünde öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre daha iyi olduğunu söyleyebiliriz. İletişim ilkeleri ve temel becerileri ve kendini ifade etme alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanamamıştır.

Kılıcığıl ve ark. ‘ın gerçekleştirmiş olduğu bir çalışmada spor yöneticiliği bölümünü okuyan öğrencilerin iletişim beceri düzeylerini beden eğitimi ve öğretmenlik okuyan öğrencilere kıyasladığında spor yöneticiliği okuyan öğrencilerin iletişim becerilerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Bu araştırma 2009 yılında yapılmış ve o dönemin şartlarına göre Kılıcığıl ve arkadaşlarının değerlendirmesinde; spor yöneticiliği bölümünü tercih eden bireylerin spor geçmişi olmadığını yani sporcu olmadıklarından dolayı iletişim becerilerinin daha düşük olduğu kanaatine varmışlardır. Bizim yapmış olduğumuz çalışmada, çalışmaya konu olan lisanslı sporcular olduğu için sporun iletişim üzerinde ayrıştırıcı bir özellik olduğunu söylemek mümkün değildir. Günümüzde de görülmektedir ki spor yöneticiliği bölümünde artık spor kökenli insanların sporculuk dönemlerinden edindikleri bilgi birikimini kariyer planlamasından yönetim alanında düşündüklerinden dolayı bölümleri tercih etmektedir. İletişimin en önemli alt boyutlarından biri olan etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurmaya isteklilik türünde spor yöneticiliği öğrencilerinin beden eğitimi öğretmenliği okuyan sporculara göre daha iyi olmasının sporcuların üniversitelerinde okudukları bölümlerdeki derslerinin iletişim becerilerine etkisinin olumlu olduğunu varsayabiliriz.

Özden Tepeköylü (2007)’nün gerçekleştirdiği ‘‘iletişim beceri algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi’’ adlı çalışmasında öğrencilerin okudukları bölümlere göre iletişim beceri düzeylerinde anlamlı bir fark rastlanmamıştır.

Araştırmanın diğer bir bulgusu olan sporcuların sınıf düzeylerine göre iletişim becerileri incelendiğinde (tablo-13) iletişim becerilerinin alt boyutları olan kendini ifade etme ve etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim boyutlarında anlamlı bir fark vardır($p<0,05$). İletişim ilkeleri ve temel becerileri ve iletişim kurma isteği alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Sporcuların sınıf düzeylerine göre kendini ifade etme konusundaki istatistikî veriler incelendiğinde 3. sınıf öğrencileri diğer sınıf öğrencilerine göre kendini ifade etme konusunda daha iyidir diyebiliriz ve sırasıyla dördüncü sınıf, ikinci sınıf ve birinci sınıf öğrencileri gelmektedir. Etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim konusunda da dördüncü sınıfa giden sporcular

diğer sınıftaki sporculara göre daha iyidir diyebiliriz ve sırasıyla ikinci sınıf, üçüncü sınıf ve birinci sınıf öğrencileri gelmektedir.

Özden Tepeköylü (2007)'nün gerçekleştirdiği “iletişim beceri algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi” adlı çalışmasında öğrencilerin sınıf düzeylerine göre iletişim beceri düzeylerinde anlamlı bir fark rastlanmamıştır.

Araştırmanın diğer bulguları iletişim beceri düzeylerinin, teknolojik araçların kullanımına (tablo-14), ailelerinin gelir düzeylerine göre (tablo-15), annelerinin mesleklerine göre (tablo-16) değişkenlerinde anlamlı farklılıklar olmadığını göstermektedir.

Araştırmanın diğer bulgularından iletişim beceri düzeylerinin araştırmacıların babalarının eğitim düzeylerine (tablo-16) göre incelendiğinde sporcuların kendini ifade edebilme ve etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim alt boyutlarında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Fakat iletişim ilkeleri ve temel becerileri ve iletişim kurma isteği alt boyutlarından anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

7.1. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada Namıl Kemal Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan lisanslı sporcuların iletişim beceri düzeyleri bazı değişkenler altında incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet, okunulan bölüm, sınıf düzeyi, teknolojik araçların kullanımı, anne-babanın mesleği, ailenin gelir düzeyine göre iletişim becerisi düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığı incelenmiştir. Bir başka incelenen durum ise lisanslı sporcuların bireysel spor ve takım sporu yapmalarının iletişim beceri düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre cinsiyet değişkenine göre iletişim beceri düzeylerinde kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırmanın diğer bir değişkenleri olan üniversitede okudukları bölüme göre, sınıf düzeylerine ve baba mesleğine göre yapılan incelemede de anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulgularından lisanslı sporcuların bireysel ve takım sporu yapma durumlarına göre iletişim beceriler alt boyutu olan kendini ifade etme iletişim becerileri takım sporu yapan sporcular bireysel spor yapan sporculara göre daha iyidir diyebiliriz. Araştırmanın diğer bulguları olan anne mesleği, bireysel spor ve takım sporu branşı,

teknolojik araçların kullanımına, yerleşim yerlerine göre, ailelerinin gelir düzeylerine göre yapılan incelemede anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Dinleme ve konuşma her gün kullandığımız temel iletişim araçlarıdır. Bu araçları iyi kullandığımızda harika, büyüyen, kalıcı ilişkiler kurmamıza yardımcı olurlar. Bununla birlikte, dinleme ve konuşma araçları yanlış kullanıldığında, çok fazla acı, hasar ve hatta ilişkilere zarar verebilir. Anahtar, bu temel araçların nasıl iyi kullanılacağı ve bu becerilerin günlük olarak nasıl uygulanacağı konusunda yetenekli olmaktır.

İletişim becerileri eksikliğinin acı verici sonuçlara yol açtığını, bir sporcunun antrenörüyle kavga eder duruma gelmesi, birbirlerine saygısız bir şekilde konuşması, ailelerde veya ilişkilerde ayrılık ve boşanmaya varan veya bir yetişkin ile çocuk arasında sürtünmeye yol açması, ya da öfke ve hayal kırıklığına yol açıp kötü hislere ve öfke patlamasına kadar deneyimlerimiz olmuştur.

Bireysel farklılıkların kabul edilmesi sağlıklı bir iletişim kurmanın en temel ilkelerindendir. İletişim kurulan bireyin baskın olan algılama kanalına uyumlu bir mesaj gönderilmesi iletişim kurmada diğer bir önemli hususlardandır.

Burada sporculara, yöneticilere, antrenörlere düşen görev iletişimin önemli bir rolü olduğunun farkına varıp bu tarz çalışmalara olanak sağlayarak sporcuların veya bireylerin içinde bulundukları durumları göz önünde bulundurarak bir çatışma ortamına girmelerini en aza indirmektir.

8. KAYNAKLAR

1. Akoğuz M. İletişim becerilerinin geliştirilmesinde yaratıcı dramının etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2002
2. Alıcı M. İletişim Becerilerinin Geliştirilmesinde Yaratıcı Dramanın Etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2002, Ankara (Danışman Yrd. Doç. Dr. N Teker, Doç. Dr. A Ç İlhan)
3. Alıcı U. İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi. Kaaramanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012, Karaman (Danışman Yrd.Doç.Dr. H Şahan).
4. Aşçı H. Benlik Kavramı ve Spor II. Spor Psikolojisi Kursu Kitabı, Ankara Üniversitesi Besyo, 7-35, Ankara, 1999
5. Attle S, Baker B. Cooperative learning in a competitive environment: Classroom applications. International Journal of Teaching and Learning in Higher Education. 1;19(1):77-83.), March, 2007
6. Baltaş Z, Baltaş, A. *Bedenin Dili*. Yirminci basım. Remzi kitapevi, İstanbul, 1999
7. Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayınevi. Ankara, 1998
8. Biçer T. NLP Kişisel Liderlik, Beyaz Yayınları, İstanbul, 2012
9. Biçer, T. Sporda Toplam Kalite Yönetimi ve Futbol Uygulamaları. Beyaz Yayınları, İstanbul, 2008, s:56-88.
10. Bloom G. A, Schinke, R. J, & Salmela, J. H. The development of communication skills in elite basketball coaches. Coaching and Sport Science Journal, 1997
11. Cemalcılar İ. Pazarlama Kavramlar ve İlkeler., Beta Yayınevi İstanbul, 1988

12. Coşkuner A. İletişim Becerisini Geliştirme Eğitiminin İşgörenlerin İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimlerine, Yalnızlık Düzeylerine ve İş Doyumlarına Etkisi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler A. B. D. *Doktora Tezi*, Ankara, 1994
13. Cüceloğlu D. İnsan İnsana, Altın Kitaplar, İstanbul, 1979
14. Cüceloğlu, D. *Yeniden İnsan İnsana*. Otuz besinci basım. Remzi kitapevi, İstanbul, 2006
15. Cüceloğlu D. Keşkesiz Bir Yaşam için İletişim, Remzi kitapevi, İstanbul, 2013
16. Çetin MÇ, Kuru E. Beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(1), 1-8. Konya, 2009
17. Demirel Ö. Planlamadan Değerlendirmeye Öğretme Sanatı. Birinci basım. Pegem A yayıncılık, Ankara, 1991
18. Deniz İ. İletişim Becerileri Eğitiminin İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin İletişim Becerisi Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2003
19. Devito J. The Interpersonal Communication Book, Boston, 1995
20. Devito J. The Interpersonal Communication Book. 11th edition, Boston, 2005
21. Dökmen Ü. İletişim Çatışmaları ve Empati. Yirmi sekizinci basım. Sistem Yayıncılık, İstanbul, 199
22. Dökmen Ü. İletişim Çatışmaları ve Empati, Sanatta ve Günlük Yaşamda Yirmi sekizinci basım. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2019
23. Egan G. *Psikolojik Danışmaya Giriş*. Akkoyun Füsun (Çev). Form Ofset, Ankara, 1994
24. Erkal M. Sosyolojik Açıdan Spor, Filiz Kitabevi, İstanbul, 1982

25. Erkan M. Sporda İletişimin Önemi ve Takım Performansına Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2002
26. Gürgen, H. (Ed), *Örgütlerde İletişim Kalitesi*, Der Yayınları, Yayın No: 22, İstanbul, 1997 s. 37-49
27. Gordon T. *Etkili Öğretmenlik Eğitimi*. Aksay Emel (Çev). On yedinci basım. Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2004
28. Göral M. Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Tuğra Ofset, Isparta, 2001
29. Haley J. *İletişim Psikolojik Sorunlar ve Psikoterapi*. Ali Uzunöz (Çev.). Çark kitapevi yayınları, Ankara, 1988
30. İlaslan Ö. Orta Öğretim Öğrencilerinin Bazı Özlük Niteliklerinin ve Baskın Ben Durumlarının İletişim Becerileriyle İlişkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri A. B. D. *Yüksek Lisans Tezi*, Konya, 2001
31. Jones W. H, Freeman J. H, Goswick, R. A. The persistence of loneliness: self and other determinant. *Journal of Personality*. 1981, 49;1, 27-48.
32. Kağıtçıbaşı Ç. *Yeni İnsan ve İnsanlar Sosyal Psikolojiye Giriş*. Onuncu basım. Sistem yayıncılık, İstanbul, 2006
33. Karadoğan D. Kara Kuvvetleri Komutanlığındaki Yöneticilerin ve Astların İletişim Örüntülerine İlişkin Algı ve Beklentileri. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Eğitim Yönetimi ve Denetimi) A. B. D. *Yüksek Lisans Tezi*, İzmir, 1995.
34. Kılıcıgil E, Bilir P, Özdiñç Ö, Eroğlu K, Eroğlu B. İki farklı Üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerilerin Değerlendirilmesi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2009, 7(1) s.19-28,

35. Kocabaş F. Değişime Uyum Sürecinde İç ve Dış Örgütsel İletişim Çabalarının Entegrasyonu Gerekliliği. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2005, Bişkek, Sayı:13, 247-252
36. Korkut F. *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Anı Yayıncılık, Ankara, 2004
37. Korkut F. Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi. IV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 1997 208-218,
38. Kuzu S. T. Eğitim-Öğretim Ortamında Etkili Sözel İletişim. *Milli Eğitim Dergisi*. 2003, Sayı:158
39. Küçük M, Eriş U, Oğuz T, Dal A, Aydın C. H. İletişim Bilgisi, Açık Öğretim Fakültesi, 2012
40. Linder-Pelz S, Hall M. Meta-coaching: a methodology grounded in psychological theory. *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*. 2008 1;6(1), Feb.,
41. Leal III, Bento C. 4 Essential Keys to Effective Communication in Love, Life, Work--Anywhere!: A How-To Guide for Practicing the Empathic Listening, Speaking, and Dialogue Skills to Achieve Relationship Success. 2017 p:128-603
42. Luntz F. Words that work it's not what you say, its what people hear, New York, 2008
43. Martens R. (Ed), Başarılı Antrenörlük (Çev. T. Büyükonat), Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998, s.24-25.
44. McQuail D, Windahl S. *İletişim Modelleri*. İkinci baskı. İmge kitapevi, Ankara, 2005
45. Neese T. Success Depends on Effective Communications journal record, 1997
46. Özer K. *İletişimsizlik Becerisi*. Altıncı basım. Sistem yayıncılık, İstanbul, 2006

47. Sağsan M. Örgütsel seçimlerde küme modeli: İnsan ilişkileri, bilgi yönetimi ve örgütsel öğrenmenin ara kesitinde “insan”. *Bilgi Dünyası*, 2002, 3(2), 205-230
48. Sayers F, Bingaman C. E, Graham R. *Yöneticilikte İletişim* (Çev., D. Şahinler), Rota Yayıncılık, 1993, p.10.
49. Spink K. The psychology of coaching. New Studies in Athletics, Journal Of Excellencen Issue No. 3, Kanada, 1991
50. Tabak R. S. *Sağlık İletişimi*. İkinci basım. Literatür Yayıncılık, İstanbul, 2003
51. Tutar H, &Yılmaz M. K. Genel İletişim., Nobel Yayıncılık., Ankara, 2003
52. Trenholm S. Communication, Pearson 11th ed., Boston., 2008
53. Usal A, Aslan Z. Davranış Bilimleri, Barış Yayınları, 1. Baskı, İzmir, 1991 s.200-201
54. Watzlawick P, Beavin J, Jackson D. Pragmatics of Human Communication, N.Y: W.W. Norton and CO, 1967
55. Williams F. The New Communications Subsequent edition, Wadsworth Pub Co., Texas, 1991
56. Yamaner F. *Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler*, Ekin Kitabevi, Ankara, 2001
57. Yetim A. *Sosyoloji ve Spor*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2006
58. Yüksel A. H. İletişimin Tanımı ve Temel Bileşenleri (Ed: Uğur Demiray). Etkili İletişim, Pegem Yayınları, Ankara, 2011
59. Yüksel Ş. F. Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. *Doktora Tezi*, Ankara, 1997
60. Zıllıoğlu M. *İletişim Nedir?* İkinci basım. Cem yayınevi, İstanbul, 2003

EKLER

Ek 1 Demografik Özellikler

1. Cinsiyetiniz

() Kadın () Erkek

2. Yaşınız (-----)

3. Bölümünüz (-----)

4. Sınıfınız (-----)

5. Herhangi bir spor branşıyla düzenli olarak ilgileniyor musunuz?

() Hayır, spor yapmıyorum

() Evet, okul takımındayım

() Evet, bir klüpte lisanslı sporcuyum

() Evet, lisanslı sporcu değilim ama belirli günlerde spor yapıyorum.

(Haftada kaç gün kaç saat olduğunu lütfen belirtiniz) (-----
-----)

() Diğer, (lütfen belirtiniz) (-----)

6. Yapmakta olduğunuz spor branşını belirtiniz?

7. Yapmakta olduğunuz spor branşında lisanslı mısınız?

() Evet

() Hayır

8. Teknolojik araçların (bilgisayar, cep telefonu v.s.) hayatınızdaki yeri:

() Çok fazla () Orta düzeyde () Oldukça az

9. Yaşamınızın çoğunu aşağıdaki yerleşim birimlerinden hangisinde geçirdiniz?

() Köyde () Kasabada () İlçede () Şehirde () Büyük şehirde

10. Mezun olduğunuz lise?

() Düz lise () Anadolu lisesi ve dengi okullar () Meslek Lisesi () Öğretmen lisesi () Diğer

11. Mezun olduğunuz lisede hangi bölümü bitirdiniz?

() Sözel Bölüm () Sayısal Bölüm () Türkçe – Matematik

() Dil Bölümü () Spor Bölümü () Diğer

12. Üniversitede öğretim gördüğünüz bölümü isteyerek mi seçtiniz?

() Evet () Hayır

13. Anneniz Babanız

() Öz () Öz

() Üvey () Üvey

14. Anneniz Babanız

() Sağ () Sağ

() Ölü () Ölü

() Ayrı yaşıyor () Ayrı yaşıyor

() Boşandı () Boşandı

15. Anne ve babanızın öğrenim durumu

Annemiz

Babanız

- | | | |
|-------------------------------------|-----|-----|
| - Okuma yazma bilmiyor | () | () |
| - Sadece okur yazar | () | () |
| - İlkokul mezunu | () | () |
| - Ortaokul mezunu | () | () |
| - Üniversite veya yüksekokul mezunu | () | () |
| - Diğer | () | () |

16. Anne ve babanızın mesleği

Annemiz

Babanız

- | | | |
|-------------------------|-----|-----|
| - İşsiz | () | () |
| - İşçi | () | () |
| - Memur | () | () |
| - Serbest meslek sahibi | () | () |
| - Emekli | () | () |

17. **Aile yapısı** () Çekirdek aile () Geniş aile () Dağılmış aile

18. Kaç kardeşsiniz

() Bir () İki () Üç () Dört ve üstü

19. Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz lütfen belirtiniz?

20. Sizce ailenizin toplam geliri aşağıdakilerden hangisidir?

() 0 – 2450 TL () 2451 – 3000 () 3001 – 3500

() 3501– 4000 () 4000 – 4500 () 4500 ve üstü

Ek 2 İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)

YÖNERGE: Bu ölçek iletişimle ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde kendinizi nasıl bulduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğunuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri genelde gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. Değerlendirmenizi 1-hiçbir zaman 2-nadiren, 3-bazen, 4-sıklıkla, 5-her zaman olmak üzere yaptıktan sonra ifadenin karşısındaki uygun yere (X) işareti koyarak belirtiniz. Hiçbir ifadeyi boş bırakmamanız sonuçları daha sağlıklı değerlendirmemize yarayacaktır. Teşekkür ederiz.

İfadeler	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1. İnsanları oldukları gibi kabul ederim.	①	②	③	④	⑤
2. Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.	①	②	③	④	⑤
3. Başkalarını önyargısız dinlerim.	①	②	③	④	⑤
4. Yaşadığım olaylardaki duygularımı sözlerimle ve beden dilimle başkalarına iletebilirim.	①	②	③	④	⑤
5. Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.	①	②	③	④	⑤
6. Birisi ile iletişim içindeyken sakın bir ses tonuyla konuşurum.	①	②	③	④	⑤
7. İnsanlara yakın ilgi duyarım.	①	②	③	④	⑤

Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.