



T.C.  
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORDA PSİKO SOSYAL ALANLAR ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ANTRENÖR İLETİŞİM BECERİLERİ İLE SPORCULARIN  
SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU  
DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN SPORCU  
ALGILARINA GÖRE İNCELENMESİ**

**Kerem SÜMER**

**Eylül 2019  
DENİZLİ**

T.C.  
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ANTRENÖR İLETİŞİM BECERİLERİ İLE SPORCULARIN  
SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN SPORCU ALGILARINA GÖRE  
İNCELENMESİ**

**SPORDA  
PSİKO SOSYAL ALANLAR ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Kerem SÜMER**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK**

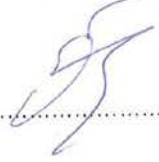
**Denizli, 2019**

**Ek-5A. Yüksek Lisans Tezi Onay Sayfası Örneği**


**YÜKSEKLİSANS TEZİ ONAYFORMU**

Kerem SÜMER tarafından Dr. Öğr. Üyesi Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK yönetiminde hazırlanan "**Antrenör İletişim Becerileri İle Sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin Sporcu Algılarına Göre İncelenmesi**" başlıklı tez tarafımızdan okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI  
Pamukkale Üniversitesi

.....  


Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK  
Pamukkale Üniversitesi

.....  


Üye: Dr. Öğr. Üyesi Mümine SOYTÜRK  
Celal Bayar Üniversitesi

.....  


Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun  
17 ...../2019 tarih ve 29/2.....sayılı kararıyla onaylanmıştır.

  
Prof. Dr. Hakan AKÇA  
Müdür

#### Ek-4. Bilimsel Etik Sayfası Örneği

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğini beyan ederim.

Öğrenci Adı Soyadı :

Kerem SÜMER

İmza :



## ÖZET

### ANTRENÖR İLETİŞİM BECERİLERİ İLE SPORCULARIN SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN SPORCU ALGILARINA GÖRE İNCELENMESİ

Kerem SÜMER

Yüksek Lisans Tezi, Sporda Psiko Sosyal AD

Tez Yöneticisi:

Dr. Öğr. Üyesi Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK

Eylül 2019, 85 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, antrenörlerin sporcularla olan iletişimlerinin sporcu algısına göre değerlendirilerek sporcuların sürekli optimal performans duygularıyla arasındaki ilişkinin ve yordayıcı etkinin incelenmesidir. Ayrıca çalışmada algılanan antrenör iletişim becerileri düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygularıyla sporcuların spor yaşı, antrenörlerin antrenörlük yaşı, sporcuların haftalık antrenman süresi ve antrenörleriyle çalışma süresi arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş, antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygularında sporcuların ve antrenörlerin cinsiyetlerine, sporcuların yaptıkları spor türüne ve sporcuların yarışmacılık düzeyine göre farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'deki farklı bölgelerde ulusal ve uluslararası yarışmalara katılan sporculardan ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 17 – 44 yaş aralığındaki ( $\bar{X}_{\text{yaş}} = 21.6 \pm 5.32$ ), 216 kadın ( $\bar{X}_{\text{yaş}} = 18.9 \pm 3.59$ ) ve 312 erkek ( $\bar{X}_{\text{yaş}} = 23.5 \pm 5.49$ ) toplamda 528 sporcu oluşturmaktadır. Sporcuların antrenörleriyle olan iletişim durumlarını belirlemek için "Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Ölçeği – SAAİÖ", sporcuların sürekli optimal performans duygularını belirlemek için ise "Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği-2 - SPDDÖ-2" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon analizi, doğrusal regresyon, t-test ve MANOVA istatistik test teknikleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre sporcuların antrenör iletişim becerileri ile sürekli optimal performans duygularını alt boyutları ve toplam puanları arasında pozitif, anlamlı ancak zayıf ilişkilerin olduğu, antrenör iletişim becerilerinde antrenörlerin cinsiyetlerine göre fark olduğu [ $t(171.97) = 5.392, p < .01$ ], sporcuların sürekli optimal performans duygularında antrenörlerin ve sporcuların cinsiyetlerine göre fark olmadığı, spor türüne göre antrenör iletişim becerilerinde fark olduğu [ $t(518.612) = -7.486, p < .01$ ], diğer yandan sporcuların sürekli optimal performans duygularıyla spor türü değişkenine göre fark olmadığı, antrenör iletişim becerisi ve sürekli optimal performans duygularında sporcuların yarışmacılık düzeylerine göre fark olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; antrenör iletişim becerilerinin sporcuların sürekli optimal performans duygularının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Sporcuların sporculuk yaşı, antrenörleriyle haftalık çalışma süreleri, antrenörlerin antrenörlük yaşı ve antrenörleriyle çalışma süreleri arttıkça sürekli optimal performans duygularının ve algıladıkları antrenör iletişim becerisi düzeylerinin azaldığı görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** İletişim becerileri, antrenör-sporcu iletişimi, sürekli performans duygularının durumu.

**Bu çalışma, PAÜ Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir (Proje No: 2013SBE007).**

## ABSTRACT

### INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN COACH COMMUNICATION SKILLS AND FLOW EXPERIENCE IN ATHLETES

SÜMER, Kerem

M. Sc. Thesis in, Psycho-Social Fields in Sports

Supervisor:

Asts. Prof. Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK

September 2019, 85 Pages

This study sets out to analyze the relationship between the coaches and athletes in relation to the perception of athletes and to investigate the relationship between the athletes' flow experience and its predictive effects. In addition, the level of perceived coach communication skills, athletes' emotions in flow experience, athletes' sports age, trainers' coaching age, athletes' weekly training time as well as their working time with their coaches are among the points evaluated in the current study. This study also tries to gain an insight into whether the level of coach communication skills and athletes' flow experience differ with respect to athletes and coaches' gender, athletes' type of sport and their competitiveness level. Recruited by accessible sampling method, the participants who were athletes taking part in national and international competitions in different parts of Turkey consisted of 216 women ( $\bar{X}_{age} = 18.9 \pm 3.59$ ) and 312 men ( $\bar{X}_{age} = 23.5 \pm 5.49$ ) (528 athletes in total) with an age range of 17-44 ( $\bar{X}_{age} = 21.6 \pm 5.32$ ). "Coach Communication Skills Scale According to Athletes' Perception" (CCSSAP) was administered to specify the communication status of the athletes with their coaches, while "Dispositional Flow Scale-2" (DFS-2) was conducted to identify the flow experience of athletes. Pearson Correlation analysis, linear regression, t-test and MANOVA tests were run for data analysis. In the light of the obtained findings, there is a significant difference in the perceived coach communication skills of the athletes according to the gender of the coaches [ $t(171.97) = 5.392, p < .01$ ], yet no significant difference was found for the gender of coaches and athletes in terms of flow experience of athletes. In addition, there is a significant difference in coach communication skills according to sports type [ $t(518.612) = -7.486, p < .01$ ]. On the other hand, there is no significant difference between the athletes' flow experience and sport type. For coach communication skills and flow experience, there is a significant difference in terms of competitiveness level of the athletes. As a result, coach communication skills were found to be a significant predictor of flow experience of athletes. The findings also reveal that, as the athletes' athletics age, weekly working time with their coaches, their trainers' coaching age and working time with their coaches increase, their flow experience as well as their perceived coaching communication levels tend to decrease.

**Keywords:** Communication skills, coach-athlete communication, flow experience.

**This study was supported by PAU Scientific Research Projects Coordination Unit (Project No: 2013SBE007).**

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim ve tez çalışmam süresince tecrübelerinden yararlandığım ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen başta tez danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK' e,

Tez çalışmam sürecinde yardımlarını esirgemeyen ve kritik yorumlarını paylaşan hocalarım Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI' ya, Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin GÖKÇE' ye ve Dr. Öğr. Üyesi Mümine SOYTÜRK' e,

Ve beni bugünlere getiren, tüm hayatım boyunca her koşulda yanımda olan canım aileme ve dostlarıma ayrıca varlığıyla ve enerjisiyle beni onurlandıran sevgili eşim İpek SÜMER' e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
<b>ÖZET</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>iii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iv</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1.Araştırmanın Amacı.....	3
1.2.Araştırmanın Önemi .....	3
1.3. Sınırlılıklar .....	6
<b>2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI</b> .....	<b>7</b>
2.1. İletişim, İletişim Süreci ve Öğeleri.....	7
2.2. İletişim Türleri.....	10
2.2.1. Kitle İletişimi .....	10
2.1.2. Örgütsel İletişim.....	10
2.1.3. Kişi-içi İletişim.....	11
2.1.4. Kişilerarası İletişim.....	11
2.3. İletişim Becerisi .....	12
2.3.1. Empati.....	14
2.3.2. Ben Dili.....	14
2.3.3. Etkin Dinleme .....	15
2.3.4. Kendini Tanıma ve Açma.....	16
2.4. İletişim ve Spor.....	17
2.5. Antrenör-sporcu İlişkisi .....	19
2.6. Antrenör İletişim Becerileri.....	20
2.7. İletişim Becerileri ile İlgili Ölçme Araçları .....	22
2.8. Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu .....	25
2.8.1. Görev Zorluğu-Beceri Dengesi .....	27
2.8.2. Eylem-Farkındalık Birleşimi .....	27
2.8.3. Açık (Net) Hedefler .....	27
2.8.4. Belirli Geri Bildirim .....	28
2.8.5. Göreve Odaklanma .....	28
2.8.6. Kontrol Duygusu.....	28



2.8.7. Kendilik Farkındalığının Azalması.....	28
2.8.8. Zamanın Dönüşümü.....	29
2.8.9. Amaca Ulaşma Deneyimi .....	29
2.9.Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile İlgili Ölçme Araçları .....	30
2.10.Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar .....	31
2.10.1.İletişim ve Spor İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	31
2.10.2.Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile İlgili Araştırmalar .....	38
2.11. Hipotezler .....	46
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEMLER .....</b>	<b>47</b>
3.1. Araştırma Deseni ve Örnekleme.....	47
3.2. Veri Toplama Araçları.....	48
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	49
3.2.2. Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Ölçeği (SAAİÖ).....	49
3.2.3. Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği-2 (SAAİÖ).....	49
3.3. Verilerin Toplanması.....	50
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi .....	50
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>51</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>56</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>64</b>
6.1. Sonuçlar .....	64
6.2. Öneriler .....	64
6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler.....	64
6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler .....	65
<b>7.KAYNAKLAR .....</b>	<b>66</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>81</b>
EK 1: Kişisel Bilgi Formu .....	82
EK 2: Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Becerileri Ölçeği .....	83
EK 3: Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği .....	84
EK 4: Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu İzni .....	85

## ŞEKİLLER DİZİNİ

	<b>Sayfa</b>
<b>Şekil 2.1</b> Temel İletişim Süreci ve Öğeleri.....	10
<b>Şekil 2.2</b> Jackson ve Csikszentmihalyi'nin optimal performans duygu durumu model.	26



## TABLolar DİZİNİ

	<b>Sayfa</b>
<b><u>Tablo.3.1</u></b> Sporcu ve antrenörlerinin branş, cinsiyet, yaş ve spor türü dağılımları.....	48
<b><u>Tablo.4.1</u></b> Antrenör İletişim Becerilerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	51
<b><u>Tablo.4.2</u></b> Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği Puanlarının Sporcu ve Antrenör Cinsiyetine Göre t-testi Sonuçları.....	52
<b><u>Tablo.4.3</u></b> Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği Puanlarının Spor Türüne Göre t-testi Sonuçları.....	53
<b><u>Tablo.4.4</u></b> Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği Puanlarının Sporcuların Spor Yaşı, Şuan ki Antrenörle Çalışma Süresi(yıl), Antrenörle Haftalık Çalışma Süreleri(saat) ve Antrenörün Antrenörlük Yaşı İle İlgili Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları .....	54
<b><u>Tablo.4.5</u></b> Yarışmacılık Düzeylerine göre Sporcuların Antrenör İletişim Beceri ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Puanlarına İlişkin MANOVA Sonuçları .....	55

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

**KBF**.....Kişisel Bilgi Formu

**SAAiÖ**.....Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Ölçeği

**SPDDÖ**.....Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği

**SPDDÖ-2**.....Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği-2



## 1. GİRİŞ

Spor ortamında antrenör ve sporcu kavramları birbiriyle ilişkili olarak ele alınması gereken önemli öğelerdir. Sporcuların antrenörleriyle olan ilişkileri, sporcuların küçük yaşlarındaki temel eğitim sürecinde başlamaktadır. Sporcuların spor yaşantılarında gelişimlerinin takip edilmesi ve gözlemlenmesi, iyi bir düzeye gelmeleri ve performanslarında süreklilik sağlanması için antrenörler tarafından yoğun bir bilgi birikimi ve uygulama tecrübesi ortaya koyulmaktadır (Moen vd 2013). Bununla birlikte sporcu ve antrenör arasındaki ilişkide karşılıklı yüksek güvenin, saygının, beraber sorumluluk alabilme ve kazanma isteğinin ve oluşabilecek tüm duygusal durumların varlığı göz ardı edilmeyecek kadar önemlidir (Jowett vd 2004). Bu durumlar etkili bir iletişim süreciyle meydana gelebilmektedir.

Spor ortamlarında gerçekleşen antrenör-sporcu iletişimi, sporcuların psikolojik ve fiziksel özelliklerinin gelişimi açısından önemlidir (Jowett vd 2003). Fiziksel olarak gelişimin sağlanması ve bu gelişimin müsabaka/yarışma/maç gibi ortamlarda performansa dönüştürülmesi sürecinde antrenörlerin sporcularıyla olan iletişimleri, ilişkileri, duygusal ve zihinsel olarak da bir bütünlük göstermelidir. Bu bütünlüğün sağlıklı bir şekilde sağlanabilmesi için antrenörlerin sporcularını motive edebilmesi, ikna edebilmesi, problem çözmede yardım edebilmesi, yapılan aktivite ve hareketleri değerlendirip amaca uygun geri-bildirim verebilmesi ve bilgilendirebilmesi oldukça önemlidir (Lyle 2002, Konter 2006).

Sporcuların antrenman ve müsabaka sırasında yaşadıkları farklı duyguların antrenörler tarafından iyi anlaşılabilmesi için birlikte geçirilen süreçlerdeki iletişimlerinin kaliteli ve etkili olmasının önemi büyüktür. Antrenörlerin sporcularıyla olan iletişim süreçleri belirli bir yakınlık içerisinde ve yüzyüze olduğunda hem iletilmek istenen mesaj/bilgi daha iyi anlaşılabilir olabilmektedir hem de karşılıklı geri bildirimler daha verimli olabilmektedir (Culver vd 2014). Belirli bir yakınlık ve yüzyüze gerçekleşen

iletişim süreçleri kişilerarası iletişim kavramıyla da uyumlu hale gelmektedir (Baltaş 1994, Dökmen 2005).

Antrenmanlardan müsabaka ortamlarına kadar olan tüm süreçte sporcular antrenörleriyle birlikte farklı duygusal durumları yaşayabilmektedirler (Cranmer vd 2015). Zaman zaman çok yüksek beceri düzeylerine sahip sporcular bile sportif ortamlarda meydana gelen olumsuz psikolojik durumlarla baş edememektedirler. Aşırı heyecan, stres, kaygı ve düşük motivasyon gibi olumsuz durumların yaşandığı bu tip durumlarda sporculara gereken destek ilk olarak antrenörler tarafından verilebilmektedir (Thelwell vd 2016). Yaşanan olumsuz durumların önlenmesi, çözülmesi ve kontrol edilebilmesi antrenörlerin bilgi, deneyim ve sporcularını ne kadar iyi zmledikleriyle de yakından ilişkilidir. Antrenörün sporcusunun psikolojik özelliklerini iyi biliyor olması oluşabilecek her türlü olumsuz psikolojik durumdan en az kayıpla çıkabilmelerini sağlayabilmektedir. Bu gibi durumlarda antrenörün sporcusuyla olan iletişimi, sporcunun o an ki psikolojik durumunun nasıl bir hal alacağı ve sonraki performansının nasıl olacağını etkileyebilmektedir (Cranmer vd 2015).

Sporcuların yaşadığı farklı duygu geçişleri onların performanslarını iyi ya da kötü yönde etkileyebilir. Özellikle müsabaka esnasında sporcuların istekli ve ilgili olmaları, göreve odaklanabilme, görevin farkındalığı, zamanın iyi kullanılması, başarma isteği, hedefe odaklanabilme, kendi sınırlarının bilinmesi ve ayrıca antrenörleriyle geri bildirim gibi duygu durumlarının yaşanması, sporcuların stres, heyecan, kaygı ve motivasyon gibi psikolojik süreçlerin deneyimlemelerine neden olabilmektedir ( Riva vd 2017). Bu tip durumlarda yaşanan süreçlerin genel olarak incelenmesi sürekli optimal performans duygu durumu kavramı ile sağlanmaktadır (Yanar vd 2017). Spor gibi insan faaliyetlerinin yüksek performans düzeyleriyle ilişkili genellikle olumlu bir deneyim olan optimal performans duygu durumu ile sporcuların o anki hisleri, psikolojik durumları ve performansları da belirlenebilmektedir (Csikszentmihalyi 1997, Hernandez vd 2019). Optimal performans duygu durumu "harekete tamamen katılımda hissedilen bütünsel duygu" olarak tanımlanabilir. Optimal performans duygu durumunun gerekleēebilmesi için; görev zorluğu- beceri dengesinin sağlanması gerekmektedir. Yüksek görev zorluğu ve becerinin düşük olmasında kaygı; düşük görev zorluğu ve becerinin yüksek olmasında ise sıkıntı veya rahatlık deneyimi yaşanabilmektedir (Fossmo 2006). Sporcu hareketi yaparken zorlandığını hissetmeyip, otomatik olarak yapıyorsa, kendini tamamen aktiviteye kaptırmışsa ve bunları kendi kapasitesini zorladığı durumlarda bile yapabiliyorsa optimal performans duygu durumuna ulaşmış demektir. Sporcuların bu duygu durumunu yaşamaları için görevlerine tamamen

odaklanmaları gerekmektedir. Sporcu konsantre olduğunda, kalabalık, gürültü ya da dikkat dağıtacak her hangi bir şey onu etkilememektedir (Fossmo, 2006).

Sporcuların ve antrenörlerin birbirleriyle olan iletişimindeki davranışların yoğunluğu özellikle sporcuların müsabaka ortamlarındaki yaşadığı duygu durumlarını olumlu ya da olumsuz olarak yönlendirdiği düşünülmektedir. Özellikle antrenörlerin iletişim becerilerinin kalitesi ve sporcularıyla kurdukları her türlü iletişim süreçleri sporcuların algıladıkları iletişim becerileriyle aynı veya farklı düzeyde olabilmektedir. Buna bağlı olarak sporcularda antrenman, müsabaka, yarışma veya maç ortamlarında yaşadıkları duygu durumlarını farklı düzeylerde tanımlayabilmektedirler. Sporcuların bu spor ortamlarındaki duygu durumlarını iyi tanımlayabilmelerine ve kendilerini iyi ifade edebilmelerine hem yardımcı hem de yönlendirici etkisinin büyük olduğu düşünülen antrenörler, etkili iletişim becerilerinin de yardımıyla sporcuların psikolojik gereksinimlerine destek olabilmektedirler.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı antrenörlerin sporcularla olan iletişiminin sporcu algısına göre değerlendirilerek sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarıyla arasındaki ilişkinin incelenmesi ve algılanan antrenör iletişim becerilerinin sürekli optimal duygu durumunun anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlenmesidir. Ayrıca çalışmada algılanan antrenör iletişim becerileri düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları ile sporcuların spor yaşı, antrenörlerin antrenörlük yaşı, sporcuların haftalık antrenman süresi ve antrenörleriyle çalışma süresi arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş, antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarında sporcuların ve antrenörlerin cinsiyetlerine, sporcuların yaptıkları spor türüne ve sporcuların yarışmacılık düzeyine göre farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Sosyal yapının içerisinde bulunan bireyler bir bakıma sosyalleşme amacına uygun iletişim kurarak birbirlerinin kişilik özelliklerini de tanımlayabilme ve kendilerini iyi ifade edebilme fırsatı yakalamaktadırlar. İletişimin sistemli bir şekilde, birbirinden kopuk ve dağınık olan ilişkilerin belirli bir düzene sokulmasında ve bu doğrultuda bireysel, grupsal ve örgütsel amaçlar arasında dengenin sağlanmasında birleştirici etkisi

bilinmektedir (Kaya 2001). Sosyal bir yapısı olan spor ortamlarında pozitif iletişim süreçleri, sporcunun motivasyonunu ve sportif doyumunu artırarak sporcuların becerilerini de geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Altıntaş vd 2012). Fiziksel ve psikolojik gelişim süreçlerinde antrenör-sporcu iletişimi, sözlü veya sözsüz biçimlerde mümkün olabilmektedir. Sözlü-sözsüz iletişimin gerçekleştiği ortamlarda bireyler arası roller değişebilmektedir (Tutar 2005). Gönderi bazen alıcı, alıcı da süreç içerisinde her an karşısındakinin rolüne geçerek gönderici olabilmektedir (Hellriegel vd 1995). Spor ortamında da antrenör ve sporcular arasında özellikle geri bildirim süreçlerinde bu durumlar sık sık meydana gelmektedir. Bu ortamlardaki iletişim süreçleri, antrenörlerin sporcularını daha iyi anlayabilmeleri, onların gereksinimlerine yardımcı olabilmeleri ve ortaklaşa hedeflere uygun yönlendirmeler yapabilmelerine olanak sağlamaktadır (Carlson 2011). Aynı zamanda sporcuların da antrenörlerinden edindiği geri bildirimlerle onları daha iyi anlayabilmelerine ve görevlerini optimal düzeylerde gerçekleştirebilmelerine olanak sağlayabilmektedir.

Sporcular yıllarca süren antrenmanların sonrasında yarışmalara, antrenörleri tarafından hazırlanmaktadır. Bu hazırlıklar hem fiziksel hem de psikolojik açıdan, maddi ve manevi büyük emeklerin harcandığı bir gelişim ve hedef belirleme süreci olarak bilinmektedir (Weinberg vd 2015). Sporcular hem fiziksel, hem teknik-taktik açıdan hem de psikolojik açılardan hazır olduklarında başarılı olabilmeye şansları da aynı oranda artmakta ve bu durumlar (fiziksel, teknik ve taktik) antrenörlerin belirledikleri antrenman metodlarıyla ve sistemleriyle hedeflenen yönde geliştirilebilmektedir (Durdubaş 2013). Diğer yandan sporcuların dahil oldukları spor branşlarında psikolojik yönden iyi bir performans gösterebilmeleri için motivasyon, zeka, zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi, odaklanma, hedef belirleme, imgeleme gibi durumları da sporcuların ve antrenörlerin hedefledikleri yönde olmalıdır (Cranmer vd 2015). Bu durumların paylaşımına açılabilmesi ve kişinin kendini ifade edebilmesi ve karşısındaki bireyleri (antrenör, yönetici, rakip, takım arkadaşı) iyi anlayabilmesi için etkili bir iletişime ihtiyacın olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların gelişimlerinde önemli bir yere sahip olan antrenörler, sporcularının becerilerini geliştirebilmek için hem onları motive etmeyi hem de sporcuların fiziksel ve psikolojik gereksinimlerini sportif anlamda karşılamayı iyi bilmelidirler. Bunu gerçekleştirebilmek için sporcusu ile arasındaki iletişim süreçlerinin etkili ve verimli olması beklenmektedir. Antrenör sporcusuyla etkili bir biçimde iletişim kurabildiğinde, bir bakıma sporcusunun kişilik özelliklerini, hangi durumlarda olumlu veya olumsuz davranışlar sergilediğini iyi bildiğinde, duruma uygun geri bildirimler vererek sporcunun



motivasyon düzeyinin optimal bir hal almasını sağlayabilmektedir. Buna bağlı olarak sporcunun başarılı olma isteği ve hedefe veya göreve odaklanması yönlerinden olumlu bir şekilde etkilenebileceği düşünölmektedir (Weinberg vd 2015, Şahin vd 2010). Antrenörler için sporcuların algılamaları yönünden iletişimin netliği ve sadeliği hem bireysel spor eğitiminde, hem de takım sporları eğitiminde önemli bir yere sahiptir. Özellikle bireysel spor eğitiminde antrenör – sporcu iletişiminin iyi olması, sporcunun sosyalleşme düzeyini de olumlu şekilde etkiler (Sagar vd 2012). Performansa yönelik olumlu geri bildirim olan bir iletişim, sporcunun yarışmalardaki psikolojik zorlukları atlattığında antrenör için çok değerli bir olgudur. Benzer durum takım sporlarında da oluşabilmektedir. Antrenörün takım sporcuları için ister antrenman içerisinde ister yarışma ortamında doğabilecek kaos ortamını çözümlayebilecek etkisi (olumlu geri bildirim, motivasyonel konuşmalar), hem takım bütünlüğü için hem de başarı odaklı bir ekip ruhu için çok önemlidir (Carlson 2011).

Antrenörün (gönderici) sporcunun (alıcı) bilgi düzeyinde, tutumunda, davranışlarında ve duygu durumundaki etkilerin olumlu yönde gerçekleşebilmesi için antrenörlerde bulunması gereken iletişim becerileri özellikleri; etkileyici konuşma ve ikna becerisi, empati kurma becerisi, etkin dinleme becerisi, geri bildirimde bulunma becerisi, bilgilendirici (öğretici ve eğitici) iletişim becerisi, pozitif yaklaşımla iletişim kurabilme becerisi, zamanlama ve etkili beden dili kullanabilme becerileridir (Konter 1996, 2004, 2006, Williams 1979, Tayfun 2007, Ünsal 2005, Meyer vd 1998, Umiker 1993, Martens 1998, Blanchard 1992, Ward 1990).

Antrenörlerin iletişim süreçlerinde, sporcuların egzersiz sırasındaki duygu durumlarına bağlı olarak sergiledikleri davranışları algılayabilmeleri, hem sporcuların beklentilerini karşılamada hem de sonraki sportif hedeflerin planlanmasında verimli olabilmektedir. Sporcuların yaşadığı bu durumlardan biri de optimal performans duygu durumudur (Csikszentmihalyi 1975). Sporcunun spor, aktivite veya egzersiz sırasında yapmış olduğu görevin içinde kaybolması, görev üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesi, yaptığı aktivitedeki içsel güdülenmesi gibi duygu durumlarının antrenörleri tarafından iyi bilinmesi iletişim aracılığıyla gerçekleşebilmektedir (Moneta 2004, Kivikangars 2006, Childs 2010, Altıntaş vd 2010).

Antrenör davranışlarının bir şekilde sporcu performansını olumlu veya olumsuz etkilediği düşünöldüğünde, antrenör-sporcu ilişkilerinin algılanan davranışlar yönünden incelenmesi başarılı ve etkili antrenörlük için yol gösterici olacaktır (Jowett vd 2004). Pozitif iletişim süreçleri ve pozitif ilişkilerin oluşturulduğu bir ortamda meydana gelen

antrenör-sporcu ilişkisi sporcuların becerilerini geliştireceği iklimler sağlamakta ve sürekli eğitim, dönüt, cesaretlendirme, seçenekler yoluyla sporcu doyumunu, benlik saygısını ve motivasyonunu, optimal performans duygu durumu deneyimini artırmaktadır (Lyle 1999, Reinboth vd 2004, Altıntaş vd 2012, Tepeköylü Öztürk vd 2019). Sporcunun performansını arttırmak için sporcu ve antrenörün karşılıklı deneyim ve bilgilerinin etkileşimi; sadece olumlu iletişim ortamlarında gerçekleşebilir (Selağzı ve Çepikkurt 2014). Bu bağlamda iletişim becerileri ve optimal performans duygu durumu kavramlarının birbiriyle ilişkili olabileceği ve bu alanda yapılacak çalışmaların sportif performansa olumlu katkılar sağlayabileceği ayrıca bu kavramların incelenmesi, antrenörler ve sporcular için antrenman/yarışma/müsabaka ortamlarındaki deneyimlerin, beceri ve performans niteliklerinin değerlendirilerek spor ve egzersiz psikolojisi literatürüne katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

### **1.3. Sınırlılıklar**

Araştırma;

- Denizli, İzmir, Antalya, Ankara, İstanbul, Aydın, Manisa ve Muğla ili merkezlerinde ulusal ve uluslararası yarışmalara katılan sporcularla sınırlıdır.
- İncelenen iletişim becerisi algıları “Antrenör İletişim Becerileri Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- İncelenen optimal performans duygu durumu algıları “Sürekli Performans Duygu Durumu Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Bu araştırmanın sonuçları çalışmaya katılan sporcular için geçerlidir, genellenemez.

## 2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde yapılan çalışmayla ilgili kuramsal bilgiler, tanımlar ve konuyla ilgili alan yazında yer alan çalışmalardan bahsedilmiştir.

### 2.1.İletişim, İletişim Süreci ve Öğeleri

En yaygın anlamıyla iletişim, kaynak ve alıcı arasındaki bilgi alışverişinin, bilgi aktarma ve iletiye ortak bir anlam kazandırma sürecidir (Gürel 2018). Latince "comunicio" kelimesinden türemiş olup communication sözcüğünün karşılığıdır. "Paylaşma, ortaklaşa" anlamıyla da bilinir. Paylaşımında bulunmak, bireylerle anlaşabilmek, kişinin hem kendisini karşısındakilere ifade edip hem de onlarla anlaşmasını sağlamak, önemsemeyi ve önemsenmeyi deneyimlemek, etkili iletişim becerisinin yönlendirdiği durumlardır. Bu beceri kendiliğinden var olmamıştır, öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu kaçınılmaz bir gerçektir (Gökçe 2016). Kısaca, "bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci" dir (Dökmen 2008). İletişim kavramı birçok uzman tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Adair (2013) "bir bireyin başka bir bireyle bağlantı kurarak kendini anlatması ve anlamların insanlar arasında ortak sembollerle kullanılmasıyla yer değiştirdiği bir işlem", Cüceloğlu (2000) "kişiler arasında yer alan düşünce ve duyu alışverişini dile getirme işlemi" olarak tanımlamaktadır. Ekinci' ye (2006) göre; bir kişiden diğerine aktarılan bilgi, veri, fikir, düşünce, algı, anlayış, sezgi, arzu, istek ve duyguların karşılıklı etkileşimi sağlaması sürecidir.

İletişim, karşılıklı etkinin sağlandığı, bilgi ve düşüncelerin her birey tarafından aynı ölçülerde anlaşılır hale getirildiği, bilginin yaratılıp karşılıklı anlam kazandırılması, fikir, duygu, beceri ve simge kullanımıyla iletilme süreci ve insanların bütünsel toplum gerçekliğini yaratıp düzenledikleri bir süreç olarak tanımlanabilir (Dökmen 2005). İletişim, insanın kendini tanımlaması, ifade edebilmesi ve kendine toplum içinde yer bulabilmesinde önemli rol oynar. Yaşamının başladığı günden itibaren çevresiyle etkileşim halinde olan insanoğlu, iletişim aracılığıyla diğer insanları ve çevresini etkilemiş ve yaşamını devam ettirebilmek için birtakım kurallar ve değerler üretmektedir.

örgütlenmiş ve ayrıca toplum içerisinde kültürel alışverişler gerçekleştirmiştir. İletişimle beraber gelenek ve kültür kimliklerinin korunması, yeni düşüncelerin ve değerlerin de yaygınlaştırılmasında önem kazanmıştır (Mutlu 1994). Bireyler, gruplar ve örgütler arası ilişkilerin kurulması, sosyal ve örgütsel yapının temelini oluşturan iletişim düzeni ile sağlanmaktadır (Sabuncuoğlu 2003).

Başkaları ile bir arada olan, birbirlerini anlayan, kendilerini ifade edip anlatabilen ve karşındakileri etkileyebilen, bir bakıma sosyalleşme amacı güden insanlar iletişim kurarak kişilik özelliklerini de aktarma olanağı kazanmaktadırlar. Sosyal yaşantı içerisinde insanların hem kendinden önceki yaşamış kişilerin kurallarını kabullenmesi hem de inanç ve değerlerini benimsemesi ve ayrıca bu yapıya uygun bir şekilde yaşamını sürdürebilmesi sadece iletişim ve etkileşimle gerçekleşir (Williams 1979).

İletişim bir süreçtir ayrıca insan yaşamında önemli ve dinamik bir olgudur. Süreklilik gösterir ve kesintisiz bir değişim olarak devam eder. İletişim süreç açısından; kişi veya gruplar açısından, bilgi, düşünce ve tutumların ortak semboller aracılığı ile değiş tokuş edilmesidir (Web 1). İletişimin diğer bir tanımı da kişilerin duygu, bilgi ve düşüncelerini paylaşarak birbirlerini anlayabilme süreci; diğer bir deyişle kişiler arasındaki bilgi, duygu ve düşüncelerin kişiden kişiye aktarılma sürecidir (Gökçe 1997, Eren 2003). Göndericinin iletmek istediği düşünce, davranış, inanç ve duyguların istenilen biçimde anlaşılıp yorumlanması ve alıcı tarafından benimsenmesi, eksiksiz doğru bir iletişim sürecini oluşturur (Lunenburg vd 1991). Lunenburg ve Ornstein'e (1991) göre fikir (amaç), kodlama (şifreleme), gönderme (kanal), kabul (alma), şifre çözme ve davranış formuna dönüştürme gibi basamaklaşmış bir yapıdır. Nelson ve Quick (1995), iletişim sürecini gönderici, alıcı, algısal alan ve mesaj olarak dört ana öğede vurgulamıştır. İletişimi başlatan ve mesajı gönderen gönderici; mesajı alan kişi de alıcıdır. İletişimin kalitesi, doğruluğu ve anlaşılabilirliği ile bireyin iletişimde yansıttığı yaş, cinsiyet, değerler, inançlar, deneyimler ve kişisel ihtiyaçlar gibi bireysel faktörleri içeren kısım algısal alandır. Schermerhorn (2001) ise benzer bir şekilde gönderici, mesaj, kanal, alıcı, geri bildirim ve gürültü olarak belirlemektedir. Duygu ve düşüncelerini sembollerle aktaran göndericinin, alıcının bu sembolleri çözümleyip anlaması, mesajın kodlanması, kanal yoluyla iletilen kodların açılması, geri bildirim oluşması ve çevreye bağlı gürültü faktörünün, algılamanın ve değerlemenin etkili bir iletişim sürecini meydana getirdiği söylenebilir (Gürgeç 1997, Eren 2003, Dubrin 2005).

İletişim yapısal olarak ele alındığında, gönderici, alıcı ve ileti, kaynak açısından bakıldığında mesajın(iletinin) yapımı, üretimi, kanal olarak bakıldığında işaret veya

sembollerin aktarımı, psikolojik açıdan işlevsel olarak ele alındığında kodlama, açıklama, amaç ve anlamların taşınması olarak tanımlanabilir (Barnlund 1975, 2016). Değişik ortamlarda ve değişik amaçlarla meydana gelen mesaj aktarımı iletişim olgusu olarak tanımlanmaktadır. Bu aktarımı oluşturan bir takım farklı özellikli öğeler bulunmaktadır. Bu öğelerin bir araya gelmesi iletişimi oluşturur. Anlık oluşan bir olgu değil; bir süreçtir. Bu süreçte yer alan temel öğeler şunlardır:

- Mesajı gönderen (verici / kaynak)  
Bu öğe iletinin ilk çıkış yeri olması nedeniyle iletişimi başlatan kaynak durumundadır.
- Hedef (alıcı)  
Gönderici tarafından iletinin ulaşacağı bir alıcı hedeflenir. Birey, grup, topluluk, kurum ve kuruluşlar olabilir.
- Bilgi, davranış ve tutum (mesaj / ileti)  
Aktarılacak mesajın içeriğinde bir veya birden çok yalın veya karmaşık yapıda iletiler olabilir.
- Kanal  
İletinin aktarılma sürecinde izlenecek yol, yöntem kanal veya araç olarak tanımlanabilir.
- Mesajın alıcı tarafından alınıp alınmadığı (geribildirim).  
Vericinin alıcı tarafından gönderilen mesaja olan geri iletimi öğrenme sürecine dönüşebilir. Bir bakıma iletişimin devam edip etmeyeceği veya hangi içerikte nasıl edeceği geribildirimle sağlanmaktadır. Geribildirim özellikle kişilerarası iletişimde son derece önemlidir. Bir bakıma iletişimin devam edip etmeyeceği veya hangi içerikte nasıl edeceği geribildirimle sağlanmaktadır.

İletişim sürecinin temelini oluşturan modeller günümüze kadar geliştirilerek yeni boyutlar veya yeni bakış açıları da kazanılmıştır. Bu modellerin başlangıç sürecinde yer alan Shannon ve Weaver (1949), modelinde iletişimin en temel, basit ve doğrusal bir süreç olduğu vurgulanmaktadır. Bilgi aktarımının temellendirildiği bu modelde, bilgi Temel iletişim süreci ve öğeleri şekil 2.1.'de belirtilmiştir (Weaver 1949).



**Şekil 2.1. Temel İletişim Süreci ve Öğeleri**

## 2.2.İletişim Türleri

İletişim genel olarak; kitle iletişimi, örgütsel iletişim, kişi-iki ve kişiler arası iletişim olmak üzere dört başlıkta incelenmektedir. Bunun yanı sıra; kişisel, örgütsel ve kitle iletişimi olarak ortaya çıktığı yer bakımından da gruplandırılmaktadır (Zillioğlu 2003, Tutar 2005).

### 2.2.1. Kitle İletişimi

Bilgi, sembol ve hedeflerin üretilmesi, geniş insan topluluklarına iletiliminin sağlanması ayrıca bunların insanlar tarafından yorumlanması süreci kitle iletişimi olarak tanımlanır. Bu iletişim gerçekleştiği süreçte kaynak ve hedeflerin arasında kullanılan kanallar da kitle iletişim araçları olarak ifade edilir. Kitle iletişimi toplumsal iletişimin diğer iletişim şekillerine göre iletişim ağı daha geniştir. Hedef kitlesinin genişliği bakımından önemi ve etkinliği oldukça fazladır. Teknolojik gelişmelerin de yardımıyla son dönemde kitle iletişiminin önemi ve hızı da artmaktadır (Dökmen 2005, Alkan vd 2005).

### 2.2.2. Örgütsel İletişim

Örgütsel etkinlik ve işlerle ilgili olan, belirlenen amaçları direkt veya dolaylı olarak içeren örgüt içi ve dışı gerçekleşen iletişim şeklidir. Süreç olarak büyük öneme sahiptir. Özellikle son dönemdeki örgütlerin faaliyet dinamiği ve değişkenliği yönünden sistematik olarak açık olmasını, başarı açısından da iletişimin etkili olmasını arttırmaktadır (Grint 1997, Tutar vd 2005).

### **2.2.3. Kişi-içi İletişim**

“İçsel ” ve ya “öz-iletişim” olarak da tanımlanan kişinin kendi ile iletişimi, bireyin kendi içinde üretilmesi, kendine iletmesi gibi kavramların kapsamında simgelerin dışa vurulmadan yorumlamasıdır. İçsel iletişimde bireyin kendisi hem kaynak hem de alıcıdır. Başkalarıyla iletişim kurma ihtiyacını gerçekleştiremeyen bireyin, kendi içindeki iletişimi ile bu ihtiyacını gidermeye çalışmasıdır. Bireyin içsel durumunu ilgilendiren psikolojik bir durum olarak, sağlıklı bir iletişimin gerçekleşmesi, çevresiyle olan iletişimde etkilemektedir (Tutar vd 2005, Alkan vd 2005). İçsel iletişimin bileşenleri; bir insanın düşünmesi, duygulanması, kendi ihtiyaçlarının farkında olması, kendine yönelik gözlem yapması, ya da kendine sorular sorarak cevaplara ulaşmaya çalışmasıdır (Dökmen 2005).

İletişimin önemli noktası olan öncelikle kişinin kendisi ile başlayıp, başkalarıyla etkili ve iyi iletişim kurabilmektir. Kişi gerek kendi iç dünyasını gerekse diğer kişilerin davranışlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmelidir. Karşısındaki insanın farkında olan kişi, onun nasıl bir iç dünyası olduğunu, tecrübelerininve yaşamışlıklarını iyi anlar. Etkili bir iletişim yeteneği, karşısındaki kişilerin beden duruşunu, ses tonunu ve iç dünyasını iyi analiz edebilmeli ve anında değerlendirebilmedir (Cüceloğlu 1993).

### **2.2.4. Kişilerarası İletişim**

Kişiler arası iletişim, iki ya da daha çok insan arasında karşılıklı iletilerle kurulan iletişim süreci olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin karşılıklı yüz yüze konuştukları anlarda gerçekleşir (Baltaş 1994, Dökmen 2005). Dökmen (2005), iletişimin kişiler arası iletişim sayılabilmesi için şu üç ölçütü öngörmektedir;

- Kişilerin yüz yüze ve belirli bir yakınlık içinde olmaları,
- Kişilerin karşılıklı mesaj alışverişi,
- Mesajların sözlü ve sözsüz nitelikte olmasıdır. Her iki iletişim yöntemine ilişkin bilgiler aşağıda belirtilmiştir.

Dil ve dil ötesi iletişimin etkili bir şekilde kullanımına bağlı becerilere sözlü iletişim becerileri denir. Dile bağlı iletişim becerisini Gürgen (1997), iyi söyleyiş, sözcüklerin çeşitliliği, iyi kurgulanmış ve söz dizimi uyumlu bir tümce, uygun sözcüklerin seçimi gibi konularla nitelendirmektedir. Dilin etkili kullanımı genelde akıcılık, doğruluk ve zengin kullanım açısından ele alınmaktadır (Gürgen1997, Dalkılıç

2011). Dilin kullanımında anlamsal, biçimsel ve sözel hataların yapılmaması ve telaffuz doğruluk ile ilişkilidir (Oya vd 2004). Dil ötesi iletişim becerileri ses tonunun, sesin hızının, şiddetinin, vurgulamanın ve duraklamaların doğru ve etkili kullanımı ile ilgilidir. Akvardar vd (2005), etkili bir sözlü iletişimin kurulabilmesi için dikkat edilmesi gereken hususların önemini belirtmektedir. Karşılıklı paylaşım ve katılımın sağlanması için, ileti (mesaj) gönderen kişinin alıcının tepkilerini ölçmesi, anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol etmesi önemlidir. Bunların yanında konuşmanın sağlıklı ve etkili bir şekilde devamını sağlayabilmesi için karşıdaki bireylerin sözünün kesilmemesine; açık uçlu ve kapalı uçlu soruların ayrıca araştırmacı soruların kullanılmasına dikkat etmesi başarılı bir etkili iletişim için önemlidir (Akvardar vd 2005).

Sözsüz iletişimle ilgili beceriler, beden duruşu, yüz ifadeleri ve göz ilişkisi, jestler, mesafe "kişisel alan" ve giyim ile ilgili iletileri kapsar ve bunların doğru ve etkili şekilde anlamlandırılması ve kullanımlarıdır. Sözel olmayan duygusal mesajlara ait becerilerin kodlanması ve çözümleri iletişim açısından ayrı bir öneme sahiptir (Maletasta vd 1987, Cunningham 1977). Günlük yaşantıdaki ilişkilerde yararlanılan simgesel anlamlar içinde sözsüz yapıda olanların anlam yaratma ve paylaşmada çoğu kez bilinçli olmaksızın devamlılıkla kullanıldığı vurgulanmaktadır. İnsanlar duygu, düşünce, istek, ihtiyaç ve ruhsal zenginliklerini başka insanlarla sözsüz iletişim yardımıyla paylaşmaktadır. Dökmen (2005), insanın iletişiminin yalnızca sözcüklerle sınırlandırılmayacağını vurgulamıştır.

Mesajın kaynağı ve hedefini bireylerin meydana getirdiği ve genellikle kişilerarası yüz yüze gerçekleşen iletişimde roller, bireyler arasında karşılıklı değişim gösterebilmektedir. Göndericinin alıcı, alıcının da zaman zaman karşısındakinin rolünü üstlenerek süreç içerisinde gönderici olabilmektedir (Hellriegel vd 1995). Örgütlerde insan ilişkilerini kurmada ve devamlılığını sağlamada kişiler arası iletişimin büyük önem taşıdığı bilinmektedir (Nelson vd 1995, Tutar vd 2005).

### **2.3.İletişim Becerisi**

Kişilikle ilgili yakıştırma veya değerlendirmelerin ayıklanıp iletinin özünü yakalayabilme sürecinde iletişim becerilerinin önemi büyüktür (Özer 1995). İleti veya veriler bilgi kaynağı olarak bilinir, fakat bilginin kendisi değildir; karmaşık bir süreçten geçerek, önemsenip, yorumlanıp, kullanıldıklarında bilgiye dönüşürler (Usluata 1995). Genel olarak tanımlanacak olursa; doğru soruyu sorma, özetleyebilme, diğer



sözcüklerle tekrarlama, çözümleyici sözcüklerle tepki verme, karşısındaki kişilerin davranış, söz ve duygularını tanımlayabilme, doğru bir şekilde yansıtabilme, anlaşılıp anlaşılmadığını sınıama ve doğru bir geribildirim verebilme gibi becerileri kapsayan etkili dinleme ve etkili tepki verme becerileridir (Öztürk 2012).

İletişim bağlantısını gerçekleştirebilmek, kazanılmış bir davranış ve becerinin ürünüdür. Benzer şekilde, bir araya gelerek zaman içerisinde bir mücadeleye girebilmek te kazanılmış bir davranış ve becerinin ürünüdür. Bu beceriyi anlayabilmek ya da nasıl oluştuğunu görebilmek için iletişim sürecinin temellerini iyi bilmek ve dikkate almak gerekir (Özer 1995). İletişimin önemli olan yönü, öncelikle kendimizle iyi bir iletişim kurarak sonrasında başkalarıyla iyi ilişki/iletişim kurabilme gerekliliğidir. Hem kendi iç dünyasını hem de karşısındaki kişinin davranışlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirebilen kişi iyi bir iletişimci olarak tanımlanabilir. Karşısındaki insanın farkında olan, onun davranışlarını ve nasıl bir iç dünyası olduğunu tahmin edebilen, tecrübe ve yaşanmışlıklarını öngörebilen kişi de iyi bir iletişimcidir. Bu yetenek, karşıdaki insanın beden duruşu, ses tonu ve iç dünyasını ipuçlarıyla görebilmek ve değerlendirebilmektir (Cüceloğlu 1993).

İletişim becerilerine sahip farklı meslek çalışanları, insan ilişkilerinde etkili iletişim sürecini daha olumlu yansıtmaktadırlar. Bunun yanısıra yoğun insan ilişkilerine sahip meslek gruplarında da bu becerilerin önemi büyüktür. Özellikle spor organizasyonlarında görev yapan eğitimciler, antrenörler ve spor yöneticileri de bu becerilere sahip olmalıdırlar (Tepeköylü 2007).

Yoğun antrenman programlarına katılan sporcuların, antrenörlerin isteklerini yapabilmesi, arkadaşlarıyla uyumu hem kendi performans seviyesini hem de zaman zaman arkadaşlarının performans seviyelerinin de müsabaka ortamlarında üst düzey olması iletişim becerilerinin etkili olmasıyla ilgilidir (Erickson 2013). Özellikle sporcu ve antrenör arasındaki iletişim süreci etkili bir iletişim becerisi ile istenilen düzeyde hatta daha da üst düzeylerde yaşanmaktadır. Aksi durumlarda her iki taraf için de başarısızlık söz konusu olabilir (Ulukan 2012).

Genel olarak etkili iletişim için, karşılıklı yanıt verme ve konuşmacının yanıtta duygularını ve düşüncelerini yansıtmayı, açık sorular sorması, sözel olmayan ipucu kodlarının çözümü, doğru yanıtların verilmesi, istekli dinleme gibi beceriler önemlidir. Bunlara ek olarak, göz teması kurabilme, anlamaya çalışma, doğru ve etkili geri bildirim verebilme, kendini açabilme, ben dili kullanabilme, empati yapabilme, eleştirilere olumlu

yanıt verebilme gibi özellikler de etkili iletişim için gereklidir (Ceyhan 2006, Dalkılıç 2011).

İletişim becerilerinin yapısal elemanlarından olan empati, ben dili, etkin dinleme ve kendini tanıma-açma ile ilgili detaylı bilgiler alt başlıklar halinde aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

### **2.3.1.Empati**

Bireyin karşısındakinin bakış açısıyla ve ruh haliyle olayları görebilme becerisi ve kendisini onun yerine koyabilmesi olarak tanımlanır. İletişim sürecinde göndericinin kendisini alıcının yerine koymasındadır (Gibson vd 1997, Abakay 2010). İletişim becerilerinin gelişmesinde önemli bir etkidir (Meyer vd 1998, Abakay 2010). Empati kurabilme, odaklanmayı gerektirir. Mesajın gönderilmeden öncelikle duygusal veya tartışmalı ortamlardayken göndericinin alıcının iç dünyasını iyi analiz etmesi, simgelerin doğru kanal yoluyla özenli bir şekilde, alıcının geçmiş yaşam tecrübelerini göz ardı etmeden mesajın anlaşılır olarak iletilmesi çok önemlidir (Singer 1990, Abakay 2010).

Dökmen'e (2008) göre empati, bir kişinin olaylara karşısındakinin bakış açısıyla bakması ve o kişiye ait duygu, düşüncelerini doğru bir dil ve yöntemle anlaşılmasını sağlamaktır. Karşıdaki kişinin rolüne girmek o kişinin rolünde kısa bir süre kalmak ve sonrasında o rolden çıkarak kendi yerine geçebilmek önemlidir. Karşısındakiyle empati kurabilmek kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamayı gerektirmektedir. Ancak sadece duygularını anlamak yeterli olmayacaktır aynı zamanda bireylerin eğilim, beğeni, istek ve gereksinimlerini tanıma ve anlamada çok önemlidir (Guttman 2001, Dökmen 2008). Empati kurabilme yeteneği olan kişilerin, empati kuramayan kişilere nazaran sosyalleşme ve arkadaşlık edinmede daha başarılı oldukları, diğer insanlarla daha iyi geçinip daha az kavga ettikleri ve daha fazla paylaşım gösterdikleri bilinmektedir (Özbek 2002).

### **2.3.2.Ben Dili**

Bireyin suçlama yapmadan, küçültmeden, karşısındaki kişiye herhangi bir konuya ait duygu ve düşüncelerini iletmesine ben dili denmektedir (McWhirter vd 1985, Devito 1992, Gordon 2001). Olumsuz duygularını mesajı alan kişiye onu küçültmeden iletme, ben dilini kullanan bir kişinin kullanacağı yöntem olmalıdır. Ben dilinin

kullanılması ayrıca duygu paylaşımının olduğunu veya bu yönde istekli olduğunu göstergesidir. Eksiksiz bir kullanım için şu üç öğeye dikkat etmek gerekmektedir:

- Kabul edilmeyen davranış
- Duygu
- Somut Etki ( Gordon 2001).

Kişilerarası ilişkilerde, aile üyelerinin, arkadaşların, çalışma arkadaşlarının, antrenör ve sporcuların, takım arkadaşlarının birbirlerine saldırgan, küçük düşürücü ve aşağılayıcı ifadeler kullanmaları onların iletişimlerine zarar getirebilir. Bireylerin Ben Dili' ni kullanmaları uzun süreli ve sağlıklı ilişkilerin kurulabilmesi için önemlidir. Ayrıca, duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili olduğu da gözardı edilmemelidir (Kuzucu 2006).

Kimi insan duygularını değil, ne düşündüklerini söylemektedir. Kimileri ise duygularını açıklamakta zorlanmaktadırlar. Duyguların açıklanabilmesi kişilerarası ilişkilerde çok önemlidir. Kendi duygularını açarak farkındalık düzeyini arttırabilen birey, karşısındaki kişi tarafından duygularının anlaşılmasına olanak sağlamaktadır. Duyguları tanımlarken, "ben" kelimesiyle birlikte duygu sözcüklerinin kullanılması önemlidir. Örneğin, "ben seni seviyorum" ya da "(ben) seni kırdığım için çok üzgünüm" (Fensterheim vd 1994, Şahin 2016). Duygular açıklanırken sebepleri ile birlikte hissedilenler belirtilmelidir. Örneğin; kişi "çok mutluyum" diyerek yaşadığı duyguyu ifade ettiğinde karşıdaki kişi için "ne olduda böyle hissediyor" kısmı açık olmayabilir. Kişinin mutlu olma nedenleri olumlu sebeplere bağlı olarak farklılık gösterebilir. Kişi "çok kızgınım" diyerek yaşadığı bir diğer duyguyu da ifade ettiğinde burada "ne oldu da böyle hissediyor" kısmı net değildir. Bu durumun netleştirilmesi gerekmektedir. Burada olumsuz duyguları açıklarken özellikle, karşıdaki kişiyi aşağılamamak, yargılamamak gerekir (Wood 2010).

### **2.3.3.Etkin Dinleme**

İnsanlar dinlenilmek isterler ve söyleyeceklerinin önemli ve değerli olduğuna inanırlar. Buna bağlı olarak iletişim sürecinde dinlemeye ayrılan dinleme biçimi ve süre de karşıdakine verilen değer önemli bir göstergesidir (Baltaş 1994, Akt: Yılmaz 2008). Çoğu insan karşısındakinin ne söylediği ile ilgilenmektense karşısındakine kafasındaki fikir ve düşünceleri aktarmaya çalışmaktadır. Bu gibi durumlarda söylenenlerin yalnızca bir bölümünün işitilebilmesi meydana gelmektedir. Kesilen sözler ve umursamamak etkili iletişimin önemli engelleyicilerindendir (Eren 2004). Etkin dinleme;

kaynağın iletilerinin anlaşılıp anlaşılmadığının sınanmasına ve daha fazla etkileşimde bulunmasına imkân verir (Gordon 2004, Tepeköylü Öztürk 2012).

İnsanları yönetmekte etkili olabilmenin yollarından birisinin dinleme becerisini arttırmak olduğu, dinleme olmadan iletişimin gerçekleşmeyeceği birçok araştırmacı tarafından belirtilmiştir (Blanchard 1992, Ward 1990). Bireyin dinleme becerisini geliştirmek iletişim becerilerini geliştirmekle doğrudan ilgilidir. Mesajın tam duyulması, zamanından önce yargılanması, dikkatli bir şekilde analiz edilmesi ve haksız öznel yargılanmadan yorumlanması iyi dinlemeyle gerçekleşir (Singer 1990, Abakay 2010). Dinleme konusunda çok büyük çabaların sarf edilmesi, iletişim becerilerinin geliştirilebilmesi için ilk olarak dinleme yeteneğini zayıflatan engelleri anlamak gerektiği de iletişimde yanlış anlaşılmalardan kaçınmak için önemlidir (Spaulding vd 1999). Özellikle iletişim becerilerinin temeli olan etkin dinlemeyi başarabilmek için özel bir çaba harcamak ve gönderilen mesajların gerçek anlamını anlayabilmek gerekmektedir (Tepeköylü Öztürk vd 2019).

#### **2.3.4.Kendini Tanıma ve Açma**

Sağlıklı insan ilişkileri ve sağlıklı bir sosyal çevrenin kurulabilmesi, insanların mesajları birbirlerine doğru ve anlaşılır bir şekilde ileterek ortamdaki gönderici alıcı uyumunu olumlu yönde etkiler. İnsanlar kendilerini ifade ederken diğer kişilerle iletişim sürecinde yeterli olmayı istemektedirler. Gerekli anlatım yöntemlerini kullanarak kendilerini ifade etmeye çalışırlar. Fakat esas anlamıyla anlatmak, diğer kişilere iletebilmektedir. Buna bağlı olarak kişi duygu ve düşüncelerini ilişki kurduğu kişilere iletme ister. İlişki kurulan insanların duygu ve düşüncelerini de anlamayı istemektedirler (Yüksel 1997, Şahin 2011).

Çeşitli iletişim becerilerinin kullanılmasıyla kişilerarası ilişkilerin kurulması ve devam ettirilmesi sağlanmaktadır. Kendini açma becerisi kişilerin daha sağlıklı ilişkiler kurabilmesine yardımcı olmaktadır. Kişilerarası iletişimde önemli bir yere sahip olan kendini açma, bireyin kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarıyla, deneyimlerini başka bir bireye sözel yoldan aktarmasıyla iletişim gerçekleşmektedir (Şahin 2011). Yüksek veya düşük kendini açma düzeyi anlamsız davranışların ortaya çıkmasına neden olur ve ilişki sürecini olumsuz etkiler. Yüksek düzeyde farkındalık, güven duygusu, samimiyet ve gizlilik kavramlarıyla kendini açma doğrudan ilişkilidir. Bireylerin birbirlerini anlamalarını kolay hale getiren ve ayrıca ilişkilerin geliştirilmesine yardımcı

olan önemli bir yapıdır. Bunun yanısıra kişilerarası çatışma ve saldırganlık gibi durumların ortaya çıkmasında da önemli bir etkidir (Kulaksızoğlu 2000, Şahin 2011).

Kendini açmak düşüncelerini ve özellikle de duygularını gerçek halleriyle ortaya koymaktır (Cüceloğlu 2006). Bu kavram, araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır ve bu tanımların aynı yapıda olduğu da dikkat çekmektedir. Bu tanımlarda sözel mesajların kişilere özel bilgilerin, doğruluğu ve istemli bir şekilde paylaşımı ortak kavramlar olarak görülmektedir (Ağlamaz 2006).

## 2.4. İletişim ve Spor

Bir sistem olarak iletişimin en önemli amacının, birbirinden kopuk ve dağınık olan ilişkilerin belirli bir düzene sokulması ve bu doğrultuda bireysel ve toplumsal amaçlar arasında dengenin sağlanması bağlamında, hem bireysel hem de toplumsal açıdan iletişimin büyük önem taşıdığı söylenebilir (Kaya 2001, Yılmaz 2009). Spor, büyük önem verilen birçok sosyal değer oluşmasına ve sürekli hale gelmesine yardımcı olan bir yapıya sahiptir. Sporun bu yönüyle insanlar ve toplumlar arasındaki etkileşimin iletişim aracılığıyla gerçekleştiği bilinmektedir. Spor kavramı içerisinde insanların kendilerini ifade edebilecekleri bir alanın bulunması en azından bu tür etkinliklere destek vererek bir sosyalleşme süreci içerisinde yer almaları psikososyal bakımdan gelişmelerine yardımcı olmaktadır (Weinberg vd 2015). Sosyalleşme birey ve toplum açısından farklı bir anlam taşır, toplum açısından kültürün kuşaktan kuşağa devrini ve bireyin, sosyal bir hayat içerisinde belirlenmiş kurallara uymasını sağlar. Bu açıdan sosyalleşme bireyin benlik ve kişiliğini oluşturan temel etkenlerden biridir (Küçük vd 2004). Buna bağlı olarak sosyal bir yapı olarak spor ortamlarında da etkili ve sağlıklı iletişim önemli bir faktördür. Bu sosyal yapının içerisinde bulunan bireyler (antrenör, sporcu, yönetici, taraftar) bir bakıma sosyalleşme amacına uygun iletişim kurarak kişilik özelliklerini de tanımlayabilme fırsatı yakalamaktadırlar (Yılmaz 2008). Hem takım sporlarında hem de bireysel sporlarda temel amaç en üst düzey performans ortaya koymak ve başarı elde etmektir. Spor ortamlarında iletişim ağının güçlendirilmesi ile birlikte bireyler arasında ve takım içindeki uyumun artması ve buna bağlı olarak başarının elde edilmesi olasıdır (Hartsough 2017).

Spor, yerel, ulusal ve küresel sınırlar boyunca kişilik etkileşimlerinin oluşumu, yönlendirilmesi ve canlandırılması için çok önemli, güçlü bir kültürel kurumdur (Brown 1998, Messner 1988; O'Donnell 1994). Aynı zamanda ırk, cinsiyet, din, dil farketmeden

insanları bir araya getirebilen bir araçtır (Horne vd 1999). Spor topluluğu yalnızca antrenörler, sporcular ve hakemlerden değil, aynı zamanda dinamik olarak spor etkinliklerinde seyircilerden oluşan, yaygın, etkili, karmaşık ve zaman zaman sınırlı bir topluluktur. Ek olarak spor medyası, amatör ve profesyonel spor organizasyonları, spor yönetim organları ve taraftar kulüpleri de spor dünyasında yer almaktadır (Kassing vd 2004). Spor topluluklarına üyeliğin ve katılımın iletişimsel olarak tamamlanması ve sürdürülmesi ayrıca iletişimin spor deneyimini oluşturması ve anlamlandırılabilmesi için kişiler arası iletişim, örgütsel iletişim ve kitle iletişimi kavramlarının gerçekleşmesi gerektiğini unutmamak gerekmektedir (Kassing vd 2004). Sporcularla bireysel veya gruplar halinde iletişimde bulunan antrenörler, kitle iletişim araçları yoluyla bir maç izleyen seyirciler veya yerel bir spor etkinliği için organizasyonlar hazırlayan resmi veya özel kurumlar, spor deneyimlerini bireyler veya toplumlarla iletişim süreçleriyle gerçekleştirebilmektedirler (Kassing vd 2004).

İletişim, insanların spor ve fiziksel aktivite ortamlarına başarılı bir şekilde katılımını desteklemek için çok önemli bir unsurdur. Örneğin, sporcu-antrenör ilişkisi açısından, etkili iletişim, antrenörün ve sporcunun hedefleri ve inançları hakkındaki paylaşılan bilgi ve anlayışını geliştirmeyi kolaylaştırır (Ntoumanis vd 2018). Deci ve Ryan' a (2000) göre, antrenörlerce kullanılan iletişim yöntemleri, sporculara anlamlı seçimler ve gereçler verebilme, olumsuz duygularının tanınması, yapıcı geri bildirim verebilme ve gereksinimlerine ilgi gösterebilme gibi destekleyici tarzda olmalıdır.

Spor ortamındaki iletişim olgusu, bireysel olarak iletişim kurma, iletişimin yapıldığı sosyo-kültürel çevrenin bireysel yönlerini ilgilendiren kısımlarının yanı sıra, okullarda ve spor kulüplerinde takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların da iletişim kurma ve sosyo-kültürel çevreleriyle olan etkileşimlerinde büyük öneme sahiptir. Bireylerin spor hayatları boyunca aldıkları eğitimleri hem performanslarını iyi düzeylerde gerçekleştirebilmesi için hem de iletişim aracılığıyla yaşadıkları çevreyle uyumları, edinilen bilgilerin yorumlanması, anlaşılması ve geri aktarılması sağlanmaktadır (Zamfir 2017).

İletişim sürecinde sporcunun görüş ve duygularının önemsizleştirildiği, baskı ve suçlama dillerinin kullanıldığı, emir ve yasakların yaygın olduğu ve bireylerin kendilerini geliştirme fırsatlarından yoksun bırakıldığı ortamlar antrenör-sporcu iletişiminin olumlu yaşanmasını engellemektedir (Ntoumanis vd 2018). Diğer yandan sporcunun duygusal ve fiziksel gereksinimlerine yönelik, karşılıklı bilgi alışverişinin önemsendiği, yapıcı ve pozitif bir dilin kullanıldığı, sporcuyla olumlu yönde motive edebilecek ortamlarda

antrenör-sporcu iletişimi, başarılı olabilmeyi ve performansı verimli kullanabilmeyi desteklemektedir (Bartholomew vd 2009). Aynı ortamlarda sporcunun zamanın baskısını hissetmediği, göreve odaklanabildiği, beceri ve hedef farklındalığının iyi düzeyde olduğu, aktiviteden keyif alabileceği, kontrol edilmediği tam tersine kontrol duygusunun rahatlığını hissedebildiği durumlar da performansın olumlu olmasını sağlamaktadır (Erickson 2013).

## 2.5. Antrenör-Sporcu İlişkisi

Antrenörlükte iletişim kavramı, motive etmek, ikna etmek, problem çözmede yardım etmek, yapılan aktivite ve hareketleri değerlendirmek, geri-bildirim vermek ve bilgilendirmek için kullanılmaktadır (Lyle 2002, Konter 2006). İletişim sürecindeki birimlerden biri olan sporcular açısından değerlendirildiğinde iletişim becerileri yüksek olan sporcuların kendilerini daha iyi ifade ettikleri, psikolojik becerilerin en az motor becerileri kadar performansı etkileyecek düzeyde olduğu bilinmektedir (Şahin 2012). Antrenörlerin iletişim sürecinde, saygı, değer verme, pozitif yaklaşma, tutarlılık, etkin dinleme becerisi, sözel olmayan iletişim kullanabilme, güçlendirme ve pekiştirme ilkelerini bilme, bilgilendirmeye yönelik mesajlar verme ve sportif becerileri bilgi ve deneyime bağlı olarak öğretebilme gibi iletişim becerileri kullanabilmeleri antrenör-sporcu açısından oldukça gereklidir (Martens 1990). Bunun yanı sıra Ansel ve Orlick (2000) de etkili iletişimin antrenörler açısından dürüstlük, pozitiflik, yapıcılık ve sempatiklik, takımın düşünce yapısına uygun kararlar verebilmeyi önemseme gibi olumlu davranışların gerekliliğini vurgulamıştır (Ansel ve Orlick 2000, Yılmaz vd 2009).

Sporcuların fiziksel ve psikososyal gelişimlerinin özellikle iletişim sürecinde antrenör-sporcu ilişkisi açısından önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Jowett vd 2002). Antrenörler ve sporcular kimi zaman profesyonel bir ortaklık veya ilişki içerisinde olup başarıyı sağlayabilmek için birlikte zaman geçirme ve işbirliği yaparlar (Antonini vd 2006). Bu bakımdan, pozitif antrenör-sporcu ilişkisi, sporcu motivasyonunu ve doyumunu arttırmanın yanısıra sporculara becerilerini geliştirme fırsatlarını olumlu ilişkilerin ve iletişim süreçlerinin yaşandığı sportif ortamlarda gerçekleştirebilme imkânı sunmaktadır (Altıntaş vd 2012).

Antrenör-sporcu arasındaki bağlılığın beraber çalışılan süre ve birlikte geçirilen zaman ve paylaşımların artmasıyla doğrudan ilişkili olduğu belirtilmiştir (Selağzı vd 2014). Buna bağlı olarak birlikte geçirilen sürenin sıklığı ve aynı antrenörle çalışma

süresinin fazla olması sporcuların iletişim niteliklerinin artmasını sağlar. Birlikte geçirilen zamanların kişilik uyumu içerisinde karşılıklı duygu ve düşünceleri daha rahat anlamada etkili olması ve bunun da iletişimi kolaylaştırmasının mümkün olduğu söylenebilir. Başka bir ifadeyle sporcuların uzun süre aynı antrenörle çalışması, aralarındaki pozitif iletişimin sağlanmasında oldukça önemli bir etkidir (Abakay vd 2011). Sporun kişiye kattığı olumlu tutum ve davranışlar, sosyalleşme ve kişilik özellikleri gibi pozitif kazançların her geçen zaman dilimi içerisinde artış gösterebileceği uzun süre spor yapan tecrübeli sporcuların antrenörleri ile kurdukları ilişkilerin daha olumlu olmasından kaynaklanabileceği belirtilmiştir (Abakay vd 2011).

Özellikle son yıllarda sporda etkili iletişim ve antrenör başarısına ilişkin özellikle son yıllarda yapılan çalışmalarda, antrenörün pozitif etkisi ve iletişimle beraber başarı ve performans artışı, grup bütünleşmesi gibi konulara sıklıkla değinilmektedir. Ayrıca etkili iletişimin grup/takım psikolojisinde performans ve başarıya katkıları da gündemde olup önemleri sık sık vurgulanmaktadır.

Araştırmacılar tarafından antrenör sporcu iletişiminin daha iyi anlaşılabilmesi için yapılan çalışmalarda farklı ölçüm araçları ve yöntemlerine ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir (Jowett vd 2004). Bu noktadan hareketle antrenör sporcu ilişkisinin daha sağlıklı ve nitelikli değerlendirilebilmesi amacıyla farklı modeller geliştirilmiştir (Conroy vd 2004, Jowett vd 2004, Mageau vd 2003). Wylleman'ın (2000) antrenör-sporcu iletişimde davranışların belirleyici etken olduğunu belirttiği modelinde, "Kabullenme-Red, Baskınlık-Boyun Eğme ve Sosyallik-Duygusalılık" yapılarının önemini vurgulamıştır. LaVoi'ye (2004) göre "Güvenirlilik, Birliktelik, Yetki, Çatışma ve Farklılığı Çözme Becerisi" kavramlarının olduğu antrenör-sporcu iletişimi önemlidir. Jowett (2005), gerek antrenörün gerekse sporcunun birbirine bağlılığını, duygu, düşünce ve davranış bütünlüğünü dile getirmiştir. Bu nitelikleri bu nitelikleri yakınlık (closeness), birlikte yönelim (co-orientation), bağlılık (commitment) ve tamamlayıcılık (complementary) yapılarıyla açıklayan Jowett ve Ntoumanis'e (2004) göre duygusal yakınlık, antrenör ve sporcu arasındaki etkili bağın, karşılıklı yüksek güven ve saygının da önemi büyüktür. Bununla beraber sorumluluk alabilme, beraber kazanma isteği, arkadaşça yaklaşma gibi kavramlarında antrenör-sporcu iletişimindeki tamamlayıcılık boyutunu açıklamaktadır.

## **2.6. Antrenör İletişim Becerileri**



Etkili iletişim becerisi sergileyen antrenörler, sporcuların psikolojik, sosyal, duygusal ve fiziksel verimliliklerini sağlıklı bir biçimde gerçekleştirebilmeleri için önemli role sahiptirler. Etkili iletişim becerisi hem antrenör-sporcu iletişimde hem de teknik, taktik ve psikolojik ve koordinatif becerilerin öğretiminde ve ayrıca istenilen motivasyon düzeyine ulaşmada özellikle müsabaka, yarışma veya maçlarda açıkça ortaya çıkmaktadır (Donuk 2006, Yılmaz 2008).

Kendi kişilik özelliklerini iyi bilen bir antrenör buna uygun iletişim becerilerini benimseyerek içinde bulunulan durumunun özelliklerine ve sporcuların kişilik özelliklerine göre de etkili bir iletişim becerisi sergileyebilir. Bu süreçte yüksek düzeyde başarı yakalama şansları da olabilir. Sporcularla iletişim kuran antrenörlerin bu süreçte iletmek istedikleri düşünceler uygun mesaja dönüştürülüp, uygun bir kanaldan geçirilmelidir. Sporcunun vereceği tepki mesajın içeriğine ve niteliğine göre değişebilir. Etkili iletişimin becerilerinin ortaya koyulmadığı tersi durumlarda da antrenörler bilgilerini sporcularına aktarmakta ve öğretmekte zorlanacağı gibi başarısız olma olasılıkları da artabilir (Lyle 2002).

Antrenör, yardımcı antrenör, yönetici, sporcunun kendisi ve ailesi, taraftar ve medya ilişkisi süreklilik gösterir. Antrenör bu grupların bakış açısına göre lider konumdadır ve beklentiler farklıdır. Etkili iletişim aracılığıyla antrenör bu gruplara kendini iyi ifade edebilir ve onları anlayabilir. Kişilerin etkili iletişim becerilerine sahip olmaları, kendilerini daha iyi ifade edebilmelerini kolaylaştırmaktadır. Eğer kişiler içine kapanıksa ve konuşkan değillerse çoğu zaman ne düşündüklerini karşısındaki kişilere aktarmakta zorlanırlar. İkona becerisine sahip etkileyici konuşma becerisi de olan antrenörün, oyuncularını hedeflere yönelik daha iyi motive edebilecekleri belirtilmektedir (Nelson vd 1995, Abakay 2010).

Spor psikolojisi alanında literatürde antrenör-sporcu ilişkisinin belirlenen performansa ulaşma konusunda önemli olduğu, bu konudaki çalışmaların daha ayrıntılı olarak incelenmesi gerektiği düşünülmektedir (Selağzı vd 2014). Yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık özelliklerinin yüksek olması antrenör-sporcu ilişkisinde ustalık (göreve odaklanma), düşük olduğu durumlarda ise performans (yeteneğin kanıtlanması) olarak algılandığını belirtilmiştir (Adie ve Jowett 2010). Keskin vd (2018) lise spor takımlarında antrenör-sporcu ilişkisini incelediği çalışmada antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutlarını yüksek seviyede bulmuştur. Güllü (2018) ise sporcu öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada antrenör-sporcu ilişkisini yüksek düzeyde tespit etmiştir. Bir başka çalışmada da antrenör-sporcu ilişkisinin yüksek seviyede olmasının, aralarındaki

iletişim düzeyinden kaynaklandığı belirtilmektedir. İletişim düzeyinin kalitesi ve seviyesi antrenör-sporcu ilişkisinin düzeyine etki etmektedir (Savcı vd 2017).

Antrenör, performans sistemlerini yöneten bir kişi olarak gelişim göstermektedir ve bu gelişim düzeyi, özel teknik bilgi, müdahalede bulunma programlarını kullanma ve yönetme, birçok çevresel konuları koordine etme, performans değişkenlerini kontrol etme ve hedefleri belirleyip, başarmak için etkili yönlendirme ve iletişim becerilerini ve gerektirmektedir (Sabido vd 1994, Konter 2006). Bloom'a (1997) göre olumlu bir enerji ortaya çıkaran antrenör iletişim becerileri, antrenörlük sürecinde etkili bir özelliktir. Sporcuların içerisinde buldukları antrenman ve müsabakalarda daha üst düzey gelişim ve performans göstermeleri, keyif almaları ve başarılı olmaları antrenörün iletişim becerileriyle gerçekleşmektedir (Bloom 1997, Erkan 2002). Özellikle performans sporu açısından değerlendirildiğinde antrenör-sporcu ilişkisinin çok küçük yaşta başlayıp uzun yıllar devam ettiği göz önünde bulundurulursa, antrenörlerin sporcular için her zaman bir rol model ve lider olduğu söylenebilmektedir, bunu da sporcuları ile iyi ve etkili bir iletişim kurarak sağlamışlardır (Smith vd 2017).

Sporcuyu destekleyici iletişime ihtiyaç duyan bireylerin (antrenör, beden eğitimi öğretmeni vb.) eğitilmesi, sporcu-antrenör iletişiminin hem etkili hem de kolay yapılabileceğinin ihtimallerini arttırmaktadır (Billings vd 2018). Özellikle antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcuları daha az engelleyen, daha fazla teşvik eden yöntemlerin öğrenilmesine bağlı olarak; sporcuları aktivite, antrenman ve yarışma ortamlarında keyif alabilecek, performanslarını olumlu bir şekilde sergileyebilecek ve sportif doyumunu deneyimleyebilecek şekilde destekleyici etkili iletişim tarzlarıyla yönlendirmelidirler (Billings vd 2018).

## **2.7. İletişim Becerileri ile İlgili Ölçme Araçları**

İletişim becerileri veya algılanan iletişim becerileri için çeşitli ölçüm araçları ve yöntemler kullanılmaktadır. İletişim becerisi ölçümünde kullanılan envanterler; iletişim becerilerini değerlendirme, sporcu algılarına göre ve antrenör iletişim becerilerini değerlendirme olmak üzere 3 grupta incelenmektedir. Ayrıca bazı ölçeklerin kısa formları da bulunmaktadır.

### **İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği**

Korkut (1996), öncelikle lise öğrencilerine yönelik hazırlayıp, sonrasında da üniversite öğrencileri ve yetişkinlere yönelik uyarlamıştır. 25 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Formda seçenekler, "her zaman (5), sıklıkla (4), bazen (3), nadiren (2) ve hiçbir zaman (1)" olmak üzere derecelendirilmiştir. Tersine maddeler bulunmamaktadır ve yüksek puan, bireylerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdiklerini belirtmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması yaşları 14-17 arasında değişen 126 öğrenci ile yapılmıştır. Ölçeğin maddelerinin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Dönüştürülmeden yapılan analiz sonucuna göre maddeler özdeğerleri 1.00'ın üstünde olan dokuz faktöre yayılmış, ancak son beş faktöre çok az sayıda madde girmiştir. Birinci faktörün özdeğerinin 4.37; ikinci ve diğer faktörlerin özdeğerlerinin ise sırasıyla 1.91; 1.77; 1.56; 1.37; 1.27; 1.18; 1.13; 1.08 olduğu görülmüştür. Sonrasında 50 lise öğrencisiyle yapılan ölçeğin benzer bir çalışmada Kişilerarası ilişkiler Tarzı Ölçeği kullanılmış geçerlik katsayısı .89 bulunmuştur (Görür 2001).

### **Antrenör İletişim Becerileri Ölçeği**

Yılmaz (2008) tarafından geliştirilen ölçek 48 maddeden oluşmaktadır. 5 aralıktaki ölçekte tersine maddeler bulunmamaktadır. Ölçekten puanlar ortalama hesaplaması yaparak elde edilmektedir. Ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek için yapılan faktör analizinde madde toplam korelasyonlarının .44 ile .86 arasında değiştiği görülmüştür. Tek faktörlü ölçekte açıklanan varyans % 52.75 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .95 olarak bulunmuştur (Yılmaz 2008). Bu çalışma kapsamında yapılan iç tutarlık çalışması olarak Cronbach Alpha katsayısı ise .96 olarak hesaplanmıştır.

### **Futbolda Antrenör İletişim Becerileri Ölçeği**

"Futbolda Antrenör İletişim Ölçeği"dir (FAİÖ), Abakay ve Kuru (2009) tarafından geliştirilmiştir. 28 maddeden oluşan ve sporcuların algılarına göre antrenörleriyle olan iletişim durumlarını belirlemek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Ölçekte 5 dereceli likert türü maddeler yer almaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 28, en yüksek puan 140'dır. Yapı geçerliliği faktör analizi ile incelenen ölçekte 28 maddenin toplam korelasyonlarının .44 ile .86 arasında değiştiği görülmüştür. İç tutarlık kat sayısı (Cronbach Alfa Katsayısı) .94 olarak bulunmuştur. Buna bağlı olarak ölçeğin güvenirlik değerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

## **Sporcu Algılarına Göre Antrenör İletişim Becerileri Ölçeği**

Ölçek antrenörlerin iletişim beceri düzeylerini sporcu algılarına göre belirlemek amacıyla Abakay ve Kuru (2011) tarafından geliştirilmiştir. Yerli ve yabancı literatür taranarak araştırmalarda kullanılan ölçekler incelenmiştir. Sonrasında 73 maddelik bir soru şablonu oluşturularak taslak bir anket hazırlanmıştır. Taslak anket uzmanlara danışılarak içeriğinin, uygulama ve yapı geçerliliğinin incelenmesi sağlanmıştır. Buna bağlı olarak geçerliliğe ilişkin çalışmalar sonucu uzman görüşlerine dayalı olarak 48 maddeden oluşan 5'li likert türü bir ölçek oluşturulmuştur.

Faktör analizi ile ölçeğin yapı geçerliliği incelenmiştir. 48 maddenin, madde toplam korelasyonlarının. 44 ile. 86 arasında değiştiği görülmüştür. Genel olarak madde toplam korelasyonu. 30 ve üzerinde olan maddelerin bireyleri iyi derecede ayırt kabul edildiğinde ölçekteki tüm maddelerin bireyleri iyi derecede ayırt ettiği kabul edilmiştir (Büyüköztürk 2006). Tek bir faktörün ölçüldüğü faktöriyel olarak saf testler olarak isimlendirilen çeşitli çalışmalara da rastlanmaktadır (Hovardaoğlu 2000). Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı (Cronbach Alfa Katsayısı) .95 olarak bulunmuştur. Bu noktada ölçeğin güvenilirlik değerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır (Büyüköztürk 2006).

## **Sporcu Algılarına Göre Antrenör İletişim Becerileri Ölçeği Kısa Form**

28 maddeden oluşan ölçek, sporcuların antrenörleriyle olan iletişim durumlarını belirlemek amacıyla geliştirilen diğer ölçeğin kısa formudur. Alt boyutları olmayan ölçekte 5'li likert türü maddeler yer almaktadır. "Her zaman", "Sıklıkla", "Ara sıra", "Nadiren", "Hiçbir zaman" şeklinde derecelendirilmiştir ve tamamı olumlu ifadelerden oluşmaktadır.

Yapı geçerliliği faktör analizi ile incelenen ölçekte 28 maddenin toplam korelasyonlarının. 44 ile. 86 arasında değiştiği görülmüştür. İç tutarlılık kat sayısı (Cronbach Alfa Katsayısı) .94 olarak bulunmuştur. Buna bağlı olarak ölçeğin güvenilirlik değerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 28, en yüksek puan 140'dır (Abakay vd 2009).

## **2.8.Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu**

Sporcular, sportif ortamlarda (antrenman, müsabaka, yarışma veya maç) farklı duyu durumlarını yaşayabilmektedirler. İçinde buldukları farklı durumlar ve ortamlar, sporcuların, stres, kaygı, rahatlık vb. duyguları hissetmelerine ve performanslarının iyi ya da kötü etkilenmesine neden olabilir. Bu gibi durumlarda antrenörün sporcusuyla olan iletişimi, sporcunun o an ki psikolojik durumunun nasıl bir hal alacağı ve sonraki performansının nasıl olacağını etkileyebilmektedir (Cranmer vd 2015). Spor ve egzersiz psikolojisinin temel amacı bu psikolojik durumların bireyin fiziksel performansını nasıl ve ne şekilde etkilediğini, spor ortamlarındaki psikolojik gelişimlerini incelemektir (Weinberg vd 2015, Şahin 2010). Psikolojik etkenler; etkili iletişim, iletişimsizlik, stres, kaygı, öz-güven, imgeleme, hedef belirleme, konsantrasyon gibi, bireylerin değişken duyu durumlarıyla ilgili kavramlardır. Yüksek performans elde etmede sporcular için önemli rol oynayan kavramlardan biri olduğu yapılan çalışmalarla değer kazanmaya başlamış, bu çalışmalarda bireylerin duyu durumlarının spor ve egzersiz ortamlarında performansa olan etkisinin önemini anlaşılmasıyla birlikte popüleritesi artan optimal performans duyu durumu kavramı sık sık incelenmiştir (Atahan vd 2013).

İlk olarak Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" adlı kitabında, bireyleri serbest zaman etkinliklerine yöneltten nedenleri incelemek amacıyla optimal performans duyu durumu kavramından bahsetmiştir (Altıntaş vd 2010). Csikszentmihalyi çeşitli meslek gruplarından katılımcılarla yaptığı görüşmelerde; çoğu katılımcının zamanlarını ve çabalarını aktiviteleriyle özdeşleştirdiklerini, aktivitelerden elde edilen deneyimlerinin günlük yaşamda ulaşamayacak çok özel bir durum olduğunu belirtmiştir. İnsanların tamamen harekete katılma durumlarında hissettikleri bu özel durum, bütünsel duyu olarak adlandırılmıştır. Benliğin bütünleşmesi, düşüncel, niyet, duyu ve tüm duyuların aynı hedefe odaklanması durumu optimal performans duyu durumu olarak tanımlanmıştır (Csikszentmihalyi 1990). Bazı yazılı kaynaklarda optimal performans duyu durumu akış olarak da nitelendirilmektedir (Csikszentmihalyi 1990, Weinberg ve Gould 2003, Gözmen vd 2016). Bir aktivitede algılanan zorluk ve beceriler arasında denge olması durumunda meydana gelen optimal psikolojik durum akış (flow), olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi 1990).

Optimal performans duyu durumu, Csikszentmihalyi'ye göre spor ve fiziksel egzersiz ortamında ve egzersiz sırasında bireylerin becerileri ile o anda algılanan durum, mücadele veya gereklilikler arasında kurdulan dengenin yardımıyla meydana gelen optimal duygusal durumlardır. Sporda performansın belirleyicisi olarak sporcuların hissettikleri duygular ve o anki psikolojik durumları olan optimal performans duyu durumu önemli psikolojik yapılardan biridir. Beceri ve zorlukların üst seviye ve

dengede olduğu durumlarda gerçekleşen optimal performans duygu durumu, sportif performansın önemli yönlendiricilerindedir (Jackson vd 1999, Gözmen vd 2016).

Yapılan görevin birey tarafından mücadele ve zorluklarla başa çıkabilecek düzeyde beceriye sahip olduğunu hissetmesi durumlarında var olan içsel haza optimal performans duygu durumu denmektedir (Moneta 2004). Verilen görevin zorluğu durumunda, optimal performans deneyimini yaşayan sporcu, performansın ve becerinin yüksek düzeyde olması halinde optimal performans duygu durum düzeyine ulaşmaktadır. Optimal performans duygu durumunun oluşumunu tam olarak anlayabilmek için Csikszentmihalyi'nin modelini incelemek gerekmektedir (Şekil 2.2). Modelde, optimal performans duygu durumu, görev zorluğunun ve bu mücadelenin yüksek düzeyde olduğu durumlarda, sporcu tarafından başarı ve kontrol sağlayabilme becerisine sahip olmayı gerektirmektedir. Sporcunun üst düzey mücadele gerektiren görevleri başarabilecek beceriye sahip olmaması sporcunun kaygı yaşamasına, görevin gerekliliklerine göre becerilerin daha yüksek olması durumunda bıkkınlığa, sıkıntıya neden olabilir ve ayrıca görevin mücadele içermemesi ve becerinin düşük olması durumunda da ilgisizlik duygularına yol açabilir (Moneta 2004).



**Şekil 2.2.** Jackson ve Csikszentmihalyi'nin optimal performans duygu durumu modeli (Jackson ve Eklund 2004). Flow Scales Manual, Morgontown: Fitness Information Technology).

Sporcunun zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmadığı, göreve tam odaklandığı ve içsel olarak güdülendiği durumlarda optimal performans duygu durumu yaşanmaktadır (Csikszentmihalyi 1990). Tüm hareketlerde kendi kontrolünü hisseden sporcu yapmış olduğu görevden haz alır; görevi zorlanmadan yaptığı hissini yaşar ve aktivite ile bütünleşebilir. Yüksek seviyede kendine güven ve otomatikleşme hissi, sporcunun optimal performans duygu durumuna ulaşmasını sağlar (Fournier vd 2007).

9 ayrı alt boyuttan oluşan optimal performans duygu durumunun alt boyutlarına ilişkin açıklamalar alt başlıklar halinde sunulmuştur.

### **2.8.1.Görev Zorluğu-Beceri Dengesi**

Denge algısı olarak tanımlanmakta olan bu kavram, kişinin görevi başarmaya ilişkin becerisi ve mücadelesi arasında yer almaktadır (Aşçı vd 2007, Ersöz 2011, Kelecek 2013). Genel performansın yanında optimal performans duygu durumu için gerekli bir performans olarak kabul edilir, görev zorluğu beceri dengesi, bireyin mevcut yarışmacı durumu ve algılanan yetenek seviyesi arasındaki sahip olduğu denge için ihtiyaca işaret eder. Bu denge durumun sporcunun yeteneği ile eşleştiği yerdedir (Williams 2009). Daha da fazlası, görevler kişiye algılanan güven seviyesi ve kabiliyetine olan inancıyla hareketler için bir fırsat sağlayan olayın durumsal talebidir (Jackson vd 1999). Görevler ve yetenekler arasında bir dengeye ulaşmak için birinin itiraz ve yetenekleri iyi eşleşmiş, nispeten yüksek ve kişinin ortalama yeteneğinin ötesine gitmiş olmalıdır (Jackson vd 1999).

### **2.8.2.Eylem-Farkındalık Birleşimi**

Görevin gerektirdiği hareketleri otomatikleşmiş bir şekilde yapabildiğini hissetmesi ve algılaması durumudur (Aşçı vd 2007, Ersöz 2011, Kelecek 2013). Performans sırasında bireyin hareketleri ve farkındalığının birleşmesine ifade etmektedir. Sporcunun hareketinin farkında olarak ve bilinçli olarak yaptığı bu hareketi düşünmeden hissetmesine neden olur. Eylem farkındalık birleşimi bir aktivite sırasında bireyin farkındalığının, yapmış olduğu eylemle birleşmesidir. Böylece eylem sürecinde hareket etme duygusu vasıtasıyla bir durum oluşturarak düşünmeksizin ve otomatik olarak geliştirilen tepki verme duygusudur. Sporcu performansına ilişkin =='nasıl' ları fazla düşünmez sadece yapar (Carter 2013).

### **2.8.3.Açık (Net) Hedefler**

Temel olarak bireyin hareketin gereksinimlerini bilerek hissetmesi ve hareketlerin hedefe yönelik olduğunu bildiğini hissetmesi durumudur (Aşçı vd 2007, Ersöz 2011, Kelecek 2013). Harekete ilişkin neyi tamamlamaya ya da başarmaya giriştiğini bilme durumunu ifade eder. Bireyin ortaya koymak istediği performans hakkındaki amaçlarına, ortaya koyduğu performansın amaçlarına yeterince uyup uymadığını bilmek için gerekli olan algısal bir durumdur. Bu alt boyut, aktivite ile meşgul olurken, bir dizi stratejiyi, yönerge ya da amaca sahip olmayı işaret eder. Net

hedefler sporcunun özel amaçlarına yönelik yöntemlerinin otomatik değerlendirmesi sayesinde hareketlerinin yöntemini değerlendirmesine izin verir.

#### **2.8.4.Belirli Geri Bildirim**

Hedefler doğrultusunda hareketin gerekliliklerini ve performansının nasıl olduğunu hissetme ve bireyin sergilenen performanstan çaba kendi kendine geribildirim/bilgi alabilme durumudur (Aşçı vd 2007, Ersöz 2011, Kelecek 2013). Tam olarak, performansı olumlu olarak etkileyen aktivite sırasında çeşitli kaynaklardan bilginin otomatik teslim alınmasını ifade eder. Bu bilgi ya da geri bildirim katılımcının performansı için gerekli değerlendirmeyi yapmasına izin verir.

#### **2.8.5.Göreve Odaklanma**

Yaptığı göreve tamamen odaklanma olarak tanımlanabilir (Aşçı vd 2007, Ersöz 2011, Kelecek 2013). Olay ya da konu üzerinde tamamen odaklanmaya, adapte olmayı ifade eder. Konsantrasyon eksikliği istenen bir performansı üretmek ya da akışı başarmaya yardımcı olacak ilgisiz durum değişkenlerine odaklanmaya, kötü kararlara ve dikkat dağıtan şeylere neden olabilir.

#### **2.8.6.Kontrol Duygusu**

Yapılan aktivite üzerinde kontrolü olduğunu hissetme olarak tanımlanabilir (Aşçı vd 2007, Ersöz 2011, Kelecek 2013). Sporcunun kontrolüne ilişkin çelişkili bir durumdur (Stavrou vd 2007). Kontrol duygusu, sporcuların yarışma sırasında hiper-uyanık oldukları zaman kontrollü olmak için yeteneklerinin kontrolünü bırakmaları önerilir. Bu akışın başarısını etkileyen sporcuların performanslarını gereğinden fazla analiz etme durumlarını ortaya çıkarır. Bununla birlikte sporcular becerilerini kararlı, etkili ve refleksif farz ettikleri zaman, sporcunun performansı bilinçsizce düzenlenir. Kontrol duygusu farkındalık ve hareket birleşmesi sırasında bulunan zahmetsizlik duygusuyla karıştırılabilir (Jackson vd 1999).

#### **2.8.7.Kendilik Farkındalığının Azalması**



Başkalarının değerlendirmelerine aktiviteye bağlı olarak önem vermeme (Aşçı vd 2007, Ersöz 2011, Kelecek 2013). Öz bilinç kaybı yeteneğe odaklanmalıdır ama değerlendirme değildir. Akışın başarısına sporcunun performansının aşırı değerlendirilmesiyle engel olunur. Çünkü bu sporcunun performansı ile ilgili kaygılı olması kadar olayın eğlencesine ya da yeteneğin gelişimine odaklanmadığını gösterir. Performansı optimize etmek için performansın doğasını anlayarak öz bilinç düşünceleri elenmelidir. Performansçı ego duygusunu serbest bırakır (mesela, “bu hareket doğrumu” ya da “iyi bir iş mi yapıyorum”) ve aktivitede onların rolünün ne olduğunu anlar. Öz-farkındalığın bu duygusu “Rolün Niteliği” olarak tanımlanır.

### **2.8.8.Zamanın Dönüşümü**

Aktivitenin içerisinde zamanın nasıl geçtiğini hissetmeden kendini zamana kaptırma, aktivitenin içine tamamen dâhil olabilme durumlarıdır (Aşçı vd 2007, Ersöz 2011, Kelecek 2013). Zamanın fiziksel farkındalığın ötesine dönüştürüldüğü aktivite sırasındaki duyguya işaret eder. Sporcular zamanın ne hızlandığını ne de yavaşladığı duygusunu bildirirler. Akış durumunda, sporcular davranışlarını yavaşlamış olarak bildirirler. Örneğin; bir tenis oyuncusunun forehand vurmak için gerekli açığa sahip olduğu anda rakibin pozisyon yerleşimini ağır çekimde bir film karesi gibi zamanın son derece yavaşlamış gibi hissederek kortun boş olan alanına doğru vuruş yapması zamanın dönüşümü konusunda iyi bir örnektir.

### **2.8.9.Amaca Ulaşma Deneyimi**

Aktivite içerisinde bireyin aktiviteden aldığı ödül veya içsel tatmin olarak da adlandırılabilir (Aşçı vd 2007, Ersöz 2011, Kelecek 2013). Bireyin aktivite sürecinde amaçlarına ulaşmış olması sonucu elde ettiği kazanımsal bir durumdur.

İnsanların harekete tamamen katıldıkları zaman hissettikleri bütünsel duygular optimal performans duygu durumu olarak tanımlanabilir. Görevin zorluğu ve becerinin birbirine denk olması, optimal performans duygu durumunun oluşması için gerekmektedir. Algılanan beceri düşük ve algılanan görev zorluğu yüksek olduğunda kaygı deneyimi yaşanırken; algılanan yetenek yüksek ve algılanan zorluk düşük olduğunda ise sıkıntı ya da rahatlık deneyimi oluşabilmektedir. Sporcu hareketi yaparken zorlandığını hissetmeyip, otomatik olarak yapıyorsa, kendini tamamen aktiviteye odaklamışsa ve bunları kendi kapasitesini zorladığı durumlarda bile yapabiliyorsa optimal performans duygu durumuna ulaşmış demektir. Sporcuların bu

duygu durumunu yaşamaları için görevlerine tamamen odaklanmaları gerekmektedir. Sporcu konsantre olduğunda, kalabalık, gürültü ya da dikkat dağıtacak her hangi bir şey onu etkilememektedir (Fossmo 2006). Göreve odaklanmış veya tam anlamıyla konsantre olmuş sporcular, aktivite sırasında zamanın nasıl geçtiğini hissetmemekte, kendilerini aktivite ve zaman içerisinde kaybetmektedirler. Bununla birlikte, optimal performans duygu durumu içerisindeki sporcular amaçlarına ulaşmanın mutluluğunu hissederek yapılan aktiviteden içsel tatmin duymaktadırlar (Kelecek vd 2010). İçsel olarak güdülenen birey, performanstaki yükselişinin yanında mutluluk ve içten zevk alma duygularını da beraberinde yaşayabilir. Başka bir deyişle, doruk performans ve doruk deneyiminin olduğu bir durum optimal performans duygu durumu içinde olmakla ilgilidir. (Boniface 2000).

## **2.9.Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile İlgili Ölçme Araçları**

Optimal performans duygu durumu için çeşitli ölçüm araçları ve yöntemler kullanılmaktadır. Optimal performans duygu durumu ölçümünde kullanılan envanterler; durumluluk ve sürekli optimal performans duygu durumu olmak üzere 2 grupta incelenmektedir. Ayrıca bazı ölçeklerin kısa formları da bulunmaktadır.

### **Durumluluk ve Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği-2**

Jackson ve Eklund (2002), tarafından geliştirilen durumluluk ve sürekli olmak üzere iki ayrı formdan oluşan Optimal Performans Duygu Durum Ölçeklerinin (Flow State and Dispositional Flow Scales) amacı, optimal performans duygu durumunu fiziksel aktivite ve spor ortamında değerlendirmektir. Optimal performans duygu durumu dokuz ayrı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu 9 alt boyut; Görev Zorluğu-Beceri Dengesi, Eylem-Farkındalık Birleşimi, Açık (Net) Hedefler, Belirli Geri Bildirim, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu, Kendilik Farkındalığının Azalması, Zamanın Dönüşümü ve Amaca Ulaşma Deneyimi olarak belirlenmiştir (Aşçı vd 2007, Ersöz 2011, Kelecek 2013, Carter 2013). Aktivite sırasında tüm alt boyutların optimize edilmesi ve optimal uyarılma durumlarında performansın olumlu şekilde etkilenebileceğini vurgulamaktadır (Carter 2013).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Aşçı vd (2007) tarafından yapılmış olan ölçeğin güvenilirliğine ilişkin olarak Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları 0,42 (Belirli GeriBildirim,

Kontrol Duygusu) ile 0,87 (Kendilik Farkındalığının Azalması) arasında değişmektedir (Aşçı vd 2007).

## **Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği-2**

Jackson ve Eklund (2004) tarafından fiziksel aktivite sırasında bireyin optimal performans duygulanımını genel olarak yaşama eğilimini değerlendirmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Bireyler, Görev zorluğu-beceri dengesi, Eylem-farkındalık birleşimi, Açık hedefler, Belirli geri bildirim, Göreve odaklanma, Kontrol duygusu, Kendilik farkındalığının azalması, Zamanın dönüşümü ve Amaca ulaşma deneyimi gibi alt boyutlardan aktiviteler sırasında hangilerini ne sıklıkla yaşadıklarını düşünerek cevaplandırmaya yönlendirilmektedir. Ölçekte maddeler Hiç bir zaman (1) ile Her zaman (5) arasında değişen 5'li Likert ölçek üzerinde cevaplandırılmaktadır. Envanterin Aşçı vd (2007) tarafından Türk egzersiz katılımcılarına yönelik için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0.55 (Görev zorluğu/beceri dengesi) ile 0.87 (Kendilik farkındalığının azalması) arasındadır.

### **2.10.Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde antrenör iletişim becerileri ve sürekli optimal performans duygu durumuyla ilgili literatürdeki çalışmalara yer verilmiştir.

#### **2.10.1.İletişim ve Spor İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

İletişim becerileri farklı yönleriyle ve psikolojinin farklı alt birimleriyle bağlantılı olarak araştırmalar kapsamında ele alınmaktadır. Literatüre bakıldığında özellikle iletişim ve spor ile ilgili birçok araştırmanın yapıldığı görülmekle beraber her geçen gün daha da farklı ve yeni konular üzerinde çalışmalar yapılmaktadır.

Reinboth vd (2004), yaş ortalamaları 16 olan 265 futbolcu ve kriket oyuncularıyla, antrenörlerinin davranış boyutlarının ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla sporcuların antrenörleriyle olan iletişim becerilerinin psikolojik ve fiziksel iyi oluş, memnuniyet, öz-belirleme ve özgüven ilişkileri çerçevesinde incelemiştir. Haselwood vd (2005) çalışmalarında kadın sporcuların algıladıkları antrenör iletişim becerilerini, antrenör cinsiyetlerine göre incelemişler ve cinsiyete dayalı farklılık

olmadığını belirtmişlerdir. Philippe vd (2006) ve Trzaskoma-Bicsedy vd (2007) antrenör-sporcu ilişkisinin yapısal özelliklerini inceledikleri çalışmalarında, antrenörlerin yakınlık, uyum, tamamlayıcılık özelliklerinden bahsetmişler, bu özelliklerin antrenör-sporcu ilişkisinde köprü görevi gördüğünü vurgulamışlardır. Antrenörün kurduğu açık iletişimin, okul sporculuğu yönünden sporculuğun sürdürülmesinin destekleyicisi rolündede önemli bir belirleyici olduğu Fraser-Thomas vd (2008) tarafından ortaya konmuştur.

Yılmaz vd (2008), takım ve bireysel branş antrenörlerinin sporcu algılarına göre iletişim beceri düzeylerini incelemişler; takım sporlarında görev yapan antrenörlerin iletişim becerilerinin bireysel spor antrenörlerinininkilere göre daha düşük olduğunu ve ayrıca takım sporu antrenörlerindeki iletişim becerilerinin etkili fakat geliştirilebilir olduğunu tespit etmişlerdir. Camire vd (2009), lise de okul tabanlı spor programlarına katılan öğrencilerin antrenörleriyle iletişimlerini oldukça iyi düzeyde algıladıklarını, sporcu cinsiyetine göre değerlendirildiğinde ise okul takımlarındaki kadın sporcuların antrenörlerinin iletişim becerilerini erkeklere göre daha iyi algıladıkları belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada Tepeköylü Öztürk vd (2009) beden eğitimi ve spor okulu öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmalarda iletişim becerisi düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Kolej sporcularının klüp sporculuğuna katılımının sosyal gelişimlerini nasıl etkilediğiyle ilgili çalışmada Cacciotti-Sherburne (2009), kişilerarası yeterlilik ve iletişim yetkinliğindeki farklılıklara değinmiş ve ayrıca sporcuların kişisel yaşamlarındaki sıkıntıların sportif performansı olumsuz yönde etkilediği bulgusu ışığında, spor yöneticileri, antrenörler ve destek ekiplerinin, okul sporcularıyla kişisel ilişkilerinin iyileştirilmesinin önemini vurgulamıştır.

Childs (2010), cinsiyete bağlı olarak antrenör sporcu iletişimini (erkek antrenör ve erkek sporcular, erkek antrenör ve kadın sporcu, kadın antrenör ve erkek sporcular ve kadın antrenör ve kadın sporcular) incelemiştir. Elde edilen bulgularda, kadın sporcuların antrenörlerinin cinsiyetleri farketmeksizin kişisel ve güncel konular hakkında daha çok konuştukları, erkek sporcuların cinsiyetleri farketmeksizin daha çok kendi sportif performansları hakkında konuşmayı tercih ettikleri belirtilmiştir.

Kabadayı (2010) hentbolcularla yaptığı bir çalışmada, antrenör, sporcu ve yönetici iletişimde iletişim becerilerinin önemini vurgulamıştır. Araştırmalar, antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcuları dinleme ve sorunlarına çözüm üretebilme konularında daha duyarlı davranmaları gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. LeCouteur vd' nin (2010), rugby sporcularıyla yaptığı; oyun sırasında gerçek zamanlı iletişim: takım arkadaşlarının konuşma ve etkileşim analizi isimli araştırmalarında; sporcuların oyunun

sorunsal özellikleri hakkında yüksek frekanslı iletişimi sürdürmeleri halinde savunma ve atak oyunların daha hızlı çözümlendiğini antrenörlere önermişlerdir.

Tepeköylü Öztürk vd (2011), üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerin spor yapmayanlara öğrencilere göre iletişim becerisi düzeylerinin; her iki öğrenci grubundaki kızların erkeklere göre daha yüksek iletişim becerisi düzeylerine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Carlson (2011), bireysel ve takım sporcularının iletişim memnuniyetlerini hem müsabaka ortamlarında hem de antrenman ortamlarında incelemiş, takım sporcularının antrenörleriyle olan iletişim memnuniyetlerinin bireysel sporculara göre daha düşük olmasını takım içerisinde kendilerini yeteri kadar ifade edememelerine ve düşük düzeylerde iletişim kurabilmeleri olarak belirlemiştir.

Dalkılıç' ın (2011) çalışmasında, sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin, sınıf, cinsiyet, yaş, anne babanın eğitim ve gelir düzeylerinin iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu tespit etmiştir. Antrenörlerin sporcularla iletişimsel etkileşimlerinin ve yarışmayı kaybederken yapılan iletişimsel hatalar üzerine yapılan bir çalışmada Sagar vd (2012), sporcuların algıladıkları iletişimsel eylemlerin pozitif (iyi performans olarak), negatif ( düşmanca reaksiyon) yönlerini motivasyon, fiziksel benlik ve öğrenme kavramları açısından incelemişler. Ayrıca etkili ve pozitif antrenör iletişimin önemini de vurgulamışlar buna bağlı olarak negatif iletişimin yarışmayı kaybetmekte olan sporcuları daha da saldırgan bir hale getirdiğini de belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada Şahin (2012), takım ve bireysel branşlardaki elit sporcuların sosyalleşme sürecine bağlı olarak iletişim becerilerinin geliştiğini, branş farklılıklarının olmanın ya da bireysel spor yapmanın iletişim becerisi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir.

Jowett vd (2012), antrenör-sporcu ilişkisindeki kişilik, iletişim kalitesi, antrenörün empati algısı ve eğitimsel memnuniyetleri araştırmışlar, sporcuların iletişim kalitesi algılarının kişiliklerinden etkilendiğini ve antrenörlerin empatik olmalarının kendilerine göre ne kadar etkili olduğu konusundaki görüşlerini etkilediğini, antrenör ile olan ilişkinin niteliğinin eğitimlerdeki memnuniyet seviyelerini etkilediğini belirtmişlerdir. Diğer bir çalışmada Ulukan (2012), takım ve bireysel spor branşlarında mücadele eden sporculardaki iletişim becerilerinin, branş ve cinsiyete göre farklılık göstermediğini fakat farklılığın sporcuların yaşadıkları yere göre anlamlı olduğunu tespit etmiştir.

Erickson (2013), kişilerarası iletişim özelliklerinin antrenör ve sporcu iletişimindeki belirleyici rolü üzerine yaptığı çalışmasında; kişilerarası etkileşimlerin

sporunun gelişimi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve spor ortamlarında değişebilir olduğunu (sözlü-sözsüz) belirtmiştir. Antrenörlerin motivasyonel yaklaşımlarının kişilerarası iletişim özelliklerini ne kadar iyi kullandıklarıyla ilişkili olduğunu, kişi merkezli yaklaşımların sporcuların gelişimlerdeki önemini de vurgulamıştır. Abakay vd (2013), antrenör-sporcu iletişimindeki başarı motivasyon düzeylerinin pozitif yönde belirleyicisini iletişim becerilerinin nitelikli olmasıyla ilişkilendirmiştir.

Kişilerarası ilişkilerin motivasyon ve öz yeterlilik üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada Holt (2013), kişilerarası ilişkilerin bir sporunun motivasyonunu, öz yeterliliğini ve başarısızlık korkusunu nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırmaya antrenör-sporcu, antrenör(baba)-sporcu, antrenör(anne)-sporcu ve eş-sporcu katılımcıları dahil edilmiştir. Genel olarak, her bir kişilerarası ilişki, pozitif olduğunda ve sportif temel ihtiyaçları karşıladığında sporunun öz yeterlilik düzeylerini, başarısızlık korkusunu ve motivasyonunu olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Başka bir çalışmada Smith vd (2013), üst düzey oyuncular üzerinde sporda dönüşümsel liderlik ve görev uyumuyla takım-içi iletişiminin aracılık rolünü incelemişler sonuç olarak; takım-içi iletişimin, dönüşümsel liderlik ve görev uyumu arasındaki ilişkiyi olumlu yönde destekleyen bir mekanizma olduğunu belirtmişlerdir.

Swanson (2013), sporcuların antrenörlerinin kararlarını ve eylemlerini (sözlü ve sözsüz) nasıl değerlendirdiklerini ve sonuçta bağlılık duyguları üzerindeki etkisini araştırmış, hem antrenör hem de sporculardan elde edilen dönütler doğrultusunda dürüstlük kavramının öneminden bahsetmiştir. Dürüstlük kavramının etkili iletişim olgusunda kilit rol oynadığını, bağlılık düşük olduğunda performansın da düşük olabileceğini vurgulamıştır. Antrenörlerin sporcularıyla yakın bir bağ kurabilmek ve onları anlayabilmek için kişisel görüşmeleri sıklaştırmaları gerektiğini önermektedir. Buna bağlı olarak bağlılığın var olduğu etkili antrenör-sporcu ilişkilerinin, hem performansta hem de kişisel gelişimde başarıya önemli katkı yapma potansiyeline sahip olduğunu vurgulamıştır.

Moen vd (2013), etkili iletişimin, sporcuların daha iyi anlama, daha iyi performans gösterme ve odaklanmalarını iyileştirme yeteneklerini nasıl etkilediğini elit sporcular üzerinde incelemişler, antrenörlerin iletişim sürecinde sporcularının sordukları sorulara yaklaşımları, geribildirimlerindeki açıklık, dinleme ve eğitici davranışların başarılı bir sporculuk performansı için önemli olduğunu vurgulamışlardır. Diğer bir çalışmada Culver vd (2014), antrenörler ve sporcular arasındaki iletişim süreçlerini sezon öncesinde, içerisinde ve sonrasında gerek yüzyüze görüşmelerle gerekse

sporculardan alınan dönütlerle değerlendirmişler, antrenörlerin iletişimlerinde açık olduklarında, olumlu yaklaşım sergilediklerinde sporcuların dinleme özelliklerinin daha istekli hale geldiğini belirtmişlerdir. Ayrıca antrenör-sporcu iletişiminin etkili olmasını, mükemmellik arayışı, inanç, güven duygusu ve keyif gibi kavramlardan olumlu yönde etkilendiğini de vurgulamışlardır.

Cranmer vd (2014), hem sporcu-antrenör iletişiminin hem de sporcuların takım arkadaşları ile ilişkilerinin takım bütünlüğü üzerindeki etkisini inceleyip, iletişim becerilerinin bu kavramları takım bütünlüğü açısından olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Diğer bir çalışmada Ezzeldin (2014), yönetici ve koçların takım ve bireysel sporlarda sporcularla iletişimi nasıl yönettiklerini araştırmış, cinsiyet yönünden bakıldığında kadın ve erkek sporcular arasında, oyunlar veya yarışmalar sırasında özel jest veya işaret kullanımı açısından anlamlı bir fark bulmuştur. Görsel iletişimin kadınlarda daha hızlı sonuçlandığını ve daha hızlı iletişime geçtiklerini de belirtmiştir. Çalışmanın sonuçları, antrenörlerin ve sporcuların iletişim uygulamalarında ve takım ile bireysel sporlar arasında belirgin farklılıklar olduğunu göstermektedir. Sonuçlar, takım sporları içinde iletişim yönetiminin geliştirilmesine yardımcı olmak için, antrenörlerin ve sporcuların en hızlı iletişim modunun ne olduğunu belirlemeleri gerektiğini göstermektedir. Diğer bir çalışmada ise Mutlu vd (2014) ve Çavuşoğlu vd (2014) yaptıkları araştırmalarda öğrenim görmekte olan sporcuların, cinsiyete göre iletişim beceri düzeylerinin anlamlı bir fark teşkil etmediğini tespit etmişlerdir.

Ceyhun vd (2015), çalışmalarında; beden eğitimi bölümündeki öğrencilerin cinsiyetlerine göre iletişim becerileri arasında anlamlı farklılık olmamasına rağmen, kız öğrencilerin iletişim becerilerinin, erkek öğrencilerin iletişim becerilerinden daha yüksek olduğunu tespit etmişler ve öğrencilerin sınıf düzeylerine göre iletişim becerileri arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmektedirler. Diğer bir çalışmada Woolliams (2015), kadın futbolcular ve antrenörlerinin iletişim becerilerini kişilerarası iletişim kavramlarıyla incelediği araştırmasında, antrenör-sporcu iletişimde antrenörün davranışlarının önemli bir rol oynadığını, karşılıklı bağlılık, dürüstlük ve açık olmanın antrenör-sporcu iletişimine bağlı olarak sportif performansın da olumlu etkilenebileceğini belirtmiştir. Başka bir çalışmada Yanık (2015), öğrencilerin spor branşına göre iletişim beceri düzeylerinin farklılık göstermediğini, cinsiyete göre bakıldığında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek iletişim beceri düzeylerine sahip olduklarını tespit etmiştir.

Yıldırım vd (2015), hokey sporcularıyla yaptıkları çalışmada; iletişim becerilerinin kadın ve erkek sporcularda genel olarak yüksek olduğunu, iletişim becerileri artışının atılganlık davranışlarıyla paralel olarak attığını, yıkıcı ve edilgen saldırganlık davranışlarının azaldığını tespit etmişlerdir. Futbol hakemleriyle yapılan bir çalışmada Özdayı vd (2015), hakemlerin iletişim beceri düzeylerinin artmasıyla stres yönetimi düzeylerinin arttığını tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada Thelwell vd (2016), stres yönetiminin antrenör-sporcu iletişiminde nelerden etkilendiğini incelemişlerdir. Profesyonel ve ulusal seviye 13 sporcu ile yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen bilgilere göre; antrenörlerin stresle başa çıkma durumlarının, sözlü veya sözsüz iletişimlerinin sporcularıda aynı düzeyde etkilediği belirtilmiştir. Ayrıca antrenörlerin strese girdiklerinde daha az etkili oldukları, sporcuların performans beklentilerine, yetkinlik algılarına ve farkındalıklarına da olumsuz yansıdığı belirtilmiştir.

Doğgün (2016), çalışmasında; ortaöğretim beden eğitimi öğretmenlerinin, genellikle temel pedagojik eğitim geçmişinden yoksun olan profesyonel genç takım sporlarındaki eğitimcilerin ve benzer meslektaşlarının iletişim becerilerini karşılaştırmak amacıyla yaptığı çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin pedagojik eğitim geçmişinin, pedagoji eğitimi almayan profesyonel spor eğitimcileriyle karşılaştırıldığında, gençlerle başa çıkma konusunda iletişim becerilerinin yardımcı olduğunu vurgulamaktadır.

Cenge vd (2017), profesyonel basketbol ve voleybolcuların algıladıkları antrenör iletişim becerisi ile sporcuların kaygı durumu üzerinde etkili olabilecek değişkenleri incelemiş sonuç olarak; 22 yıl ve üzeri spor yapma süresi olan sporcuların 7 yıl ve altı spor yapan sporculara nazaran iletişim beceri düzeylerinin daha yüksek seviyede algıladığını bulmuşlar. Buna göre kadın sporcuların erkek sporculardan, voleybolcuların ise basketbolculardan daha yüksek kaygı düzeyleri olduğunu tespit etmişlerdir. Sunay vd' nin (2017) futbol antrenörlerinin iletişim becerilerini futbolcuların algılarına göre belirlemek için yaptıkları araştırmalarında; antrenörlerin iletişim becerilerinin seviyesinin yeterli ancak geliştirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre, 18-21 yaş arası antrenörlerin iletişim becerileri düzeylerinin 22-25 ve 26 yaş ve üstü gruplardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Hacıoğlu (2017), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmasında, beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin cinsiyet, yaş, spor yapma durumu açısından incelemiş, katılımcılarda cinsiyet, yaş, spor yapma durumu ve sporla ilgilenme derecesine göre beden imgelerinden hoşnutluk düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlemlemiştir. Cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermeyen iletişim becerilerinin ise yaşa, spor yapma durumuna, sporla ilgilenme derecesine göre anlamlı



düzyde farklılaşmış olduğu ve ayrıca iletişim becerilerinin beden memnuniyeti ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Başka bir çalışmada Özdemir vd (2017), kadın voleybolcuların futbolculardan daha yüksek iletişim becerilerine sahip olduklarını, iletişim becerileri artan kadın futbolcuların aynı zamanda saldırganlık düzeylerinde arttığını tespit etmişlerdir.

Hartsough (2017), antrenör ve sporcular arasındaki ilişkilerde sosyal değişim teorisini; cinsiyet, iletişim becerileri, motive etme yetenekleri, destek ve liderlik stillerini algılamalarının olumlu ve olumsuz yönleriyle incelemiş, erkek ve kadın sporcuların antrenörlerini algılamalarında farklılık olduğunu belirtmiştir. Kadınların erkeklere göre antrenörlerine daha çok güvendiklerini, iletişim süreçlerinde duygusal paylaşımlarının daha açık olduğunu vurgulamıştır. Erkeklerin daha çok finansal detaylara, takımında olup olmamaya ve performans değerlendirmelerine önem verdikleri de belirtilmiştir.

Ulukan vd (2017), spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin iletişim düzeylerini inceledikleri araştırmalarında; spor yapma alışkanlığı bulunan ve bulunmayan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları iletişim becerilerinin cinsiyet, yaş grubu, düzenli spor yapma durumu, yaşamlarının büyük çoğunluğunun geçtiği yerleşim yeri ve mezun oldukları lise türüne göre farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Sonuç olarak, düzenli olarak spor yapma alışkanlığı bulunan ve bulunmayan öğrencilerde sosyo-demografik özelliklerin iletişim becerisini etkilemediğini belirtmişlerdir.

Üzüm (2018) araştırmasında; sporcuların “antrenörlerinin davranışları ve becerileri hakkındaki algılarını ve becerilerini bilgi ve beceriler, adalet ve antrenörlerin karakteristik özellikleri açısından incelemiştir. Araştırma ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları, antrenörlerin karakteristik özelliklerinin alt boyutunun en yüksek ortalama ortalamaya sahip olduğunu göstermiştir. Antrenörlerin karakteristik özelliklerinin ve bilgi ve becerilerin boyutlarında erkek atletler ile kadın atletler arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, sporcu yaşı, spor performans yılı, eğitim seviyesi, spor türü ve antrenörün cinsiyeti, medeni hal, antrenör eğitim seviyesi, sporcu ile geçirilen süre gibi değişkenlerde fark görülmemiştir. Doğğün (2018), bireysel ve takım sporlarındaki antrenörlerin iletişim becerilerini sporcu algıları ve başarı algısı yönünden incelemiş, antrenörlerin iletişim becerilerinin bireysel sporlarda daha etkili olduğunu , kadın antrenörlerin, eğitim seviyesi düşük sporcularla daha iyi düzeylerde iletişim kurduklarını ve gelişimlerine yardımcı olduklarını belirtmiştir.

Ferrar vd (2018), okçular ve bisikletçilerle antrenör-sporcu ilişkisinin önemine yönelik araştırmalarında; antrenör-sporcu ilişkilerinin kalitesi ve antrenörlükte kişilerarası becerilerin geliştirilmesinin öneminden bahsetmişler, sporcunun gelişiminde ve performansında önemli rolü olduğunu da belirtmişlerdir. Antrenörlerin kendilerini ve sporcularının kendine özgü kişilik özelliklerini daha iyi anlamaları ve bu anlayışı üretken iletişimi ve olumlu ilişkileri geliştirmek için kullanmaları için psikometrik kişilik değerlendirmelerinin kullanılması, antrenör etkinliğini artırabilir olduğu vurgulanmıştır.

Tepeköylü Öztürk vd (2019) çalışmalarında liselerde okul takımını çalıştıran beden eğitimi öğretmenlerinin ve ya antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcu algılarına göre incelemişler, sonuç olarak sporcuların beden eğitimi öğretmenlerinin ve ya antrenörlerinin iletişim becerilerini oldukça iyi düzeyde algıladıklarını tespit etmişler. Ayrıca kadın sporcuların erkeklere göre; bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre ve antrenörü okul dışından olanların okul içindeki beden eğitimi öğretmeni tarafından çalıştırılanlara göre çalıştırıcılarının iletişim becerilerini daha etkili algıladıklarını belirtmişlerdir.

### **2.10.2.Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ile İlgili Araştırmalar**

Psikolojik faktörlerin sportif performansla olan etkisinin önemli hale gelmesiyle birlikte, günümüzde bilimsel anlamda alanla ilgili araştırmalar artış göstermiştir. Antrenörlerin sporcularıyla iletişimindeki kalite veya etki düşünöldüğünde, sporcuların duygu durumlarıyla bağlantılı olarak gösterdikleri davranışlar, gerek antrenman ortamında gerekse yarışma ortamındaki etkisi ve sonuçları bilimsel araştırmalarla incelenmektedir (Cranmer vd 2015).

Literatürde konuyla ilgili yer alan çalışmaların, beceri gelişimi, performansı artırma, yaşam doyumu ve pozitif duygu durumu gibi kavramlar ile ilişkili olduğu görölmektedir (Csikszentmihalyi 1990, Asakawa 2004). Optimal performans deneyimi ile ilgili ilk çalışmalar günlük hayatımızdaki fiziksel aktiviteler olarak incelenip, daha sonraları spor ortamlarındaki çalışmalarda da yer edinmiştir. Optimal performans duygu durumunun sporla güçlü bir bağa sahip olduğu bilinmektedir (Csikszentmihalyi 2000). Konu ile alakalı olan bu çalışmalarda sırasıyla hedef yönelimi (Jackson vd 1992), algılanan yeterlik, kaygı (Jackson vd 1998), hür irade (self determination) (Jackson vd 1998, Kowal vd 2000), benlik algısı ve diğer psikolojik beceriler (Jackson vd 2001) tarafından detaylı incelenmiş ve optimal performans duygu durumu ile olumlu ilişkiler tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalara göre optimal performans deneyimi, sporcuların

performansı artırma, becerilerini geliştirme ve olumlu duygulara sahip olma deneyimlerinde önemli bir rol oynamaktadır.

Jackson (1992; 1996), yarışma öncesi ve yarışma sırasında yaşanan olumlu etki, olumlu zihinsel tutum, sürdürülebilir odaklanma, kendine güven ve takım etkileşimi gibi faktörlerin optimal performans duygu durumunu olumlu yönde etkilediğini vurgulamıştır. Diğer bir çalışmada Russel (2001), fiziksel ve zihinsel hazırlık, güdülenme, uygun canlılık düzeyi, odaklanma ve kendine güven gibi kavramların optimal performans duygu durumunun yaşanması olasılığını arttırdığını vurgulamıştır. Optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörlerle ilgili yapılan çalışmalar olumlu etki ve olumsuz etki şeklinde iki grupta incelenmiştir. Olumlu etkilerin kapsamında; içsel güdülenme (Jackson vd 1998; Kowal vd 1999), görev yönelimi (Jackson vd 1992) gibi durumların optimal performans duygu durumunun yaşanmasına olanak sağladığı da belirtilmiştir.

Phillips (2005), sporculuk tecrübesi ile optimal performans duygu durumu ilişkisini bireysel sporcular üzerine araştırmış ve sporculuk tecrübesinin optimal duygu durumunu yaşama deneyimini olumlu yönde etkilediğini ayrıca motivasyon düzeyinin aktiviteyi yaparken hissedilen keyif deneyimini de arttırdığını belirlemiştir. Diğer bir çalışmada (Nicholl vd 2005), optimal performans duygu durumu ile imgeleme kavramlarını birlikte incelemiş ve optimal performans duygu durumu ile olumlu ilişkiler tespit etmiştir. Çalışmada her sporcunun performansının farklı zaman diliminde optimal deneyimleri anımsamalarını isteyerek sonuç olarak sporcuların performans sırasında yaşadıkları deneyimleri netlik, farkındalık, kontrol duygusu, odaklanma, beden-zihin uyumu ve zevk gibi kavramlarla tanımladıklarını bulmuştur. Koehn vd (2006) tarafından tenis sporcuları ile yapılan araştırma bulgularına göre, bilişsel özel imgelemenin, optimal performans duygu durumunun alt boyutları olan görev zorluğu ve beceri dengesi, net hedefler, göreve odaklanma ve kontrol duygusunun kuvvetli bir belirleyicisi olduğu vurgulanmıştır.

Aşçı vd (2007), optimal performans duygu durumunun beceri gelişimi, performansı artırma, yaşam doyumu ve pozitif duygu durumu gibi kavramlar ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Kee vd (2007) çalışmalarında; optimal performans duygu durumu deneyimini farkındalık ve dikkat çerçevesinde zihinsel becerilerin benimsenmesiyle ilişkisini incelemiş; farkındalığı yüksek düzeyde olan sporcuların zorluk-beceri dengesi, eylem ve farkındalığın birleştirilmesi ve açık hedefler alt boyutlarında analizlerde daha yüksek puan aldıklarını belirtmişlerdir.

Moreno vd (2008) araştırmalarında, algılanan motivasyonel iklim, bireylerin hedef yönelimleri ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkileri cinsiyet farklılıklarına göre incelemişlerdir. Örneklemini 12-16 yaş aralığındaki 413 sporcunun oluşturduğu araştırmada, görev ve ego yöneliminin algılanan motivasyonel iklim ve optimal deneyimleme eğilimi ile pozitif ve anlamlı şekilde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Motivasyonel iklimlerin görev ve ego yönelimlerinin olumlu ilişkiler içinde olduğunu da ayrıca vurgulamışlardır. Görev ve ego yönelimlerinin optimal performans duygu durumu deneyimini yönlendirdiği regresyon analizleri sonucunda tespit edilmiştir. Cinsiyet yönünden erkeklerin daha güçlü bir ego yönelim sergiledikleri ve ego odaklı iklimlere daha çok katıldıkları belirtilmiştir. Kadınlarınsa daha çok görev odaklı iklimleri tercih ettikleri, her iki cinsiyette de optimal performans duygu durumu açısından fark olmadığı belirtilmiştir.

Engeser vd (2008), başarı algısı ile optimal performans duygu durumu ilişkisini incelemiş; optimal performans duygu durumu deneyimin yaşanmasında beceri dengesinin güçlü bir etkisi olduğunu vurgulamıştır. Başarı algılamasının sporcuların beceri dengeleri ve zor görevlerin yerine getirilmesiyle hissedilebileceğini belirtmişlerdir.

Mosek (2009), bireysel ve takım sporcularında kişilik özelliklerinin ve içsel güdülenmenin optimal performans duygu durumu deneyimi ile ilişkisini incelemiş; bireysel sporcuların kişilik özelliklerinin ve içsel güdülenmenin optimal performans duygu durumunun daha nitelikli yaşanmasını sağladığını belirtmiştir. Ayrıca bireysel ve takım sporlarında optimal performans duygu durumu deneyiminin benzer düzeylerde yaşanabileceğini de vurgulamıştır.

Altıntaş vd (2010) tarafından sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışının incelendiği çalışmada, bireylerin yapmış olduğu aktivitede yüksek konsantrasyona sahip olmaları, aktivite üzerinde yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmeleri ve aktiviteden alınan olduğu içsel güdülenmenin artmasında egzersiz süresi, sıklığı ve türünün etkili olduğu vurgulanmıştır.

Olson (2011) ve Ghahramani vd (2011) 33 erkek 23 kadın, toplamda 56 sporcuyla, optimal performans duygu durumunu deneyimlemenin, mükemmeliyetçilik benlik saygısı, öz-yeterlilik, öz-denetim açısından önemini araştırmışlar, elde edilen bulgulara göre sporcuların kendileri için belirledikleri hedeflere ulaşmada

mükemmeliyetçiliği içselleştirdiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca sonuçlar olumlu mükemmeliyetçiliğin benlik saygısı ile pozitif, olumsuz mükemmeliyetçiliğin benlik saygısı ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Swann vd (2012), elit spordaki optimal performans duygu durumunun nasıl yaşandığı, bu durumların nasıl oluştuğu ve optimal performans duygu durumunun potansiyel kontrol edilebilirliği hakkındaki araştırmalarında; bazı optimal performans durumlarının boyutlarının diğerlerinden daha tutarlı bir şekilde yaşandığını, kilit etkenlerin sürekli performans oluşumuna sebep olduğu veya önlediğini belirtmişlerdir. Optimal performans deneyimlerinin bir dereceye kadar kontrol edilebileceği ve 'tesadüfi' olmadığı algısından bahsetmişlerdir. Ek olarak, fizyolojinin de optimal performans deneyimi ile ilgili olduğunu belirtmişler ve bu deneyimlerin psikofizyolojik olarak tanımlanabilir olduğunu vurgulamışlardır.

Jeong' un (2012) profesyonel dansçılar üzerinde yaptığı araştırmada optimal performans duygu durumu ve imgeleme ilişkisinin hangi örneklem üzerinde gözlemlendiğini, sonuç olarak sporcuların, bilişsel fonksiyonu hareket veya harekete ilişkin zihinde geliştirdiği imgesel durumların veya kişinin branşına özgü hareketleri yapabilmesi için kişinin bilişsel özel ya da bilişsel genel imgeleme boyutlarından yararlandığı süreçler içerisinde kinestetik duyularının aktif olabileceğini önemle belirtmiştir.

Ullen vd (2012), depresif, kaygılı ve sınırlı kişilerdeki optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimallerinin düşük olduğundan; çalışkan, azimli ve kontrollü kişilerdeki optimal performans duygu durumlarının daha kolay yaşandığından bahsetmiştir. Araştırmaya göre kişilik özelliklerinin optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörler arasında yer aldığından da bahsedilmiştir. Altıntaş vd (2013), optimal performans duygu durumlarının sporcuların güdülenme düzeylerinin üzerinde etkili olduğunu ve optimal performans duygu durumunun oluşmasında içsel güdülenmenin etkisini, bu durumu engelleyen kavramında dışsal güdülenme olduğunu tespit etmişlerdir.

Koehn (2013), tenis müsabakalarında güven ve kaygı boyutlarının optimal performans duygu durumuna doğrudan ve dolaylı potansiyel etkilerini değerlendirmek için 55 erkek 29 kadın sporcuyla yaptıkları çalışmada; regresyon analizleri sonucunda performans duygu durumunun en önemli belirleyicisinin güven duygusunun olduğunu belirtmiştir. Kaygının optimal performans duygu durumuyla olumsuz

etkileşimde olduğu da belirtilmiştir. Olumsuz etkiler kapsamında bakıldığında motivasyon eksikliği, kaygı ve olumsuz geri bildirim (Swann vd 2012) gibi psikolojik faktörler dikkat çekmektedir. Bervoets (2013), uluslararası düzeyde yarışmacı olan 212 sporcu ile yaptığı araştırma da kendinle konuşma düzeyi ve optimal performans duygu durumunun pozitif anlamda ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Crust vd (2013), zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, üniversite takımlarından ve yerel spor kulüplerinden oluşan 135 sporcuyla zihinsel dayanıklılığın optimal performans duygu durumu ile olumlu ilişkilerinin olduğunu belirtmiştir. Carter (2013) tarafından profesyonel maraton koşucuları üzerinde yapılan üzerine de yapılan araştırmada ise imgeleme alt boyutları ve optimal performans duygu durum arasında ilişki bir bağa işaret edilmiştir. Benzer bir çalışmada Taylor (2014) 45 farklı mesafe atletinin, hem motivasyonel hemde bilişsel anlamda kendinle konuşma düzeyinin optimal performans duygu durumu ve alt boyutları ile pozitif ve doğrusal bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Ross vd (2014), beş faktörlü odak: optimal performans duygu durumu eğilimindeki bireysel farklılıkları araştırmışlar. Çalışmada 316 genç sporcu katılım sağlamıştır. Sonuçlara göre; dışa dönük daha sosyal karakterli kişilerde optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimalleri daha yüksektir. Egzersiz ve spor psikolojisi alan yazınında ele alınan ve optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörlerden bir diğeri de bir mükemmeliyetçilik olarak belirtilmiştir.

Koehn vd (2014), ergen tenisçilerde optmal performans duygu durumu deneyimi üzerine beceri seviyesi ve performans bağlamları arasındaki etkileşimin etkilerini 84 sporcu katılımıyla incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre sporcuların her iki performans bağlamında yer almasının esas olarak içsel nedenlere dayandığını, genel sıralamada yer alan oyuncuların antrenman için içsel nedenlere dayalı performans duygu durumu deneyimi olduğunu belirtmişlerdir.

Starvrou vd (2014) çalışmalarında; optimal performans duygu durumu ile hissizlik, kaygı, rahatlama ve akış arasındaki farklılıkları 220 sporcu katılımıyla incelemişler. Akış ve rahatlama durumundaki sporcuların en uygun, hissizlik halindeki sporcuların da en iyi durumları gösterdikleri tespit edilmiştir. Sporcuların optimal performans deneyimleri ile performans ölçütleri arasında, duygusal durumların yüksek performans seviyelerine bağlı olduğunu gösteren pozitif bir ilişkiler tespit edilmiştir.

Zimmermann vd (2015), optimal performans duygu durumu deneyiminin neden maksimum performans durumlarında yaşandığını ve alt boyulardaki ilişkilerini 5 farklı basketbol takımından 59 basketbolcu katılımıyla incelemişler, elde edilen sonuçlara göre; alt boyutlardan net hedefler, beceri dengesi, kontrol hissi, göreve odaklanma sporcuların en çok deneyimledikleri olarak belirlenmiştir. Maksimum performansın yaşanması ile motivasyon ilişkisinin öneminden bahsedilmiştir.

Türksoy vd (2015), U13-U16 futbol liglerine katılan 12-16 yaş grubundaki 125 futbolcunun motivasyonları ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemişler, sporcuların motive olmadıklarında, optimum performansın da düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Dışsal etkenlerin, ödül motivasyonunun ve saygı duyma arzusunun yaşla birlikte arttığı tespit edilmiştir. Optimal performans duygu durumu deneyiminin yaşa bağlı tecrübeye azaldığını belirtmişlerdir.

Woodman (2015), hem yarışma hem de antrenman ortamındaki dayanıklılık sporcuları ile yaptığı çalışmada; kendi kendine konuşma ve optimal performans duygu durumu deneyiminin ilişkisini incelemiştir. Sonuçlar, motivasyonel öz-konuşmanın, optimal performans duygu durumunun öğretici öz-konuşmadan daha kolay yaşandığını göstermiştir. Kendi kendine konuşma türü de antrenman veya yarışma ortamına bağlı olarak önemli ölçüde farklılık göstermediği de belirtilmiştir.

Egzersiz yapan bireylerle ilgili yapılan bir çalışmada (Erkmen 2015), kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğu durumlarda erkek katılımcıların optimal performans duygu durumunu deneyimledikleri belirlenmiştir. Literatürde ayrıca serbest zaman aktiviteleri kapsamında optimal performans duygu durumunun incelendiğinde bireyler üzerinde bir süreliğine de olsa olumlu bir etki bıraktığı görülmektedir (Cheng vd 2015, Yıldız vd 2015).

Yıldız vd (2015), sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisinin incelenmesiyle ilgili çalışmalarında, değişik branşlardan, farklı seviyelerde sporculuk düzeyi ve geçmişine sahip sporculardan oluşan 76 kadın, 131 erkek; toplam 207 sporcunun katılımıyla araştırmalarını gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda, optimal performans duygu durumunun yaşam tatmininin bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmasının yanı sıra cinsiyet değişkeni açısından sporcuların optimal performans duygu durumu düzeylerinin farklılaştığı gözlenmiştir. Aynı zamanda cinsiyet değişkeni açısından sporcuların yaşam tatmin düzeylerinin farklılaştığı da gözlenmiştir.

Gözmen vd (2016) çalışmarında, elit sporcuların kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin optimal performans duygu durumunu yordamasındaki rolünü araştırmışlardır. Çalışmaya 1. ve 2. ligde yer alan 119 ve 144 toplam 263 sporcu katılmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analiz sonuçlarına göre , sporcuların gelişime açıklık ve öz denetim kişilik özelliklerinin optimal performans duygu durumunu yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sporcuların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin optimal performans duygu durumunu anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Sonuç olarak; sporcuların kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin, optimal performans duygu durumunu yordamada etkin rol oynadığı görülmektedir. optimal performans duygu durumu hakkında; “tecrübe, sonsuz enerji kaynağı, bedenin harika hissedilmesi, acı hissedilmemesi ve güçlü hissetmek” gibi kavramlarla tanımlandığı belirtilmiştir.

Singh vd (2016) tarafından, basketbol performansındaki optimal performans duygu durumunu incelemek için 19 - 25 yaş aralığında 45 kadın basketbo katılımıyla çalışma yapılmıştır. Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre, optimal performans duygu durumu alt boyutları ile kadın basketbol oyuncularının performansları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koyulmuştur.

Franco vd (2017), fiziksel aktive düzeyi, sporculuk tecrübesi ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için 1076 beden eğitimi ve spor okulu öğrencisinin katılımıyla araştırma gerçekleştirmişlerdir. Fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan öğrencilerin optimal performans duygu durumu puanları da yüksek çıkmıştır. Ayrıca, aktivite düzeyi düşük olan grupta, beceri dengesi için yordayıcı etkisi tespit edilmiştir. Yüksek aktivite grubunda ise hem kontrol hissi hem de net hedeflerin algılanması için önemli belirleyici olduğu vurgulanmaktadır.

Çağlar vd (2017), antrenör, yaşıt ve ebeveynleri tarafından yaratılan algılanan motivasyonel iklimlerin, genç sporcuların performans duygu durumu deneyimlerine olan katkısını, 86 kadın, 134 erkek sporcunun katılımıyla araştırmışlardır. Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre antrenörlerin ve yaşıtlarının yarattığı motivasyonel iklimin görev bakımından optimal performans duygu durumu algılamasının önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir.

Kohoutkova vd (2018), Jiu Jitsu eğitiminin üç farklı bölümündeki performans duygu durumu deneyimini incelemek ve karşılaştırmak amacıyla 136 sporcunun



katılımıyla çalışma yapmışlardır. Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre, eğitimin üç bölümünde de önemli farklılıklar tespit edilmiştir. Eylem ve farkındalığın birleştirilmesi ve öz-bilinç kaybı) alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Optimal performans duygu durumu deneyiminin prensiplerinin anlaşılması yönünden dikkat edilmesi gereken bir çalışma alanı olduğunu vurgulamışlardır.

Singh vd (2018), takım sporcularındaki optimal performans duygu durumu deneyimlerinin incelenmesiyle ilgili 19-25 yaş aralığında 60 sporcu ile çalışma yapmışlardır. Çalışmaya 3 farklı takım branşı dahil edilmiştir (basketbol, hentbol ve futbol). Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre 3 branşta da alt boyutlardan belirli geri bildirim ve kontrol duygusu üzerinde farklılıklar bulunmuştur. Bunun yanında görev zorluk-beceri dengesi, eylem-farkındalık birleşimi, açık ve net hedefler, göreve odaklanma, zamanın dönüşümü ve ototelik tecrübe üzerinde farklılık bulunmamıştır.

Chen vd (2019), 114 elit triatlet ve ironman sporcuları üzerinde zihinsel dayanıklılık performansı, öz dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu deneyimi ilişkini incelemişlerdir. Genel olarak, bulgular zihinsel dayanıklılığın ironman sporcuları ve triatletlerin oprimal performans duygu durumunu deneyimlemek için gerekli bilişsel ve duygusal kontrolü kullanmalarını ve dolayısıyla daha iyi performans göstermelerini sağlayabileceğini göstermektedir.

Habe vd (2019), yaş ortalaması 23.4 338 elit atlet üzerinde ve yaş ortalaması 22.4 olan 114 elit müzisyen katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, bireysel ve grup performans belirlemeleri ve cinsiyet farklılıkları dikkate alınarak optimal performans duygu durumu ve yaşam doyumu arasındaki farklılıkları incelemişlerdir. Sonuçlara göre; optimal performans deneyiminin ve aktiviteden alınan memnuniyetin sporcular ve müzisyenler arasında erkekler tarafından kadınlara göre daha yüksek hissedildiğini belirtmiştir. Alt boyutlardan zamanın dönüşümü ve ototelik tecrübesi müzisyenlerde düşük, net hedefler ve belirli geri bildirim sporcularda daha yüksek düzeyde deneyimlenmiştir. Bireysel performans ortamlarında sporcuların daha sık optimal performans duygu deneyimi yaşadığı ve erkeklerin kadınlara göre daha fazla deneyimlediği belirtilmiştir. Yaşamla ilgili memnuniyetin, optimal performans duygu durumunun dokuz boyutuyla da pozitif bir korelasyona sahip olduğu da belirtilmiştir.

Hernandez vd (2019), 16-41 yaş aralığındaki 336 sporcu üzerinde optimal performans duygu durumu deneyiminin yüksek performans ile yaşanılması ilişkisini incelemişlerdir. Sporcular futsal, rugby, hentbol ve voleybol oynayan takım

sporcularından oluşmaktadır. Sonuç ve öneri olarak araştırmacılar; optimal performans duygu durumunun yüksek performans düzeyleriyle ilişkili çok olumlu bir deneyim olduğunu vurgulamaktadırlar. Aynı araştırmacılar Brezilya için, optimal performans duygu durumunun geçerlik ve güvenilirliğini de araştırmışlardır.

### **2.11.Hipotezler**

**H<sub>1</sub>:** Antrenör iletişim becerileri sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarının anlamlı bir yordayıcısıdır.

**H<sub>2</sub>:** Algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları sporcuların ve antrenörlerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

**H<sub>3</sub>:** Algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları sporcuların yaptıkları spor türüne göre anlamlı bir farklılık gösterir.

**H<sub>4</sub>:** Algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları ile sporcuların spor yaşı, antrenörlerin antrenörlük yaşı, sporcuların haftalık antrenman süresi ve antrenörleriyle çalışma süresi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**H<sub>5</sub>:** Algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları sporcuların yarışmacılık düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

### 3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu bölümde araştırmanın örneklem grubu, kullanılan veri toplama araçları ve istatistiki analiz yöntemlerinden bahsedilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Deseni ve Örneklemi

Araştırma korelasyonel ve karşılaştırmalı bir çalışmadır. Nicel araştırma teknikleri kullanılmıştır. Betimsel bir araştırmadır.

Araştırmanın örneklemine Türkiye'deki farklı bölgelerde spor yapan (ulusal ve uluslararası yarışmalara katılan) sporculardan ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 17 – 44 yaş aralığındaki ( $\bar{X}_{yaş} = 21.6 \pm 5.32$ ), 216 kadın ( $\bar{X}_{yaş} = 18.9 \pm 3.59$ ) ve 312 erkek ( $\bar{X}_{yaş} = 23.5 \pm 5.49$ ) toplamda 528 tane gönüllü bireysel ( $\bar{X}_{yaş} = 22.4 \pm 5.63$ ) ve takım ( $\bar{X}_{yaş} = 21.5 \pm 4.16$ ) sporcusu oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmanın örnekleminde 25 – 63 yaş aralığında ( $\bar{X}_{yaş} = 31.9 \pm 6.17$ ), 17 kadın ( $\bar{X}_{yaş} = 28.7 \pm 3.13$ ) ve 118 erkek ( $\bar{X}_{yaş} = 30.9 \pm 6.57$ ) toplamda 135 ( $\bar{X}_{yaş} = 31.9 \pm 6.17$ ) tane bireysel ( $\bar{X}_{yaş} = 35.2 \pm 1.72$ ) ve takım ( $\bar{X}_{yaş} = 39.3 \pm 6.17$ ) sporu antrenörü yer almaktadır. Ayrıca araştırmaya katılan sporcuların yarışmacılık düzeylerine göre 370 tanesi kulüp sporcusu, 132 tanesi ferdi sporcu ve 26 tanesi okul sporcusu olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların ve antrenörlerinin branş, cinsiyet, yaş ve spor türüne (bireysel, takım) göre dağılımları tablo 3.1' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1** Sporcu ve antrenörlerinin branş, cinsiyet, yaş, spor türü ve yarışmacılık düzeyi dağılımları.

Branş	Sporcu Cinsiyet		Toplam	Sporcu Yaş		Antrenör Cinsiyet		Toplam	Antrenör Yaş	
	Kadın	Erkek		X	ss	Kadın	Erkek		X	ss
Atıcılık	4	9	13	26	0.40	-	5	5	45.8	1.65
Atletizm	1	7	8	22.1	0.78	-	4	4	47	8.18
Dövüş Sporları	28	66	94	25.6	5.98	2	19	21	37.7	2.82
Fitnes	3	7	10	23.3	0.75	1	2	3	33.6	3.05
Tenis	49	40	89	19.6	3.04	10	53	63	31.5	6.80
Yüzme	13	17	30	18.9	0.44	2	18	20	32.3	7.26
<b>Toplam Bireysel</b>	<b>98</b>	<b>146</b>	<b>244</b>	<b>22.4</b>	<b>5.63</b>	<b>15</b>	<b>101</b>	<b>116</b>	<b>35.2</b>	<b>1.72</b>
Basketbol	-	94	94	23.2	4.33	-	6	6	35.2	7.03
Futbol	18	72	90	21.7	4.66	-	5	5	46.6	6.42
Voleybol	100	-	100	19.7	2.55	2	6	8	37.9	6.26
<b>Toplam Takım</b>	<b>118</b>	<b>166</b>	<b>284</b>	<b>21.5</b>	<b>4.16</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>39.3</b>	<b>9.11</b>
Klüp	154	216	370	-	-	-	-	-	-	-
Ferdi	52	80	132	-	-	-	-	-	-	-
Okul	10	16	26	-	-	-	-	-	-	-
<b>Toplam</b>	<b>216</b>	<b>312</b>	<b>528</b>	<b>21.6</b>	<b>5.32</b>	<b>17</b>	<b>118</b>	<b>135</b>	<b>31.9</b>	<b>6.17</b>

Bu araştırma kapsamında, bütün kulüplerde ve ferdi olarak sporcu olan bireylerin sayısına ulaşmak mümkün olmamıştır. Dolayısıyla çalışmanın evren sayısı belirlenememiştir. Ancak Sekaran (1992)'nin yaptığı örneklem büyüklüğü hesaplamalarında %5 anlamlılık düzeyinde 10.000.000 kişi evren için 384 kişi örneklem olarak belirlenmiştir (Altunışık vd 2007). Araştırma için 750 ölçek formu dağıtılmış ancak, 660 ölçek formunun geri dönüşü olmuş ve 528 tanesi değerlendirmeye alınmıştır.

### **3.2. Veri Toplama Araçları**

*Çalışmada veri toplama araçları olarak “Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Ölçeği” (Abakay vd 2009), Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen ve Aşçı vd (2007) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan “Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği-2 ” (SPDDÖ-2) kullanılmıştır. Ayrıca sporcuların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla da araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” (KBF) kullanılmıştır.*

#### **3.2.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)**

Araştırmacılar tarafından sporcuların yaş, cinsiyet, spor türü, sporculuk yaşı, yarışmacılık düzeyi, antrenörleriyle haftalık ve yıllık çalışma süreleri, antrenörlerin ise cinsiyet ve antrenörlük süresi gibi bilgilerin belirlenebilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu Ek-1' de verilmiştir.

#### **3.2.2. Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Ölçeği (SAAİÖ)**

28 maddeden oluşan SAAİÖ, sporcuların antrenörleriyle olan iletişim deneyimlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 5'li likert türü maddeler yer almaktadır. Tamamı olumlu ifadelerden oluşan ve alt boyutu olmayan ölçekte maddeler “Her zaman”, “Sıklıkla”, “Ara sıra”, “Nadiren”, “Hiçbir zaman” şeklinde derecelendirilmiştir.

Yapı geçerliliği faktör analizi ile incelenen ölçekte 28 maddenin toplam korelasyonlarının. 44 ile. 86 arasında değiştiği görülmüştür. İç tutarlılık kat sayısı (Cronbach Alfa Katsayısı) .94 olarak bulunmuştur. Buna bağlı olarak ölçeğin güvenilirlik değerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 28, en yüksek puan 140'dır (Abakay vd 2009). Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik çalışması olarak iç tutarlılık cronbach alpha kat sayısı ise .98 olarak hesaplanmıştır.

#### **3.2.3. Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği-2 (SPDDÖ-2)**

36 maddeden oluşan ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarını belirlemek için kullanılan SPDDÖ-2, egzersiz sırasında bireyin optimal performans duygulanımını yaşama eğilimini belirlemektedir. Bireyler, Görev zorluğu-

beceri dengesi, Eylem-farkındalık birleşimi, Açık hedefler, Belirli geri bildirim, Göreve odaklanma, Kontrol duygusu, Kendilik farkındalığının azalması, Zamanın dönüşümü ve Amaca ulaşma deneyimi gibi alt boyutlardan aktiviteler sırasında hangilerini ne sıklıkla yaşadıklarını düşünerek cevaplandırmaya yönlendirilmektedir. Ölçekte maddeler Hiç bir zaman (1) ile Her zaman (5) arasında değişen 5'li Likert ölçek üzerinde cevaplandırılmaktadır.

Her bir alt boyutu 4 maddeden oluşan 9 alt boyut ve toplam 36'şar maddeden Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeğinde yer alan her bir madde 5'li likert ölçeği üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin faktör yapıları doğrulayıcı faktör analizi ile EQS programında test edilmiştir. Elde edilen uyum indeks değerleri 36 maddelik ölçek formları için düşük bulunmuştur. Modelden çıkarılan faktör yükleri düşük iki madde bulunmaktadır ve uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve faktör yapısının Türkçe versiyonu için desteklendiği görülmüştür. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ile incelenmiştir. İç tutarlık katsayıları 0.55 (Görev Zorluğu/Beceri Dengesi) ile 0.87 (Kendilik Farkındalığının Azalması) olarak hesaplanmıştır. (Aşçı vd 2007). Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik çalışması olarak iç tutarlık cronbach alpha kat sayısı ise ölçeğin geneli için .99 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Öncelikle Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kuruluna başvurulmuş ve etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma verilerinin toplanabilmesi için Antrenör İletişim Becerileri ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçekleri, belirlenen takımların ve kulüplerin sporcularına birebir veya gruplar halinde, antrenman, kamp dönemlerinde araştırmacı tarafından doldurtularak toplanmıştır. Katılımda gönüllülük esas alınmıştır.

### **3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Verilerin frekans, aritmetik ortalama, standart sapma değerleri hesaplanarak tek değişkenli normal dağılımı sağlayıp sağlamadığı çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek ve çok değişkenli normal dağılım için mahalnobis uzaklığı hesaplanarak değerlendirilmiştir. Varyans homojenliği ise levene testi ile belirlenmiştir. Verilerin

analizinde Pearson Korelasyon analizi, t-testi, doğrusal regresyon ve MANOVA istatistik test teknikleri kullanılmıştır. Yapılan testlerde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki toplam varyansın ne kadarını açıkladığını belirlemek için Eta Kare değerleri hesaplanmıştır. Ölçme araçlarının bu çalışmadaki iç tutarlılıkları Cronbach Alpha kat sayısı hesaplanarak incelenmiştir. Tip I hata %5 olarak kabul edilmiştir.

#### **4. BULGULAR**

Bu bölümde antrenör iletişim becerilerinin sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarının yordayıcısı olup olmadığının incelenmesine, ayrıca cinsiyet, spor türü, sporculuk yaşı, antrenörlük yaşı, sporcuların aynı antrenörle çalışma süreleri ve antrenörleriyle haftalık çalışma süreleri yönünden antrenör iletişim becerileri ile sürekli optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulgular araştırmanın hipotezlerine göre beş ayrı bölümde incelenerek sunulmuştur.

***H<sub>1</sub>: Antrenör iletişim becerileri sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarının anlamlı bir yordayıcısıdır.***

Araştırmanın birinci hipotezi doğrultusunda sporcuların antrenör iletişim becerilerinin sürekli optimal performans duygu durumları üzerindeki yordayıcı etkisinin belirlenebilmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi sonuçları tablo 4.1 de gösterilmiştir.

**Tablo 4.1** Antrenör iletişim becerilerinin sürekli optimal performans duygu durumları üzerindeki yordayıcı etkisi doğrusal regresyon analizi sonuçları.

	B	Standart Hata <sub>B</sub>	B	t	p	İkili r	Kısmi r
<b>Sabit</b>	3.689	0.157		23.522	.000		
<b>Toplam AİBÖ</b>	0.181	0.044	0.227	5.333	.000	0.227	0.227
R=0.227		R <sup>2</sup> =0.051					
F=28.445		p=.0000					

Tablo 4.1 incelendiğinde yapılan doğrusal regresyon analizleri sonuçlarına göre; antrenör iletişim becerilerinin sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (R=0.22; 28.445; p<0.05). Buna göre antrenör iletişim becerileri sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarındaki toplam varyansın % 5'ini açıklamaktadır (R<sup>2</sup>= 0.05; p<0.01). İki değişken arasında zayıf anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu da görülmüştür. Buna göre antrenör iletişim becerileri arttıkça sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları da artmaktadır.

***H<sub>2</sub>: Algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları sporcuların ve antrenörlerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.***

Araştırmanın ikinci hipotezi doğrultusunda antrenör iletişim becerileri düzeylerinde ve sürekli optimal performans duygu durumlarında sporcuların ve antrenörlerin cinsiyetlerine göre farklılık olup olmadığının belirlenebilmesi amacıyla yapılan t-testi sonuçları tablo 4.2 te gösterilmiştir.

**Tablo 4.2** Antrenör iletişim becerisi ölçeği ve sürekli optimal performans duygu durumu ölçeği puanlarının sporcu ve antrenör cinsiyetine göre t-testi sonuçları.

	Cinsiyet	N	X	S	sd	t	p
<b>AİBÖ</b>	Antrenör Kadın	17	4.83	.464	171.97	5.392	.000
	Cinsiyeti Erkek	118	4.50	.729			
	Sporcu Kadın	216	4.60	.682	526	1.082	.231
	Cinsiyeti Erkek	312	4.53	.716			
<b>SOPDDÖ</b>	Antrenör Kadın	17	4.57	.537	523	1.047	.081



Cinsiyeti	Erkek	118	4.50	.567			
Sporcu	Kadın	216	4.56	.562	526	1.594	.295
Cinsiyeti	Erkek	312	4.48	.560			

Antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sürekli optimal performans duygu durumları üzerinde yapılan t-testi sonuçlarına göre antrenör iletişim becerilerinde antrenörlerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [ $t(171.97)=5.392, p<.01$ ]. Sporcular kadın antrenörlerin iletişim becerilerinin ( $\bar{X}=4.83$ ) erkek antrenörlerinkine ( $\bar{X}=4.50$ ) göre daha iyi olduğunu düşünmektedirler. Diğer yandan sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarında antrenörlerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır [ $t(523)=1.047, p>.05$ ]. Antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sürekli optimal performans duygu durumları üzerinde yapılan t-testi sonuçlarına göre antrenör iletişim becerilerinde sporcuların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak fark yoktur [ $t(526)=1.082, p<.01$ ]. Benzer olarak sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarında sporcuların cinsiyetlerine göre anlamlı istatistiksel olarak fark bulunmamıştır [ $t(526)=1.594, p>.05$ ].

***H<sub>3</sub>: Algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları sporcuların yaptıkları spor türüne göre anlamlı bir farklılık gösterir.***

Araştırmanın üçüncü hipotezi doğrultusunda antrenör iletişim becerileri düzeylerinde ve sürekli optimal performans duygu durumlarında spor türüne göre farklılık olup olmadığının belirlenebilmesi amacıyla yapılan t-testi sonuçları tablo 4.3 te gösterilmiştir.

**Tablo 4.3** Antrenör iletişim becerisi ölçeği ve sürekli optimal performans duygu durumu ölçeği puanlarının spor türüne göre t-testi sonuçları.

	Spor Türü	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
<b>AİBÖ</b>	Bireysel	308	4.39	.777	518.612	-7.486	.000
	Takım	220	4.80	.490			
<b>SOPDDÖ</b>	Bireysel	308	4.49	.580	493.671	-1.255	.210
	Takım	220	4.55	.534			

Antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sürekli optimal performans duygu durumları üzerinde yapılan t-testi sonuçlarına göre, antrenör iletişim becerilerinde spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [t(518.612)=-7.486, p<.01]. Buna göre takım sporcuları (X=4.80) bireysel sporculara (X=4.39) göre antrenörlerinin iletişim becerilerinin daha iyi düzeyde olduğunu algılamaktadırlar. Diğer yandan sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları ile spor türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır [t(493.671)=-1.255, p>.05].

***H<sub>4</sub>: Algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları ile sporcuların spor yaşı, şu anki antrenörleriyle çalışma süresi, antrenörleriyle haftalık antrenman süresi ve antrenörlerin antrenörlük yaşı arasında anlamlı bir ilişki vardır.***

Araştırmanın dördüncü hipotezi doğrultusunda sporcuların antrenör iletişim becerileri ve sürekli optimal performans duygu durumları toplam puanlarının sporcuların spor yaşı, şu anki antrenörle çalışma süreleri(yıl), antrenörleriyle haftalık çalışma süreleri(saatt) ve antrenörün antrenörlük yaşı arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi amacıyla yapılan pearson korelasyon analizi sonuçları tablo 4.4 te gösterilmiştir.

**Tablo 4.4** Antrenör iletişim becerisi ölçeği ve sürekli optimal performans duygu durumu ölçeği puanlarının sporcuların spor yaşı, şu anki antrenörle çalışma süresi(yıl), antrenörle haftalık çalışma süreleri(saatt) ve antrenörün antrenörlük yaşı ile ilgili pearson korelasyon analizi sonuçları.

		AİB	SOPDD
<b>Sporcunun Sporculuk Yaşı (yıl)</b>	<b>Pearson C</b>	-.236**	-.061
	<b>P</b>	.000	.159
	<b>N</b>	528	528
<b>Şu Anki Antrenörle Çalışma Süresi(yıl)</b>	<b>Pearson C</b>	-.497**	-.159**
	<b>P</b>	.000	.000
	<b>N</b>	525	525
<b>Antrenörle Haftalık Çalışma Süresi(saatt)</b>	<b>Pearson C</b>	-.469**	-.110*
	<b>P</b>	.000	.011
	<b>N</b>	525	525

<b>Antrenörün</b>	<b>Pearson C</b>	-.264**	-.083
<b>Antrenörlük Yaşı</b>	<b>P</b>	.000	.058
<b>(yıl)</b>	<b>N</b>	525	525

\*\*p<0.01 (2-tailed)

\*p<0.05 (2-tailed)

Tablo 4.4 incelendiğinde sporcuların sporculuk yaşı ile optimal performans duygu durumu ve antrenör iletişim becerileri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ( $p<0.01$ ). Buna göre sporcuların sporculuk yaşı arttıkça optimal performans duygu durumlarının ve algıladıkları antrenör iletişim becerisi düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Sporcuların şu anki antrenörleriyle çalışma süreleri ile antrenör iletişim becerileri arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı, optimal performans duygu durumları arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ). Buna göre sporcuların antrenörleriyle çalışma süreleri arttıkça sürekli optimal performans duygu durumlarının ve algıladıkları antrenör iletişim becerisi düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Sporcuların antrenörleriyle haftalık çalışma süreleri ile optimal performans duygu durumu arasında yüksek düzeyde negatif yönlü ( $p<0.05$ ), antrenör iletişim becerileri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ilişkiler bulunmaktadır ( $p<0.01$ ). Buna göre sporcuların antrenörleriyle haftalık çalışma süreleri arttığında optimal performans duygu durumları ve antrenör iletişim beceri düzeylerinin de azaldığı görülmektedir. Antrenörlerin antrenörlük yaşları ile antrenör iletişim becerileri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ilişkiler bulunmaktadır ( $p<0.01$ ). Buna göre antrenörlerin antrenörlük yaşı arttıkça sporcuların antrenör iletişim becerileri düzeylerinin azaldığı görülmektedir.

***H<sub>5</sub>: Algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları sporcuların yarışmacılık düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterir.***

Araştırmanın beşinci hipotezi doğrultusunda antrenör iletişim becerileri düzeylerinde ve sürekli optimal performans duygu durumlarında sporculuk düzeyine göre farklılık olup olmadığının belirlenebilmesi amacıyla yapılan MANOVA sonuçları tablo 4.5 te gösterilmiştir.

**Tablo 4.5** Yarışmacılık düzeylerine göre sporcuların antrenör iletişim beceri ve sürekli optimal performans duygu durumu puanlarına ilişkin MANOVA sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Yarışmacılık Düzeyi	AİB	7.280	2	3.640	7,548	.001	.028
	SOPDD	2.367	2	1.183	3,781	.023	.014
Hata	AİB	253.154	525	.482			
	SOPDD	164.302	525	.313			
Toplam	AİB	11253.452	527				
	SOPDD	10935.807	527				

Analiz sonuçları (MANOVA) değerlendirildiğinde antrenör iletişim becerisi ve sürekli optimal performans duygu durumunda sporcuların yarışmacılık düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir ( $\lambda=0.965$ ;  $F= 4.70$ ;  $p=.001$ ). Çoklu karşılaştırma tablosu incelendiğinde klüp sporcuları ve ferdi sporcular antrenörlerinin iletişim becerilerini okul sporcularına göre daha iyi düzeyde algılamışlardır. Bununla birlikte klüp sporcuları ve ferdi sporcuların optimal performans duygu durumu puanlarının da okul sporcularına göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışma, antrenörlerin sporcularla olan iletişimlerinin sporcu algısına göre değerlendirilerek sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarıyla arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Ayrıca araştırmada antrenör iletişim becerilerinin sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek de amaçlanmıştır. Çalışmada algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları ile sporcuların spor yaşı, antrenörlerin antrenörlük yaşı, sporcuların haftalık antrenman süresi ve antrenörleriyle çalışma süresi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları ile sporcuların ve antrenörlerin cinsiyetlerine, sporcuların yaptıkları spor türüne ve sporcuların yarışmacılık düzeyine göre farklılık olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır.

***H<sub>1</sub>: Antrenör iletişim becerileri sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarının anlamlı bir yordayıcısıdır.***

Araştırmaya dair elde edilen bulgular bölümünde, yapılan regresyon analizi sonucuna ait bulgulara göre antrenör iletişim becerilerinin sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Buna göre sporcuların antrenör iletişim becerilerinin artmasıyla sürekli optimal performans duygu durumlarının da arttığı belirlenmiştir. Şahin (2012), elit sporcuların sosyalleşme sürecine bağlı olarak kişilerarası iletişimlerinin bununla birlikte iletişim becerilerinin de geliştiğini vurgulamıştır. Ross vd (2014), dışa dönük daha sosyal karakterli, kişilerarası iletişime açık kişilerde yaşanan optimal performans duygu durumlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Jackson (1992; 1996), yarışma öncesi ve sırasında yaşanan olumlu etki, olumlu zihinsel tutum, sürdürülebilir odaklanma, kendine güven ve takım etkileşimi gibi faktörlerin optimal performans duygu durumunu olumlu yönde etkilediğini vurgulamıştır. Başka bir çalışmada, kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyalleşmeye yönelik gelişimlere açık olan kişilerde optimal performans duygu

durumlarının daha olumlu yaşandığı ortaya konmuştur (Hills vd, 2001, Rusting vd, 1997).

Antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcular tarafından iyi algılanması, antrenör-sporcu iletişimindeki karşılıklı yapıcı ve paylaşımcı ilişkilerle açıklanabilir. İletişim sürecinde antrenörlerin sporcularla daha ayrıntılı ilgilenmeleri, daha sık, anında ve birebir geri bildirim alıp vermeleri ve sporculara özel uyarın gönderme fırsatı bulmaları buna karşılık sporcuların da antrenörleriyle yakınlık kurabilmeleri, onları anlayabilmeleri ve kendilerini açarak kişilerarası iletişime geçebilmeleri sağlanmış olabilir. Kişilerarasında etkili iletişimi sağlamak için bireylerin kendini açması gerekmektedir. Kendini açmak düşüncelerini ve özellikle de duygularını gerçek halleriyle ortaya koymak anlamındadır (Cüceloğlu 2006, Tepeköylü Öztürk vd 2019). Bir bakıma karşılıklı güven duygusu, daha sağlıklı ilişkiler, sportif anlamda içsel güdülenmenin optimal düzeyde yaşanması mümkün olabilir (Jackson vd 1998; Kowal vd 1999, Altıntaş vd 2013). Bu sayede sporcuların performanslarını sergilerken veya aktivite içerisindeki tutum ve davranışlarının olumlu yönde etkilenmesinin gerçekleştiği düşünülebilir. Jackson (1992; 1996), yarışma öncesi ve yarışma sırasında yaşanan olumlu etki, olumlu zihinsel tutum, sürdürülebilir odaklanma, kendine güven ve takım etkileşimi gibi faktörlerin optimal performans duygu durumunu olumlu yönde etkilediğini belirtmiş, Russel (2001) ise benzer olarak fiziksel ve zihinsel hazırlık, güdülenme, uygun canlılık düzeyi, odaklanma ve kendine güven gibi kavramların optimal performans duygu durumunun yaşanması olasılığını arttırdığını vurgulamıştır. Buradaki kavramların iletişim süreçlerinden geçerek meydana geldiği düşünüldüğünde, iletişim becerilerinin optimal performans duygu durumunun yaşanmasına etkisi olduğu söylenebilir.

***H<sub>2</sub>: Algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları sporcuların ve antrenörlerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.***

Araştırmaya dair elde edilen bulgular bölümünde, antrenör iletişim becerilerinde antrenörlerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak fark olduğu görülmektedir. Bu farklılığa göre sporcuların kadın antrenörleriyle olan iletişim becerilerinin erkek antrenörlerinkine göre daha iyi olduğu görülmektedir. Araştırmamıza paralel bir şekilde Yanık (2015), cinsiyete göre bakıldığında kadın sporcuların erkek sporculara nazaran daha yüksek iletişim beceri düzeylerine sahip olduklarını tespit etmiştir. Bayrak vd (2015), yaptıkları çalışmada antrenör iletişim becerilerinin kadın sporcular tarafından

daha iyi düzeyde algılandığını belirtmişlerdir. Cinsiyetlerdeki temel farklılıkların bireylerin davranışları, tutumları ve karakterleriyle ilgili olduğu düşünülmektedir (Marini 1990). Bu farklılıkların iletişim ortamlarında gözlemlenebilir olduğu ve genellikle kadınların daha paylaşımcı, sıcak ve girişken olduğu, erkeklerin ise daha bağımsız ve agresif oldukları belirtilmektedir (Kuzgun vd 2004). Bu bilgilere göre değerlendirildiğinde sporcular tarafından kadın antrenörlerin iletişim becerilerinin daha iyi algılanmış olduğu söylenebilir. Diğer yandan araştırmamızda antrenör iletişim becerilerinde sporcuların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak fark bulunmamıştır. Bu sonuca paralel olarak Ulukan (2012), sporcuların cinsiyet değişkeni ile iletişim becerileri arasında fark olmadığını belirtmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, Sporcuların sürekli optimal performans duygularında sporcuların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Ayrıca sporcuların sürekli optimal performans duygularında antrenörlerin cinsiyetlerine göre de istatistiksel olarak fark bulunmamıştır. Araştırma bulgularımıza benzer bir şekilde Russel (2001), Koehn (2007), Murcio vd (2008), Altıntaş vd (2010) ve Stavrou vd (2014) tarafından yapılan çalışmalarda optimal performans duygularının cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Yine araştırmamıza paralel bir şekilde Bayköse (2014) yaptığı araştırmasında, sporcuların optimal performans duygularında cinsiyete göre farklılık olmadığını tespit etmiştir. Singh vd (2015), basketbolcularda cinsiyete göre optimal performans duygularının deneyimlenmesinin farklılık göstermediğini belirtmiştir. Elde edilen bulgular, erkek ve kadın sporcuların yapmış oldukları fiziksel etkinlikleri başarabilme algılarının benzer olduğunu; her iki grubun da hareketleri otomatik olarak düşünmeden yapabildikleri hissine sahip olduklarını, etkinliğe odaklanarak, yaptıkları etkinliklerden benzer düzeyde içsel haz aldıklarını göstermektedir.

Araştırmamızın sonuçlarına zıt olarak Çetinkalp (2011), görev zorluğu-beceri dengesi, belirli geri bildirim ve amaca ulaşma deneyiminde cinsiyete göre fark bulunmuştur. Aynı çalışmada eylem farkındalık bildirim, kendilik farkındalığının azalması, açık hedefler, göreve odaklanma, zamanın dönüşümü ve kontrol duygusu alt boyutlarında fark bulunmaması çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Başka bir çalışmada Ersöz (2011), sürekli optimal performans duygularında cinsiyete göre fark olduğunu tespit etmiştir ve bu sonuç da çalışmamızla zıtlık göstermektedir. Çalışmamızın bulgularıyla zıtlık gösteren diğer bir çalışmada Yıldız vd (2015) tarafından sürekli optimal performans duygularında sporcuların cinsiyetlerine göre farklılık olduğu ortaya konmuştur. Çalışmalarda elde edilen

bulgulara göre bu farklılıkların örneklem farklılıkları ve kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği belirtilmektedir. Diğer bir çalışmada Habe vd (2019), optimal performans deneyiminin ve aktiviteden alınan memnuniyetin erkekler tarafından kadınlara göre daha yüksek hissedildiğini belirtmiştir.

***H<sub>3</sub>: Algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları sporcuların yaptıkları spor türüne göre anlamlı bir farklılık gösterir.***

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu da, antrenör iletişim becerilerinde spor türüne göre anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre takım sporcuları bireysel sporculara göre antrenörlerinin iletişim becerilerinin daha iyi düzeyde olduğunu algılamaktadırlar. Elde edilen bulgulara benzer bir şekilde Bayrak vd (2015), takım sporcularının ve antrenörlerinin (voleybol, futbol, basketbol ve hentbol) iletişim beceri düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yine paralel bir şekilde Yıldırım vd (2015) takım sporcularının antrenörleriyle iletişim becerilerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Erkan (2002), sporda iletişimin önemi ve takım performansına etkisini araştırdığı çalışmasında, sporcuların antrenörleriyle açık bir iletişim kurduklarını belirtmiştir. Buna göre antrenörlerin takım içerisinde sporcularıyla iyi iletişim kurması sporcular arasında olumlu eleştiri ve sürekli etkileşimi sağlayabilmektedir. Sporculara performansları hakkında bilgi vermek, takım içinde etkileşim, motivasyon, takım bütünlüğü ve arabuluculuk gibi çeşitli sonuçların oluşması iletişim becerileri ile mümkün olabilmektedir. Çalışmamıza zıt bir şekilde Yılmaz vd (2009), bireysel ve takım sporlarında görev yapan antrenörlerin iletişim beceri düzeylerini karşılaştırdığı araştırmada; bireysel sporlarda görev yapan antrenörleri, takım sporlarında görev yapan antrenörlere göre antrenör iletişimi becerilerinde daha başarılı bulmuştur. Aynı çalışmada ayrıca takım sporları içerisinde, voleybol takımı antrenörlerinin iletişim becerilerini, futbol ve hentbol antrenörlerinden daha yüksek seviyede olduğu da tespit edilmiştir (Yılmaz vd 2009). Ulukan (2012), araştırmada spor türü ile sporcuların iletişim becerileri arasında anlamlı farkın olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuç araştırmamızın sonucuyla farklılık göstermektedir.

Diğer yandan sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları ile spor türü değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çalışmamızla benzer şekilde Sharp vd (2007) ve Russel (2001) tarafından yapılan çalışmalarda, spor türüne göre optimal performans duygu durumunun farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Gerek bireysel gerekse takım sporlarında yer alan sporcuların kendi tercihleri doğrultusunda



kendilerini yeterli hissettikleri branşlarda yer almaları, her iki grubun da optimal performans duygu durumları arasında fark olmamasına bir neden olarak gösterilebilir. Bir bakıma her iki grubunda branş seçimlerinin kendi tercihleri olması ve içsel olarak güdülenmeleri optimal performans duygu durumlarında fark oluşmamasının nedenleri olabilir (Altıntaş vd 2010).

Russel (2001), sadece takım sporu ile uğraşan sporcuların eylem farkındalık birleşimi alt boyutu puanlarının bireysel sporcuların puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Türksoy vd (2015), takım sporlarında optimal performans duygu durumunun dışsal etkilerden ve ödül motivasyonundan etkilendiğini ve ayrıca yaşa bağlı olarak arttığını da belirtmişlerdir. Jackson vd (2004), kendilik farkındalığının azalması alt boyutunda bireysel sporcuların puanlarının takım sporcularının puanlarına göre daha yüksek olduğunu koymuştur. Altıntaş vd (2010), optimal performans duygu durumunda spor türüne göre sadece “kendilik farkındalığının azalması” alt boyutunda fark olduğunu belirtmişlerdir. Kohoutkova vd (2018), bireysel sporlarda farkındalık, odaklanma ve konsantrasyona bağlı optimal performans duygu durumu deneyiminin daha sık ve dikkatli yaşandığını belirtmiştir. Bireysel sporcularda beceri seviyesi ve performans deneyiminin içsel güdülenmeye bağlı olduğu, rekabet deneyiminin de dışsal güdülenme olarak yaşanmasının optimal performans duygu durumunun temel özelliklerinden olduğu Koehn vd (2014) tarafından belirtilmektedir. Mosek (2009), bireysel sporcuların kişilik özelliklerinin ve içsel güdülenmenin optimal performans duygu durumunun daha nitelikli yaşanmasını sağladığını belirtmiştir.

***H<sub>4</sub>: Algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları ile sporcuların spor yaşı, şu anki antrenörleriyle çalışma süresi, antrenörleriyle haftalık antrenman süresi ve antrenörlerin antrenörlük yaşı arasında anlamlı bir ilişki vardır.***

Araştırmada algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları ile sporcuların spor yaşı, antrenörlerin antrenörlük yaşı, sporcuların haftalık antrenman süresi ve antrenörleriyle çalışma süresi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ait bulgulara bakıldığında, sporcuların sporculuk yaşı ile optimal performans duygu durumu ve antrenör iletişim becerileri arasında negatif yönlü anlamlı ve zayıf ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre sporcuların sporculuk yaşı arttıkça optimal performans duygulanımları ve algıladıkları antrenör iletişim becerisi düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Sporculuk yaşı daha yüksek olan sporcuların optimal performans alt boyutlarından “kendilik farkındalığının azalması” ile

ilişkili başkalarının değerlendirmelerine önem vermeme durumlarının sporculuk yaşı daha düşük sporculara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Buna göre tecrübeli sporcuların uzun zamandır uğraştıkları spor branşlarında kendilerine güvenlerinin ve aktiviteden aldıkları hazın, kendilerini yeterli düzeyde tatmin ettiği ve başkalarının kendi performanslarıyla ilgili değerlendirmelerini çok dikkate almadıkları da söylenebilir. Sporcular tecrübeye bağlı olarak yüksek beceri düzeyine sahip olduklarında verilen görevlerin zor olması durumlarında optimal performans deneyimini daha az tecrübeli sporculara göre daha fazla yaşamakta ve optimal performans duygu durumu düzeyine daha kolay ulaşabilmektedirler. Moneta (2004) optimal performans duygu durumunu, bireyin yüksek düzeyde mücadele ve zorluk gerektiren görevleri başarabilecek ve bu görevler üzerinde kontrol sağlayabilecek tecrübeye ve beceriye sahip olması durumunda oluştuğunu belirtmektedir. Araştırmanın bulgularına kısmen paralellik gösteren çalışmada Bayköse (2014), amaca ulaşma deneyimi ve açık hedefler alt boyutlarında spor deneyimi (spor yaşı) değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmiştir, Cenge (2017), ise spor yapma süresi yüksek olan sporcuların iletişim beceri düzeylerinin daha yüksek seviyede algıladığını belirtmiştir. Çalışmadan elde edilen bilgilere göre, sporculuk yaşı yüksek sporcuların yaptığı aktiviteden aldığı içsel tatmin düzeyine sahip olduğu ve hedeflenen hareket gereksinimlerini net olarak bildiğini hissettiğinin bir göstergesi olduğu belirtilmiştir. Başka bir çalışmada Grove vd (1996), sporculuk deneyimi yüksek olan sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarını daha iyi algıladıklarını belirtmiştir. Phillips (2005) araştırmasında sporculuk tecrübesinin optimal performans duygu durumu deneyimlenmesinde öngörücü bir ilişkisi olduğunu, kendini keşfetme, motivasyonunu belirleme ve tecrübeye bağlı keyif alma durumlarında da belirleyici etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Engeser vd (2008), Türksoy vd (2015), Franco vd (2017) ve Chen vd (2019) sporculuk deneyiminin optimal performans duygu durumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmada sporcuların şu an ki antrenörleriyle çalışma süreleri ile en kuvvetli ilişkiyi gösteren alt boyutun “zamanın dönüşümü” olduğu, en zayıf ilişkiyi gösteren alt boyutun ise “kendilik farkındalığının azalması” olduğu görülmektedir. Buna göre sporcuların antrenörleriyle çalışma süreleri arttıkça kontrol duygusu, görev zorluğu-beceri dengesi, göreve odaklanma, açık hedefler, eylem-farkındalık birleşimi, belirli geri bildirim, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü ve amaca ulaşma deneyimi olgularının ve algıladıkları antrenör iletişim becerisi düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Araştırmamızla paralel olarak Cenge (2017), antrenör iletişim beceri düzeyi ve mevcut antrenör ile çalışma süresi değişkenleri puanları üzerinde anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Bu sonuçlardan olumlu veya olumsuz bazı durumlar çıkarılabilir.

Sporcuların aynı antrenörle çalışma sürelerinin fazla olması, sporcular tarafından sportif ortamlarda hissedilen hareketin otomatikleşmesini arttırmakta ve sporcunun hareketleri daha az düşünerek yapmasını sağlayabilmektedir diye yorumlanabilir. Bu da sporculara daha az hata yapma şansı tanıyabilir. Buna bağlı olarak antrenör sporcu iletişiminin iyi ve sürekli olması sporcuların antrenörlerini daha iyi algılamalarına yardımcı olmakta ve sporcular tarafından performans görevlerinin yapılabilmesini daha kolay hale getirebilmektedir (Philippe vd 2006). Başka bir deyişle sporcunun hedeflenen hareketin gereksinimlerini biliyor olması ve hareketleri daha iyi benimsemesi ve ayrıca sporculuk deneyiminin yüksek olmasını, hareketlerin otomatikleşmesini sağlayabilir, hareketten çok göreve odaklanmayı ve sonuca daha kolay ulaşmayı kolaylaştırabilir (Grove vd 1996, Moneta 2004, Cenge 2017).

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, sporcuların antrenörleriyle haftalık çalışma süreleri ile optimal performans duygu durumu arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre sporcuların antrenörleriyle haftalık çalışma süreleri arttığında sürekli optimal performans duygu durumlarının ayrıca antrenör iletişim beceri düzeylerinin de azaldığı görülmektedir. Çalışmamıza zıt bir şekilde Ersöz (2011), haftalık spor yapma süreleri yüksek olan sporcuların optimal performans duygu durumlarını daha olumlu deneyimlediklerini tespit etmiştir.

Antrenörlerin antrenörlük yaşları ile optimal performans duygu durumu ve antrenör iletişim becerileri arasında negatif yönlü anlamlı ve zayıf ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre antrenörlerin antrenörlük yaşı arttıkça sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları ve antrenör iletişim becerilerinin azaldığı görülmektedir. Buna göre, deneyimli antrenörlerle çalışan sporcuların, antrenörlerinin değerlendirmelerine önem vermeme durumlarının azaldığı optimal performans duygu durumu alt boyutlarından “kendilik farkındalığı azalması” ile ilişkili olduğu söylenebilir. Kendilik farkındalığının azalması, aktivite ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermemek olarak tanımlanmaktadır (Jackson vd 2004). Kimi zaman sporcular hareketlerini antrenörlerinin tecrübelerine ve gereksinimlerine göre uyarlayarak performans gösterebilmektedirler (Mageau vd 2003). Başka bir deyişle tecrübeli antrenörlerle çalışan sporcuların antrenörlerinin tecrübesine bağlı olarak kendileri hakkındaki değerlendirmelerine daha çok önem verdikleri yorumu yapılabilir.

***H<sub>5</sub>: Algılanan antrenör iletişim becerisi düzeyi ve sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları sporcuların yarışmacılık düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterir.***

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, antrenör iletişim becerisi ve sürekli optimal performans duygu durumunda sporcuların yarışmacılık düzeylerine göre anlamlılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre hem kulüp sporcularının hem de ferdi sporcuların antrenör iletişim becerilerini okul sporcularından daha iyi düzeyde algıladıkları görülmüştür. Ayrıca hem kulüp sporcularının hem de ferdi sporcuların sürekli optimal performans duygu durumlarını algılamalarının okul sporcularından daha yüksek olduğu görülmektedir. Kulüp sporcuları ve ferdi sporcular sportif anlamda daha kurumsal ve yarışma odaklı yapısı olan spor kurumlarında yer almakta ve antrenörleriyle daha sık sürelerde çalışmaktadırlar. Aynı zamanda sporcuların çalıştıkları antrenörlerinde sadece kendi sporcuları veya takımlarında görev yapıyor olmaları iletişimindeki yoğunluğu etkilediği düşünülebilir. Antrenörlerin tek bir takımla veya sporcuyla(larla) yoğun iletişimi, birbirlerini karşılıklı olarak daha iyi tanımlamalarına neden oluyor olabilir. Bu durum hem antrenör hem de sporcular beklentilerini karşılarken dah az çatışma ortamı ve daha çok çözüm süreci sağlar. Bu nedenle okul takımlarında yer alan sporcuların kulüp ve ferdi sporcular kadar yoğun tempoda antrenman yapmıyor olması ve genellikle beden eğitimi öğretmenleri veya kurum dışından bir antrenörle çalışıyor olmaları da bu farkı etkilemiş olabilir. Yoğun tempoda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin aynı zamanda beden eğitimi derslerini yürütmesi ve birden fazla takım çalıştırması sporcularıyla yeteri kadar paylaşımda bulunma ve etkileşime geçme imkânı da tanımamış olabilir (Tepeköylü Öztürk vd 2019).

Yapılan alan yazın taraması sonucunda sporcularda antrenör iletişim becerileri ve sürekli optimal performans duygu durumlarının birlikte incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmada sporcuların performanslarını değerlendirirken algıladıkları antrenör iletişim becerileri aracılığıyla kendilerini daha iyi ifade edebilmeleri doğrultusunda ilgili konuların birlikte incelenmesi ve elde edilen bilgilerin alan yazına katkı sağlaması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuçlar

Sonuç olarak; antrenör-sporcu ilişkisinde meydana gelen iletişim süreçleri ve antrenörün sporcusuyla kurduğu iletişimin niteliği sporcunun performansını etkileyen önemli bir faktördür. Sporcu performansının ölçütlerinden biri olan optimal performans duygu durumu da sporcuların antrenörlerinin iletişim becerilerini nasıl algıladığına göre değişkenlik göstermektedir. Olumlu algılanan antrenör iletişim becerileri, sporcuların optimal performans duygu durumlarının pozitif yönde değişmesine neden olmaktadır. Bununla birlikte antrenör iletişim becerilerinin nasıl algılandığı farklı parametrelere göre de farklılık gösterebilmektedir. Paylaşımına açık ve sıcak ilişkilerde ve ortamlarda algılanan iletişimin daha nitelikli olduğu tespit edilmiştir. Ancak; sporcu ve antrenör gibi birlikte çalışan kişilerin, beraber fazla vakit geçirmesi veya birbirleriyle fazla paylaşımda bulunmaları, alınan ve gönderilen iletileri tepki haline dönüştürerek iletişimde ve buna bağlı olarak optimal performans duygu durumunda olumsuz değişimlere de neden olabilmektedir.

### 6.2. Öneriler

Çalışmanın ileride yapılacak çalışmalara ve uygulamalara yardımcı olması amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

#### 6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler

- İletişim olmaksızın bir antrenman sürecinin yürütülmesi mümkün görülmemektedir. Bu nedenle sadece antrenör iletişim becerileri değil spor ortamlarındaki farklı iletişim süreçleri de farklı çalışmalarda ayrıntılı olarak incelenmelidir.
- Antrenör iletişim becerilerinin sporcunun performansını etkileyebilecek motivasyon, stres, kaygı, zihinsel dayanıklılık gibi farklı parametrelerle birlikte de incelenmesi gerekmektedir.
- Benzer olarak sporcuların optimal performans duygu durumunu

etkileyebilecek farklı değişkenlerle çalışılması unerilebilir.

- Küçük yaştan itibaren sporcu kimliğinin kazanılmasında antrenör önemli bir faktördür. Bu nedenle genç ve ocuk sporcuların da antrenörlerinin iletişim becerilerini nasıl algıladığı ve bunun optimal performans duygu durumlarına etkisi incelenmelidir.
- Bu alışma gelişim özellikleri bakımından daha fazla benzerlik gösteren daha dar bir yaş aralığında tekrarlanıp, değişkenler arası ilişkiler ve farklar konusunda daha ayrıntılı bilgiye ulaşılabilir.
- Sporcu ve antrenörler ile nitel araştırma yöntemleri kullanılarak antrenör iletişim becerileri ve optimal performans duygu durumu deneyimleri araştırılabilir.

### **6.2.2. Uygulamaya Yönelik neriler**

- Antrenör yetiştirme kurs ve programlarında, antrenör gelişim seminerlerinde, antrenör iletişim becerileri eğitimleri verilmeli, yoğunlaştırılmalı, etkileri üzerinde de durulmalı ve bu eğitimler periyodik hale getirilmelidir.
- Antrenörlerin sporcularının sadece fiziksel performanslarına yönelik değil zihinsel ve duygusal durumlarına ve gelişimlerine yönelik periyodik eğitimleri ve uygulamalarını da güncellemeleri gerekmektedir.
- Sporcuların iletişimden kaynaklı sorunlarının fark edilmesi ve üzümünde etkili olduğu düşünülen ve başarılarının artmasına destek olabilece, ayrıca sportif faaliyetlerden daha çok keyif alarak görevlerine ve hedeflerine daha iyi konsantre olabilecekleri sağlıklı iletişim süreçleri, antrenörler tarafından sıklıkla yaratılmalıdır.

## **7.KAYNAKLAR**

Abakay U, Kuru E. Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Antrenörleri ile olan İletişim Düzeyi Farklılıklarının Karşılaştırılması, **Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi**, 2011; 13(1): s.125–131.

Adair J. Etkili iletişim. (Ö. Çolakoğlu, Çev. ) **Babâli Kültür Yayıncılığı**, İstanbul, 2013; 6-96.

Adie JW, Jowett S. Meta-Perceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. **Journal of Applied Social Psychology**, 2010; 40(11): 2750–2773.

Ağlamaz T. Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini Açma Davranışı, Okul Türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Öğrenim Düzeyi ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 2006.

Alkan N, Kul M. Etkili İletişim. **Pınarcık Matbaası**, Ankara, 2005; 7: s.8-196.

Açıköz HM. Etkili İletişim. **Elis Yayınları**, Ankara, 2005; 14: s.6-255.

Akvardar Y, Demiral Y, Günay T. Temel İletişim Becerileri Eğitimi. **Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları**, İzmir, 2005.

Altıntaş A, Aşçı H, Çağlar E. Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Egzersiz Davranışı. Hacettepe J. of Sport Sciences, **Spor Bilimleri Dergisi**, 2010; 21 (2): s.71-78.

Altıntaş A, Çetinkalp Z, Aşçı H. Antrenör- Sporcu İlişkisinin Değerlendirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **Spor Bilimleri Dergisi**, 2012; 23(3): s.119-128.

Altıntaş A, Kelecek S, Aşçı H. Elit Sporcularda Durumsal Güdülenme ve Optimal Performans Duygu Durumu Arasındaki İlişki. **Pamukkale Journal of Sport Sciences**, 2013; 4: s.14-21.

Altunışık R, Coşkun R, Bayraktaroğlu S, Yıldırım E. **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (SPSS Uygulamalı)**, 2007; 5: s.159.

Antonini PR, Seiler R. Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach–Athlete Relationships: What Male Swimmers Say About Their Male Coaches. **Psychology of Sport and Exercise**. 2006; 7:159-171.

Asakawa K. Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? **Journal of Happiness Studies**. 2004; 5, 123–154.

Aşçı H. Benlik Kavramı ve Spor II. **Spor Psikolojisi Kursu Kitabı**. Ankara Üniversitesi BESYO. Ankara. 1999; 7-35.

Aşçı FH, Çağlar E, Eklund RC, Altıntaş A, Jackson S. Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durumu-2 ölçekleri' nin uyarılma çalışması. **Spor Bilimleri Dergisi**, 2007; 18(4): s.182-196.

Ateş C, Yıldız Y, Yıldız K. Profesyonel basketbol ve voleybolcuların antrenör iletişim beceri düzeyleri algısı ve sporcuların kaygı düzeylerinin araştırılması. **Erciyes İletişim Dergisi Akademia**, 2018; 5(3): s.40-52.

Aziz A. İletişime Giriş. İstanbul: **Hiperlink Yayınları**, İstanbul, 2016; 5: s.3-13.

Baltaş Z, Baltaş A. Beden Dili. **Remzi Kitapevi**, İstanbul, 1994; s.9-214.

Barnlund DC. Public and Private Self in Japan and the United States: Communicative Styles of Two Cultures. **Simul Press**, Tokyo,1975.

Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Thogersen-Ntoumani C. A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: implications for sports coaches. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, 2009; 2:2, 215-233.

Bayköse N. Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. **Yüksek Lisans Tezi**, Konya, 2014.

Bervoets J. Exploring The Relationships Between Flow, Mindfulness, And Self-Talk: A Correlational Study. **Master Thesis**, Sport And Exercise Psychology Department Of Sport Sciences University Of Jyväskylä, 2013.

Billings AC, Butterworth ML, Turman PD. Communication and Sport: Surveying the Field. **Sage Publications Inc**, 2018; 40-42.

Blanchard K. Crucial Skills of Communication. **Executive Excellence**, 1992; 9(2): 8–14.

Bloom GA. Characteristics, Strategies and Knowledge of Expert Team Sport Coaches. **Ph D.Diss.**, University of Ottawa, Ontario, Canada, 1997; 14: 181-192.

Boniface MR. Towards an understanding of flow and other positive experience phenomena within outdoor and adventurous activities. **Journal of Adventure Education & Outdoor Learning**, 2000; 1(1), s.55-68.

Brown A. Fanatics: Power, identity and fandom in football. **London: Routledge**, 1998; 145–161.

Bulut BN. İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin İletişim Becerilerine İlişkin Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2004; 2(4): s.443-452.

Büyüköztürk S. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. **Pegem Akdemi Yayınları**, Ankara, 2006; 6.

Cacciotti-Sherburne SR. College athletes' perceptions about relational development, communication and interpersonal competence. **A doctora thesis** in The Pennsylvania State University, 2009; 4(5), 23-30.

Camire M, Trudel P, Forneis T. High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. **Qualitative Research in Sport and Exercise**, 2009; 1(1), 72-88.

Carlson A. The connection between communication satisfaction and team success in college athletic teams. **A thesis** in Master of Science in the Department of Communication University of Central Missouri, 2011; 1(2).



- Carter L. Running In The Zone: Mental Toughness, Imagery, And Flow In First Time Marathon Runner. **Phd Thesis**. Department Of Kinesiology, Temple University In Philadelphia, 2013.
- Cenge A, Yıldız Y, Yıldız K. Profesyonel Basketbol Ve Voleybolcuların Antrenör İletişim Beceri Düzeyleri Algısı Ve Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Araştırılması. **Erciyes İletişim Dergisi**, 2017; 5(3), 40-52.
- Ceyhan AA. An investigation of adjustment levels of turkish univeristy students with respect to perceived communication skill levels. **Social Behaviour and Personality**, 2006; 34(4): 367-379.
- Ceyhun S, Malkoç N. Communication skills levels of Karabük University School of Physical Education and Sports students. **International Journal of Social Sciences and Education Research**, 2015; 1(4).
- Chen MJ, Mark A, Koehn S. Relationships Between Flow, Mental Toughness and Subjective Performance Perception in Various Triathletes. Perceptual and motor skills, **Northumbria Research**, 2019; 126 (2). pp. 241-252.
- Cheng TM, Hung SH, Chen M. T.,The Influence of Leisure Involvement on Flow Experience During Hiking Activity: Using Psychological Commitment as a Mediate Variable. **Asia Pacific Journal of Tourism Research**, 2015; s.1-19.
- Childs LM. Perceived and Preferred Coach Communication Behaviors of Cross-Country Athletes According to Gender. **A thesis** in Oregon State University, 2010; 3(4).
- Conroy DE, Coatsworth JD. The effects of coach training on fear of failure in youth swimmers: A latent growth curve analysis from a randomized, controlled trial. **Journal of Applied Developmental Psychology**, 2004; 25: 193-214.
- Cranmer GA, Myers SC. Sports Teams as Organizations: A Leader–Member Exchange Perspective of Player Communication With Coaches and Teammates. **Communication & Sport**, 2015; 3(1): 100-118.
- Cranmer GA, Sollitto M. Sport Support: Received Social Support as a Predictor of Athlete Satisfaction. **Journal Communication Research Reports**, 2015; (32)3: 253-264.
- Crust L, Swann C. The relationship between mental toughness and dispositional flow. **European Journal of Sport Science**, 2013; 13 (2): 215–220.
- Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. **Harper Collins**, New York,1990; 1, s.71–95.
- Csikszentmihalyi M. Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play. **Jossey-Bass**, San Francisco, 2000.
- Culver D, Trude P. Coach-Athlete Communication Within an Elite Alpine Ski Team. **Journal Of Excellence**, 2014; 3.
- Cunningham, MR. Personality and the structure of the nonverbal communication of emotion. *Journal of Personality*,1977; 45 (4), 564-584.
- Cüceloğlu D. İçimizdeki Çocuk. **Remzi Kitapevi**, İstanbul, 1993; s.67.

Cüceloğlu D. İnsan insana. **Remzi Kitabevi**, İstanbul, 2000; 49: s.9-265.

Çavuşoğlu SB, Günay G. İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri Algı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. **Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi**, 2014; 6(1): s.107-121.

Çetin MÇ, Kuru E. Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. **Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi**, Konya, 2009; 11(1): s.1-8.

Çamlıyer H, Çamlıyer H. Eğitim Bütünlüğü İçerisinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. **Emek Matbaacılık**, Manisa. 2001; s.47.

Dalkılıç M. İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasında ki ilişkilerin incelenmesi. **Yüksek Lisans Tezi**, Karaman 2011.

Deci EL, Ryan RM. What and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. **Psychological Inquiry**, 2000; (11)4: 1047840x.

Devito J. The interpersonal communication book. **Harper ve Row Publisher, Inc.**, NewYork, 1992; s.43.

Doğđun M. Communication Skills Comparison of Physical Education Teachers in Secondary Education and Professional Trainers in Sport Leagues. **Educational Research Association**. The International Journal of Research in Teacher Education, 2016; 7(3): 1-12.

Doğđun, M. Investigation of Communication Levels of the Coaches in Some Branches of Individual and Team Sports through the Perceptions of the Athletes in Turkish Republic of Northern Cyprus. **Educational Policy Analysis and Strategic Research**, 2018; 13(4), 141-152.

Donuk B. Türkiye Profesyonel Futbol Ligleri Antrenörlerinin Liderlik Tarzlarının İncelenmesi ve Bir Model Yaklaşım. **Doktora**. Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2006; 8-15.

Dökmen Ü. İletişim Çatışmaları ve Empati. Ankara: **Sistem Yayıncılık**. 2005; 34: 8-260.

Dökmen Ü. Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati. **Remzi Kitabevi**, İstanbul, 2008; 56. Basım, s.37.

Dölek AK. Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Yüksek Lisans Tezi**, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2015; s.48.

Dubrin AJ. Fundamentals of Organizational Behavior. **Thomson South-Western**, Australia, 2005; 3: 6-321.

Durdubaş D. Bir Sezon Boyunca Takım Hedef Belirleme Yoluyla Uygulanan Takım Oluşturma Müdahalesinin Takım Sargınlığı ve Motivasyonel İklim Üzerine Etkisinin Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, **Yüksek Lisans Tezi**, Ankara, 2013.

Ekinci K. Örgütsel İletişim ve Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki, **Yüksek Lisans Tezi**, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2006; 8-14.

Engeser S, Rheinberg F. Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motiv Emot*, 2008; 32:158–172.

Eren E. Yönetim ve Organizasyon: Çağdas ve Kültürel Yaklaşımlar. *Beta Basım Yayın Dağıtım*, İstanbul, 2003.

Eren E. Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. *Beta Basım Yayın Dağıtım*. İstanbul, 2004; 8.

Erickson KT. Interpersonal Interactions and Athlete Development in Different Youth Sport Contexts. *A thesis* in Queen's University Kingston, Ontario, Canada, 2013; 3(5).

Erkan M. Sporda İletişimin Önemi ve Takım Performansına Etkisi Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*, Anadolu Üniversitesi, 2002; s.36.

Erkmen G. Perfectionism and Dispositional Flow State in Exercise Setting: Mediating Role of Body Related Perceptions. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.

Ersöz G. Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi. *Doktora Tezi*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, İzmir, 2011.

Ezzeldin R. Communication management among athlete and coaches. *2nd Annual International Interdisciplinary Conference*, AIIIC, Azores, Portugal, 2014; Vol.3. 13-14.

Fensterheim H ve Baer J. Don't say "yes" when you want to say "no". *Warner Books A Division of Little Brown and Company Limited Brettenham House Lancaster Palace*, London, 1994; s.41.

Ferrar P, Hosea L, Henson M, Dubina N, Krueger G, Staff J, Gilbert W. Building high performing coach-athlete relationships: the usoc's national team coach leadership education program (NTCLEP). *International Sport Coaching Journal*, 2018; 5, 60-70.

Fossmo T. Age Matters: A Study on Motivation, Flow and Self-Esteem in Competing Athletes. *Hovedoppgave for Graden Cand.*, Psychol. Institutt for Psykologi, Universitetet i Tromsø, 2006; s.46.

Fournier J, Gaudreau P, Demontrond-Behr P, Visioli J, Forest J, Jackson SA. French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure, cross-cultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise*, 2007; 8, 897-916.

Franco E, Coterón J, Gómez V, Pérez-Tejeiro J. The Role of Dispositional Flow's Dimensions in the Prediction of Intention to be Physically Active in Adolescents. *Universitas Psychologica*, Colombia, 2017; 16(4), 1-11.

Fraser-Thomas J, Cote, J- Deakin. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2008; 9, 645-662.

Fulkerson JA, Keel, PK, Leon GR, Dorr T. Eating–Disordered Behaviors and Personality Characteristic of High School Athletes and Nonathletes. **The International Journal of Eating Disorders**, 1999; 26(1): 73-79.

Gibson JL, Ivancevich JM, Donnelly JH. Organizations; Behavior Structure Processes. **Irwin McGraw-Hill**, Boston, 1997; 9.

Gordon T. Etkili ana baba eğitiminde uygulamalar (Çev: E. Aksay). **Sistem Yayıncılık**, İstanbul, 2001; s.43.

Gökçe M. Yeni Medya ve İletişim. <https://www.academia.edu/35689546/YENIMEDYA> 2016; s.3.

Gökçe O. İletişim Bilimine Giriş. **Turhan Kitapevi**, Ankara, 1997.

Gölönü S, Karcı Y. İletişim Meslek Lisesi Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. **İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi**. 2010; 31: s.123-40.

Görmüş AŞ, Aydın S, Ergin G. İşletme Bölümü Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Cinsiyet Rollerine Bağlamında İncelenmesi. **Sosyal Bilimler Dergisi**. 2013; 15(1):109-128.

Gözmen A, Aşçı FH. Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumunun Yordanmasında Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerinin ve Mükemmeliyetçiliğin Rolü. **Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi**, 2016; 27(1): s.40–48.

Grint K. Leadership. **Oxford University Press**, Oxford, 1997; 8: s.9-264.

Grove JR, Lewis MAE. Hypnotic susceptibility and the attainment of flowlike states during exercise, 1996.

Guttman HA. Empathy In Families Of Women With Borderline Personality Disorder, Anorexia Nervosa, And A Control Group Family Process, Fall, 2000 Family Process, **Inc. In Association**, 2001.

Güllü S. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. **Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 2018; 16(4), 190-204.

Gürel A. İletişim Nedir? İletişim Neden Önemlidir? İletişim Türleri Nelerdir? <https://www.brandingturkiye.com/iletisim-nedir-iletisim-neden-onemlidir-iletisim-turleri-nelerdir/> (yayınlanma tarihi: 05.06.2018, alındığı tarih: 28.11.2018).

Gürgen H. Örgütlerde İletişim Kalitesi. **Dergâh Yayınları**, İstanbul, 1997; 3: s.5-118.

Habe K, Biasutti M, Kajtna T. Flow and Satisfaction With Life in Elite Musicians and Top Athletes. **Front. Psychol**, 2019; 10:698.

Hacıcaferoğlu S, Korkmaz M, Atalay A, Yücel AS. Türkiye’de üniversiteler voleybol 2. Liginde oynayan öğrenci-sporcuların iletişim ve performans verimine yönelik görüşlerinin incelenmesi. **Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi**, 2015; (5)6: s.89-103.

Hacıoğlu M. Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. **Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, 2017; 2: 2536-5339.

- Hartsough L. Male and Female Athletes' Perceptions of their Coaches' Communication. **A thesis** in Youngstown State University, 2017; 3(1), 47-51.
- Haselwood DM, Joyner AB, Burke KL, Geyerman CB. Female athletes' perceptions of head coaches' communication competence. **Journal of Sport Behavior**, 2005; 3(28).
- Hellriegel D, Slocum JW, Woodman RW. Organizational Behavior. **West Publishing**. Minneapolis/St. Paul, 1995; 8: s.6-20.
- Hernandez JAE, Voser RC. Validity Evidence for the Flow State Scale-2 with University Athletes. **Psychological Evaluation**, 2019; Vol. 29, 1982-4327.
- Hills P, Argyle M. Happiness, introversion extraversion and happy introverts. **Personality and Individual Differences**, 2001, 30(4), 595–608.
- Holt L."Interpersonal relationships and the association with athlete's motivation, self-efficacy and fear of failure". **Ithaca College Theses**, 2013; Paper 15.
- Horne L, Tomlinson A, Whannel G. Understanding sport: An introduction to the sociological and cultural analysis of sport. **New York: Routledge**, 1999; 67, 49–51.
- Hovardaoğlu S. Davranış Bilimleri İçin Araştırma Teknikleri. **Ve-Ga Yayınları**, Ankara, 2000.
- İşler H, Dalkılıç M, Çoban M. Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki: Kilis İli Örneği. **KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi**. 2017; 14(1): s.138-153.
- Jackson, SA, Roberts GC. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. **The Sport Psychologist**, 1992; 6: s.156–171.
- Jackson SA, Marsh HW. Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 1996; 18: 17–35.
- Jackson SA, Kimiecik JC, Ford SK, Marsh HW. Psychological correlates of flow in sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 1998; 20: 358–378.
- Jackson SA, Csikszentmihalyi M. Flow in Sports. **Human Kinetics**, 1999; s.15-39.
- Jackson SA, Thomas PR, Marsh HW, Smethurst CJ. Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. **Journal of Applied Sport Psychology**, 2001; 13: 129–153.
- Jackson SA, Eklund RC. The Flow Scales Manual. **Fitness Information Technology, Inc**, Morgantown, WV, 2004.
- Jeong EH. The Application Of Imagery To Enhance —Flow State In Dancers. **Doctor Of Philosophy**. School Of Sport And Exercise Science Faculty Of Arts, Education And Human Development. Victoria University, 2012.
- Jourard S. M. The transparent self: Self-disclosure and well-being. **Van Nostrand**, Princeton, NJ, 1964; 17.

- Jowett S, Cockerill M. Olympic medallists' perspective of the athlete-coach Relationship. ***Psychology of Sport and Exercise***,2003; 4: 313-331.
- Jowett S, Ntoumanis N. The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART – Q): Development and initial validation. ***Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports***, 2004; 14: 245-257.
- Jowett S, Timson-Katchis M. Social networks in sport: parental influence on the coach-athlete relationship. ***Sport Psychologist***, 2005; 19, 267-287.
- Jowett S, Cockerill I. Incompatibility in the Coach-Athlete Relationship. In: Cockerill I, Ed. Solutions in Sport Psychology. ***Thompson Learning***, London, 2012; s.46.
- Jowett S, Yang X, Lorimer R. The Role of Personality, Empathy and Satisfaction with Instruction within the Context of the Coach-Athlete Relationship. ***International Journal of Coaching Science***, 2012; 6(2), 3-20.
- Kabadayı Ş. Hentbol Antrenörlerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi (Hentbol Süper Lig Örneği). Anadolu Üniversitesi. ***Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi***, Eskişehir, 2010.
- Karataş İ. Adolesan Bireylerin İletişim Becerilerinin İncelenmesi. ***Yüksek Lisans Tezi***, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2015; s.38.
- Kartal MA. Ortaöğretim Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve İletişim Beceri Düzeyleri. ***Yüksek Lisans Tezi***, On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Samsun, 2013; s.51.
- Kassing JW, Infante DA. Aggressive communication in the coach-athlete relationship, ***Communication Research Reports***, 1999; (16)2: 110-120.
- Kassing JW, Billings AC, Brown RS, Halone KK, Harrison K, Krizek B, Mean LJ, Turman PD. Communication in the Community of Sport: The Process of Enacting, (Re)Producing, Consuming, and Organizing Sport, ***Annals of the International Communication Association***, 2004; 28:1, 373-409.
- Kaya D. Etkili İletişim, Sunum Teknikleri ve Beden Dili, Eğitim Semineri Metinleri. ***Harp Akademileri Basımevi***, İstanbul, 2001; 5: s.8-117.
- Kelecek S, Aşçı H, Altıntaş A. Elit Erkek ve Kadın Voleybolcuların Algıladıkları Gündüsel İklimin, Gündüsel Yönelimlerini ve Optimal Performans Duygu Durumlarını Belirlemedeki Rolü. ***Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi***, 2010; 15(4): s.35-47.
- Kee YH, Wang CKJ. Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. ***Psychology of Sport and Exercise***, 2008; 9, 393-411.
- Keskin A, Özdemir A, Tunç AA, Devrilmez E. Lise spor takımlarında antrenör sporcu ilişkisinin incelenmesi. ***Sportive Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi***, 2018; 1(1), 1-11.
- Kivikangas JM. Psychophysiology of flow experience: An explorative study. ***Unpublished Thesis***. Department of Psychology. University of Helsinki, 2006.

Kıssal A, Kaya M, Koç M. Hemşirelik ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeyleri ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, **ACU Sağlık Bil Dergisi**, 2016; 3: s.134-141.

Koehn S, Morris T, Watt AP. Developing Imagery Interventions In Sport: Types Of Imagery Use And Antecedents Of Dispositional Flow. **Paper Presented**. At The 13th Commonwealth International Sport Conference, Melbourne-Australia, 2006.

Koehn S. Propensity and Attainment of Flow State. **Doctorate Thesis**, V.Ü, School Of Human Movement, Recreation and Performance, Faculty of Human Development, 2007.

Koehn S, Morris T. The effect of performance context and skill level on the frequency of flow experiences, **European Journal of Sport Science**, 2014; 14:1, 478-486.

Kohoutkova J, Pavol Masaryk P, Reguli Z. The Experience of the State of Flow in Brazilian Jiu-Jitsu. **Journal of Martial Arts Anthropology**, 2018; 18(3), pp. 1–6.

Konter E. Antrenorluk ve Takım Psikolojisi. Ankara: **Palme Yayıncılık**, 2004.

Konter E. Spor Psikolojisi El Kitabı. Ankara: **Nobel Yayınları**, 2006.

Korkut F. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi. **IV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri**, Anadolu Üniversitesi. Eskişehir, 1997; 208-218.

Kowal J, Fortier MS. Motivational determinants of flow: Contributions from Self – Determination Theory. **The Journal of Social Psychology**, 1999; 139(3), 355-368.

Kuru E, Abakay U. Coach Communication Scale in Football A Study Of Validity And Reliability. Ovidius University Annals, **Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health**, 2009; (9)2: 2183-186.

Kuzgun Y, Sevim AS. “Kadınların Çalışmasına Karşı Tutum ve Dini Yönelim Arasındaki İlişki”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 2004; (1)37: s. 14- 27.

Kuzucu Y. Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojikve öznel iyi oluşlarına etkisi. **Yayınlanmamış Doktora Tezi**, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006.

LaVoi NM. Blades of glory: a young team bred to win. **Sociology of Sport**, 2004; 21: 220-225.

LeCouteur A, Feo R. Real-time communication during play: Analysis of team mates' talk and interaction. **Psychology of Sport and Exercise**, 2011; 12: 124-134.

Lunenburg FC, Ornstein AC. Educational Administration Concepts And Practices. **Wodworth Publishing**, Belmont California, 1991; s.4-19.

Lyle J. Sports Coaching Concepts: A Framework For Coaches' Behaviour. **Routledge**, London, 2002; s.38-40.

Mageau GA, Vallerand RJ. The coach-athlete relationship: A motivational model. **Journal of Sports Science**, 2003; 21, 883-904.

- Malatesta CZ, Izard CE, Culver C, Nicolich M. [Emotioncommunication skills in young, middle-aged, and older women](#). *Psychology and Aging*, 1987; 2(2): 193-203.
- Marini MM. "Sex and Gender: What Do We Know?", *Sociological Forum*, 1990; 5(1): 95-120.
- Martens M. Successful Coaching. 2nd ed. *Leisure Pres*, USA, 1990; 22: s.2-167.
- Martens R. Başarılı Antrenörlük. Çev: Tuncer Büyükonat. 2.Baskı, *Beyaz Yayıncılık*. İstanbul, 1998; s.2.
- McWhirter N, Voltan-Acar N. Çocukla iletişim. *Nüve Matbaası*, Ankara, 1985; s.43.
- Messner MA. Sports and male domination: The female athlete as contested ideological terrain. *Sociology of Sport Journal*, 1988; 5, 197–211.
- Meyer DJ, Boster FJ, Hect ML. A Model of Empathic Communication. *Communication Research Reports*, 1988; 5(1): 19–27.
- Moen F, Kvalsund R. Subjective beliefs among sport coaches about communication during coach-athlete conversations. Athletic Insight, *Nova Science Publishers, Inc*, 2013; 5(3).
- Moneta GB. The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 2004; 5, 115-121.
- Moneta GB. The flow model of intrinsic motivation in Chinese: Cultural and personal moderators. *Journal of Happiness Studies*, 2004; 5, 181–217.
- Moreno Murcia JA, Cervelló Gimeno E, González- Cutre Coll D. Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 2008; 11(1), 181–191.
- Mosek E. An Exploration of Team Flow in an Israeli Youth Basketball Competitive Team Jyvaskyla. *University of Jyvaskyla, Department of Sport Sciences*, Faculty of Sport and Exercise Psychology, 2009; 58 p.
- Mutlu E. İletişim Sözlüğü. *Ark Yayınevi*, Ankara, 1994; 5: s.9-265.
- Mutlu OT, Şentürk HE, Zorba E. Üniversite Öğrencisi Tenisçilerde Empatik Eğilim ve İletişim Becerisi, *International Journal of Science Culture and Sport*, 2014; 129-137.
- Nelson DL, Quick JC. Organizational Behavior Foundations, Realities and Challenges. *West Publishing*, New York, 1995; s.5-18.
- Nicholls AR, Polman RCJ, Holt NL. The effects of individualized imagery interventions on golf performance and flow states. *Athletic Insight*, 2005; 7(1), 43–66.
- Nicholls AR, Polman R, Andrew RL, Taylor J, Cobley S. Stressors, Coping, and Coping Effectiveness: Gender, Type of Sports, and Skill Differences. *Journal of Sports Sciences*, 2007, 25(13):1521-1530.
- Ntoumanis N, Quested E, Reeve J, Cheon SH. Need supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity. *Researchgate publications*, 2018; 1-19.



- O'Donnell H. Mapping the mythical: A geopolitics of national sporting stereotypes. **Discourse and Society**, 1994; 5, 345–380.
- Olson T. Positive Perfectionism in Sport. **Master Thesis**, The University of Montana, 2011.
- Oya T, Manalo E, Greenwood J. "The influence of personality and anxiety on the oral performance of Japanese speakers of English. *Applied Cognitive Psychology*". 2004; 841-855.
- Özbek F. İşyeri İçerisindeki Sorunların Çözümünde Empatik Anlayış Geliştirmek, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, **Doktora Tezi**, Bursa, 2002.
- Özdayı N, Uğurlu FM. Futbol Hakemlerinin Duygusal Zekâ ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi**, 2015; 1(1): s.31-39.
- Özdemir N, Abakay U. Kadın Voleybol ve Futbolcularda İletişim Becerileri ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. **Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, 2017; (2)1: 2536-5339.
- Özer AK. İletişimsizlik Becerisi, **Varlık Yayınları**, İstanbul, 1995; s.7.
- Pehlivan KB. Öğretmen Adaylarının İletişim Becerisi Algıları Üzerine Bir Çalışma. **TED Üniversite Dergisi**, 2005; 4: s.2.
- Phillips LL. Examining flow states and motivational perspectives of ashtanga yoga practitioners. **University of Kentucky Doctoral Dissertations**, 2005; 3- 36.
- Philippe RA, Seiler R. Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach-Athlete Relationship: What Male Swimmers Think about Their Male Coaches, **Psychology of Sport and Exercise**, 2006; 7(2), 159-171.
- Reinboth M, Duda JL, Ntoumanis N. Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. **Motivation and Emotion**, 2004; 28(3), 297-313.
- Riva EFM, Riva G, Talò C, Boffi M, Rainisio N, Pola L. Measuring Dispositional Flow: Validity and reliability of the Dispositional Flow State Scale 2, Italian version. **PLoS ONE**, 2017; 12(9): e0182201.
- Ross SR, Keiser HN. Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. **Personality and Individual Differences**, 2014; 59: 3–8.
- Russell WD. An examination of flow state occurrence in college athletes. **Journal of Sport Behavior**, 2001; 24(1): 83–107.
- Rusting CL, Larsen RJ. Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. **Personality and Individual Differences**, 1997, 22(5), 607–612.
- Sabido F, Milazzo VJ, Hotson RW, Duran WN. Skeletal Muscle Ischemia-Reperfusion Injury: a Rview of Endothelial Cell Leukocytet Interactions., **J. Invest Surg**, 1994; 7: s.39-47.

Sabuncuoğlu Z, Tüz M. Örgütsel Psikoloji. **Furkan Ofset**, Bursa, 2003; s.4-211.

Sagar SS, Jowett S. Communicative Acts in Coach–Athlete Interactions: When Losing Competitions and When Making Mistakes in Training. **Western Journal of Communication**, 2012; 76(2): 148-174.

Savcı DÜ, Abakay U. Examination of trainer communication skills perceived by athletes according to sport fields. **European journal of education studies**, 2017; 11(3), 581-591.

Sharp EH, Coastsworth JD, Darling N, Cumsille P, Ranieri S. Gender differences in the self-defining activities and identity experiences of adolescents and emerging adults. **Journal of Adolescence**, 2007, 30, 251-269.

Schermerhorn JR. Management. 6th ed. **John Wiley and Sons**, New York, 2001; s.7-27.

Selağzı S, Çepikkurt F. Antrenör ve Sporcu İletişim Düzeylerinin Belirlenmesi, **CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 2014; 9(1): s.11-18.

Singer MG. Human Resource Management. **Pws-Kent Publishing Company**, Boston, 1990; 47.

Singh-Deol N, Singh D. A comparative analysis of flow state in basketball performance: a psychological probe. **Pedagogics, psychology, medical biological problems of physical training and sports**, 2016; 1, 47– 51.

Singh D, Singh D, Dureja G. Dispositional Flow State among Open Skill Athletes: A Predictor and Quantification of Sport Performance. **International Journal of Science Culture and Sport**, 2018; 6(1), 2148-1148.

Smith MJ, Arthur CA, Hardy J, Callow N, Williams D. Transformational leadership and task cohesion in sport: The mediating role of intrateam communication. **Psychology of Sport and Exercise**, 2013; 14: 249-257.

Smoll FL, Smith RE, Ronald E, Cumming Sean P. “Coaching behaviors, motivational climate, and young athletes’ sport experiences”, Sport and education: tribute to Martin Lee. **Imprensa da Universidade de Coimbra: Portugues**, 2017; 978-989-26-0474-9.

Spaulding A, O’Hair MJ. Listening, Nonverbal and Conflict-Resolution Skill, Public Relations in Schools: 2nd Edition. **Merril an Imprint of Prentice- Hall Upper Saddle River**, New Jersey, 1999; 2.

Stavrou NA, Jackson SA, Zervas Y, Karteroliotis K. Flow Experience And Athletes’ Performance With Reference To The Orthogonal Model Of Flow. **The Sport Psychologist**, 2014; 21: s.438-457.

Swann C, Keegan RJ, Piggott D, Crust L. A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. **Psychology of Sport and Exercise**, 2012; 13(6): 807–819.

Swanson S. An Exploration of Athletes’ Perceptions of Loyalty within a Coach-Athlete Relationship. **A thesis** in Cardiff Metropolitan University, 2013; 4(1).

Sunay H, Cengiz R, Yaşar OM. Investigation of the Communication Skills Levels of Football Trainers According to University Football Team Sports' Perceptions. **IOSR Journal of Sports and Physical Education**, 2017; 4(1), 49-53.

Şahin N. Elit Düzeyde Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan İki Grubun İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması. **Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 2010; 10(1): s13-16.

Şimşek A. Eğitimde İletişim, **Anadolu Üniversitesi Yayınları**, Eskişehir, 2000; 1251.

Tayfun R. Etkili Dletisim ve Beden Dili. Ankara: **Nobel Yayınları**, 2007.

Taylor RE. The Relationship Between Self-Talk And Flow Experiences In Endurance Athletes. Middle Tennessee State University. **Degree Of Masters Of Arts In Psychology**. Murfreesboro, 2014.

Tepeköylü Ö. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, **Yüksek Lisans Tezi**, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa. 2007.

Tepeköylü Ö, Soytürk M, Çamlıyer H. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin (BESYO) İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından Üniversitede Sporcu Öğrencilerle Spor Yapmayanların İletişim Becerisi Düzeylerinin İncelenmesi. **Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 2009; 7(3): s.115-124.

Tepeköylü Öztürk Ö, Soytürk M, Daşdan Ada EN, Çamlıyer H. Üniversite Takımlarında Sporcu olan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin İletişim Becerisi Düzeylerinin Karşılaştırılması. **Hacettepe Journal of Sport Sciences**, 2011; 22(2): s43-53.

Tepeköylü Öztürk Ö. Ders Dışı Etkinlik Olarak Uygulanan Sporla İlgili Oyunların Ortaöğretim Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarına Etkisi. Celal Bayar Üniversitesi, **Doktora Tezi**, Manisa, 2012; s.71.

Tepeköylü Öztürk Ö. ve Soytürk M. "Sporcu Algılarına Göre Antrenör İletişim Becerileri", **Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 2019; 8(1): 576-583.

Thelwell RC, Wagstaff CRD, Rayner A, Chapman M, Barker J. Exploring athletes' perceptions of coach stress in elite sport environments. **Journal of Sports**, 2016; 6(1).

Trzaskoma-Bicsurdy G, Bogнар J, Revesz L, Geczi G. The coach-athlete relationship in successful hungarian individual sports. **International Journal of Sports Science & Coaching**, 2007; 2(4), 485-495.

Tutar H, Yılmaz K. Genel İletişim. **Seçkin Yayınları**, Ankara, 2005; 5: s.8-96.

Tutkun E, Güner BÇ, Ağaoğlu SA, Soslu R. Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. **Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi**, 2010; 1(1): s.23-29.

Türksoy A, Altıncı EE, Üster U. Relationship between Motivation and Dispositional Flow State on Football Players Participating in the U13-U16 Football Leagues. **3rd World Conference on Psychology and Sociology**, 2015; 301 – 306.

Ullen F, Manzano Ö, Almeida R, Magnusson PKE, Pedersen NL. Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. **Personality and Individual Differences**, 2012; 52 (2): 167–172.

Ulukan H. İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi. **Yüksek Lisans Tezi**, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2012; s.47.

Ulukan H, Kartal A, Zengin S, Abanoz EI, Parlak N. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin iletişim düzeylerinin incelenmesi. **Journal of Human Sciences**, 2017; 14(3): 2317-2325.

Umiker W. Powerful Communication Skill; The Key to Prevention and Roselution of Personal Problems. **The Health Care Supervisor**, 1993; 11 (3): 30– 34.

Usluata A. İletişim, **İletişim Yayınları**, 1995; s.13.

Ünsal P, Telman N. Dnsan Diskilerinde Dletisim. Dstanbul: **Epilson Yayıncılık**, 2005.

Üzüm H. Athletes' Perception of Coaches' Behavior and Skills About Their Sport. **Journal of Education and Training Studies**, 2018; 6(5), 23-24.

Ward J.R. Now Hear This: Without Listening, There is No Communication. **Communication World**, 1990; 7 (7): 20–22.

Wang J, Liu W, Khoo A. The Psychometric Properties of Dispositional Flow Scale-2 in Internet Gaming, 2009; 28: 194–201.

Weaver W. "Recent contributions to the mathematical theory of communication," The Mathematical Theory of Communication. **University of Illinois Press**, Urbana, 1949; s.1-28.

WEB\_1.[https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/68427/mod\\_resource/content/1/3.İLETİŞİM.pdf](https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/68427/mod_resource/content/1/3.İLETİŞİM.pdf) (yayınlanma tarihi: 05.03.2018, alındığı tarih: 28.11.2018).

Weinberg RS, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. **Human Kinetics**, Champaign IL, 2003; s.24-49, s.144-147.

Weinberg RS, Gould D. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri, Çeviri: Şahin ve Koruç. **Nobel Yayın**, 6.basımdan çeviri, Ankara, 2015; 4: s.371-376.

West L. Coach-Athlete Communication: Coaching Style, Leadership Characteristics, And Psychological Outcomes". Masters of Education in Human Movement Sport and Leisure Studies, **Masters Projects**, 2016; s.16.

Williams RE. İletisim Kavram ve Modelleri. **Eskişehir İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi Yayınları**, Eskişehir, 1979; s.4-18.

Williams JM. Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance. **Mcgraw Hill**, New York, 2009; 6.

Wood JT. Interpersonal communication, everyday emcounters. **Lyn Uhl. Publisher**, Boston, 2010.

- Woodman J. Relationship between self-talk and flow in athletic training and competition settings. **A Thesis** in Middle Tennessee State University, 2015; 2(1).
- Woolliams D. Examining the Nature of Interpersonal Coach-Athlete Dyads between New Zealand National Representative Female Football Players and National Head Coaches. **A thesis** in Auckland University, 2015; 2(1), 10-13.
- Wylleman P. Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. **International Journal of Sport Psychology**, 2000; 31: 555-572.
- Yanık M. Spor türü ve diğer bazı değişkenlerin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. **International Journal of Human Sciences**, 2015; 12(2): 1366-1376.
- Yıldırım A, Abakay U. Hokeycilerin İletişim Becerileri ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 2015; 2(1): s.17-28.
- Yıldız AB, Gülşen DBA, Yılmaz B. Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi**, 2015; 9: 59.
- Yılmaz İ. Sporcu Algıları Çerçevesinde Farklı Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Liderlik Davranış Analizleri ve İletişim Beceri düzeyleri. **Doktora Tezi**. Ankara: Gazi Üniversitesi. 2008; s.57.
- Yüksel AH. İkna ve Konuşma. **Anadolu Üniversitesi Yayınları**, Eskişehir, 2001.
- Yüksel-Şahin F. Kişilerarası İletişim ve Etkili İletişim. **Pegem Akademi Yayıncılık**, Ankara, 2018; 12: s.41-45.
- Zeng ZH. The Differences Between Anxiety And Self-Confidence Between Team and Individual Sports College Varsity Athletes. **International Sports Journal**. 2003; 7(1): 28-34.
- Zıllıoğlu M. İletişim Nedir? **Cem Yayınları**, İstanbul, 2003; 9: 9-252.

## ÖZGEÇMİŞ

### 1. KİŞİSEL BİLGİLER

ADI, SOYADI: Kerem SÜMER

ÇALIŞTIĞI KURUM ve BİRİMİ: Pamukkale Üni. Spor Merkezi – Tenis Antrenörü

AKADEMİK ÜNVANI (Varsa):

YAZIŞMA ADRESİ: Menekşe Sit. B/blok 2/8 no:4b Yenişehir/Denizli

TELEFON: 0 536 665 2086

E-MAIL: keremsumer20@hotmail.com

## 2. EĞİTİM (Mezun olduğu üniversite ve sonrası)

YILI	DERECESİ	ÜNİVERSİTE	ÖĞRENİM ALANI
2009	1.	PAÜ	Antrenörlük Eğitimi
2016- devam	2.	PAÜ	Sporda Psikososyal Alanlar(Lisansüstü)

## 3. AKADEMİK DENEYİM

GÖREV DÖNEMİ	ÜNVAN	BÖLÜM	ÜNİVERSİTE

## 4. ÇALIŞMA ALANLARI

ÇALIŞMA ALANI	ANAHTAR SÖZCÜKLER
Spor Psikolojisi	Antrenör-sporcu iletişimi, İmgeleme, Başarı Algısı, Optimal Performans Duygu Durumu, Antrenör İletişim Becerileri, İletişim.

## 5. SON BEŞ YILDAKİ ÖNEMLİ YAYINLARI:

Genç Sporcuların Spora Katılım Motivasyonları ve Başarı Algıları Arasındaki İlişki – Makale, Poster Sunusu. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 2016, Antalya.

Farklı Spor Branşları İle Uğraşan Sporcuların İmgeleme Yetilerinin İncelenmesi - Makale, Poster Sunusu. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 2017, Antalya.

Sporcu-Antrenör İlişkisi, Antrenör İletişim Becerileri ve Sporcuların Başarı Algılarının İlişkisel Olarak İncelenmesi – Sözel Sunum. 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, 2019, Antalya.

### **EK 1: Kişisel Bilgi Formu**

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıda ki envanterlerde kişisel bilgi formu ve bir dizi ölçme aracı bulunmaktadır. Burada vereceğiniz tüm bilgiler gizli tutulacak, sadece araştırma kapsamında kullanılacak ve hiçbir şekilde aleyhinize kullanılabilecek kişisel çözümler yapılmayacaktır. Gönüllü katılımınız için teşekkürler.

Kerem SÜMER  
Spor Bilimleri Fakültesi Yüksek Lisans  
Öğrencisi

Yaşınız:	.....
Cinsiyetiniz:	Kadın ( ) Erkek ( )
Yapmış olduğunuz spor branşını yazınız.	.....
Kaç yıldır/aydır bu spor branşı ile uğraşıyorsunuz?	.....(yıl) veya .....(ay)
Kaç yıldır turnuva/yarışma/maçlara katılıyorsunuz ?	.....(yıl) veya .....(ay)
Lütfen yarışmacılık düzeyinizi belirtiniz.	Kulüp ( ) Okul ( ) Ferdî ( )
Antrenörünüzün yaşı:	.....
Antrenörünüzün cinsiyeti:	Kadın ( ) Erkek ( )
Antrenörünüz ne kadar süredir antrenörlük yapıyor?	.....(yıl) veya .....(ay)
Şu anki antrenörünüzle ne kadar süredir birlikte çalışıyorsunuz?	.....(yıl) veya .....(ay)
Genel olarak antrenörünüzle bireysel mi çalışıyorsunuz, grupla mı?	Bireysel ( ) Grup ( )
Antrenörünüzle haftalık çalışma sürenizi yazınız.	Haftada.....(gün) ve .....(saat)

### ***EK 2: Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Becerileri Ölçeği***

## **SPORCU ALGISINA GÖRE ANTRENÖR İLETİŞİM ÖLÇEĞİ**

Değerli sporcular; aşağıdaki ifadelerden her biri, bir antrenörün sporcularıyla girdiği iletişim süreçlerinde sergileyebileceği bir davranışı tanımlamaktadır. Her ifade için 5 seçenek bulunmaktadır. Lütfen antrenörünüzle iletişiminizde var olan durumu uygun boşluğa bir "X" işareti koyarak belirtiniz. Burada doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır, her ifadenin bir düzeyi mutlaka vardır. Bu sebeple bütün maddeleri yanıtlayınız. Çalışmamızın amacına ulaşabilmesi için vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplarınız önem arz etmektedir.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her Zaman
		1	2	3	4	5
1	Antrenörüm sorunlarımı dinlediğinde onun yanından rahatlayarak ayrılırım.					
2	Antrenörüm iyi bir dinleyicidir, bu beni onunla konuşmaya teşvik eder.					
3	Antrenörüm beni ön yargılı olmadan dinler.					
4	Antrenörüm ile konuştuktan sonra beni anladığını düşünürüm.					
5	Antrenörüm konuşurken yalnızca bana odaklanır (Dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırır)					
6	Antrenörüm ile konuşurken konu ile ilgili sorular yöneltir.					
7	Antrenörüm yanlış anlaşılmalara ortadan kaldırmak için öncelikle dinlemeyi tercih eder.					
8	Antrenörüm ona iletmek istediğim mesajın tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışır					
9	Antrenörüm beni dinlerken heyecanlarımı anlar ve isteklerimi dikkate alır.					
10	Antrenörüm beni dinlerken duygularımı anladığını hissettirir					
11	Antrenörüm duygu, düşünce ve görüşlerini açık bir şekilde ifade eder					
12	Antrenörüm bize emir vermekten çok cesaretlendirmeyi tercih eder.					
13	Antrenörüm takımı, hedeflere yönelik etkili bir motive etme davranışına sahiptir					
14	Antrenörüm etkili konuşma yeteneğine sahiptir.					
15	Antrenörüm iyi bir ikna etme yeteneğine sahiptir.					
16	Antrenörüm yapmam gerekenler hakkında beni yeterince bilgilendirir.					
17	Antrenörüm gelişimler ve değişimler için bizi önceden bilgilendirir.					
18	Antrenörüm takımımızın hedef ve amaçlarını bize öğretir					
19	Antrenörüm aktardığı konu hakkında bilgilidir.					
20	Antrenörüm görüş ve fikirleri hakkındaki eleştirilere açıktır.					
21	Antrenörüm sporcularla konuşmalarında etik ilkelere sahip tutumlar gösterir.					
22	Antrenörüm bana bir eleştiri yaptığında bunun nedenini açıklar.					



23	Antrenörüm kendisini anlayıp anlamadığımı kontrol eder					
24	Antrenörüm çıkabilecek anlaşmazlıkları ve sorunları önceden kestirip müdahale edebilir.					
25	Antrenörüm ilgi, eğilim, beğeni ve isteklerimi öğrenmek için çaba gösterir.					
26	Antrenörüm kişisel ihtiyaçlarımızı göz ardı etmez.					
27	Antrenörüm neyin iyi gittiğini ve neyin düzeltilmesi gerektiğini pozitif ve yararlı bilgilerle aktarır.					
28	Antrenörüm arzu ettiği davranışı sergilediğimde beni motive edici sözler kullanır.					

### **EK 3: Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği**

## **SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU ÖLÇEĞİ-2 (SOPDDÖ-2)**

Buradaki ifadeler, yaptığınız etkinlik sırasında **genel olarak** yaşadığınız duygular ya da edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabın uygun boşluğuna bir "X" işareti koyarak belirtiniz.

<b><u>Lütfen aşağıdaki soruları sıklıkla yaptığınız spor branşı deneyiminizi düşünerek cevaplayınız!!!</u></b>		<b>Hiçbir Zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sık Sık</b>	<b>Her Zaman</b>
<b>..... (etkinlik adı)'e/a katıldığında</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.					
2	Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.					
3	Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.					
4	Performansım konusunda net bir fikre sahibim.					
5	Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.					
6	Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.					
7	Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem.					
8	Zamanın farklılaştığını hissederim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).					
9	Bir şeyi denemekten zevk alırım.					
10	Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.					
11	Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissederim.					
12	Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.					
13	Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.					
14	Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam.					
15	Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissederim.					
16	Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.					
17	Zamanın normalden farklı geçtiğini hissederim.					
18	Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.					

19	Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissederim.					
20	Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.					
21	Neyi başarmak istediğimi bilirim.					
22	Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.					
23	Tam konsantrasyona sahibim.					
24	Tam kontrole sahibim.					
25	Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.					
26	Zamanın hızlı akıp gittiğini hissederim.					
27	Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.					
28	Yaşadığım zorluklar ve becerilerim aynı seviyededir.					
29	Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.					
30	Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.					
31	Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.					
32	Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşıyorum.					
33	Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.					
34	Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.					
35	Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.					
36	Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlası ile faydalıdır.					

## EK 4: Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 14/06/2018-E.41760



T.C.  
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ  
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik  
Kurulu

Sayı :60116787-020/41760  
Konu :Başvurunuz hk.

14/06/2018

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK

İlgi :07.06.2018 tarihli dilekçeniz.

İlgi dilekçe ile başvurmuş olduğunuz "Antrenörlerin İletişim Becerileri ile Sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumlarının Sporcu Algılarına Göre İncelenmesi" konulu çalışmanızda istenilen değişiklikleriniz 12.06.2018 tarih ve 12 sayılı kurul toplantımızda görüşülmüş olup,

Yapılan görüşmelerden sonra, adı geçen çalışmanın adı "Antrenör İletişim Becerileri ile Sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin Sporcu Algılarına Göre İncelenmesi" olarak değiştirilmesinde ETİK AÇIDAN SAKINCA OLMADIĞINA, altı ayda bir çalışma hakkında Kurulumuza bilgi verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Tahir TURAN  
Başkan

