

Üniversite Sporlarında Yer Alan Sporcu Öğrencilerin Duygularını İfade Etme Şekilleri ile İletişim Becerilerinin İncelenmesi

Mustafa Barış SOMOĞLU¹ , Ahmet Yılmaz ALBAYRAK² , Tonguç Osman MUTLU³ ,

Muhammed Uhud TÜRKMEN⁴ , Ömer ZAMBAK⁵ 

¹Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane, Türkiye

²Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane, Türkiye

³Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla, Türkiye

⁴Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane, Türkiye

⁵Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI: 10.5281/zenodo.19249265

Gönderi Tarihi/ Received:

Kabul Tarihi/ Accepted:

Online Yayın Tarihi/ Published:

11.01.2026

20.03.2026

29.03.2026

Özet

Bu çalışmanın amacı, üniversite sporlarında yer alan sporcu öğrencilerin iletişim becerileri ile duygularını ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve iletişim becerilerinin duygusal ifadeyi anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını belirlemektir. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımı kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu 2023–2024 eğitim-öğretim yılında üniversiteler arası hentbol müsabakalarına katılan 241 sporcu öğrenci (126 kadın, 115 erkek) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Bulgular, katılımcıların hem iletişim becerileri hem de duygularını ifade etme düzeylerinin görece yüksek olduğunu göstermektedir. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre iletişim becerileri ile duyguları ifade etme arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .431$, $p < .01$). Regresyon analizi sonuçları, iletişim becerilerinin duyguları ifade etme düzeyini anlamlı biçimde yordadığını ve varyansın %18,6'sını açıkladığını ortaya koymuştur ($R^2 = .186$). Ayrıca yaş ve spor yapma yılı arttıkça iletişim ve duygusal ifade düzeylerinin yükseldiği; öğrenim görülen bölüm değişkenine göre ise anlamlı bir farklılık oluşmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: İletişim Becerileri, Duyguları İfade Etme, Sporcu Öğrenciler, Üniversite Sporları.

Investigating the Emotional Expression and Communication Skills of Student-Athletes in University Sport

Abstract

This study aimed to examine the relationship between communication skills and emotional expressiveness among university student-athletes and to determine whether communication skills significantly predict emotional expressiveness. A quantitative research design employing a correlational survey model was adopted. The sample consisted of 241 student-athletes (126 females, 115 males) competing in inter-university handball tournaments during the 2023–2024 academic year. Data were collected using the Communication Skills Scale (CSS) and the Emotional Expressiveness Scale (EES). Descriptive statistics, independent samples t-tests, one-way ANOVA, Pearson correlation, and simple linear regression analyses were conducted using SPSS. Results indicated that participants demonstrated relatively high levels of both communication skills and emotional expressiveness. Pearson correlation analysis revealed a positive and moderate association between overall communication skills and emotional expressiveness ($r = .431$, $p < .01$). Regression analysis further showed that communication skills significantly predicted emotional expressiveness ($\beta = .431$, $p < .01$), explaining 18.6% of the variance ($R^2 = .186$). Additionally, age and years of sports participation were associated with higher communication and emotional expression levels, whereas academic major did not yield significant differences. These findings suggest that sustained engagement in sports may contribute to the development of interpersonal communication competence and emotional expressiveness.

Keywords: Communication Skills, Emotional Expressiveness, Student-Athletes, University Sports.

Sorumlu Yazar/ Corresponded Author: Mustafa Barış SOMOĞLU, E-posta/ e-mail: barissomoglu@gmail.com

Bu çalışma 8. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresinde özet sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Üniversite sporları, bireylerin yalnızca fiziksel performanslarını geliştirdikleri bir alan olmanın ötesinde psikolojik, sosyal ve kişilerarası becerilerin geliştiği önemli bir öğrenme ortamı sunmaktadır. Sporcu öğrenciler akademik sorumluluklar ile sportif performans beklentilerini eş zamanlı yürütmek durumunda olduklarından yoğun duygusal deneyimler yaşamaktadır. Bu süreçte duyguların nasıl ifade edildiği ve bireylerin iletişim süreçlerinde duygularını nasıl paylaştıkları, hem bireysel performans hem de takım içi uyum açısından önemli psikososyal faktörler olarak değerlendirilmektedir. Özellikle takım sporlarında sporcuların birbirleriyle ve antrenörleriyle kurdukları etkileşimler, duygusal deneyimlerin paylaşılmasını ve kişilerarası iletişim süreçlerinin güçlenmesini gerektirmektedir.

Duyguların ifade edilmesi, bireyin yaşadığı duygusal deneyimleri sözel ya da sözel olmayan yollarla dışa vurabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Duygusal ifade, kişilerarası ilişkilerin niteliğini belirleyen önemli bir psikososyal süreçtir. King & Emmons (1990), duyguların açık biçimde ifade edilmesinin bireyin psikolojik uyumu ve sosyal ilişkilerinin sağlığı açısından önemli bir gösterge olduğunu belirtmiştir. Duyguların ifade edilmemesi ya da bastırılması ise kişilerarası ilişkilerde mesafe ve iletişim sorunlarına yol açabilmektedir. Gross (1998) tarafından geliştirilen süreç modeli, bireylerin duygusal deneyimlerle baş etme biçimlerini açıklarken duyguların dışavurumunun sosyal ilişkiler üzerindeki etkisini de ortaya koymaktadır. Gross & John (2003) duyguların bastırılmasının zayıf kişilerarası ilişkiler ve düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu, buna karşılık duyguların daha açık biçimde ifade edilmesinin psikolojik iyi oluş ve sosyal uyumla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Spor bağlamında duygusal süreçler daha görünür ve yoğun biçimde yaşanmaktadır. Sporcular rekabet, başarı, başarısızlık, stres ve heyecan gibi güçlü duygusal deneyimlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu deneyimlerin nasıl ifade edildiği, sporcuların hem psikolojik uyumunu hem de takım içi ilişkilerini etkileyebilmektedir. Spor ve egzersiz psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, duygusal süreçlerin performans ve sosyal etkileşim üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Laborde, Dosseville & Allen (2016) spor ortamında duygusal farkındalık ve duygusal süreçlerin performans ve iletişim yeterliğiyle pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Uphill, McCarthy & Jones (2014) ile Wagstaff (2014), spor organizasyonlarında duygusal süreçlerin takım uyumu ve performans istikrarı açısından önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Lane ve arkadaşları (2011) sporcularda duygusal süreçlerin performans tahmininde önemli psikolojik değişkenlerden biri olduğunu rapor etmiştir.

Üniversite sporcuları üzerinde yapılan araştırmalar ise akademik ve sportif stresin birlikte yaşandığı ortamlarda duygusal farkındalık ve duygusal ifade becerilerinin psikolojik dayanıklılığı desteklediğini göstermektedir (Nicholls et al., 2016; Tamminen & Crocker, 2013).

Takım sporlarında duygusal süreçlerin yalnızca bireysel değil aynı zamanda kolektif bir boyutu bulunmaktadır. Totterdell (2000) tarafından ortaya konan duygusal bulaşma modeli, takım üyeleri arasında duyguların yayılabildiğini ve özellikle pozitif duyguların takım performansını artırabildiğini göstermiştir. Bu yaklaşım daha sonraki çalışmalarda da desteklenmiş; takım içi sosyal bağlılık ve kolektif yeterlik algısının duygusal açıklık ve iletişim kalitesiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Fransen ve ark., 2015). Ayrıca psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar, sporcuların duygusal deneyimlerini sağlıklı biçimde ifade edebilmelerinin performans sürekliliği ve psikolojik uyum açısından önemli olduğunu göstermektedir (Gould & Maynard, 2009).

İletişim becerileri spor bağlamında yalnızca bilgi aktarımını değil, aynı zamanda duyguların paylaşılmasını, güven oluşumunu ve takım içi motivasyon süreçlerini de içermektedir. Jowett tarafından geliştirilen antrenör-sporcu ilişki modeli, iletişim kalitesinin sporcu doyumu, motivasyon ve performans üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Jowett & Cockerill, 2003). Son yıllarda yapılan çalışmalar, açık ve empatik iletişimin sporcu bağlılığını artırdığını ve takım içi çatışmaları azalttığını göstermektedir (Jowett & Shanmugam, 2016). Ayrıca etkili iletişim becerilerinin sporcularda psikolojik güvenlik algısını güçlendirdiği ve bu durumun performans istikrarına katkı sağladığı belirtilmektedir (Morgan ve ark., 2017).

Duygusal ifade ve iletişim becerileri arasındaki ilişki, spor psikolojisi literatüründe giderek daha fazla önem kazanan bir araştırma alanıdır. Duygularını açık ve işlevsel biçimde ifade edebilen bireylerin empatik ve etkili iletişim kurma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Buna karşılık duyguların bastırılması kişilerarası mesafe ve çatışma riskini artırmaktadır (Campo ve ark., 2017). Üniversite sporcuları özelinde ise akademik ve sportif rol beklentilerinin yarattığı duygusal yoğunluğun iletişim süreçlerinin niteliğiyle doğrudan ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Brown ve ark., 2018).

Literatür incelendiğinde duygusal ifade ve iletişim becerilerinin spor bağlamında ayrı ayrı ele alındığı çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen, üniversite sporcuları bağlamında bu iki değişkenin birlikte incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Oysa sporcu öğrenciler hem akademik hem sportif kimlikleri nedeniyle karmaşık duygusal deneyimler

yaşamaktadır ve bu deneyimlerin nasıl ifade edildiği ile iletişim süreçleri arasındaki etkileşim performans ve psikososyal uyum açısından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Bu doğrultuda mevcut çalışmanın amacı, üniversite sporlarında yer alan sporcu öğrencilerin duygularını ifade etme şekilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek ve söz konusu ilişkinin demografik ve sportif değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Bu çalışmanın spor psikolojisi literatürüne ampirik katkı sunmasının yanı sıra uygulayıcılar için psiko-eğitsel müdahale programlarının geliştirilmesine de katkı sağlaması beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde, ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Nicel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkileri ölçülebilir veriler aracılığıyla istatistiksel olarak analiz etmeyi amaçlamaktadır (Creswell, 2014). İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim düzeyini belirlemeye yönelik bir araştırma desenidir (Karasar, 2012). Bu doğrultuda çalışmada üniversite sporlarında yer alan sporcu öğrencilerin duygularını ifade etme düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiş; ayrıca bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, üniversiteler arası müsabakalara katılan hentbol sporcuları oluşturmaktadır. Örneklem belirleme sürecinde olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, araştırmacının erişilebilir ve gönüllü bireyler arasından örneklem seçmesine imkân tanıyan bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2018). Araştırmaya toplam 241 sporcu öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 126'sı (%52,3) kadın, 115'i (%47,7) erkektir. Katılımcıların yaş, spor yapma yılı, yaşadığı yer, öğrenim gördüğü bölüm ve sınıf düzeyi gibi demografik bilgileri araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)

İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ), Korkut-Owen & Bugay (2014) tarafından geliştirilmiş olup 25 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır: (1) İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (10

madde), (2) Kendini İfade Etme (4 madde), (3) Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (6 madde) ve (4) İletişim Kurmaya İsteklilik (5 madde). Ölçek Likert tipi derecelendirme sistemine sahiptir ve yüksek puanlar yüksek iletişim becerisine işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilme çalışmasında geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yeterli düzeyde olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliğini değerlendirmek amacıyla Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve 25 maddeden oluşan ölçeğin alfa katsayısı .88 olarak ifade edilmiştir. Bu değer, ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. (Korkut-Owen & Bugay, 2014).

Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ)

Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ), King & Emmons (1990) tarafından geliştirilmiş, Kuzucu (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 15 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır: (1) Olumlu Duygu İfadesi (6 madde), (2) Yakınlık İfadesi (5 madde) ve (3) Olumsuz Duygu İfadesi (4 madde). Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin duygularını daha açık ve etkili biçimde ifade ettiğini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla yapılan Cronbach Alpha katsayısı hesaplaması sonucunda ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısının .85 olduğu belirtilmiştir. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde ise yakınlık boyutu için .68, olumlu duygu boyutu için .70 ve olumsuz duygu boyutu için .64 değerleri kabul edilebilir olduğu vurgulanmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin geçerlik ve güvenirlik katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu belirtilmiştir. (Kuzucu, 2011).

Verilerin Toplanması

Veriler 2023–2024 Eğitim-Öğretim yılı bahar döneminde gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Araştırma öncesinde ilgili kurumdan gerekli izinler alınmış ve etik kurul onayı sağlanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış, gizlilik ve gönüllülük ilkeleri doğrultusunda verilerin yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağı belirtilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Öncelikle normallik varsayımı Skewness ve Kurtosis değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Normallik varsayımının sağlanması durumunda parametrik testlerin kullanılabileceği belirtilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu doğrultuda betimsel istatistikler (aritmetik ortalama ve standart sapma), bağımsız örneklem t-testi, varyansların homojenliğini incelemek amacıyla Levene testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını

belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır (Field, 2018). Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi ve iletişim becerilerinin duyguları ifade etme düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırma Etiği

Bu araştırma, Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 27/03/2024 tarih ve 2024/3 sayılı toplantısında değerlendirilmiş ve yürürlükteki mevzuata uygun bulunarak oy birliği ile etik kurul onayı almıştır (Karar No: E-95674917-108.99-245421). Araştırma sürecinde bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuştur.

BULGULAR

Tablo.1 İÖB ve DİEÖ Puanları ile İlgili Betimsel İstatistikler

Ölçek ve Boyutları	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	Ss	Skewness	Kurtosis
İletişim İlkeleri Ve Temel Beceriler	241	1,30	5,00	3,93	,73	-,732	1,414
Kendini İfade Etme	241	1,00	5,00	4,01	,76	-1,224	1,214
Etkin Dinleme/ Sözel Olmayan İletişim	241	1,00	5,00	3,95	,81	-,886	1,594
İletişim Kurmaya İsteklilik	241	1,00	5,00	3,94	,89	-,929	,982
İBÖ Toplam	241	1,16	5,00	3,94	,73	-,948	1,304
Yakınlık	241	1,00	7,00	5,16	1,15	-,881	1,177
Olumlu Duygu İfade	241	1,00	7,00	5,09	1,28	-,740	,497
Olumsuz Duygu İfade	241	1,00	7,00	5,23	1,35	-,724	,137
DİEÖ Toplam	241	,93	6,53	4,81	1,06	-,964	1,497

İBÖ (İletişim Becerileri Ölçeği), DİEÖ (Duyguları İfade Etme Ölçeği)

Tablo 1'de yer alan bulgular özetlendiğinde, üniversite sporcularının hem iletişim becerileri hem de duygularını ifade etme düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu görülmektedir. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) alt boyutları incelendiğinde, katılımcıların iletişim ilkeleri ve temel beceriler ($\bar{X}=3,93$), kendini ifade etme ($\bar{X}=4,01$), etkin dinleme/sözel olmayan iletişim ($\bar{X}=3,95$) ve iletişim kurmaya isteklilik ($\bar{X}=3,94$) boyutlarında ortalamanın üzerinde puan aldıkları belirlenmiştir. İBÖ toplam puan ortalaması ise $\bar{X}=3,94$ ($Ss=,73$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç, sporcu öğrencilerin iletişim becerilerinin genel olarak yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) açısından değerlendirildiğinde, yakınlık ($\bar{X}=5,16$), olumlu duygu ifade ($\bar{X}=5,09$) ve olumsuz duygu ifade ($\bar{X}=5,23$) alt boyutlarında ortalamanın üzerinde puanlar elde edilmiştir. DİEÖ toplam puanı $\bar{X}=4,81$ ($Ss=1,06$) olarak belirlenmiştir. Bu bulgu, katılımcıların duygularını ifade etme becerilerinin de yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Skewness ve Kurtosis değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında

olması, verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Dolayısıyla parametrik testlerin uygulanması istatistiksel olarak uygun görülmektedir.

Tablo.2 İÖB ve DİEÖ Puanları ile İlgili Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Ölçekler ve Boyutları	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Kadın	126	3,93	,77	239	,073	,942
	Erkek	115	3,92	,68			
Kendini İfade Etme	Kadın	126	3,91	,82	239	-2,181	,030*
	Erkek	115	4,12	,67			
Etkin Dinleme/ Sözel Olmayan İletişim	Kadın	126	3,95	,88	239	-,077	,939
	Erkek	115	3,96	,74			
İletişim Kurmaya İsteklilik	Kadın	126	3,84	,99	239	-1,768	,078
	Erkek	115	4,04	,76			
İBÖ Toplam	Kadın	126	3,91	,79	239	-,678	,499
	Erkek	115	3,97	,67			
Yakınlık	Kadın	126	4,96	1,30	239	-2,904	,004**
	Erkek	115	5,38	,90			
Olumlu Duygu İfade	Kadın	126	4,98	1,38	239	-1,462	,145
	Erkek	115	5,22	1,15			
Olumsuz Duygu İfade	Kadın	126	5,02	1,53	239	-2,553	,011*
	Erkek	115	5,46	1,07			
DİEÖ Toplam	Kadın	126	4,63	1,20	239	-2,791	,006*
	Erkek	115	5,01	,86			

*p<0,05,**p<0,01, İBÖ (İletişim Becerileri Ölçeği), DİEÖ (Duyguları İfade Etme Ölçeği)

Tablo 2’de İBÖ ve DİEÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması incelendiğinde, bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) açısından değerlendirildiğinde, iletişim ilkeleri ve temel beceriler, etkin dinleme/sözel olmayan iletişim, iletişim kurmaya isteklilik ve İBÖ toplam puanlarında kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Ancak kendini ifade etme alt boyutunda erkek katılımcıların ($\bar{X}=4,12$) kadın katılımcılara ($\bar{X}=3,91$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir ($t=-2,181$; $p=.030$). Bu bulgu, erkek sporcuların düşünce ve duygularını ifade etme konusunda daha yüksek algıya sahip olduklarını göstermektedir. Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) sonuçları incelendiğinde ise yakınlık alt boyutunda erkek katılımcıların ($\bar{X}=5,38$) kadınlara ($\bar{X}=4,96$) göre anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı görülmektedir ($t=-2,904$; $p=.004$). Benzer şekilde olumsuz duygu ifade alt boyutunda da erkeklerin ($\bar{X}=5,46$) kadınlara ($\bar{X}=5,02$) kıyasla daha yüksek puan aldığı ve bu farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t=-2,553$; $p=.011$). Olumlu duygu ifade boyutunda ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). DİEÖ toplam puanı açısından da erkek katılımcıların ($\bar{X}=5,01$) kadın katılımcılara ($\bar{X}=4,63$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ($t=-2,791$; $p=.006$).

Tablo.3 İÖB ve DİEÖ Puanları ile İlgili Yaş Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Ölçekler ve Boyutları	Yaş Aralığı	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p
İletişim İlkeleri Ve Temel Beceriler	^a 18-20 yaş	131	3,89	,58	2-238	14,149	,000**
	^b 21-23 yaş	75	3,73	,90			
	^c 24 yaş ve üstü	35	4,47	,55			c>b,a
Kendini İfade Etme	^a 18-20 yaş	131	4,01	,53	2-238	9,916	,000**
	^b 21-23 yaş	75	3,80	1,01			
	^c 24 yaş ve üstü	35	4,46	,64			c>b,a
Etkin Dinleme/ Sözel Olmayan İletişim	^a 18-20 yaş	131	3,96	,67	2-238	9,624	,000**
	^b 21-23 yaş	75	3,72	1,01			
	^c 24 yaş ve üstü	35	4,43	,64			c>b,a
İletişim Kurmaya İsteklilik	^a 18-20 yaş	131	4,04	,62	2-238	8,562	,000**
	^b 21-23 yaş	75	3,61	1,21			
	^c 24 yaş ve üstü	35	4,26	,78			c>b,a
İBÖ Toplam	^a 18-20 yaş	131	3,95	,54	2-238	11,706	,000**
	^b 21-23 yaş	75	3,71	,96			
	^c 24 yaş ve üstü	35	4,41	,60			c>b,a
Yakınlık	^a 18-20 yaş	131	5,09	,93	2-238	12,717	,000**
	^b 21-23 yaş	75	4,90	,79			
	^c 24 yaş ve üstü	35	6,00	1,20			c>b,a
Olumlu Duygu İfade	^a 18-20 yaş	131	5,03	,83	2-238	,822	,441
	^b 21-23 yaş	75	5,08	1,26			
	^c 24 yaş ve üstü	35	5,34	1,04			
Olumsuz Duygu İfade	^a 18-20 yaş	131	5,26	1,16	2-238	,184	,832
	^b 21-23 yaş	75	5,15	1,58			
	^c 24 yaş ve üstü	35	5,29	1,48			
DİEÖ Toplam	^a 18-20 yaş	131	4,77	,89	2-238	3,474	,033*
	^b 21-23 yaş	75	4,69	1,28			
	^c 24 yaş ve üstü	35	5,24	1,07			c>b

*p<0,05,**p<0,01, İBÖ (İletişim Becerileri Ölçeği), DİEÖ (Duyguları İfade Etme Ölçeği)

Tablo 3'te İBÖ ve DİEÖ puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması incelendiğinde, yaş grupları arasında özellikle iletişim becerileri açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) alt boyutları değerlendirildiğinde, iletişim ilkeleri ve temel beceriler, kendini ifade etme, etkin dinleme/sözel olmayan iletişim, iletişim kurmaya isteklilik ve İBÖ toplam puanlarında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<.01$). Tüm bu boyutlarda 24 yaş ve üstü grubun ortalamalarının diğer yaş gruplarından (18–20 yaş ve 21–23 yaş) daha yüksek olduğu ve farklılığın özellikle 24 yaş ve üstü grup lehine olduğu belirlenmiştir ($c>b,a$). Ayrıca iletişim kurmaya isteklilik boyutunda 18–20 yaş grubunun 21–23 yaş grubuna göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir ($a>b$). Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) sonuçlarına bakıldığında, yakınlık alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuş ($F=12,717$; $p<.01$) ve 24 yaş ve üstü grubun ($\bar{X}=6,00$) diğer yaş gruplarına göre daha

yüksek puan aldığı belirlenmiştir. DİEÖ toplam puanında da yaşa göre anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=3,474$; $p=.033$) ve bu farklılığın 24 yaş ve üstü grup lehine olduğu görülmektedir ($c>b$). Buna karşılık olumlu duygu ifade ve olumsuz duygu ifade alt boyutlarında yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo.4 İÖB ve DİEÖ Puanları ile İlgili Okuduğu Bölüm Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Ölçekler ve Boyutları	Okuduğu Bölüm	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
İletişim İlkeleri Ve Temel Beceriler	BESYO	156	3,98	,79	239	1,513	,132
	Diğer	85	3,83	,59			
Kendini İfade Etme	BESYO	156	3,96	,82	239	-1,423	,156
	Diğer	85	4,10	,62			
Etkin Dinleme/ Sözel Olmayan İletişim	BESYO	156	3,97	,87	239	,569	,570
	Diğer	85	3,91	,71			
İletişim Kurmaya İsteklilik	BESYO	156	3,90	1,00	239	-,800	,424
	Diğer	85	4,00	,66			
İBÖ Toplam	BESYO	156	3,95	,80	239	,363	,717
	Diğer	85	3,92	,59			
Yakınlık	BESYO	156	5,18	1,29	239	,259	,796
	Diğer	85	5,14	,82			
Olumlu Duygu İfade	BESYO	156	5,03	1,40	239	-1,077	,283
	Diğer	85	5,21	1,03			
Olumsuz Duygu İfade	BESYO	156	5,11	1,50	239	-1,829	,069
	Diğer	85	5,44	,98			
DİEÖ Toplam	BESYO	156	4,75	1,19	239	-1,199	,232
	Diğer	85	4,93	,77			

İBÖ (İletişim Becerileri Ölçeği), DİEÖ (Duyguları İfade Etme Ölçeği)

Tablo 4'te İBÖ ve DİEÖ puanlarının okuduğu bölüm değişkenine (BESYO ve diğer bölümler) göre karşılaştırılması incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>.05$). İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) açısından değerlendirildiğinde, iletişim ilkeleri ve temel beceriler, kendini ifade etme, etkin dinleme/sözel olmayan iletişim, iletişim kurmaya isteklilik ve İBÖ toplam puanlarında BESYO öğrencileri ile diğer bölümlerde okuyan öğrenciler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ortalama puanlar incelendiğinde BESYO öğrencilerinin bazı alt boyutlarda (örneğin iletişim ilkeleri ve etkin dinleme) nispeten daha yüksek, diğer bölüm öğrencilerinin ise kendini ifade etme ve iletişim kurmaya isteklilik boyutlarında biraz daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir; ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) sonuçları incelendiğinde de yakınlık, olumlu duygu ifade, olumsuz duygu ifade ve DİEÖ toplam puanlarında bölüme göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Olumsuz duygu ifade boyutunda diğer bölüm öğrencilerinin ortalaması ($\bar{X}=5,44$) BESYO öğrencilerinden ($\bar{X}=5,11$) daha yüksek görünmekle birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeye

ulaşmamıştır ($p=.069$). Genel olarak değerlendirildiğinde, sporcu öğrencilerin iletişim becerileri ve duygularını ifade etme düzeylerinin öğrenim gördükleri bölüme göre benzerlik gösterdiği söylenebilir. Bu bulgu, spor ortamında yer almanın, akademik bölümden bağımsız olarak iletişim ve duygusal ifade becerilerinin gelişiminde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo.5 İÖB ve DİEÖ Puanları ile İlgili Spor Yapma Yılı Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Ölçekler	Spor yılı	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p	
İletişim İlkeleri Ve Temel Beceriler	^a 1-5 yıl	71	3,67	,81	2-238	8,884	,000**	
	^b 5-10 yıl	120	3,96	,66				
	^c 11 yıl ve üzeri	50	4,21	,63				c>a
Kendini İfade Etme	^a 1-5 yıl	71	3,80	,98	2-238	4,961	,008*	
	^b 5-10 yıl	120	4,04	,63				
	^c 11 yıl ve üzeri	50	4,23	,59				c>a
Etkin Dinleme/ Olmayan İletişim	^a 1-5 yıl	71	3,74	1,01	2-238	3,849	,023*	
	^b 5-10 yıl	120	4,00	,73				
	^c 11 yıl ve üzeri	50	4,13	,63				c>a
İletişim Kurmaya İsteklilik	^a 1-5 yıl	71	3,63	1,05	2-238	8,417	,000**	
	^b 5-10 yıl	120	3,97	,78				
	^c 11 yıl ve üzeri	50	4,28	,75				c>a
İBÖ Toplam	^a 1-5 yıl	71	3,70	,89	2-238	7,452	,001**	
	^b 5-10 yıl	120	3,97	,64				
	^c 11 yıl ve üzeri	50	4,20	,61				c>a
Yakınlık	^a 1-5 yıl	71	4,74	1,35	2-238	7,870	,000**	
	^b 5-10 yıl	120	5,27	,82				b>a
	^c 11 yıl ve üzeri	50	5,50	1,35				c>a
Olumlu Duygu İfade	^a 1-5 yıl	71	5,00	1,40	2-238	2,358	,097	
	^b 5-10 yıl	120	5,00	1,16				
	^c 11 yıl ve üzeri	50	5,44	1,36				
Olumsuz Duygu İfade	^a 1-5 yıl	71	4,98	1,56	2-238	6,265	,002**	
	^b 5-10 yıl	120	5,14	1,27				b>a
	^c 11 yıl ve üzeri	50	5,80	1,03				c>a
DİEÖ Toplam	^a 1-5 yıl	71	4,56	1,28	2-238	6,027	,003**	
	^b 5-10 yıl	120	4,79	,82				b>a
	^c 11 yıl ve üzeri	50	5,23	1,12				c>a

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, İBÖ (İletişim Becerileri Ölçeği), DİEÖ (Duyguları İfade Etme Ölçeği)

Tablo 5'te (Spor Yapma Yılı değişkeni) İBÖ ve DİEÖ puanlarının spor yapma süresine göre karşılaştırılması incelendiğinde, spor deneyim süresinin hem iletişim becerileri hem de duyguları ifade etme düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) açısından değerlendirildiğinde, iletişim ilkeleri ve temel beceriler ($F=8,884$; $p<.01$), kendini ifade etme ($F=4,961$; $p<.05$), etkin dinleme/sözel olmayan iletişim ($F=3,849$; $p<.05$), iletişim kurmaya isteklilik ($F=8,417$; $p<.01$) ve İBÖ toplam puanında ($F=7,452$; $p<.01$) spor yapma yılına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Tüm bu

boyutlarda 11 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip katılımcıların ortalamalarının 1–5 yıl spor yapanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($c>a$). Bu bulgu, spor deneyimi arttıkça iletişim becerilerinin geliştiğini göstermektedir. Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) sonuçlarına bakıldığında, yakınlık ($F=7,870$; $p<.01$), olumsuz duygu ifade ($F=6,265$; $p<.01$) ve DİEÖ toplam puanında ($F=6,027$; $p<.01$) spor yılına göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Yakınlık boyutunda 5–10 yıl ve 11 yıl ve üzeri spor yapanların 1–5 yıl spor yapanlara göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir ($b>a$, $c>a$). Olumsuz duygu ifade boyutunda ise özellikle 11 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip grubun diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmektedir ($c>a$). DİEÖ toplam puanında da benzer şekilde spor yılı arttıkça puanların yükseldiği tespit edilmiştir. Buna karşılık olumlu duygu ifade alt boyutunda spor yapma yılına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo.6 İÖB ve DİEÖ Puanları ile İlgili Korelasyon Bulguları

Ölçekler ve Boyutları	İletişim İlkeleri Temel Beceriler	Ve Kendini İfade Etme	Etkin Dinleme/ Sözel Olmayan İletişim	İletişim Kurmaya İsteklilik	İBÖ Toplam		
	N	r	r	r	r	p	
Yakınlık	241	,489	,395	,427	,432	,474	0,00* *
Olumlu Duygu İfade	241	,357	,370	,319	,260	,344	0,00* *
Olumsuz Duygu İfade	241	,361	,362	,298	,230	,333	0,00* *
DİEÖ Toplam	241	,457	,428	,392	,336	,431	0,00* *

** $p<.01$, İÖB (İletişim Becerileri Ölçeği), DİEÖ (Duyguları İfade Etme Ölçeği)

Tablo 6’da İletişim Becerileri Ölçeği (İÖB) alt boyutları ile Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları incelendiğinde, tüm değişkenler arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir ($p<.01$). Yakınlık alt boyutu ile iletişim ilkeleri ve temel beceriler ($r=.489$), kendini ifade etme ($r=.395$), etkin dinleme/sözel olmayan iletişim ($r=.427$), iletişim kurmaya isteklilik ($r=.432$) ve İÖB toplam puanı ($r=.474$) arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, kişiler arası yakınlık düzeyi arttıkça iletişim becerilerinin de arttığını göstermektedir. Olumlu duygu ifade alt boyutu ile İÖB alt boyutları arasında düşük ve orta düzey arasında değişen pozitif ilişkiler bulunmuştur ($r=.260$ ile $r=.370$ aralığında). Benzer şekilde, olumsuz duygu ifade alt boyutu ile iletişim becerileri arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r=.230$ ile $r=.362$ aralığında). DİEÖ toplam puanı ile iletişim ilkeleri ve temel beceriler ($r=.457$), kendini ifade

etme ($r=.428$), etkin dinleme ($r=.392$), iletişim kurmaya isteklilik ($r=.336$) ve İBÖ toplam puanı ($r=.431$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Tablo.7 İÖB ve DİEÖ Puanları ile İlgili Regresyon Bulguları

Ölçek	B	Standart Hata	β	t	P
Sabit	2,355	,338		6,958	,00**
İBÖ	,624	,084	,431	7,392	,00**

$R=.431$, $R^2=.186$ $F_{(1,239)}= 54,637$, $**p<0,01$, İBÖ (İletişim Becerileri Ölçeği), DİEÖ (Duyguları İfade Etme Ölçeği)

Tablo 7’de İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) puanlarının Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) toplam puanı üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Regresyon modeli genel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(1,239)=54,637$; $p<.01$). Modelin açıklayıcılık düzeyi incelendiğinde, iletişim becerilerinin duyguları ifade etme düzeyindeki varyansın %18,6’sını açıkladığı görülmektedir ($R=.431$; $R^2=.186$). Bu bulgu, iletişim becerilerinin duygusal ifade üzerinde orta düzeyde bir açıklayıcı güce sahip olduğunu göstermektedir. Model katsayıları incelendiğinde, sabit terimin anlamlı olduğu ($B=2,355$; $t=6,958$; $p<.01$) ve İBÖ’nün DİEÖ üzerinde pozitif ve anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir ($B=.624$; $\beta=.431$; $t=7,392$; $p<.01$). Standartlaştırılmış beta katsayısı ($\beta=.431$), iletişim becerilerindeki bir standart sapmalık artışın, duyguları ifade etme düzeyinde .431 standart sapmalık bir artışa karşılık geldiğini göstermektedir. Elde edilen regresyon denkleminde göre: $DİEÖ = 2,355 + 0,624 (İBÖ)$ ’dir. Bu sonuçlar, iletişim becerileri arttıkça duyguları ifade etme düzeyinin de anlamlı biçimde arttığını ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, iletişim becerileri duygusal ifade düzeyinin önemli ve pozitif bir yordayıcısıdır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın bulguları, üniversite sporlarında yer alan sporcu öğrencilerin iletişim becerileri ve duygularını ifade etme düzeylerinin genel olarak yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, spor ortamının yoğun sosyal etkileşim içeren yapısıyla ilişkilendirilebilir. Spor, bireylerin takım içi iletişim, iş birliği ve sosyal uyum becerilerini geliştiren önemli bir sosyal öğrenme ortamı olarak değerlendirilmektedir (Côté & Gilbert, 2009). Takım sporlarında sporcuların antrenörleri ve takım arkadaşlarıyla sürekli etkileşim hâlinde olmaları, iletişim becerilerinin gelişimini destekleyen bir deneyim alanı oluşturmaktadır. Nitekim Fransen ve arkadaşları (2015) takım sporlarında iletişim kalitesinin sosyal kimlik ve kolektif yeterlik algısıyla yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde antrenör–sporcu ilişkilerinde etkili iletişimin performans ve sporcu doyumunu üzerinde önemli etkileri olduğu belirtilmektedir (Jowett & Cockerill, 2003).

Duyguları ifade etme düzeyinin yüksek bulunması da spor psikolojisi literatürüyle uyumludur. Spor ortamında rekabet, başarı ve başarısızlık gibi yoğun duygusal deneyimlerin yaşanması, sporcuların duygusal farkındalık ve duygusal ifade becerilerinin gelişmesine katkı sağlayabilmektedir. King & Emmons (1990) duyguların açık biçimde ifade edilmesinin psikolojik uyum açısından önemli olduğunu belirtirken, Laborde, Dosseville ve Allen (2016) sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin performansla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Takım sporlarında paylaşılan duygusal deneyimlerin kişilerarası güven ve takım içi uyumu artırdığı da literatürde vurgulanmaktadır (Tamminen & Crocker, 2013; Wagstaff, 2014).

Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular, iletişim becerilerinin genel düzeyde kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu durum, spor ortamının bireylere benzer iletişim sorumlulukları ve etkileşim fırsatları sunmasıyla açıklanabilir. Spor bağlamında performans gerekliliklerinin iletişim süreçlerinde cinsiyet temelli farklılıkları azaltabileceği belirtilmektedir (Jowett & Cockerill, 2003). Bununla birlikte bazı duygusal ifade boyutlarında erkek sporcuların daha yüksek puan alması, spor kültürünün duygusal dışavurum normlarını bağlamsal olarak şekillendirebileceğini düşündürmektedir. Rekabet ve performans baskısı, özellikle erkek sporcular için duygusal dışavurumun daha görünür ve kabul edilebilir hâle gelmesine yol açabilmektedir (Wagstaff, 2014).

Yaş değişkenine ilişkin bulgular, yaş ilerledikçe özellikle iletişim becerilerinin güçlendiğini göstermektedir. Bu durum gelişimsel psikoloji literatürüyle uyumludur. Arnett (2000), genç yetişkinlik döneminde bireylerin sosyal biliş ve kişilerarası farkındalık düzeylerinin arttığını belirtmektedir. Spor bağlamında da deneyim arttıkça sporcuların takım içi roller, geri bildirim süreçleri ve sosyal etkileşimlerde daha yetkin hâle geldikleri ifade edilmektedir (Côté & Gilbert, 2009). Benzer şekilde spor yapma süresine ilişkin bulgular, uzun süreli spor deneyimine sahip bireylerin iletişim becerileri ve duygusal ifade düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Uzun süreli spor deneyimi, bireylerin takım içi sosyal süreçlere daha fazla katılım göstermesine ve kişilerarası becerilerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Nitekim Morgan, Fletcher & Sarkar (2017) takım sporlarında uzun süreli deneyimin sosyal dayanıklılığı ve grup içi iletişim kalitesini artırdığını belirtmektedir.

Araştırmada iletişim becerileri ve duyguları ifade etme düzeylerinin öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, spor deneyiminin sosyal ve duygusal gelişim üzerindeki etkisinin akademik alandan bağımsız olabileceğini düşündürmektedir. Spor ortamında yaşanan ortak deneyimler, bireylerin benzer sosyal ve duygusal öğrenme

süreçlerinden geçmesine yol açabilmektedir. Bu durum sporun bireylerin kişilerarası yeterliklerini geliştiren yapılandırılmış bir sosyal etkileşim alanı sunduğunu belirten çalışmalarla paralellik göstermektedir (Côté & Gilbert, 2009).

Araştırmanın önemli bulgularından biri de iletişim becerileri ile duyguları ifade etme arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmasıdır. Bu sonuç, iletişim süreçlerinin duygusal dışavurumla yakından ilişkili olduğunu gösteren kuramsal yaklaşımlarla örtüşmektedir. Burleson (2003) destekleyici iletişimin temelinde empati ve duygusal açıklığın yer aldığını belirtirken, Gross & John (2003) duyguların açık biçimde ifade edilmesinin kişilerarası ilişkilerin kalitesiyle pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Regresyon analizi sonuçlarının iletişim becerilerinin duygusal ifade düzeyini anlamlı biçimde yordadığını ortaya koyması, iletişim yeterliğinin duygusal ifade kapasitesinin önemli belirleyicilerinden biri olduğunu desteklemektedir. Spor bağlamında etkili iletişim becerilerine sahip sporcuların duygusal deneyimlerini daha sağlıklı biçimde ifade edebilmeleri, takım içi uyum ve performans sürekliliği açısından önemli katkılar sağlayabilir (Tamminen & Crocker, 2013; Wagstaff, 2014).

Genel olarak değerlendirildiğinde, elde edilen bulgular spor ortamının yalnızca fiziksel performansı değil, aynı zamanda bireylerin sosyal ve duygusal gelişimini de destekleyen bütüncül bir öğrenme alanı sunduğunu göstermektedir. Üniversite sporcularında iletişim becerileri ile duygusal ifade arasındaki ilişki, sporun psikososyal gelişim üzerindeki rolünü vurgulayan literatürle tutarlılık göstermektedir.

ÖNERİLER

Araştırma bulguları doğrultusunda hem uygulamaya hem de gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik bazı öneriler sunulabilir. Öncelikle üniversite sporcularına yönelik iletişim becerileri ve duygu düzenleme temelli eğitim programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Bu tür programlar sporcuların takım içi etkileşimlerini güçlendirerek sosyal uyumu ve performans istikrarını artırabilir.

Antrenör eğitim programlarında etkili iletişim, empatik yaklaşım ve duygusal farkındalık konularına daha sistematik biçimde yer verilmesi de önemli bir uygulama alanı olarak değerlendirilebilir. Antrenör–sporcu ilişkilerinde sağlıklı iletişim süreçlerinin desteklenmesi, sporcuların motivasyon, psikolojik iyi oluş ve performans düzeylerine olumlu katkı sağlayabilir.

Bunun yanı sıra spor psikologları ve üniversitelerin rehberlik birimleri tarafından yürütülecek psikolojik beceri geliştirme programları (duygu düzenleme, stres yönetimi, kişilerarası iletişim vb.) sporcuların hem performans hem de psikososyal gelişimlerini destekleyebilir.

Gelecek araştırmalar açısından ise farklı spor branşları, farklı yaş grupları ve farklı sosyo-kültürel örneklerle çalışmalar yapılması önerilmektedir. Ayrıca boylamsal araştırma tasarımları kullanılarak spor deneyiminin iletişim becerileri ve duygusal ifade süreçleri üzerindeki gelişimsel etkileri daha ayrıntılı biçimde incelenebilir. Bunun yanında nitel ve karma yöntemli araştırmalar, sporcuların iletişim ve duygusal deneyimlerine ilişkin daha derinlemesine veriler sağlayarak literatüre önemli katkılar sunabilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bulguları bazı sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Öncelikle çalışmanın örneklemini yalnızca üniversiteler arası hentbol sporcularından oluşturmaktadır. Bu durum, elde edilen bulguların farklı spor branşlarına genellenebilirliğini sınırlandırabilir. Farklı spor dallarında yer alan sporcuların iletişim ve duygusal ifade süreçleri, sporun yapısal özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterebilir. İkinci olarak araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem veri toplama sürecini kolaylaştırmakla birlikte örneklemin evreni temsil etme gücünü sınırlayabilir. Bu nedenle elde edilen sonuçların daha geniş sporcu popülasyonlarına genellenmesinde dikkatli olunmalıdır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, verilerin öz-bildirim (self-report) ölçekleri aracılığıyla toplanmış olmasıdır. Öz-bildirim temelli ölçümler katılımcıların sosyal beğenirlik eğilimi veya öznel değerlendirmeleri nedeniyle yanlılık içerebilir. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda gözlem, performans değerlendirmeleri veya nitel veri toplama teknikleri gibi farklı veri kaynaklarının kullanılması daha kapsamlı sonuçlar sağlayabilir.

Son olarak araştırma kesitsel bir araştırma tasarımına sahiptir. Bu nedenle iletişim becerileri ile duygusal ifade arasındaki ilişkinin zamansal veya gelişimsel yönü hakkında kesin çıkarımlar yapmak sınırlıdır. Boylamsal çalışmalar, spor deneyiminin iletişim ve duygusal süreçler üzerindeki gelişimsel etkilerini daha ayrıntılı biçimde ortaya koyabilir.

KAYNAKLAR

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Brown, D. J., Arnold, R., Reid, T., & Roberts, G. (2018). A qualitative exploration of stress and coping in elite student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 139–150. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.008>
- Burleson, B. R. (2003). The experience and effects of emotional support. *Communication Yearbook*, 27, 1–53.
- Büyükköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (24. bs.). Pegem Akademi.
- Campo, M., Mellalieu, S. D., Ferrand, C., Martinent, G., & Rosnet, E. (2017). Emotions in team contact sports: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 31(1), 62–97. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0016>
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage.
- Fransen, K., Haslam, S. A., Steffens, N. K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., & Boen, F. (2015). Believing in “us”: Exploring leaders’ capacity to enhance team confidence and performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 59, 84–93. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2015.03.002>
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medalists’ perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. *Sport and Exercise Psychology Review*, 12(2), 3–15.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (23. bs.). Nobel Yayın Dağıtım.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864–877.
- Korkut-Owen, F. ve Bugay, A. (2014). İletişim Becerileri Ölçeği’nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 51-64.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği’nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), e445–e451. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01364.x>
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2017). Recent developments in team resilience research in elite sport. *Current Opinion in Psychology*, 16, 159–164. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.013>
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. C. J. (2016). Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, 16(3), 393–402. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1040523>

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

Tamminen, K. A., & Crocker, P. R. E. (2013). "I control my own emotions for the sake of the team": Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 737–747. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.05.002>

Totterdell, P. (2000). Catching moods and hitting runs: Mood linkage and subjective performance in professional sport teams. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 848–859. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.6.848>

Uphill, M. A., McCarthy, P. J., & Jones, M. V. (2014). Getting a grip on emotion regulation in sport: Conceptual foundations and practical applications. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2013.858753>

Wagstaff, C. R. D. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(4), 401–412. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0257>.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü Idea or Notion	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak Form the research hypothesis or idea	Ahmet Yılmaz ALBAYRAK Ahmet Yılmaz ALBAYRAK
Tasarım Design	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak To design the method and research design.	Mustafa Barış SOMOĞLU Mustafa Barış SOMOĞLU
Literatür Tarama Literature Review	Çalışma için gerekli literatürü taramak Review the literature required for the study	Muhammed Uhud TÜRKMEN Muhammed Uhud TÜRKMEN
Veri Toplama ve İşleme Data Collecting and Processing	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak Collecting, organizing and reporting data	Muhammed Uhud TÜRKMEN Muhammed Uhud TÜRKMEN Tonguç Osman MUTLU, Ömer ZAMBAK
Tartışma ve Yorum Discussion and Commentary	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi Evaluation of the obtained finding	Tonguç Osman MUTLU, Ömer ZAMBAK

Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment

Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır.

No contribution and/or support was received during the writing process of this study.

Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.

Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee

Bu araştırma, Gümüşhane Üniversitesi Etik Kurulunun E-95674917-108.99-245421 sayılı kararı ile yürütülmüştür.

This research was conducted with the decision of Gumushane University Ethics Committee numbered E-95674917-108.99-245421



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.