

Sporcularda Etkin Dinleme Becerileri 8

Gamze Elif Adiloğulları¹

Özet

Spor ortamında iletişim süreçlerinin niteliği, sporcu performansının teknik, taktik ve psikolojik boyutları üzerinde etkili olan bir unsurdur. Bu süreçte sporcuların etkin dinleme becerileri, antrenör-sporcu etkileşiminin sağlıklı biçimde sürdürülmesi, geri bildirimlerin doğru algılanması ve öğrenme sürecinin desteklenmesi açısından önemli bir iletişim yeterliği olarak değerlendirilmektedir.

Takım içi iletişim iklimi, antrenörün liderlik özellikleri ve kullanılan iletişim dili, dinleme becerilerinin gelişimini etkileyen temel çevresel değişkenler arasında yer almaktadır. Müsabaka koşullarında ortaya çıkan stres, zaman baskısı ve performans beklentisi, sporcuların dikkat ve algısal süreçlerini etkileyerek dinleme kapasitelerini de sınırlandırabilmektedir. Buna karşın stresle başa çıkma becerileri gelişmiş sporcuların iletişim süreçlerini daha dengeli biçimde sürdürebildikleri de ifade edilebilir.

Mevcut çalışma kapsamında sonuç olarak; etkin dinleme becerisi, spor ortamında performansın sürdürülebilirliği, öğrenme sürecinin niteliği ve sporcu-antrenör ilişkilerinin sağlıklı biçimde yapılandırılması açısından önemli bir yere sahip olduğu ifade edilebilir.

Kavramsal Açından Dinleme

Dinleme, kişiler arası iletişim sürecinde anlamın oluşturulmasında temel rol üstlenen bilişsel bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir. Bu süreç, konuşmacıdan iletilen mesajların algılanmasını, anlamlandırılmasını ve yorumlanmasını kapsamakta; işitsel algıyı içeren, çok yönlü ve etkin bir zihinsel işlem olarak tanımlanmaktadır. Dinleme, bireyin dikkat, algı, seçicilik ve değerlendirme gibi bilişsel süreçlerini harekete geçiren amaçlı bir davranış biçimi olup, insanın seçim yapabilme kapasitesinin de bir yansıması niteliğindedir (Epçayan, 2013).

1 Öğr. Gör. Çanakale Onsekiz Mart Üniversitesi, Bayramiç Meslek Yüksekokulu, 0000-0001-8823-5506, elifadilogullari@gmail.com

Bu yönüyle dinleme, dil becerilerinin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Erken çocukluk döneminde dinleme becerilerinin gelişimine yönelik çevresel uyaranların çeşitlendirilmesinin, farklı seslerin fark edilmesi ve ayrıştırılmasına katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Faulmann, 1980).

Dinleme becerisinin öğrenme süreçlerindeki merkezi konumu farklı araştırmalar tarafından da desteklenmektedir. Brown'a göre dinleme becerisi, bireyin doğumdan örgün eğitim sürecine kadar devam eden gelişim sürecinin merkezinde yer almakta; bu becerinin etkili biçimde gelişmesi, öğrenme sürecinin niteliğini doğrudan etkilemektedir (Brown, 1980). Bu açıdan dinleme, bilişsel gelişim, akademik başarı ve sosyal etkileşim süreçleriyle yakından ilişkili bir iletişim yetkinliği olarak değerlendirilmektedir.

Dinlemenin Önemi

İletişim süreçlerinin işlevsel biçimde sürdürülebilmesi, bireyin aktif dinleme becerisine ve aldığı iletilere uygun tepkiler geliştirebilmesine bağlıdır (Özatalay, 2007). Bireyin toplumsal yaşam içerisinde varlık göstermesini sağlayan temel yeterlilikler arasında iletişim kurabilme becerisi yer almaktadır.

Dinleme, öğrenme süreçleri açısından bilişsel düzenlemelerin oluşmasında belirleyici bir role sahiptir. Bireyin dış çevreden edindiği bilgilerin zihinsel şemalar hâline dönüştürülmesi, algılama, seçme ve anlamlandırma süreçlerinin eşgüdüm içerisinde işlemesini gerektirmektedir. Bu yönüyle dinleme, bilgi edinme sürecinin temel dayanaklarından biri olarak değerlendirilmektedir. Sosyal etkileşimler yoluyla bilgiye ulaşma, bu bilginin yapılandırılması ve bireysel gelişime katkı sunması, dinleme becerisinin niteliğiyle yakından ilişkilidir (Mackay, 1997). Dinleme becerisinin geliştirilmesi, akademik başarı, sosyal uyum ve bireysel yeterliliklerin güçlenmesi üzerinde etkili olmaktadır.

Dinleme davranışı, bireyin yaşamındaki ilk anlamlandırma etkinliklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Birey, bebeklik döneminden itibaren çevresel uyaranlara yönelik algılarını dinleme yoluyla şekillendirmekte; bu süreç zaman içerisinde alışkanlık ve beceri düzeyine dönüşmektedir (Kemiksiz, 2015). Bu bağlamda dinleme, öğrenilmiş bir davranış olmanın ötesinde, gelişimsel bir süreç içerisinde biçimlenen temel bir zihinsel etkinlik olarak değerlendirilmektedir.

Dinlemenin temel amacı, iletilen mesajların doğru biçimde algılanması, değerlendirilmesi ve uygun tepkilerle karşılık bulmasıdır. İletişim sürecinde geri bildirimlerin yetersiz kalması ya da yanlış tepkilerle karşılık verilmesi, etkileşim sürecinin sağlıklı biçimde sürdürülmesini zorlaştırmaktadır. Bu kapsamda dinlemenin, iletişimin sürekliliğini ve etkililiğini yönlendiren temel beceriler arasında yer aldığı ifade edilebilir.

Dinleme Becerisi

Dinleme becerisi, bireyin karşısındaki kişinin iletmek istediği mesajı doğru biçimde algılaması ve bu uyarana uygun tepkiler geliştirmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Demirel, 1999). Bu yönüyle dinleme, iletişim sürecinin edilgen bir aşaması olmaktan çok, bilişsel ve davranışsal süreçleri kapsayan etkin bir beceri alanı olarak değerlendirilmektedir.

Karasakaloğlu ve Bulut (2012), dinlemeyi işitmeden farklı bir süreç olarak ele almakta ve bireyin dikkatini ses kaynağına yönelterek duyulan uyarıyı zihinsel olarak anlamlandırdığı fiziksel ve bilişsel bir etkinlik olarak tanımlamaktadır. Dinleme becerisinin birey tarafından yaşam boyunca yoğun biçimde kullanıldığı; doğumla birlikte temellerinin atıldığı ve zaman içerisinde gelişim gösterdiği ifade edilmektedir (Demir, 2010; Güneş, 2007). Bu süreç, günlük yaşamda kendiliğinden gerçekleşen basit bir davranış olarak algılsa da bilişsel açıdan amaçlı bir dikkat yönelimi ve zihinsel işleme gerektirmektedir (Doğan, 2010; Kurudayıoğlu ve Kiraz, 2020).

Epçaçan (2013), dinlemeyi işitmeden ayırıştırarak belirli bir hedef doğrultusunda gerçekleşen ve öğrenme yoluyla geliştirilmesi gereken bir beceri olarak değerlendirmektedir. Kurudayıoğlu ve Kiraz (2020) da benzer biçimde dinleme sürecinin seslerin algılanmasıyla başladığını ancak bunun algılama, yorumlama ve anlamlandırma boyutlarını içeren çok aşamalı bir yapı sergilediğini vurgulamaktadır.

Kurudayıoğlu ve Kiraz (2020) tarafından dinleme süreci; dış uyaranlara yönelen dikkatin oluşması, bu uyaranların duyuşal belleğe aktarılması, ardından kısa süreli belleğe iletilmesi ve işleyen bellekte yeni bilgiler ile önceki yaşantılar arasında ilişkiler kurulması aşamalarından oluşmaktadır. Bu bilişsel bütünleşme sonucunda anlamlandırılan bilginin uzun süreli belleğe aktarımı sağlanmaktadır. Sekin'e (2023) göre dinleme; işitmeye başlayan, dikkat, algılama, anlamlandırma, yapılandırma, kavrama ve tepki verme basamaklarıyla ilerleyen çok yönlü bir zihinsel süreç özelliği taşımaktadır.

Spor bilimleri ve spor psikolojisi açısından ele alındığında dinleme becerisi, antrenör-sporcu iletişiminin sağlıklı biçimde yürütülmesinde, antrenman yönergelerinin doğru algılanmasında, taktiksel geri bildirimlerin etkili değerlendirilmesinde ve takım içi etkileşimin düzenlenmesinde belirleyici bir rol üstlenmektedir.

Dinleme Becerisini Etkileyen Faktörler ve Dinleme Becerisinin Önünde Yer Alan Engeller

Dinleme becerisi, bireyin anne karnındaki dönemden itibaren temelleri atılan ve yaşam boyunca gelişimini sürdüren temel dil becerilerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Okul öncesi döneme kadar olan süreçte birey, dinleme becerisini ailesi ve yakın çevresiyle kurduğu doğal etkileşimler aracılığıyla edinmektedir (Yılmaz, 2007). Zaman içerisinde bu beceri, eğitim ortamları, sosyal ilişkiler ve sportif yaşantılar yoluyla yeniden biçimlenmekte ve gelişim göstermektedir. Bu süreçte bireyin kişilik özellikleri, dinleme ve algılama biçimleri üzerinde belirleyici bir rol üstlenmekte; sporcuların kişilik özelliklerinin davranışlarını şekillendirdiği ifade edilmektedir (Yıldız, Şenel ve Yıldırım, 2018). Bu bağlamda spor ortamlarında verilen teknik ve taktik yönergelerde de benzer bir durum ortaya çıkabilmektedir. Antrenör tarafından aktarılan bilgilerin sporcu tarafından eksik ya da yanlış algılanması, antrenman süreci ve sportif performans üzerinde doğrudan etkiler oluşturabilmektedir.

Dinleme süreci hakkında yaygın yanlış kabullerden biri, bu becerinin düşük çaba gerektiren edilgen bir davranış olarak değerlendirilmesidir. Oysa etkili dinleme, dinleyenin bilişsel olarak sürece katılımını, zihinsel çaba göstermesini ve duyulanları yapılandırmasını gerektirmektedir. Hopper'a (1984) göre etkili dinleme, hızlı tepki üretmekten çok, aktarılan mesajı tüm boyutlarıyla algılayabilmeyi ve anlamlandırabilmeyi esas almaktadır. Bu yönüyle dinleme, süreç odaklı bir beceri özelliği taşımakta; dikkat, sabır ve bilişsel denetim gerektirmektedir. Spor ortamlarında, özellikle müsabaka öncesi ve antrenman sırasında verilen yönergelerin sağlıklı biçimde algılanabilmesi, bu bilişsel süreçlerin işlevsel biçimde devreye girmesine bağlıdır.

Dinleme becerisini etkileyen unsurlar; bireysel, çevresel ve uygulayıcıya bağlı olmak üzere farklı boyutlarda ele alınmaktadır. Çaylı ve Göçer (2021), ortaokul düzeyindeki dinleme başarısını etkileyen faktörleri; bireye bağlı unsurlar, dinlenen içeriğe bağlı etmenler, uygulayıcıya bağlı değişkenler ve çevresel koşullar şeklinde sınıflandırmıştır. Öğrenciye bağlı faktörler arasında hazırbulunuşluk düzeyi, derse yönelik tutum, güdülenme durumu ile fiziksel ve psikolojik yönden dinlemeye uygunluk yer almaktadır. Dinlenen içeriğe bağlı değişkenler; mesajın düzeyi, içeriği, güncelliği ve sunum biçimini kapsamaktadır. Uygulayıcıya bağlı faktörler; anlatımın açıklık düzeyi, süreci yönlendirme biçimi ve ölçme-değerlendirme yaklaşımları ile ilişkilidir. Çevresel boyutta ise fiziksel ortam koşulları, teknik donanım, ses düzeni, ışıklandırma ve sosyal ortamın yapısı belirleyici olmaktadır. Bu sınıflandırmalar spor ortamlarına uyarlandığında; sporcunun psikolojik hazırlık düzeyi, antrenmana yönelik tutumu, zihinsel odaklanma becerisi ve yorgunluk durumu bireysel

faktörler arasında değerlendirilmektedir. Antrenörün iletişim dili, geri bildirim tarzı, yönergelerin açıklığı ve ses tonu uygulayıcıya bağlı etkenler arasında yer almaktadır. Salon veya saha koşulları, gürültü düzeyi, teknik ekipmanlar ve takım içi sosyal yapı ise çevresel boyutu oluşturmaktadır.

Dinleme Teknikleri

Dinleme, bilişsel süreçlerin etkin biçimde kullanıldığı zihinsel bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir. Bu sürecin daha işlevsel hâle gelmesi, belirli ilke ve tekniklerin sistemli biçimde uygulanmasına bağlıdır. Etkin dinleme, iletilen mesajın yüzeysel biçimde algılanmasının ötesinde; iletinin temel noktalarının ayırt edilmesi, anlamlandırılması ve değerlendirilmesini içeren çok boyutlu bir süreç özelliği taşımaktadır. Bu yönüyle etkin dinleme, bireyin zihinsel katılımını gerektiren aktif bir iletişim becerisi olarak ele alınmaktadır.

Aktif dinleme sürecine katılım, bireyin dikkatini odaklamasını, bilgiyi yapılandırmasını ve öğrenme sürecine bilinçli biçimde dâhil olmasını desteklemektedir. Ekici'ye (2013) göre dinleme sürecinde bireyin zihinsel olarak etkin olması; konuya ilişkin farkındalığın artmasına, içeriğin daha sağlıklı biçimde kavranmasına, not alma davranışının anlamlı hâle gelmesine ve öğrenme sürecinde karşılaşılan güçlüklerin azalmasına katkı sağlamaktadır. Bu kazanımlar, spor ortamlarında teknik öğretim, taktik aktarım ve performansa yönelik geri bildirim süreçlerinde dinleme tekniklerinin önemini daha belirgin hâle getirmektedir.

Spor psikolojisi açısından ele alındığında, dinleme tekniklerinin etkili biçimde kullanılması; sporcunun antrenör yönergelerini doğru algılamasına, hatalarını fark etmesine ve motor öğrenme sürecinin daha verimli yürütülmesine olanak tanımaktadır. Bu durum, öğrenme sürecinin niteliğini artırarak performans gelişimine dolaylı katkı sunmaktadır.

İletişim Becerileri Kapsamında Yer Alan Etkin Dinleme Becerisi

İletişim süreçlerinin sağlıklı biçimde yürütülmesinde dinleme becerisinin merkezi bir işleve sahip olduğu, çeşitli araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır. Yönetim süreçlerinde etkililiğin artırılmasında dinleme becerisinin geliştirilmesinin önemli bir araç olduğu, dinleme gerçekleşmediğinde iletişim sürecinin işlevselliğini yitirdiği ifade edilmektedir (Blanchard, 1992; Ward, 1990). Bireyin dinleme becerisini geliştirmesi, iletişim becerilerinin bütününe doğrudan etkilemekte ve karşılıklı etkileşimin niteliğini belirlemektedir.

İletin doğru biçimde algılanması, erken yargılardan kaçınılması, dikkatli analiz edilmesi ve öznel değerlendirmelerden arındırılarak yorumlanması dinleme sürecinin niteliğini belirleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır.

(Singer, 1990). Bu bağlamda dinleme, pasif bir işitme sürecinden farklı olarak zihinsel katılım gerektiren bir iletişim davranışı olarak değerlendirilmektedir.

İletişim becerilerinin geliştirilmesi sürecinde, dinleme yetisini zayıflatan engellerin tanımlanması ve bu engellere yönelik farkındalık geliştirilmesi önemli bir aşama olarak görülmektedir. Dinleme sürecinde ortaya çıkan aksaklıkların, yanlış anlamalara ve iletişim kopukluklarına zemin hazırlayabildiği belirtilmektedir (Spaulding ve O'Hair, 1999). Bu nedenle etkin dinleme becerisinin kazandırılması, iletişimde doğruluğun ve karşılıklı anlaşmanın güçlendirilmesine katkı sunmaktadır.

Etkin dinleme, iletilen mesajın içerdiği anlamın bütün yönleriyle kavranmasını, taraflar arasında ortak bir anlam zemininde buluşulmasını ve iletişim sürecinin yapıcı biçimde sürdürülmesini amaçlayan bir beceri alanı olarak ele alınmaktadır. Tepeköylü ve diğerleri (2009)'ne göre etkin dinleme becerisinin geliştirilmesi, bireyin iletişim sürecine bilinçli biçimde katılım göstermesini ve mesajın gerçek içeriğini doğru biçimde değerlendirebilmesini desteklemektedir.

Etkin dinleme sürecinin temel amaçlarından biri, iletişimde ortaya çıkan sorunların kaynağının belirlenmesi ve çözüm sürecinin sağlıklı biçimde yapılandırılmasıdır. Bu süreçte bireyin algısal seçicilikten kaçınarak karşısındaki bireyin gereksinimlerini, beklentilerini ve duygusal durumunu dikkate alması gerekmektedir. Bu yaklaşım, dinleme sürecinin karşılıklı anlayışı destekleyen bir etkileşim biçimine dönüşmesine olanak tanımaktadır (Cihangir-Çankaya, 2015).

Sporcularda Etkin Dinlemenin Önemi

Aktaş (2023a), spor faaliyetlerinin bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığını geliştirdiğini belirtmektedir. Sporun tarihsel süreçte toplum yaşamına entegrasyonu ve ekonomik, siyasi, sosyal, psikolojik ile biyolojik alanlarda etkili bir olgu hâline gelmesi, sporun sosyolojinin ilgi odağına girmesini sağlamış ve beden eğitimi ile sosyoloji bilimlerine katkı sunmuştur (Aktaş, 2023b). Bu çok boyutlu yapı içerisinde spor ortamında kurulan iletişim süreçlerinin niteliği de sporcunun gelişiminde belirleyici bir unsur hâline gelmektedir. Özellikle etkin dinleme becerisi, sporcunun antrenman ve müsabaka süreçlerinde teknik, taktik ve psikolojik bilgileri doğru biçimde algılayabilmesine, geri bildirimleri sağlıklı biçimde değerlendirebilmesine ve öğrenme sürecini daha işlevsel hale getirebilmesine katkı sunmaktadır.

Spor ortamında performansın sürdürülebilir biçimde geliştirilmesi, fiziksel hazırlığın yanında psikolojik ve iletişimsel süreçlerin niteliğiyle de doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda etkin dinleme, antrenör-sporcu etkileşiminin temel yapı

taşlarından biri olarak değerlendirilebilir. Etkin dinleme, bireyin karşısındaki kişiyi yargılamadan, dikkatle ve empatik bir yaklaşımla anlamaya yönelik bilinçli bir iletişim becerisi olarak tanımlanmaktadır (Rogers, 2007). Spor alanında bu beceri, sporcunun kendisini güvende hissetmesine, düşüncelerini açık biçimde ifade edebilmesine ve psikolojik gereksinimlerinin doğru biçimde anlaşılmasına katkılar sunmaktadır.

Antrenörlerin sporcularını etkin biçimde dinleyebilmesi, güven temelli bir ilişki yapısının oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Jowett ve Cockerill (2003), antrenör-sporcu ilişkisini yakınlık, bağlılık ve karşılıklı etkileşim boyutları üzerinden ele almakta ve bu boyutların sağlıklı gelişiminde iletişim kalitesinin belirleyici rol üstlendiğini vurgulamaktadırlar. Etkin dinleme becerisi, sporcunun duygusal yükünü azaltabilirken, sportif performansa ilişkin kaygı düzeylerinin de dengelenmesine katkılar sunmaktadır.

Sporcular açısından değerlendirildiğinde, anlaşılma ve kabul görme algısı psikolojik sağlamlığın korunmasında önemli bir işleve sahiptir. Ryan ve Deci (2000) tarafından geliştirilen Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde bireyin özerklik, yeterlik ve ilişkililik gereksinimlerinin karşılanması, içsel motivasyonun güçlenmesini sağlamaktadır. Antrenörün etkin dinleme sergilemesi, sporcunun ilişkililik gereksiniminin karşılanmasına doğrudan katkı sunmakta ve böylece sporcu, performans sürecine daha istekli ve kararlı biçimde dâhil olabilmektedir.

Sporda etkin dinlemeye ilişkin alanyazın incelendiğinde; etkin iletişim ortamına sahip sporcuların psikolojik tükenmişlik düzeylerinin daha düşük seyrettiğini görülmüştür. DeFreese ve Smith (2014), antrenör davranışlarının sporcu tükenmişliği üzerindeki belirleyici etkisini ortaya koyarak, destekleyici iletişim tarzının stres algısını azalttığını ifade etmişlerdir. Benzer biçimde Hampson ve Jowett (2014), açık iletişimin sporcuların psikolojik iyilik hâlini güçlendirdiğini ve performans dalgalanmalarını azalttığını bildirmişlerdir. Sporda etkin dinlemeye ilişkin araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda elde edilen bu bulgular, etkin dinlemenin sporcuların maddi olmayan performans bileşenleri üzerinde önemli bir düzenleyici işlev üstlendiğine işaret etmektedir.

Sporcularda Etkin Dinlemeye Etki Eden Faktörlerin Ele Alınması

Spor ortamında iletişimin niteliği, performans süreçlerinin teknik ve psikolojik boyutları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda etkin dinleme, antrenör-sporcu etkileşiminin sağlıklı biçimde sürdürülebilmesi açısından temel iletişim becerilerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Etkin dinleme, spor ortamında verilen teknik, taktik ve psikolojik iletilerin

doğru algılanmasını destekleyerek performans sürecinin düzenlenmesine katkı sağlamaktadır.

Antrenörün liderlik özellikleri, sporcularda etkin dinleme davranışının şekillenmesinde önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Demokratik ve destekleyici liderlik anlayışına sahip antrenörlerin sporcularla daha açık ve güven temelli bir iletişim ortamı oluşturabildikleri belirtilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023). Bu tür iletişim ortamlarında sporcuların kendilerini ifade edebilmeleri, yaşadıkları sorunları paylaşabilmeleri ve geri bildirim sürecine katılım göstermeleri kolaylaşmaktadır. Otoriter ve baskı temelli yönetim anlayışlarının ise iletişim kanallarını sınırlayarak sporcuların dinleme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilmektedir (Chelladurai ve Saleh, 1980). Antrenörün sözlü ve sözsüz iletişim becerileri de bu sürecin niteliğini doğrudan etkilemektedir. Açık, anlaşılır ve tutarlı mesajlar veren, empatik yaklaşım sergileyen antrenörlerin sporcular tarafından daha dikkatle dinlendiği bildirilmektedir (Jowett ve Cockerill, 2003).

Etkin dinleme süreci, antrenör ile sporcu arasındaki ilişkinin yapısıyla yakından ilişkilidir. Güven düzeyi yüksek olan ilişkilerde sporcuların antrenörlerinden gelen yönlendirmeleri daha dikkatle algıladıkları, verilen geri bildirimleri daha sağlıklı biçimde değerlendirdikleri ve iletişime daha açık hale geldikleri belirtilmektedir (Jowett, 2005). Antrenör-sporcu ilişkilerinin zayıf olduğu durumlarda ise iletişimde kesintiler yaşanabildiği, sporcuların yönlendirmeleri yüzeysel düzeyde algılayabildiği ve motivasyon kaybının ortaya çıkabildiği ifade edilmektedir (Nicholls, Holt, Polman & Bloomfield, 2006). Bu süreç etkin dinlemenin işlevselliğini sınırlandırarak performans süreci üzerinde dolaylı etkiler oluşturabilmektedir.

Sporcunun bireysel psikolojik özellikleri de etkin dinleme düzeyinin biçimlenmesinde önemli bir rol üstlenmektedir. Kaygı düzeyi yüksek sporcularda dikkat dağınıklığı, zihinsel yoğunluğun azalması ve algısal seçicilikte bozulmalar gözlenebilmektedir (Spielberger ve diğerleri, 1983; Weinberg ve Gould, 2023). Aktaş (2024)'a göre, sporcular, dikkat becerilerini geliştirerek oyunun gidişatını analiz ederek sportif başarı düzeylerini de arttırabilmektedirler. Çünkü dikkat ve egzersiz arasında bir bağ vardır, fiziksel aktiviteler bilişsel ve zihinsel gelişime katkı sağlar (Kul ve Ateş, 2025).

Bu tür zihinsel süreçler, antrenör tarafından iletilen mesajların doğru biçimde algılanmasını güçleştirebilmektedir.

Özgüven düzeyi yüksek sporcuların ise iletişim süreçlerine daha açık oldukları, geri bildirimini savunmacı tutumlardan uzak biçimde değerlendirebildikleri ve dinleme becerilerini daha işlevsel şekilde kullanabildikleri belirtilmektedir

(Bandura, 1997). Duygusal denge, zihinsel dayanıklılık ve öz düzenleme becerilerinin gelişmiş olması da etkin dinleme açısından destekleyici bir zemin oluşturmaktadır.

Spor branşının bireysel ya da takım sporu olma niteliği, etkin dinleme üzerinde etkili olan yapısal faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Takım sporlarında oyun içi iletişimin yoğunluğu, rol paylaşımı ve grup içi uyum gereksinimi nedeniyle dinleme davranışlarının önemi daha belirgin hale gelmektedir (Carron, Widmeyer ve Brawley, 1985). Antrenör tarafından verilen taktiksel yönlendirmelerin takım tarafından doğru algılanması, oyun organizasyonunun sağlıklı biçimde sürdürülmesine katkı sağlamaktadır. Bireysel spor dallarında ise sporcu ile antrenör arasındaki bire bir iletişim ön plana çıkmakta, bu durum etkin dinlemenin teknik ve psikolojik geri bildirimlerin doğru anlaşılması açısından belirleyici rol üstlenmesine neden olmaktadır (Vealey, 2007).

Müsabaka ortamlarının yüksek düzeyde baskı içeren yapısı, sporcuların bilişsel süreçlerini ve dikkat düzeylerini etkileyebilmektedir. Seyirci baskısı, performans beklentisi, zaman kısıtı ve rekabet düzeyi, sporcunun zihinsel yükünü artırarak dinleme kapasitesinin azalmasına yol açabilmektedir (Engür, 2002; Gümüş, 2002). Bu koşullar altında antrenör tarafından aktarılan mesajların sporcu tarafından eksik ya da hatalı algılanması olasılığı artış gösterebilmektedir.

Aktaş (2023a)'a göre, düzenli olarak yapılan spor, stresin azaltılmasına ve stresle başa çıkma sürecine katkı sağlamaktadır. Buna karşın sportif başarı hedefiyle mücadele eden sporcularda, rekabet ortamının doğası gereği stres düzeyinde artış ortaya çıkabilmektedir. Stres düzeyindeki bu artışın, algısal daralmaya yol açarak sporcunun çevresel uyaranlara karşı daha seçici hale gelmesine neden olabildiği belirtilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu durum etkin dinleme sürecinin sürekliliğini ise sınırlayabilmektedir.

Takım içi iletişim kültürü ve sosyal iklim de etkin dinlemenin yaygınlık kazanmasında önemli bir role sahiptir. Destekleyici, saygıya dayalı ve iş birliğini önceleyen takım ortamlarında sporcuların iletişime daha açık oldukları, karşılıklı dinleme davranışlarının güçlendiği belirtilmektedir (Carron ve diğerleri, 1985). Olumsuz iletişim örüntülerinin baskın olduğu ortamlarda ise sporcuların içe kapanma eğilimi gösterebildikleri ve bu durumun dinleme süreçlerini zayıflatabildiği ifade edilmektedir.

SONUÇ

Spor ortamında iletişim süreçlerinin niteliği, sporcu performansının teknik, taktik ve psikolojik boyutları üzerinde belirleyici bir işleve sahiptir. Bu süreç

içerisinde etkin dinleme becerisinin, antrenör–sporcu ilişkisinin sağlıklı biçimde sürdürülmesi, geri bildirim mekanizmalarının verimli işlemesi ve öğrenme süreçlerinin desteklenmesi açısından önemli bir iletişim yeterliği olduğu söylenebilir. Öte yandan, kin dinleme becerisi gelişmiş sporcuların, antrenman ve müsabaka süreçlerinde verilen yönergeleri daha doğru algıladıkları, geri bildirimleri daha sağlıklı biçimde değerlendirdikleri ve iletişim sürecine daha dengeli biçimde katılım gösterdikleri ifade edilebilir.

Takım içi iletişim iklimi, antrenörün liderlik özellikleri ve kullanılan iletişim dili, etkin dinleme becerilerinin gelişimini doğrudan etkileyen çevresel değişkenler arasında yer almaktadır. Güven temelli, destekleyici ve açık iletişim ortamlarının sporcuların dinleme sürecine daha fazla katılım göstermelerine katkılar sunmaktadır. Buna karşılık, baskı temelli iletişim yaklaşımlarının dinleme sürecinde algısal daralmaya ve iletişim kopukluklarına yol açabilmektedir.

Müsabaka koşullarının doğası gereği ortaya çıkan stres, zaman baskısı ve performans beklentisi gibi faktörlerin, sporcuların dikkat düzeylerini ve algısal süreçlerini etkileyerek dinleme kapasitesini sınırlandırabilmektedir. Ancak stresle başa çıkma becerileri gelişmiş sporcuların, bu tür koşullarda iletişim süreçlerini daha dengeli biçimde sürdürebildikleri düşünülmektedir.

Çalışma kapsamında sonuç olarak, etkin dinleme becerisi spor ortamında performansın sürdürülebilirliği, öğrenme sürecinin kalitesi ve sporcu–antrenör ilişkilerinin sağlıklı biçimde yapılandırılması açısından oldukça önemli bir yer tuttuğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Aktaş, F. (2023a). *Spor ve rekreasyon arasındaki ilişkinin sportif rekreasyon açısından ele alınması*. Türkmen, M., Uluç, E. A. (Edt). Spor bilimleri üzerine araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Türkmen, M., Uluç, E. A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2024). *Tennisin dikkat üzerindeki etkisi*. Uluç, E.A., Uluç, S. ve Atçeken, D.H. (Edt). Spor bilimleri alanında akademik araştırma ve değerlendirmeler IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Blanchard, K. (1992). *Crucial skills of communication*. Executive Excellence, 9(2), 8–14.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N. ve Brawley, L. R. (1985). *The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire*. Journal of Sport Psychology, 7(3), 244–266.
- Chelladurai, P. ve Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34–45.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2012). “Reconsideration of the Listening Skill Scale: Comparison of the listening skills of the student of psychological counseling and guidance in accordance with various variables. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(4), 2370-2376
- Çaylı, C. ve Göçer, A. (2021). Dinleme becerisinin önemi ve geliştirilmesi üzerine: Kuramsal bir çalışma. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 215-229.
- DeFreese, J. D. ve Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(6), 619-630.
- Demir, A. G. T. (2010). Türkçe öğretiminde anlama ve zihinde yeniden yapılandırma. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, 27(2010), 201–223.
- Demirel, Ö. (1999). *İlköğretim okullarında Türkçe öğretimi*. İstanbul: MEB Yayınları.
- Doğan, Y. (2010). Dinleme becerisini geliştirmede etkinliklerden yararlanma. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, (27), 263-274.
- Ekici, K.M. (2013). *İletişim*. Savaş Yayınevi. Ankara
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun durumluk kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Epçaçan, C. (2013). Temel bir dil becerisi olarak dinleme ve dinleme eğitimi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 332-352.
- Faulmann, J. (1980). Montessori and music in early childhood. *Music Educators Journal*, 66(9), 41-43.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Güneş, F. (2007). *Türkçe öğretimi ve zihinsel yapılandırma*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hampson, R. ve Jowett, S. (2014). Effects of coach leadership and coach-athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(2), 454-460.
- Hopper, R. (1984). *Between You and Me, The Professiol's Guide to Interpersonal Communication*, Scott, Foresman and Company, USA.
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412-415.
- Jowett, S. ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 313-331.
- Jowett, S. ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 313-331.
- Karasakaloğlu, N. ve Bulut, B. (2012). Kurmaca Metinlerin Eleştirel Okuma Becerisini Geliştirme Aracı Olarak Kullanılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 95-106.
- Kemiksiz, Ö. (2015). Türkçe öğretiminde eleştirel dinleme. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Özel Sayı*(2), 299-316.
- Kul, M. ve Ateş, Z. H. (2025). Okul Öncesi Çocuklarda Düzenli Fiziksel Aktivitenin Beslenme ve Uyku Düzenine Etkisi: Öğretmen Görüşlerine Dayalı Bir Fenomenolojik İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 12-25.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Mackay, I. (1997). *Dinleme becerisi*. (Çev.). Aksu, B. ve Cançolak, O. Ankara: İlkur Kültür ve Sanat Ürünleri.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. ve Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, 20(3), 314-329.
- Özatalay, H. (2007). *İlköğretim 1. kademe Türkçe öğretim programında öğrencilere kazandırılması hedeflenen temel becerilerin ders kitaplarında kullanılmasına ilişkin durum çalışması*. Yayınlanmamış Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Rogers, C. R. (2007). *Danışan merkezli terapinin temel ilkeleri* (Çev. E. Karahan). Ankara: Psikoloji Yayınları.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Sekin, V. (2023). *İlkokul 4.sınıf dinleme/izleme metinlerinin ters-yüz öğrenme modeli kullanılarak dinleme/izleme becerisi üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elâzığ.
- Singer, M. G. (1990). *Human resource management* (s. 47). Boston, MA: PWS-Kent Publishing Company.
- Spaulding, A. ve O'Hair, M. J. (1999). *Listening, nonverbal and conflict-resolution skill* (2. bs., s. 2). Upper Saddle River, NJ: Merrill / Prentice Hall.
- Speilberger, C. D., Gorsuch, R., Lushene, R., Vagg, P. R. ve Jacobs, G. A. (1983). Manual for the state-trait anxiety inventory. *Palo Alto, CA: Consulting Psychologists*.
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M. ve Çamlıyer, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115–124.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport.
- Ward, J. R. (1990). *Now hear this: Without listening, there is no communication*. *Communication World*, 7(7), 20–22.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Yılmaz, İ. (2007). *Türkçe öğretiminde dinleme becerisini geliştirmeye yönelik önerilen etkinliklerin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Yildiz, M., Şenel, E., Yildiran, I. ve Senel, E. (2018). Prosocial and antisocial behaviors in sport: The roles of personality traits and moral identity. *Sport Journal*, 8(1), 5-17.