



**TÜRKİYE’ DEKİ HOKEY HAKEMLERİNİN İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİ İLE
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

ÖMER Faruk SÖYLEMEZ

Yüksek Lisans Tezi

AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Dr. Öğr. Üyesi: Serkan Tevabil AKA

AĞRI-2019

AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI

Ömer Faruk SÖYLEMEZ

TÜRKİYE' DEKİ HOKEY HAKEMLERİNİN İLETİŞİM BECERİ
DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ

Dr. Öğr. Üyesi: Serkan Tevabil AKA

AĞRI-2019



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Serkan Tevabil AKA danışmanlığında, Ömer Faruk SÖYLEMEZ tarafından hazırlanan bu çalışma 22/08/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

Jüri Üyesi :Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Jüri Üyesi :Dr.Öğrt. Üyesi Serkan T. AKA

İmza:

İmza:

İmza:

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine ait olup;

Enstitü Yönetim Kurulunun 18.08.2019 tarih ve 40. / 12... nolu kararı ile onaylanmıştır.

25.09.2019

Doç. Dr. Alperen KAYSERİLİ

Enstitü Müdürü

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “*Türkiye’deki Hokey Hakemlerinin İletişim beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

Tezimin 1 yıl süreyle erişime açılmasını istiyorum..

22.08.2019

Ömer Faruk SÖYLEMEZ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TÜRKİYE’ DEKİ HOKEY HAKEMLERİNİN İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ömer Faruk SÖYLEMEZ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Serkan Tevabil AKA

2019, 89 sayfa

Jüri: Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

Dr. Öğr. Üyesi: Serkan Tevabil AKA

Dr. Öğr. Üyesi: Erdoğan TOZOĞLU

Bu çalışmanın amacı, Türkiye’deki hokey hakemlerinin iletişim beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelenmektir. Çalışmanın evrenini Türkiye’de 2018 yılı itibarıyla aktif olarak görev yapan 26’sı kadın ve 69’u erkek olmak üzere toplam 95 hokey hakemi oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşılmıştır. Araştırma verilerinin toparlanmasında, araştırmacı ve danışmanı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile Folkman ve Lazarus tarafından 1995 yılında geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Şahin ve arkadaşları tarafından yapılan 30 maddelik 4’lü likert tipi “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve Korkut tarafından 1992’de geliştirilen 25 maddelik 5’li likert tipi “İletişim becerileri ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; İletişim beceri düzeyleri ile demografik değişkenler arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Stresle başa çıkma düzeyleri ile cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum ve hakemlik yapma nedeni arasında anlamlı farklılık görülmezken yaş, eğitim durumu, hakemlik yaşı ve egzersiz yapma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık görülmüştür. İletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasındaki ilişkiye göre kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve çaresiz yaklaşım alt boyutlarında anlamlı ilişki görülmüştür. Buna göre Türkiye’deki hokey hakemlerinin iletişim beceri düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma tarzlarının da olumlu yönde etkilendiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Hokey, Hakem, Stres, İletişim.

ABSTRACT

THE RESEARCH OF RELATIONSHIP BETWEEN THE COMMUNICATION SKILL LEVELS OF HOCKEY REFEREES IN TURKEY AND THE STYLES OF COPING WITH STRESS

The aim of this study is analyze the relationship between the communication skill levels of hockey referee in Turkey and the style of coping with stress of them. The population of this study constitutes 95 hockey referee in total, 26 women and 69 men working actively, in Turkey by year 2018. All population is reached. In collecting survey datas, Pesonal information form occured by researcher and consultant, and “the scale of the style of coping with stress” improved by Folkman and Lazarus in 1995 4 likert type with 30 point translated by Şahin and his friends, and “communication skills scale” 5 likert type with 25 point, improved by Korkut in 1992 are used. SPSS 20 Statistic package is used for analyzing datas.

According to the research findings, meaningful discrepancy between communication skill levels and demographic variables is not seen. Whereas significant discrepancy between levels of coping with stress and gender, marital status, economical condition, reason for refeeree is not seen; meaningful discrepancy is occured according to variables of age, educational background, age of referee and exercise situation. According relationship between communication skills and sub-dimensions of the style of coping with stress, meaningful relationship is seen in sub-dimensions of self confident approach, optimistic approach and desperate approach.

To sum up, it is concluded that the style of coping with stress are affected positively, as communication skill levels of hockey referee in Turkey increase.

Key words: Hockey, Referee, Stress, Communication.

Key words: Hockey, Referee, Stress, Communication.



ÖNSÖZ

Günümüzde iletişim ve stres kavramları hayatın her alanın da karşımıza çıkmaktadır. İletişim ve stres kavramları hayatımız da olduğu kadar spor müsabakalarında da ön plana çıkmaktadır. Spor müsabakalarının yönetimini sağlayan hakemlerin iletişim beceri düzeyi ve stresle başa çıkma tarzı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan bu çalışma da literatür'e farklı bir bakış açısı getirmek amaçlanmıştır.

Araştırmada bana yol gösteren danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Serkan T. AKA ve desteğini tüm lisans ve lisansüstü eğitimim süresince hissettiğim Doç. Dr. Metin BAYRAM ve Prof. Dr Gökhan BAYRAKTAR hocalarıma teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Eğitim hayatımın her anında yanımda olan değerli aileme ve bu çalışmada desteğini esirgemeyen arkadaşım Hicran AKPINAR'a teşekkür ederim.

Ağrı-2019

Ömer Faruk SÖYLEMEZ

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	ii
Özet	iii
ABSTRACT	iii
ÖNSÖZ.....	vi
İçindekiler	vii
Tablolar DİZİNİ.....	xi
Resimler dizini	xiii
GRAFİKLER DİZİNİ	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem	3
1.2. Amaç	4
1.3. Önem.....	4
1.4. Varsayımlar	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar	5
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Hokey Sporuna Genel Bakış.....	7
2.1.1. Hokeyin dünyada ve ülkemizde gelişimi.....	9
2.1.1.1. Dünya’ da hokey	9
2.1.1.2. Türkiye’ de hokey	10
2.1.2. Hokey Türleri.....	11
2.1.2.1. Buz hokeyi	11
2.1.2.1.1. Buz hokeyinde kullanılan malzemeler ve özellikler	11
2.1.2.2. Çim hokeyi	13

2.1.2.2.1. Çim hokeyinde kullanılan malzemeler	14
2.1.2.3. Sualtı hokeyi	14
2.1.2.3.1. Sualtı hokeyinde kullanılan malzemeler	14
2.2. İletişim Kavramı	16
2.2.1. İletişim türleri	17
2.2.1.1. Sözlü iletişim.....	18
2.2.1.2. Sözsüz iletişim	18
2.2.2. İletişim becerisi	19
2.2.3. İletişim beceri düzeyleri	20
2.2.3.1. İletişim ve algılama	20
2.2.3.2. İletişimi etkileyen faktörler	20
2.2.3.3. İletişim engelleri.....	20
2.2.3.4. İletişim becerilerinin işlevi.....	21
2.2.3.5. İletişim modeli	22
2.2.3.5.1 Tek yönlü iletişim modeli.....	22
2.2.3.5.2. Karşılıklı iletişim modeli.....	22
2.2.3.5.3. Etkileşim odaklı iletişim modeli.....	22
2.2.3.6. Kişilerarası iletişim sınıflaması.....	23
2.2.3.6.1. Kitle iletişim	23
2.2.3.6.2. Kişi içi iletişim	23
2.2.3.6.3. Kişilerarası iletişim.....	23
2.2.3.6.4. Örgüt içi iletişim.....	23
2.2.7. Spora yönelik oyunlar ve iletişim becerileri	24
2.3. Stres Kavramı	24
2.3.1. Stres kaynakları	25
2.3.1.1. Bireysel stres kaynakları	25

2.3.1.2. Örgütsel stres kaynakları.....	26
2.3.2. Stresin aşamaları.....	26
2.3.2.1. Alarm aşaması.....	26
2.3.2.2. Direnme aşaması.....	27
2.3.2.3. Tükenme aşaması.....	27
2.3.3. Stresle başa çıkma.....	27
2.3.4.1. Problem merkezli yaklaşım.....	29
2.3.4.2. Duygu merkezli yaklaşım.....	29
2.3.4.3. Stresle başa çıkmada bireysel yöntemler.....	30
2.3.4.3.1. Savunma mekanizmaları.....	30
2.3.4.3.2. Dua ve ibadet.....	30
2.3.4.3.3. Spor ve egzersiz.....	30
2.3.4.3.4. DKBY yöntemi.....	31
2.3.4.3.5. Beslenme alışkanlıkları.....	31
2.3.5. Sporla ilgili oyunlar ve stresle başa çıkma.....	31
2.4. İlgili Araştırmalar.....	32
2.4.1. Yurtiçi araştırmalar.....	32
3. ARAŞTIRMANIN MODELİ VE YÖNTEMİ.....	36
3.1. Veri Toplama Yöntemi.....	36
3.2. Evren ve Örneklem.....	36
3.3. Veri Analizi.....	37
3.4 Araştırmanın Bulguları.....	39
3.4.1. Hakemlerin demografik özelliklerine ait bulgular.....	40
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	23
KAYNAKÇA.....	27

KISALTMA VE SİMGELER

TDK : Türk Dil Kurumum

M : Metre

YY : Yüz Yıl

EHF : Avrupa Hokey Federasyonu

HIF : Uluslararası Hokey Federasyonu

IIHF : Uluslararası Buz Hokeyi Federasyonu

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

FIFA : Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1: Tanımlayıcı İstatistik Tablosu	39
Tablo 2: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Demografik özellikleri	42
Tablo 3: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Cinsiyetleri ile İletişim Becerileri Düzeyleri Arasındaki İlişki t Testi Sonuçları	43
Tablo 4: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Yaşları ile İletişim Becerileri Tutum düzeyleri Arasındaki İlişki ANOVA Testi Sonuçları	43
Tablo 5: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Medeni Durumları ile İletişim Becerileri Düzeyleri Arasındaki İlişki t Testi Sonuçları	44
Tablo 6: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Eğitim Düzeyleri ile İletişim Becerileri Tutum düzeyleri Arasındaki İlişki ANOVA Testi Sonuçları	44
Tablo 7: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Hakemlik Yaşı ile İletişim Becerileri Tutum düzeyleri Arasındaki İlişki ANOVA Testi Sonuçları	45
Tablo 8: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Gelir Düzeyi ile İletişim Becerileri Tutum düzeyleri Arasındaki İlişki ANOVA Testi Sonuçları	45
Tablo 9: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Hakemlik Yapma Nedenleri ile İletişim Becerileri Tutum düzeyleri Arasındaki İlişki ANOVA Testi Sonuçları	46
Tablo 10: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Egzersiz Yapma Süreleri ile İletişim Becerileri Tutum düzeyleri Arasındaki İlişki ANOVA Testi Sonuçları	46
Tablo 11: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Cinsiyetleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki t Testi Sonuçları	46
Tablo 12: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Yaşları ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki ANOVA Testi Sonuçları	47
Tablo 13: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Medeni Durumları ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki t Testi Sonuçları	48
Tablo 14: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Eğitim Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki ANOVA Testi Sonuçları	48
Tablo 15: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Hakemlik Yılları ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki ANOVA Testi Sonuçları	49
Tablo 16: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Gelir Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki ANOVA Testi Sonuçları	50

Tablo 17: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Hakemlik Yapma Nedenleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki ANOVA Testi Sonuçları	51
Tablo 18: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Egzersiz Yapma Sıklığı ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki ANOVA Testi Sonuçları	52
Tablo 19: Araştırmaya katılan hakemlerin iletişim becerileri düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutları	53
Tablo 20: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu.....	54
Tablo 21: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından İyimser Yaklaşım Boyutu	55
Tablo 22: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından Çaresiz Yaklaşım Boyutu	56
Tablo 23: Araştırmaya Katılan Erkek Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları	57
Tablo 24: Araştırmaya Katılan Erkek Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu.....	58
Tablo 25: Araştırmaya Katılan Erkek Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından İyimser Yaklaşım Boyutu	59
Tablo 26: Araştırmaya Katılan Kadın Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki	60
Tablo 27: Araştırmaya Katılan Kadın Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu	61
Tablo 28: Araştırmaya Katılan Kadın Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından İyimser Yaklaşım Boyutu	62

RESİMLER DİZİNİ

Resim 1: Buz Hokeyi Pateni.....	11
Resim 2: Omuzluk.....	12
Resim 3: Dizlik.....	12
Resim 4: Buz Hokeyi Sopası ve Pakı.....	13
Resim 5: Şnorkel	14
Resim 6: Sualtı Hokey Sopası	15
Resim 7: Sualtı Hokey Diski	15
Resim 8: Sualtı Hokey Eldiveni	16

GRAFİKLER DİZİNİ

Grafik 1: Kendine Güven Yaklaşımını Gösteren Grafik	40
Grafik 2: İyimser Yaklaşımı Gösteren Grafik	40
Grafik 3: Çaresiz Yaklaşımı Gösteren Grafik	41
Grafik 4: Boyun Eğici Yaklaşımı Gösteren Grafik	41
Grafik 5: Sosyal Destek Aramayı Gösteren Grafik	41
Grafik 6: İletişim Becerileri Yaklaşımı Gösteren Grafik	42



1. GİRİŞ

Bilgi ve iletişim çağı olan günümüz koşullarında insanlarda bu konuda yönlendirilmekte ve bu sisteme uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Ekonomiyi, kültürü ve sosyal hayata dair yeniden düzenleme getiren bilgi toplumuna geçiş ile insanlar daha farklı bakış açıları olan, yorum yapabilen, araştırmacı kişilik tipleri ortaya çıkarmıştır (Akgün, Çuhada, Gündüz ve Özgür, 2014). Bireyin, fizyolojik ve güvenlik ihtiyacından sonra insanın sosyal yönü ağırlık taşıyan ihtiyaçları da ortaya çıkmıştır. Bu ihtiyaçlar; sevme-sevilme, bir gruba mensup olma gibi birçok ihtiyaç söz konusudur. Bu da iletişim becerisi kavramını ön plana çıkarmıştır. Bu kavramın içeriği olarak üç kavramdan söz edilmektedir. Bunlar; sosyal iletişim, sosyal etkileşim ve kişilerarası iletişim kavramlarını içermektedir. Yani iletişimin olduğu yerde kişinin duygu ve düşüncesini karşı tarafa dayatması değil aktarmasının gerekliliği iletişim becerisidir. Çünkü iletişim becerisi dayatma değil olaylara ve kişilere bakışta esneklik sağlamaktadır (Çoruh, 2013; Öktem, Tokmak, Turgut, 2013).

Bir ülkenin gelişmişlik düzeyini belirleyen ölçütler arasında o ülkede spor faaliyetlerine olan ilginin artması ve bu alanda gösterilen başarılar önemlidir. Spor, özellikle gençlerin hem çevreleri ile uyum içinde olmasında hem de yaratıcılıklarını geliştirme amaçlı olmasında ayrıca sosyallik kazanmalarında etkili bir faaliyettir. Bu durumla birlikte çeşitli alanlarda her mevsime uygun ve doğa şartlarına uyumlu spor dalları oluşmuştur. Her alandan insanın ilgisini çeken spor faaliyetleri estetik görüntüsü ve göz alıcılığı sayesinde ülke ekonomisine maddi olarak destek sağlamıştır. Ayrıca çeşitli spor dalları ile ilgili uluslararası federasyonların kurulmasına öncülük etmiştir (Biol, 2007; Dinçer, 2008).

Ayrıca spor denildiği zaman evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı bulunmamakla birlikte evrensel olarak belirli ortak noktaları vardır. Yani spor belirli kuralları bulunan, aşırıya ya da kötü yöne kaçmamak şartı ile rekabet ortamının oluştuğu ve insanlara keyif veren bir bütündür. Bireysel olarak ya da grup olarak yarışılarak, eğlenilen ve kendi kuralları ve prensipleri bulunan, düzenli olarak çalışma ve çaba gerektiren bedensel hareketler bütünüdür. Ayrıca birçok dalda

çeşitliliği bulunmaktadır. Bu spor dallarından biri olan hokey yüksek performansa sahip bir spor branşıdır. 120 ülkede en popüler 3 branştan biridir. Günümüzde hokeyi İngilizlerden öğrenen Pakistanlılar ve Hintliler şu an dünyada hokey branşında iddialı konumda olan ülkeler arasındadırlar. İngiliz orduları aracılığıyla tüm dünyada yayılan bu spor dalı bayanlar tarafından da büyük ilgi görmektedir. Hokey oyunu fiziksel uygunluğun tüm elemanlarını içeren hızlı şekilde oynanması gereken bir oyundur (Başar, 2014; Sarı, 2014; Şahin, 2008: 1).

İnsanların yaşamlarını sürdürdükleri ortamlarda kültürel özelliklerinin farklı olması nedeniyle ortaya koydukları tepki biçimleri ile davranış özellikleri birbirinden farklılaşabilmektedir. Bunun sebebi gelenek ve göreneklerin etkisidir. Bu insanların birbiri ile iletişim düzeylerini de şekillendirmiş olup strese karşı başa çıkma yollarını da oluşturmaktadır (Abakay, Yıldırım, 2015: 19).

İletişim becerileri yüksek olan bireylerin empati yetenekleri de gelişmişlik göstermektedir. Bu iletişimin fazla olduğu bir spor branşı olan hokey için de geçerlidir. Bu hokey hakemleri için de geçerlidir (Yıldırım, 2015: 4; Uğurlu, 2013: 52). Hokey hakemleri de etkili bir iletişim için stresle başa çıkma tarzları da önemlidir. En önemlisi de empati becerisine sahip hakemler daha etkili iletişim kurmakta ve kendini karşı tarafa daha etkili anlatmaktadır. Böylece empati ile, sporcuların istek ve beklentilerini anlama da kolaylık sağlanmış olmaktadır.

1.1. Problem

Türkiye’ deki hokey hakemlerinin iletişim beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki var mıdır?

1.1.1. Alt problemler

1. Hakemlerin iletişim becerileri düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında ilişki var mı?
2. Hakemlerin iletişim becerileri düzeyleri ile yaş değişkeni arasında ilişki var mı?
3. Hakemlerin iletişim beceri düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında ilişki var mı?
4. Hakemlerin iletişim beceri düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında ilişki var mı?
5. Hakemlerin iletişim beceri düzeyleri ile hakemlik yaşı değişkeni arasında ilişki var mı?
6. Hakemlerin iletişim beceri düzeyleri ile gelir düzeyi değişkeni arasında ilişki var mı?
7. Hakemlerin iletişim beceri düzeyleri ile hakemlik yapma nedeni değişkeni arasında ilişki var mı?
8. Hakemlerin iletişim beceri düzeyleri ile haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkeni arasında ilişki var mı?
9. Hakemlerin stresle başa çıkma tarzı alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında ilişki var mı?
10. Hakemlerin stresle başa çıkma tarzı alt boyutları ile yaş değişkeni arasında ilişki var mı?
11. Hakemlerin stresle başa çıkma tarzı alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında ilişki var mı?
12. Hakemlerin stresle başa çıkma tarzı alt boyutları ile eğitim düzeyi değişkeni arasında ilişki var mı?
13. Hakemlerin stresle başa çıkma tarzı alt boyutları ile hakemlik yaşı değişkeni arasında ilişki var mı?
14. Hakemlerin stresle başa çıkma tarzı alt boyutları ile gelir düzeyi değişkeni arasında ilişki var mı?

15. Hakemlerin stresle başa çıkma tarzı alt boyutları ile hakemlik yapma nedeni değişkeni arasında ilişki var mı?
16. Hakemlerin stresle başa çıkma tarzı alt boyutları ile haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkeni arasında ilişki var mı?
17. Hakemlerin stresle başa çıkma tarzı alt boyutları ile iletişim beceri düzeyleri arasında ilişki var mı?

1.2. Amaç

Bu çalışmada, Türkiye'deki hokey hakemlerinin iletişim beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca demografik faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterip göstermediği incelenmiştir.

1.3. Önem

İletişim, her alanda önemli olduğu gibi spor alanında da büyük önem arz etmektedir. Spor dallarından biri olan hokeyde de iletişim becerisi yüksek düzeyde olan hakemlerle sağlanmalıdır. İletişim becerisi yüksek olan hakemlerin oyuna yön vermede ve yoğun stres altında olmasına rağmen kontrollü davranmasını sağlamaktadır. Bu anlamda literatürde hokey hakemleri ile ilgili böyle bir çalışmanın yapılmamış olması bu çalışmanın önemini artırmaktadır. Yine literatürde hokey hakemlerine yönelik hiçbir çalışmanın olmaması, bu çalışmanın bundan sonraki hokey hakemlerine yönelik yapılacak olan çalışmalara öncülük edileceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan hakemlerin gönüllü olarak katıldıkları,
- Araştırmaya katılan hakemlerin anket sorularına içtenlikle yanıt verdikleri,
- Araştırmaya katılan hakemlerin Türkiye genelini temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Verilerden elde edilen sonuçlar verilerin toplandığı süreç ile sınırlıdır.
- Türkiye'de aktif hakemlik yapan hokey hakemleri ile sınırlıdır.

- Araştırma'dan elde edilen sonuçlar hakemlerin stresle başa çıkma ve iletişim becerileri ile ilgili elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Literatürde hakem, hokey, iletişim ve strese yönelik birçok tanıma yer verilmiştir. Bu tanımlardan birkaçı aşağıda sunulmuştur.

“Hakem”, spor karşılaşmalarını ve yarışmaları kurallara uygun ve tarafsız olarak yöneten kimse (<http://www.tdk.gov.tr>).

“Hokey” sözcüğü Fransızca “çoban sopası” anlamına gelen “Hocquet” den geldiği sanılıyor. Bununla birlikte hokey, iyi bir fiziksel uygunluğu içermektedir. Bu oyunda savunmanın ve hücumun ihtiyacı olan kondisyona, hokeyin yüksek tempoda kısa-uzun mesafede hızlı oynanması gerekmektedir. Takım sporunun çoğunda ön plana çıkan temel motorik özellikler hokey sporunda da (çabuk kuvvet, kuvvette devamlılık, sürat ve koordinatif yetenekler olarak) önem arz etmektedir (Şahin, 2008; Sarı, 2014: 3).

“İletişim”, Türk Dil Kurumu’nun sözlüğünde şöyle tanımlanmaktadır (<http://www.tdk.gov.tr>):

- Telefon, telgraf, televizyon, radyo vb. araçlardan yararlanarak yürütülen bilgi alışverişi, bildirişim, haberleşme, muhabere,
- Duygu, düşünce veya bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması, bildirişim, haberleşme, iletişim anlamına gelmektedir

“İletişim becerisi”, saygıyı ve empatiyi temel alarak, etkin dinleyebilme, somut konuşarak uygun bir biçimde kendini açabilme, duygu ve düşüncelerini karşısındaki kişiye maske takmadan ben dili ile iletebilme, başkalarını küçük görmeden kendi haklarını koruyabilme, sözel mesajlarla sözel olmayan mesajları uyumlu olarak kullanabilme biçiminde bireyin karşısındaki kişilerle doyum verici ilişkiler kurabilmesini sağlayan, başkalarından olumlu tepkiler getiren ve bireyin toplum içinde yaşamasını kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlardır (Bilgen, 2014: 39).

Stres kelimesi dilimize batı literatüründen geçmiştir. Başka dillerde olduğu gibi bizim dilimizde de tam olarak karşılığı bulunmamaktadır. Latince bir kelime olan stres, “Estece” kelimesinden gelmektedir. Zorlama, gerilme ve baskı anlamına

gelmektedir. 17. yy. da ise dert, felaket, keder anlamlarına gelmektedir. 18. ve 19. yy. da ise güç, baskı gibi anlamlarda kişilere veya ruhsal yapıya yönelik baskılar için anlamlandırılmıştır. Psikoloji sözlüğünde baktığımızda ise stres kavramı, organizmanın varlığını sağlayıcı homeostatik mekanizmaları sarsan, tehlikeye düşüren koşullar veya etkenler karşısındaki durumudur (Aydın, 2004: 50; Çetin, 2009: 47).



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Hokey Sporuna Genel Bakış

Spor, yeme ve başarıma gibi insan içgüdüsünün tatmini amaç edinen, belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı, sosyalleştirici, fiziki, zihni ve ruhi hareketler bütünüdür (Öztaş, Zengin, 2008: 49). Günümüzde hizmet sektörü içerisinde spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri önemli bir yere sahiptir. 20. yüzyıldan başlayarak gelişen ve geliştikçe de çeşitlenen modern spor, günümüzde daha fazla kitleye ulaşmıştır. Bu da sporu bir endüstri haline getirmiştir (Yılmaz, 2009: 2). Spora duyulan ilginin artması büyük stadyumların, spor salonlarının ve spor alanlarının insanlarla dolup taşmasına vesile olmuş, bir taraftan da spor; radyo, televizyon ve basın yolu ile daha çok kitleye ulaşması sonucunda daha fazla önem kazanmıştır (Arıkan, Göktaş, 2004: 4).

Hokey sporu da günümüzde popülerlik kazanmış bir spor dalıdır. Dünyada futboldan sonra 3. sıradaki yerini Uluslararası Hokey Federasyonu'na bağlı 120 üyesinin buluşuyla da desteklemektedir (Şahin, 2008: 1). Hokey, bir ucu kıvrak sopalarla oynanan bir top oyunudur. (www.turkcebilgi.com). Özel imalat top ve hokey sopası ile oynanan, kaleci için özel kıyafet gerektiren Hokey 91.40 m uzunluğunda, 55.00 m genişliğinde özel halı sahalarda oynanmaktadır. Kale direği 2.14 m yüksekliğinde, 3.66 m uzunluğunda olup, file uzunluğu taban 1.22 m, üst kısım ise 0.91 cm. dir. Penaltı noktasının kaleye uzaklığı 14.63 m, onun dışındaki kesik çizgilerin kaleye uzaklığı 19.63 m dir. Sadece ceza sahası içerisinden hücum oyuncularının topa hokey sopaları (stikleri) ile dokunarak atış yapmaları sonucunda gol olur. Ceza sahası dışında yapılan atışlar kaleye girse bile out olarak değerlendirilmektedir (Şahin, 2008: 3). Hokey sporu, üzerinde veya içinde oynandığı alana göre çim hokeyi (açık alan hokeyi), salon (pist) hokeyi, buz hokeyi ve sualtı hokeyi olmak üzere dört farklı gruba ayrılmaktadır (Yücel, 2017: 27).

Hokey müsabakaları iki hakemle yönetilir, hakemler çapraz olarak sahanın iki yanında durur ve kendi bölgelerindeki alanı kontrol ederler. Bayan maçlarında bayan, erkek maçlarında erkek hakemlerin maç yönetmesi tercih edilmektedir. Hokeyde stiğin belli bir seviyenin üstüne kaldırılması (omuz hizası) yasaklanmıştır.

Ceza alanı dışında yapılan faullere serbest vuruş, ceza alanı içinde yapılan kasti hareketlere penaltı, kasti olmayan hatalara ise penaltı korner verilir (Şahin, 2008: 3).

Her sporda olduğu gibi hokey sporunda da önemli etkenlerden biri de hakemdir. FIFA'nın 1996'da yaptığı tanıma göre hakem kelimesi İngilizce karşılığı "referee" dir. Bu dilde bu kelime "başvurmak" anlamına gelmektedir. Buna göre hakem kararsızlık anında başvurulacak kişi anlamına gelmektedir (Güven, 2016: 1). Weinberg ve Richardson (1990) iyi bir hakemin özelliklerini tutarlılık, uyum, kararlılık, denge, dürüstlük, karar verme, güven ve motivasyon olarak sıralamışlardır. Bu da hakemlerin oyun sırasında tutarlı olmasını herkes tarafından beklenir olduğunu göstermektedir. Aynı durum karşısında hakemlerin davranışlı farklı olmamalıdır. Her iki tarafa da tarafsız yaklaşmalıdır. Ayrıca hakemler oyuncular ve antrenörler ile ilgili iyi bir uyum yakalamaya çalışmalıdır. Bu da etkili bir iletişimden geçmektedir. Özellikle de müsabakaların ilk ve son bölümleri sırasında sporcuların, antrenörlerin ve seyircilerin duygu ve gerilimi birlikte hissetmeleri normal yaşamda sık rastlanan bir durum değildir. Fakat müsabaka esnasında gerilim yaşanmaktadır. Bir hakem ne olduğuna bakmaksızın, sakin ve dengede olmak zorundadır, her ne durum olursa olsun duygusal kontrol içinde olmalıdır (Koca, 2017: 4; Ekmekçi, 2011: 3).

Hakemlerin görev ve sorumluluklarına baktığımızda organizasyonun görev dağılımı İl Hakem Kurulu veya Başhakem tarafından, genel direktörün ihtiyaç ve önerileri göz önünde bulundurularak yapılmaktadır. Görevli hakemler programda belirtilen faaliyetin başlama saatinden en az 1 saat önce yarış mahallinde bulunmak zorundadır. Görev sırasında önceden bildirilen hakem kıyafetinin giyilmesi mecburi olup, tüm hakemler görevlerine uygun kıyafet, eksiksiz olarak giymek zorundadırlar. Hakemler bireysel olarak, hakem lisansı, not defteri, rapor kâğıdı, düdük, yeterli sayıda tükenmez kalem, kol saati veya kronometre bulundurmak zorundadırlar (<https://sgm.gsb.gov.tr>).

Merkez Hakem Kurulu'nun görev, yetki ve sorumlulukları şunlardır (www.turkhokey.gov.tr):

- Uluslararası federasyonca yapılan oyun kuralları ile ilgili her türlü değişikliği, EHF ve FIH yayınlarını takip ederek gerekli bilgilendirmeleri yapmak,

- Hakemlerin istek ve şikayetlerini incelemek,
- Hakemlerden durumu uygun olanların bu talimat hükümleri çerçevesinde bir üst dereceye yükselmeleri için gereğini yapmak,
- Hakemleri, gözlemci veya başhakem aracılığı ile takip ederek değerlendirmek,
- Hakem kıyafetlerini belirlemek,
- Hakem kursları açmak,
- Her sezon öncesi seminer düzenlemek, seminere katılacak hakemleri belirlemek.

2.1.1. Hokeyin dünyada ve ülkemizde gelişimi

2.1.1.1. Dünya’da hokey

Hokeyin 4000 yıl önce Mısır’da MÖ 1000 yılında Etiyopya’da oynandığına dair belgeler bulunmaktadır. Tarihte Arapların, Yunanların, Romalıların ve Perslerin hokeye benzer bir oyun oynadıklarına dair bilgilerin bulunduğu bilinmektedir. Plutarkhos’un yazdığına göre ünlü hatip Sokrates, çocukluğunda boynuzlamak anlamına gelen bu oyunu oynamıştır. Akropolis’in top oyunu alanındaki bir heykeli kendisini genç bir hokey oyuncusu olarak tasvir etmektedir. Platon “Ruhun Bekarı” adlı eserinde on iki değişik renge boyanmış parçalı toplardan söz etmektedir. Hokeye benzeyen bu oyunu da ucu kıvrak sopalarla oynamışlardır. Güney Amerikalı Aztekler arasında hokeye ilişkin ilk kayıtlar ise 1277 yılına dayanmaktadır (Şahin, 2008: 4). Bu oyun 19. yüzyılda İngiltere’de okullarda oynanmaya başlanmıştır. İngilizler hokeyi sporda gelişim sağlamak için okullarda da oynatmışlardır. Olimpik olarak ilk defa erkekler kategorisindeki yarışmalar 1908 yılında Londra’da yapılmıştır (Sarı, 2014: 6). 1908 yılında olimpiyat oyunları içerisine dahil edilen hokey bugün 120 ülkede en popüler 3 branştan birisidir. Dünya genelinde İngiltere, Hindistan, Pakistan, Arjantin, Hollanda, Almanya, Avustralya ve Çin en başarılı ülkeler arasında yer almaktadır. Ayrıca 1924 yılında Uluslararası Hokey Federasyonu (FIH), 1969 yılında ise Avrupa Hokey Federasyonu (EHF) kurulmuştur (Yücel, 2017: 30).

2.1.1.2. Türkiye’ de hokey

Hatayname adlı, yazarı bilinmeyen kitaba göre, hokey sporu 13. yüzyılda Orta Asya’dan göç edip Hatay’ da yerleşen “Reyhanlı Kabilesi” tarafından Türkiye’ ye getirilmiştir. Etraftaki diğer insanlarla fazla diyaloga girmeden saf kalmayı, örf ve adetlerini korumayı prensip edinen bu kabilenin, uzunca bir zaman bu oyunun yaygınlaşmaması için de planlı hareket ettiğine de yer vermiştir. Reyhanlı kabilesinin, harman yerlerinde oynadıkları, yalnız kendilerine özgü olan ve “Hök” diye adlandırdıkları bu oyunun, Batı’ nın “Hokey” dediği, Kanda’ da Kızılderililer tarafından çayırdı, Avrupalılar tarafından ise buz üzerinde oynanan oyunun aslı olduğu vurgulanmaktadır (<http://www.turkhokey.gov.tr>).

1910 yılında İstanbul’da yerleşmiş bulunan İngiliz aileler tarafından da tanıtılmaya başlayan hokey, İngilizlerin kurdukları kulüplerde oluşturulan takımlarla Kadıköy çayırlarında kendi aralarında maçlar yaptıkları görülür. 1913 yılında Makriköy Mektebi Terbiye-i Bedeniye Mahfili 20 maddelik bir tüzük ile kurulur. Kuruluş amaçlarının birinde diğer sporların yanında hokey sporunda da faaliyet göstermesi yer alır. Bu konuda girişim yapan ilk Türk kulübü de Fenerbahçe’dir (Şahin, 2008: 5). Türkiye’ de Hokey Federasyonu kurulmasının temelleri 1925 yılına dayanmaktadır. 1922 yılında kurulan Türkiye İdman Cemiyet İttifakı, bünyesinde 1925 yılında “Hokey Heyeti” kurulmuştur. Hokey Federasyonu’nun kurulması ise 2002 yılında olmuştur. Kurulan Federasyon aynı yıl Uluslararası Hokey Federasyonu’na kabul edilmiştir (Yücel, 2017: 30). Ülkemizde hokeyin gelişmesi adına atılan en ciddi adım ise, Belpa Buz Pateni tesisi çatısı altında ilk buz pateni okulunun açılmasıdır. 1989 yılında Kayak Federasyonuna bağlı olarak ilk resmi çalışmalar başlamıştır. 1991 yılında buz hokeyi, Kayak Federasyonundan ayrılarak, Buz Sporları Federasyonu çatısı altına girmiştir. Türkiye, 1991 yılında Uluslararası Buz Hokeyi Federasyonu’na (IIHF) bağlanmıştır (Akdeniz, 2014: 6). Ülkemizde hokey açık alan ligi, salon ligi, U16 ligi ve şampiyonalar şeklinde kadın ve erkek kategorilerinde oynanmaktadır (<http://www.turkhokey.gov.tr>). İspanya’nın Castellon de la Plana şehrinde 30 Temmuz-3 Ağustos 2019 tarihleri arasında yapılan 16. CMAS Sualtı Hokeyi Büyükler Avrupa Şampiyonası’nda Türkiye, erkeklerde 16. CMAS Sualtı Hokeyi Büyükler Avrupa Şampiyonası final maçında Fransa’yı 3-1’lik skorla mağlup ederek namağlup unvanıyla Avrupa Şampiyonluğu’na imza atmıştır. (<http://www.tssf.gov.tr>).

2.1.2. Hokey Türleri

2.1.2.1. Buz hokeyi

Buz hokeyi Dünya'nın en hızlı oynanan takım oyunlarından biridir. Dünyanın ve Amerika'nın birçok bölgesinde popüler bir takım sporudur. Kuvvet ve güç, esneklik ve dengenin buz hokeycileri üzerinde önemli olduğu bir spordur Buz hokeyinde performansı etkileyen önemli faktörlerden birisi de kayma becerisidir. Bu nedenle, buz hokeyi, paten kaymanın temel beceri olduğu; hız, kuvvet, güç ve denge gibi bileşenler içeren bir spordur (Özçelik, 2014: 9).

Buz hokeyi sporunun ilk başlangıçları 1800'lerin ortasında Kanada'nın doğu kesimlerinde başlamıştır. 1800'lerde Nova Scotia'dan James G. Creighton, Montreal'ı daha sonrasında McGill kuralları olarak değiştirilen Halifax kurallarıyla tanıştırmıştır. Creighton, bugün bilinen anlamda düzenlenen ilk buz hokeyinin organize edilmesinde etkili olmuştur. 3 Mart 1875'te McGill ve Torontolular'ın Victoria takımını 2 ye 1 yenmiştir. Bu önceden ilan edilen ve iki takımın da sınırlı alanda oynadığı skorlarla birlikte takımdaki bütün oyuncuların isimlerinin kaydedildiği ve ayrıca düz yuvarlak bir kauçuktan yapılan pakla oynanmış olan bilinen ilk oyundur (Aygün, 2015: 24).

2.1.2.1.1. Buz hokeyinde kullanılan malzemeler ve özellikler

Resim 1: Buz Hokeyi Pateni



Hokey pateninin altı biraz oval, kısa ve ucunda dişleri olmayan bir çeliğe sahiptir. Buz hokeyi pateninin altındaki çeliklerin ortasında buza tutunmayı sağlayan iki tarafı keskin yarım ay şeklinde “oluk”lar bulunmaktadır. Oluklar patenin dümeni niteliğindedir (www.hokeyturkiye.blogspot.com.tr).

Resim 2: Omuzluk



Omuzluk, göğüslük olarak da adlandırılmaktadır. Omuzları ve göğüs kısmını pak ve sopa gibi etkenlere karşı korumaktadır. Duvara ve omuzla çarpmalarda sakatlık riskini azaltmaktadır (<http://kisoyunlari.atauni.edu.tr>).

Resim 3: Dizlik



Dizin üst kısmından patene kadar uzanmaktadır. Bacağın ön kısmını pak ve sopa gibi etkenlere karşı korur. Sert plastikten yapılmıştır. Oyuncular dizliklerinin üstünü tamamen saran hokey çorapları giymektedir. Hokey çoraplarının üstü dizliklerin dönmemesi bantlarla sağlamlaştırılmaktadır (<http://kisoyunlari.atauni.edu.tr>).

Resim 4: Buz Hokeyi Sopası ve Pakı



Hokey sopası tahta, ya da fiberden yapılabilir. Boyu 1,35 metre' den ve alt uç kısmındaki kıvrık kısmın boyu da 32 cm. den fazla olmaz. Hokey sopasının alt uç kısmındaki kıvrık kısım özel bantlarla pak' ı daha iyi tutması ve iyi vuruşlar yapması için bantlanır.

Paklar ise genellikle sıkıştırılmış siyah kauçuktan yapılan ve yaklaşık 160 gr ağırlığında disklerdir (<http://hokeyturkiye.blogspot.com.tr>).

2.1.2.2. Çim hokeyi

Çim hokeyi, futboldan sonra dünyanın en popüler ikinci sporu olan hokeyin ana branşı ve ilk oynanış şeklidir. Çim hokeyinin uluslararası turnuvalarda kadınlar ve erkekler için prestijli yarışmaları bulunmaktadır. Bu turnuvalar arasında Olimpiyatlar, Dünya Hokey Kupası ve yıllık Dünya Kupası şampiyonluk turnuvası da bulunmaktadır (<https://merkezspor.blog>).

Çim hokeyi branşı, Açık Alan ve Salon Hokeyi olarak iki disiplinde oynanmaktadır. Açık Alan disiplini sentetik çim üzerinde, ortalama 55-90 saha ölçüleri dahilinde oynanmaktadır (Biol, 200: 4). Kale direği 2.14 m yüksekliğinde ve 3.66 m uzunluğunda olup kale filesinin uzunluğu taban 1.22 m üst kısım ise 0.91 m'dir. Penaltı noktasının kaleye uzaklığı 6.40 m ve ceza sahasının belirgin olan yayın kaleye olan uzaklığı ise 14.63 m'dir. Ceza alanı dışındaki kesik çizgilerin kaleye uzaklığı 19.3 m'dir (Sarı, 2014: 5).

2.1.2.2.1. Çim hokeyinde kullanılan malzemeler

Çim hokeyinde uç kısmı kıvrak, düz damarlı sert tahtadan yapılan, sol yanında düz bir yüzeyi olan sopalar kullanılır. Vuruşlar düz yüzeyle yapılır. Sopanın ortalama uzunluğu 91 cm, yarı çapı ise 5.1 cm' dir. Sopanın ağırlığı bayanlarda 340-652 gr, erkeklerde ise 340-749 gr arasında değişmektedir. Çim hokeyinin oynandığı top beyaz renkli ve serttir. 155-165 gr ağırlığındaki hokey topunun çevresi 23 cm' dir. Oyuncuların giysileri t-shirt, şort, çorap ve ayakkabıdan oluşmaktadır (Özdal, 2012: 5).

2.1.2.3. Sualtı hokeyi

1954 yılında, İngiliz dalgıç Alan Blake'in kış aylarında antrenman yapabilmek için çalışırken buz tutmuş bir havuz dibindeki taşları iterek bulduğu bir oyundur. Kanada, Güney Afrika, Avustralya, Hollanda ve Yeni Zelanda'da başlayan akım hızla Avrupa'ya daha sonra da tüm dünyaya yayılmıştır. Su altı hokeyi suda aktif altışar havuz yedekleri dahil onar sporcudan oluşan iki takımın havuz zemininde oynadıkları bir spordur. 10-12 m genişliğinde, 21-25 m uzunluğunda, derinliği 2-3,65 m olan bir havuzda oynanır, havuz yüzey eğimi en fazla 20° olabilir (Tok, 2014: 5). Türkiye, Sualtı Hokeyi ile 8 Ekim 199 yılında Çankırı ilinde ilk Türkiye Şampiyonasıyla tanışmıştır. 1999-2005 yılları arasında Sualtı Hokeyi Milli Takımı seçilmiş ve uluslararası müsabakalara katılmıştır (<http://www.bilimselyuzme.com>).

2.1.2.3.1. Sualtı hokeyinde kullanılan malzemeler

Resim 5: Şnorkel



Oyunda kişilerden kopmamak, takip ve su üstü yüzüşlerinde nefes alabilmek için şnorkel kullanılmalıdır. Şnorkel sayesinde sporcular suyun içinde rahat nefes alabilmektedirler. Sualtıdan çıkış yaptığı sırada oyunu görmesi ve oyun alanından kopmaması için sporcu şnorkel ile nefes alır ve oyunu takip eder. (<https://www.sualtihokeyi.com>).

Resim 6: Sualtı Hokey Sopası



Ahşap ve homojen plastik malzemelerden üretilen sopalardır. Sporcuların mevki kabiliyetlerine göre uzun, kısa, ince veya kalın olabilir. Hokey sopasının ölçüleri oyun alanı 11 cm ile 18 cm, sap kısmı 14 cm ile 1 cm, uzunluğu 25 cm ile 34 cm, oyun alanının uç kısmı 7 cm ile 20.8 cm, kalınlığı 1.5 cm ile 4 cm arasında olabilir (www.sualtihokeyi.com).

Resim 7: Sualtı Hokey Diski



Disk in çapı 80 mm kalınlığı 30 mm olmalıdır. Bu verilen ölçüler disk ile diski kaplayan koruyucu maddeyi de içermektedir. Diskin köşesinin yarıçapı 3 mm' den 10 mm' ye kadar olmalıdır. Disk ağırlığı 1.3 kg olmalıdır (www.sualtihokeyi.com).

Resim 8: Sualtı Hokey Eldiveni



İnce eldiven silikon kullanılarak dayanıklı hale getirilmektedir. Bekletilerek kuruyan eldiven sertleşince mücadele sırasında darbenin şiddetini daha az indirmektedir. Böylece ele hasar verilmesi ihtimali daha az seviyeye düşer. (www.sualtihokeyi.com).

2.2. İletişim Kavramı

Yaşadığımız dünyada geçmişten günümüze insanlar arasında her an iletişim söz konusudur. Bu şekilde bilgi aktarımı gerçekleşmektedir. İletişim insanların birbirini anlaması ve anlatması için güçlü bir etkileşim aracıdır (Uğurlu, 2013). İletişim sözcüğü dilimize “communication” olarak Fransızca’dan ve Fransız söyleniş ile geçmiştir. Bu sözcük kökenindeki “communis” kavramı nedeniyle birçok kişiye ya da nesneye ait olan ve ortaklaşa yapılan anlamlarını içerisinde barındırmaktadır. Ortaklaşa yapılan bu eylem kişiler, toplumlar, örgütler, kurumlar arası bilgi aktarımı, anlaşma iletişim aracılığı ile gerçekleşmektedir. Ve iletişimin yanlış olması ya da bilginin doğru aktarılmaması durumunda işlerin işleyişi yanlış sonuçlanacaktır (Öztürk, 2012: 52; Günenç, 2014).

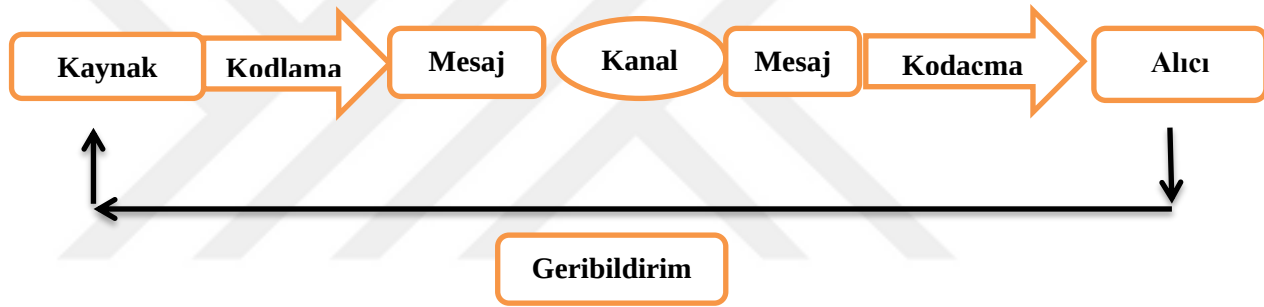
Norton’a göre iletişim eyleminde bulunan insanların özellikleri şöyledir (Akgün, Çuhadar vd., 2014):

- *Arkadaş Canlısı*: Karşı taraf hakkında kötü düşüncesi olmayan, duygu ve düşüncelerini anlatırken gayet samimi olan bireylerdir.

- *Tartışmacı*: Karşı tarafla konuşurken kendi düşüncelerinde katı davranma ve karşı tarafa sert biçimde kabullendirme çabaları içine girerek asabi bir yaklaşımda bulunma.
- *Kesin*: Duygu ve düşüncelerini anlatırken net konuşan ve kendini net bir şekilde ifade eden belirsizlikte uzak bireylerdir.
- *Rahat*: Karşı tarafa duygu ve düşüncelerini rahat bir şekilde ifade ededen sakin bireylerdir.
- *İlgili*: Karşı tarafın duygu ve düşüncelerini önemseyen ve empati kurma yeteneği yüksek bireylerdir.

Resim 9: İletişim Süresi

Kaynak: (Aydın, Ergin ve Görmüş, 2013: 111)



Bir süreç olan iletişim yukarıdaki şekilde gösterilmiştir. Beş öğeden oluşmaktadır. Bunlar: Kaynak, mesaj, kanal, alıcı ve geribildirimdir. İletişim sürecini başlatan öğe kaynaktır. Kaynak tarafından alıcıya gönderilen duygu, düşünce veya bilgi kaynak tarafından kodlanmış hali ise iletidir. İletinin kaynaktan alıcıya ulaşmasını kanallar aracılığı ile olmaktadır. İletişim sürecinde kaynağın gönderildiği iletinin ulaştığı kişi alıcıdır. Son olarak alıcı da mesajı yorumlayarak kaynağa geribildirimde bulunarak iletişim sağlanmaktadır (Aydın, Ergin ve Görmüş, 2013).

2.2.1. İletişim türleri

Geçmişten günümüze kadar olan dönemde kişiler arası etkileşim iletişikle sağlanmıştır. İletişimde amaç kişinin kendini ifade edebilmesidir. Çevre ile arasındaki etkileşimi bu şekilde sağlamaktadır. Bu amaçla kurulan iletişim türleri; sözlü iletişim, yazılı iletişim ve sözsüz iletişim olmak üzere üç gruba ayrılmıştır.

2.2.1.1. Sözlü iletişim

Sözlü iletişim kişiler arası iletişimde konuşma ile sağlanan iletişim türüdür. Konuşma, kişiler arası iletişim sağlamak için dilin kullanılarak sözcüklerin kelimelere dökülmesidir. Konuşmaya belirli anlamlar yüklenerek birbirine aktarılmaktadır. Sözlü iletişim en güvenilir iletişim aracıdır da diyebiliriz. Çünkü karşılıklı yapılan bir iletişimde kişinin karşısındakini konuşma sırasında yalan söyleyip söylemediğini anlaması daha kolay olur. Her birey kullandığı dile kültürünü, değer yargılarını, yetiştirme tarzını katarak kendini yansıtır. Kaba veya kötü bir konuşmanın yapıldığı ortamda iletişim verimliliği sağlanamaz ve ilişkiler olumsuz yönde ilerler bu da iletişimin aksamasına sebep olur. Kaynaktan alıcıya giden mesajın etkili olması ve geri dönüş gerçekleşmesi için üslup çok önemlidir. Ayrıca karşı tarafa olan saygı da iletişimi kuvvetlendirir ve kullanılan dil gayet kibar olduğu takdirde iletişim sorunsuz gerçekleşmektedir (Günenç, 2014).

2.2.1.2. Sözsüz iletişim

Sözsüz iletişimde kelimeler değil vücut dili kullanılmaktadır. Burada kişinin sözlerinden çok nasıl söylediği önemlidir. Jestler ve mimikler, el kol hareketleri gayet önemlidir. Albert Mehrabian, beden, ses ve sözcüklerin iletişim nasıl etkilediğine dair yapmış olduğu çalışmaya göre, bedenin %55, sesin %38, sözcüklerin %7 oranında iletişimi etkilediği sonucuna varmıştır. Bir diğer yapılan çalışmada Ken Cooper tarafından yapılmıştır, bu araştırmanın sonuçlarına göre; iletişimde bedenin %60, sesin %30, sözcüklerin %10 oranında etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Yavuz, 2014; Taşkın, 2012: 24). Her iki çalışmaya da bakıldığında bedensel iletişim yani sözsüz iletişimin en kuvvetli iletişim aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Çünkü jest, mimik, el, kol hareketlerinden oluşan vücut dili karşı tarafa yalansız bir iletişim aracı olarak görülmektedir. Sözlü iletişimde gizlenen ya da yalan söylenen bir durum vücut diliyle hemen anlaşılmaktadır.

2.2.1.3. Yazılı iletişim

Yazılı iletişim insan beyninin yükünü hafifleterek bilgilerin saklanması amaçlı kullanılmaktadır. Böylece mesaj daha kalıcı olmaktadır. Genellikle örgüt içindeki bürokrasinin sağlanması amacıyla da kullanımı önemlidir. Bilginin kalıcı olabilmesi için alınan notlar, mektuplar yazılı iletişime girmektedir. Günümüzde

kullanılan en yaygın yazılı iletişim şekli elektronik ortamda kullanılan yazışmalardır. Eskiden kullanılan yazılı araçlara göre elektronik iletişim daha hızlıdır böylece alıcı dan kaynağa daha hızlı şekilde dönüş gerçekleşmektedir (Günenç, 2014).

2.2.2. İletişim becerisi

Bilgi ve iletişim teknolojilerinde meydana gelen hızlı değişim, bireyleri bilgi toplumunun üyeleri olmaya yönlendirmektedir. Ekonomiyi, sosyal ve kültürel hayatı yeniden şekillendiren bilgi toplumuna geçiş süreci, plan ve yorum yapabilen, yeni bilgiler oluşturup sosyal ve teknik sorunlar için kafa yorabilen bireylere gereksinimi ortaya çıkarmıştır (Akgün vd., 2014: 296). Bu süreçte en önemli etken olan iletişim büyük rol oynamaktadır. İnsanların birbirlerini anlayabilmeleri, birbirlerine kendilerini ifade edebilmek için iletişim kurmaktadır. İletişim kurmakta belirli bir beceri gerektirmektedir.

Hargi ve Dickson (2004) terminolojik bakımdan, kişilerarası ilişkiler alanını tanımlamak için farklı ifadelerin eş anlamlı olarak kullanıldığını belirtmişlerdir. “Sosyal beceri”, “kişilerarası ilişki kurma becerisi” ve “iletişim becerileri” çoğu zaman birbirinin yerine kullanılan ifadelerdir. İletişim becerilerinin, kişilerarası becerilerin yanında yazma becerilerini de kapsadığı, sosyal becerilerin de gelişimsel ya da klinik becerilerin yerine kullanılmakta olduğu ve kişilerarası ilişki kurma becerilerinin, küresel manada, diğer insanlarla etkileşim sürecinde kullanılan beceriler olarak adlandırıldığı belirtilmiştir (Alparslan, Çetinkaya, 2011: 367).

Etkili bir iletişimin gerçekleşmesi için şu ilkelere ihtiyaç vardır (Öztürk, 2012):

- Bireylerin birbirlerinden farklı olduklarını kabul etmesi gerekmektedir.
- Birbirlerine saygı çerçevesinde iletişim gerçekleşir.
- Kişi kendi hakkında kararlarını verebilmelidir.
- Kesinlikle birbirlerine karşı zorlamada bulunmamalıdır.
- İletişimde bulunan kişiler birbirlerini oldukları gibi kabul etmelidir.
- Her insanın kıymetli olduğu bilinmelidir.

2.2.3. İletişim beceri düzeyleri

2.2.3.1. İletişim ve algılama

İletişim sürecinde mesajın nasıl gönderildiği kadar, nasıl algılandığı da önemlidir. Algılama, mesajı yorumlamada kullanılan zihinsel ve duygusal bir süreçtir. Algı ise duyu organlarından beyne ulaşan verilerin örgütlenmesini, yorumlanması, anlamlandırılma sürecidir. Duyusal verilerin algılanması, yani bir anlam yüklenmesi gerekmektedir. Kişi kendine ulaşan mesajlara nasıl tepki vereceğine algıladıktan sonra karar vermektedir. Yani alıcı kendine ulaşan mesajı karşı tarafa göre değil kendi algılarına göre yorumlayıp tepki vermektedir.

Bu durumda her mesaj kişiye göre farklı algılanıp ve yorumlanmaktadır. Etkili bir iletişimin gerçekleşmesi için her iki tarafında birbirini algılaması gerekmektedir. Bundan dolayı etkili bir iletişimde algı faktörü en önemli unsuru oluşturmaktadır. Kişiler arası iletişimin oluşmasında ve iletişimin etkili ve anlamlı olabilmesinde kişinin karşı tarafı algılaması ve algıladıklarını yorumlaması önemlidir. (Altınkurt, Şimşek, 2009: 3; Tepeköylü, 2007).

2.2.3.2. İletişimi etkileyen faktörler

İnsanların birbirleri ile iletişimleri sırasında ki ruh halleri, düşünce yapıları, sosyal durumu, sosyal statüsü iletişimi etkileyen faktörler içerisine girmektedir. Cinsiyet de iletişimi etkileyen büyük bir etkidir. Çünkü aynı konuya kadın ve erkek farklı tepkiler verebilmektedir. Ayrıca yaş da büyük etki eden faktörler arasında sayılabilir. Örneğin genç bir kişinin bakış açısı ile yaşlı bir bireyin bakış açısı farklı doğrultudadır. Yetiştirilme koşulları ya da yetiştiğimiz çevrede iletişim konusunda büyük etkiye sahiptir. Gelişmiş bir şehir de yetişen kişi ile kırsal bir kesimde yetişen kişiyi olaylara bakış açıları farklı boyutlardadır.

2.2.3.3. İletişim engelleri

İletişim engelleri bir düşüncenin anlaşılmasını, aktarılmasını olumsuz olarak etkileyen bütün unsurlardır. İletişime engel durumlardan en önemlisi, insanların birbiri ile konuşmaya girme amaçlarını algılayamaması, bedense ve zihinsel özre sahip olması, temel ihtiyaçlarının giderilmemesi ya da çevresinden sevgi ve saygı görmeden yetişmesi ve bu sebepten insanlara olan güveninin kırılması gibi

sebeplerden dolayı iletişim engelleri oluşmaktadır (Tepeköylü, 2007). İletişim engellerinin en önemli nedenlerinden biri de her konuda ya da her olayda herkesin başına geldiğini düşünerek kişinin genelleme yapmasıdır. Genelleme yapan kişiler genellikle daima, hiçbir zaman, her zaman gibi kelimeleri çok sarf ederler ve her zaman bir önyargıları vardır. “Armut dibine düşer” denildiği zaman da genelleme yapılmış olmaktadır. Yani tam olarak haklılık payı olmadığı da tartışılmakla birlikte her zaman her konuda bu genellemeyi yapmak kişiyi önyargıya iter (Tetik, 2009).

İletişimin olumsuz olması durumun da ortaya çıkan engeller şöyledir (Taşkın, 2012):

Bazı sorunlar karşısında umursamaz olunması durumunda kişi dikkatini toparlayamaz duruma gelmektedir.

Duygu katılmadan yapılan bir iletişim verimli olmaz.

Karşı tarafı tam olarak dinlemeden onu sakinleştirmeye çalışmak iletişimin yönünü olumsuz tarafa çeker.

Konuşma sırasında sürekli karşı tarafı suçlamak olumsuz diyaloglara sebep olur.

İletişimin olumsuz engellerinin yanında yapıcı engelleri de bulunmaktadır. Şöyle ki, yollarda bulunan bariyerler nasıl arabalar için bir engeldir fakat bunlar yoldan çıkmayı engellediği için olumlu bir engeldir. Bireyin de toplum içinde davranışlarını düzenleyen kurallar bulunmaktadır. Yani tamamen serbest bırakılsa iletişim karmaşaya sebep olabilir. Fakat örf, adet, gelenek, göreneklerin düzenlediği bir iletişim kuralı bulunmaktadır. Bu da toplumsal düzeni sağlamaktadır (Hoşgör, 2014: 31).

2.2.3.4. İletişim becerilerinin işlevi

İletişimin işlevleri aşağıdaki gibi sıralanabilir (Tek, 2008: 7):

İnsanların aralarındaki bağı sağlayan iletişimdir.

Bilgi alışverişi iletişimin en temel işlevidir. Bilgi bireyin toplumsallaşması ya da çevresiyle uyumlu bir ilişki kurmasını sağlar.

İletişim ile her iki tarafta birbirinin duygu ve düşüncelerini yönlendirmeye, değiştirmeye çalışır.

İletişim sayesinde insanlar öğrenmeyi kendilerine bir şeyler katmayı amaç edinir.

2.2.3.5. İletişim modeli

İletişim modeli, iletişim faktörünün temel taşını ve bu temel faktörler arasındaki ilişkiyi açıklamak için kullanılan ve sınıflandırma yapılan bir modeldir. Bu modele göre iletişim tek yönlü iletim odaklı model, karşılıklı iletim odaklı model ve etkileşim odaklı model olmak üzere üç modelden oluşmaktadır (Taşkın, 2012: 17).

2.2.3.5.1 Tek yönlü iletişim modeli

Bu modelde kaynak tan alıcı ya mesaj iletilmekte ama alıcıdan dönüş olmamaktadır. İletişim tek yönlüdür ve karşıdakini etkilemeye yöneliktir. Bu model günümüzde çok geçerli değildir çünkü artık insanlar kendilerini daha rahat ifade etmekte ve düşüncelerinde daha özgürdürler (<http://www.onurcoban.com>). Sadece dinleyerek yorumsuz kalındığı bir durum günümüz koşullarında söz konusu değildir. İnsanlar kendilerini daha rahat ifade etmekte ve karşı tarafı eleştirebilmektedir. Yani her iki tarafta etkin durumdadır iletişim sırasında.

2.2.3.5.2. Karşılıklı iletişim modeli

İletişim bu modelde dairesel olarak devam etmektedir. Yani kaynaktan alıcıya gelen mesaj, alıcı tarafından alındıktan sonra düşünülerek duygu ve düşüncelerini katarak kaynağa geri göndermektedir. Yani mesajı alıcı yorumlamıştır ve karşı tarafa kendi yorumlarını dile getirmektedir. Bu iletişim modelinde iki tarafta birbirini etkilemektedir (<http://sblayn.blogspot.com.tr>).

2.2.3.5.3. Etkileşim odaklı iletişim modeli

Bu modelde iletişim başladığı noktaya geri dönmemektedir. Yani kaynaktan alıcıya giden mesaj kaynağa geri dönmekte daha geniş bir çevreye yayılmaktadır. İletişim içindeki kişiler giderek artmakta ve geniş bir alana yayılmaktadır. Daha çok duygu ve düşünce oluşmaktadır (Karaca, 2016).

2.2.3.6. Kişilerarası iletişim sınıflaması

Kişilerarası iletişim çeşitli şekillerde kurulmaktadır. Bunlar şu ana başlıklar altında incelenmektedir:

Kitle İletişim

Kişi içi iletişim

Kişilerarası İletişim

Örgüt içi iletişim

2.2.3.6.1. Kitle iletişim

Üretilen bilginin, insan kitlelerine aktarılması sonucunda o bilginin aktarılan insanlar tarafından yorumlanması sürecidir. Bu bilgilerin kaynaktan alıcıya aktarılmasını sağlayan kitle iletişim araçları bulunmaktadır ve bu yolla bilgi aktarılmaktadır (Özbey, 2011: 9).

2.2.3.6.2. Kişi içi iletişim

İletişim öncelikle bireyin kendinde başlar. Yani birey duygu ve düşüncelerini önce kendi içinde yorumlar ve kendine anlatır. Burada kaynak da bireyin kendisidir alıcı da bireyin kendisidir. Kişi karşı taraftan önce soruları kendine sorar kendine cevap bulur ve karşı tarafla daha sonra iletişime geçer (Tek, 2008).

2.2.3.6.3. Kişilerarası iletişim

İnsanlar arasında ki iletişimin gerçekleştiği, kaynaktan alıcının da yakın ilişki içindeki insanların oluşturduğu iletişim türüdür. Burada kişi sadece bilgi aktarmamakta birbirlerine duygu ve düşüncelerini aktarmaktadır. Amaç sadece aktarmak değil karşı tarafın düşüncesine de dikkate alınmaktadır (Tepeköylü, 2007). Böylece iletişim her iki taraf için de verimli ve etkili olmaktadır. Her iki tarafta aktif ve dikkatli şekilde iletişimde kopukluk olmadan birbirini dinlemektedir.

2.2.3.6.4. Örgüt içi iletişim

Bu iletişim de örgütün içinde iletişim sürerken daha sonrada dışarıda devam edebilmektedir. Bu iletişim türünde örgütle ilgili konular, olaylar, faaliyetler gündemdedir. Burada konu örgütle ilgili olmaktadır. Ve konuda o yöne doğru ilerlemektedir (Taşkın, 2012).

2.2.7. Spora yönelik oyunlar ve iletişim becerileri

İletişim becerisi, kaynağın gönderdiği iletinin doğru biçimde kodlanarak alıcıya gönderilmesi ve alıcının aldığı mesajı hatasız biçimde anlamlandırması ile kaynağa doğru tepkinin verilmesi çabasının bütünüdür (Alparslan, Çetinkaya, 2011: 366). Sporla ilgili yapılan aktiviteler sırasında kazanılan teknik beceriler yanında iletişim becerileri de önemli bir yer tutmaktadır. Spor faaliyetleri birlikte hareket etmeyi gerektiren bir branştır. Birlikte hareket etmek için de kişilerin belirli bir iletişim becerisine sahip olmalarını gerektirmektedir. Yapılan araştırmalarda da iletişim becerilerinin sporda takım performansına yada başarısına etkisi üzerinde durulduğu görülmektedir. Raiola ve Di Tore'nin (2012) yapmış olduğu çalışmada voleybol oynayanlar üzerinde yapılmış bir çalışmadır. Araştırma sonucuna göre bedensel iletişimin final skoru üzerinde önemli bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bu da iletişimin sözlü ya da sözsüz nasıl olursa olsun etkili olması gerektiğini ve her alan da olduğu gibi spor alanında da önem arz ettiğini göstermiştir (Öztürk, 2012: 81).

Kadın voleybol ve futbolcularının iletişim becerileri üzerine yapılan bir çalışma da etkili iletişim becerilerinin geliştirilmesi, hem sporcu performansını hem de takım performansını yükselten önemli bir etken olduğu ortaya konulmuştur. Spor faaliyetleri de tüm dünya da, insanları ve ülkeleri birbirine yaklaştıran dostlukların kurulmasında etkili bir araç olarak görülmektedir. İletişim becerisi ne kadar yüksek olursa sporcuların da o yükseklikte performansı artar ve stresin en az düzeyde yaşandığı bir ortamda futbol faaliyeti gerçekleşmiş olur. Bu da spora olan ilgini artmasına ve stresten de uzaklaşmak için spora yöneledirmesini sağlamaktadır (Abakay, Özdemir, 2017: 42).

2.3. Stres Kavramı

Küreselleşme ile birlikte gelişen dünya koşulları ve buna ayak uydurmaya çalışan bireyler büyük stres altındalardır. Bu da hem özel yaşam hem de çalışma yaşamına yansiyarak bireyi negatif yönde etkilemektedir. Özellikle de günümüz koşulların çalışma hayatı kişileri olumsuz yönde etkileyerek strese sokmaktadır.

Stres günlük hayatımızın bir parçasıdır. Kişi stresi olumsuz açıdan yorumlarsa kendini geliştirmekte zorlanabilir fakat olumlu açıdan yönlendirirse

verimli bir çalışma yaşamı olacaktır. Günlük yaşamda da aynı şekilde yönlendirilirse olumlu sonuçlarla karşılaşılacaktır. Bir bakıma stres, istekler karşısında vücudun verdiği tepkidir (Kızanıklı, 2008).

Lazarus ve Folkman (1984) stresi, “birey ve çevresi ile olan iletişimde bireyin kendinin zorlandığı durumlardan ve bireyin iyilik durumunun tehlikeye girdiği şeklinde” değerlendirildiği zaman oluşan durumdur. Bu sürecin oluşmasında dört etkenden söz edilmektedir. Birinci faktör kişinin içsel ve dışsal etkenlerdir. İkincisi içsel ve dışsal etkenlerin tehlikeli ve zararlı olarak yorumlanmasıdır. Üçüncü faktör stres altındaki kişinin zihinsel olarak başa çıkmakta zorlanmasıdır. Son etkende Stresli olarak verilen bedensel ve zihinsel karmaşık tepkilerdir (Basım, Güler ve Şahin, 2009: 244).

Günümüzdekilere benzer stres araştırmaları 20. yy’ ın ilk dönemlerinde başlamıştır. Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden Walter Cannon, insan bedeninin bir sistem olarak incelenmesi gerektiğini düşünen ilk bilim adamlarından biridir. Cannon, 1930 yılında “homeostatis” terimiyle sistemin kendi iç dengesindeki sürekliliği koruma özelliğinden söz etmiş ve yaşam dengesini sağlayan “geribildirim” süreçlerini incelemiştir. Bedenin stres karşısında gösterdiği “savaş ya da kaç” tepkisine ilişkin ilk araştırmayı yapmıştır (Gümüşbaş, 2008: 20).

2.3.1. Stres kaynakları

Stres kaynakları genel olarak bakıldığında fiziksel, sosyal, duygusal olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel stres kaynakları genel olarak kişinin çevresinden kaynaklı olan ve fiziksel stresle sonuçlanan ve kişiyi endişeye sokan bir süreçtir. Sosyal stres kaynaklarında ise kişiler arası iletişimden kaynaklıdır. Yani birey kendinden değil karşı tarafın etkisinden kaynaklı strese girmektedir. Duygusal stres kaynaklarında ise bireye çevresini anlama, algılama sürecinde oluşan ve kişinin kaygı, endişe düzeyinin yükselmesine sebep olan algılama biçimidir (Yaşar, 2008). Günümüzü koşullarına bakıldığı zaman stresin her an bizimle birlikte olduğu kaçınılmaz bir gerçektir. Özel hayatta, iş hayatında her alanda stres söz konusudur.

2.3.1.1. Bireysel stres kaynakları

Her insanın kendine özgü kişilik yapıları olduğu için olaylar karşısında tepkileri farklıdır. Bu da karşılaşılan durum karşısında stres düzeylerini farklı

şekillerde etkilemektedir. Bireyin yaşam kaygısı, çalışma koşullarında ki baskı, ailevi yapısı, sakin yapısı ya da heyecan düzeyi, gibi kişisel faktörler stres düzeylerin belirlemektedir. Ayrıca yaşadığı hayal kırıklıkları, ailevi sorunları ya da yaşla alakalı durumların hepsi stres düzeyini belirlemektedir (İlgar, 2001). Yani stres insanın tüm çevresi ile ilişkili bir durumdur. Öncesi de vardır ailevi a da içsel ne yaşamışsa stresi tetikleyen durumlardır. Sakin yapıya sahip bir insan strese karşı daha soğuk kanlı bir hareket sergilerken heyecan düzeyi yüksek bir insan stres eşiği daha düşük olabilir ve stres altında çok zor durumda kalabilmektedir.

2.3.1.2. Örgütsel stres kaynakları

Örgütler; tutum, davranış, duygu, düşünce yapısının oluşturduğu bireylerin meydana getirdiği toplumsal sistemdir. Bu sistem içinde bireylerin birbiri ile olan ilişkisini, çalıştığı ortamını kişilerle olan iletişimini, örgüt yapısını kapsayan her şey örgütsel sistemin bir parçasıdır. Her örgüt kendi içinde ki insan ilişkilerinde, kullandıkları sistemlerde, örgüt içi yapıda, yaptıkları işlerde, kişiler arasındaki ilişkilerde stres kaynakları geliştirmek zorundadırlar. Yani kendi yapılarına göre stresle başa çıkma adına yeni kaynaklar geliştirmektedir (Aydın, 2004). Burada örgütler birbirlerinden stres kaynaklarına yönelik yardım almanın yanında kendi içinde de yeni stres kaynakları geliştirmektedir. Özellikle de kendi bünyesinde çalışan kişileri tanımakla daha kalıcı ve etkili çözümler geliştirmesi mümkündür.

2.3.2. Stresin aşamaları

Stres konusundaki önemli çalışmalar yapan bilim adamlarından Selye (1976) stresi, “vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı vücudun tepkisi” olarak tanımlamıştır. Selye ye göre stresin daha uzun sürmesi halinde üç aşama ortaya çıkmaktadır. Selye bu duruma Genel Uyum Sendromu adını vermiştir. Bu sendrom 1936 yılında belirli aşamalarda yapılan laboratuvar çalışmalarının sonucunda ortaya çıkarmıştır. Sendrom üç aşamadan oluşmaktadır; alarm aşaması, direnme aşaması ve tükenme aşamasıdır (Ekmekçi, 2008: 17).

2.3.2.1. Alarm aşaması

Kişinin stresi algıladığı ilk aşamadır. Bu aşamada kişide fiziksel olarak strese yönelik belirtiler görülmektedir. Mideye kramp girmesi, göz bebeklerinin büyümesi, yüzde rengin gitmesi, tansiyonun yükselmesi, kalp ritminin değişmesi gibi belirtiler

görülmektedir. Bu durumla karşı karşıya kalan birey ya strese sebep olan olayın üstüne giderek durumu çözüme ulaştırır ya da ortamdan bir müddet uzaklaşarak kendine gelmeye çalışır. Birey stres yaratan durumu görmezden gelerek de farklı açıdan duruma yaklaşım gösterir (Koca, 2017).

2.3.2.2. Direnme aşaması

Birey stres yaratan durum karşısında vücudu geliştirdiği bir mekanizma ile vücut direnci artabilir. Böylece stres karşısındaki olumsuz tepkiler ortadan kalkar. Bu koşullarda vücut normal dönemde olduğundan daha dirençli bir durum gösterir. Fakat olumsuz bir durumu mevcuttur. Şöyle ki vücut o koşullara uygun bir direnç geliştirirken başka stres verici durumlara karşı direnç düşebilir. Fakat kişinin organizması her iki duruma karşı da fazlası ile direnç gösterirse olumsuz durum ortadan kalkabilir. Böylece strese karşı birey zafer kazanmış olur. Tam tersi düşünülürse yoğun stres altındaki birey direnç geliştiremezse savunması zayıflar bu da tükenmişlik belirtilerini ortaya çıkartır (Çetin, 2009).

2.3.2.3. Tükenme aşaması

Son aşaması olan tükenme döneminde, artık vücut stresin baskısına dayanamaz, direnci düşer stres etkisine tamamen giren kişi vücudun direncini kaybetmesinden dolayı hastalıkla karşı karşıya gelmektedir. Ağır bir hastalığa kadar götüren stres kişinin ölümüne bile sebep olmaktadır (Okutan, Tengilimoğlu, 2002). Bu aşamaya kadar olumsuz bir şekilde gelen bireyin toparlanması çok zordur. Çünkü vücudun direnci de kırılmış olur. Ve herhangi bir direnç geliştirme belki de söz konusu olmayabilir.

2.3.3. Stresle başa çıkma

Stresle başa çıkma; kişinin stres altında bulunduğu bir durum karşısında bu durumun üstesinden gelebilmek için geliştirdiği tavır ve bilişsel sürecidir. Yani kişinin kendine özgü bir savunma mekanizması geliştirmesidir. Bu tanıma göre başa çıkma sürecinde kişi kendi bilgi birikimi ile yola çıkarak stresle başa çıkmaya çalışır. Davranışsal süreçte ise kişi stres yapmasına sebep olan konudan dolayı bir şeyler yapma çabası içine girmesi ve duygularını kontrol altında tutarak tehdidi en aza indirme çabasıdır (Türküm, 2016; Deniz, Yılmaz, 2016).

Tarihsel olarak bakıldığında, stresle başa çıkma mekanizmalarının beş farklı açıdan ele alınmıştır (Aydın, 2005: 35):

Freud'un psikoanaliz kuramında ortaya koyduğu bilinç dışı "savunma mekanizmaları" ya da "ego savunma mekanizmaları"

Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında belirtilen kendine güven, öz yeterlilik ya da kişinin kendi oto kontrolü gibi bireyin içinde bulunan kaynaklar, evrim kuramı ve davranışçı yaklaşımda bulunan, "problem çözme çabaları" yani strese yenik düşmek yerine ortadaki problemi çözmeye odaklanılmıştır.

Canon ve Selve (1976) gibi araştırmacıların öne sürdüğü yaklaşıma göre hem insan hem de hayvanların stres karşısında yapmış oldukları genetiğe dayalı "savaş ya da kaç" tepkisi. Yani birey ya da hayvanların strese karşı verdikleri tepki ya kalarak stresin üstesinden gelmeye çalışarak savaşma ya da kaçarak stres yaratan konudan uzaklaşma çabalarıdır.

Stresle başa çıkma konusunda yapılan bir çalışmada farklı yaklaşımlar öne sürülmüştür. Bunlar şöyle açıklanmaktadır (Kör, Özdemir, Recepoğlu, 2011: 410): Kendine güvenli yaklaşım, birey stres altındayken bile kendini güçlü hisseder ve kendine inanarak stresin üstesinden gelir. Çaresiz yaklaşım, bu yaklaşımda stres ortamında kişi çözüm odaklı olmaktan çok kendini bu konuda suçlu hissetmekte ve kendine inancı gittikçe azalmakta bunu sonucun da stres altında iken çaresiz kalmaktadır. Boyun eğici yaklaşım da ise kişi karşılaştığı durumdan kaynaklı olarak strese girerek bunu kadere bağlamaktadır. İyimser yaklaşım da kişi stres altında bile olaylara mantık çerçevesinde yaklaşarak iyimser düşünür. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımın da birey stres yaratan durumdan kendi imkanları ile baş edemediği zaman başkalarından yardım alarak durumu çözüme ulaştırır.

2.3.4. Stresle başa çıkma tarzları

Stresle başa çıkma konusunda geliştirilen tarzlar toplumdan topluma değişebileceği gibi kişiden kişiye de değişmektedir. Yani her birey için kabul görmüş genel geçer bir yöntem yoktur. Çünkü her bireyin olayı algılama ve yorumlaması birbirinden farklıdır. Bir toplumda geliştirilen yöntem diğer toplumun kültür yapısı düşünülerek o topluma uyarlanabilmektedir. Böylece sıfırdan geliştirilen yöntemin maliyetinden daha düşük maliyette yöntem belirlenmiş olmaktadır (Türküm, 2016).

Belirlenen tarz ne olursa olsun esnek olması gerekmektedir. Böylece yeni eklemeler çıkarmalar yapılabilir ayrıca esnek olmaması durumunda bu da kişiyi farklı bir stres boyutuna sokabilir. Esnek olması bu yüzden de önem arz etmektedir. Stresle başa çıkma konusunda bireylerin aynı olaya farklı tepkiler vereceği de unutulmamalıdır. Örneğin kalabalık ve sosyal bir ortamda bazı kişiler çok gergin olurken bazı kişiler de çok rahat bir tutum sergilemektedir (Deniz, Yılmaz, 2016).

2.3.4.1. Problem merkezli yaklaşım

Problem merkezli yaklaşımda kişi stres altında bulunduğu durumdan uzaklaşarak ya da arkadaş çevresine danışarak fikir alış verişi yaparak, başka alanlara yönelerek, yeni hobiler edinerek problemin etkisinden bir müddet çıkmaya çalışırlar. Böylece daha sakin ve daha bilinçli düşünür ve olayları çözüme daha net kavuşturur (Aydın, İmamoğlu, 2001).

Lazarus ve Folkman' a göre, problem merkezli yaklaşımın yararları da riskleri de mevcuttur (Güven, 2016: 33).

Yararları;

Kişinin kendisine olan saygısı artar.

Kişi içinde hissettiklerini dışarıya yansıtabilir.

Dönüşü olmayan kayıpları kabullenme daha kolay olabilir.

Hislerini kontrol etme daha kolay olur.

Olaya karşı tutumu uygun olur ve böylece stres daha az düzeye iner.

Riskleri;

Strese neden olan sorun yanlış anlaşılabilir.

Sorun karşısında daha çok endişe içine girilmesine sebep olabilir.

Uygun olmayan davranışlar sergilenebilir (Güven, 2016).

2.3.4.2. Duygu merkezli yaklaşım

Bu yaklaşımda birey kendini strese sokacak düşünceleri, duyguları geri plana iterek ortadan kaldırmaya çalışır. Bir nevi sorundan kaçınma çabası göstermesidir. Bu amaçla stres yapan durumu düşünmemeye çalışma, başka şeylere yönelerek sorunu görmezden gelmeye çalışma uğraşıdır. Kişi başka konularla ilgilenerek stres yaratan durumu bastırmaya, unutmaya çalışarak psikolojisini düzeltmeye

çalışmaktadır (Aktalay, 2009). Bu yaklaşımda problemle başa çıkmaktan çok kaçarak stres durumunu görmezden gelme söz konusudur. Kalıcı bir çözüm olmayabilir çünkü sorun çözülmediği için tekrar gündeme gelerek kişiye tekrar stres yaratabilir

2.3.4.3. Stresle başa çıkmada bireysel yöntemler

Stres konusunun temel faktörü olan insan stresle başa çıkma konusunda da başrolde. Yani içinde bulunduğu durumdan kaynaklı stresin üstesinden birey kendisi gelmektedir. Çünkü insanı en iyi kendisi tanımaktadır. Bu yüzden de nasıl başa çıkacağı konusunda en uygun formülü kendisi belirlemektedir.

2.3.4.3.1. Savunma mekanizmaları

İçinde bulunduğumuz dünyada her insan psikolojisinin kötü etkilenmesini önlemek ve benliğini korumak için çeşitli savunma mekanizmaları geliştirmektedir. Stresten kaynaklı durumdan her insanın etkilenmesi gayet normaldir. Önemli olan durumun ciddiyetinin farkında olmak ve buna uygun çözüm yolları geliştirmektir. Burada devreye giren en büyük etkenlerinden biri savunma mekanizmaları ile kişi içinde bulunduğu stresin etkisini en aza indirmektir (Kızanıklı, 2008).

2.3.4.3.2. Dua ve ibadet

Bireyin yaşadığı toplumdaki inanç yapısı, çevresinde din ile ilişkileri, birlikte ya da yalnız yapılan ibadetler de aşırı stresten kaynaklanan olumsuz durumların etkisini azaltmaktadır. Bir yaratıcıya olan inanç ve ona dua ile olan sığınma ile kişi stresin etkilerini en aza indirerek kendini daha iyi hissetmeye başlar. Dua etmek bireyi daha umutlu ve çevresine karşı daha pozitif bir tavır sergilemesini sağlar. Böylece kaygıdan uzaklaşıp olumsuz ruh halini ortadan kaldırabilir. Ruhen ve bedenen kendini daha iyi hissederek bunu sürekli hale getirebilir (Yamaç, 2009).

2.3.4.3.3. Spor ve egzersiz

İnsan bedeninin her yerinde bulunan hücreler kanın taşıdığı oksijen ve diğer yararlı maddelerle beslenirler. Strese karşı vücudun verdiği tepkiden dolayı damarlarda meydana gelen daralmadan dolayı kan akışını olumsuz etkilemektedir. Bu durumun sürekliliği halinde hücreler hasar görmektedir. Ve bu hasar kalıcı olabilmektedir. Hücrelerin güçlendirilmesi için spor ve egzersiz iyi bir çözüm yöntemidir. Böylece vücudun kan dolaşımı düzenlenir ve hücreler kendini

yenileyerek sağlıklı hale gelmesi söz konusudur (Kurt, 2011). Yapılan egzersizler sayesinde vücut direnci ne kadar artarsa psikolojik dirençte o kadar artmakta ve olaylar karşısında daha kesin çözümler bularak kişi kendini çok fazla stres altında hissetmemektedir.

2.3.4.3.4. DKBY yöntemi

Bu yöntemin açılımı Değiştir- Kabul Et- Boş ver- Yaşam Tarzını Yönet aşamalarını içermektedir. Bu aşamaların içeriği şöyledir (İştar, 2012);

Değiştir: Bir konu hakkında ya da iş hakkında karar vermeden önce iyice ölçüp tartmayı ve olumsuz bir durum halinde durumu değiştirmeyi ve böylece strese neden olacak ortamı ortadan kaldırmayı amaçlar.

Kabul Et: Olumsuz bir durum karşısında bireyin sakinliğini koruyarak durumu kabullenmesi ve olumlu düşünmesi amaçlanır.

Boş ver: Bireyin içinde bulunduğu işler, olayları acele etmeden, yığmadan, öfkelenmeden boş vermesi durumudur.

Yaşam Tarzını Yönet: Bu yöntemle kişi stres yaratan durumu ortadan kaldırmak için egzersizlere ya da kendini rahatlatma yöntemlerine yönelir.

2.3.4.3.5. Beslenme alışkanlıkları

Kişinin yeme- içme alışkanlıkları düzenli değilse stres yapan durumlar karşısında vücut direnci daha da düşük olmaktadır. Bazı vitamin eksiklikleri depresyona, uyku düzeninin bozulmasına, kas hastalıklarına sebep olarak vücut direncini düşürmektedir. Stres yaratan durumdan kişi daha fazla etkilenmektedir. Beslenme alışkanlığını düzene girmesi için düzenli beslenme programları uygulanmalıdır, vitamin alımına dikkat edilmelidir. Kafeinli içecekler az düzeyde tüketilmelidir. Çünkü kafeinli içecekler de kişide stresi artırır (Şatırer, 2011).

2.3.5. Sporla ilgili oyunlar ve stresle başa çıkma

Stres, sporcuların enerjilerine, başarılarına ve zaferlerine zarar verebilmektedir. Stres altındaki sporcu yapamayacağı, başaramayacağı düşüncesine kapılarak özgüvenlerini zedelemektedirler. Yıllarca emek vererek, çalışarak kazandıkları becerileri stres yüzünden sergileyemeyen birey kendini tam anlamıyla

gösteremeyerek bunalıma girebilir. Stres bu açıdan sadece sporcuya değil, antrenöre, hakeme ve diğer çalışanlar için de söz konusudur. Stres altında bulunan sporcu grup arkadaşlarının da motivasyonunu ve enerjilerini düşürerek takımı olumsuz etkilemekte ve onları kaybetmeye kadar götürmektedir. Çünkü stres virüs gibi sinsi şekilde yayılarak sadece bir kişinin değil onun da çevresinde bulunan kişileri de etkisi altına almaktadır (Sökmen, Turkey, 2014).

Spor müsabakaları sporcularda stres oluşturmaktadır. Yoğun stres sportif performansını olumsuz etkilemektedir. Sporcular kendilerini çok fazla kazanmaya odakladıkları zaman başarısız olma korkusuna kapılarak strese daha çok girmektedirler. Performans sporu ile uğraşan sporcuların yüksek performans göstermek için sporcuların strese sebep olacak durumla başa çıkmaları ve stresle böylece baş etmeleri gerekmektedir. Bu sporcuların stresle başa çıkma konusunda strateji geliştirmeleri gerekmektedir. Birbirlerinden de yardım ve destek alarak stresi en az düzeye indirebilmektedirler. Problem odaklı olmaktan çok çözüm odaklı olmaları gerekir. Strese yaratacak durum karşısında özgüvenlerini, serinkanlılıklarını yüksel tutmaları ve mantıklı ve hızlı şekilde düşünmeleri böylece kendilerini kontrol altına almaları gerekmektedir (Agbuga, Aslan, 2014: 113).

Spor psikolojisi altında yapılan çalışmalar, spor ortamının son derece karmaşık yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Antrenman ve müsabaka sırasında sorunlarla baş edebilmek için yapılacak düzenlemeler şu şekilde sıralanabilir (Özdevecioğlu, Yalçın, 2010: 66):

Yapılan çalışmalarda kadın sporcuların erkek sporculara göre stresle daha çok baş edebildikleri görülmüştür. Bu yüzden erke sporculara ekstra çalışmalar yapılarak stresle başa çıkma konusunda destek olunmalıdır.

Antrenörler stresle başa çıkma konusunda takım içerisindeki ortamı hazırlamalıdır.

Spora başlangıç döneminde sporcuları, temel psikolojik görüşleri ortaya konulmalıdır.

Sporcuların stresle başa çıkmada kendilerini geliştirmeye istekli olmaları da gerekmektedir.

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Yurtiçi araştırmalar

Ülkemizde iletişim becerileriyle ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan bir kaçına baktığımızda örneğin turizm alanında Öktem vd., (2013) “Turizm ve Otelcilik Öğrencilerinin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özelliklerinin İletişim Becerisine Etkisi” çalışmasın da iletişim becerilerinin ve kişilik özelliklerinin cinsiyet, yaş ve eğitim düzeylerine göre değişiklik gösterip göstermediğine yönelik bir alan araştırması yapılmıştır. Araştırma Başkent üniversitesinde turizm bölümünde okuyan 237 öğrenciye anket olarak yapılmıştır. Anket 5’li likert ölçeğinde 25 ifadeden oluşmuştur. Sonuçlara göre eğitim düzeyinin iletişim becerisini etkilediği görülmüştür. Yaş ve cinsiyetinde iletişim becerisini etkilediği sonucuna varılmıştır.

Yapılan bir diğer çalışma da Akgün vd., (2014) “Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri ve İletişimci Biçimleri” adlı çalışmada öğretmen adaylarının iletişim biçimlerinin iletişim becerisine olan etkisi araştırılmıştır. 315 öğretmen adayına uygulanmış bir çalışmadır. Katılımcıların 205’i kadın, 110’ u erkektir. Araştırmaya katılanlar arasında en çok sözsüz iletişim kurma özelliği ağırlıklı olarak çıkmış sonuçtur. En az sonuç ise rahat iletişim becerisine sahip olmaları çıkmıştır. Yani çoğu katılımcı iletişim sırasında rahat olmadığını ifade etmiştir.

Örücü, Kıvrak, (2013) “Telekomünikasyon Sektöründe Çalışan Personelin İletişim Becerileri Düzeylerinin İncelenmesi” çalışmasında telekomünikasyon sektöründe çalışan kişilerin iletişim becerilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. 800 kişiye uygulanan anket çalışması ile bu sektörde çalışanların yaş, cinsiyet ve eğitim seviyesine göre de iletişim becerisi algılarında anlamlı bir farklılık olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Sonuçlara bakıldığında yaş ile iletişim becerisi arasında herhangi bir farklılık algılanmamıştır. Eğitim seviyesi de yükseldikçe iletişim becerisi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Anlamlı farklılık sadece çalışan birim açısından görülmüştür.

Aydın vd., (2013) “İşletme Bölümü Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Cinsiyet Rollerine Bağlamında İncelenmesi” adlı çalışmasında 125 kadın ve 62 erkek olmak üzere 187 katılımcıya uygulanan anket sonuçlarına göre cinsiyet ile iletişim becerileri arasında farklılık bulunmamıştır. Ancak cinsiyet rollerine göre farklılık bulunmuştur. Yaş, sınıf ve doğum yerine göre ise iletişim becerilerinin farklılaşmadığı görülmüştür.

Stres ve stresle başa çıkma ile ilgili yapılmış olan çalışmalara baktığımız da; Çetinkaya, Terzi (2009) yılında yapmış oldukları “Bağlama Stillerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Yordama Gücü” adlı çalışma Gazi üniversitesi öğrencilerine yönelik yapılmıştır. 159 kız, 155 erkek olmak üzere toplam da 341 öğrenci katılmıştır. Araştırma anket yöntemi ile uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre güvenli bağlanma stillerinin aktif planlama, dış yardım, dine sığınma ve kabullenme konularında anlamlı düzeyde yordamlığı sonucuna ulaşılmıştır.

Türküm, (2016). “Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları” çalışmasında beşli likert ölçekli anket uygulaması yapılmıştır. 498 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçekte ölçüt geçerliliği için umutsuzluk, problem çözme, stresle başa çıkma tarzlarını ölçen araçlar kullanılmıştır. Güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin bütünü ve üç alt ölçek için bulunan iç tutarlılık katsayılarının kabul edilebilir ölçülerde olduğu sonucuna varılmıştır.

Okutan ve Tengilimoğlu, (2002). “İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması” araştırmasında 604 personele anket uygulanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre katılımcıların 86’sına göre stres hayatın bir parçasıdır. Stres çalışanlarda yorgunluk, telaş, uykusuzluk, alkol ve sigara kullanımında artış belirtileri görülmektedir. Çalışmaya göre stresin çalışanların performansını olumsuz şekilde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Basım, Güler, Şahin, (2009). “A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi” çalışmasında 271 üniversite öğrencisine yapılmıştır. Yaşanan stresin, stresle başa çıkma ve duygusal zekanın alt bölümlerinden olan stres yönetimi ve genel ruh durumu ile olumsuz yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. A Tipi kişilikle ise olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyetinde etkili olduğu bulgusu ortaya çıkmıştır.

2.4.2. Yurt dışı araştırmalar

Hancock, Ste-Maria, (2013). “Alt ve üst seviye buz hokeyi hakemlerinin bakış açıları ve karar verme becerileri” çalışmasında alt düzey ve üst düzey hakemlerine yönelik yapılan bu çalışma sonucuna göre kullanılan deneysel tasarım sonucunda yüksek seviye hakemler (N=15) ve düşük seviye hakemler (N=15) başa takılan videolarla oyunu yöneterek videoya kaydedildi. Her katılımcının karar

hassasiyeti video sonucu gözlemlendi. Sonuç olarak üst düzey buz hokeyi hakemleri düşük seviyeli buz hokey hakemlerine oranla karar verme becerileri daha yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani üst düzey hakemler karar verme becerisi ni daha etkin şekilde kullanmaktadırlar.

Ackery, Alun, (2012). “Kanadalı Amatör Hokeyde Şiddet: Ontario'daki Hakemlerin Deneyimi” çalışmasının sonucuna göre hokey hakemlerinin çoğunluğu (n = 632) şiddetin tüm hokey seviyelerinde hem oyuncular da hem de hakemler için ciddi bir endişe kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Hakemlerin % 90'ından fazlası, saldırganlık ve öfke alıcıları olduklarını belirtirmiştir (% 92.1, % 95 güven aralığı, 90.0-94.2), hokey oyununa dahil olanların % 55'i; agresif davranışın hakemin oyunun kontrolünü kaybetmesine neden olduğu düşüncesindedir. %71'lik kısım artan bu saldırganlığın yaralanmaya yol açtığını söylemişlerdir. Hakemlerin görüşleri, buzda güvenliğin (% 63) yönetiminden en çok koçun sorumlu olduğu yönündedir. Hokey güvenliğini arttırmak için, hakemler eğitim ve tüm katılımcılar için daha sıkı bir disiplin uygulaması önermişlerdir.

Bernard, Dionne, Trudel, (2000). “Buz Hokeyi Hakemlerinin, Antrenörlerin, Oyuncuların ve Ebeveynlerin Ceza Konusunda Değerlendirmeleri” arasındaki farkları çalışmasına göre 40 oyundan alınan videolarda buz hokeyi içinde verilen cezaları bu dört grubun nasıl değerlendirdikleri gözlemleyip karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, dört denek grubunun, ceza verme kararlarında uygunluk ve tutarlılık gösterdiğini göstermiştir. Ancak hakem grubu, oyunun içeriğine ve karar verirken mağdurun davranışlarına daha fazla önem vermiştir. En ilgi çekici sonuç, çalışmanın konularının aldığı kararlar ile video kaydeden görevlilerin aldığı kararlar arasındaki büyük fark oldu. Yazarlar, oyun sırasında seyircilerden ve antrenörlerden gelen baskı, oyuncularla kurulan ilişki, fiziksel yorgunluk gibi faktörlerin hakemleri kurucu kurallardan normatif, yazılı olmayan kurallara geçmeye iten faktörler olduğu sonucuna varmışlardır.

3. ARAŞTIRMANIN MODELİ VE YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bu evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinden yapılan tarama düzenlemeleridir. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir (Karasar, 2005).

İlişkisel tarama modeli İki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2005).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırma 2018 yılı itibariyle Türkiye genelinde bulunan 26'sı kadın ve 69'u erkek olmak üzere toplam 95 hokey hakeminin tamamına ulaşılarak yapılmıştır. Dolayısıyla evrenin tamamına ulaşılmıştır.

3.3. Veri toplama yöntemi

Kişisel Bilgi Formu: Hakemlerin cinsiyet, yaş, vb. sosyal demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından uzman görüşü alınarak oluşturulan toplam 8 sorudan oluşan bilgi toplama aracıdır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Folkman ve Lazarus tarafından Başa Çıkma Yolları Envanteri olarak geliştirilen 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 30 maddelik formunun Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Şahin ve Durak ölçeğin kendine güvenli yaklaşım (K.G.Y.), çaresiz yaklaşım (Ç.Y.), boyun eğici yaklaşım (B.E.Y.), iyimser yaklaşım (İ.Y.) ve sosyal destek arama (S.D.A.) olmak üzere toplam 5 faktörden oluştuğunu bulmuşlardır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının ise, iyimser yaklaşım için 0.49-0.68, kendine güvenli yaklaşım için 0.62-0.80, çaresiz yaklaşım için 0.64-0.73, boyun eğici yaklaşım için 0.47-0.72 ve sosyal destek arama faktörü için 0.45-0.47 arasında olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin 8.,10.,14., 16., 20., 23., 26. maddeleri K.G.Y.; 2, 4., 6., 12., 18. maddeleri İ.Y.; 3., 7., 13., 15., 21., 24. maddeleri Ç.Y.; 5., 7., 13., 15., 21., 24. maddeleri B.E.Y.; ve 1., 9., 29., 30. maddeleri ise S.D.A. maddeleridir.

İletişim Becerileri Ölçeği (İBDÖ): Korkut (1992) tarafından geliştirilen İletişim becerileri ölçeği kullanılmıştır. Bireylerin iletişim becerilerini değerlendirmek amacı ile geliştirilen İBDÖ 25 maddelik, beşli likert tipi bir ölçektir. İBDÖ' nün lise düzeyindeki öğrenciler için iç tutarlılık katsayısı. 80; testin tekrar yöntemine göre güvenirlik katsayısı. 76 olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Analizi

Araştırmada kişisel bilgi formunda yer alan değişkenlerin Stresle başa çıkma tarzı ölçeği ve iletişim beceri ölçeğinden elde edilen verilerin analizinde ve değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler yapılmış, ANOVA ve Bağımsız Gruplar T Testleri yapılmıştır. Verilerin analizinde kategorik değişkenler için frekans dağılımları verilmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılıma sahip olması şartına bakmak için mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Tablo 1'de görüldüğü her bir alt boyutunun mod, medyan ve aritmetik ortalamaları birbirine yakın olduğu, çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, Büyüköztürk (2012), Tabachnik ve Fidell (2015) ile George ve Mallery (2010)'nin belirttiği sınırlar içerisinde (-1 ile +1; -1.5 ile +1.5; -2.0 ile +2.0) yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Bu yüzden araştırma kapsamında parametrik testler kullanılmıştır.

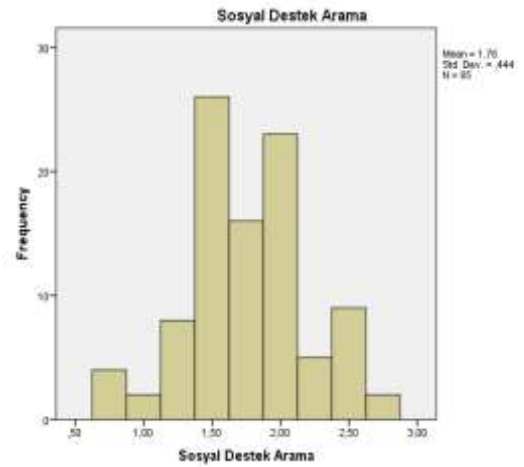
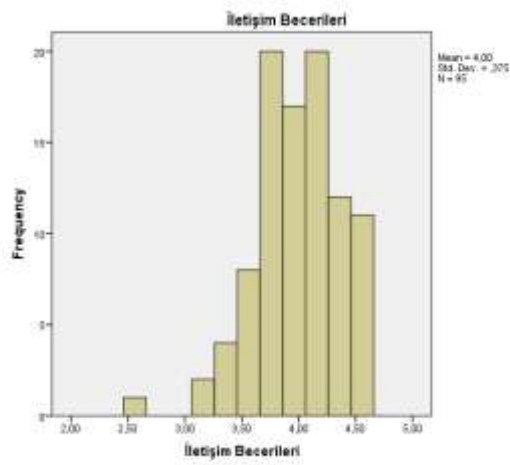
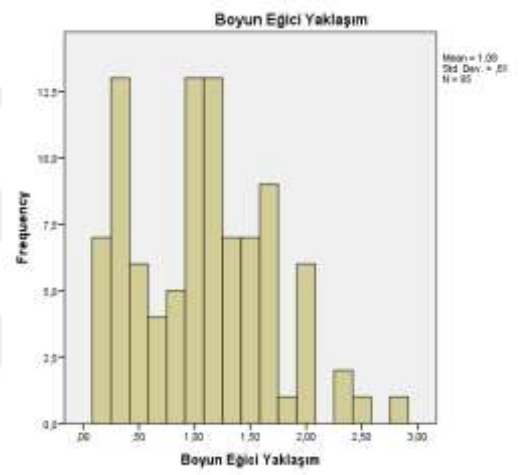
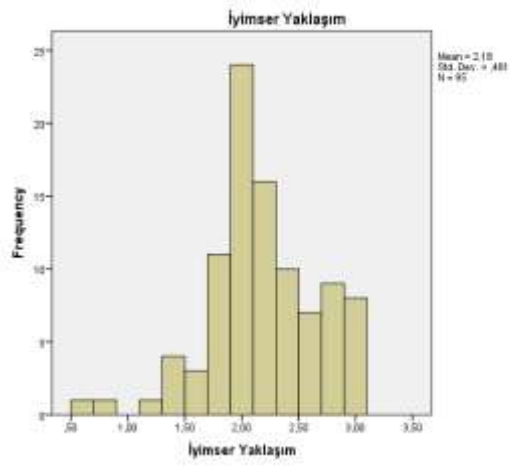
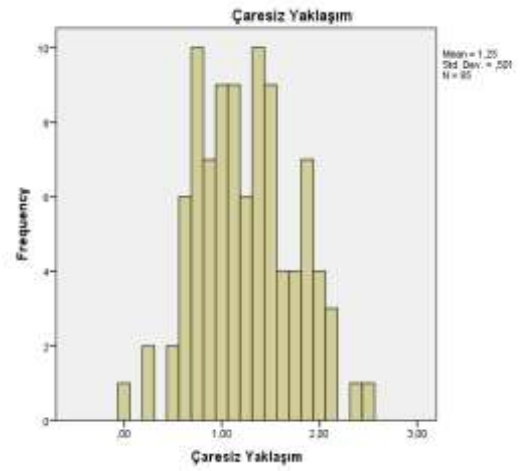
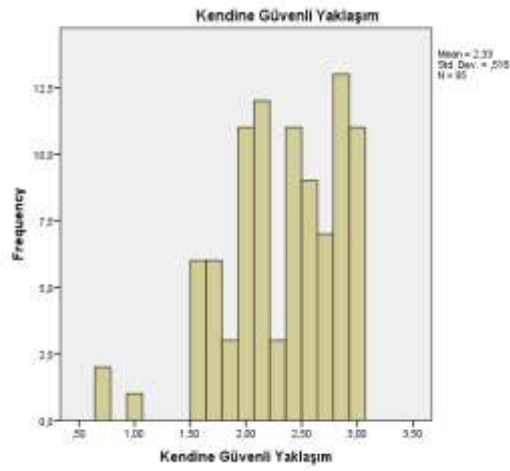
4. BULGULAR

Hokey hakemlerinin iletişim becerisi ve stresle başa çıkma düzeylerine yönelik yapılan anket öncelikle Türkiye genelinde alışan 30 hakeme pilot çalışma yapılmıştır ve anketin geçerliliği ve güvenilirliği ölçülmüştür. Ve Cronbach Alpha değeri oldukça yüksek çıkarak ,906 olarak yüksek düzeyde güvenilir çıkmıştır. Yapılan pilot çalışma sonucunda eksik kısımlar tamamlanarak anketimiz nihai son halini almıştır.

Tablo 4. 1: Normallik Dağılım Testi Tablosu

	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Destek Arama	<i>İletişim Becerileri</i>
N	95	95	95	95	95	95
Mean	2,3293	2,1832	1,2487	1,0754	1,7605	4,0008
Median	2,4286	2,2000	1,2500	1,0000	1,7500	4,0000
Mode	2,86	2,00	,75 ^a	,33 ^a	1,50	4,60
Std. Deviation	,51805	,48084	,50116	,60960	,44350	,37491
Skewness	-,766	-,368	,147	,381	-,007	-,612
Kurtosis	,567	,739	-,348	-,286	-,028	1,197
Minimum	,71	,60	,00	,17	,75	2,56
Maximum	3,00	3,00	2,50	2,83	2,75	4,60

Normallik dağılım test sonuçları incelendiğinde Stresle başa Çıkma Alt boyutlarından, Kendine Güvenli Yaklaşım (-,766), İyimser Yaklaşım (-,368), Çaresiz Yaklaşım (,147), Boyun Eğici Yaklaşım (,381), Sosyal Destek Arama (-,007) ve İletişim Becerileri Ölçeği (-,612) Skewness değerlerinin %95 ortalamadan +1,96 ve -1,96 standart sapma aralığında olduğu tespit edilmiştir. Çıkan bu istatistiksel sonuçlar verilerin normal dağılım gösterdiğini ve parametrik testler uygulanması gerektiğini göstermektedir. Dağılıma ait histogram grafikleri aşağıda sunulmaktadır.



Tablo 4. 2: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Demografik özellikleri

	Değişkenler	Sayı	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	26	27,4
	Erkek	69	72,6
	Toplam	95	100,0
Yaş	18-25 Yaş Arası	48	50,5
	26-35 Yaş Arası	24	25,3
	36 Yaş ve Üzeri	23	24,2
Medeni Durum	Bekâr	64	67,4
	Evli	31	32,6
Öğrenim Düzeyi	Lise	20	21,1
	Lisans	69	72,6
	Yüksek Lisans	6	6,3
Hakemlik Yaşı	1-5 Yıl	82	86,3
	6-10 Yıl	6	6,3
	11 Yıl ve Üzeri	7	7,4
Ekonomik Olarak Düzeyiniz	Kötü	9	9,5
	Orta	56	58,9
	İyi	30	31,6
Hakemlik Yapma Nedeniniz	Hobi	21	22,1
	Sosyal Aktivite	43	45,3
	Ekonomik Kazanç	6	6,3
	Statü Kazanma	25	26,3
Haftalık Egzersiz Yapma Sıklığı	Yapmıyorum	10	10,5
	Haftada bir gün	33	34,7
	Haftada üç gün	38	40,0
	Her gün	14	14,7

Araştırmaya katılan 95 hakemin 26'sı kadın 69'u erkek olup, erkek hakemlerin oranı %72,6, kadın hakemlerin oranı ise %27,4'tür. Ayrıca araştırmaya katılan hakemlerin %50,5' i 18-25 yaş arası, %25,3'ü 26-35 yaş arası,%24,2'si 36 yaş ve üzeri hakemlerden oluşmaktadır. Bekar hakemlerin oranı %67,4 olup hakemlerin %72,6'sı lisans mezunu, %21,1'i lise, %6,3'ü yüksek lisans ve üzeri mezunudur. Hakemlik yaşı 1-5 yıl arası olanlar %86,3'ünü,6-10 yıl arası %6,3'ünü, 11 yıl üzeri olanlar da %7,4'nü oluşturmaktadır. Ekonomik düzeyleri orta seviyeni yüksek çıktığı hakemlerin hakemlik yapma nedeni ise ağırlıklı olarak sosyal aktivite amaçlı olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan hakemleri egzersiz yapma sıklığı ise

haftada üç gün %40, haftada bir gün %34,7, her gün %14,7, yapmıyorum %10,5 şeklinde sıralanmıştır.

Tablo 4. 3: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	X	Ss	t	P	Fark
Kadın	26	4,0138	,34557	,218	,829	----
Erkek	69	3,9959	,38770			

Araştırmaya katılan hakemlerin cinsiyetleri ile iletişim becerileri tutum düzeyleri arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 4: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Anova Testi Sonuçları

Yaş	N	X	Ss	F	P	Fark
18-25 Yaş Arası	48	4,0067	,32173	,362	,697	-----
26-35 Yaş Arası	24	4,0400	,37244			
36 yaş ve Üzeri	23	3,9478	,47931			
Toplam	95	4,0008	,37491			

Araştırmaya katılan hakemlerin yaşları ile iletişim becerileri tutum düzeyleri arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 5: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Medeni Durum	N	X	Ss	t	P	Fark
Bekâr	64	4,0081	,33017	,242	,810	----
Evli	31	3,9858	,45951			

Araştırmaya katılan hakemlerin medeni durumları ile iletişim becerileri tutum düzeyleri arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 6: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Anova Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	F	P	Fark
Lise	20	4,0060	,32529	,105	,651	-----
Lisans	69	3,9936	,38585			
Yüksek Lisans	6	4,0667	,45794			
Toplam	95	4,0008	,37491			

Araştırmaya katılan hakemlerin eğitim düzeyleri ile iletişim becerileri tutum düzeyleri arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 7: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri Puanlarının Hakemlik Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Anova Testi Sonuçları

Hakemlik Yaşı	N	X	Ss	F	P	Fark
1-5 Yıl	82	3,9854	,38523	,524	,400	-----
6-10 Yıl	6	4,1200	,30463			
11 Yıl ve Üzeri	7	4,0800	,31070			
Toplam	95	4,0008	,37491			

Araştırmaya katılan hakemlerin hakemlik yaşları ile iletişim becerileri tutum düzeyleri arasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 8: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Anova Testi Sonuçları

Gelir Düzeyi	N	X	Ss	F	P	Fark
Kötü	9	4,0133	,26833	,032	,818	-----
Orta	56	4,0064	,33071			
İyi	30	3,9867	,47750			
Toplam	95	4,0008	,37491			

Araştırmaya katılan hakemlerin gelir düzeyleri ile iletişim becerileri tutum düzeyleri arasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen gelir düzeyi arttıkça iletişim becerileri toplam puanlarının ters oranda düşüş gösterdiği de dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 4. 9: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri Puanlarının Hakemlik Yapma Nedeni Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Anova Testi Sonuçları

Hakemlik Yapma Nedenleri	N	X	Ss	F	P	Fark
Hobi	21	3,9543	,34276	,786	,176	-----
Sosyal Aktivite	43	4,0251	,34265			
Ekonomik Kazanç	6	4,1867	,36893			
Statü Kazanma	25	3,9536	,45265			
Toplam	95	4,0008	,37491			

Araştırmaya katılan hakemlerin hakemlik yapma nedeni ile iletişim becerileri tutum düzeyleri arasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 10: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri Puanlarının Egzersiz Yapma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Anova Testi Sonuçları

Egzersiz Yapma Süreleri	N	X	Ss	F	P	Fark
Egzersiz Yapmıyorum	10	3,8840	,30606	,543	,256	-----
Haftada bir gün	33	3,9794	,43337			
Haftada üç gün	38	4,0274	,29732			
Her gün	14	4,0629	,46877			
Toplam	95	4,0008	,37491			

Araştırmaya katılan hakemlerin egzersiz yapma süresi ile iletişim becerileri tutum düzeyleri arasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 11: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları	Cinsiyet	N	X	Ss	T	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	26	2,2747	,54499	-,610	,545
	Erkek	69	2,3499	,51012		
İyimser Yaklaşım	Kadın	26	2,0462	,50694	-1,654	,106
	Erkek	69	2,2348	,46394		
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	26	1,2212	,46678	-,343	,733
	Erkek	69	1,2591	,51642		
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	26	,9936	,46543	-,934	,354
	Erkek	69	1,1063	,65615		
Sosyal Destek Arama	Kadın	26	2,2747	,54499	-,985	,329
	Erkek	69	2,3499	,51012		

Araştırmaya katılan hakemlerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 12: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Anova Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları	Yaş	N	X	Ss	F	P	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	18-25 Yaş Arası 1	48	2,3185	,45006	,634	,271	---
	26-35 Yaş Arası 2	24	2,4226	,58140			
	36 Yaş ve Üzeri 3	23	2,2547	,58737			
	Toplam	95	2,3293	,51805			
İyimser Yaklaşım	18-25 Yaş Arası 1	48	2,2042	,45474	,105	,656	---
	26-35 Yaş Arası 2	24	2,1500	,56645			
	36 Yaş ve Üzeri 3	23	2,1739	,45649			
	Toplam	95	2,1832	,48084			
Çaresiz Yaklaşım	18-25 Yaş Arası 1	48	1,3151	,48992	,956	,189	---
	26-35 Yaş Arası 2	24	1,2135	,56202			
	36 Yaş ve Üzeri 3	23	1,1467	,45641			
	Toplam	95	1,2487	,50116			
Boyun Eğici Yaklaşım	18-25 Yaş Arası 1	48	1,1944	,60076	2,249	,041	1>2
	26-35 Yaş Arası 2	24	,8819	,51892			
	36 Yaş ve Üzeri 3	23	1,0290	,67915			
	Toplam	95	1,0754	,60960			
Sosyal Destek Arama	18-25 Yaş Arası 1	48	1,7292	,44612	,445	,353	---
	26-35 Yaş Arası 2	24	1,8333	,54006			
	36 Yaş ve Üzeri 3	23	1,7500	,31980			
	Toplam	95	1,7605	,44350			

Araştırmaya katılan hakemlerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; boyun eğici yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucu gözlenmektedir. 18-25 yaş arasında olan hakemlerin boyun eğici yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının 26-35 yaş arasında olan hakemlerden yüksek olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan hakemlerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzı diğer alt boyutları arasında ise $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde ise anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 13: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları	Medeni Durum	N	X	Ss	T	P
Kendine Güvenli Yaklaşım	Bekâr	64	2,3415	,44643	,289	,774
	Evli	31	2,3041	,64917		
İyimser Yaklaşım	Bekâr	64	2,1813	,47639	-,054	,957
	Evli	31	2,1871	,49782		
Çaresiz Yaklaşım	Bekâr	64	1,2832	,51623	,998	,332
	Evli	31	1,1774	,46857		
Boyun Eğici Yaklaşım	Bekâr	64	1,0911	,58488	,343	,733
	Evli	31	1,0430	,66662		
Sosyal Destek Arama	Bekâr	64	1,8086	,43585	1,512	,136
	Evli	31	1,6613	,44976		

Araştırmaya katılan hakemlerin medeni durumları ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 14: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Anova Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları	Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	F	P	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Lise	20	2,1429	,62011	3,109	,042	1<2
	Lisans	69	2,4079	,44525			
	Yüksek Lisans	6	2,0476	,75413			
	Toplam	95	2,3293	,51805			
İyimser Yaklaşım	Lise	20	2,1700	,61993	,012	,895	---
	Lisans	69	2,1855	,44632			
	Yüksek Lisans	6	2,2000	,41952			
	Toplam	95	2,1832	,48084			
Çaresiz Yaklaşım	Lise	20	1,3813	,37275	2,352	,093	---
	Lisans	69	1,1848	,52493			
	Yüksek Lisans	6	1,5417	,46547			
	Toplam	95	1,2487	,50116			
Boyun Eğici Yaklaşım	Lise	20	1,2667	,57836	1,842	,088	---
	Lisans	69	1,0024	,59511			
	Yüksek Lisans	6	1,2778	,79349			
	Toplam	95	1,0754	,60960			
Sosyal Destek Arama	Lise	20	1,6875	,57854	,648	,272	---
	Lisans	69	1,7681	,40746			
	Yüksek Lisans	6	1,9167	,34157			
	Toplam	95	1,7605	,44350			

Araştırmaya katılan hakemlerin öğrenim düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucu gözlenmektedir. Eğitim düzeyi lise olan hakemlerin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının eğitim düzeyi lisans olan hakemlerden düşük olduğu gözlenmektedir.

Araştırmaya katılan hakemlerin eğitim düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzı diğer alt boyutları arasında ise $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde ise anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 15: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Puanlarının Hakemlik Yaşı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Anova Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları	Hakemlik Yaşı	N	X	Ss	F	P	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	1-5 Yıl	82	2,2735	,52988	3,829	,024	1<2
	6-10 Yıl	6	2,7619	,17301			
	11 Yıl ve Üzeri	7	2,6122	,25707			
	Toplam	95	2,3293	,51805			
İyimser Yaklaşım	1-5 Yıl	82	2,1390	,47733	2,632	,066	---
	6-10 Yıl	6	2,4333	,44572			
	11 Yıl ve Üzeri	7	2,4857	,42984			
	Toplam	95	2,1832	,48084			
Çaresiz Yaklaşım	1-5 Yıl	82	1,2881	,51770	1,900	,121	---
	6-10 Yıl	6	1,0208	,32993			
	11 Yıl ve Üzeri	7	,9821	,26446			
	Toplam	95	1,2487	,50116			
Boyun Eğici Yaklaşım	1-5 Yıl	82	1,1077	,61663	,860	,291	---
	6-10 Yıl	6	,8333	,62361			
	11 Yıl ve Üzeri	7	,9048	,50787			
	Toplam	95	1,0754	,60960			
Sosyal Destek Arama	1-5 Yıl	82	1,7500	,45304	,201	,545	---
	6-10 Yıl	6	1,7917	,51031			
	11 Yıl ve Üzeri	7	1,8571	,28347			
	Toplam	95	1,7605	,44350			

Araştırmaya katılan hakemlerin hakemlik yaşları ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucu gözlenmektedir. Hakemlik yaşı 6-10 yıl arası olan hakemlerin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının hakemlik yaşı 1-5 yıl arası olan hakemlerden yüksek olduğu gözlenmektedir. Araştırmaya katılan hakemlerin hakemlik yaşları ile stresle başa çıkma tarzı diğer alt boyutları arasında ise $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde ise anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 16: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Anova Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları	Gelir Düzeyi	N	X	Ss	F	P	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kötü	9	2,1429	,45175	,959	,179	---
	Orta	56	2,3163	,47004			
	İyi	30	2,4095	,61386			
	Toplam	95	2,3293	,51805			
İyimser Yaklaşım	Kötü	9	2,0889	,37565	,299	,456	---
	Orta	56	2,1750	,41963			
	İyi	30	2,2267	,60965			
	Toplam	95	2,1832	,48084			
Çaresiz Yaklaşım	Kötü	9	1,3611	,33333	,248	,487	---
	Orta	56	1,2344	,51625			
	İyi	30	1,2417	,52310			
	Toplam	95	1,2487	,50116			
Boyun Eğici Yaklaşım	Kötü	9	,9630	,56995	,426	,472	---
	Orta	56	1,1220	,57865			
	İyi	30	1,0222	,68472			
	Toplam	95	1,0754	,60960			
Sosyal Destek Arama	Kötü	9	1,5833	,58630	1,543	,136	---
	Orta	56	1,8214	,37451			
	İyi	30	1,7000	,50600			
	Toplam	95	1,7605	,44350			

Araştırmaya katılan hakemlerin gelir düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzı diğer alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde ise anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 17: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Puanlarının Hakemlik Yapma Nedeni Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Anova Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları	Hakemlik Yapma Nedeni	N	X	Ss	F	P	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Hobi	21	2,3946	,38307	1,234	,076	---
	Sosyal Aktivite	43	2,2990	,57551			
	Ekonomik Kazanç	6	2,6667	,33401			
	Statü Kazanma	25	2,2457	,53376			
	Toplam	95	2,3293	,51805			
İyimser Yaklaşım	Hobi	21	2,2286	,41127	,312	,413	---
	Sosyal Aktivite	43	2,2047	,47306			
	Ekonomik Kazanç	6	2,2000	,30984			
	Statü Kazanma	25	2,1040	,58629			
	Toplam	95	2,1832	,48084			
Çaresiz Yaklaşım	Hobi	21	1,1607	,46291	1,405	,072	---
	Sosyal Aktivite	43	1,3110	,51276			
	Ekonomik Kazanç	6	,9167	,54006			
	Statü Kazanma	25	1,2950	,49064			
	Toplam	95	1,2487	,50116			
Boyun Eğici Yaklaşım	Hobi	21	1,1032	,53871	,376	,308	---
	Sosyal Aktivite	43	1,1085	,62455			
	Ekonomik Kazanç	6	,8333	,64979			
	Statü Kazanma	25	1,0533	,65213			
	Toplam	95	1,0754	,60960			
Sosyal Destek Arama	Hobi	21	1,7976	,48489	1,563	,060	---
	Sosyal Aktivite	43	1,7907	,41522			
	Ekonomik Kazanç	6	2,0000	,38730			
	Statü Kazanma	25	1,6200	,45139			
	Toplam	95	1,7605	,44350			

Araştırmaya katılan hakemlerin hakemlik yapma nedenleri ile stresle başa çıkma tarzı diğer alt boyutları arasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde ise anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4. 18: Araştırmaya Katılan Hakemlerin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Puanlarının Egzersiz Yapma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Anova Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları	Egzersiz Yapma Durumu	N	X	Ss	F	P	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Egzersiz Yapmıyorum	10	2,0571	,58786	2,779	,023 ,031	3>1 3>2
	Haftada bir gün	33	2,2078	,52257			
	Haftada üç gün	38	2,4699	,42781			
	Her gün	14	2,4286	,58768			
	Toplam	95	2,3293	,51805			
İyimser Yaklaşım	Egzersiz Yapmıyorum	10	1,9200	,39101	2,837	,021 ,035	3>1 3>2
	Haftada bir gün	33	2,0727	,54502			
	Haftada üç gün	38	2,3105	,39918			
	Her gün	14	2,2857	,48810			
	Toplam	95	2,1832	,48084			
Çaresiz Yaklaşım	Egzersiz Yapmıyorum	10	1,2500	,51707	,380	,317	---
	Haftada bir gün	33	1,3144	,53044			
	Haftada üç gün	38	1,2270	,42100			
	Her gün	14	1,1518	,64147			
	Toplam	95	1,2487	,50116			
Boyun Eğici Yaklaşım	Egzersiz Yapmıyorum	10	,8833	,46514	,415	,268	---
	Haftada bir gün	33	1,0758	,62513			
	Haftada üç gün	38	1,1272	,58051			
	Her gün	14	1,0714	,76156			
	Toplam	95	1,0754	,60960			
Sosyal Destek Arama	Egzersiz Yapmıyorum	10	1,4750	,43221	1,657	,035	3>1
	Haftada bir gün	33	1,7652	,43723			
	Haftada üç gün	38	1,8092	,35562			
	Her gün	14	1,8214	,62349			
	Toplam	95	1,7605	,44350			

Araştırmaya katılan hakemlerin egzersiz yapma durumları ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucu gözlenmektedir. Kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda egzersiz yapma süresi haftada 3 gün olan hakemlerin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının egzersiz yapmayan ve haftada 1 gün egzersiz yapan hakemlerden yüksek olduğu gözlenmektedir.

İyimser yaklaşım alt boyutunda egzersiz yapma süresi haftada 3 gün olan hakemlerin iyimser yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının egzersiz yapmayan ve haftada 1 gün egzersiz yapan hakemlerden yüksek olduğu gözlenmektedir.

Sosyal destek alma alt boyutunda egzersiz yapma süresi haftada 3 gün olan hakemlerin sosyal destek alt boyutu puan ortalamalarının egzersiz yapmayan hakemlerden yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. 19: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki (Korelasyon)

		İletişim Becerileri	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
İletişim Becerileri	Korelasyon	1	,491**	,383**	-,236*	-,110	,198
	P		,000	,000	,021	,289	,054
	N	95	95	95	95	95	95
Kendine Güvenli Yaklaşım	Korelasyon	,491**	1	,634**	-,241*	-,242*	,314**
	P	,000		,000	,019	,018	,002
	N	95	95	95	95	95	95
İyimser Yaklaşım	Korelasyon	,383**	,634**	1	-,161	-,033	,250*
	P	,000	,000		,119	,750	,014
	N	95	95	95	95	95	95
Çaresiz Yaklaşım	Korelasyon	-,236*	-,241*	-,161	1	,654**	-,329**
	P	,021	,019	,119		,000	,001
	N	95	95	95	95	95	95
Boyun Eğici Yaklaşım	Korelasyon	-,110	-,242*	-,033	,654**	1	-,092
	P	,289	,018	,750	,000		,378
	N	95	95	95	95	95	95
Sosyal Destek Arama	Korelasyon	,198	,314**	,250*	-,329**	-,092	1
	P	,054	,002	,014	,001	,378	
	N	95	95	95	95	95	95

Araştırmaya katılan hakemlerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında, iletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve çaresiz yaklaşım alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 20: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları

		B	Std. Error	Beta	t	P
İletişim Becerileri	(Constant)	3,174	,156		20,345	,000
	Kendine Güvenli Yaklaşım	,355	,065	,491	5,429	,000

R=,491 R²=,241 F=29,475 p<,05

Araştırmaya katılan hakemlerin iletişim becerileri düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Hakemlerin iletişim becerileri düzeyi bir puan arttıkça stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda da paralel olarak ,355 puan artış olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. 21: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından İyimser Yaklaşım Boyutu Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları

		B	Std. Error	Beta	t	P
İletişim Becerileri	(Constant)	3,348	,167		20,062	,000
	İyimser Yaklaşım	,299	,075	,383	4,004	,000

R=,383 R²=,147 F=16,029 p<,05

Araştırmaya katılan hakemlerin iletişim becerileri düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından iyimser yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Hakemlerin iletişim becerileri düzeyi bir puan arttıkça stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından iyimser yaklaşım alt boyutunda da paralel olarak ,299 puan artış olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. 21: Araştırmaya Katılan Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından Çaresiz Yaklaşım Boyutu Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları

		B	Std. Error	Beta	t	P
İletişim Becerileri	(Constant)	4,221	,101		41,651	,000
	Çaresiz Yaklaşım	-,177	,075	-,236	-2,343	,021

R=,236 $R^2=,056$ F=5,490 $p<,05$

Araştırmaya katılan hakemlerin iletişim becerileri düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Hakemlerin iletişim becerileri düzeyi bir puan arttıkça stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından çaresiz yaklaşım alt boyutunda ise ters oranda - ,177 puan düşüş olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. 22: Araştırmaya Katılan Erkek Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki (Korelasyon)

		İletişim Becerileri	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
İletişim Becerileri	Korelasyon	1	,476**	,361**	-,161	-,066	,158
	P		,000	,002	,187	,587	,194
	N	69	69	69	69	69	69
Kendine Güvenli Yaklaşım	Korelasyon	,476**	1	,658**	-,167	-,246*	,346**
	P	,000		,000	,171	,042	,004
	N	69	69	69	69	69	69
İyimser Yaklaşım	Korelasyon	,361**	,658**	1	-,090	-,024	,218
	P	,002	,000		,460	,847	,072
	N	69	69	69	69	69	69
Çaresiz Yaklaşım	Korelasyon	-,161	-,167	-,090	1	,631**	-,415**
	P	,187	,171	,460		,000	,000
	N	69	69	69	69	69	69
Boyun Eğici Yaklaşım	Korelasyon	-,066	-,246*	-,024	,631**	1	-,175
	P	,587	,042	,847	,000		,150
	N	69	69	69	69	69	69
Sosyal Destek Arama	Korelasyon	,158	,346**	,218	-,415**	-,175	1
	P	,194	,004	,072	,000	,150	
	N	69	69	69	69	69	69

Araştırmaya katılan erkek hakemlerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında, iletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 23: Araştırmaya Katılan Erkek Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları

		B	Std. Error	Beta	t	P
İletişim Becerileri	(Constant)	3,145	,196		16,027	,000
	Kendine Güvenli Yaklaşım	,362	,082	,476	4,435	,000

R=,476 R²=,227 F=19,667 p<,05

Araştırmaya katılan erkek hakemlerin iletişim becerileri düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Hakemlerin iletişim becerileri düzeyi bir puan arttıkça stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda da paralel olarak ,362 puan artış olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. 24: Araştırmaya Katılan Erkek Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından İyimser Yaklaşım Boyutu Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları

		B	Std. Error	Beta	t	P
İletişim Becerileri	(Constant)	3,321	,217		15,290	,000
	İyimse Yaklaşım	,302	,095	,361	3,170	,002

R=,361 R²=,130 F=10,052 p<,05

Araştırmaya katılan erkek hakemlerin iletişim becerileri düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından iyimser yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Hakemlerin iletişim becerileri düzeyi bir puan arttıkça stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından iyimser yaklaşım alt boyutunda da paralel olarak ,302 puan artış olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. 25: Araştırmaya Katılan Kadın Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki (Korelasyon)

		İletişim Becerileri	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
İletişim Becerileri	Korelasyon	1	,547**	,489*	-,488*	-,291	,354
	P		,004	,011	,011	,149	,076
	N	26	26	26	26	26	26
Kendine Güvenli Yaklaşım	Korelasyon	,547**	1	,577**	-,462*	-,274	,209
	P	,004		,002	,018	,175	,306
	N	26	26	26	26	26	26
İyimser Yaklaşım	Korelasyon	,489*	,577**	1	-,391*	-,140	,303
	P	,011	,002		,048	,495	,132
	N	26	26	26	26	26	26
Çaresiz Yaklaşım	Korelasyon	-,488*	-,462*	-,391*	1	,766**	-,050
	P	,011	,018	,048		,000	,808
	N	26	26	26	26	26	26
Boyun Eğici Yaklaşım	Korelasyon	-,291	-,274	-,140	,766**	1	,233
	P	,149	,175	,495	,000		,252
	N	26	26	26	26	26	26
Sosyal Destek Arama	Korelasyon	,354	,209	,303	-,050	,233	1
	P	,076	,306	,132	,808	,252	
	N	26	26	26	26	26	26

Araştırmaya katılan kadın hakemlerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında, iletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve çaresiz yaklaşım alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 26: Araştırmaya Katılan Kadın Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları

		B	Std. Error	Beta	t	P
İletişim Becerileri	(Constant)	3,225	,253		12,738	,000
	Kendine Güvenli Yaklaşım	,347	,108	,547	3,201	,004

R=,547 R²=,299 F=10,246 p<,05

Araştırmaya katılan kadın hakemlerin iletişim becerileri düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Hakemlerin iletişim becerileri düzeyi bir puan arttıkça stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda da paralel olarak ,347 puan artış olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. 27: Araştırmaya Katılan Kadın Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından İyimser Yaklaşım Boyutu Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları

		B	Std. Error	Beta	t	P
İletişim Becerileri	(Constant)	3,331	,256		13,038	,000
	İyimser Yaklaşım	,334	,121	,489	2,749	,011

R=,489 R²=,240 F=7,559 p<,05

Araştırmaya katılan kadın hakemlerin iletişim becerileri düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından iyimser yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Hakemlerin iletişim becerileri düzeyi bir puan arttıkça stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından iyimser yaklaşım alt boyutunda da paralel olarak ,334 puan artış olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. 28: Araştırmaya Katılan Kadın Hakemlerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarından Çaresiz Yaklaşım Boyutu Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları

		B	Std. Error	Beta	t	P
İletişim Becerileri	(Constant)	4,455	,172		25,908	,000
	Çaresiz Yaklaşım	-,362	,132	-,488	-2,742	,011

R=,488 $R^2=,239$ F=7,519 $p<,05$

Araştırmaya katılan kadın hakemlerin iletişim becerileri düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Hakemlerin iletişim becerileri düzeyi bir puan arttıkça stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından çaresiz yaklaşım alt boyutunda da -,362 puan düşüş olduğu gözlenmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın amaçları dikkate alınarak yazılan bu bölüm, araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara ilişkin yorum, araştırma sonuçları ve buna yönelik önerilerden oluşmaktadır.

Tartışma

Çalışmada; Araştırmaya katılan 95 hakemin 26'sı kadın 69'u erkek olup, erkek hakemlerin oranı %72,6, kadın hakemlerin oranı ise %27,4'tür. Ayrıca araştırmaya katılan hakemlerin %50,5' i 18-25 yaş arası, %25,3'ü 26-35 yaş arası, %24,2'si 36 yaş ve üzeri hakemlerden oluşmaktadır. Bekar hakemlerin oranı %67,4 olup hakemlerin %72,6'sı lisans mezunu, %21,1'i lise, %6,3'ü yüksek lisans ve üzeri mezunudur. Hakemlik yaşı 1-5 yıl arası olanlar %86,3'ünü, 6-10 yıl arası %6,3'ünü, 11 yıl üzeri olanlar da %7,4'nü oluşturmaktadır. Ekonomik düzeyleri orta seviyeni yüksek çıktığı hakemlerin hakemlik yapma nedeni ise ağırlıklı olarak sosyal aktivite amaçlı olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan hakemleri egzersiz yapma sıklığı ise haftada üç gün %40, haftada bir gün %34,7, her gün %14,7, yapmıyorum %10,5 şeklinde sıralanmıştır (Tablo: 2).

Farklı bir çalışmaya incelediğimizde ise; Ateş C ve arkadaşları (2018) 129 erkek, 106 kadın sporcu katılmıştır. Bu sporculardan 210 kişinin medeni durumlarının bekâr olduğu ve sporcuların büyük bir çoğunluğunun eğitim düzeyinin lisans seviyesinde (162; %68,9) olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan 235 sporcunun büyük bir çoğunluğunun spor yapma süresinin 8-14 yıl arası (123; %52,3) ve mevcut antrenörleri ile çalışma süresinin 1 yıl ve altında (130; %55,3) olduğunu söylemek mümkündür.

Çalışmada Araştırmaya katılan hakemlerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında, iletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve çaresiz yaklaşım alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 19). Çalışmamıza paralellik ve farklılık gösteren çalışmalara baktığımızda ise; Bayrak ve Nacar(2015) futbol, voleybol, basketbol ve hentbol antrenörlerinin iletişim beceri düzeylerinin belirlenmesine yönelik yaptığı çalışmasında, voleybol antrenörlerinin iletişim becerilerini daha yüksek bulurken, basketbol antrenörlerini diğer branşlara göre daha

başarısız bulmuştur. Yılmaz ve diğerleri (2009,), bireysel ve takım sporlarında görev yapan antrenörlerin iletişim beceri düzeylerini karşılaştırdığı araştırmasında; bireysel sporlarda görev yapan antrenörleri, takım sporlarında görev yapan antrenörlere göre daha başarılı bulmuştur. Ayrıca takım sporları içerisinde, voleybol takımı antrenörlerinin iletişim becerilerini, futbol ve hentbol antrenörlerinden daha yüksek seviyede olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç

Hakemlik yapma değişkenine göre hakemlerin iletişim becerileri tutum düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı sonucu görülmektedir. Araştırmaya genel olarak bakıldığında katılımcı hakemlerin iletişim beceri düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Yani hakemler etkili iletişim konusunda kendilerini geliştirmiş olup strese sebep olacak durum ve olaylar karşısında etkili donanıma sahip oldukları sonucuna varılmıştır. İletişim becerilerine yönelik yapılan t-testi sonucunda kadın hakemlerle erkek hakemler arasında farklılık görülmemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; İletişim beceri düzeyleri ile demografik değişkenler arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Stresle başa çıkma düzeyleri ile cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum ve hakemlik yapma nedeni arasında anlamlı farklılık görülmezken yaş, eğitim durumu, hakemlik yaşı ve egzersiz yapma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık görülmüştür. İletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasındaki ilişkiye göre kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve çaresiz yaklaşım alt boyutlarında anlamlı ilişki görülmüştür. Buna göre Türkiye'deki hokey hakemlerinin iletişim beceri düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma tarzlarının da olumlu yönde etkilendiği sonucuna varılmıştır.

Egzersiz yapma süresi değişkenine göre iletişim becerileri tutum düzeyleri arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; anlamlı farklılık olmadığı ancak stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda egzersiz yapma süresi haftada 3 gün olan hakemlerin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının egzersiz yapmayan ve haftada 1 gün egzersiz yapan hakemlerden yüksek olduğu, iyimser yaklaşım alt boyutunda egzersiz yapma süresi haftada 3 gün olan hakemlerin

iyimser yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının egzersiz yapmayan ve haftada 1 gün egzersiz yapan hakemlerden yüksek olduğu ve sosyal destek alma alt boyutunda egzersiz yapma süresi haftada 3 gün olan hakemlerin sosyal destek alt boyutu puan ortalamalarının egzersiz yapmayan hakemlerden yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmaya genel olarak bakıldığında katılımcı hakemlerin iletişim beceri düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Yani hakemler etkili iletişim konusunda kendilerini geliştirmiş olup strese sebep olacak durum ve olaylar karşısında etkili donanımına sahip oldukları sonucuna varılmıştır. İletişim becerilerine yönelik yapılan t-testi sonucunda kadın hakemlerle erkek hakemler arasında farklılık görülmemiştir.

Cinsiyet değişkenine göre hakemlerin iletişim becerileri tutum düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı sonucu görülmektedir.

Yaş değişkenine göre hakemlerin iletişim becerileri tutum düzeyleri arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı ancak stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; boyun eğici yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucu gözlenmektedir. 18-25 yaş arasında olan hakemlerin boyun eğici yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının 26-35 yaş arasında olan hakemlerden yüksek olduğu görülmektedir.

Medeni durum değişkenine göre hakemlerin iletişim becerileri tutum düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı sonucu görülmektedir.

Eğitim durumu değişkenine göre iletişim becerileri tutum düzeyleri arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı ancak stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde; kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucu gözlenmektedir. Eğitim düzeyi lise olan hakemlerin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının eğitim düzeyi lisans olan hakemlerden düşük olduğu görülmektedir.

Hakemlik yaşı değişkenine göre hakemlerin iletişim becerileri tutum düzeyleri arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı ancak stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre

incelendiğinde; kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucu gözlenmektedir. Hakemlik yaşı 6-10 yıl arası olan hakemlerin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının hakemlik yaşı 1-5 yıl arası olan hakemlerden yüksek olduğu görülmektedir.

Gelir düzeyi değişkenine göre iletişim becerileri tutum düzeyleri arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen gelir düzeyi arttıkça iletişim becerileri toplam puanlarının ters oranda düşüş gösterdiği de dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir. Yine stresle başa çıkma tarzı diğer alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde ise anlamlı farklılık olmadığı sonucu görülmektedir.

Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular ışığında şunlar önerilmektedir;

- Ulusal ve uluslararası çalışmalara bakıldığında çalışma sayısının sınırlı olması bu alışmanın yapılmasında belirleyici olmuştur. Bu bakımdan gerek hokey gerekse diğer spor dallarına yönelik uygulanacak yeni araştırmalar ile literatür genişletilebilir.
- Benzer konunun daha fazla katılımcıya uygulanarak daha genel geçer yargılara ulaşılması sağlanabilir.
- İletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri farklı spor dallarında da uygulanarak literatüre farklı bakış açıları getirilebilir.
- Hokey hakemlerine yönelik çalışmalar arttırılarak bu spor dalı daha yaygın hale getirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abakay, U., Özdemir, N., “Kadın Voleybol ve Futbolcularda İletişim Becerileri ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1)/ 2017. ISSN: 2536-5339.
- Abakay, U., Yıldırım, A., “Hokeycilerin İletişim Becerileri ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 2015, 1-28.
- Agbuga, B., Aslan, S., “Elit Taekwondo Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi”, *International Journal of Science Culture and Sport*, 1/ 2014. ISSN: 2148-1148.
- Akdeniz, H., *Süper Ligde Oynayan Buz Hokeycilere Uygulanan Pliometrik Antrenmanların Çabuk Kuvvet ve Maksimal Kuvvetlerine Etkisinin İncelenmesi*, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya 2014.
- Akgün, F., Çuhadar, C. vd., “Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri ve İletişimci Biçimleri”, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 15 (1), 2014, 295-311.
- Aktalay, A., *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yordanması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir 2009.
- Alparslan, M. A., Çetinkaya, Ö., “Duygusal Zekanın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16 (1): 363-377.
- Altinkurt, Y., Şimşek, Y., “Endüstri Meslek Liselerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Okul Müdürlerinin İletişim Becerilerine İlişkin Görüşleri”, *Akademik Bakış*, 17, 2009. <http://www.akademikbakis.org>

- Arıkan, A. N., Göktaş, Z., “Farklı Branşlardaki Spor Seyircilerinin Sporculuk Durumlarına İlişkin Özellikleri”, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (12), 2004, 1-15.
- Aydın, B., İmamoğlu, S., “Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması”, *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 2001: 41-52.
- Aydın, K. B., *Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkan Stratejilerine Etkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara 2005.
- Aydın, S., Ergin, G., ve Görmüş, A. Ş., “İşletme Bölümü Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Cinsiyet Rollerı Bağlamında İncelenmesi”, *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 (1): 109-128.
- Aydın, Ş., “Örgütsel Stres Yönetimi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (3), 2004.
- Aygün, M., *Türkiye’ de Buz Hokeyi Sporcularının Branşa Yönelme Nedenleri ve Katılım Gündüsü*, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2015.
- Basım, N., Güler, M., Şahin, H. N., “A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (3), 2009: 243-254.
- Bilgen, H., *Gençlik Merkezinde Yürütölen Kurslara Katılan Gençlerin İletişim Becerisi ve Sosyal Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Ankara İli Yenimahalle Örneğı)*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara 2014.
- Bırol, S. Ş., *Türkiye’ deki Çim Hokeyi ve Buz Hokeyi Sporcularının Sosyo-Ekonomik Yapıları, Branşlara Katılım Nedenlerinin ve Beklentilerinin Araştırılması*, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2007.

- Çetin, M. Ç., *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara 2009.
- Çoruh, Y., *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği)*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara 2013.
- Deniz, M. E., Yılmaz, E., “Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki İlişkinin İncelenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (25), 2016.
- Dinçer, Ö., *Buz Hokeyi Oyuncularının Alt Extremité Sinir İletim Hızlarının İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli 2008.
- Ekmekçi, R., “İyi Bir Hakemin Özellikleri”, *PJSS*, 2 (1), 1-5, 2011.
<http://pjss.psu.edu.tr>
- Ekmekçi, R., *Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yöneltil Uygulamaların Geliştirilmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Bolu 2008.
- Gümüşbaş, B., *Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir 2008.
- Güvenç, E., *NLP (Nöro Linguistik Programlama) Eğitiminin Sağlık Yöneticilerinin İletişim Tarzı, Sözsüz İletişim Düzeyi ve Kişiler Arası İletişim Süreci Üzerindeki Etkileri (Tire Devlet Hastanesinde Bir*

Uygulama), (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2014.

Güven, H. T., *Futbol Hakemlerinin Yaşam Kalitesi Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya 2016.

Hoşgör, G. D., *İletişim ve Sağlık İletişimi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)i Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, İstanbul 2014.

<http://kisoyunlari.atauni.edu.tr>. Erişim tarihi: 12 Mayıs 2019.

<http://sblayn.blogspot.com.tr>. Erişim tarihi: 15 Nisan 2019.

<http://www.bilimselyuzme.com>. Erişim tarihi: 12 Mayıs 2019.

<http://www.onurcoban.com>. Erişim tarihi: 18 Mayıs 2019.

<http://www.tdk.gov.tr>. Erişim tarihi: 12 Mayıs 2019.

<https://merkezspor.blog>. Erişim tarihi: 20 Mayıs 2019.

<https://sgm.gsb.gov.tr>. Erişim tarihi: 2 Nisan 2019.

<https://www.sualtihokeyi.com>. Erişim tarihi: 11 Mayıs 2019.

İlgar, Ö., *Örgütsel Stresin Çalışan Kadınlar Üzerindeki Etkileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, İstanbul 2001.

İştar, E., “Stres ve Verimlilik İlişkisi”, *Akademik Bakış Dergisi*, 33/2012. ISSN: 1694-528X

Karaca, M., “Sosyolojik Perspektiften İletişim”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 (57), 2016: 626-648. www.esosder.org

Kaya, Z., Özdemir, S., Receptoğlu, E., “İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki

İlişki”, *Kuram ve Uygulama Eğitim Yönetimi Dergisi*, 17 (3), 2011: 405-428.

Kızanlıklı, M. M., *Otel İşletmelerindeki Bölüm Yöneticilerinin Stresle Başa Çıkma Yollarının ve Kontrol Odaklarının Belirlenmesi: Ankara İli Uygulaması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Eğitimi Bilim Dalı, Ankara 2008.

Koca, S., *Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler, İş Tatmini ve İş Performansı İlişkisinin İncelenmesi*, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Muğla 2017.

Kurt, N., *Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara 2011.

Okutan, M., Tengilimoğlu, D., “İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması”, *G.Ü. İ.İ.B.F. Dergisi*, 3/ 2002: 15-42.

Öktem, Ş., Tokmak, İ., Turgut, H., “Turizm ve Otelcilik Öğrencilerinin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özelliklerinin İletişim Becerilerine Etkisi”, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 24 (1), 2013, 83-95.

Özbey, Ç., *İletişim Yetersizliği Olan Bireylere İletişim Becerilerini Kazandırmada “Resim Değiş-Tokuşuna Dayalı İletişim Sistemi” İle Yapılan Öğretimin Etkinliği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, İstanbul 2011.

Özçelik, A., *Buz Hokeycilerinde Çeviklik, Sürat, Kuvvet ve Denge Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2014.

Özdal, M., *Çim Hokeyi Oyuncularında Aerobik Antrenman Programının Bazı Dolaşım ve Solunum Parametrelerine Etkisi*, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep 2012.

- Özdevecioğlu, M., Yalçın, Y., “Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi”, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1). 2010.
- Öztaş, C., Zengin, E., “Yerel Yönetimler ve Spor”, *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 2008. www.dergipark.gov.tr
- Öztürk, T. Ö., *Ders Dışı Etkinlik Olarak Uygulanan Sporla İlgili Oyunların Ortaöğretim Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarına Etkisi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa 2012.
- Sarı, O., *12-14 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan 6 Haftalık Hokey Antrenmanlarının Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep 2014.
- Sökmen, T., Turkay, H., “Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları”, *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3): 1-9. 2014. e-ISSN: 2148-6786.
- Şahin, G., *17-19 Yaş Grubu Elit Erkek Çim Hokeycilere Uygulanan İki Farklı Kuvvet Antrenman Programının Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Teknik Özelliklere Etkileri*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2008.
- Şatırcı, H., *Satış Elemanlarının Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yolları (Isparta İli Organize Perakende Sektörü Üzerine Bir Araştırma)*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Isparta 2011.
- Taşkın, Ü., *İletişim Becerisinin Çatışma Eğilimi ve Algılanan Ana Baba Tutumları İle İlişkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kırşehir 2012.

- Tek, İ., *Okul Yöneticilerinin İletişim Becerisi İle Çatışmayı Yönetme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2008.
- Tetik, H., “Din Hizmetlerinde İletişim Becerileri ve Empati”, *EKEV Akademi Dergisi*, 13 (41), 2009, 159-182.
- Tok, D., *Su Altı Hokeyindeki Filik Hareketinin Kinematik Analizi*, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2014.
- Türküm, A. S., “Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (18), 2016.
- Uğurlu, C. T., “Öğretmenlerin İletişim Becerisi ve Empatik Eğilim Davranışlarının Çocuk Sevmeye Düzeyleri Üzerine Etkisi”, *Pegem Eğitim Ve Öğretim Dergisi*, 3 (2), 2013, 51-61.
- www.hokeyturkiye.blogspot.com.tr. Erişim tarihi: 18 Mayıs 2019.
- www.turkcebilgi.com. Erişim tarihi: 20 Nisan 2019.
- www.turkhokey.gov.tr. Erişim tarihi: 20 Nisan 2019.
- Yamaç, Ö., *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya 2009.
- Yaşar, G., *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okulla İlgili Sorunları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana 2008.
- Yavuz, B., *Yeni İletişim Ortamı Olarak Mobil İletişim Teknolojilerinin Pazarlama İletişimi Etkinliğini Artırmada Bağlam Temelli Kullanımı*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı, İstanbul 2014.

Yıldırım, A., *Hokeycilerin İletişim Becerileri ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep 2015.

Yıldız, A. M., “Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri: Geniş Bir Sınıflama”, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (22), 2009, 1-10.

Ateş C. Yıldız Y, Yıldız K. *Profesyonel Basketbol Ve Voleybolcuların Antrenör İletişim Beceri Düzeyleri Algısı Ve Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Araştırılması*, Erciyes İletişim Dergisi akademi 2018 (40-52)

Bayrak, E. ve Nacar, E. *Profesyonel Takım Sporlarında Görev Yapan Antrenörlerin İletişim Beceri Düzeylerinin Araştırılması*. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2015 (391-405).

Yılmaz, İ., Çimen, Z. ve Bektaş, F. *Sporcu Algılamalarına Göre Bireysel ve Takım Spor Antrenörlerinin İletişim Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Spor Bilimleri Dergisi, 2009 (52-57).

Yücel, A. G., *Hokey Süper Liginde Oynayan Sporcuların Beslenme Aışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2017.

KARASAR. N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara. 2015.

Büyüköztürk, Ş. (2012). *Veri Analizi El Kitabı*. (17. Basım). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Baloğlu, M.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

George, D. and Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (10. Edition).

EKLER

EK 1. İLETİŞİM BECERİLERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (İBDÖ)

Bu ölçek iletişim ile ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri genelde nasıl düşünüyorsanız öyle okuyunuz ve ona göre cevaplandırınız.

	Her Zaman	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1-Sorunlarını dinlediğim insanlar benim yanımdan rahat ayrılırlar.					
2-Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.					
3-Başkalarını bir kasıt aramadan dinlerim.					
4-Sosyal ilişkide bulunduğum insanları oldukları gibi kabul edebilirim.					
5-İnsanların önemli ve değerli olduklarını düşünürüm.					
6-Birisiyle ilgili bir karara ulaşmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.					
7-İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerinin dinlemek için onlara zaman ayırırım.					
8-İnsanlara karşı sıcak bir ilgi duyarım.					
9-İnsanlara gerektiğinde yardım etmekten hoşlanırım.					
10-Olaylara değişik açılardan bakabilirim.					
11-Düşüncelerimle yaptıklarım birbirleriyle tutarlıdır.					
12-İlişkilerimin daha iyiye gitmesi için bana düşenleri yapmaya özen gösteririm.					
13-Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim.					
14-Arkadaşımla beraberken kendimi rahat hissederim.					
15-Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim.					
16-İlişkilerimin nasıl geliştiğini ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım.					
17-Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.					
18-Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşım olduğunda konuyu ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm.					
19-Birisini anlamaya çalışırken sakın bir ses tonuyla konuşurum.					
20-İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli, keyifli bir yanım var.					

21- Birisine bir öneride bulunurken,onun öneri verip vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.					
22- Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.					
23- İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim.					
24- Bir yakınımınla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum.					
25- Karşımdakini dinlerken sırf kendi merakımı gidermek için ona özel sorular sormaktan kaçınırım.					



EK 2. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZI ÖLÇEĞİ(SBTÖ)

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı yada stres oluşturan olayları düşünerek buna uygun genel cevapları işaretleyiniz.

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA		Hiç uygun değil	Uygun değil	Uygun	Tamamen uygun
1	Kimsenin bilmesini istemem.				
2	İyimser olmaya çalışırım.				
3	Bir mucize olmasını beklerim.				
4	Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5	Başta gelen çekilir diye düşünürüm.				
6	Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım.				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.				
8	Olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmemesini isterim.				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde hissedirim.				
11	Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım.				
15	Problemin çözümü için adak adarım.				
16	Her şeye yeniden başlayabilecek gücü bulurum.				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18	Olaylardan olumlu bir şeyler çıkarmaya çalışırım.				
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20	Problemi adım adım çözmeye çalışırım.				
21	Mücadeleden vazgeçerim.				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24	Olanlar karşısında kaderim buymuş derim.				
25	Keşke daha güçlü bir insan olabilsem diye düşünürüm.				

26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27	Benim suçum ne diye düşünürüm.				
28	Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm.				
29	Sorunun gerçek nedeninin anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

Değerli Hokey Hakemi!

“Türkiye’deki Hokey Hakemlerinin İletişim beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı çalışmamızda kullanılmak üzere “kişisel bilgi formu”, “İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği” siz değerli hakemlerimiz tarafından doldurulmak üzere aşağıda sunulmuştur.

Her soruyu dikkatlice okuyarak sizin için en uygun olan şıkkı işaretleyiniz. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Soruları cevaplarken göstereceğiniz ilgi ve özen için çok teşekkür ederim.

Ömer Faruk SÖYLEMEZ

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: 18-25 yaş arası ☐ 26-35 yaş arası ☐ 36 ve üzeri ☐

2. Cinsiyet: Kadın ☐ Erkek ☐

3. Medeni Durum: Bekar ☐ Evli ☐

4. Eğitim seviyeniz? Lise ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐

5. Hakemlik yaşıınız: 1-5 yıl arası ☐ 6-10 yıl arası ☐ 11 yıl üzeri ☐

6.Kendinizi Ekonomik olarak hangi seviyede görüyorsunuz?:

Çok Kötü ☐ Kötü ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok İyi ☐

7. Hakemlik yapma nedeniniz?

Hobi ☐ Sosyal aktivite ☐ Ekonomik kazanç ☐ Statü kazanma ☐

8. Haftalık egzersiz yapma sıklığınız?

Egzersiz Yapmıyorum ☐ Haftada bir gün ☐ Haftada üç gün ☐ Her gün ☐

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler		
Adı Soyadı	Ömer Faruk Söylemez	
Doğum Yeri ve Tarihi	Ağrı/1986	
Eğitim Durumu		
Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi	
Y. Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi	
Bildiği Yabancı Diller		
Bilimsel Faaliyetleri	Beden Eğitimi Dersinin ve Spor Aktivitelerinin Zekâ Oyunlarına ve Gelişimine Etkisi	
İş Deneyimi		
Stajlar		
Projeler		
Çalıştığı Kurumlar	Milli Eğitim Bakanlığı	
İletişim		
E-Posta Adresi	osoylemez90@gmail.com	
Tarih		



TÜRKİYE HOKEY FEDERASYONU
TURKISH HOCKEY FEDERATION



Sayı : THFB-2019 / 1018
Konu: Tez İzin Yazısı Hk.

02 / 08 / 2019

T.C

AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrenciniz Ömer Faruk SÖYLEMEZ' in 'Türkiye'deki Hokey Hakemlerinin İletişim Beceri düzeyi ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi' başlıklı yüksek lisans tez çalışması ile ilgili olarak gerekli verilerin toplanması amacıyla ilgili ölçeklerin Federasyonumuza bağlı hakemlere uygulanması Başkanlığınız tarafından uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Sadık KARAKAN
Federasyon Başkanı

FAKS BELOESİDİR
05.08.2019 11:20

Türkiye Hokey Federasyonu
Menekşe 2 Sokak MİNE Apartmanı No:16/9-11 Kızılay-Çankaya / ANKARA
Tel: 0 312 3103513 Faks: +90 312 3103578

