



2687-5640

PREMIUM E-JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES

Yıl / Year : 2021
Cilt / Volume : 5
Sayı / Issue : 12
ss / pp : 66-80

<http://dx.doi.org/10.37242/pejoss.1091>
Araştırma Makalesi / Research Article
Makale Geliş / Received : 02.01.2021
Yayınlama / Published : 31.03.2021

Doktora Öğrencisi Anıl SİYAHTAŞ

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye
<https://orcid.org/0000-0001-6477-7298>

Doç. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye
<https://orcid.org/0000-0003-4163-9655>

İLETİŞİM BECERİLERİ İLE UMUTSUZLUK ARASINDAKİ İLİŞKİ: İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA ÖRNEĞİ

ÖZET

Üniversitede öğrenim gören bireylerin farklı değişkenlerine göre iletişim becerileri ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki farklılıkları tespit etmek bu araştırmanın amacını oluştururken; aynı zamanda iletişim becerileri ile umutsuzluk arasındaki ilişkinin saptanması da temel amaçtır. Araştırmanın örneklemini İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş 97 erkek (%63,4) ve 56 kadın (%36,6) olmak üzere 153 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formunun yanı sıra, Korkut (1996) tarafından geliştirilen "İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)" ile Beck, Weissman, Lester ve Trexler (1974) tarafından geliştirilen; Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)" kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sonrasında analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Araştırma bulgularında; bireylerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre iletişim becerileri arasında; yaş grupları ve ekonomik refah düzeylerine göre de umutsuzluk durumları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda bireylerin iletişim becerilerinin arttıkça umutsuzluk durumlarının azalacağı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İletişim, İletişim Becerisi, Umutsuzluk

THE RELATIONSHIP BETWEEN COMMUNICATION SKILLS AND HOPELESSNESS: THE CASE OF ISTANBUL UNIVERSITY-CERRAHPAŞA

ABSTRACT

While determining the differences between communication skills and hopelessness levels according to different variables of the individuals studying at the university constitutes the aim of this study; At the same time, determining the relationship between communication skills and hopelessness is the main goal. The sample of the study was composed of 153 students, 97 males (%63,4) and 56 females (%36,6), selected by random sampling method, studying at Istanbul University-Cerrahpaşa Faculty of Sport Sciences. As a data collection tool, in addition to the personal information form, the "Communication Skills Assessment Scale (CSAS)" developed by Korkut (1996) and "Beck Hopelessness Scale (BHS)" developed by Beck et al. (1974) adapted to Turkish by Seber et al. (1993) was used. After the data showed normal distribution, parametric tests were used in the analysis. In the research findings, significant differences were found between communication skills of individuals by gender and age groups and between hopelessness States by age groups and economic well-being levels. As a result of the research, it was concluded that as individuals' communication skills increase, their hopelessness decreases.

Keywords: Communication, Communication Skill, Hopelessness

1. GİRİŞ ve AMAÇ

İletişim, insanlık tarihi ile başlayan bir olgu ve süreç olup, bu olgunun tanımlamasını yapmak kolay değildir. İletişimin tarih içindeki gelişim sürecinde farklı disiplinler ve farklı bakış açılarında pek çok tanımla yapılmıştır. İletişim olgusunun farklı disiplinler tarafından tanınmasının yapılması, o disiplinlerin iletişim alanı içerisinde bir kesişme noktasına göre yapılmaktadır. Dolayısıyla yapılan bütün tanımlar doğru kabul edilir (Aziz, 2013:25). İletişim, tüm örgütsel faaliyetlerin yerine getirilmesinde (Şahin, 2010:126), sosyal ilişkilerin devam etmesinde (Salman, 2017:7), insanların olmazsa olmazlarından olan bir etkileşim aracıdır (Adler ve Towne, 1996:9). İletişim kaynak ve alıcı arasında meydana gelen (McLean, 2005:22) aynı zamanda kaynak ve alıcı gibi bu sürece katılanlar arasında bilgi ve sembollerini birbirlerine aktardıkları ve aktardıklarını anlamaya ve yorumlamaya çalıştıkları bir süreçtir (Dökmen, 2016). Yanık (2019:20) ise iletişimi, bilgilerin, duyguların, düşüncelerin, kişiler arasında belirli şekillerde paylaşılması olarak tanımlamıştır. Yenel (2016:44) iletişim olgusu için yapılan tüm tanımlardan şu ortak noktalara varılabileceğini belirtmiştir;

- İletişim; toplumdaki bireyler arasında ilişkilerin oluşturulması ve bu ilişkilerin devam etmesine aracılık eden bir olgudur,
- İletişim; bilgi, duygu, düşünce, anlam alışverişidir,
- İletişim; toplumsal yapının çimentosudur.

İletişim, sürekli ve düzenli bir şekilde değişmekte, gelişmekte ve ayrı bir olaya dönüşmesi sebebiyle süreç özelliği göstermektedir (Arslanhan, 2020:6). Bu sürecin en temel amacı karşdakini ikna etmek, etki göstermek ve anlaşmada bulunmaktır (Dumangöz, 2019:1). Bu amaçlara ulaşılması için de iletişim sürecinin eksiksiz bir şekilde gerçekleşmesi gerekmektedir (Alğan, 2020:19). Dumangöz'e (2019:3) göre iletişimin eksiksiz bir şekilde gerçekleşmesi için bazı unsurların bir araya gelmesi ile birlikte bu unsurların birbirlerini takip etmesi gerektiğini ifade edip, bu unsurlardan birinin fonksiyonunu gerçekleştirmediği takdirde iletişimin etkinliğini kaybedeceğini belirtmiştir. Gönderici (Kaynak), mesaj (ileti), iletişim kanalı, alıcı (hedef) ve geribildirim (feed-back) iletişim sürecinin unsurlarını oluşturur (Gordon, 2002). Bu unsurlar iletişim sürecinde bir döngü içerisindedir. Bu döngünün sağlıklı olarak sürmesi için iletişim sürecindeki bütün öğelerin kendi özellikleri kapsamında etkin bir şekilde çalışması gerekmektedir (Özdayı, 2016:5).

İletişim bir kişiden başka bir kişiye bilgi aktarımının bir süreci olarak tanımlanmaktadır (Lunenburg, 2010:1). İletişimin insanlar için en önemli ihtiyaçlardan biri olarak düşünüldüğünde iletişim becerisinin de kaliteli ve yüksek olması bir gereklilik olarak söylenebilir (İliş, 2018:25). İletişim becerisi, bireylerin yaşamlarında kendilerini anlatabilmesi, karşısındaki bireyleri anlayabilmesi için ihtiyaç duyduğu temel becerilerdir (Uzuntaş, 2013:14). Bingöl ve Demir (2011:153) ise iletişim becerisini sözel veya sözel olmayan mesajlar için duyarlı olma, iyi dinleme ve etkili tepki verme olarak kısaca özetlerken, birçok beceri için temel oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Gün içerisinde insanların sürekli iletişim içerisinde bulunmalarından iletişim becerisi bireyler için bir zorunluluktur (Erözkan, 2007:60). Çünkü etkili iletişim becerisi kişilerarası ve mesleki alandaki ilişkileri kolaylaştırır (Çevik, 2017:19), kişilerarası ilişkilerin tatmin edici ve sağlıklı olarak devam etmesini sağlar (Levent, 2020:32) ayrıca bireylerin hayatlarına zenginlik katar (Koser, 2019:9).

Umut ve umutsuzluk olguları geleceğe dair meydana gelmesi muhtemel olayların ihtimal göstergesidir. Umutsuzluk konusu işlenirken umut olgusu da tanımlanmalıdır. Umut, bireyin gelecekte planlarıyla ilgili sıfırdan fazla olumlu beklentiler içinde olması, umutsuzluk ise bireyin gelecekteki planları ile ilgili sıfırdan az olumsuz beklentiler içinde olması olarak tanımlanabilir (Dilbaz ve Seber, 1993:134). Türk Dil Kurumu (TDK) umutsuzluğu "umutsuz

olma durumu, ümitsizlik, meyusiyet” olarak tanımlarken (TDK, t.y.), araştırmacılar bu olgu ile ilgili birçok tanım yapmışlardır. Umutsuzluğu, Karaman (2015:37) bireyin geleceğe karşı olumsuz algıları olarak, Çelik (2019:16) de bireyin gelecekle ilgili negatif düşünceleri ve öznel çıkarımları olarak tanımlamışlardır. Özetle umutsuzluk, insanların gelecekle ilgili kötümserlikleri olup, depresyon ve intihar arasında aracı rolündedir (O’connor, Connery ve Cheyne, 2000:155). Yapılan çalışmalar da bireylerin umutsuzluk durumunun intihar ve depresyon için çok güçlü bir neden olduğunu göstermiştir (Ak, Özmenler ve Bozkurt, 2006; Brezo, Paris ve Turecki, 2005; Ceyhun ve Ceyhun, 2003; Durak Batıgün, 2008; Thompson, Mazza, Herting, Randell ve Eggert, 2005). Bireyleri depresyona iten daha ileri seviyede intihara sebep olan umutsuzluk tabii ki kendiliğinden oluşmamaktadır. Bireyin zaman geçtikçe umutsuzluk içerisine girmesi ve bunun devam etmesine çeşitli etkenler neden olmaktadır (Aksoy Zor, 2019:9). Öz güvenin kaybolması, inancın azalması, anlam kaybı (Arkoç, 2019:25), bedensel hastalık ve organ yetersizliği etkenleri ile bireylerin hayatlarında yaşanan olumsuz durumlar da umutsuzluğa sebep olmaktadır (Aksoy Zor, 2019:10).

İletişim becerisi ve umutsuzluk ile ilgili ayrı ayrı farklı olgularla hem ulusal hem de uluslararası literatürde sayısız çalışmalar yapıldığı görülmüştür. Örneğin; iletişim becerisi ile çatışma yönetimi (Şahin, 2010), okul kültürü (Şimşek, 2003), akademik öz yeterlik (Şah, 2013), duygusal zeka (Yousefi, 2006), iş doyumu (Salman, 2017), öz yeterlilik (Buğdaycı, 2018), okul iklimi (Getmez, 2018), öz güven (Aksoy, 2019), empatik eğilim (Günönü Kurt, 2019), mesleki tutum (Gülüm, 2019), karar verme (Aydın, 2020), dürtüsellik (Yanık, 2019), örgütsel bağlılık (Matin, Jandaghi, Karimi ve Hamidzadeh, 2010), sosyal bütünleşme (Bilgin, 2020), kültürel zeka (Karataş, 2020), sosyal beceri (Daşçi, 2019), mutluluk (Kırık ve Sönmez, 2017), girişimcilik (Dallı, Ünlü ve Pekel, 2017), beden memnuniyeti (Hacıoğlu, 2017), akıllı telefon bağımlılığı (Levent, 2020) ve kişilerarası problem çözme becerisi (Koç, Terzi ve Gül, 2015) ile arasında ilişkisini araştıran çalışmalar yapılmıştır. Benzer şekilde literatür incelendiğinde; umutsuzluk ile benlik algısı (Vidinlioğlu, 2010), yalnızlık (Kızılgeçit, 2011), iş doyumu, iş yaşam kalitesi ve tükenmişlik (Aksoy Zor, 2019), sosyal görünüş kaygısı ve duygusal zeka (Yılmaz, 2019), yeme tutumu (Tanlı, 2019), internet bağımlılığı (Usta, 2020), günlük yaşam aktivitesi (Töyer Şahin, 2020), yaşam doyumu (Gençay, 2009), depresyon ve anksiyete (Angı, 2018), kaygı (Sevinç ve Özdemir, 2017), psikolojik dayanıklılık (Çelik, Sanberk ve Deveci, 2017), problem çözme becerileri (Oğuztürk, Akça ve Şahin, 2011), intihar (Beck, Brown, Berchick, Stewart ve Steer, 2006), bilişsel çarpıtma (Duman, İmre ve Mısırlı, 2019), yalnızlık ve intihar fikri (Joiner Jr ve Rudd, 1996), mutluluk (Büyükşahin Çevik ve Yıldız, 2016), egzersiz (Cashin, Potter ve Butter, 2008), ailelerden algılanan sosyal destek (Pehlivan, Ovayolu, Ovayolu, Sevinç ve Camci, 2012) ve boyun eğici davranış (Musa, 2020) ile arasındaki ilişkiyi ve ayrıca umutsuzluk düzeyini (Üngüren ve Ehtiyar, 2009) araştıran çalışmalar görülmüştür. Özellikle iletişim becerisinin bireylerin umutsuzluklarını etkileyip etkilemediği ve arasındaki ilişkinin araştırılması konusunda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu noktadan hareketle araştırmanın amacı bireylerin iletişim becerileri ile umutsuzluk durumları arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Sosyal bilimlerde alanında nicel ve nitel olmak üzere iki araştırma yöntemi kullanılmaktadır. Gözleme ve aynı zamanda ölçme ile ilişkili, yinelenen, objektif araştırma metodlarına nicel araştırma yöntemi denir. Amaç, toplum içerisindeki davranışlarını, içerisinde gözlem, deney ve test olan yöntemler ile ölçerek bu durumları sayısal verilerle ifade etmektir (Bedir Erişti, 2013:9). Nicel araştırmalarda kendi içinde farklı ve çeşitli araştırma modelleri kullanılırken, bunları genel olarak tarama ve deneme modelleri gibi iki alt başlık olarak sınıflandırılabilir. Tarama modeli var olan olayı ya da gerçekliği var olduğu gibi araştırmayı amaçlamaktadır. Bu

modelde nesneye, olguya, olaya veya birey ile ilgili şu an ya da geçmişteki verilerin gözden geçirilmesi mantığına dayanmaktadır (Şimşek, 2012:84) Bu çalışmada da nicel araştırma metotlarından tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırmanın türü fark etmeksizin birincil veri edinmek gereksinimi olduğunda anket, mülakat ve gözlem teknikleri kullanılmaktadır (Coşkun, Altunışık ve Yıldırım, 2019:98). Bu çalışmada ise veri toplama yöntemine göre anket çalışması yapılmıştır.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bir çalışmada elde edilen verilerle bulgu ve sonuçlara ulaşmak, ulaşılan bulgu ve sonuçları araştırma içerisinde genelleştirebilmek her çalışmanın ana amacını oluşturmaktadır. Bu genelleme, araştırma kapsamı içerisinde aynı özelliklere sahip olgular, evren olarak tanımlanır (Ural ve Kılıç, 2006:33). Bu çalışmanın evrenini İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa’da öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmuştur.

Örneklem, bir çalışmada çalışma grubu olarak seçilen evrenin sahip oldukları özellikleri benzer şekilde taşıyacağı düşünülen daha az sayıda bireye sahip gruptur. Örneklemenin amacı, evrenin tamamını tek tek çalışmaya gerek kalmadan evren hakkında genelleme yapılabilecek veriyi toplayacak uygun bir örneklem seçmektir (Coşkun vd., 2019:159). Bu çalışmanın örneklemi de İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören lisans öğrencilerinden oluşmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu; çalışmacı tarafından, bireylerin cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf ve refah düzeylerini öğrenmek amacıyla oluşturulmuş toplam 5 sorudan oluşmaktadır.

İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ); Korkut (1996) tarafından bireylerin iletişim becerilerini anlamlandırmak amacıyla geliştirilmiş, geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinden (1-hiçbir zaman, 5-her zaman) oluşmakta olup, 25 soru tek faktörden meydana gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığını tespit etmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .80 olarak saptanmıştır. Mevcut çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa değeri .81 olarak tespit edilmiştir.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ); Beck vd. (1974) tarafından bireylerin gelecek ile ilgili negatif beklentilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, Seber vd. tarafından 1993 yılında Türkçe’ye uyarlanması yapılmıştır. BUÖ, 20 maddeden oluşmakta ve 0 ile 1 arası puanlanmaktadır. Testte bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri “evet”, uygun olmayanları ise “hayır” olarak işaretlemesi istenir. Maddelerin 11 tanesinde “evet” seçeneği, 9 tanesinde ise “hayır” seçeneği 1 puan alır. “1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19.” sorularda “hayır”; “2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18 ve 20.” sorulara ise “evet” yanıtı için birer puan verilir. 0 ölçekte alınacak en düşük puan olup, en yüksek puan ise 20 olarak gerçekleştirilmektedir. Puanlar yükseldikçe kişi için umutsuzluğun arttığını göstermektedir. Ölçeğin toplamı için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve .85 olarak tespit edilmiş olup, bu çalışma için yapılan Cronbach alfa katsayısı ise .83 olarak tespit edilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmada verilerin analizi SPSS 20 paket programı kullanılarak yapılmış ve istatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak frekans (f), aritmetik ortalama (ort) ve standart sapma (ss) kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizlerinde kullanılacak testler için, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemede çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Sposito, Hand ve Skarppness (1983) verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3 ile +3 aralığına kadar göstermesi verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirtmiştir (Aktaran: Tanlı, 2019:45).

Çalışmamızda kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ise -1 ile +1 aralığında olduğu belirlenmiş dolayısıyla verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek veriler parametrik testler ile analiz edilmiştir. Araştırmada değişkenler arasında anlamlı farklılıkları belirlemek için T-testi ve ANOVA testlerinden yararlanılırken, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Anlamlı farklılık tespit edilen değişkenler arasında farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise TUKEY testi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografi Bilgilerinin Dağılımları

Bağımsız Değişken		f	%
Cinsiyet	Erkek	97	63,4
	Kadın	56	36,6
	Toplam	153	100,0
Yaş	18-21	40	26,1
	22-25	76	49,7
	26 ve üstü	37	24,2
	Toplam	153	100,0
Sınıf	1.Sınıf	35	22,9
	2.Sınıf	43	28,1
	3.Sınıf	39	25,5
	4.Sınıf	36	23,5
	Toplam	153	100,0
Ekonomik Refah Düzeyi	Düşük	35	22,9
	Orta	91	59,5
	Yüksek	27	17,6
	Toplam	153	100,0

Tablo 1’de bireylerin demografik özelliklerinin dağılımları bulunmaktadır. Tablo incelendiğinde; katılımcıların %63,4’ünün “erkek”, %36,6’sının ise “kadın” birey olduğu belirlenmiştir. Araştırmada yer alan bireylerin %26,1’inin “18-21 yaş” aralığında, %49,7’sinin “22-25 yaş” aralığında ve %24,2’sinin ise “26 yaş ve üzerinde” olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin %22,9’unun “1.sınıf”, %28,1’inin “2.sınıf”, %25,5’inin “3.sınıf” ve %23,5’inin ise “4.sınıf” öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Bireylerin ekonomik refah düzeyleri ise %22,9’u “düşük”, %59,5’inin “orta” ve %17,6’sı ise ekonomik refah düzeyini “yüksek” olarak görüş bildirdiği saptanmıştır.

Tablo 2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre İletişim Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki T Testi Sonuçları

	Erkek (N = 97)		Kadın (N = 56)		Sd	t	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss			
İletişim Becerileri	3,64	1,24	3,79	1,22	151	-3,901	,000*
Umutsuzluk	5,64	2,75	5,36	2,44	151	-,407	,685

Tablo 1’de bireylerin cinsiyetlerine göre iletişim becerileri ve umutsuzluk puanlarının farklılaşp farklılaşmamasını saptamak için yapılan T-testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo incelendiğinde; bireylerin cinsiyetlerine göre iletişim becerileri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır ($t_{(151)}=-3,901$ $p<0.05$).

Bireylerin cinsiyetlerine göre umutsuzlukları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($t_{(151)}=-,407$ $p>0.05$).

Tablo 3. Bireylerin Yaş Gruplarına Göre İletişim Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki ANOVA Sonuçları

	18-21 Yaş Arası (N = 40)		22-25 Yaş Arası (N = 76)		26 yaş ve üzeri (N = 37)		F	p	Fark
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
İletişim Becerileri	3,66	,98	3,71	1,05	3,75	1,07	3,087	,002*	1-3
Umutsuzluk	5,74	1,41	5,52	1,23	6,22	1,88	5,678	,000*	1-3

Tablo 3'te bireylerin iletişim becerileri ile umutsuzluklarının yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını saptamak için yapılan ANOVA sonuçları bulunmaktadır.

Tablo incelendiğinde; bireylerin yaş gruplarına göre iletişim becerileri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(2-151)}=3,087$ $p<0.05$).

Bireylerin yaş gruplarına göre umutsuzlukları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir ($t_{(2-152)}=5,678$ $p<0.05$).

Tablo 4. Bireylerin Sınıflarına Göre İletişim Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki ANOVA Sonuçları

	1.Sınıf (N = 35)		2.Sınıf (N = 43)		3.Sınıf (N = 39)		4.Sınıf (N = 36)		F	p	Fark
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
İletişim Becerileri	3,73	1,02	3,67	,90	3,66	,91	3,75	,98	,621	,603	
Umutsuzluk	3,78	2,81	3,81	2,86	3,52	2,77	3,33	2,75	1,954	,123	

Tablo 4'te bireylerin iletişim becerileri ve umutsuzluk durumlarının öğrenim gördükleri sınıflara göre farklılıkları saptamak için yapılan ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo incelendiğinde; bireylerin sınıflarına göre iletişim becerileri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($F_{(3-149)}=,621$ $p>0.05$).

Bireylerin sınıflarına göre umutsuzluk durumları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($t_{(3-149)}=1,954$ $p>0.05$).

Tablo 5. Bireylerin Ekonomik Refah Düzeylerine Göre İletişim Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki ANOVA Sonuçları

	Düşük (N = 35)		Orta (N = 91)		Yüksek (N = 27)		F	p	Fark
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
İletişim Becerileri	3,45	1,34	3,52	1,22	3,56	1,27	1,179	,310	
Umutsuzluk	6,48	2,45	5,85	2,64	5,87	2,67	4,496	,013*	1-3 1-2

Tablo 5'te bireylerin iletişim becerileri ve umutsuzluk durumlarının refah düzeylerine göre anlamlı farklılıkları belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo incelendiğinde; bireylerin refah düzeylerine göre iletişim becerileri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($F_{(2-151)}=,310$ $p>0.05$).

Bireylerin refah düzeylerine göre umutsuzluk durumları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($t_{(2-151)}=4,496$ $p<0.05$).

Tablo 6. İletişim Becerileri ile Umutsuzluk Arasındaki İlişki

	İletişim Becerileri	
	r	p
Umutsuzluk	-,251	,000*

Tablo 6'da iletişim becerileri ile umutsuzluk durumu arasında anlamlı ilişki olup/olmamasını belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo incelendiğinde; bireylerin elde edilen veriler doğrultusunda iletişim becerileri ile umutsuzluk durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$).

İletişim becerileri ile umutsuzluk arasında tespit edilen anlamlı ilişki negatif yönlü düşük düzeyde saptanmıştır ($r=-.25$).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın amacı, üniversitede öğrenim gören bireylerin iletişim becerilerinin ve umutsuzluk düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelemek ayrıca iletişim becerisi ile umutsuzluk olguları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda üniversitede öğrenim gören bireylerden elde edilen veriler analiz edilerek farklılıklar ve ilişki tespit edilmeye çalışılmış, ulusal ve uluslararası literatürde yapılan çalışmalar ile yorumlanmıştır.

Bireylerin cinsiyetlerine göre iletişim becerileri arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde, kadınların erkeklerden yüksek ortalamaya sahip olduğu bu bulgularla kadınların iletişim becerilerinin erkek bireylerden daha iyi olduğu söylenebilir. Tepeköylü, Soytürk ve Çamlıyer (2009), Kılıçgil, Bilir, Özdiñ, Eroğlu ve Eroğlu (2009), Çetinkaya (2011), Koç vd. (2015), İliş (2018) tarafından yapılan çalışmalar araştırmamızı desteklerken, bazı araştırmaların (Baykara Pehlivan, 2005; Bingöl ve Demir, 2011; Dilekmen, Başçı ve Bektaş 2008; Gülüm, 2019; Günönü Kurt, 2019; Ulukan, 2012) ise desteklemediği görölmüştür. Korkut (1997) kadın ve erkeklerin sosyalleşirken farklı davranışlarının onaylanmasıyla bağdaştırmıştır. Fakat yapılan çalışmaların çoğunluğunda kadın bireylerin ortalama puanlarının erkek bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yani çalışmamızın sonucu literatürdeki çalışmalarla paralellik göstermiştir. Bu durumla ilgili de Tepeköylü Öztürk, Soytürk, Daşdan Ada ve Çamlıyer (2011) kadınların duygularını daha sık ve açık ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Bireylerin yaş gruplarına göre iletişim becerilerinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Anlamlı farklılığın 18-21 yaş grubundaki bireyler ile 22-25 yaş grubu ve 26 yaş ve üzerindeki bireyler arasında olduğu belirlenmiştir. 26 yaş ve üzerindeki bireylerin iletişim becerileri puanları diğer yaş gruplarına oranla daha yüksekte olduğu belirlenmiştir. Bu bulgularla daha ileri yaşta bireylerin daha iyi iletişim becerilerine sahip olduğu saptanmıştır. Bu bireylerin olgunlaştıkça iletişim konusunda da bir olgunluğa sahiplik olarak açıklanabilir. Hacıoğlu (2017) tarafından yapılan çalışmada yaş ile iletişim becerisi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Aksoy (2019) tarafından yapılan çalışmada da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırmamızın sonuçları ile yapılan çalışmaların sonuçları paralellik göstermiştir. Araştırmamızın sonuçları ile paralellik göstermeyen (Tepeköylü vd., 2009; Ulukan, 2012; Büyük, 2020; Salman, 2017; Yaşar, 2017) çalışmalarda vardır. Bireylerin öğrenim gördükleri sınıf değişkenlerine göre iletişim becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda da sınıf düzeyi değişkeni ile ilgili de farklı sonuçların olduğu tespit edilmiştir. Örneğın; Baykara Pehlivan (2005) ve Çetinkaya'nın (2011) çalışmalarında sınıf değişkenlerine göre iletişim becerilerinde anlamlı farklılıklar belirlenirken; Tepeköylü vd. (2009), Dilekmen vd. (2008) ve İliş (2018) tarafından yapılan çalışmalarda ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bireylerin ekonomik refah düzeylerine göre iletişim becerilerinde anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Gülüm (2019), Öksüz (2018) ve Dalkılıç (2011) tarafından yapılan çalışmalarda da ekonomik refahın ya da aylık gelirin iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı görölmüştür. Yapılan çalışmaların sonuçlarıyla araştırmamızın sonucu paralellik göstermiştir.

Araştırma bulgularında cinsiyetler arasında erkek bireylerin umutsuzluk puanlarının kadın bireylerden daha yüksek ortalamaya sahip görölmesine rağmen bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Literatürde yapılan bazı çalışmaların (Arkoç, 2019; Çelik, 2019; Gençay, 2009; Karaman, 2015; Kazdın, Rodgers ve Colbus 1986; Uzdil, 2016; Musa, 2020; Şahin, 2020; Tülüktaş, Karagün ve Kavi 2019; Ulucan, Kılınc, Kaya ve Türkçapar 2011) araştırma sonucumuzu desteklediği görölmüştür. Fakat desteklemeyen çalışmalar da (Angı, 2018; Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Özben ve Argun, 2003; Tanlı, 2019; Tekin ve Filiz, 2007; Tümkaya, Aybek ve Çelik, 2007; Vidinlioğlu, 2010; Yılmaz, 2019) vardır. Göröldüğü gibi

yapılan bazı çalışmalarda umutsuzluk durumunun cinsiyetler arasında anlamlı olarak farklılaştığı bazı çalışmalarda ise anlamlı farklılaşma görülmediği tespit edilmektedir. Özellikle örneklem grubundaki farklılıkların ve farklı yıllarda yapılan çalışmaların dönemsel olarak bireyleri etkilediği düşünüldüğünde yapılan çalışmaların sonuçlarının tutarsızlığı normal olduğu söylenebilir. Araştırma bulgularında bireylerin yaş gruplarına göre umutsuzluk durumları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 26 yaş ve üzerindeki bireylerin umutsuzluk puanlarının diğer yaş grubundaki bireylerden daha yüksek olduğu dolayısıyla yaşı daha büyük bireylerin küçük bireylerden daha umutsuz oldukları söylenebilir. Karaman (2015), Arkoç (2019), Tanlı (2019) ve Tülüktaş vd. (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da sonuçların araştırma sonuçlarımızı desteklediği görülmüştür. Fakat araştırma sonuçlarımızı desteklemeyen çalışmalar da (Aksoy Zor, 2019; Angı, 2018; Tanaka, Sakamoto, Ono, Fujihara ve Kitamura, 1998) mümkündür. Araştırmada bireylerin öğrenim gördükleri sınıflara göre umutsuzluk durumları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çelik (2019), Yılmaz (2019) ve Tekin ve Filiz (2007) tarafından yapılan çalışmalarda da umutsuzluk durumunun bireylerin sınıf değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla araştırmamızın sonuçları ile yapılan çalışmaların sonuçlarıyla paralellik gösterdiği söylenebilir. Araştırma bulgularında bireylerin ekonomik refah düzeylerine göre umutsuzluk durumları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Ortalamalar incelendiğinde; refah düzeyini “düşük” olarak görüş bildiren katılımcıların “orta” ve “yüksek” olarak bildiren bireylerden daha yüksek tespit edilmiştir. Bu beklenen sonuçtur. Çünkü bireyin refah durumunun umutsuzluğunu etkileyebileceği düşünülebilir. Dolayısıyla ekonomik refah durumu “düşük” olan bireyin umutsuzluk düzeyinin yüksek olması beklenen sonuçtur. Kızılgeçit (2011) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuca varılmıştır. Çalışmada bireylerin sosyo-ekonomik durumu düşük olan bireylerin umutsuzluk durumunun daha yüksek olduğu görülmüştür. Kaisa vd. (2004) tarafından yapılan çalışmada da sosyo ekonomik durum ile umutsuzluk arasında ilişki saptanmıştır (Aktaran: Kızılgeçit, 2011).

Araştırmanın amacı iletişim becerileri ile umutsuzluk durumu arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Analiz sonucunda iletişim becerileri ile umutsuzluk durumu arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulguyla bireylerin iletişim becerileri arttıkça umutsuzluk durumlarının azalacağı sonucuna varılabilir. Bu beklenen bir sonuçtur. Şöyle ki, İletişim olgusunun insanlar için ne kadar önemli olduğu hususu bilim insanları tarafından defalarca araştırılmış ve insan için vazgeçilmez bir olgu olduğu tartışmasız herkes tarafından kabul edilmiştir. Araştırmacılar iletişim becerileri ile umutsuzluk kavramlarını ayrı ayrı birçok olgu ile ilişkili araştırmıştır. İletişim becerisi olgusunun başka kavram ve olgularla yapılan araştırmalarda olumlu ilişkisi bilimsel olarak tespit edilmiştir. Bu araştırma da iletişim becerisi olgusunun umutsuzluk durumuyla negatif bir ilişki olabileceği hipotezi kurulmuş ve neticesinde hipotezimiz kabul edilmiştir. Sonuç olarak, bireylerin çeşitli değişkenlerine göre iletişim becerileri ile umutsuzluk durumlarının değiştiği, iletişim becerisinin arttıkça umutsuzluk durumunun azalacağı tespit edilmiştir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini geliştirecek ders ve eğitimlerin daha sık yapılması, öğrencilerin birbirleri ile etkileşimlerinin daha sık yaşanacağı çeşitli faaliyetlerin düzenlenmesinin onların iletişim becerilerinin geliştirilmesinde önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- ADLER, R.B. & TOWNE, N. (1996). *Looking out looking inn interpersonal communication*. NewYork: Harcourt Brace College Publishers.
- AK, M., ÖZMENLER, K.N. & BOZKURT, A. (2006). Depresyon Hastalarında Belirti Şiddeti ve Umutsuzluğun İntihar Davranışı Üzerindeki Etkisi. *Kriz Dergisi*, 14(3), 1-7.

- AKSOY ZOR, E. (2019). *Sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk düzeyleri ile iş doyumları, iş yaşam kaliteleri ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Trabzon.
- AKSOY, U. (2019). *Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (aydın ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı. Aydın.
- ALĞAN, S. (2020). *Sınıf öğretmenlerinin öğrenci direnç davranış alguları ile sınıf içi iletişim becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı. Adana.
- ANGI, U. (2018). *Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyleriyle depresyon ve anksiyete belirtilerinin ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- ARKOÇ, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sporun depresyon, anksiyete ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- ARSLANHAN, E. (2020). *Müzik eğitimi alan ve almayan eğitim fakültesi öğrencilerinin etkili iletişim becerileri ile duygusal zekâlarının incelenmesi ve karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı. Bursa.
- AYDIN, G. (2020). *Spor bilimleri fakültesinden mezun olan ve olmayan yüzme antrenörlerinin karar verme ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Trabzon.
- AZİZ, A. (2013). *İletişime Giriş*. İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- BAYKARA PEHLİVAN, K. (2005). Öğretmen Adaylarının İletişim Becerisi Algıları Üzerine Bir Çalışma. *İlköğretim-Online*, 4(2), 17-23.
- BECK, AT, WEISSMAN, A., LESTER, D. & TREXLER, L. (1974). Karamsarlığın ölçülmesi: Umutsuzluk Ölçeği. *Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi*, 42(6), 861–865.
- BECK, A.T., BROWN, G., BERCHICK, R.J., STEWART, B.L. & STEER, R.A. (2006). Relationship Between Hopelessness and Ultimate Suicide: A Replication With Psychiatric Outpatients. *FOCUS*, 4(2), 291–296.
- BEDİR ERİŞTİ, S.D. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Edt.: Kurt, A.A. Açıköğretim Fakültesi Okulöncesi Öğretmenliği Lisans Programı, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, Eskişehir.
- BİLGİN, K.E. (2020). *Halk oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve sosyal bütünleşme düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Konya.
- BİNGÖL, G. & DEMİR, A. (2011). Amasya Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri. *Göztepe Tıp Dergisi*, 26(4), 152-159.
- BREZO, J., PARIS, J. & TURECKI, G. (2005). Personality traits as correlates of suicidal ideation, suicide attempts, and suicide completions: a systematic review. *Acta Psychiatr Scand*, 113, 180-206.

- BUĞDAYCI, S. (2018). *Antrenörlerin iletişim becerileri ile öz yeterliliklerinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı. Konya.
- BÜYÜK, G.M. (2020). *Bir grup üniversite öğrencisinin iletişim becerileri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı. İstanbul.
- BÜYÜKŞAHİN ÇEVİK, G. & YILDIZ, M.A. (2016). Pedagojik Formasyon Öğrencilerinde Umutsuzluk ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Rolü. Dicle Üniversitesi, *Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 96-107.
- CASHIN, A., POTTER, E. & BUTLER, T. (2008). The relationship between exercise and hopelessness in prison. *Journal Of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 15(1), 66-71.
- CEYHUN, A.G. & CEYHUN, B. (2003). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde İntihar Olasılığının Değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 6, 217- 224.
- COŞKUN, R., ALTUNIŞIK, R. & YILDIRIM, E. (2019). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. 10.Baskı. Sakarya Yayıncılık. Sakarya.
- ÇELİK, K. (2019). *Üniversite öğrencilerinin facebook kullanımının umutsuzluk ve depresyon ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- ÇELİK, M., SANBERK, İ. & DEVECİ, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16(2), 654-662.
- ÇELİKEL, F. & ERKORKMAZ, U. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arşivi*, 45(4), 122-129.
- ÇETİNKAYA, Z. (2011). Türkçe öğretmen adaylarının iletişim becerilerine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 567-576.
- ÇEVİK, E. (2017). *Spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümlerinde toplumsal duyarlılık ve katkı projesi derslerinin özgecilik, benlik saygısı ve iletişim becerileri açısından değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Antalya.
- DALKILIÇ, M. (2011). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı. Karaman.
- DALLI, M., ÜNLÜ, Y. & PEKEL, A. (2017). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ile girişimcilik düzeyleri arasındaki ilişki. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(58), 28-34.
- DAŞÇI, A. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin, sosyal becerilerle iletişim becerileri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Bilim Dalı. Erzurum.
- DİLBAZ, N. & SEBER, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.

- DİLEKMEN, M., BAŞÇI, Z. & BEKTAŞ, F. (2008). Eğitim fakültesi öğrencilerinin iletişim becerileri, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(2), 223-231.
- DÖKMEN, Ü. (2016). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- DUMAN N., İMRE Y. & MISIRLI, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyi ve Bilişsel Çarpıtmaları Üzerine Bir Araştırma. *Research Studies Anatolia Journal*, 2(5), 207-213.
- DUMANGÖZ, P.D. (2019). Spor ve iletişim. Selçuk Bora Çavuşoğlu (Ed.) *Spor Yönetiminde Temel Alanlar*. (s. 3-20). İstanbul. Nobel Akademik Yayıncılık.
- DURAK BATIGÜN, A. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-75.
- ERÖZKAN, A. (2007). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler, Marmara Üniversitesi Açık Arşiv Sistemi. 59-72.
- GENÇAY, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- GETMEZ, D. (2018). *Okul müdürlerinin iletişim becerileri ile okul iklimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Marmara Üniversitesi Eğitim Yönetimi Ve Denetimi Ortak Yüksek Lisans Programı. İstanbul.
- GORDON, T. (2002). *Etkili Anne Baba Eğitiminde Uygulamalar*, (Çev. E.Aksay). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- GÜLÜM, R. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iletişim becerileri ile mesleki tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (erzurum ili örneği)*. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı, Erzurum.
- GÜNÖNÜ KURT, S. (2019). *Sınıf öğretmeni adaylarının iletişim becerileri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı Sınıf Eğitimi Bilim Dalı. Denizli.
- HACIOĞLU, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- İLİŞ, A. (2018). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Erzurum.
- JOINER JR, T. E. & RUDD, M. D. (1996). Disentangling the interrelations between hopelessness, loneliness, and suicidal ideation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 26(1), 19-26.
- KARAMAN, M. (2015). *Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı. Ankara.
- KARATAŞ, B. (2020). *Spor alanında çalışan akademisyenlerin iletişim becerileri ile kültürel zekâ düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Elazığ.

- KAZDİN, A. E., RODGERS, A. & COLBUS, D. (1986). The hopelessness scale for children psychometric characteristics and concurrent validity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(2), 241-245.
- KILCIGİL, E., BİLİR, P., ÖZDİNÇ, Ö., EROĞLU, K. & EROĞLU, B. (2009). İki farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 19-28.
- KIRIK, A.M. & SÖNMEZ, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnif E-Dergi*, 2(1), 15-26.
- KIZILGEÇİT, M. (2011). *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi*. Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı. Erzurum.
- KOÇ, B., TERZİ, Y. & GÜL, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 4(1), 369-390.
- KORKUT, F. (1996). İletişim becerilerini değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 18-23.
- KORKUT, F. (1997) *Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi*. IV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri. Anadolu Üniversitesi, 208-218, Eskişehir.
- KOSER, İ.E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, problem çözme becerileri ve bağlanma stilleri ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Samsun.
- KUO, W.H., GALLO, J.J. & EATON, W.W. (2004). Hopelessness, depression, substance disorder, and suicidality A 13-year community-based study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 39, 497-501.
- LEVENT, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı. İstanbul.
- LUNENBURG, F.C. (2010). Communication: the process, barriers and improving effectiveness. *Schooling Journal*, 1(1), 1-11.
- MATIN, H.Z., JANDAGHI, G., KARIMI, F. & HAMIDIZADEH, A. (2010). Relationship between Interpersonal Communication Skills and Organizational Commitment (Case Study: Jahad Keshavarzi and University of Qom, Iran).
- MCLEAN, S. (2005). *The basics of interpersonal communication*. Boston, MA: Ally & Bacon.
- MUSA, M. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri ile Diğer Fakültelerde Eğitim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranış Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 11-123.
- O'CONNOR, R.C., CONNERY, H. & CHEYNE, W.M. (2000). Hopelessness: the role of depression, future directed thinking and cognitive vulnerability. *Psychology, Health and Medicine*, 5(2), 155-161.
- OĞUZTÜRK, Ö., AKÇA, Ö. & ŞAHİN, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 173-184.

- ÖKSÜZ, N. (2018). *Spor yöneticilerinin iletişim becerileri ile öz etkililik yeterlilik düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı Hareket Ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı. İstanbul.
- ÖZBEN, Ş. & ARGUN, Y. (2003). İlköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ege Eğitim Dergisi*, 3(1), 36-48.
- ÖZDAYI, N. (2016). *Elit sporcularda iletişim becerileri ile duygusal zekânın yılmazlık üzerindeki etkisi ve problem çözme becerisinin aracılık rolü*. Doktora Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kırıkkale.
- PEHLİVAN, S., OVAYOLU, O., OVAYOLU, N., SEVİNC, A., & CAMCI, C. (2012). Relationship between hopelessness, loneliness, and perceived social support from family in Turkish patients with cancer. *Supportive Care in Cancer*, 20(4), 733-739.
- SALMAN, Ö. (2017). *Yöneticilerin iletişim becerileri ile öğretmenlerin iş doyumunu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Denetimi Programı. İstanbul.
- SEBER, G., DİLBAZ, N., KAPTANOĞLU, C. & TEKİN, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliliği. *Kriz*.
- SEVİNÇ, S. & ÖZDEMİR, S. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Kaygı ve Umutsuzluk İlişkisi: Kilis Örneği. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 19(2), 14-24.
- ŞAH, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Gaziantep.
- ŞAHİN, A. (2010). İlköğretim okulu yöneticilerinin kişiler arası iletişim becerileri ve çatışma yönetimi stratejileri arasındaki ilişki. *Milli Eğitim Dergisi*, 40(188), 125-143.
- ŞAHİN, S. (2020). *Atama bekleyen beden eğitimi öğretmeni adaylarının yaşam doyumları ve umutsuzluk durumlarının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Malatya.
- ŞİMŞEK, A. (2012). *Araştırma modelleri*. Edt.: Şimşek, A. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, Eskişehir.
- ŞİMŞEK, Y. (2003). *Okul müdürlerinin iletişim becerileri ile okul kültürü arasındaki ilişki (Eskişehir ili örneği)*. Doktora Tezi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.
- TANAKA, E., SAKAMOTO, S., ONO, Y., FUJIHARA, S. & KITAMURA, T. (1998). Hopelessness in a community population: Factorial structure and psychosocial correlates. *The Journal of Social Psychology*, 138(5), 581-590.
- TANLI, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinde algılanan stres, umutsuzluk düzeyi ve yeme tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- TEKİN, M. & FİLİZ, K. (2007). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarının antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sportre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7, 27-37.

- TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK, Ö., SOYTÜRK, M., DAŞDAN ADA, E.N. & ÇAMLIYER, H. (2011). Üniversite Takımlarında Sporcu Olan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin İletişim Becerisi Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 22(2), 43–53.
- TEPEKÖYLÜ, Ö., SOYTÜRK, M. & ÇAMLIYER, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (besyo) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 115-124.
- THOMPSON, E.A., MAZZA, J.J., HERTING, J.R., RANDELL, B.P. & EGGERT, L.L. (2005). The Mediating Roles of Anxiety Depression, and Hopelessness on Adolescent Suicidal Behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 35(1), 14-34.
- TÖYER ŞAHİN, N. (2020). *Hemodiyaliz hastalarında umutsuzluk ile günlük yaşam aktivitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı İç Hastalıkları Hemşireliği Yüksek Lisans Programı. Malatya.
- TÜLÜKTAŞ, N., KARAGÜN, E. & KAVİ, O. (2019). Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Durumlarına Göre Emekli Bireylerin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 5, 587-597.
- TÜMKAYA, S., AYBEK, B. & ÇELİK, M. (2007). KPSS'ye girecek öğretmen adaylarındaki umutsuzluk ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerini yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(2), 953-974.
- TÜRK DİL KURUMU [TDK], (t.y.). "Umutsuzluk". <https://sozluk.gov.tr/>. Erişim: 19.11.2020
- ULUCAN, H., KILINÇ, M., KAYA, K. & TÜRKÇAPAR, Ü. (2011). Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarında Öğrenimlerine Devam Eden Öğrencilerin Umutsuzluk ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 349-356.
- ULUKAN, H. (2012). *İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Karaman.
- URAL, A. & KILIÇ, İ. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve Spss İle Veri Analizi*. 2.Baskı. Detay Yayıncılık. Ankara.
- USTA, H. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı. İstanbul.
- UZDİL, Z. (2016). *Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyinin beslenme durumu ve demografik özelliklerle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Anabilim Dalı. Samsun.
- UZUNTAŞ, A. (2013), Etkili iletişim: Anlatabilmek ve Anlayabilmek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21, 11-30.
- ÜNGÜREN, E. & EHTİYAR, R. (2009). Türk ve alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 4(14), 2093 - 2127

- VİDİNLİOĞLU, S.Ö. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin benlik algısı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Sakarya.
- YANIK, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde öfke ifade tarzı, dürtüsellik ve iletişim becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- YAŞAR, M.N. (2017). *Rekreasyon bölümlerinde okuyan öğrencilerin iletişim becerileri ve çatışma yönetimi stratejilerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Kayseri.
- YENEL, F.İ. (2016). *İletişim, anahtar kavram ve terimler*. Azmi Yetim & Recep Cengiz (Ed.) *Sporla Etkili İletişim*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- YILMAZ, Y.E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları, sosyal görünüş kaygıları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Gaziantep.
- YOUSEFI F. (2006) The relationship between emotional intelligence and communication skills in the university students. *Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists)*, 3(9), 5-13.