

İletişim Becerileri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Üniversite Öğrencileri Üzerinden İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Communication Skills and Life Satisfaction on University Students

Sefa USTA * Gökhan BİLİCİ **

Makale Geliş Tarihi / Received :04.08.2022
Makale Kabul Tarihi / Accepted :12.09.2022

ÖZET

İletişim kavramı insanlığın var olduğu ilk zamanlardan beri süregelen kendisini sürekli geliştiren, yenileyen, yazılı, sözlü ve görsel olarak kendisini gösteren bir disiplindir. Bu disipline ait bir takım becerileri edinip aktarabilmek insan yaşamı için oldukça önemlidir. İletişim becerilerinin insanların yaşam doyumunu etkilediği düşünülmektedir. Yaşam doyumunu kişinin hayatındaki pozitif yönlü tatmin düzeyini ifade etmektedir. Tatmin düzeyine biyolojik, sosyolojik ve psikolojik ihtiyaçların giderilmesi yoluyla erişilebilmektedir. İletişim becerileri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaç edinen bu çalışmada araştırmaya ilişkin veri sağlamak için kütüphaneler ve elektronik veri tabanlarından faydalanılarak değişkenlere ilişkin literatür taraması yapılmıştır. Çalışmanın araştırma modeli olarak genel tarama modeli tercih edilmiştir. Öğrencilerin iletişim becerileri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin yönünü belirlemek ve anlamlılığını ölçmek amacıyla genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İletişim becerileri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada Selçuk Üniversitesi öğrencileri üzerinde 410 adet anket gerçekleştirilmiştir. Anket verileri analiz edilerek değişkenler arası ilişkinin yönü tayin edilmiştir. Demografik bilgiler yüzde ve frekans, korelasyon, regresyon ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Analizler sonucunda iletişim becerilerinin yaşam doyumunu üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğunu ve iletişim becerileri ve yaşam doyumunu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kavramlar: *İletişim, İletişim Becerileri, Yaşam Doyumu, Üniversite Öğrencileri*

ABSTRACT

The concept of communication is a discipline that has been continuing since the first times of humanity, constantly improving and renewing itself, and showing itself in written, verbal and visual forms. It is very important for human life to be able to acquire and transfer a number of skills belonging to this discipline. Communication skills are thought to affect people's life satisfaction. Life satisfaction refers to the level of positive satisfaction in one's life. The level of satisfaction can be reached through the satisfaction of biological, sociological and psychological needs. In this study, which aims to explain the relationship between communication skills and life satisfaction, a literature review on variables was conducted by using libraries and electronic databases to provide data on research. The general screening model was preferred as the research model of our study. The relational screening model, which is one of the general screening models, was used to determine the direction of the relationships between the communication skills and life satisfaction of the students and to measure their meaning fulness. In this study, which examined the relationship between communication skills and life satisfaction, 410 questionnaires were conducted on Selcuk University students. The survey data were analyzed and the direction of the relationship between the variables was determined. Demographic information, percentage and frequency, correlation, regression and reliability analyzes were performed. As a result of the analyzes, it was found that communication skills had a positive and meaningful effect on life satisfaction and that there was a positive and meaningful relationship between communication skills and life satisfaction.

Keywords: *Communication, Communication Skills, Life Satisfaction, University students*

* Doç.Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi İİBF, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Bölümü, sefausta@kmu.edu.tr, ORCID No: 0000-0003-3846-7987

** Öğr. Gör., Selçuk Üniversitesi Akören Ali Rıza Ercan MYO Finans, Bankacılık ve Sigortacılık Bölümü, gokhanbilici@selcuk.edu.tr, ORCID No: 0000-0001-8446-1928

GİRİŞ

Yaşam doyumu, öznel refahın bilişsel bir bileşenidir; kişinin hayatı hakkında bilişsel yargıları içerir (Diener, 1984). Kişinin belirlediği kriterler bağlamında tüm yaşamın olumlu bir değerlendirmesi olarak da tanımlanabilir (Diener vd., 1985). Bu noktada yaşam doyumu ile kastedilen, sadece belirli bir durumun tatmini değil; tüm hayatından olumlu tatmin elde etmek olarak anlaşılabilir. Bu bağlamda yaşam doyumu, kişinin yaşamından bir bütün olarak olumlu değerlendirilerek tatmin olma hali olarak ifade edilebilir. İletişim, bir mesajın veya bilginin gönderenden alıcıya bir ortam veya kanal aracılığıyla aktarılmasıdır. İletişim, alıcının mesajı gönderene geri bildirim vermesi bağlamında bir süreç olarak da ifade edilir. Bu süreç genellikle dört unsurdan oluşur: kaynak, alıcı, iletişim kanalı ve geri bildirim (Sen, 2005). İletişimde meydana gelen bu alışveriş süreci, iletişim becerileri ile daha sağlıklı olabilir. Bu beceriler arasında anlama, anlaşılma, duygu ve düşünceleri doğru aktarma, saygı duyma vb. özellikler yer alır. İletişim becerileri öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir. İnsanların iletişim becerilerini geliştirmeleri ve bu becerileri etkin bir şekilde kullanabilmeleri, daha yüksek bir yaşam kalitesini sürdürebilmeleri büyük önem taşımaktadır (Johnson, 1996; Verdener, 1999).

Eleştirel düşünme becerileri başkalarına ancak iletişim becerileri ile aktarılabilir; bir kişinin başkalarıyla işbirliği becerileri ancak iletişim becerileri ile gerçekleştirilebilir; bir insanda ortaya çıkan yaratıcı beceriler, iletişim becerileri aracılığıyla başkalarına da aktarılabilir. İletişim becerileri ve yaşam doyumu insanlar arasındaki ilişkilerin derecesi, üretkenlikler, ikna, pazarlama, psikoterapi gibi benzer kavramlarla akıl yürütmeyi gerektiren iş hayatı ve sosyal hayattaki başarı, ödül, ceza vb. birçok insani değerle yazınsal olarak ilişkilidir (Hikamah vd., 2021: 325).

Bu bağlamda hazırlanan çalışma kapsamında ilk olarak iletişim becerisi, yaşam doyumu kavramları ile ilgili bilgilere yer verilmekte, konu ile ilgili daha önce hazırlanmış çalışmalar ele alınmaktadır. Son olarak üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik algılarının incelendiği araştırma sonuçları değerlendirmeye tabi tutulmaktadır.

1. İLETİŞİM BECERİSİ VE YAŞAM DOYUMU: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu kısmında iletişim becerisi ve yaşam doyumu kavramlarına, devam eden bölümde ise bu iki değişken arasındaki ilişki ve alan yazındaki çalışmalarının sonuçlarına yer verilmiştir.

1.1. İletişim Becerisi

İletişim, çeşitli disiplinlerde farklı tanımlanmış geniş bir terimdir. İletişim; akranları ve profesyonelleri ile bir ilişki geliştirmek, başkalarıyla düşünceleri ve fikirleri açıkça ifade etme yeteneği olarak tanımlanabilir. İnsan iletişimi, temelde iki bileşenden, mesajdan ve anlamdan oluşmaktadır (Wehrin, 2018: 2). İletişim, genellikle mesajları başkalarına iletme faaliyeti olarak anlaşılır. İletişim, diğer insanların kendi niyetlerine göre hareket etmelerini veya hissetmelerini sağlama girişimi olarak görülmektedir (Nilsson ve Ryve, 2010). İletişim, başı ve sonu olan bir olgudan çok bir süreci ifade etmektedir. İletişim sürecini başlatan taraf, mesajı alıcıya ileten kaynaktır (Işık, 2018). İletişimin gerçekleşmesi için amaca odaklanan işaretler gereklidir (Argyle, 1988). İletişimdeki başarı insanı diğer canlılardan ayırır ve üstünlüğünü bu gerçeğe borçludur. İletişim, bireylerin sosyal çevrelerini genişletmeleri için önemli bir araçtır. Birey çevresiyle iletişim kurmak

zorundadır ve bu zorunluluk bireylerin çevrelerindeki kişilere sürekli olarak mesaj göndermelerine neden olmuştur (Orta, 2009; Aziz ve Dicle, 2017).

Birey doğduğunda iletişime duyarlı olmasına rağmen, iletişim becerileri otomatik olarak ortaya çıkmaz veya gelişmez. İnsanın çevre ile etkileşimi ve sağlıklı bir iletişim ortamı, iletişim becerilerinin gelişimini etkiler (Deniz, 2003). Okul, insanların etraflarındakiyle etkileşime girdiği, sınıf veya okul içi öğrenmeyi bir tür iletişim haline getiren yerlerden biridir. Bu nedenle öğrencilerle iletişim, özellikle eğitim etkinliklerinin amaçlarına ulaşması için önemlidir (Açıkalın ve Turan, 2020). İletişim becerileri, öğrenme sürecinde temel gereksinimlerdir. Mükemmel iletişim becerileri sayesinde öğrenmenin amaç ve hedefleri öğrencilere mükemmel bir şekilde aktarılabilir. Böylece fikirler, düşünceler, görüşler, bilgiler, deneyimler ve hatta duygular olabilir. Bu nedenle iletişim yoluyla, bilgi gönderenler ve bilgi alıcılar arasında bilgi alışverişi veya paylaşımı süreci vardır (Masdul, 2018; Shonubi ve Akintaro, 2016; Suprpto, 2017). Genel olarak iletişim becerilerinin işlevi, siyaset, ekonomi, psikoloji, sağlık, eğitim gibi disiplinler arası ve hatta çok disiplinli bir şekilde sosyal ilişkiler kurmaktır (Bucata ve Rizescu, 2017; Liang vd., 2020; Masdul, 2018; Obregón ve Tufte, 2017).

İletişim becerileri günlük yaşamda önemi hissedilen ihtiyaçlardır. İletişim kurma becerisine sahip bireyler esnektir ve nerede olurlarsa olsunlar rekabetçidirler. İletişim, bireyler arasında mesajları, düşünceleri, duyguları, hayal gücünün ve fikirlerin aktarmasına yardımcı olan bir araçtır (Khambayat, 2017). İletişim becerileri sözsüz ve sözlü olabilir (Rao, vd., 2016). Bunun yanında görsel iletişim de vardır (Briliana ve Destiwati, 2018). Kısacası iletişim becerileri okuma, yazma, dinleme ve konuşma becerileri şeklinde olabilir (Khambayat, 2017). İletişim becerileri yelpazesi disiplinler arası, uluslararası ve kültürlerarası bir şekilde gerçekleştirilebilir (Vorderer, 2016). Günümüzün küresel dünyasında dış dünya ile etkin ve verimli bir şekilde iletişim kurmak gerekmektedir (Rao vd., 2016). Bilgi teknolojisindeki gelişmelere bağlı olarak iletişim çoğunlukla çevrimiçi olarak gerçekleştirilmektedir (Permassanty ve Muntiani, 2018; Vorderer, 2016).

1.2. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu maneviyat, sağlık, gelir ve iş yönleri de dahil olmak üzere mevcut durumu yaşam beklentileriyle (Ignat ve Clipa, 2012) karşılaştırmanın bir yansımasıdır (Diener ve Biswas-Diener, 2008; Disabato vd., 2015). İlk bakışta bu kavram ideal benlik ve benlik beklentisi ile aynıdır; iki benlik arasındaki mesafe öznel olarak incelenir ve analiz edilir ve ortaya çıkan sonuçlar yaşam doyumunun ne olduğunu tanımlar. Bu değerlendirme bilişsel ve duygusal yönleri içerir (DiFabio ve Kenny, 2019; Maddux, 2017). Özellikleri, yaşamı yorumlamada bilişsel bir çaba ve iş ve diğer kişiler arası ilişkiler de dahil olmak üzere yaşamın tüm sektörlerinden (Özsoy vd., 2014) elde edilen bilişsel değerlendirmeleri ve yansımaları yürütmektir (Yiğit vd., 2011). Yaşam doyumu kişinin hayatının bilişsel yaklaşımı olarak tanımlanır. Kişiliğin, yalnızca teorik çerçeveden tanımlanmasının yansırı insanların yaşam alanlarına ve dünyaya nasıl tepki verdiklerini göz önünde bulundurarak bireysel farklılıkları görmek gereklidir. Örneğin, “set-point teorisi” insanların kişilik özellikleri gibi kalıcı özelliklere dayalı yaşam koşullarındaki değişikliklere uyum sağladığını göstermektedir (Smith, 2017: 7). Yaşam doyumu ya da memnuniyeti, kişinin hayatının bir bütün olarak bilişsel bir değerlendirmesinden oluşan refahının öznel bir bileşenidir. Yaşam memnuniyeti, bir bütün olarak yaşamın diğer çeşitli unsurları üzerinde bir karar verirken kişinin kendi değer sistemini dikkate almakla ilgilidir. Çalışmalar, yaşam memnuniyetinin duygusal, sosyal ve fiziksel yönlerinin olduğunu

ve bu yönlerin birbirine bağlı olduğunu göstermektedir. Geçmiş araştırmalara dayanarak, yaşam memnuniyeti kültür, evlilik, sağlık durumu, sosyo-demografik çevre, kişisel yaşam, din ve sosyal destek tesisleri gibi diğer değişkenlerden etkilenir. Yaşam doyumu yaşam kalitesiyle yakından ilişkilidir. Kişinin yaşamının genel kalitesi, açıkça tanımlanamayan çok boyutlu bir yapıdır. Bunun nedeni, sosyal yaşam kalitesi, insani gelişme ve kişinin yaşam düzeyi etrafında dolaşan diğer refah kavramlarıyla iç içe geçmiş olmasıdır. Kişinin yaşam kalitesi, bireyin temel amaç ve ihtiyaçlarının, kişinin öznel refahının kişisel veya grup algıları ile ilgili olarak karşılandığı ölçüde olduğu söylenebilir. Yüksek düzeyde iş tatmini, yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Adepoju, 2017: 16-18). Yaşam boyunca beklentiler ile var olan gerçek durumlar arasında kalınmaktadır. Bu süreçte yaşanılanlarla hayatı anlamlı kılacak davranışlar sergilemek mutlu olmak, hedeflere ulaşmak, statü elde etmek ve sosyal ilişkiler kurulması istenmektedir. Bütün bu değişkenler yaşam doyumu kapsamına girmektedir (Kuzulu vd., 2013: 93). Bu nedenle, yaşam doyumunun, insanların yaşam kalitesini kendi özel kural veya kriterlerine göre değerlendirdikleri yargılayıcı bir süreç olduğu söylenebilir.

1.3. İletişim Becerileri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

İletişim becerileri ve yaşam doyumu ile ilgili olarak literatürde birçok çalışma vardır. Branch (2011) duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek ve iletişim becerisi testinin etkinliğini belirlemek için 2008-2009 öğretim yılında İslami Azad Üniversitesi öğrenim gören tüm öğrencilerini kapsayacak şekilde bir çalışma yürütmüştür. Sonuçlar, duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. İletişim becerisi eğitiminin, duygusal zekâyı ve yaşam doyumunu önemli ölçüde artırdığını tespit etmiştir.

Fişne (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında fiziksel aktivitenin iletişim becerileri ve yaşam doyumu üzerindeki ilişkiyi irdeleyerek ilişkinin pozitif yönlü ve istatistikî açıdan anlamlı olduğuna ulaşmıştır. Fiziksel aktivite düzeyinin sırasıyla iletişim becerileri, yaşam tatmini ve akademik başarı üzerine etkili olduğu tespit edilmiştir.

Özavcı (2018) iletişim becerileri ile rekreatif tercihler arasında yapılan sosyal etkinlikleri tercih eden öğrencilerin iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumu karşılaştırmasında ise, farklı rekreatif tercihler arasında sportif etkinliklerin en yüksek puan aldığı görülmüş ve sportif etkinlikleri tercih edenlerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Büyük (2020) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin iletişim becerileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Söz konusu çalışmada “iletişim becerileri ile yaşam doyumu arasında önemli bir ilişki olmadığı” belirlenmiştir.

Ateş ve Sağar (2021) öğretmen adaylarının akademik başarıları üzerinde yaşam doyumu ve iletişim becerileri değişkenlerinin yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ve iletişim becerileri değişkenlerinin akademik başarıyı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. İlk sırada yer alan “yaşam doyumu” ve ikinci sırada yer alan “iletişim becerileri” değişkenlerinin öğretmen adaylarının akademik başarılarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

2. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Çalışmada veriler anket tekniği ile toplanmış ve toplamda 413 katılımcı sorulara yanıt vermiştir. Geçerli anket sayısı eksik değerler tespit edildikten sonra 410 olarak güncellenmiştir. Veriler, bilgisayar ortamında sosyal bilimler alanında kullanılan ve tercih edilen SPSS programı ile analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında ilk olarak demografik bilgiler yüzde ve frekans yöntemiyle analiz edilmiş, ikinci olarak araştırmada kullanılan iki ölçeğin güvenilirlik testleri yapılmış ve sonuçları değerlendirilmiştir. Üçüncü olarak değişkenlerin ortalamalarının sayısal ölçümleri yapılarak doğrusal ilişkinin var olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda değişkenler arası ilişkilerin yönü ve değerlerin şiddeti yorumlanmıştır. Çalışmada değişkenler arası korelasyon katsayıları arasındaki ilişkiler pozitif değer almıştır. Öne sürülen hipotezler korelasyon ve regresyon testi ile ispatlanmıştır.

2.1. Araştırmanın Konusu, Amacı ve Önemi

Araştırmanın konusunu Selçuk Üniversitesinde toplam 410 ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin iletişim becerileri ve yaşam doyumu değişkenlerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arası etki ve ilişki oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı yüksek öğrenim gören öğrencilerin iletişim becerileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için sosyal bilimler alanında kullanılan istatistikî program aracılığıyla anket sorularının analizini gerçekleştirmek ve sonuçları anlamlandırmaktadır. Araştırma, henüz iş hayatına girmemiş, herhangi bir ücretli geliri olmadan bir tatmin düzeyinde yaşamını idame ettirmeye çalışan öğrenciler üzerinde iletişim becerileri ve yaşam doyumu değişkenleri özelinde yapılması açısından önemlidir. Alan yazın incelediğinde konuyla ilgili benzer bir çalışma yüksek lisans tezi olarak farklı bir üniversite öğrencileri özelinde araştırılmıştır. Bu açıdan söz konusu çalışma ile bu çalışmanın sonuçlarının karşılaştırılması da literatürde geçerli bir kanı oluşturulabilmesi açısından da önem arz etmektedir.

2.2. Araştırmanın Hipotezleri

Çalışmada ortaya konulan literatür taraması ve incelemeler doğrultusunda aşağıdaki araştırma hipotezleri oluşturulmuştur.

H₁: İletişim becerilerinin yaşam doyumu üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır.

H₂: İletişim becerileri ve yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.

2.3. Veri Toplama Aracı ve Ölçekler

Araştırmada kullanılan veriler anket tekniği ile toplanmıştır. Üç bölümden oluşan anketin ilk bölümü demografik bilgilere, ikinci bölüm yaşam doyumu, üçüncü bölüm ise iletişim becerilerine yönelik anket sorularını kapsamaktadır.

Yaşam doyumu ölçeği Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe'ye Köker ve Yetim (1991) tarafından uyarlanması yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik testi Diener vd. tarafından Cronbach Alfa katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır.

Korkut (1996) tarafından geliştirilen iletişim becerileri ölçeğine çalışmada müracaat edilmiştir. Söz konusu ölçekler tek boyutlu olarak değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Ölçeklerden alınan puanlar arttıkça yaşam doyumu ve iletişim becerileri artmakta, alınan puanlar azaldıkça ise yaşam doyumu ve iletişim becerileri azalmaktadır.

2.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

2019-2020 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören ve öğrenim hayatı bu tarihlerde devam eden Selçuk Üniversitesi öğrencileri bu çalışmanın evrenini oluşturmaktadır. Çalışma örneklemini ise üniversitenin enstitü, fakülte ve meslek yüksekokullarından oluşan 410 öğrenci temsil etmektedir. Araştırmanın örneklemini evreni temsil etmektedir. Bu veriler doğrultusunda örneklemin %95 güven aralığında evreni temsil kabiliyetinin olduğu (Şahin ve Gürbüz, 2015: 132) görülmektedir.

2.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma 2019-2020 yılları zaman aralığı, mekânsal olarak Konya iliyle, araştırma evreni ve örneklemini için Selçuk Üniversitesine kayıtlı öğrencilerle sınırlıdır. Çalışmaya ait elde edilen sonuçların, süre ve maliyet noktasında elde edilen veriler ve çalışma evreni (araştırma grubu) açısından genellenemeyeceği için bu sınırlılıkta dikkate alınmalıdır. Araştırmaya katılanların eğitim düzeyleri arasındaki farklılık sorulara farklı anlam yüklemelerine sebep olabilir. Bu yüzden ankete katılanların verdiği yanıtlar katılımcılardan kaynaklanan sebeplerden dolayı doğru olmayan cevaplar içermesi durumu da araştırmanın bir başka sınırını oluşturmaktadır.

2.6. Demografik Bilgiler

Aşağıdaki tabloda araştırmaya katılanların demografik bilgilerine yer verilmiştir.

Tablo 1. Demografik Özellikler

Demografik Özellikler	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	148	36,1
	Kadın	262	63,9
Medeni Durum	Evli	37	9
	Bekâr	373	91
Yaş	18-29	376	91,7
	30-45	32	7,8
	46 ve üzeri	2	0,5
Eğitim Durumu	Ön Lisans	100	24,4
	Lisans	265	64,6
	Yüksek Lisans	34	8,3
	Doktora	11	2,7

Demografik bilgilere ilişkin elde edilen analiz sonuçlarını göre katılımcıların,

- %36,1'i erkek, %63,9'u kadınlardan oluşmakta,
- %9'u evli, %91'i bekâr kişilerden oluşmakta,
- %91,7'i 18-29, %7,8'i 30-45, %0,5'i 46 ve üzeri yaş aralığındaki kişilerden oluşmaktadır.
- Araştırmaya katılan kişilerin eğitim durumlarının analizinde, %24,4'ünün ön lisans mezunu olduğu, %64,6'sının lisans mezunu olduğu, 8,3'ünün yüksek lisans ve %2,7'sinin doktora

öğrencisi olduğu görülmüştür. Bu verilere göre anketin uygulandığı kişilerin büyük çoğunluğunu lisans mezunlarıdır.

2.7. Faktör ve Güvenirlik Analizleri

Söz konusu çalışmada kullanılan ölçekler iletişim becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi açıklamak için yeterlidir. Ölçeklerde yer alan ifadeler cevap verenler için anlaşılır niteliktedir. Araştırmada kullanılan ölçekler ile ilgili olarak açıklayıcı faktör ve güvenirlik analizleri tablolar halinde aşağıda açıklanmıştır.

Tablo 2. İletişim Becerileri Ölçeği

Faktör adı Soru ifadesi	Ortalama	Std. Sapma	Faktör Ağırlığı	Faktörün Açıklayıcılığı (%)	Güvenirlik Cronbach's α
Sorunlarımı dinlediğim insanlar benim yanımdan rahatlayarak ayrılırlar.	3,929	0,942	0,726		
Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.	3,880	0,919	0,793		
İnsanların önemli ve değerli olduklarını düşünürüm.	3,809	0,934	0,781		
Birisiyle ilgili bir karara ulaşmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.	3,831	0,948	0,689		
İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.	3,387	1,133	0,614		
İnsanlara gerektiğinde yardım etmekten hoşlanırım	3,829	0,930	0,486		
Olaylara değişik açılardan bakabilirim.	4,051	0,881	0,593		
Düşüncelerimle yaptıklarım birbirleriyle tutarlıdır.	3,885	0,829	0,763		
İlişkilerimin daha iyiye gitmesi için bana düşenleri yapmaya özen gösteririm.	3,775	0,902	0,746		
Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim	3,846	0,910	0,751		
Arkadaşlarımla beraberken kendimi rahat hissederim.	3,746	0,942	0,720	54,168	0,864
Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim.	3,831	0,970	0,745		
İlişkilerim nasıl geliştiğini ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım.	3,601	1,652	0,442		
Birisini anlamaya alışırken sakın bir ses tonuyla konuşurum.	2,870	1,055	0,722		
İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli, keyifli bir yanım var.	3,291	0,970	0,717		
Birisine bir öneride bulunurken, onun öneri vermeme isteyip istemediğine dikkat ederim.	3,589	1,010	0,503		
Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya alışırım.	3,613	1,037	0,489		
İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim.	3,824	0,922	0,663		
Bir yakınımla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum.	3,555	0,988	0,541		
Karşımdakini dinlerken sırf kendi merakımı gidermek için ona özel sorular sormaktan kaçınırım.	3,676	1,069	0,551		
Faktör Açıklayıcılığı Toplam				0,541	
İletişim Becerileri Genel Ortalaması				3,690	
İletişim Becerileri Ölçeği Güvenirlik Testi (Genel)				0,864	
KMO Ölçek Geçerliliği				0,882	
Bartlett Küresellik Testi Ki Kare				2814,354	
Standart Sapma				0,534	
p değeri				0	

Faktör analizi neticesinde iletişim becerileri ölçeği KMO değerinin 0,882 ölçek ifadelerinin faktör yükleri de 0,442 ile 0,793 aralığında olduğu kabul edilebilir eşikte oldukları, ölçeğin toplam varyansı açıklama oranının %54,1 olduğu ve bu değerler bağlamında iletişim becerileri ölçeğinin yapısal geçerliliğinin kabul edilebilir düzeydedir. İletişim becerileri ölçeğine duyulan güvenilirlik katsayısı 0,864'tür. Bu değer ile 20 maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği gösterilmektedir. 3,4,8,17,18 numaralı anket sorularının faktör yükleri kabul edilebilir eşik altında olduğu için analize dâhil edilmemiştir.

Tablo 3. Yaşam Doymu Ölçeği

Faktör adı	Soru İfadesi	Ortalama	Std. Sapma	Faktör Ağırlığı	Faktörün Açıklayıcılığı (%)	Güvenilirlik Cronbach's Alfa
Yaşam Doymu	Hayatım bir çok yönden idealimdekine yakın.	3,268	1,033	0,727	58,038	0,816
	Hayat şartlarım mükemmel.	3,156	0,974	0,781		
	Hayatımdan memnunum.	3,500	1,016	0,790		
	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	3,209	1,067	0,776		
	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiç bir şeyi değiştirmezdim.	2,753	1,213	0,733		
Faktör Açıklayıcılığı Toplam					0,580	
Yaşam Doymu Genel Ortalaması					3,177	
Yaşam Doymu Ölçeği Güvenilirlik Testi (Genel)					0,816	
KMO Ölçek Geçerliliği					0,837	
Bartlett Küresellik Testi Ki Kare					634,256	
Standart Sapma					0,807	
p değeri					0	

Faktör analizi neticesinde göre yaşam doymu KMO değeri 0,837 ölçek ifadelerinin faktör yükleri 0,733 ile 0,790 kabul edilebilir eşikte oldukları, ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %58 olduğu ve bu değerler bağlamında yaşam doymu ölçeğinin yapısal geçerliliğinin kabul edilebilir düzeydedir. Yaşam doymuna duyulan güvenilirlik katsayısı 0,816'dır. Bu değer ölçeğini meydana getiren 5 maddenin iç tutarlılık güvenilirliğini göstermektedir.

2.8. Analiz ve Bulgular

Araştırma verilerinin demografik özelliklere farklılık gösterip göstermediğini tespit edebilmek için t testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre İletişim Becerileri ve Yaşam Doymu Fark Testi

Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama (X)	Std. Sapma	t değeri	p değeri
İletişim Becerileri	Erkek	148	3,530	0,600	-4,727	0
	Kadın	262	3,783	0,469		
Yaşam Doymu	Erkek	148	3,166	0,801	-0,214	0,831
	Kadın	262	3,177	0,811		

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyetine göre iletişim becerileri ve yaşam doyumu algı düzeylerinin birbirine yakın değerler aldığı görülmektedir. Cinsiyet değişkeni üzerinden incelendiğinde, iletişim becerilerinde ($p<0.05$) erkek ve kadınlar arasında anlamlı bir fark bulunurken yaşam doyumunda anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0.05$) sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Medeni Durum Değişkenine Göre İletişim Becerileri ve Yaşam Doyumu Fark Testi

Değişken	Medeni Durum	N	Ortalama (X)	Std. Sapma	t değeri	p değeri
İletişim Becerileri	Evli	37	3,871	0,516	2,149	0,032
	Bekâr	373	3,674	0,533		
Yaşam Doyumu	Evli	37	3,502	0,867	2,587	0,010
	Bekâr	373	3,145	0,795		

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların medeni durumuna göre iletişim becerileri ve yaşam doyumu algı düzeylerinin birbirine yakın değerler aldığı görülmektedir. Katılımcıların iletişim becerileri ve yaşam doyumu algıları p değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. ($p<0,05$)

Tablo 6. Yaş Değişkenine Göre İletişim Becerileri ve Yaşam Doyumu Fark Testi

Değişken	Yaş	N	Ortalama	F değeri	p değeri
İletişim Becerileri	18-29	376	3,679	1,660	0,191
	30-45	32	3,853		
	46 ve üzeri	2	3,525		
Yaşam Doyumu	18-29	376	3,142	4,653	0,010
	30-45	32	3,550		
	46 ve üzeri	2	3,900		

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaş gruplarına göre iletişim becerileri ve yaşam doyumu algı düzeylerinin birbirine yakın değerler aldığı görülmektedir. Katılımcıların iletişim becerileri algıları p değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ($p >0,05$) yaşam doyumu açısından ise anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. ($p<0,05$)

Tablo 7. Eğitim Durumuna Göre İletişim Becerileri ve Yaşam Doyumu Fark Testi

Değişken	Eğitim Durumu	N	Ortalama	F değeri	p değeri
İletişim Becerileri	Ön Lisans	100	3,632	1,571	0,196
	Lisans	265	3,690		
	Yüksek Lisans	34	3,814		
	Doktora	11	3,900		
Yaşam Doyumu	Ön Lisans	100	3,010	5,119	0,002
	Lisans	265	3,175		
	Yüksek Lisans	34	3,511		
	Doktora	11	3,709		

ANOVA testi sonucunda katılımcıların eğitim durumuna göre yaşam doyumu algılarında anlamlı bir fark olduğu ($p<0,05$) görülmekte iken iletişim becerileri algılarında istatistikî açıdan ($p>0,05$) anlamlı bir fark görülmediği tespit edilmiştir.

Korelasyon analizi, değişkenler arasında ilişki olup olmadığını ölçen bir analiz türüdür. Araştırmada incelenen iletişim becerileri ve yaşam doyumu birbirleriyle karşılıklı olarak ne yönde ve ne güçte bir ilişki içinde olduklarını tespiti için Pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

Tablo 8. Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler	İletişim Becerileri	Yaşam Doymu
Yaşam Doymu	0,328**	1

** 0,01 düzeyinde anlamlı

Korelasyon analizine göre; iletişim becerileri ve yaşam doyumu algısı arasında pozitif yönlü, $r=0,328$ düzeyinde ve anlamlı ($p<0,01$) bir ilişki olduğu sonucu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda H_2 hipotezi ispatlanmıştır.

Tablo 9. İletişim Becerilerinin Yaşam Doymuna Etkisi

Bağımlı Değişken: Yaşam Doymu			
Bağımsız Değişken	Beta	t değeri	p değeri
İletişim Becerileri	0,328	5,113	0,000**
R=0,328R²=0,108F değeri=49,629p değeri=0,000**			

** 0,05 anlamlılık düzeyi

Yapılan basit doğrusal regresyon analiz sonuçlarına göre iletişim becerileri yaşam doymunu pozitif yönde, $\beta=0,328$ gücünde ve anlamlı şekilde ($p<0,05$) etkilediği belirlenmiştir. Yaşam doymunun toplam varyansının %10,8'i iletişim becerilerinin değişkeni tarafından açıklanmaktadır. Bu sonuçlar kapsamında H_1 hipotezi ispatlanmıştır.

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

İletişim becerileri ile yaşam doymu arasındaki araştırmaların odak noktası iletişim becerilerinin kullanılması yoluyla yaşam doymu kalitesinin iyileştirilmesi üzerine yapılan incelemelerden oluştuğu görülmektedir. Söz konusu bu çalışmada özellikle iletişim becerilerinin yaygın kullanımı ile ilgili yetersizliklerden dolayı üniversite öğrencilerinin yaşam doymu düzeylerine çözüm bulunmasının mümkün olup olmayacağı konusuna odaklanmıştır. Araştırmanın istatistiksel sonuçlarını değerlendirildiğinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Katılımcıların cinsiyetine göre iletişim becerileri ve yaşam doymu algı düzeylerinin birbirine yakın değerler aldığı, iletişim becerilerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farkın olduğu; yaşam doymunda anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir.
- Katılımcıların medeni durumuna göre iletişim becerileri ve yaşam doymu algı düzeylerinin birbirine yakın değerler aldığı, iletişim becerileri ve yaşam doymu algıları p değerleri açısından anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir.
- Yaş değişkeni üzerinden değerlendirildiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre iletişim becerileri ve yaşam doymu algı düzeylerinin birbirine yakın değerler aldığı, iletişim becerileri algıları p değerleri açısından anlamlı bir fark bulunmadığı; yaşam doymu açısından anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

- Eğitim değişkeni üzerinden incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumuna göre yaşam doyumu algılarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu, iletişim becerileri algılarında istatistikî açıdan anlamlı bir fark görülmediği ortaya konulmuştur
- Korelasyon analizine göre; yaşam doyumu ve iletişim becerileri algısı arasında pozitif yönlü, $r=0,328$ düzeyinde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucu tespit edilmiştir.
- Basit doğrusal regresyon analiz sonuçlarına göre ise iletişim becerileri yaşam doyumunu pozitif yönde, $\beta=0,328$ gücünde ve anlamlı şekilde etkilediği sonucu ortaya konulmuştur. Yaşam doyumunun toplam varyansının %10,8'i iletişim becerilerinin değişkeni tarafından açıklanmaktadır.

Sanal öğrenme ortamında verilen eğitimlere ilişkin iletişim becerileri ile ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu alanda çalışma yapacaklara yönelik olarak, dijital eğitimi, iletişim becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin irdelenmesi önerilmektedir. Teorik olarak çalışma yapacaklara yönelik öneriler ile birlikte bu alanın uygulayıcılarına da öneri getirilmektedir. Daha geniş kapsamda iletişim becerilerini teşvik etmek için ilk ve ortaöğretim düzeyinde yeni müfredat oluşturulabileceği veya yakın görülen alanların müfredatlarına ekleme yapılabileceği söylenilebilir. Bununla birlikte, yükseköğretim düzeyindeki öğrencilerin iletişim becerilerinin geliştirilebilmesi için iletişim içerikli seçmeli derslerin bölümlerin ders havuzlarına eklenmesi, sürekli eğitim merkezleri aracılığıyla iletişim becerilerinin artırılmasına yönelik kurs ve programların düzenlenmesi önerileri ortaya konulabilir.

KAYNAKLAR

- Açıklan, A. ve Turan, S. (2020). *Bir Anlam Köprüsü İnşa Etme Aracı Olarak Okullarda Etkili İletişim* (5. Baskı). Pegem Akademi.
- Adepoju, A. (2017). Exploring the Role of Work–Family Conflict on Job and Life Satisfaction for Salaried and Self-Employed Males and Females: A Social Role Approach. (Doctoral Thesis) Georgia State University, Robinson College of Business, Atlanta.
- Argyle, M. (2013). *Bodily communication*. Routledge.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021). The Predictive Role of Teacher Candidates' Life Satisfaction and Communication Skills on Academic Success. *Journal of Family Counseling and Education*, 6(2), 59-70.
- Aziz, A. ve Dicle, Ü. (2017). *Örgütsel İletişim*, Hiperlink Yayınevi.
- Branch, Z. (2011). The relationship between emotional intelligence and life satisfaction and determining their communication skill test effectiveness. *Indian Journal of Science and Technology*, 4(11), 1560-1564.
- Briliana, C. N. N., ve Destiwati, R. (2018). Virtual communication pattern of hamur community conversation group "HAMUR inspiring" on social medialine. *Journal of Communication Management*, 3(1), 34-50.
- Bucata, G., ve Rizescu, A. M. (2017). The role of communication in enhancing work effectiveness of an organization. *Land Forcess Academy Review*, 22(1), 49–57.

- Büyük, G. M., (2020). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin İletişim Becerileri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, İ. (2003). The Effect of Communication Skills Training on the Level of Communication Skills of the Students in 8th Grade of Elementary School (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Di Fabio, A., ve Kenny, M. E. (2016). Promoting well-being: the contribution of emotional intelligence. *Frontiers In Psychology*, 7, 1182.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., ve Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth* (Chapter 8: The Happiest Places on Earth: Culture and Well-Being). Blackwell Publishing, 127-144.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., ve Jarden, A. (2015). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic wellbeing. *Psychological Assessment*, 28, 471–482.
- Fişne, M. (2009). Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Hale, F. J. M., (2017). The Intelligence Quotient In Justice, Master of Science, University of Oklahoma, Oklahoma.
- Hikamah, S. R., Rohman, F., ve Kurniawan, N. (2021). Developing Virtual Communication Skills in Online Learning Based on Modified PBL During the Covid-19 Pandemic. *International Journal of Education and Practice*, 9(2), 323-339.
- Ignat, A. A., ve Clipa, O. (2012). Teachers' satisfaction with life, job satisfaction and their emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 498-502.
- Işık, M. (2018). *İletişime bilimine giriş* (2.baskı). Eğitim Yayınevi.
- Johnson, D. W. (1996). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization*. (6th ed.) Allyn and Bacon.
- Khambayat, S. R. (2017). Developing effective communication skills in students. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*, 4(37), 8799–8817.
- Korkut, F. (1996). İletişim becerilerini değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: Güvenirlilik ve geçerlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 18-23.

- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumunu Düzeylerinin Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuzulu, E., Kurtuldu, S. ve Özkan G. (2013). İş yaşam dengesi ile yaşam doyumunu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Sakarya İktisat Dergisi*, 2(1), 88-127.
- Liang, L., Tian, G., Zhang, X., ve Tian, Y. (2020). Help comes from understanding: The positive effect of communication visibility on employee helping behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5022), 1–13.
- Maddux, J. E. (2017). *Subjective well-being and life satisfaction: an introduction to conceptions, theories, and measures*. In *Subjective Well-Being and Life Satisfaction* (3-31). Routledge.
- Masdul, M. R. (2018). Learning communication. *Journal of Education&Islamic Sciences*, 2(1), 14–28.
- Obregón, R., veTufte, T. (2017). Communication, social movements, and collective action: Toward a new research agenda in communication for development and social change. *Journal of Communication*, 67, 635–645.
- Orta, A. Z. (2009). Interpersonal communication skills in the process of effective communication and a case of creative drama practice (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Kültür Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özavcı, R. (2018). Farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve yaşam doyumlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Özsoy, E., Uslu, O., ve Öztürk, O. (2014). Who are happier at work and in life? Public sector versus private sector: A research on Turkish employees. *International Journal of Recent Advances in Organizational Behaviour and Decision Sciences*, 1(2), 148-160.
- Permassanty, T. D., ve Muntiani. (2018). Virtual community communication strategy in promoting tangerang through social media. *Journal of Communication Research*, 21(2), 173–186.
- Rao, D. V., Charyulu, G., ve Omatam, M. (2016). Enhancing communication skills through language&literature. *Research Journal of English Language and Literature*, 3(1), 193–198.
- Sen, L. (2005). *Communication skills*. New Delhi: Prentice-Hall of India Private Limited.
- Shonubi, A. O., ve Akintaro, A. A. (2016). The impact of effective communication on organizational performance. *Valley International Journals*, 3(3), 1904–1914.
- Smith, L. (2017), Relationship of Proactive Personality, Financial Planning Behavior and Life Satisfaction (Doctoral Thesis). Georgia State University, Robinson College of Business, Atlanta.
- Suprpto, H. A. (2017). Effect of effective communication to improve student learning outcomes. *Scientific Journal of Education*, 11(1), 13–24.

- Wehrlin, S. E. (2018). Teaching Interpersonal Communication Skills in Athletic Training Professional Education: A Mixed Methods Study, The Graduate Faculty of the University of Findlay's College of Education, Doctor of Education.
- Verdener, R. F. (1999). *Communicate*. Belmont CA: Wadsworth Publishing Company.
- Yiğit, R., Dilmaç, B. ve M. E., Deniz.(2011). İş ve yaşam doyumu: Konya emniyet müdürlüğü alan araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.