

İLETİŞİM VE MUTLULUK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ*

Yrd. Doç. Dr. Ali Murat KIRIK**
Mahmut SÖNMEZ***

Özet

İletişim, insanlık tarihinin en önemli olgusudur. Duygu ve düşünceler iletişim aracılığıyla paylaşılmaktadır. İletişim, karşılıklı olarak işaretlerin ve göstergebilimsel içeriklerin kullanılması yoluyla amaçlanan hedefleri gerçekleştirme ve sunulanları bir gruptan diğerine iletme eylemidir. İletişim ve mutluluk ise insan yaşamında ön planda yer alan iki kavramdır. Bu çalışmada iletişim ve mutluluk kavramları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın amacı, bireylerin mutluluk düzeylerinin iletişim sürecine; yine iletişim becerilerinin de mutluluk düzeyine doğrudan etki edip etmediğini analiz etmektir. Araştırma anketi 18 yaş üstü 283 katılımcıdan (159 erkek/124 kadın) oluşmaktadır. Anket; demografik değişkenler, iletişim ve mutluluk sorularından ibarettir. İletişim, İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği ile mutluluk ise Oxford Mutluluk Ölçeği ile ölçülmüştür. Araştırma verileri SPSS istatistik paket programında tanımlayıcı istatistiksel metotlar (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılarak elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, iletişim ve mutluluk kavramlarının diğerleriyle ilişkili ve etkileşim içerisinde olduğu sonucuna ulaşmamızı sağlamıştır.

Anahtar Kelimeler: İletişim, İletişim Becerileri, Mutluluk

THE EXAMINATION OF RELATIONSHIP BETWEEN COMMUNICATION AND HAPPINESS

Abstract

Communication is the most important aspect of human history. Feelings and thoughts are shared through communication. "Communication is the act of conveying intended meanings from one entity or group to another through the use of mutually understood signs and semiotic rules." Communication and happiness, in the foreground are two concepts of human life. In this study, was examined the relationship between happiness and the concepts of communication. The aim of the research the level of happiness of the individual communication process; communication skills also have a direct effect on the level of happiness again, whether it is to analyse. The research survey is composed over age of 18 from 283 (159 male/ 124 female) participants. The survey is demographic variables, communication and happiness consists of questions. Communication Skills Scale (CSS) for the measurement of communication, Oxford Happiness Inventory (OHI) for the measurement of happiness were used. Research data, descriptive statistical methods in SPSS statistical package program (number, percentage, average, standard deviation) was obtained using. The findings are the communication and has enabled us to reach the conclusion that the concept of happiness in relationships and interactions with each other.

Keywords: Communication, Communication Skills, Happiness.

Giriş

İletişim olgusunun insanlık tarihi adına yeri ve önemi yadsınamaz derecede büyüktür. Toplumsal bir varlık olan insan, farkında olarak ya da olmayarak birbiriyle sürekli iletişim kurmakta, meramını kimi zaman sözcüklerle, kimi zaman jest ve mimikleriyle aktarabilmektedir. Mağara duvarlarına çizilen figürlerle başlayan iletişim süreci, bugün yeni medya ile farklı bir boyut kazanmış; kapsamlı ve bir o kadar da karmaşık bir yapıya bürünmüştür. İnsan duyguları ve düşünceleriyle ön plana çıkan bir varlık olup iletişim

* Bu makale, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kişilerarası İletişim Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Mahmut Sönmez tarafından hazırlanmış "İletişim ve Mutluluk İlişkisi" isimli Yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

** Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi, Radyo, TV ve Sinema Bölümü, murat.kirik@marmara.edu.tr

*** Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kişilerarası İletişim Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi, ms_07_@hotmail.com

olgusuna her dönem ihtiyaç duymuştur. İletişim aracılığıyla bireyler birbirlerini anlayabilmekte, sorunlarını aktarabilmekte ve mevcut sorunlara etkili çözümler üretebilmektedirler. Kısacası iletişim olgusu, insan hayatının tam da merkezinde yer almaktadır.

İnsanoğlunun en temel ihtiyaç duyduğu olgu ise mutluluktur. Çünkü bireyler mutlu oldukça kendilerini daha başarılı ve daha güvende hissetmektedirler. Mutluluk, yaşamın her anını farklı kılabilecek bir potansiyele sahiptir. Mutluluk olgusu durumdan duruma hatta kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Bir istek ya da bir özlem yerine getirildiğinde bireyler mutlu olmaktadır. Özellikle mutluluk duygusu bireyin yaşamına doğrudan etki etmekte ve iletişim sürecini köklü bir şekilde değiştirebilmektedir. Bu çalışmada iletişim ve mutluluk arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılacak ve mutluluğun iletişim sürecine doğrudan etki edip etmediği irdelenecektir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılacaktır.

İnsanoğlu duygularını, düşüncelerini, hislerini doğrudan yansıtabilmektedir. Bu durum toplumsal bir varlık olan insanın çevresiyle kurduğu iletişim sürecinde daha iyi anlaşılacaktır. Bununla birlikte iletişim olgusu farklı süreçleri bünyesinde barındırmaktadır. Duygular, düşünceler iletişim sürecine doğrudan etki etmektedir. Bu çalışmada mutluluğun iletişim sürecine olan etkisinin boyutları ve derecesinin tespiti amaçlanmış, iletişim ve mutluluk ilişkisinin birbirini etkileyip etkilemediği analiz edilmeye çalışılacaktır. Bu nedenle konuya dair bir anket çalışması yapılmış, 13 Temmuz-24 Eylül 2016 tarihleri arasında Türkiye geneline uygulanmıştır. Araştırmaya 18 yaş üstü erkek ve kadın toplam 283 kişi katılmıştır. Katılımcıların 159'unu erkekler; 124'ünü ise kadınlar oluşturmuştur.

1. İletişim ve Mutluluk Kavramlarına Genel Bakış

İletişim olgusunun insanlık tarihi adına yeri ve önemi yadsınamaz derecede büyüktür. Toplumsal bir varlık olan insan, farkında olarak ya da olmayarak birbiriyle sürekli iletişim kurmakta, meramını kimi zaman sözcüklerle, kimi zaman jest ve mimikleriyle aktarabilmektedir. Theodorson ve Theodorson (1969)'a göre iletişim, esas olarak simgeler aracılığıyla bir kişiden ya da gruptan diğerine (veya diğerlerine) bilginin, fikirlerin, tutumların veya duyguların iletimidir. İletişim aracılığıyla bireyler birbirlerini anlayabilmekte, sorunlarını aktarabilmekte ve mevcut sorunlara etkili çözümler üretebilmektedirler. İletişim; kişiden kişiye, kişiden gruba, gruptan kişiye, gruptan gruba bilgi, tutum ve davranışların uygun ortamlar, kanallar kullanılarak aktarılmasıdır (Aziz, 2013: 28). Kısacası iletişim olgusu, insan hayatının tam da merkezinde yer almaktadır. İletişim süreci; kaynak, alıcı, mesaj, kanal, geribildirim olmak üzere beş öğeden oluşur (Aziz, 2013: 32). Toplumsal bir varlık olan insan, içinde yaşadığı koşul ve şartlardan doğrudan etkilenmektedir. Duygular ise iletişim sürecini doğrudan değişikliğe uğratabilmektedir. İnsanlar, günümüzde şart ve koşullara bağlı olarak huzurlu ya da huzursuz olabilmekte, bununla birlikte sıkıntılı sıkıntısız birçok durumla karşı karşıya kalabilmektedir.

İnsanoğlunun temel ihtiyaç duyduğu olgulardan biri de mutluluktur. Çünkü bireyler mutlu oldukça kendilerini daha başarılı ve daha güvende hissetmektedirler. Mutluluk yaptığımız iş sonunda hissettiğimiz duygudur ve adeta bizim ödülümüzdür (Öztekın, 2016: 38). İnsanların yaşam koşulları, eğitim düzeyi, kişilik yapısı, yaş ve cinsiyet durumu vb. mutlu olma düzeyini etkilemektedir. Mutluluk istediğimizi elde etme yeteneği değil, elde ettiğimizle mutlu olabilmeyi öğrenebilmek yeteneğidir (Saygılı, 2015: 234).

Mutluluk insanın varoluş amacıdır. Mutluluğun insanın varoluş amacı olması, insana daha iyi yaşaması için gerçek bir gerekçe sunmanın yanı sıra insana her an daha iyi bir yaşam

için güçlü bir isteklendirme (motivasyon) sağlamasıyla da anlam kazanır (Özgen, 2007: 35-39). İnsan yaşamının öncelikli odak noktası olan mutluluğun üç boyutu vardır. Bunlar (Kangal, 2013: 218):

1. Olumlu duygu
2. Olumsuz duygu
3. Yaşam doyumu

Olumlu ve olumsuz duygular mutluluğun duygusal bileşenini, yaşam doyumu ise bilişsel – yargısal bileşenini oluşturmaktadır (Akt. Kangal, 2013: 218).

Aristoteles mutluluğa farklı bir boyuttan yaklaşmaktadır. Elimizdekilerin değerine dikkat çekmektedir. Aristoteles'e göre mutluluğu aramayan, ona ihtiyaç duymayan hiçbir insan yoktur. Mutluluk insan hayatının olmazsa olmazıdır. *“Mutluluk istediğimizi elde etme yeteneği değil, elde ettiğimizle mutlu olabilmeyi öğrenebilmek yeteneğidir”* (Saygılı, 2015: 234).

Bazı düşünürler ise mutluluğa bir duygu olarak bakmaktadır. Schopenhauer gibi düşünürler mutluluğu tanımlarken, “mutluluğun, mutsuz olmama hali” olduğunu vurgular”. Mutlu kişi, en çekici lezzetleri veya en güçlü zevkleri tatmış olan değil; hayatını gerek fiziksel gerek de ruhsal travmalar yaşamadan idame ettirendir. “Mutluluk bir duygudur. Duygularımız güdüler gibi davranışlarımızı harekete geçirir. Mutluluk yaptığımız iş sonunda hissettiğimiz duygudur ve adeta bizim ödülümüzdür” (Öztekin, 2016: 38).

“Mutluluk mutsuzluğun tersidir, acının yokluğu hazdır” anlayışı ise 1970’li yıllardan itibaren eleştirilmeye başlamıştır (Yetim, 2001: 133). 1970’li yıllara gelindiğinde davranış bilimciler ve sosyal bilimciler mutluluk hakkında hem deneysel hem de kuramsal çalışmalar yapmaya başlamışlardır. 1973 yılında Psychological Abstracts International mutluluk olgusuna bir bölüm ayırmaya başlamış ve 1974 yılında makalelerinin büyük bölümünü mutluluk olgusuna ayıran Social Indicators Research adlı dergi yayınlanmaya başlamıştır (Diener, 1984: 542-548).

Kişiyi mutsuzluğa ve mutluluk konusunda aşırı doyumsuzluğa sürükleyen bazı faktörler vardır. Bunlar;

- a. Kendine saygı duymaması, özgüven eksikliği,
- b. Elde ettiği başarılarla yetinmemesi, kendini birçok konuda yetersiz görmesi,
- c. İnsanları yeterince değerli görmeyip kendini aşırı derecede önemsemesi;
- d. Aile içi ve toplumsal ilişkilerinde yeterince başarılı olamaması,
- e. Herhangi bir konuda karamsar, çekingen, kararsız veya tutarsız davranması,
- f. İnsanlar tarafından takdir görmemesi, nefret, kin, öfke, suçluluk, utanç gibi duyguları üst seviyede yaşaması.

Kişinin kendini tatmin edememesi onun mutsuz olmasına neden olur. Mutsuz olma halinden kurtulup mutluluğa ulaşabilmek için karşılaşılan sorunlardan kaçmak yerine bunları çözüme kavuşturmaya çalışmak, insanlarla iletişimi kuvvetlendirmek ve bilhassa elde olanlarla yetinmek gerekir.

İletişim, karşılıklı duyguların aktarıldığı, karşılıklı anlayışın olduğu, hüznün, sevinç vb. his ve anların paylaşıldığı bir süreçtir. İnsanlar başka bireylerle iletişime geçip duygularını, endişe ve korkularını, olumlu-olumsuz tecrübelerini, başarılarını kısacası

hayatlarını paylaştıklarında kendilerini daha tatminkâr ve huzurlu hissederler. Bu da onları mutluluğa götüren bir adımdır.

Mutluluk hem çevre koşullarına hem de bireyin kendisine bağlıdır. Birey, dış etkenlerin olumsuz ve ters olmadığı koşullarda alakasını ve hevesini dış dünyaya yönlendirerek, ilgiyle dış dünyaya açılarak mutlu olabilir (Gülcan, 2014: 17).

Mutluluk hissi davranışları değiştirebildiğinden iletişim sürecine de doğrudan etki etmektedir. Mutlu olan bir insanın tutumları, davranışları etrafındaki ve çevresindekilerle kurmuş olduğu diyalog, iletişim sürecinde önemli ölçüde değişiklik göstermektedir.

İnsanların içinde buldukları toplumsal çevreleri kişiyi mutlu veya mutsuz olma açısından etkilemektedir. Gerek iş çevresi gerekse diğer sosyal çevresindeki kişilerle kurmuş olduğu iletişim boyutu, mutlu olma düzeyine etki etmektedir. Sosyal yönden aktif olan ve arkadaş çevresi geniş olan bireyler günlerini daha etkin ve eğlenceli geçirebildikleri ve farklı faaliyetlerle kendilerini motive edebildikleri için asosyal kişilere göre daha mutludurlar. Hele ki insanlarla iletişimi iyi olan bireyler aynı zamanda da aşırı özgüvene sahip olduklarından kendilerini daha az mutsuz hissederler. Pasif kişiler ise daha monoton bir yaşam sürdürdükleri için sürekli aynı kişilerle sıradan ve tekdüze bir ilişki kurarlar ve bu nedenle yeterli düzeyde mutlu olamazlar.

Genel olarak değerlendirildiğinde toplumsal iletişim ve ilişkisi güçlü olan bireyler mutluluğa ulaşma noktasında daha başarılıdır. Duck ve McMahan (2008) gibi araştırmacılar, sosyal yaşamda yakın ilişkileri olmayan insanların çok çeşitli sorunlar yaşadıklarına temas etmektedirler. Zira diğer insanlarla iletişim kuramayan birey, kendini yalnız hisseceği için psikolojik travmalar yaşayabilir. Böyle bir durumda da bireyin mutlu olması söz konusu olamaz.

Mutlak olarak iletişim ve mutluluk arasında bir ilişkinin olduğu görülebilmektedir. Çevredeki kişilerle doğru zamanda ve doğru yerde iletişim kurulmadığında kişi kendi içinde ve çevresindekilerle çatışır. Yapılan akademik çalışmalar ışığında, iletişim ve mutluluğun kendi aralarında ilişkili olduğu mevcut olan bir bilgidir.

Geçmişten bugüne iletişim ve mutluluk alanında pek çok araştırma ve çalışma yapılmış olursa da iletişim ve mutluluk ilişkisinin beraber incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada mutluluğun iletişim sürecine olan etkisinin boyutları ve derecesinin tespiti amaçlanmış, iletişim ve mutluluk ilişkisinin birbirini etkileyip etkilemediği analiz edilmeye çalışılmıştır.

2. Yöntem

Bu çalışmada, iletişim ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek için anket uygulamasına başvurulmuştur.

2.1. Çalışma Grubu

Anket çalışması 13 Temmuz-24 Eylül 2016 tarihleri arasında Türkiye geneline internet üzerinden uygulanmıştır. Araştırmaya 18 yaş üstü erkek ve kadın toplam 283 kişi katılmıştır. Katılımcıların 159'unu erkekler; 124'ünü kadınlar oluşturmaktadır. Anket çalışması, katılımcılara internet üzerinden ulaştırıldığı için, bu çalışma sadece internet katılımcıları ile sınırlıdır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Anket demografik özellikler dâhil olmak üzere toplam 59 sorudan ve iletişim ve mutluluk soruları olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tarzında (1-hiçbir zaman 2-nadiren, 3-bazen, 4-sıklıkla, 5-her zaman) hazırlanmış olup "İletişim

Becerileri Değerlendirme Ölçeği” (Karagöz ve Kösterelioğlu, 2008) ve “Oxford Mutluluk Ölçeği” (Doğan ve Sapmaz, 2012) kullanılmıştır.

Demografik özelliklerin yer aldığı bölümde araştırmaya katılanların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve medeni durumları ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Bireylerin iletişim becerilerini ölçmek amacıyla, Korkut tarafından 1996 yılında geliştirilen İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) nin yer aldığı bölümde, katılımcıların iletişim becerileri 25 maddelik sorularla ölçülmeye çalışılmıştır. 1987 yılında Martin ve Crossland tarafından oluşturulan, 1989 yılında Argyle, Martin ve Crossland ve sonrasında 2002’de Hills ve Argyle tarafından geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) ise toplam 29 sorudan oluşmaktadır. Her iki ölçeğin de geçerlilik ve güvenilirliği kendi maddeleri üzerinden test edilerek değerlendirilmiştir.

2.3. Verilerin Analizi

Araştırmadaki veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22,0 Programı kullanılarak elde edilmiştir. İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeğinin güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alpha analizi, değişkenler için t-testi ve One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında ilişki olup olmadığı Korelasyon; değişkenler arası etki ise Regresyon analizi ile test edilmeye çalışılmıştır.

3. Araştırmaya Yönelik Bulgular

Bu başlık altında çalışmada elde edilen bulgulara yönelik çıkarımlara yer verilmiştir.

3.1. İç Tutarlılık Analizleri

Ölçeklerin kendi aralarında tutarlı ve güvenilir olup olmadıklarını belirlemek amacıyla iç tutarlılık analizleri yapılmıştır. Toplam 283 kişiye uygulanan 25 maddelik iletişim ölçeğinin güvenilirliği Cronbach Alpa ile analiz edilmiştir.

Tablo 1: İletişim Ölçeği ve Mutluluk Ölçeklerinin Güvenilirlik (Cronbach Alpha) Analizi

	Güvenilirlik Katsayısı	Madde Sayısı
İletişim Ölçeği	,932	25
Mutluluk Ölçeği	,841	29

Elde edilen bulgular doğrultusunda “İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği” %93,2 oranında, “Mutluluk Ölçeği” ise %84,1 oranında güvenilir bulunmuştur. Bu veriler aynı zamanda ölçeklerin yapı geçerliliğine ve her bir madde arasında iç tutarlılığın olduğuna işaret etmektedir.

3.2. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Katılımcıların demografik özellikleriyle ilgili bulgular tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2: Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı(Frekans Tablosu)

	Gruplar	Frekans	Yüzde(%)
Cinsiyet	Erkek	159	56,2
	Kadın	124	43,8
Yaş	18-24	152	53,7
	25-34	122	43,1
	35-44	7	2,5
	45-54	1	,4
	55 ve üzeri	1	,4
Eğitim Durumu	İlköğretim	18	6,4
	Lise	61	21,6
	Ön lisans	33	11,7
	Lisans	135	47,7
	Lisans Üstü	36	12,7
Gelir Durumu	1000 TL'den az	97	34,3
	1001-2000 TL	109	38,5
	2001-3000 TL	49	17,3
	3001-4000 TL	16	5,7
	4001TL ve üzeri	12	4,2
Medeni Durum	Evli	49	17,3
	Bekâr	231	81,6
	Boşanmış	3	1,1

Araştırmaya katılanların demografik özelliklerinin yer aldığı frekans tablosunu incelediğimizde; katılımcıların 159'unun (%56,2) erkeklerden, 124'ünün (%43,8) ise kadınlardan oluştuğunu görmekteyiz. Katılımcılardan 152 kişi 18-24, 122 kişi 25-34, 7 kişi 35-44, 1 kişi 45-54, 1 kişi de 55 ve üzeri yaş aralığına sahip olup 18 kişi ilköğretim, 61 kişi lise, 33 kişi ön lisans, 135 kişi lisans, 36 kişi ise lisansüstü eğitim görmüştür/görmektedir. Katılımcıların 97'si 1000 TL'den az; 109'u 1001-2000; 49'u 2001-3000; 16'sı 3001-4000 TL arası; 12'si 4000 TL ve üzeri gelir düzeyine sahiptir. Erkek ve kadın toplam 283 kişiden oluşan katılımcı grubundaki 49 kişi evli; 231 kişi bekâr olup; 3 kişi ise boşanmıştır.

3.3. Betimsel Analizler ve Fark Testlerine Ait Bulgular

Araştırmada yer alan değişkenlerin (iletişim becerileri ve mutluluk) betimsel analizleri tablo 3 ve tablo 4' de gösterilmiştir. Değişkenlerin demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi için fark testleri (t-testi ve ANOVA analizi) yapılmıştır.

Tablo 3: İletişim Ölçeğinin Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Ortalama	Std. Sapma
İnsanları oldukları gibi kabul ederim	283	3,69	1,082
Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim	283	3,91	,991
Başkalarını önyargısız dinlerim	283	3,65	1,073
Yaşadığım olaylardaki duygularımı sözlerimle ve beden dilimle başkalarına iletebilirim	283	3,89	1,091
Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım	283	4,03	1,008
Birisi ile iletişim içindeyken sakin bir ses tonuyla konuşurum	283	3,67	1,053
İnsanlara yakın ilgi duyarım	283	3,42	1,131
Diğer insanlarla kolaylıkla sohbet başlatabilirim	283	3,55	1,185
İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım	283	4,01	,969
Konuşurken söylediklerimle beden dilimin uyuşmasına dikkat ederim	283	3,79	1,126
Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım	283	3,88	,939
Konuşmaları dinlerken, içerikle yüz ifadesinin ya da beden duruşunun uyumuna dikkat ederim	283	3,77	1,175
Benimle herhangi bir konuda konuşmayı istemeyen birisini konuşmaya zorlamam	283	3,81	1,328
Başkalarına içtenlikle iltifat ederim	283	3,52	1,177
Başkaları konuşurken yanıt vermeden önce onların sözlerini bitirmelerini beklerim	283	3,97	,963
Birileriyle konuşurken onları rahatsız edebilecek kadar yakınlarında olmamaya özen gösteririm	283	4,07	1,029
Duygularımı rahatlıkla dile getirebilirim	283	3,59	1,146
Birisini dinlerken söylenenlerin altında yatan duyguları anlayabilirim	283	3,78	1,088
Yüz yüze olmasak da konuştuğum kişinin duygusunu ses tonundan anlayabilirim	283	4,00	,988
Düşüncelerimi sözel olarak ifade edebilirim	283	3,97	1,003
Birisiyle konuşurken ona yanıt vermeden önce onu doğru anlayıp anlamadığımı yoklarım	283	3,76	,941
Yazışırken seçilen sözcüklerin de önemli olduğunu aklımda tutarım	283	4,13	1,000
Karşımdakini dinlerken onu anladığımı uygun bir dille ifade ederim	283	4,06	,936
Birisine bir öneride bulunmadan önce, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim	283	3,50	1,086
Eğer karşımdakinin işine yarayacaksa yaşadığım benzer deneyimleri onunla paylaşıyorum	283	4,08	,978

Soruların 5’li Likert tipine uygun cevap değerleri şöyle yorumlanmaktadır; (0.00-1.00) Hiçbir zaman, (1.00-2.00) Nadiren, (2.00-3.00) Bazen, (3.00-4.00) Sıklıkla, (4.00-5.00) Her zaman. Tablomuzu incelediğimizde iletişim ölçeği maddelerinin tamamına 283 katılımcı cevap vermiş olup her bir maddenin katılımcılar tarafından cevap değeri yani ortalaması 3-4 arasındadır. Bu da bütün sorulara daha çok “Sıklıkla” yanıtının verildiğini göstermektedir. Ölçekteki en olumlu yani en iyi algılanan ve en yüksek ortalamaya sahip olan soru “Yazışırken seçilen sözcüklerin de önemli olduğunu aklımda tutarım” sorusudur. Bu veriler katılımcıların iletişim becerilerinin yüksek düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 4: Mutluluk Ölçeğinin Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Ortalama	Std. Sapma
Kendimden hoşnut değilim	283	2,40	1,038
Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim	283	3,25	1,106
Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum	283	3,16	1,144
Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum	283	3,07	1,146
Geleceğim hakkında pek iyimser değilim	283	2,43	1,122
Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum	283	3,39	1,037
Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim	283	3,77	,998
Hayat güzeldir	283	3,74	1,059
Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum	283	2,84	1,334
Çok gülen birisiyim	283	3,65	1,052
Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum	283	3,26	,946
Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum	283	2,72	1,115
Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var	283	2,98	1,239
Çok mutluyum	283	3,30	1,021
Çevremdeki güzellikleri fark ederim	283	3,72	,970
Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım	283	3,62	,965
Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim	283	3,23	1,029
Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum	283	2,77	1,161
Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum	283	3,88	1,083
Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum	283	3,49	1,073
Genellikle neşeli ve sevinçliyim	283	3,64	,962
Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım	283	2,95	1,151
Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok	283	2,04	1,274
Kendimi oldukça enerjik hissediyorum	283	3,38	1,012
Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır	283	3,53	,958
Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum	283	2,31	1,159
Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum	283	2,37	1,146
Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim	282	2,53	1,187

Mutluluk ölçeğinin m1, m6, m10, m13, m14, m19, m23, m24, m27, m28 ve m29. maddelerine katılımcılar 2-3 arasında yani “bazen” yanıtını vermişlerdir. Diğer maddelerin ortalamasına baktığımızda ise 3-4 arası bir değişkenlik göstermektedir. Bu da bu maddelere katılımcılar tarafından daha çok “sıklıkla” yanıtının verildiğini ifade eder. Ölçekteki en olumlu yani en iyi algılanan ve en yüksek ortalamaya sahip olan soru “*Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum*” sorusudur. Mutluluk ölçeğinin betimsel analizi neticesinde katılımcıların ortalama bir mutluluk düzeyine sahip olduklarını söylemek mümkündür.

Fark Testlerinin Analiz Sonuçları; İletişim becerilerinin ve mutluluk düzeyinin bireylerin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek için yapılan t-testi neticesinde hem iletişim becerisinin hem de mutluluğun bireylerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p=0,698>0,050$) tespit edilmiştir.

İkiden fazla grup değişken arasında farklılık olup olmadığını analiz etmek için yapılan One Way ANOVA testi neticesinde bireylerin iletişim becerileri ve mutluluk düzeylerinin yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve medeni duruma göre anlamlı bir farklılık

göstermediği ($p > 0,050$) saptanmıştır. Bu nedenle t-testi ve ANOVA analizinin yer aldığı tablolar bu raporda gösterilmemiştir.

3.4. Korelasyon Analizi

Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmek için korelasyon analizi yapılmıştır. İletişim ve mutluluk arasındaki ilişkinin varlığı tablo 4’te yer almaktadır.

Tablo 5: İletişim ve Mutluluk Arasındaki İlişki (Korelasyon Analizi)

		İletişim	Mutluluk
İletişim	Pearson Korelasyon	1	,706**
	Sig.		,000
	N	283	283
Mutluluk	Pearson Korelasyon	,706**	1
	Sig.	,000	
	N	283	283

Tablomuzda iletişim ve mutluluk ölçeklerinin birbirleriyle çaprazlama ilişkileri yer almaktadır. Analiz sonucu incelendiğinde bağımsız değişkenimiz olan “Mutluluk” ile bağımlı değişkenimiz olan “İletişim Becerileri” arasında pozitif yönde (0,706) %70,6 oranında bir ilişki olduğu görülmektedir.

3.5. Regresyon Analizi

Korelasyon analizi sonucu iletişim ve mutluluk arasındaki ilişkinin varlığını tespit ettikten sonra iki değişkenimizin birbirlerini ne boyutta etkilediğini görmek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Hem iletişim hem de mutluluk birbirlerini farklı düzeylerde etkileyebildikleri için her ikisi de hem bağımlı hem de bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. İletişimin mutluluk boyutuna etkisinin incelendiği regresyon analizi tablo 6’da; mutluluğun iletişim becerisine etkisinin incelendiği regresyon analizi ise tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 6: İletişimin Mutluluk Boyutuna Etkisi (Basit Doğrusal Regresyon Analizi)

Bağımlı Değişken: Mutluluk			
Bağımsız Değişken: İletişim Becerileri			
R²: 0,498	F= 278,980	p= 0.000	
Adjusted R²: 0,496			
	Beta	t	p
Sabit Katsayı: 1,165	0,706	9,802	0.000
İletişim Becerileri: 0,512			

İletişim becerileri ile mutluluk arasındaki basit doğrusal regresyon analizinin neticesinde mutluluk değişkeni varyansının %49,8’i iletişim becerileri ile açıklanmaktadır.

Tabloda genel mutluluk katsayımızın 1,165 olduğu ve iletişim becerilerinin mutluluk düzeyini % 51,2 oranında anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir (Mutluluk= $1,165+0,512 \cdot \text{İletişim Becerileri}$). Yani iletişim becerilerinde meydana gelecek herhangi bir artış, mutluluğun artmasına %51,2 oranında katkı sağlamaktadır.

Tablo 7: Mutluluğun İletişim Becerisine Etkisi (Basit Doğrusal Regresyon Analizi)

Bağımlı Değişken: İletişim Becerileri			
Bağımsız Değişken: Mutluluk			
R²: 0,498	F= 278,980		p= 0.000
Adjusted R²: 0,496			
	Beta	t	p
Sabit Katsayı: ,784	0,706	4,263	0.000
Mutluluk: ,973			

Tabloyu incelediğimizde iletişim becerileri varyansının % 49,8'inin mutluluk ile açıklandığını görmekteyiz. Beta katsayısı 0,70; denklemin (iletişim becerilerinin) sabit katsayısı ise 0,784 olarak hesaplanmıştır. İletişim Beceriler= $0,784+0,973 \cdot \text{Mutluluk}$ olarak gözlemlenmiştir. Yani mutluluk düzeyi iletişim becerilerini %97,3 oranında etkilemektedir ve “p (0,000)<0,5” olduğundan sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır. Mutluluk ile iletişim becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Özetle, iletişim becerisi ve mutluluk daha çok kişilik özellikleriyle alakalı olduğu için değişkenlerin demografik özelliklere göre yüksek bir farklılık göstermemesi olağan bir durumdur. Mutluluk iletişim bağlamında ele alındığında, sosyal ilişkileri iyi olan, kendilerini daha iyi ifade edebilen, iletişim ile ilgili teknik becerilere sahip olan bireylerin, iletişimi zayıf olan bireylere oranla daha mutlu olabildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Çünkü başka bireylerle iletişim kurmak önemli ve gerekli bir ihtiyaçtır ve insanlar ihtiyaçlarını giderdiklerinde doğrudan mutlu olmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

İnsanlığın varoluşundan bu yana süreklilik gösteren iletişim her alanda, her koşulda ve farklı birey ve gruplar arasında insan hayatında yer etmiştir. İnsanlar bilgilerini, tecrübelerini, düşüncelerini, duygu ve hislerini iletişim aracılığıyla diğer bireylerle paylaşırlar. İletişim kurmak her bireyin olmazsa olmaz bir ihtiyacıdır. İnsanların içinde bulunduğu çevre, hayat koşulları, yaşadığı olaylar, kişilikleri vb. iletişim sürecini farklı yönde etkilemektedir.

İletişim kurmak kadar mutlu olmak da insanlığın temel ihtiyaçlarından. Mutluluk genel anlamda, bireye kendisini iyi hissettiren, haz veren olumlu duyguların toplamıdır. Bireyin mutlu ya da mutsuz olması yine kendisine bağlıdır. Bireylerin mutluluk anlayışı, nelerle mutlu olduğu ve hayattan beklentilerinin ne olduğuna dair faktörler o bireyin mutluluk boyutunu etkiler. Bunun yanı sıra sosyal ilişkileri ve iletişim becerileri gelişmiş olan bireyler de kendilerini daha mutlu hissederler.

İletişim ve mutluluk arasında kuvvetli bir ilişki söz konusudur. Bu ilişki araştırmamızın konusunu oluşturmaktadır. Araştırmada “İletişim ve mutluluk ilişkinin incelenmesi” amaçlanmış ve çalışmaya uygun analizler yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi analiz edebilmek adına 13 Temmuz-24 Eylül 2016 tarihleri arasında Türkiye genelinde 18 yaş ve üzeri kadın ve erkek toplam 283 katılımcının yer aldığı bir anket çalışması yapılmıştır. Demografik sorular, iletişim ölçeği ve mutluluk ölçeğine ilişkin sorular olmak üzere üç bölüm ve toplam 59 sorudan oluşan anket çalışması internet

üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Daha somut ve geçerli sonuçlara ulaşabilmek için katılımcılardan elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

İletişim ve mutluluk ölçeklerinin demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği ile ilgili yapılan analizler (t-testi ve ANOVA testi) sonucu; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve medeni durumun iletişim ve mutluluk üzerinde önemli bir fark oluşturmadığı ortaya çıkmıştır. Fakat bu konuda daha önce ortaya konulmuş olan istatistiksel veriler -aradaki fark çok belirgin olmasa da- kadınların erkeklere oranla daha iyi iletişim becerilerine sahip olduklarını ve dolayısıyla mutluluk düzeylerinin de daha fazla olduğunu göstermektedir. Buna rağmen net bir ifadeyle “kadınlar erkeklere göre daha mutludur” genellemesi yapmak doğru olmaz. İletişim ve mutluluk düzeyinin demografik özelliklere göre farklılık göstermemesi beklenen bir durumdur. Araştırmada asıl ölçülmek istenen iletişim ve mutluluk düzeyinin birbirlerini ne boyutta etkiledikleridir.

Yapılan bütün analizler sonucu iletişim ölçeği(%93) ve mutluluk ölçeğinin(%84) güvenilir, anlamlı ve geçerli olduğu görülmüştür. Katılımcıların iletişim sorularına verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde sorulara daha çok “sıklıkla” yanıtı verilmiştir. Bu da katılımcıların iletişim becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Mutluluğa ilişkin sorulara ise daha çok “bazen ve sıklıkla” yanıtlarının verilmiş olması, bireylerin mutluluk düzeylerinin iletişim becerilerine oranla biraz daha düşük olduğuna işaret etmektedir.

Araştırmada kullanılan korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizleri, iletişim becerileri ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi geçerli kılan neticeler vermiş ve “*İletişim ile mutluluk arasında bir ilişki vardır*” hipotezimiz kabul görmüştür. Korelasyon analizi ile iletişim ve mutluluk arasında %70 oranında yüksek bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle regresyon analizi ile elde ettiğimiz veriler sonucu iletişim becerilerinin mutluluğu anlamlı bir düzeyde etkilediği görülmüştür. Bu noktada “bireylerin iletişim becerilerinin gelişmesi mutluluk oranlarını da artıracaktır” yorumunu yapmamız mümkündür. Aynı şekilde regresyon analizi ile mutluluğun da iletişim becerilerini % 97 oranında etkilediği tespit edilmiştir. Bu veri neticesinde “mutluluk düzeyindeki artış iletişim becerilerini de arttıracaktır” sonucuna ulaşılmaktadır.

İletişim ve mutluluk kavramları birbirleriyle çift yönlü bir işleyiş ve ilişki içerisindedir. Nasıl ki iletişim becerisi yüksek olan bireyler daha mutlu oluyorsa aynı şekilde mutluluk düzeyi yüksek olan bireyler de daha iyi iletişim kurarlar. Bu çaprazlama ilişki korelasyon analizinde net bir şekilde görülmektedir. Bir örnek ile açıklayacak olursak; “insanları oldukları gibi kabul eden” bir birey diğer bireylerden farklı beklentiler içerisine girmeyeceği için daha mutlu olur. Ya da “diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakan” bireylerin iletişim becerileri de yüksek olur.

Araştırmada ulaşılan sonuçlar çerçevesinde eğitimci veya araştırmacılara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

- Hem iletişim hem de mutluluk insan hayatının merkezinde yer alan gözde kavramlar oldukları için bu alanda daha fazla araştırma yapılmalıdır.
- İletişim ve mutluluk ilişkisi ile ilgili çalışma yapacak olan araştırmacılar bu konu çerçevesinde daha geniş katılımcı grubu ile ve daha detaylı analizlere yer vererek çalışma yapabilirler.
- Bu araştırmada demografik sorular bölümünde sadece “cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve medeni durum” ile ilgili sorular yer almıştır. Benzer çalışmalar yapacak olanların bu sorulara ilaveten kişilik özelliklerinin, iş ve aile yaşantılarının da yer aldığı soruları çalışmalarında bulundurmaları daha faydalı olacak ve daha iyi sonuçlar verecektir.

- Geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış olan iletişim ve mutluluk ölçeklerinin maddelerinden yola çıkarak bireylerin iletişim becerileri ve mutluluk düzeyleri yani öznel iyi olma halleri arttırılabilir. Böylece başkalarıyla rahatlıkla iletişim kurabilen, kendini daha iyi anlatabilen, özgüveni yüksek, iletişimi daha iyi olan ve bunların neticesinde de daha mutlu olan bireylerin sayısı da arttırılabilir.

Kaynaklar

- Aziz, A. (2013). *İletişime Giriş*, 5.Baskı, İstanbul: Hiperlink Yayınları, 28-32.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, Sayı: 25, 297-304.
- Diener, E. (1984). Öznel İyi Olma, *Psikolojik Bülten*, 542–575.
- Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 12, Sayı:44, 214-233.
- Karagöz, Y. ve Kösterelioğlu, İ. (2008). İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeğinin Faktör Analizi Metodu İle Geliştirilmesi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21, 81-98.
- Özgen, M. K. (2007). *Mutluluk Problemi*, 1.Basım, İstanbul: Artuş Kitap, 35-39
- Öztekin, H. (2016). *Mutlu İnsanların Küçük Sırları*, 1. Baskı, Nokta e-kitap.
- Saygılı, S. (2015). *Evlilikte Mutluluk Sanatı*, 17. Baskı, İstanbul: Türdav Yayın Grubu.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, İstanbul: Bağlam Yayınları.
- <https://aturkhalklailiskilervetanitim.wordpress.com/kisilerarasi-iletisim-ozet-unite-1>, Erişim Tarihi: 12.06.2016.