



ISSN: 2636-848X

**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 1, Sayı 1
Haziran 2018, 11-19

**The Journal of Turkish
Sport Sciences**
J Turk Sport Sci

Volume 1, Issue 1
June 2018, 11-19

Murat KOÇYİĞİT¹
Ahmet KOÇYİĞİT²
Enes ÖZSOY³

¹ Necmettin Erbakan Üniversitesi
Turizm Fakültesi
E-mail: mkocyigit@konya.edu.tr

² Bülent Ecevit Üniversitesi
Çaycuma Meslek Yüksekokulu
E-mail: ahmetkocyt@gmail.com

³ Necmettin Erbakan Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-mail: enes-zsy@hotmail.com

Geliş Tarihi: 11.04.2018

Kabul Tarihi: 05.05.2018

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Kişilerarası İletişim Bağlamında Bireylerin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Milli Sporcular Üzerinde Bir Araştırma

Özet

Kişilerarası iletişim açısından değerlendirildiğinde, bireyi strese sokan en önemli faktörler arasında, iletişim becerilerinin zayıflığı ve yetersiz iletişim ön plana çıkmaktadır. Günümüz yaşam koşullarında stres hayatın bir parçası haline gelmiştir. Ondan kaçmak mümkün değildir. Fakat stresi yönetmek gerekmektedir. Bunun için bireyin iletişim becerilerindeki gelişme ve sosyal ilişkilerindeki başarı, stres düzeyini azaltmakta ve stres yönetimine olumlu katkılar sağlamaktadır. Başarının en önemli anahtarı, stres gibi duyguları yöneterek dikkati ve odaklanmayı artırmaktır. Bu doğrultuda çalışmanın amacı; bireylerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte çalışmanın bir diğer amacı ise bireylerin demografik değişkenlerle iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını analiz etmektir. Bu bağlamda, amaçlı örneklem yöntemiyle Konya'da, Türkiye olimpiyat hazırlık merkezindeki milli sporcular (n=62) üzerinde uygulanan anketin verileri kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkiler test edilmiş ve kuramsal olarak ortaya konan hipotezler sınanmıştır. Ayrıca araştırmanın analizinde, tanımlayıcı istatistikler, demografik değişkenlerle iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla fark testleri, iletişim becerileri değişkeni ile stresle başa çıkma düzeyleri değişkeni arasındaki ilişkiyi ölçmek ve bu ilişkinin yönünü tespit etmek amacıyla korelasyon ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma neticesinde iletişim becerileri değişkeni ile bireyin stresle başa çıkma düzeyi arasında pozitif, anlamlı (p= ,000) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda iletişim becerilerinin, bireyin stresle başa çıkma düzeyi üzerinde doğrudan ve anlamlı ($\beta=,512$; p= ,000) bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda bireylerin iletişim becerilerini geliştirmelerinin, diğer insanlarla kurmuş oldukları iletişimin kalitesini artırmalarının, stresle başa çıkma kabiliyetlerini anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kişilerarası İletişim, Stres, İletişim Becerisi, Stresle Başa Çıkma, Birey

The Analysis of the Relation between the Communication Skills of Individuals and their Stress Management Levels within the Context of Interpersonal Communication: A Research on National Athletes

Abstract

When evaluated in terms of interpersonal communication, inadequate communication and failing in communication skills stand out among the most significant factors that stress the individuals out. In current conditions, stress has become a part of life. It is impossible to stay away from it. However, it has to be managed. The improvement in the individual's communication skills and his/her success in social relations decrease the stress level and contribute to the stress management. The most significant key of success is to control such feelings as stress and therefore to increase attention and focusing. In this respect, the aim of this study is to analyse the relation between communication skills of the individuals and their stress management levels. Nonetheless, another purpose of this study is to analyse if there is a rational difference between demographical variables and, the communication and stress management levels of the individuals. In this context, the relation between the variables and the hypothesis that have been theoretically put forward have been tested with the survey results which have been conducted with the purposeful sampling method upon the national athletes (n=62) in Turkey Olympic Preparation Centre in Konya. In addition; descriptive statistics, difference tests in order to determine the difference between the demographical variables and the communication and stress management skills of the individuals, correlation and regression analysis in order to measure the connection and to determine the scope of this connection between the variable of communication skills and the variable of individuals' stress management levels have been used for the analysis of the research. As a result of this research, it has been made firm that there is a positive, rational (p=0,000) relation between the individuals' stress management levels and their communication skills. In addition, according to the results of regression analysis, communication skills have a direct and rational effect ($\beta=,512$; p=0,000) on individuals' stress management levels. In this regard, it has been put forward that improving individuals' communication skills and advancing the quality of their communication have a rational effect on their stress management abilities.

Keyword: Interpersonal Communication, Stress, Communication Skills, Stress Management, Individual

Atf için; Koçyigit, M., Koçyigit A., ve Özsoy, E. (2018) Kişilerarası iletişim bağlamında bireylerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Milli sporcular üzerinde bir araştırma. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 11-19.

Bu çalışma International Congress on Political, Economic and Social Studies (ICPESS) Kongresinde Sözel Sunum olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Kişilerarası ilişkiler, iletişim temelli gerçekleşmektedir. Bu nedenle iletişimin sağlıklı olması, kişiler için ilişkilerin derin, anlamlı ve doyurucu olmasını sağlarken, sağlıklı iletişim, anlaşılama duygusu veya istenmeyen yalnızlıktan başlayarak, çok daha derin sorunlara kadar gidebilen durumları meydana getirebilmektedir. Bununla birlikte pek çok psikolojik ve duygusal sorunun iletişim problemlerinden kaynaklandığı birçok psikiyatrist tarafından vurgulanmıştır. İnsanların sadece tek düzeyde iletişim kurmaları ve kurdukları iletişimle ilgili konuşmalarını anlaşmazlık, kaygı, karamsarlık, stres, öfke ve tutarsızlıklara neden olmaktadır. İnsan yaşamında bu kadar önemli olan iletişim kavramı: süreç, etki, fikir, haber, duygu, ifade, anlam, mesafe ve temel eğitim becerileri gibi birçok kavramı içeren karmaşık ve çok boyutlu bir süreç niteliği taşımaktadır (Dökmen, 2004, s.43).

Kişilerarası iletişim sürecinde en önemli ve dikkat çeken becerilerin başında iletişim becerisi gelmektedir. İletişim becerisi, mevcut durumla ilgili olabilecek bakış açılarını ve tanımlamaları araştırmayı, soruşturmayı ve bütünleştirmeyi içerir. Bu beceriyi kazanmış birisi, kendisine yöneltilen bir uyarı, eleştiri veya şikâyete, tek açı yerine çok açıdan anlam verme yeteneğine sahip olabilmektedir (Özer, 2006, s.65). İletişimde en önemli unsur, başkalarıyla iyi iletişim kurabilmek için öncelikle kendimizle çok iyi iletişim kurmamızın gerekliliğidir. Bu durum kişinin benliğinin gelişmesi açısından da önem arz etmektedir. İyi bir iletişimci hem kendi iç dünyasını hem de karşıdaki kişinin davranışlarını gerçekçi bir biçimde değerlendirebilmektedir. Karşısındakinin farkında olan kişi ise, onun davranışlarının nasıl bir iç dünyadan geldiğini, tecrübelerini ve yaşantılarının ne olduğunu anlayabilir. İyi bir iletişim yeteneği olan kimse, iletişim kurduğu kişinin bedeninin duruşu, sesinin tonu ve iç dünyası hakkındaki ipuçlarını anında görür ve onları anında değerlendirmeye çalışabilir (Cüceloğlu, 1993, s.67). Böylelikle birey, kişilerarası ilişkiler açısından iletişim becerilerini kullanarak kendini daha kolay ifade edebilir. Bu sayede bireyin çevresindeki insanlarla ilişkileri pozitif yönde olacağından, birey kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan olumsuz duygu durumlarından kolaylıkla sıyrılabilir.

Ayrıca iletişim becerilerini iyi kullanabilen bir bireyin kendi hayatını kontrol edebileceğini, başkaları tarafından kontrol edilmeye çalışıldığında bu durumu engelleyebileceğini, olaylara ve başka bireylere güçlü bir şekilde etki edebileceğini, güvenliği, mutluluğu ve amaçları için davranışlar geliştirebileceğini ve hayatıyla ilgili pozitif değişiklikler yapabileceğini unutmamak gerekmektedir (Nielsen, 2008, s.21). Özellikle spor, sanat vb. alanlarda iletişim becerilerini geliştiren bireylerin stres, öfke, kaygı gibi olumsuz duygu durumlarından sıyrılarak başarıyı, mutluluğu ve çalışma azmini daha kolay yakalayabileceklerini de ifade etmek gerekmektedir.

Çalışmada bireylerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle konu ile ilgili literatür taraması yapılmış ve daha önce yapılmış olan benzer çalışmalar incelenmiştir. Literatürde yer alan “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” ve “Stresle Duygusal Başa Çıkma Ölçeği” kullanılarak veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler, çalışmanın amacı doğrultusunda istatistiksel olarak analiz edilerek bulgulara ulaşılmıştır.

KURAMSAL ÇERÇEVE

Kişilerarası İletişim

Kişilerarası iletişimde, insanlar birbirlerini anlayabilmek, karşı tarafa kendini ifade edebilmek ve insanları etkilemek için toplumsal yapının bir gereği olarak iletişim kurarlar (Ulukan, 2012). Işık (2000), iletişimi iki gruba ayırmaktadır. Birincisi, kaynak, ileti, amaç, kitle ve geribildirimlerden oluşan bu süreçlerin en az ikisi yani, kaynak ve alıcılar olarak adlandırılan bu temel unsurların bulunması gerekmektedir. Bir diğeri ise iletişimde daha yatkın olan birimler arasında müşterek bir bağlantı kurulması şarttır. Başar, Akın ve Durna (2015) ise iletişimi, kişilerin çıkarsız ilişkileri olmaktan ziyade bilgi, fikir ve duyguların karşılıklı aktarılma süreci olarak ifade etmektedirler.

Yetim ve Cengiz (2010)'e göre insanlar hayatlarını sürdürebilmek için birbirleriyle sosyal ilişkilerde bulunurlar. Bu ilişkinin sağlanabilmesi de ancak iletişimle mümkündür. İletişimde asıl olan neyin söylendiği değil söylenenin nasıl ifade edildiği önemlidir. Birçok alanda olduğu gibi spor hayatında sporcular arasında iletişim kurulurken, kullanılan üslup, kurulan cümleler ve sarf edilen kelimeler antrenör ve sporcular üzerinde farkı etkiler bırakabilmektedir.

Spor, sanat gibi yetenek gerektiren alanlarda bireylerin kişiler arası iletişimi kolaylaştırıcı becerilere sahip olmaları hiç kuşkusuz çok önemlidir. Bireylerin olayları birebir yaşayarak, görmelerine imkân sağlayan ve kişisel farklılıkları göz ardı etmeyen spor ortamlarında kişiler arası iletişimi etkili kılabilecek yetilerin öğrenilmesi ve hayata aktarılması gerekmektedir. Bundan dolayı sporcuların ve spor yöneticilerinin iletişim becerileri konusunda kendilerini iyi yetiştirilmeleri önem taşımaktadır (Tepeköylü, Soytürk ve Çamlıyer 2009, s.115-116). Ayrıca kişilerarası ilişkilerde bireylerin ve özellikle sporcuların, stres ve kaygı gibi kontrolü zor duyguların yönetiminde iletişim becerilerinden faydalanarak bu duyguları kontrol altında tutmaları gerekmektedir. Dolayısıyla her alanda olduğu gibi sporcularında başarı için kaygı ve stres gibi duyguları iletişim becerileri sayesinde yönetmeleri önemlidir.

İletişim Becerileri

Kişilerarası ilişkilerde iletişim süreci, başkalarını anlama, diğer kişileri anlarken de kendi duygu ve düşüncelerini iletişim kanalları aracılığıyla karşı tarafa aktarma ve karşı tarafın da duygu ve düşüncelerini anlayarak empati (duygudaşlık) duyarlılığı kazandırmaktadır. İletişim becerisi aynı zamanda sosyal bir beceridir. İletişim becerileri, sezgi yoluyla veya doğuştan getirilen genetik özelliklerden daha çok, iletişim tekniklerinin öğrenilmesiyle ve öğretilmesiyle kazanılmaktadır. İletişim bozukluklarına neden olan olumsuz iletişim kurma yöntemlerinin ne olduğu öğrenildiğinde olumlu iletişim kurma yöntemleri de öğrenilmiş olacaktır. İletişim becerileri, iletişim sürecinde kişilerin bu süreci amaçlarına uygun olarak yürütülebilmesi için sahip oldukları uzmanlık ve yeterlilik alanlarını göstermektedir. İletişimde bulunulan kişilerin, ortamın, amacın özelliklerine göre iletişim becerisinin niteliği değişmektedir (Karadağ, 2013, s.6). Bireyin iletişim becerilerinin gelişmesinde, kendini tanıma, duygularını idare edebilme, empati, ilişkileri yürütebilme, kendi kendine harekete geçebilme ve sosyal ilişkilerde insanları anlayarak tutarlı ve uyumlu bir hayat sürdürme gibi unsurların önemi büyüktür. Ayrıca iletişim becerileri bireyin benlik ve kişilik özelliklerinden de etkilenmektedir. Bireyin özellikle kişilik özellikleri gerçekleştirmiş olduğu iletişim yöntemini ve dolayısıyla iletişim becerilerini etkilemektedir (Koçyiğit, 2015, s.214).

İletişim becerilerinin gelişmesi, bireyin iletişim potansiyelini artırmakta, kişiyi duygu ve düşüncelerini daha iyi ifade eden bir birey haline getirebilmektedir. Bu durum bireyin kişiliği üzerinde de önemli bir etkiye sahip olabilmektedir. Kişinin, hayat dolu, heyecanlı, neşeli, konuşkan, girişken ve sosyal olma gibi özellikleri, kişilik özellikleri kapsamında değerlendirilmektedir. Bu tür kişilik özelliklerine sahip olan bireyler, kişilerarası ilişkilerde daha başarılı olabilmektedirler. Ayrıca sosyallik ve insanlarla birlikte olmayı sevme, eğlenceyi sevme, liderlik, güç, istekli olma ve arkadaşça davranma gibi özellikler de bireyin sahip olması gereken özellikler olarak değerlendirilmektedir (Koçyiğit ve Özüpek, 2015, s.324).

Kişilerarası ilişkilerde iletişimin varolması için kişinin duygularını harekete geçirmesi gerekmektedir. Duygu; basit ya da karmaşık bir zihinsel değerlendirme süreci ile bu sürece yönelik olarak verilen ve duygusal bir beden haliyle sonuçlanan fakat beynin kendisine yönelik olarak da ek zihinsel değişikliklerle sonuçlanan yönlendirici tepkilerin bileşimidir (Damasio, 1999, s.145). Ayrıca duygu; mutluluk, umutsuzluk, kaygı, stres ve hüzn gibi genelde hem fizyolojik hem de bilişsel tabanları olan ve davranışı etkileyen faktörler olarak tanımlanmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004, s.27). Bu doğrultuda kişilerarası iletişim sürecinde duyguların farkına varmak ve bu duyguları yönetebilmek gerekmektedir. Birey iletişim becerileri sayesinde duygularını fark edebilmeyi ve yönetebilmeyi öğrenmelidir. Özellikle stres ve kaygı gibi duygular yönetilmediğinde birey açısından olumsuz durumların ortaya çıkması kaçınılmazdır.

Stres ve Stresle Başa Çıkma

Soysal (2009), günlük yaşantımızın her döneminde karşımıza çıkan stresin, günümüze kadar tam anlamıyla kapsamlı bir tanımının bulunmadığını ifade etmektedir. Bu çerçevede asıl olarak stresin daha iyi anlaşılabilmesi için ne olduğundan daha çok stresin ne olmadığı üzerinde durularak farklı stres tanımlamalarının ortak noktalarının üzerinde durulması daha dikkat çekici olacaktır. Stresle ilgili yanlış değerlendirmeleri şöyle sıralayabiliriz. Stres basite alınacak bir kaygı değildir. Stres sanıldığı gibi sinirsel bir tansiyon değildir. Stresin sanılanın aksine her zaman uzak durulacak zararlı bir yönünün olduğu düşünülmemelidir. Stresle başa çıkabilecek hiçbir şeyin olmadığı fikri de yanlıştır. Stres sadece yetişkin bireyleri kapsayan veya sosyal hayata ilişkin problemleri kapsayan bir inanış olduğu da doğru değildir.

Yılmaz ve Ekici (2003)'e göre stresin yaşadığımız çağın bir hastalığı olarak ifade edilmesinde özellikle ABD ve Avrupa'da konuyu araştıran bilim adamlarının yaptıkları araştırmalar sonucunda elde ettikleri şaşırtıcı sonuçların yeri büyüktür. Bu sonuçlar stresin sosyal hayatımızda giderek yaygınlaştığını, bireylerin performansını ciddi bir biçimde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Kulaksız (2016)'a göre ise stresin bireyler üzerinde yarattığı sıkıntılar, üzüntüler ve problemler hayatlarının her bir evresini etkilemektedir. Stres, bireyleri tehdit unsuru olarak zorlayan tehlikelere karşılık gösterilen ruhsal ve bedensel bir tepki olduğu için; toplum içinde belli rolü ve görevi olan bireyin karşısına her durumda çıkabilir. Bu durumda performans kaygısı taşıyan sporcuların da sıkça karşılaştığı bir durum olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Zorba (2015), stresle karşı karşıya kalacak bir durum ortaya çıktığında insan bedeninin fizyolojik olarak ona karşı koymaya çalıştığını belirtmektedir. Stres esnasında vücudumuzda aldesteron, glikojen büyüme ve prolaktin hormon salgısı artış olurken, insülin hormon salgılanmasında azalma olmaktadır. Sırt ve kalça kaslarımız gibi geniş kaslarımız acil durumlarda daha çok kana ihtiyaç duyarlar, bundan dolayı kalp atım seviyesi artar ve tansiyonda hızlı bir yükselme olur. Bununla beraber vücut kana daha çok yağ pompalar, bunun nedeni yağların süratle devreye giren çok iyi bir enerji kaynağı olmasıdır. Aynı sebeple kan şekerinin yoğunluğu da artar. Hatta dışarıdan gelecek bir tehlikeye, yaralanma riskine karşı kanımızın daha hızlı pıhtılaşmasını sağlayacak bir takım kimyasal maddeler üretir. Tüm bu değişiklikler gerçekleşebilecek olası bir acil duruma karşı bedenimizi hazırlar

Stresin insan hayatındaki tüm bu olumsuz durumları engelleyebilmek için stresle başa çıkma düzeyinin artırılması gerekmektedir. Bunu gerçekleştirirken de birey iletişim becerilerinin avantajlarından yararlanmalıdır. Bu doğrultuda toplumsal hayatta bireyi strese sokan en önemli faktörler arasında, insanlarla doğru iletişim kuramama ön plana çıkmaktadır. Stresle başa çıkmak için bireyin, iletişim becerilerini geliştirmesi, duygularını kontrol edebilmeyi ve bireylerle doğru iletişim kurma yöntemlerini öğrenmesi gerekmektedir. Ayrıca bireyin sosyal ilişkilerindeki başarısı, stres düzeyini azaltmakta ve stres yönetimine olumlu katkılar sağlamaktadır. Dolayısıyla azmin, kararlılığın, sabrın ve başarının en önemli anahtarı, stres gibi duyguları yöneterek dikkati ve odaklanmayı artırmaktır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; bireylerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte çalışmanın bir diğer amacı ise bireylerin demografik değişkenlerle iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını analiz etmektir.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye olimpiyat hazırlık merkezinde aktif spor yapan milli sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise Konya'da, Türkiye olimpiyat hazırlık merkezindeki spor hayatına devam eden 62 milli sporcu oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında söz konusu evrenin tamamına ulaşmak zaman kısıtı, maliyet ve örnekleme ulaşım zorluğundan dolayı, araştırma olasılığa dayalı olmayan

örnekleme türlerinden amaçlı örnekleme yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında 63 kişiye anket uygulanmış olup, 1 anket eksik ve hatalı veriler içermesi nedeniyle değerlendirme dışı bırakılmıştır. Bu nedenle yapılan analizler 62 anket formu üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan anket formu 2 bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümü katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. İkinci bölümde ise; Korkut (1996) tarafından geliştirilen ve bu çalışmaya uyarlanmış olan “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” (IBDÖ) ile Şenol-Durak ve Durak (2011) tarafından geliştirilen “Stresle Duygusal Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Bu bölümdeki ölçek değişkenleri toplamda 41 maddeden oluşmaktadır. Anket formundaki maddeler, “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde 5’li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde ise istatistiksel paket programından faydalanılmış olup; Katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumu sınıflı değişkenleri ile iletişim becerileri ve stresle başa çıkma aralıklı değişkenleri arasındaki farklılığa bağımsız değişkenler t-testi analizi ile spor branşı değişkenleri ile iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki farklılığı da Tek Yönlü ANOVA analizi ile bakılmıştır. Ayrıca iletişim becerileri değişkeni ile stresle başa çıkma değişkeni arasındaki ilişkiyi ve etki düzeyini tespit etmek amacıyla sırasıyla korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Analizlerde ilk olarak katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları frekans analizi ile değerlendirilmiştir. Tablo 1’de katılımcıların cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim durumu, katılımcı eğitim durumu ve spor branşına ilişkin demografik veriler yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Değişkenler	Değer	Frekans	Yüzde	Demografik Değişkenler	Değer	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	34	54,8	Anne Eğitim Durumu	İlkokul	25	40,3
	Kadın	28	45,2		Ortaokul	19	30,6
	Toplam	62	100,0		Lise	14	22,6
Katılımcı Eğitim Durumu	Lise	46	74,2	Üniversite	4	6,5	
	Üniversite	16	25,8	Toplam	62	100,0	
	Toplam	62	100,0	Baba Eğitim Durumu	İlkokul	23	37,1
	Yaş	15-19	43		69,4	Ortaokul	18
20-24		19	30,6		Lise	14	22,6
Toplam		62	100,0		Üniversite	7	11,3
Branş	Taekwondo	5	8,1	Toplam	62	100,0	
	Güreş	9	14,5	Branş	Halter	19	30,6
	Bisiklet	15	24,2		Judo	12	19,4
					Atletizm	2	3,2
				Toplam	62	100,0	

Tablo 1’e bakıldığında, katılımcıların %54,8’inin erkek, %45,2’sinin ise kadın olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların %69,4’ünün 15-19, %30,6’sının 20-24 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim seviyelerine bakıldığında, %74,2’sinin lise, %25,8’inin üniversite mezunu olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan katılımcıların anne ve baba eğitim durumları ve branş verileri Tablo 1 de verilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçekler, Cronbach's Alpha güvenilirlik analizi ile test edilmiştir. Araştırmada kullanılan "İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" (IBDÖ) (Cronbach's Alpha; $\alpha=,959$) ile "Stresle Duygusal Başa Çıkma Ölçeği" (Cronbach's Alpha; $\alpha=,917$) güvenilirlik analizi sonuçları doğrultusunda her iki ölçeğinde oldukça güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

Ayrıca, katılımcıların bazı demografik değişkenlerle (yaş: [t=-2,421] [p=,019] ; [15-19: X=3,53; 20-24: X=4,09]), *iletişim becerileri* arasında gerçekleştirilen t-testi analiz sonucunda anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, 15-19 yaş aralığındaki katılımcılar ile 20-24 yaş aralığındakilerin, iletişim becerilerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farkın 20-24 yaş aralığı lehine [15-19: X=3,53; 20-24: X=4,09] olduğu tespit edilerek yaş ilerledikçe katılımcıların iletişim becerilerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Ayrıca cinsiyet ve katılımcı eğitim durumu demografik değişkenleri ile iletişim becerileri değişkenleri arasında gerçekleştirilen t-testi sonucuna göre bu değişkenler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Bu doğrultuda yine bazı demografik değişkenlerle (yaş: [t=-2,214] [p=,031] [15-19: X=3,61; 20-24: X=4,05]), *stresle başa çıkma düzeyi* arasında gerçekleştirilen t-testi analiz sonucunda anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonucu doğrultusunda, 15-19 ile 20-24 yaş aralığındaki katılımcıların *stresle başa çıkma düzeylerinin* anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farkın 20-24 yaş aralığı lehine [15-19: X=3,61; 20-24: X=4,05] olduğu tespit edilerek yaş ilerledikçe katılımcıların *stresle başa çıkma düzeylerinin* anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Ayrıca cinsiyet ve katılımcı eğitim durumu değişkenleri ile stresle başa çıkma değişkenleri arasında gerçekleştirilen t-testi sonucuna göre bu değişkenler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Diğer bir demografik değişken olan katılımcıların *spor branşları* sınıflı değişkeni ile *iletişim becerileri* aralıklı değişkeni arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA testi sonucunda [F=3,163][p=,032][Judo: X=4,22; Halter: X=3,43], yalnızca judo ve halter branşındaki katılımcılar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların branşları ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki farkı tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda diğer branş değişkenleri ile stresle başa çıkma değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2. Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	X	ss.		İletişim Becerileri	Stresle Başa Çıkma
İletişim Becerileri	3,70	0,88	Pearson Korelasyon Anlamlılık (Sig.)	1	,512**
			N	62	62
Stresle Başa Çıkma	3,75	0,73	Pearson Korelasyon Anlamlılık (Sig.)	,512**	1
			N	62	62

**Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda *iletişim becerileri* ile *stresle başa çıkma düzeyi* arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Korelasyon analizi sonucunda değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları belirlenmiştir. Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda Tablo 2 incelendiğinde iletişim becerileri değişkeni ile stresle başa çıkma değişkeni arasında 0,512 ile orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Regresyon Analizi Sonuçları

Model Özeti	Varyans Analizi		Parametre Tahminleri		
R ²	F değeri	Anlamlılık p değeri	Standardize edilmiş katsayı (Beta)	t istatistiği	Anlamlılık p değeri
,262	21,339	,000			
İletişim Becerileri			,512	4,619	,000
Bağımlı Değişken: Stresle Başa Çıkma					

Araştırma doğrultusunda, katılımcıların iletişim becerilerinin, stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki rolünü tespit etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz bulguları yukarıdaki Tablo'da verilmiştir. Regresyon analizi tablosunda yorumlanması gereken en önemli değer modelin anlamlılığını gösteren F ($F=21,339$) değeri ve bu değer anlamlılık düzeyini gösteren p ($p=0,000$) değeridir. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgular modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu yönündedir. Kurulan regresyon modelinin açıklama gücü $R^2=,262$ 'dir. Bu sonuca göre, bağımlı değişkendirdeki %95'lik değişim modele dâhil ettiğimiz bağımsız değişken tarafından açıklanmaktadır. Başka bir ifade ile stresle başa çıkma değişkenindeki değişimin %95'lik kısmı iletişim becerileri düzeyindeki değişimler tarafından açıklanmaktadır. Tablo 3'de görüldüğü gibi regresyon analizi sonucunda katsayıların tahmin değerleri ($\beta=,512$) ve bunlara ilişkin t değeri($t=4,619$) yer almaktadır. Araştırma neticesinde katılımcıların iletişim becerilerinin stresle başa çıkma düzeyleri üzerinde pozitif yönlü ($\beta=,512$) ve anlamlı ($p=0,000$) bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda iletişim becerileri yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma düzeylerinin arttığını ve kişilerarası iletişimde iletişim becerilerini güçlendiren bireylerin duygularını yönetebilme kabiliyetlerini artırdıkları dolayısıyla stres duygusunu da yönetme noktasında daha yetenekli olduklarını ifade edebiliriz. Bu veriler ışığında, bireylerin, stresle başa çıkma düzeylerinde önemli bir yeri olan iletişim becerilerinin, kişinin duygu kontrolüne önemli katkılar sağladığı söylenebilir. Dolayısıyla bireyler, ilişkileri yürütebilme ve sosyal beceriler konusunda kendilerini yönlendirerek ve iletişim becerilerini geliştirerek, duygu yönetimi ve özellikle stres yönetimi açısından önemli bir aşama kaydedebilirler.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Kişilerarası ilişkiler, iletişimden ayrı tutulamaz. Bu doğrultuda iletişimin kaliteli olması, bireyler için diğer insanlarla kurmuş oldukları ilişkilerin duygu ve düşünce açısından anlamlı, tatmin edici, keyif verici ve derin olmasını sağlamaktadır. Bu durumun aksine, bireylerin ilişkilerinde iletişim, kalitesiz ve sağlıksız ise; kendini anlatamama, anlaşılama, yalnızlık ve en önemlisi stres gibi olumsuz duyguların ortaya çıkması kuvvetle muhtemeldir. Bireylerin iletişim becerilerinin gelişmesi, duygu ve düşünce paylaşımını kolaylaştıracağı için kişinin içinde bulunduğu stres, kaygı ve karamsarlık gibi olumsuz duygu durumlarını yönetebilme kabiliyeti de geliştirecektir.

Bu doğrultuda bireyin iletişim becerilerinin, stresle başa çıkma düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmada, bireylerin iletişim becerilerinin, stresle başa çıkma noktasında ve stres yönetimi konusunda önemli ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Ayrıca, çalışmada yapılan analizler sonucunda katılımcıların demografik değişkenlerinden olan yaş değişkeni ile iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer ifade ile araştırmaya katılanların yaş aralıkları ile iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaş aralıkları yükseldikçe iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeylerinin, yüksek yaş aralığı lehine, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, Erözkan (2009)'ın yapmış olduğu çalışmada demografik değişkenlerin bireylerin iletişim becerilerinin gelişmesinde önemli bir etken olduğu belirlenmiştir. Erözkan (2009) kişilerarası ilişkilerde iletişim becerisinin, stres yönetimi ve problem çözme gibi konularda çok önemli bir etkiye sahip olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca iletişim becerilerini kullanabilmenin, bireylerin psikolojik/fizyolojik iyilik hallerine doğrudan katkı sağlayarak yaşam doyumlarını arttırdığını da belirtmiştir.

Akbaba (2004), kişilerarası ilişkilerde etkili çözümler üretebilen kişilerin, mevcut durum ile olması gerekeni karşılaştırarak, ortaya çıkan stres ve kaygı gibi durumların, karşılaştıkları problemlerin çoğunu, iletişim becerileri sayesinde çözebildiklerine inandıklarını belirtmektedir.

Downey ve Feldman (1996), Rohner (1999) ve Erözkan (2004), kişilerarası ilişkilerde yer edinmenin, kabul görmenin, takdir edilmenin, beğenilmenin en temel güdülerden biri olarak tüm insanların doğasında yerini aldığını ve bunda etkili iletişim becerileri, duyguları idare edebilme yeteneği (stres, kaygı, endişe vb.) ve

kişilerarası iletişim sayesinde sağlanabildiğini ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda, daha önce yapılmış benzer çalışmalarda da bu yönde bulgulara rastlanmıştır.

Öte yandan araştırmada elde edilen bir diğer analiz bulgusu ise iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğudur. Bu doğrultuda etkili iletişim becerilerinin, bireylerin stresle başa çıkma düzeyi üzerinde, pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu da tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında, bireyin iletişim becerilerinin geliştirilmesi ile kişinin hayatını olumsuz yönde etkileyebilecek olan stres gibi duyguların yönetiminin, pozitif yönde etkileeneceği ifade edilebilir.

Sonuç olarak araştırmanın amacı doğrultusunda iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyi arasındaki ilişki ve etki düzeyi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve iletişim becerilerinin stresle başa çıkma düzeyini anlamlı düzeyde etkilediği belirlenmiştir. Bu doğrultuda etkili bir iletişim becerisine sahip olan bireylerin kendi duygu ve düşüncelerini kontrol etmekte daha başarılı oldukları ifade edilebilir. Ayrıca, etkili iletişim kurma becerilerinin; bireyin kendini tanıma, ilişkileri yürütebilme, empati yeteneğini geliştirme, diğer insanları daha kolay anlama, sosyal becerileri geliştirme, motive olabilme ve en nihayetinde de stres gibi duyguları kontrol edebilme kabiliyetlerine de önemli ölçüde katkı sağlayacağı söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Akbaba, S. (2004). *Psikolojik Sağlık Korumaya Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Başar G., Akın S. ve Durma Z. (2015). Hemşirelerde ve hemşirelik öğrencilerinde problem çözme ve iletişim becerilerin değerlendirilmesi, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 125-147.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İçimizdeki Çocuk*, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Damasio, A. R. (1999). *Descartes'in Yanılgısı*, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343.
- Dökmen, Ü. (2004). *İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Erözkan, A. (2004). *Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik bilişsel değerlendirme ve başa çıkma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, KTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Erözkan, A. (2009). Lise öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzlarının yordayıcıları, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 543-551.
- Işık, M. (2000). *İletişimden Kitle İletişimine*, Konya: Mikro Yayınları.
- Karadağ, D. (2013). *Yüzme antrenörlerinin bir liderlik özelliği olan iletişim becerilerinin yüzücülerin motivasyonları üzerindeki etkileri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koçyiğit, M. (2015). *Etkili İletişim ve Duygusal Zekâ*, Konya: Eğitim Yayınevi.
- Koçyiğit, M. ve Özüpek N. M. Personality Factors That Affect the Use of Facebook: A Research on University Students. Daba-Buzoianu, C., Arslan, H. and Icbay, M. A. (Eds.), *Contextual Approaches in Communication*, Frankfurt: PL Academic Research Peter Lang GmbH. (323-332).
- Korkut, F. (1996). İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:2(7), 18-23.
- Kulaksız, A. (2016). *Çalışma yaşamında stres ve stres yönetimi: özel ve kamu üniversitelerinde çalışan akademisyenler üzerine bir araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Nielsen, J. (2008). *Effective Communication Skills*, USA: Xlibris Corporation.
- Özer, A. K. (2006). *İletişimsizlik Becerisi*, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Rohner, R. P. (1999). Acceptance and Rejection, D. Levinson & P. Jorgensen (Eds.), *Encyclopedia of Human Emotions*, Newyork: Macmillan.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres, *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3), 17-40.
- Şenol-Durak, E. ve Durak, M. (2011). Factor structure and psychometric properties of the emotional approach coping scale in Turkish university students and community members. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(2), 264-272.
- Tepeköylü, Ö. Soytürk, M. ve Çamlıyer, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124.
- Ulukan, H. (2012). *İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Yetim, A. ve Cengiz, R. (2010). *İletişim ve Spor*, Ankara: Berikan Yayınevi.

- Yılmaz, A. ve Ekici, S (2003). Örgütsel yaşamda stresin kamu çalışanlarının performansına etkileri üzerine bir araştırma, *Yönetim ve Ekonomi*, 10(2),1-19.
- Zorba, E. (2015). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*, Ankara: Fırat Matbaacılık.