



# Relationship between Undergraduates' Communication Skills and Their Negative Automatic Thoughts

Hatice ŞİRİN<sup>1</sup> Hüseyin IZGAR<sup>2</sup>

**ABSTRACT.** Aim of this study is to present relationships between undergraduates' communication skill points and their negative automatic thinking frequency points in terms of some demographic variables. Sample of this study consisted of 478 undergraduates (191 females and 287 males) attending Düzce University. "Communication Skills Scale (ISS)" developed by Korkut (1996b), "Automatic Thoughts Scale" developed by Hollan and Kendall (1980) and adapted to Turkish by Şahin and Şahin (1992) and "Personal Information Form" were used in the study. According to the results of the study; it was determined that there is no significant difference between the undergraduates' communication skill points and negative automatic thinking frequency points according to their gender, their grade and place where their families lived. While undergraduates' communication skills points do not differ in terms of the department they attend, their negative automatic thinking frequency points differ in terms of their departments. That is, undergraduates attending the department of Nursing have relatively high negative automatic thinking frequency points. It was also observed that there is a medium-level, significant negative correlation between undergraduates' communication skills and their negative automatic thoughts.

**Key words:** Communication skills, negative automatic thoughts, university students

## SUMMARY

**Purpose and significance:** University education is a dense period in terms of social interaction and communication. It is incontrovertible that communication is the key point of having reliable relationship among undergraduates. Communication can also be defined as encoding and decoding processes. Perception of an individual shapes and makes sense of the encoding and decoding processes. In this sense-making process, it is thought that an individual's perception of negative automatic thoughts about himself/herself, others and events that affect the encoding and decoding processes, and restraining the efficient use of communication skills, it impoverishes communication process. Aim of this study is to present relationships between undergraduates' communication skill points and their negative automatic thinking frequency points in terms of some demographic variables.

**Methods:** Population of this study consisted of undergraduates attending Düzce University. Sample of this study consisted of 191 females and 287 males, a total of 478 undergraduates selected by using random sampling method and attending Faculty of Technical Education, Faculty of Science and Letters, and Vocational school of Health services in Düzce University during 2010-2011 educational year. In this study, to measure communication skills of undergraduates "Communication Skills Scale (ISS)" developed by Korkut (1996b) was used and to determine the frequency of negative automatic thoughts, "Automatic thoughts Scale" developed by Hollan and Kendall (1980) and adapted to Turkish by Şahin and Şahin (1992) was used. "Personal Information Form" was used to collect the information about the undergraduates' gender, grade, department and place where their families lived. According to test of normality, it was observed that the collected data did not have a normal distribution, so nonparametric method was used in this study. Mann Whitney U test was used to determine the differentiation according to gender. Kruskal Wallis test was used to analyze the differentiation between grades, places and departments. As for the relation between undergraduates' communication skills and their negative automatic thinking frequency, Spearman's Rho test was used.

**Results:** According to results of the study; it was determined that there is no significant difference between the undergraduates' communication skill points and negative automatic thinking frequency points according to their gender, their grade and the place where their families lived. While undergraduates' communication skills points do not differ in terms of the department they attend, it was observed that their negative automatic thinking frequency points differ in terms of their departments. When the sequence of average points gathered from the tests were examined, it was observed that undergraduates attending the department of Nursing have higher negative automatic thinking frequency points than the undergraduates attending other departments. A medium-level, significant negative correlation between undergraduates' communication skills and negative automatic thoughts was observed. Considering the determination coefficient, negative automatic thinking frequency accounts for % 11 of the total variance of communication skills.

**Discussion and Conclusions:** According to the findings of the research, University education does not give rise to differentiation in terms of gender, place, communication skills and negative automatic thoughts. However it is thought that university education engenders a positive change in the level of individuals' communication skills and negative automatic thinking frequency. These unexpected results may stem from the fact that current syllabi of universities do not include subjects related to personality development and social skills. While undergraduates' communication skills points do not differ in terms of the department they attend, it was observed that their negative automatic thinking frequency points differ in terms of their departments. It is thought that undergraduates attending the department of Nursing have relatively high negative automatic thinking frequency points because of their negative perception arising from their job. It was also observed that there is a medium-level, significant negative correlation between undergraduates' communication skills and negative automatic thoughts. In other words, while undergraduates' negative automatic thinking frequency points decrease, their communication skill points increase.

<sup>1</sup> Lecturer, Vocational School of Health,, Department of Child Development, Selçuk University [haticedevecisirin@gmail.com](mailto:haticedevecisirin@gmail.com)

<sup>2</sup> Assoc. Prof. Department of Psychological Counseling and Guidance ,Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education, Konya Necmettin Erbakan University, [hizgar@selcuk.edu.tr](mailto:hizgar@selcuk.edu.tr)

# Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki

Hatice ŞİRİN<sup>3</sup> Hüseyin IZGAR<sup>4</sup>

**ÖZ.** Araştırmanın amacı bazı demografik özelliklere göre üniversite öğrencilerinin iletişim beceri ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanlarındaki farklılaşmayı ve iletişim beceri puanları ile olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmaya Düzce Üniversitesinde öğrenim gören 191 kız 287 erkek toplam 478 öğrenci katılmıştır. Araştırmada Korkut (1996b) tarafından geliştirilen “İletişim Becerileri Ölçeği (İBDÖ)”, Hollan ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama çalışmaları Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılan “Otomatik düşünceler Ölçeği” ve “Kişisel bilgi formu” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları arasında cinsiyete, sınıf düzeyine ve ailelerinin yerleşim yerine göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre iletişim becerileri farklılaşmazken olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları farklılaşmaktadır. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları diğer bölümlere göre yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünce puanları arasında anlamlı negatif yönlü ve orta düzeyde ilişki gözlenmiştir.

**Anahtar kelime:** İletişim becerileri, olumsuz otomatik düşünce, Üniversite öğrencileri

## GİRİŞ

İletişim, kaynak ve alıcı arasında geçen, davranış değişikliğini hedefleyen, temelinde alıcının kaynağa dair beklentilerinin yattığı, düşünce, fikir tutum ve duygu alış verişinin olduğu bireylerin mesajları anlamlandırma ve dönüt verme sürecidir (Cüceloğlu, 1991; Dökmen, 1998; İnceoğlu,2010). İletişim ile ilgili en çok tanınan model Shannon ve Weaver (1989) modelidir. Shannon ve Weaver’ın iletişim modelinde iletişim, göndericinin mesajı oluşturması ve kodlaması, kanallarla mesajın iletimi, alıcı tarafından mesajın alınması, çözümlenmesi ve geribildirim iletilmesi ile devam etmektedir (Akt: Gökçe,2003). İletişim, kodlama ve kod açma süreci olarak da tanımlanabilir. Kodlama ve kod açma süreci bireylerin algıları ile şekillendirilir ve anlamlandırılır. Bu anlamlandırma sürecinde bireyin kendisi, diğerleri ve olaylarla ilgili olumsuz düşünceleri sağlıklı ve etkili iletişimi engelleyeceği düşünülmektedir.

İnsanlar, iletişimde kullanılacak duyu organları ve yapılarla dünyaya gelirler. Bu yapıyı etkili biçimde kullanabilme “beceri” gerektirir. Bireylerin iletişim becerilerini kazanması bir kültür ve eğitim sorunudur (Özgüven, 2001). İletişim becerileri öğrenilebilir ve öğretilir. Korkut (1996a), iyi iletişim kurmanın yolu olan iletişim becerilerini öğrenmenin kişilerin doyurucu ilişkiler kurmalarında faydalı olacağını ifade etmiştir.

İletişim becerisi evrensel bir sorun olması nedeniyle, çeşitli boyutlarda incelenmekte ve geniş çaplı araştırmalara konu olmaktadır. Konuya ilişkin olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde, yalnızlık ve atılganlık düzeyleri, ego durumları, sosyotropi, kendini gerçekleştirme, problem çözme, iletişim çatışmalarına girme eğilimleri, kişisel, sosyal ve genel uyum, iş doyumları, empatik becerileri, kendini kabul, duygusal zeka, kendine saygı, kendini gerçekleştirme, bağlanma stilleri, iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiler ortaya konmuştur (Ceyhan, 2006; Coşkun, 1994; Çam, 2005; Çam, 1999; Çetinkanat, 1998; Gürşimsek, Vural ve Demirsöz, 2008; Şahin, 1998; Karahan, 2009; Yılmaz, 2007). Bunun yanı sıra araştırmalar yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen program türü, sosyoekonomik düzey, mesleki kıdem, mezun olunan okul türü, anne-babanın eğitim durumu gibi demografik değişkenlerin iletişim becerileri ile ilişkisinin olduğunu göstermiştir (Acar, 2009; Bingöl ve Demir, 2011; Ceylan, 2007; Çevik, 2011; Gülbahçe, 2010; Özerbaş, Bulut ve Usta, 2007; Saracaloğlu, Özkütük ve Silkü, 2001; Şeker 2000; Toy, 2007; Yılmaz, 2007).

İletişim becerileri kapsamında kodlama ve kod açma becerilerinin etkili kullanılması sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurulmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Öte yandan bireylerde var olabilecek olumsuz düşüncelerin ise algıları, kodlama ve kod açma sürecini etkileyebileceği, iletişim becerilerinin etkin kullanılmasını engelleyebileceği ve iletişim sürecini verimsizleştireceği düşünülmektedir.

Olumsuz otomatik düşünceler formüle edilmiş somut düşüncelerdir. Refleks gibi aniden oluşurlar. Problem çözme ya da amaca yönelik düşünmede olduğu gibi belli mantıksal sıralama izlemezler. Nesnel gerçekliğe uymadıkları halde oluşmayı sürdürürler (Haaga, Dyck ve Ernst, 1991). Başka bir deyişle bireyin

<sup>3</sup> Öğrt. Gör. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi Bölümü, Selçuk Üniversitesi, Konya  
haticedevecisirin@gmail.com

<sup>4</sup> Doç. Dr, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi. hizgar@selcuk.edu.tr

kendisine, geleceğe ve dünyaya yönelik olumsuz algılarıyla şekillenen olumsuz otomatik düşüncelerin umutsuzluğun ve kaygının ortaya çıkmasını sağlayan en önemli faktör olarak görüldüğü belirtilmektedir (O'Connor, Berry, Weiss ve Gilbert, 2002). Calvete ve Connor-Smith (2005), olumsuz otomatik düşüncelerin yapısı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada; insanların hayatında olumlu kavramların olup olmadığını; olumsuz otomatik düşüncelerin kaygıya ve şiddet davranışlarına yol açtığını saptamışlardır.

Olumsuz otomatik düşünceler ve iletişim becerileri, bireyin psikolojik sağlığını ve insan ilişkilerini doğrudan ilgilendiren ve etkileyen temel değişkenler olarak eğitim sürecinde ve sosyal yaşantıda araştırılması gereken konular arasında yer almaktadır. Literatür incelendiğinde, yurt dışı yazında, olumlu-olumsuz kavramların kişilerin hayatındaki yeri (Calvete ve Connor-Smith, 2005); depresyon ve olumsuz otomatik düşünceler (Hankin ve Abramson, 2001) gibi değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırıldığı görülmektedir. Yurt içi yazında ise, olumsuz otomatik düşünceler ile sosyal yetkinlik beklentisi (Karahan, Sardoğan, Özkamah ve Menteş, 2006); kişisel ve mesleki değişkenler (Gündüz, 2004); sürekli kaygı (Çivitci, 2006); öğrenilmiş güçlülük düzeyleri (Güloğlu ve Aydın, 2007); pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi (Öğretir, 2004); problem çözme düzeyleri (Tümkiye ve İflazoğlu, 2000), okul başarısızlıklarının altında yatan depresyon (Bozkurt, 1998), ebeveyn tutumları ve aile içi ilişkiler (Öztütüncü, 1996), stresle basa çıkma tarzları (Akbağ, 2000) gibi değişkenlerin arasındaki ilişkilerin araştırıldığı görülmektedir. Aydemir, Vedin-Temiz ve Göka (2002) ağır psikiyatrik vakalar üzerinde major depresyon ve özkıyımında kognitif ve emasyonel faktörleri inceledikleri araştırmada, majör depresyon grubunda bulunan katılımcıların olumsuz otomatik düşünce sıklığının diğer gruptan daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Ancak olumsuz otomatik düşünceleri sadece psikolojik sorun yaşayan bireyler değil her birey taşıyabilir (Duy, 2003). Otomatik düşünceler bireyin kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili iç diyaloglarıdır. Genellikle spontan, gizil ve seri durumda olup insan zihninde aniden ortaya çıkabilmektedir. İçerik ve anlamlarına göre belirli duygularla bağlantılıdır. Olay ile karşılaşıldığında bilinçli bir çaba göstermeden kendiliğinden ortaya çıkmaktadır (Türkçapar, 2007). Bireyler, otomatik düşünceleri mantıksız hatta sıra dışı olsa bile akla gelmesini engelleyemez ve onlara inanma eğilimindedir. Otomatik düşünceler çeşitli duygularla birlikte ortaya çıkabileceği gibi olumsuz duyguları da ortaya çıkarabilirler (Gökçakan ve Gökçakan, 2005). Fakat bireyler otomatik düşüncenin değil, ona eşlik eden duygunun farkındadırlar Otomatik düşünceler duygular üzerindeki bu etki ile bireyin davranışlarını etkilerler. İletişim becerileri de karmaşık davranış zincirlerinden oluşmaktadır. Bu durumda davranışları bu denli etkileme gücüne sahip olan otomatik düşüncelerin bireylerin iletişim beceri düzeylerini de etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada olumsuz otomatik düşüncelerin, iletişim becerilerini etkilediği düşüncesinden hareket edilmiştir. Literatür incelendiğinde, otomatik düşüncelerin iletişim becerileriyle bir arada ele alınarak açıklanmaya çalışıldığı bir çalışmanın mevcut olmadığı görülmüştür. Oysa iletişim becerilerini etkilediği düşünülen bu değişkenin birbirleriyle olan ilişkilerinin belirlenmesi yükseköğretimde rehberlik ve psikolojik danışma çalışmalarına katkı sağlayacağı ve üniversite öğrencilerine yönelik rehberlik ve psikolojik danışma yönünde yapılacak olan çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle araştırmanın ana amacı, iletişim becerileriyle ilişkili olabileceği düşünülen olumsuz otomatik düşünceler ilişkisini ortaya koymaktır.

## **Amaç**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin iletişim beceri ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı üzerinde etkili sayılabilecek (Toy, 2007; Bulut-Bozkurt, 2004; Çetinkaya, 2011; Gülbahçe, 2010; Baykara-Pehlivan, 2005; Tutuk, Al ve Doğan, 2002; Bingöl ve Demir, 2011) cinsiyet, sınıf, bölüm gibi değişkenler arasındaki farklılaşmaları ortaya koymak amaçlanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin iletişim beceri ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak araştırmanın diğer amaçlarından biridir. Bahsedilen amaçları gerçekleştirmek için yapılan bu çalışmada şu sorulara cevap aranmıştır;

1. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri puanları ile olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları arasında cinsiyete göre anlamlı farklılık var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri puanları ile olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları sınıf seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri puanları ile olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları bölümlerine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri puanları ve olumsuz otomatik düşünce puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## YÖNTEM

### Araştırmanın modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin iletişim beceri ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya dönük ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin iletişim beceri ve otomatik düşünce sıklığı puanları cinsiyetleri, sınıf düzeyleri ve bölümlere göre karşılaştırılarak betimlenmiştir.

### Çalışma grubu

Araştırmanın evreni, Düzce Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Düzce Üniversitesinde 2010-2011 eğitim-öğretim yılında Teknik Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulunda öğrenim gören seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 191 kız 287 erkek toplam 478 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmaya, Teknik Eğitim Fakültesi bölümlerinden Elektronik ve Bilgisayar Eğitimi (N=65), Elektrik Eğitimi (N=65), Yapı Eğitimi (N=63), Mobilya ve Dekorasyon Eğitimi (N=80), Makine Tasarım Eğitimi (N=62) bölümleri; Fen Edebiyat Fakültesi Kimya bölümü (N=73) ve Sağlık Meslek Yüksek Okulu'nun Sosyal Hizmetler (N=23) ile Hemşirelik (N=47) bölümlerinde, farklı sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrenciler dahil edilmiştir.

### Araştırmada kullanılan veri toplama araçları

Bu araştırmada, öğrencilerin bazı demografik özelliklerini belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", öğrencilerin iletişim becerilerini değerlendirmek amacı ile Korkut (1996b) tarafından geliştirilen "İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)" ve Olumsuz otomatik düşünceleri ortaya çıkma sıklığını belirlemek amacı ile Hollan ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama çalışmaları Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılan "Otomatik Düşünceler Ölçeği" kullanılmıştır.

**Kişisel bilgi formu:** Örnekleme giren öğrencilerin bireysel niteliklerine ilişkin bilgilerin yer aldığı ve kişisel bilgi formu adı ile geliştirilen bu form cinsiyet, sınıf ve bölümlerine ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

**İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ):** Bireylerin iletişim becerilerini değerlendirmek amacıyla Korkut (1996b) tarafından geliştirilen 25 maddelik, beşli likert tipi, tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekte tersine madde bulunmamakta ve cevaplar hiçbir zamandan (1) her zamana (5) doğru puanlanmaktadır. İBDÖ'nün puan ranjı 25-125 arasında değişmektedir. Elde edilen puanın fazlalığı bireylerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdikleri anlamına gelmektedir.

Ölçeğin Empatik Eğilim Ölçeği ile yetişkinler için ana-babalarla yapılan benzer ölçekler geçerliği sonucunda elde edilen geçerlik katsayısı .58 olarak hesaplanmıştır (Korkut, 1996). Test tekrar test yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışmasında ölçeğin güvenilirlik katsayısı .76 ( $p<.001$ ) olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayısı olarak alfa değeri ise .80 ( $p<.001$ ) olarak bulunmuştur (Korkut, 1996a). Ayrıca ölçeğin yetişkinlere yönelik olarak üç haftalık aryla yapılan testin tekrarı çalışması sonucunda güvenilirlik katsayısı .69 olarak hesaplanmıştır (Korkut, 1997).

**Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) :** Bireylerin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin sıklığını ölçmeyi amacıyla Hollan ve Kendal (1980) tarafından geliştirilen ve Şahin, Şahin (1992) tarafından Türkiye'ye uyarlanan 30 maddelik ölçek 1-5 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin puan ranjı 30-150 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin Türkiye uyarlamasında, Şahin ve Şahin 1992 yılında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısını 0.93; madde toplam puan korelasyonlarını ise 0.35 ile 0.69 arasında hesaplamıştır. Ölçeğin yarıya bölme güvenilirlik katsayısı-sının hasta gruplarda 0.59 ile 0.91 arasında değiştiği, test-tekrar test güvenilirliğinin ise 0.77 olduğu saptanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında ise Beck Depresyon Envanteri ile 0.75; MMPI-D Skalası ile 0.85; Çok Yönlü Depresyon Ölçeği ile 0.60 ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile korelasyonu ise 0.27 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin analizi

Araştırma verileri Düzce üniversitesinde 2010-2011 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören Teknik Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve Sağlık Meslek Yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirildikten sonra Kişisel Bilgi Formu, İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeğini doldurmuşlardır.

Veri setleri üzerinde, yapılan Kolmogorov-Smirnov Z testi sonucunda her iki değişkenin de normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Değişkenlerin Z değeri şu şekildedir: iletişim becerileri puanları: 2,209; otomatik düşünceler ölçeğinin toplam puanları: 2,866. Araştırmada, non parametrik istatistik testleri kullanılmıştır. Cinsiyet farklılaşmasını tespit etmek amacı ile Mann Whitney U; sınıf ve bölüm değişkenleri arasındaki farklılaşmayı test etmek için Kruskal Wallis ve İletişim Becerisi ile olumsuz otomatik düşünce sıklığı toplam puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Spearman's rho Korelasyon kat sayısı hesaplamaları yapılmıştır.

## BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümünde öğrencilere uygulanan İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve kişisel bilgi formundan elde edilen verilerin istatistiksel teknikler sonucu ortaya çıkan bulguları sunulmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile iletişim becerisi ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir.

**Tablo 1.** Cinsiyete göre iletişim becerisi ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanlarının U testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	P
İletişim becerisi	Kız	191	247,05	47186	25565,5	,213
	Erkek	287	234,48	67295		
	Total	478				
Otomatik düşünceler	Kız	191	249,15	47587	25967	,330
	Erkek	287	233,08	66893		
	Total	478				

Buna göre araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

Üniversite öğrencilerinin iletişim becerisi ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanlarının sınıf seviyesine göre değişimi Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiş ve Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Üniversite öğrencilerinin iletişim becerisi ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanlarının sınıf seviyesine göre değişimi Kruskal Wallis testi sonuçları

	Sınıf	N	Sıra ortalaması	Sd	X <sup>2</sup>	P
İletişim becerileri	1	85	227,97	3	2,118	,548
	2	161	251,73			
	3	118	237,03			
	4	114	233,39			
	Total	478				
Otomatik düşünceler	1	85	269,46	3	7,174	,067
	2	161	227,53			
	3	118	224,62			
	4	114	249,47			
	Total	478				

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf seviyelerinin iletişim becerileri ( $X^2=2,118$ ;  $p > 0.05$ ) ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları ( $X^2=7,174$ ;  $p > 0.05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve otomatik düşünce sıklığı puanlarının bölümlere göre değişimi Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiş ve Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3'e göre üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri puanları bölümlere göre farklılaşmamaktadır ( $X^2=13,762$ ,  $p > .05$ ). Ancak Otomatik düşünce sıklığı puanlarında farklılaşma göze çarpmaktadır ( $X^2=20,180$ ,  $p < .05$ ). Tablo 3'de sıra ortalamaları incelendiğinde Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin bu farklılığın kaynağı olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve otomatik düşünce sıklığı puanlarının arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile Spearman's rho Korelasyon katsayısı hesaplama tekniği kullanılmıştır.

**Tablo 3.** Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanlarının bölümlere göre değişimi Kruskal Wallis testi sonuçları.

	Öğrenim gördüğü bölüm	N	Sıra ortalaması	Sd	X <sup>2</sup>	P
İletişim becerileri	Elekt. ve bil.	65	207,09			
	Elektrik eğitimi	65	246,64			
	Yapı eğitimi	63	241,52			
	Mobilya ve dek.	80	219,76			
	Makine eğitimi	62	266,71		13,762	,056
	Hemşirelik	47	211,93			
	Sosyal hizmetler	23	274,65			
	Kimya	73	265,47			
	Total	478			7	
Otomatik düşünceler	Elekt. ve bilgisayar	65	247,53			
	Elektrik eğitimi	65	229,61			
	Yapı eğitimi	63	255,65			
	Mobilya ve dek.	80	223,81			
	Makine eğitimi	62	234,66		20,180	,005
	Hemşirelik	47	311,59			
	Sosyal hizmetler	23	188,83			
	Kimya	73	218,08			
	Total	478				

**Tablo 4.** İletişim becerisi ve olumsuz otomatik düşünceler puanlarının korelasyon sonuçları.

Spearman's rho		İletişim becerisi	Otomatik düşünceler
İletişim becerisi	R	1.000	-.328 <sup>(**)</sup>
	p	-	.000
	N	478	478
Otomatik düşünceler	R	.328 <sup>(**)</sup>	1.000
	p	.000	-
	N	478	478

\*\*P<.001

Tablo 4 incelendiğinde Üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri ile iletişim becerileri arasında  $r=-.33$  korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen korelasyon kat sayısı .001 manidarlık düzeyinde anlamlıdır. İletişim becerisi ve otomatik düşünceler arasında orta düzeyde ve ters yönlü ilişki vardır ( $r=-.33$ ). İletişim becerileri ölçeğinden yüksek puan alan öğrencilerin düşük düzeyde olumsuz otomatik düşünceye sahip olduğu ifade edilebilir.

Determinasyon sayısı dikkate alındığında ( $r^2=.108$ ) iletişim becerilerindeki toplam varyansın %11'ini yordamaktadır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri arasında anlamlı fark görülmemiştir ( $p>.05$ ). Araştırma örnekleminin üniversite öğrencilerinden oluşmasından dolayı bu bulguya ulaşıldığı düşünülmektedir. Üniversite öğrenimi, diğer örgün öğrenim seviyelerine göre, gençlere cinsiyet farkı gözetmeksizin daha geniş sosyal çevre, kendilerini daha rahat ifade edebilecekleri ve çevreden dönüt alabilecekleri fırsatlar sunmaktadır. Kız ve erkek üniversite öğrencilerinin kendilerini ifade etme, dinleme, konuşma gibi becerilerinin gelişmiş olması beklenen bir durumdur. Ülkemizde yapılan araştırmalarda da bu bulguya benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Çetinkaya 2011; Çevik 2011; Dilekmen, Başçı ve Bektaş 2008; Gülbahçe 2010). Ancak "İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği" genel iletişim becerisi algılarını ölçmektedir. Cinsiyetler arasında iletişim becerilerinde genel farklılık gözlenmemiştir. Fakat iletişim becerilerinin alt boyutlar düzeyinde cinsiyet açısından farklılaşma gözlenebilir. Toy (2007) yaptığı araştırmada, mühendislik ve hukuk fakültesi öğrencilerinden oluşan örneklem grubunda iletişim becerilerinin cinsiyete göre zihinsel, davranışsal ve genel iletişim becerileri boyutlarında farklılaştığını tespit etmiştir. "Cinsiyetler arasında sözlü veya sözsüz iletişim boyutlarında da farklılıklar gözlenebilir. Her iki cinsiyet içinde iletişimin zihinsel yönü ağır basmakla beraber erkekler kadınlardan daha çok sözlü iletişime önem verirken, kadınlar sözsüz iletişime önem vermektedir" (Altıntaş ve Çamur, 2004: 60). Nitekim Cunningham (1977), araştırmasında kadınların sözel olmayan ifadelerle ilişkin mesajların kod çözümünde erkeklerden daha iyi olduklarını bildirmiştir. Bulut-Bozkurt (2004), öğretmenlerden oluşan örneklem grubu üzerinde yaptığı araştırmada, kadınların erkeklere göre iletişim

becerisi “etkililik” ve “yeterlilik” alt boyutlarında daha yüksek ortalamaya sahip olduklarını tespit etmiştir. Ekinci (2009) araştırmasında, iletişim becerileri ile yakından ilgili olan empatik eğilimi öğretmen adaylarından topladığı veriler üzerinde incelemiş, kadınların erkeklere göre daha yüksek empatik eğilim ortalamasına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Görüldüğü gibi alan yazında bu değişkenle ilgili farklı sonuçlar bulunmaktadır. Dolayısıyla cinsiyet değişkeni ile ilgili bir genelleme yapmak zordur. Ancak bu araştırmanın bulgularına bağlı olarak üniversite öğrencilerinde bu durum beklenen bir sonuç olarak kabul edilebilir.

Araştırma bulgularına göre olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığı cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Olumsuz otomatik düşünceler kadın ve erkek tüm bireylerde gözlenebilir niteliktedir. Bu bulguya paralel biçimde Odacı (2007), kız ve erkek ergenlerin boyun eğici davranış ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında olumsuz otomatik düşünce sıklığı bakımından cinsiyetler arasında farklılık olmadığını tespit etmiştir. Benzer bir bulguya Karaca, Aşkın ve Herken (1999) Beck depresyon ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeğinin depresif hastaları belirlemedeki özgüllüğünü tespit etmek amacı ile kontrol deney gruplu deneysel çalışmada rastlanmıştır.

Araştırmada, sınıf seviyesine ve ailenin yaşadığı yerleşim yerine göre üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri arasında anlamlı fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ). İletişim becerisinin sınıf seviyesine göre değişimi başka araştırmalarda da incelenmiştir. Yılmaz (2007); Yılmaz ve Çimen (2008), Dilekmen, Başcı ve Bektaş (2008) üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile sınıf seviyelerine göre anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Üniversite öğrencilerinde sınıf seviyelerine göre iletişim becerilerinin farklılaşmamasının eğitim programlarında yer alan derslerin kişilerarası iletişim becerilerini geliştirmekten ziyade öğrenim görülen alan ile ilgili özellikli konu ve akademik becerilere ağırlık vermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak bu bulgunun aksine bazı çalışmalarda sınıf seviyesi ile iletişim becerisi arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (Çetinkaya, 2011; Gülbahçe 2010; Baykara-Pehlivan, 2005; Tutuk, Al ve Doğan,2002).

Araştırma bulgularına göre otomatik düşüncelerin görülme sıklığının da sınıf seviyesine göre değişmediği tespit edilmiştir. Benze biçimde Tümkaya ve İflazoğlu (2000) sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce düzeylerini sınıf seviyesine göre incelemiş ve anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Otomatik düşünceler, kendiliğinden, örtük ve hızlı bir biçimde insan zihninde aniden beliren bireyin kendisi, dünyası ve geleceğine doğru uzanan iç diyaloglarıdır (Türkçapar, 2007). Otomatik düşüncelerin bu özgül yapısı ve bireye özgülüğünden ötürü ortaya çıkma sıklığının alınan akademik eğitimden etkilenmediği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin, iletişim becerisi ve olumsuz otomatik düşünceler görülme sıklığı bölüm bazında incelendiğinde iletişim becerisi algısının bölüme göre farklılaşmadığı fakat otomatik düşünce puan ortalamalarında hemşirelik bölümünden kaynaklanan bir farklılık olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin bölümlerine göre iletişim becerisi algısının değişmediği tespit edilmiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin iletişim becerileri algısı tüm bölümlerde yüksektir ve bölümler arasında farklılaşma yoktur. Bu bulgu iletişim becerileri algısının alınan akademik eğitimin içeriğinden etkilenmediğini düşündürmektedir. Benzer biçimde Tepeköylü, Soytürk ve Çamlıyer (2009) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerine yönelik araştırmasında bölümlere göre iletişim becerileri düzeyi arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmadığını bildirmişlerdir. Öte yandan Bingöl ve Demir (2011) yaptıkları araştırmada Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinden oluşan bir örnekleme iletişim becerisi algılarının Ebelik bölümü öğrencileri lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca Gülbahçe (2010) Eğitim Fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerini incelemek amacı ile yürüttüğü araştırmada iletişim becerileri algısının Eğitim Bilimleri Bölümü öğrencilerinin lehine anlamlı bir farklılık belirtmiştir. Araştırma bulgularına göre olumsuz otomatik düşünce puanları arasında Hemşirelik bölümünden kaynaklı farklılaşma göze çarpmaktadır. Stres, tükenmişlik ve istifa etmeye niyetli hemşirelerle ilgili yeni bir bilişsel model kurmak amacı ile Ohue, Moriyama ve Nakaya'nın (2011) yaptıkları araştırmada sırasıyla; stres kaynağı-mantıkdışı inançlar-otomatik düşünceler-tükenmişlik arasında doğrusal bir ilişki belirlenmiştir. Ülkemizde Tanrıverdi ve Ekinci (2007) hemşirelik öğrencilerinin ruhsal sorunlarını ve diğer problem alanlarını saptamak amacı ile 314 Hemşirelik Yüksekokulu öğrencisinden, “Ruhsal Belirti Tarama Ölçeği”, “Problem Tarama Envanteri” kullanılarak veri toplamıştır. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin depresyon, öfke-düşmanlık ve somatizasyon gibi olumsuz duygu durum düzeylerinde hafif sorunlu olarak bulunmuştur. Yılmaz, Hacıhasanoğlu ve Çiçek (2006) tarafından hemşirelerin genel ruhsal durumunun incelendiği çalışmada da hemşireler aynı boyutlarda sorunlu bulunmuştur. Yine aynı araştırmada, hemşirelerin mesleklerinden maddi ve manevi doyum sağlayamadıkları gözlenmiştir. Araştırma ile ilgili Hemşireler tarafından “Meslek fiziksel ve psikolojik olarak yıpratıcı” ve “Sorumluluğumuz fazla ancak yetkimiz az” ifadeleri kullanılmıştır. Buradan hareketle hemşirelerin birçok stres kaynağı ile karşı karşıya kaldıkları düşünülmektedir. Bu stresli durumlara olumsuz duygu durumları da eşlik etmektedir. Kopala-Sibley ve Santor (2009) yaptıkları araştırmada olumsuz otomatik düşünce sıklığı arttıkça olumlu duygu durumunun azaldığını, ayrıca olumsuz duygu durum ile olumsuz otomatik düşünce sıklığının arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlemiştir. Szentagotai ve Freeman (2006) sıkıntının yordanmasında

otomatik düşünceler ve mantıkdışı inançların ilişkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda hem mantıkdışı inançların hem de otomatik düşüncelerin sıkıntı, üzüntü ve stresle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmalardan hareketle ruhsal durumun olumsuz otomatik düşüncelerle ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca Ohue ve ark.'nın (2011) bulgularına göre hemşirelerdeki otomatik düşüncelerin temelinde meslekle ilgili stres kaynakları yattığı ifade edilmektedir. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin otomatik düşünce puanlarının diğer bölümlere göre daha yüksek olma sebebi olumsuz duygu durum düzeylerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca mesleğin yüksek düzeyde sorumluluk gerektirmesi ve sınırlı yetkiye sahip olmaları meslekle ilgili stres kaynaklarını akla getirmektedir. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin ve hemşirelerin stresli ortamlarda çalıştıkları ve hem mesleğe hem kendilerine yönelik olumsuz duygular besledikleri düşünülmektedir. Oluşan olumsuz duygu durum ve stres düzeyi ise olumsuz otomatik düşünce düzeyinin yüksek olmasını açıklamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin otomatik düşünce puanları ile iletişim becerileri algısı puanları arasında orta düzeyde ve negatif yönlü ilişki vardır ( $r = -.33$ ). İletişim becerileri ölçeğinden yüksek puan alan öğrencilerin düşük düzeyde olumsuz otomatik düşünceye sahip olduğu ifade edilebilir. İletişim becerilerinin etkin kullanılması bireylerin kişilerarası ilişkilerinde kendini gösterir. İletişim becerilerine sahip bireylerin daha iyi kişilerarası ilişkiler kuracağı düşünülmektedir. Yani olumsuz otomatik düşüncelerin, etkin iletişim becerisini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Olumsuz otomatik düşünceye sahip olan üniversite öğrencilerinin, kendilerini karşılarındaki kişinin yerine koyamadıkları, empati kuramadıkları, iletişim konusunda etkili ve yeterli hissetmedikleri şeklinde yorumlanabilir.

Olumsuz otomatik düşüncelerin, iletişim becerisine olan etkisi benzer kavramlar göz önüne alınarak değerlendirildiğinde, olumsuz otomatik düşüncelerin neden olduğu kaygı, sosyal kaygı, öfke gibi duygulara sahip olan bireylerde sosyal beceri yetersizliğine neden olabilmektedir. (Bernard, 1990). İşlevsel olmayan bilişsel yapılar ile sosyal beceriler arasındaki ilişkiye işaret eden çalışmalarda; mantıkdışı inançlar (Monti, Zwick ve Warzak, 1986), bilişsel çarpıtmalar (Nas, Brugman ve Koops, 2005) ve mükemmeliyetçilik (Flett, Hewitt ve De Rosa, 1996) arttıkça, algılanan sosyal beceriler azalmaktadır. Ayrıca iletişim becerileri gibi bazı sosyal beceriler ile mantıkdışı inançlar arasında olumsuz ilişkileri gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Altıntaş, 2006).

Kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlar, klinik görüşmelerde sıklıkla yakınılan şikayetler arasındadır (Horowitz, 1997). Kişilerarası ilişki becerilerinde yetersizliğin, fiziksel hastalıkların yanı sıra, yalnızlık, ailevi sorunlar, mesleki yetersizlik, stres gibi birçok yaşamsal alanı olumsuz etkileyebilmektedir (Bolton, 1986). Kopala-Sibley ve Santor (2009) tarafından yapılan araştırmada yüksek düzeyde ilişkilerde güçlük yaşayan bireylerin otomatik düşünce puanlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber Hisli (1990) tarafından yapılan araştırmada çevresine uyum sağlayamayan bireylerin hem daha çok otomatik düşünceye sahip oldukları, hem de daha çok fonksiyonel olmayan tutumlara sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırma uyum sağlayabilen bireylerin sorunlarını çözebilme konusunda kendilerini daha yeterli olarak algıladıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca olumlu otomatik düşüncelere sahip olan bireylerin zorlu durumlarla daha yapıcı bir biçimde baş ettikleri (Clanton, Rude ve Taylor, 1992), aldıkları sosyal destekle yaşama karşı olumlu tutum gösterdikleri (Sinha, Nayyar, Sinha, 2002), sadece şimdiki değil gelecekteki iyilik hallerini de etkilediği (Calvete ve Conner-Smith, 2005) dikkate alındığında bu araştırma bulgularının üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı açısından önemli ipuçları taşıdığı ileri sürülebilir.

Bilişsel yapıda var olan işlevsiz inançlar bireyin düşüncesini şekillendirerek bilişsel hatalara yol açar. Bilişsel hataları, bilgiyi işleme sürecinde bireye özgü yanlılıklar ve eğilimler olarak görebiliriz. Bilişsel hatalar bilginin hatalı işlenmesi sonucunda duruma uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya yol açan otomatik düşüncelere yol açarlar. Bir diğer deyişle, duruma uygun olmayan olumsuz otomatik düşüncelerde görülen özelliklerin sınıflandırılmasıyla, çeşitli bilişsel çarpıtma kategorileri ortaya çıkar (Türkçapar, 2008). Buradan yola çıkarak bu bilişsel çarpıtma kategorileri bireyler arası ilişki kurabilmede güçlekle sonuçlanabilir. Benzer ilişkinin iletişim becerileri algıları ile otomatik düşünce puanları arasında olduğu düşünülmektedir. Ayrıca determinasyon kat sayısına bakarak ( $r^2 = .108$ ) otomatik düşüncelerin iletişim becerilerindeki toplam varyansın %11'ini yordadığı görülmektedir. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu otomatik düşüncelerin iletişim beceri düzeylerini anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir. Kuramsal açıdan bakıldığında çocukluk



çağındaki deneyimler öğrenme yolu ile bazı temel düşünce ve inanç sistemlerinin oluşmasına neden olur. Bunlar 'şema' olarak adlandırılır. Yaşam olayları, şemaların aktive olmasına ve olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasına ve sonuç olarak öfke, kaygı, suçluluk, üzüntü gibi hoş olmayan duyguların oluşmasına yol açar (Demiralp ve Oflaz 2007). Otomatik düşünceler insanların duruma ilişkin yapmış olduğu yorumlar (Beck, 2006), bireyin kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili iç diyaloglarıdır. Genellikle kendiliğinden, gizil ve seri durumda olup insan zihninde aniden ortaya çıkabilmektedir. İçerik ve anlamlarına göre belirli duygularla birleşik durumlardır. İletişim becerisi ise kişilerarası düşünce ve duygu alış verişinde mesajların doğru olarak algılanması şeklinde ifade edilmektedir. Otomatik düşüncelerin bilişsel boyutu, bireyin dünyaya özellikle de diğer kişi ya da yerlere yönelik sahip olduğu olumsuz yüklemelere yol açtığı bilinirken (Boman, 2003) bu durumun kişilerarası iletişim yoksunluğuna sebep olması beklenilebilir.

Bu sonuçlara ilişkin şu öneriler getirilebilir;

Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre iletişim becerisi puanlarında farklılaşma gözlenmemiştir. Oysaki alınan akademik eğitime bağlı olarak 1. Sınıf ve 4. Sınıf arasında iletişim becerileri açısından farklılık beklenmektedir. Üniversitelerin ders programlarında öğrencilerin iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik dersler eklenebilir.

Bu araştırmada öğrencilerin iletişim becerileri ile otomatik düşünce sıklığı puanları, cinsiyet, sınıf düzeyi ve bölüm gibi bağımsız değişkenlere göre incelenmiştir. Yeni araştırmalarda iletişim becerileri algıları ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı değişkenleri ailenin gelir durumu, mezun olunan lise gibi farklı değişkenler açısından ele alınabilir.

İletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı, aile içi iletişim, mantıksız inançlar, depresyon düzeyi, stres ve başa çıkma stratejileri açısından ele alınabilir.

Bölgelere göre iletişim becerisi algısı ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı incelendiğinde Hemşirelik bölümü öğrencilerinin otomatik düşünce sıklığı puanı diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Hemşirelik mesleği görev ve sorumlulukları açısından zor ve tükenmişliğin, yüksek düzeyde stresin görüldüğü mesleklerden biridir. Hemşirelik bölümü öğrencilerine psikolojik destek ve çalışma koşullarında iyileştirme sağlanması onların iş stresini azaltacağı ve olumsuz duygu durumlarına olumlu yönde etki edeceği düşünülmektedir. Bu durumun olumsuz otomatik düşünce sıklığını da etkileyeceği farz edilmektedir.

Hemşirelerin iletişim beceri ve olumsuz otomatik düşünce sıklığının yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin yanı sıra, halen sağlık kurumlarında görev yapan hemşireleri de kapsayacak bir örnekleme tekrarlanması farklı bulguların ortaya konmasında fayda sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- Acar, V. (2009). *Öğretmen adaylarının iletişim becerileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altıntaş, E. ve Çamur, D. (2004). *Beden dili sözsüz iletişim*. İstanbul: Aktüel Yayınevi.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli ergenlerin kişilerarası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydemir, Ç., Vedin-Temiz, H. ve Göka, E.(2002). *Majör Depresyon ve Özkıyıda Kognitif ve Emosyonel Faktörler*. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1),33-39
- Baykara-Pehlivan, K. (2005). *Öğretmen Adaylarının İletişim Becerisi Algıları Üzerine Bir Çalışma*. *İlköğretim-Online*, 4(2),17-23.
- Beck, J.S. (2006). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*. (Çev. N Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bernard, M.E. (1990). Rational- emotive therapy with children and adolescents: Treatment strategies. *School Psychology Review*, 19, 294-303.
- Bingöl, G. ve Demir, A. (2011). Amasya sağlık yüksekokulu öğrencilerinin iletişim Becerileri. *Göztepe Tıp Dergisi*, 26(4),152-159

- Bolton, R. (1986). *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts*. New York: Touchstone Book.
- Boman, P. (2003) Gender differences in school anger. *International Education Journal* 4, (2),71-77.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıpları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bulut- Bozkurt, N. (2004). İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin İletişim Becerilerine İlişkin Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*,2 (4), 443- 454.
- Calvete, E. & Connor-Smith, J. K. (2005). Automatic Thoughts and Psychological Symptoms: A Cross-Cultural Comparison of American and Spanish Students. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 201-217
- Ceyhan, A.A. (2006). An Investigation of Adjustment Levels of Turkish University Students With Respect to Perceived Communication Skill Levels. *Social Behaviour and Personality*, 34 (4), 367-379.
- Ceylan, G. (2007). *Öğretmen-öğrenci etkileşimin sınıf atmosferine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Clanton, L. D., Rude, S. S., & Taylor, C. (1992). Learned resourcefulness as a moderator of burnout in a sample of rehabilitation providers. *Rehabilitation Psychology*, 37(2),131-140
- Coşkun, A. (1994). *İletişim becerisini geliştirme eğitiminin işgörenlerin iletişim çatışmalarına girme eğilimlerine, yalnızlık düzeylerine ve iş doyumlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cunningham, M.R. (1977). Personality and The Structure of the Nonverbal Communication of Emotion. *Journal of Personality*, 45 (4), 564-584.
- Cüceloğlu, D. (1991). *Yeniden İnsan İnsana (22.basım )*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, S. (1999). İletişim becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının ego durumları ve problem çözme becerisi algılarına etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12), 16-27.
- Çam, S. (2005). Ders olarak iletişim becerileri eğitiminin sonuçları. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 26-37.
- Çetinkanat, C. (1998). Öğretmen Adayları ve Müfettişlerin Bakış Açısından Öğretmen İletişim Becerileri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 14, 209-221.
- Çetinkaya, Z. (2011). Türkçe öğretmen adaylarının iletişim becerilerine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19, 567-576.
- Çevik, D. B. (2011). Müzik Öğretmeni Adaylarının İletişim Becerileri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(31),1-13
- Çivitci, A. (2006). Ergenlerde mantıkdışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (12), 27-39.
- Demiralp, M. ve Oflaz, F. (2007) Cognitive behavioral therapy techniques and psychiatric nursing practice. *Anatolian J Psychiatry*, 8, 132-9.
- Dilekmen, M., Başcı, Z. ve Bektaş, F. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerileri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (2),223-231.
- Dökmen, Ü. (1998). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ekinci, Ö. (2009). *Öğretmen adaylarının empatik ve eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20, 143-150.
- Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda Bilişsel Terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1,91-101.
- Gökçe, O. (2003). *İletişim Bilimine Giriş: İnsanlararası İlişkilerin Sosyolojik Bir Analizi*, Ankara: Turhan Kitabevi.
- Gülbahçe, Ö. (2010). K.K. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (2),12-22
- Güloğlu, B. ve Aydın, G. (2007). İlköğretim 5. Sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ve otomatik düşünce biçimi arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 157168

- Gündüz, B. (2004). *Öğretmenlerde tükenmişliğin akılcı olmayan inançlar ve bazı mesleki değişkenlere göre yordanması*. Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gürşimşek, I., Vural, D. E. ve Demirsöz, E. S. (2008). Öğretmen adaylarının duygusal zekâları ile iletişim becerileri arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16,1-11.
- Haaga, D. A., Dyck, M. J., & Donald, E. (1991). Empirical status of cognitive theory of depression. *Psychological Bulletin*, 110(2), 215-236.
- Hankin, B. L. & Abramson, L. Y.(2001). Development of gender differences in depression: An elaborated cognitive vulnerability–transactional stress theory. *Psychological Bulletin*, 127(6), 773-796.
- Hisli N. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerliliği ve güvenilirliği. *Psikoloji-Seminer Dergisi, (Özel sayı) 8, 527-539.*
- Horowitz, S. (1997). From vision to victory: communication key to effective leadership. *Thrust for Educational Leadership*. 27-3:31.
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum algı iletişim*.(5. Baskı) İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınları.
- Karaca, S., Aşkın, R. ve Herken, H. (1999). Beck depresyon ölçeği ve otomatik düşünce ölçeği'nin depresif hastaların belirlenmesindeki özgüllükleri. *Yeni Symposium Dergisi*, 37(1-2), 6- 11
- Karahan, T.F., Sardogan, M.E., Özkamah, E. ve Menteş, O.(2006). Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin, yaşanılan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 35-45.
- Karahan, T. F. (2009). The Effects of a Communication and Conflict Resolution Skill Training Program on Sociotropy Levels of University Students. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2),787-797
- Kopala-Sibley ,D. C., & Santor, D. A. (2009). The Mediating Role of Automatic Thoughts in the Personality–Event–Affect Relationship. *Cognitive Behaviour Therapy*. 38(3), 153-161
- Korkut, F.(2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 28, 143-149
- Korkut, F. (1996a). İletişim Becerileri Eğitimi Programının liselilerin iletişim becerilerini değerlendirmelerine etkisi. *3P Dergisi*.3, 191-198.
- Korkut, F. (1996b). İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin geliştirilmesi: Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (7), 18-23.
- Monti, P.M., Zwick, W.R., & Warzak, W.J. (1986), Social skills and irrational beliefs: A preliminary report. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 17, 11-14.
- Nas, C.N., Brugman, D., & Koops, W. (2005). Effects of the EQUIP programme on the moral judgement, cognitive distortions, and social skills of juvenile delinquents. *Psychology, Crime & Law*, 11, 421-434.
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., & Gilbert, P. (2002). Guilt, fear, submission, and empathy in depression. *Journal of Affective Disorder*,71, 19-27.
- Odacı, H. (2007). Submissive behaviors and automatic negative thoughts among adolescent boys and girls: A study with a Turkish sample. *Social Behavior And Personality*, 35 (8), s: 1021- 1026
- Ohue T. , Moriyama M., & Nakaya T . (2011).Examination of a cognitive model of stress, burnout, and intention to resign for Japanese nurses. *Japan Journal of Nursing Science*, 8 (1), 76–86,
- Öğretir, A.D. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özerbaş, M. A., Bulut, M. ve Usta, E. (2007). Öğretmen Adaylarının Algıladıkları İletişim Becerisi Düzeylerinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1),123- 135.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Öztütüncü, F. (1996). *Liseli ergenlerdeki irrasyonel / olumsuz otomatik düşüncelerin ana-baba tutumları ve aile-içi ilişkiler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Saracaloğlu, A.S., Özkütük N. ve Silkü A. (2001). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri. *X. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi (Sözel Bildiri)*, Bolu.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H.(1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sinha, S. P., Nayyar, P., & Sinha, S. P. (2002). Social support and self-control as variables in attitude toward life and perceived control among older people in India. *The Journal of Social Psychology*, 142(4), 527-540.

- Szentagotai, A., & Freeman, A. (2007). An analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 1-9.
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48, 334-340.
- Şahin, F. Y. (1998). Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 22 (110), 12-19.
- Şeker, A. (2000). *Sınıf öğretmenlerinin iletişim becerileri ile sınıf atmosferi arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Tanrıverdi, D. ve Ekinci, M. (2007). Hemşirelik öğrencilerinin ruhsal sorunlara sahip olma durumları ve problem alanlarının saptanması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10 (4), 42-51
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M. ve Çamlıyer, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 115-124
- Toy, S. (2007). *Mühendislik ve hukuk fakülteleri öğrencilerinin iletişim becerileri açısından karşılaştırılması ve iletişim becerileri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tutuk, A., Al, D. ve Doğan, S. (2002). Hemşirelik Öğrencilerinin İletişim Becerisi ve Empati Düzeylerinin Belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 6 (2), 36-41.
- Tümkaya, S. ve İflazoğlu, A. (2000). Ç.Ü. Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 143-158
- Türkçapar, M. H. (2007). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulamalar*. Ankara: Hyb. Basım Yayın.
- Türkçapar, M. H. (2008). *Bilişsel Terapi* Ankara: Hyb. Basım Yayın.
- Yılmaz, B. (2007). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası iletişim becerileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yılmaz, İ. ve Çimen, Z. (2008). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 3-14.
- Yılmaz, S., Hacıhasanoğlu, R. ve Çiçek, Z. (2006). Hemşirelerin Genel Ruhsal Durumlarının İncelenmesi. *Sted* 15, 92-97.