



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**BİR DÖNEM BOYUNCA VERİLEN POZİTİF PSİKOLOJİ
DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN MUTLULUKLARINA VE
DUYGULARINI İFADE ETMELERİNE OLAN ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

**KÜBRA EKŞİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

DANIŞMAN: Yrd.Doç.Dr Hüseyin ÜNÜBOL

İstanbul, 2017

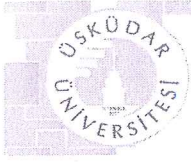
T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BİR DÖNEM BOYUNCA VERİLEN POZİTİF PSİKOLOJİ
DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN MUTLULUKLARINA VE
DUYGULARINI İFADE ETMELERİNE OLAN ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

KÜBRA EKŞİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Yrd.Doç.Dr Hüseyin ÜNÜBOL

İstanbul, 2017



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102124
Öğrenci Adı Soyadı	: Kübra EKŞİ
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd.Doç.Dr Hüseyin ÜNÜBOL
Tezin Başlığı	: BİR DÖNEM BOYUNCA VERİLEN POZİTİF PSİKOLOJİ DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN MUTLULUKLARINA VE DUYGULARINI İFADE ETMELERİNE OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 11:00	Saati	: 10.11.2017
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd.Doç.Dr Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Doç. Dr. Gökben Hızlı SAYAR	
Üye	Doç. Dr. Korkut ULUCAN	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “BİR DÖNEM BOYUNCA VERİLEN POZİTİF PSİKOLOJİ DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN MUTLULUKLARINA VE DUYGULARINI İFADE ETMELERİNE OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih 10/11./2017

ÖNSÖZ

Bu çalışma “Bir Dönem Boyunca Verilen Pozitif Psikoloji Dersinin Öğrencilerin Mutluluklarına ve Duygularını İfade Etmelerine Olan Etkisinin İncelenmesi” amacıyla yapılmıştır.

Bu araştırmanın hazırlanması boyunca yakın desteğini eksik etmeyen, nezaketiyle bana sonsuz sabır gösteren, disiplinli çalışma prensiplerini bana aşıl原因an, pratik ve teorik anlamda eşsiz bilgi ve tecrübelerini, değerli fikirlerini ve emeğini esirgemeyen başta değerli danışman hocam Yrd.Doç.Dr Hüseyin ÜNÜBOL ’e,

Ve tez çalışması boyunca bana verdiği manevi destek, göstermiş olduğu sabır ve anlayıştan dolayı sevgili annem, babam ve tüm aileme çok teşekkür ederim.

ÖZET

BİR DÖNEM BOYUNCA VERİLEN POZİTİF PSİKOLOJİ DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN MUTLULUKLARINA VE DUYGULARINI İFADE ETMELERİNE OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada, üniversitede 1 dönem süresince ve haftada 3 saat olarak verilen Pozitif Psikoloji dersinin öğrencilerin mutluluk ve duygularını ifade edebilme düzeyleri üzerinde anlamlı bir olumlu etkisi olup olmadığı incelenmektedir. Araştırmaya 249 birey katılmış olup, katılımcıların yaş aralığı 18-32 arasında olup, yaş ortalaması ise 19,8'dir.

Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği ile toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde çıkarımsal istatistikler çerçevesinde Bağımsız Örneklem T-Testi, İlişkili Gruplar T-Testi ve ANOVA analizi kullanılmıştır.

Gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir: Üniversite öğrencilerinin üniversitede 1 dönem süresince ve haftada 3 saat olarak verilen Pozitif Psikoloji dersinin sonunda mutluluk, duyguları ifade edebilme, yakınlık duygusunu ifade edebilme, olumlu duyguları ifade edebilme, olumsuz duyguları ifade edebilme düzeylerinin yükseldiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Mutluluk, Duyguları İfade Edebilme

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF POSITIVE PSYCHOLOGY GIVEN STUDENTS HAPPINESS AND EMOTION EXPRESSION IMPROVEMENTS

This study examines whether the Positive Psychology course taught in the university for 1 semester and 3 hours a week has a meaningful positive effect on the level of expressing the students' happiness and emotions. 249 individuals participated in the survey and the age range of the participants is between 18-32 and the average age is 19,8.

The personal information form of the study was collected with the Oxford Happiness Scale and the and Expressing Emotion Scale. In the analysis of obtained data, Independent Sampling T-Test, Related Groups T-Test and ANOVA analysis were used in the framework of inferential statistics.

Findings obtained as a result of the analysis can be summarized as follows: At the end of Positive Psychology course given by university students during 1 semester and 3 hours a week, it was determined that levels of happiness, expressing feelings, expressing closeness, expressing positive feelings and expressing negative feelings were increased.

Keywords: Positive Psychology, Happiness, Emotion Expression

İÇİNDEKİLER

	SAYFA NO
TEZ SAVUNMA TUTANAĞI.....	I
YEMİN METNİ.....	II
ÖNSÖZ	III
ÖZET.....	IVV
ABSTRACT.....	V
İÇİNDEKİLER	VII
TABLolar LİSTESİ.....	VIII
KISALTMALAR VE SEMBOLLER LİSTESİ	X
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem ve Problem Cümlesi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.3.Sınırlılıklar	3
1.4. Sayılılar	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
LİTERATÜR TARAMASI.....	5
2.1. Pozitif Psikoloji ve İlişkili Unsurlar.....	5
2.1. Duygu Kavramı ve Duyguların İfadesi Üzerine Kavramsal Çerçeve.....	9
2.2.1. Duygu Kavramının Tanımı	9
2.2.2. Olumlu ve Olumsuz Duygular	9
2.2.3. Duygu Kuramları	11
2.2.3.1. Sağduyu Kuramı	11
2.2.3.2. James – Lang Kuramı.....	11
2.2.3.3. Cannon – Bard Kuramı	13
2.2.3.4. SchacterSinger Bilişsel Uyarılma Kuramı	14
2.2.3.5. Arnold – Lindsey’in Duygu Kuramı.....	15
2.2.3.6. Sosyo – Biyolojik Kuram.....	16
2.2.4. Duyguların İfadesi.....	17
2.2.5. Duygu Düzenleme ve Psikoloji.....	20

2.3. Mutluluk Kavramı ve Kavramsal Çerçeve.....	21
2.3.1. Mutluluk Kavramı	21
2.3.2. Psikolojide Mutluluk	22
2.3.3. Pozitif Psikolojide Mutluluk	23
2.3.4. Mutluluk Kuramları	24
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	27
YÖNTEM.....	27
3.1.Araştırmanın Modeli	27
3.2.Evren ve Örneklem	27
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.3.1. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ).....	29
3.3.2. Duyguları İfade Etme Ölçeği	29
3.3.3. Veri Toplama Araçlarının Güvenilirliği.....	30
3.4. Verilerin Analizi.....	30
3.5. Araştırmanın Hipotezleri.....	31
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	32
BULGULAR.....	32
4.1. Ön Test Bulgularının Demografik Bilgilere Göre İncelenmesi	32
4.2. Son Test Bulgularının Demografik Bilgilere Göre İncelenmesi.....	38
4.3. Ön Test-Son Test Sonuçlarının İncelenmesi.....	44
BEŞİNCİ BÖLÜM	56
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	56
5.1. Tartışma.....	56
5.2. Sonuç.....	58
5.3. Öneriler	60
KAYNAKÇA	61
EKLER.....	70
EK 1 Kişisel Bilgi Formu	70
EK 2 Oxford Mutluluk Ölçeği.....	71
EK 3 Duyguları İfade Etme Ölçeği.....	72

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Kişisel Bilgileri.....	27
Tablo 3.2. Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	30
Tablo 3.3. Normallik Testi.....	31
Tablo 4.1. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyet Bazında Ön Test Değerlendirilmesi.....	32
Tablo 4.2. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Yaş Bazında Ön Test Değerlendirilmesi.....	32
Tablo 4.3. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Fakülte Bazında Ön Test Değerlendirilmesi.....	33
Tablo 4.4. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Eğitim Bazında Ön Test Değerlendirilmesi.....	33
Tablo 4.5. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyet Bazında Ön Test Değerlendirilmesi.....	34
Tablo 4.6. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Yaş Bazında Ön Test Değerlendirilmesi.....	35
Tablo 4.7. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Fakülte Bazında Ön Test Değerlendirilmesi.....	36
Tablo 4.8. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Eğitim Bazında Ön Test Değerlendirilmesi.....	37
Tablo 4.9. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyet Bazında Son Test Değerlendirilmesi.....	38
Tablo 4.10. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Yaş Bazında Son Test Değerlendirilmesi.....	38
Tablo 4.11. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Fakülte Bazında Son Test Değerlendirilmesi.....	39

Tablo 4.12. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Eğitim Bazında Son Test Değerlendirilmesi.....	39
Tablo 4.13. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyet Bazında Son Test Değerlendirilmesi.....	40
Tablo 4.14. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Yaş Bazında Son Test Değerlendirilmesi.....	41
Tablo 4.15. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Fakülte Bazında Son Test Değerlendirilmesi.....	42
Tablo 4.16. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Eğitim Bazında Son Test Değerlendirilmesi.....	43
Tablo 4.17. Öğrenciler Genelinde Ön Test Ve Son Test Sonuçlarının İncelenmesi .	44
Tablo 4.18. Değişkenlere Göre Mutluluk Ön Test Ve Son Test Sonuçlarının İncelenmesi	45
Tablo 4.19. Değişkenlere Göre Duyguları İfade Edebilme Ön Test Ve Son Test Sonuçlarının İncelenmesi	47
Tablo 4.20. Değişkenlere Göre Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme Ön Test Ve Son Test Sonuçlarının İncelenmesi	49
Tablo 4.21. Değişkenlere Göre Olumlu Duyguları İfade Edebilme Ön Test Ve Son Test Sonuçlarının İncelenmesi	51
Tablo 4.22. Değişkenlere Göre Olumsuz Duyguları İfade Edebilme Ön Test Ve Son Test Sonuçlarının İncelenmesi	53

KISALTMALAR ve SEMBOLLER LİSTESİ

APA	:	Amerikan Psikiyatri Birliği
min	:	Minimum Değer
maks	:	Maksimum Değer
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences
WHO	:	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
α	:	Alfa
f	:	Frekans
%	:	Yüzde
\bar{x}	:	Aritmetik Ortalama
F	:	F Değer
r	:	Pearson Korelasyon Katsayısı
t	:	t değer
ss	:	Standart Sapma
p	:	Anlamlılık değer
\pm	:	Artı Eksi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem ve Problem Cümlesi

Üniversitede 1 dönem süresince ve haftada 3 saat olarak verilen Pozitif Psikoloji dersi öğrencilerin mutluluk ve duygularını ifade edebilme becerilerinde anlamlı bir pozitif etki yapmakta mıdır?

Bu bağlamda araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

Üniversite öğrencilerinin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen mutluluk ve duygularını ifade edebilme becerilerinde geçerli bir farklılaşma var mıdır?

Kadın ve erkek öğrencilerin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen mutluluk ve duygularını ifade edebilme becerilerinde geçerli bir farklılaşma var mıdır?

Farklı yaşlardaki öğrencilerin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen mutluluk ve duygularını ifade edebilme becerilerinde geçerli bir farklılaşma var mıdır?

Farklı fakültelerdeki öğrencilerin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen mutluluk ve duygularını ifade edebilme becerilerinde geçerli bir farklılaşma var mıdır?

Farklı eğitim düzeylerindeki öğrencilerin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen mutluluk ve duygularını ifade edebilme becerilerinde geçerli bir farklılaşma var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Pozitif psikoloji, bireylerin olumsuz, eksik ve sorunlu yönlerinden çok, olumlu özelliklerine, güçlü yanlarına ve erdemlerine odaklanan bir yaklaşımdır. 1980'lerden sonra pozitif psikolojiye bir yönelim başlamış mutluluk, yaşam doyumu, iyimserlik, iş doyumu, işe bağlılık, evlilik doyumu gibi konularda araştırmalar yaygınlaşmaya başlamıştır (Çötök, Doğan, 2011).

Yapılan çalışma da Üniversitede 1 dönem süresince ve haftada 3 saat Pozitif Psikoloji dersi verilen öğrencilerde dönem başlamadan ve dönem bittiğinde Oxford mutluluk ölçeği ve Duyguları ifade etme ölçeği uygulanarak, Pozitif Psikoloji dersinin mutluluk ve duygularını ifade etmelerine olan etkisini ve aralarındaki ilişkiyi saptamaya yönelik bir araştırmadır.

Mutluluk kavramı, insan davranışlarının nihai amacı olarak değerlendirilmektedir.(Doğan, Sapmaz, 2012). İnsan doğasının temel arayışlarından biri olan mutluluk (Bülbül ve Giray, 2011), bireyin yaşamı nasıl algıladığı ve onu nasıl yapılandırdığıyla ilişkilidir (Crossley ve Langdridge, 2005). Mutluluğa yönelik yapılan araştırmalardan üç bileşen ön plana çıkmaktadır. Bunlardan ilki olumlu duyguların yaşanma sıklığı, ikincisi olumsuz duyguların yaşanma sıklığı, üçüncüsü ise yaşam doyumudur. Olumlu ve olumsuz duyguların yaşanması mutluluğun duyuşsal boyutunu oluştururken, yaşam doyumu bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Çeçen, 2007).

Duyguları ifade etme ise, duyguların sözel ya da sözel olmayan dille açığa vurulmasıdır. Duyguların nasıl ifade edildiğinden daha önemli olanı kişinin duygularını fark etmesi ve tercih ettiği biçimde duygularını ifade edebilmesidir. Kişinin duygularıyla ilgili konuşması, bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yoldur (Lane ve ark. 1990).

Duygular kişiler arası iletişimin bir parçası olarak görülse de, duygu çalışmalarında araştırma geleneği büyük ölçüde katılımcıların kendi duygularını dereceleme ve duygusal durumlarıyla ilgili görüşlerini değerlendirmesine dayanmaktadır (Bowers, Metts, Duncanson, 1985). Çok yeni olarak araştırmacılar ifade yaklaşımı üzerine odaklanmış ve duyguları ifade etmenin sağlığa yararlı etkileri olduğuna yönelik

hipotezleri araştırmaya başlamıştır (Greenberg, Wortman, Stone, 1996). Nitekim, son yirmi yılda duyguları ifade etmenin iyi oluş ve sağlıkla ilişkisini araştıran çalışmalarda önemli bir artış görülmektedir.

Duygularını ifade etmek kişinin sıkıntılı yaşantı üzerine bilişsel bir yapı oluşturmasını sağlayarak i gry arttırmaktadır (Pennebaker, 1989). Duyguları yazmak veya sözel olarak ifade etmek, yaşantıların kişi için açıklığını ve tutarlılığını arttığı kadar, olayların anlamını ve yorumunu değiştirdiği ölçüde yararlı olabilmektedir.

zerinde çalışılacak olan tez konusunda, ğrenciler Pozitif Psikoloji dersi aldıktan sonra mutluluk ve duygularını ifade etme düzeylerinde yükselme beklenmektedir. Daha önce üzerinde çalışılmış bir konu olmaması sebebi ile de önemli ve araştırılması faydalı bir konudur.

1.3.Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında uygulanan analizlerde güven aralığı için $\alpha=0,05$ baz alınmıştır.

Bu araştırma Üsküdar niversitesinde 1 sınıfta öğrenim gören öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır.

Araştırmada bireylere dair bilgiler, hazırlanan demografik bilgi formunda yer alan sorularla sınırlıdır.

Kişilerin mutluluk düzeyine ilişkin veriler Oxford Mutluluk lği'nin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

Kişilerin duyguları ifade etme düzeyine ilişkin veriler Duyguları İfade Etme lği'nin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

Araştırma kapsamında değerlendirilen öğrenciler 18-32 yaş aralığındadır.

1.4. Sayıtlar

Araştırma kapsamında toplanan veriler için sorulan soruların katılımcılar tarafından içtenlikle ve nesnel olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.

Araştırma örnekleminin evreni gerekli sınırlar içerisinde temsil ettiği varsayılmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölüm altında araştırmaya temel oluşturması amacıyla kavramsal ve kuramsal çerçeve çizilmiştir.

2.1. Pozitif Psikoloji ve İlişkili Unsurlar

1950'lerin sonrasında psikoloji büyük oranda iyileştirici bir bilime dönüşmüştür. Psikoloji bu dönemlerde insan fonksiyonunun bir hastalık modeli içerisinde hasar tamiri üstünde yoğunlaşmıştır. Patolojiye gösterilen bu özel ilgi, gelişen ve kişiselleşen toplumun ihmal edilmesine neden olmuştur. Pozitif psikolojinin amacıysa yalnızca yaşamın en kötü şeyleri ile uğraşan psikoloji için pozitif şeylerle de uğraşmak açısından bir odak değişimini başlatabilmektir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5).

İlk defa 1999 senesinde Martin Seligman, psikoloji biliminin bireyin normal olmayan tarafları üstünde durduğuna, pozitif ve kuvvetli taraflarını anlayarak geliştirmek için çaba göstermediğine dikkatleri çekip psikolojinin insanları daha iyi, başarılı, mutlu yapmak adına çalışması gerektiğini ifade ederek pozitif psikolojiyi ortaya koymuştur (Keleş, 2011: 346). Pozitif psikolojinin odağında temel üç nokta bulunmaktadır. İlki, geçmişteki yaşantılardan doyum alabilme, gelecek ve geçmişe yönelik iyi olma durumu, kişinin iyimserlik ve umudu, pozitif tecrübeleri; ikincisi dışadönük olmak, affetme, sevgi, kadirşinaslık; üçüncüsüyse modernleşme, sivilleşme, özgecilik, sorumluluk ve iyi vatandaş olma gibi hususlarda çalışıp pozitif kurumlara yoğunlaşmaktır (Eryılmaz, 2014).

Pozitif psikoloji, bilimsel doğrulamalar ve deneyler üzerine gelişimini sürdürmekte, bu nedenle ortaya çıkan neticeler güvenilir olmaktadır (Lewis, 2011: 3).

Seligman ve Csikszentmihalyi pozitif psikolojinin farklı safhalarından söz etmektedirler. Bunlar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5):

(1) Değer verilen kişisel deneyimler: Şimdiki zaman, gelecek ve geçmişteki örüntülerdir. Geçmişte meydana gelen pozitif yaşantılar, tatmin ve memnuniyet; geleceğe yönelik umutlar ve optimizm hissi; şimdiki hayatımızdaki mutluluk ve akıştır.

(2) Bireyin pozitif yönleri: Mesleğe olan kapasite ve sevgi, bilgelik, yüksek beceri, tinsellik, geleceğe dönük olmak, orijinallik, bağlılık, azim, hassasiyet ve duygusallık, kişiler arası beceriler, cesarettir.

(3) Kamu ve sivil örgütlerin bireyleri daha iyi bir vatandaşlık davranışlarına yönlendirmeleri: Meslek etiği, esneklik, ölçülü ve ılımlı olmak, toplumsallık, eğitim ya da yetiştirme, sorumluluktur.

Sayılan tüm bu pozitif amaçlar yalnızca tedaviye dönük belli etkileri bulunan amaçlar olmayıp toplum, aile hayatı, eğitime etkileri bulunduğu gibi davranışlara da mühim etkileri olmaktadır.

Psikoloji biliminin pozitif taraflarını öne çıkartabilmek için 1990'ların sonunda M. Seligman ile ekibinin yaptıkları çalışmalar sonucunda oluşan pozitif psikoloji hareketi örgütsel davranış alanı içerisinde de dikkatleri çekmiştir. Pozitif psikolojide gerçekleştirilen bu çalışmalar F. Luthans'ın örgüt psikolojisi ve örgütsel davranış alanındaki çalışmalarda pozitif psikolojinin ne şekilde uyarlanabileceğini incelemeye zemin teşkil etmiştir. Luthans, mikro seviyede bir pozitif yaklaşım ile örgütlerdeki personellerin performanslarının yükseltilmesi adına güçlü tarafların ve psikolojik kapasitenin durağan bir yapıda olmayıp geliştirilebilir olduğuna dikkatleri çekmektedir. Böylelikle pozitif psikoloji ile personellerin pozitif tarafları öne çıkartılmış, iş yeri içerisinde performans iyileştirmeyi amaçlayan bir yaklaşıma öncülünmüştür (Akçay, 2011: 124).

Pozitif psikoloji geçmişte ortaya konmuş psikoloji yaklaşımındaki tek taraflılık sebebiyle meydana gelen zayıflığı yok etmekte, insanlar ile alakalı yanlış ve

doğruları birlikte değerlendirmektedir. Bir diğer ifadeyle pozitif psikolojiyle insanların zayıf ve güçlü yanları arasında bir denge tesis edilmektedir (Polatçı, 2011: 12).

Pozitif psikoloji, bilhassa son dönemlerde insan kaynakları ve örgütsel davranış alanlarında ortaya konan uygulamalar ve akademik çalışmalarda sıklıkla kendini göstermektedir. Luthans bu olguyu “Günümüzdeki iş ortamlarında performansı yükseltmek adına insan kaynaklarının güçlü tarafları ve psikolojik kapasiteleri üstünde uygulama ve çalışmalar gerçekleştirmek” olarak ifade etmektedir. Gerçekte çalışma yaşamında negatif ve pozitif durumlar iç içedir. Bu yüzden pozitifliğe çok yoğunlaşarak negatif durumlarıysa görmezden gelmek doğru olmayacaktır. Pozitif örgütsel davranışta negatif ve pozitif unsurlar en uygun biçimde harmanlanıp insan kaynağının geliştirilmesi ve böylece örgüt performansının artırılması hedeflenmektedir. Dolayısı ile pozitif örgüt davranışı alanındaki uygulamalar ve araştırmalar da bu denge mantığında sürdürülmektedir (Polatçı, 2014: 115).

Pozitif psikoloji kişinin normal koşullarda ne şekilde bir profilinin bulunması gerektiğini, kişide neyin geliştiğini, doğru gidenin ne olduğunu bulmaya dönük bir gözden geçirmedir (Luthans ve ark., 2007). Diğer bir ifadeyle pozitif psikolojide kişilerin yanlışlarına değil doğrularına ve bunların geliştirilmesine odaklanılmaktadır (Keleş, 2011: 346).

Pozitif psikolojinin öznel seviyedeki çalışma alanları şimdiki zaman, gelecek ve geçmiş zamanı kapsar özelliktedir. Kişisel seviyedeki çalışma alanları bilgelik, üstün kabiliyet, maneviyat, ileri görüşlü olma, özgünlük, affedicilik, azim, estetik duyarlılık, çevreye uyma kabiliyeti, cesaret, mesleki yeterlilik, sevgi gibi niteliklerdir. Grup seviyesindeki çalışma alanlarıysa meslek etiği, hoşgörü, öz denetim, nezaket, fedakarlık, eğitim, sorumluluk gibi vatandaşlık erdemleri ile ve kişileri daha iyi bir vatandaş olma doğrultusuna yönlendiren kurumlar ile alakalıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5).

Günümüzdeki çalışma hayatında rekabet artışı ve insan zihnine dayanan iş anlayışının yaygın hale gelmesi, personel verimini ve örgüte yapacağı katkıları gün

geçtikçe daha önemli duruma getirmektedir. Bu kapsamda geleneksel yaklaşımdan farklı biçimde pozitif örgütsel davranış ve pozitif psikoloji performans ve verimin artmasında kişisel gelişime daha fazla önem göstermekte, personellerin çalışma hayatında psikolojik iyi olma seviyelerinin yüksek olması durumunda daha fazla katkı yapacaklarına dikkatleri çekmektedir (Erkuş ve Fındıklı, 2013: 303).

Çalışma hayatındaki güç rekabet ortamı dikkate alındığında esnekliğin önemli bir yeri bulunmaktadır. Esneklik pozitif psikoloji kapsamında kişinin zorlu ve karmaşık bir durumda olduğu dönemlerde duruma göre kendisini ayarlaması, hızlı ve sürekli bir çözüm üretmesi vasıtasıyla bu durumlardan çabuk kurtularak toparlanabilmek ve hatta eskisine nazaran daha üst düzey bir performans sergileyebilmeye dair kapasitesi olarak ifade edilmektedir. Yüksek bir esnekliğe sahip personeller belirsiz, değişken, rekabetçi, karmaşık iş ortamlarının koşullarına kolayca uyum sağlamaktadırlar.

Bireyler inanç, değer, kararlılık, istek, kabiliyetleri vasıtasıyla sahip oldukları psikolojik, bilişsel, sosyal varlıklarını geliştirmektedirler. Bu personeller belirsiz, değişken, rekabetçi, karmaşık iş ortamı koşullarına kolayca uyum sağlamaktadırlar. Dolayısı ile insanların sahip oldukları pozitif psikolojik sermaye bileşenlerinden olan iyimserlik, umut, özyeterliğin esnekliği geliştiren varlıklardan sayılabilmektedir (Akçay, 2011; Luthans ve ark., 2007: 120, 121).

Günümüzde bilinmekte olan birçok insan kaynağı uygulaması yeteneklerin ortaya çıkartılmasında yeterli olsa da bu uygulamalar uzun dönemde rekabette avantaj açısından insan kaynağının ne şekilde geliştirilerek yönetileceği hususunda yetersiz görülmektedir. Örnek vermek gerekirse teknik eğitime gerçekleştirilen yatırımlar rakipler tarafınca kolaylıkla kopyalanabilmektedir. Benzeri şekilde kâr ve ödeme paketleri, alternatif birtakım iş anlaşmalarının bulunduğu günümüzdeki dünyada gereksiz olabilmektedir. Bu gibi nedenlerle yalnızca daha bütünleşik ve istikrarlı insan kaynağı uygulamaları açısından değil bunun yanında uyumlaştırıcı ve seçici olarak yeni sunulan psikolojik sermaye gibi daha geniş çatılı yatırımlar ile eşsiz yaklaşımlara ihtiyaç daha çoktur (Luthans, ve ark., 2007: 53, 54). Dolayısı ile insan kaynağından faydalanırken sürdürülebilir rekabet avantajına dönük uygulama ve yaklaşımların devreye sokulabilmesi gereklidir.

2.1. Duygu Kavramı ve Duyguların İfadesi Üzerine Kavramsal Çerçeve

2.2.1. Duygu Kavramının Tanımı

İnsan davranışlarını açıklama ve anlamaya çalışan psikolojinin üstünde durduğu mühim alanlardan bir tanesi de duygulardır. Latincedeki hareket anlamına gelen emote kelimesinden türemiş duygu sözcüğü temelinde bireylerin davranışlarını şekillendiren ve onların sergilenmesine imkan tanıyan temel faktörlerden bir tanesi olarak ifade edilmektedir (Goleman, 1996).

Duyguların tanımlanması kadar, kalıcılık süreleri ve yoğunlukları da kişi bakımından önemlidir. Kişinin duygu durumu, sağlığı ve fiziki olarak ne durumda bulunduğu dair algılarına yön vermektedir. Duygusal uyarıcıların yoğunluğu ve süresi kapsamında fiziki tepkiler de o kadar uzun ve yoğun olmaktadır (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2012).

Bireylerin davranışlarında yeri önemli olan duyguları sınıflandırmaya dönük farklı öneri ve görüşler olsa da ortak denebilecek en mühim sınıflama negatif ve pozitif duygular olarak temel iki ayrımdır.

2.2.2. Olumlu ve Olumsuz Duygular

(1) Olumsuz Duygular

Olumsuz duygular, bireylerin hayatları süresince istemli şekilde maruz kalmayı istemeyecekleri, maruz kaldıklarındaysa uzun ya da kısa süreli psikolojik ve fiziki sağlıklarına etki eden duygulardır.

Bunlar kendi aralarında farklılık göstermekle beraber Goleman (1999) temel seviyedeki olumsuz duyguları ve onların alt boyutlarını şöyle sıralamaktadır:

- **Utanc:**Küçük düşürölme, pişmanlık, hayal kırıklığı, mahcubiyet, suçluluk duygularını kapsamaktadır.
- **İğrenme:**İtici bulma, nefret etme, tiksınme, aşağılama, hoşlanmama, hor görme ve küçümsemeyi kapsamaktadır.
- **Korku:**Dehşet, ürkme, çekınme, huzursuzluk, vicdan azabı, şüphe, hayret, tasa, sinirlilik, kuruntu, kaygı; patolojik olduğundaysa fobi ve panik atakları kapsayan duyguları oluşturmaktadır.
- **Öfke:**Saldırganlık, düşmanlık, alınganlık, kin, sinir, öfke, tükenme, gazap, iççerleme, hiddet; patolojik olaraksa ileri seviyede şiddet ve nefreti kapsayan duyguları oluşturmaktadır.
- **Üzüntü:**Umutsuzluk, acı, can sıkıntısı, yalnızlık hissi, kendine acıma, neşesizlik, keder; patolojik olduğundaysa şiddetli bir melankoli ve depresyonu kapsayan duyguları oluşturmaktadır.

(2) Olumlu Duygular

Bireyler geniş bir duygusal kapasiteyle dünyaya gelmektedirler. Bu kapasite içinde pozitif hislerini yerini artırması ve bireylerin güvenli bir çevrede yaşaması, hoş deneyimler kazanması ve yakın ilişkiler kurması gerekmektedir (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2012).

Bireylerin hayatlarında mühim bir yeri bulunan bu pozitif duyguları ve ilgili alt boyutları Goleman (1999) şöyle sıralamaktadır:

- **Zevk:**Kapris, zindelik, tensel zevk, gurur, eğlenme, haz, tatmin, rahatlama.
- **Sevgi:**Bağlılık, aşk, tutku, hayranlık, sadakat, yakın ilgi, iyilik, güven, dostluk, kabul görme.

- **Mutluluk:**Huzur, neşe, coşku, heyecan, iyimserlik, umut, hoşnutluk, sevinç ve patolojik olaraksa manya durumunu kapsamaktadır.

Bireylerin pozitif duygulara sahip olmaları ve bu kapsamda sürekli olarak bu duyguları deneyimlemeleri, negatif duygularından arınmalarını ve daha dayanıklı hale gelmelerini sağlamaktadır. Düşünce yapısındaki bu durumsa karşı karşıya kalınacak problemlere alternatif çözümler getirebilen üretken bir kişi olmayı sağlamaktadır (Fredrickson, 2001).

2.2.3. Duygu Kuramları

Duygusal durumlar gereksinimlerle, öğrenme ve düşünme süreçleri ile, çevre şartlarıyla yakinen ilgili, karmaşık bir zihinsel işlev olduğundan bu durumları açıklamaya dönük olarak pek çok kuram ortaya konmuştur. Geliştirilmiş bu kuramlardan en çok öne çıkanlar şu şekildedir:

2.2.3.1. Sağduyu Kuramı

Psikolojinin ilk dönemlerinde belli bir duyguyu hissetmenin öncelikle kişiyi fiziki reaksiyona ardından davranışsal tepkilere yönlendirdiği varsayılmıştır. Örnek vermek gerekirse bir bireyin yolunun üstünde havlayan bir köpeği görmüş olması öncelikle korkuya neden olacak bu duygu da bedeni uyarıp korkudan titreyen kişinin kaçma tepkisine yol açacaktır. Bu kuram kapsamında bireyin titremesi onun korkmasına bağlanmaktadır (Sayar ve Dinç, 2008: 63).

2.2.3.2. James – Lang Kuramı

Sağduyu kuramına karşılık William James (1884) ortaya bir başka kuram koymuştur. James, duygu bileşenlerinde sıranın tamamen farklı olduğunu ifade etmiştir. Bu kuram kapsamında vücudumuz çevre şartlarında meydana gelen değişimlere tepki göstermektedir. İnsan ise bedenindeki bu tepkileri fark ettiğinde heyecan

duymaktadır. Bu kuramda önce fiziki değişimlerin olduğu, ardından duygu oluştuğu öne sürölmektedir (Cüceloğlu,2008:266).



Uyaran (havlayan köpek) fiziki bir reaksiyon üretmektedir. Diğer bir deyişle sempatik sinir sistemini uyarmaktadır. Sempatik sinir sistemindeki uyarılmayla kalp çarpmasındaki artış, ağızda kuruma ve nefesin hızlanması gibi bedeni bir duyumu gerçekteşmektedir. Bu duyumu ise duyguyu adlandırmaya götürmektedir.

Çevredeki bazı durumlar karşısında vücut, içgüdüsel olarak gelişen olaylara tepki göstermektedir. Normalde korktuğumuz için nefes alışımızın değiştiğini ve terlediğimizi düşünürüz. Bu kuram, terlediğimiz ve nefes alışımız değiştiği için korktuğumuzu, ağladığımız için hüzüni duyduğumuzu söyler. Hâlbuki biz kederli olduğumuz için ağladığımızı söyleriz (Cüceloğlu,2008:266).

Bu durumu açıklayabilmek adına James öncelikle şu soruyu sormaktadır: “Bir ayıdan korktuğumuz için mi kaçarız, yoksa kaçtığımız için mi korkarız?”. “Korktuğumuz için kaçtığımız” yönündeki yanıtın yanlış olduğunu iddia ederek kaçtığımızdan korktuğumuzu ifade edip duyguya ait olan kognitif tecrübenin fiziki tecrübeye ikincil olarak ortaya çıkmakta olduğunu öne sürmektedir. James’e göre riskli bir durumda bilinçli bir duygu tecrübesine neden olan şey tehlike durumunun yarattığı korku olmamaktadır.

Ayıdan kaçana kadar korku hissedilmemektedir. Bu esnada taşikardi benzeri fiziki birtakım değişimler oluşmaktadır. Bu değişimlerin geribildirim vasıtasıyla korteks tarafınca algılanmasının sonrasında korku meydana gelmektedir. James, ürperdiğimiz için korktuğumuzu, vurduğumuz için kızdığımızı, ağladığımız için üzöldüğümüzü söylemektedir (Koptagel-İlal, 2001: 84).

Özetle James-Lange yaşamakta olduğumuz hislerin belirli duyuları üretmekte olan fiziki değişimlerin neticesinde ortaya çıktığını ileri sürmüşlerdir. Bu duyular beyin tarafınca özel birtakım duygusal tecrübeler olarak yorumlanmaktadır. Bu düşünceye James-Lange duygu kuramı adı verilmiştir.

2.2.3.3. Cannon – Bard Kuramı

James-Langekuramından ortalama olarak 40 sene sonrasında psikolog WalterCannon (1927) ve Philip Bard (1934) değişik bir yaklaşım geliştirmişlerdir. James-Lange kuramına ciddi itirazlar, WalterCannon'ın 1920'li yıllarda şu noktalara işaret etmesinin ardından getirilmiştir:

- 1) İç organlar, sinir donanımına tam olarak sahip olmayan, görece duyarsız sistemlerdir. İçsel değişimler bir duygu kaynağı olamayacak kadar ağır oluşmaktadır.
- 2) İnsanlar hangi duyguyu yaşadıklarını açık şekilde bilseler de fiziksel değişimler bir duygu durumundan diğerine fazla farklılık arz etmemektedirler.
- 3) Bir duygu ile bağlantılı fiziki değişimleri yapay şekilde meydana getirmek gerçek duygunun tecrübesini yaratamayacaktır(Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995:467).

Cannon ve Bard duygu durumlarının doğuşu üstünde beynin korteksinin etkilerini araştıran deneysek ilk çalışmalarını 1927 senesinde gerçekleştirmişlerdir (Koptagel-İlal, 2001: 81–82). Cannon, duyguda merkezi rolün beynin merkezi çekirdeğinin bir bölümü olan talamusa bağlı olduğunu savunmuştur (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 467). Cannon ve Bard'ın bu fikirlerini ortaya koyabilmek adına gerçekleştirdikleri araştırmaları duyguların oluşmasında merkezi sinir sistemlerinin önde olduğunu ispatlamıştır. Talamikhipotalamik bölgede duygusal davranış örneği ya da dinamik bir duygu şeması vardır. Fakat bu bölgenin gösterileri normal şartlarda korteks kontrolünde bastırılmıştır.

Bir uyarın algılanması durumunda şayet bu uyarın aynı zamanda belli birtakım duygularını da uyarıyor ise beyin korteksine iletimi gerçekleştirilen bu uyarın haberi kortikal bastırmada belirli bir geri çekilmeye neden olmakta ve hipotalamusta yerleşik olan uyarın örneği açığa çıkmaktadır. Bu bir taraftan periferde bu duyguya ait olan bir anlatım davranışını oluştururken bunun yanında buna ait olan bir haberi de beyin korteksine iletmekte ve oradaki bütünleşmeyle bu duyguya ve uyarıya karşı bireysel tutum ve yaşantı belirlenmektedir (Koptagel-İlal, 2001: 84).

Korteksin yokluğu halinde saldırganlık davranışları üretilebilmekte ancak bilinçli bir öfke duygusu oluşmamaktadır, diyerek bu savı kediler üzerinde yapmış oldukları deneyler ile ispatlamaya gayret etmişlerdir. Bard korteksi çıkartılmış kedilerin belirli şartlarda bir süre daha yaşadıklarını fakat bu hayvanlarda normale nazaran daha hızlı saldırganlaşma ve öfke görüldüğü tespit edilmiştir. Ancak bu tepkiler uyumsal hiçbir görevde bulunmamakla beraber kısa sürmektedirler. Bu nedenle Bard bu tarz öfke tepkilerine sahte coşku veya yalancı kuduz ismini vermektedir. Yapmış olduğu incelemelerde aynı zamanda beyindeki korteksin duygusal durumları bütünleştirebilen ve ket vurabilen bir etkisinin de olduğu tespit edilmiştir (Koptagelİlal, 2001: 81-82, Kandel ve ark., 2002, Goleman, 2004).

Bu kuramla ortaya konan temel düşünce fiziki uyarıcıların tek başına duyguları algılamada öncü olduğu görüşünün reddedilmesidir. Bunun yerine kurama belirtilmiş olan, duygusal deneyimler ve fiziki uyarıcıların Cannon ve Bard tarafından sunulmuş olduğu gibi beyin talamusundan çıkan aynı sinirleri, aynı zaman diliminde harekete geçirdiğidir (Kandel ve ark., 2002; Goleman, 2004). Bu kurama göre özetle fiziki ve duygusal uyarılma hemen hemen aynı zamanda olmaktadır.

2.2.3.4. SchacterSinger Bilişsel Uyarılma Kuramı

Bireyler korktukları, heyecanlandıkları ve öfkelenedikleri hallerde genelde içlerinde bir takım şeylerin olduğunu fark etmektedirler ancak tansiyon değişimleri veya midelerindeki hareketleri doğru biçimde algılayamamaktadırlar. Bireylerden hislerini tarif etmeleri istendiği zaman genelde uyarılmışlık durumunu oluşturan hallerle söze başlamakta ve ardından birtakım fiziki tepkilerini ve durum ile baş etmede çektikleri

zorlukları anlatmaktadırlar. Ancak duyguları öncelikli olarak içsel hisleri bakımından tanımlamamaktadırlar (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 470).

Kişinin duyguyu yaratan duruma dair değerlendirmeleri duygusal tepkideki mühim bir belirleyicidir. Schachter (1971), duyguların, fiziki uyarılmışlıkla bilişsel unsurların bir etkileşiminin fonksiyonu olduğunu düşünmektedir (Schaver ve ark., 1987). Onun kuramına göre beyne fiziki etkinliklerden gelen dönütlerin farklılaşmış bir uyarılmışlık durumunu tetiklediği, ancak hissedilen duyguların bireyin bu uyarılma durumuna vermiş oluğu etiket tarafınca belirlenmekte olduğu öne sürülmektedir. Bir etiketin verilmesi bilişsel bir süreç olup kişiler hislerini yorumlayabilmek adına geçmiş tecrübelerinden gelen bilgileri ve şu ana ait olan algılarını kullanmaktadırlar. Bu yorum, duygusal durumları betimlemede kullanılan etiketleri belirlemektedir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 470).

Heyecan-duygu kuramında duyguların etrafta gözlemlenenlerle ve insanın kendini diğerleri ile kıyaslamasıyla tanındığı ifade edilmektedir. Heyecan ve duygularımızı içerisinde olduğumuz duruma göre yorumladığımızı ifade etmektedir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 470).

Bu kurama karşı gelen araştırmacıların bazıları bir durum karşısında verilen duygusal tepkilerin son derece hızlı cereyan ettiğini ve dolayısı ile tepkiyle durumun arasındaki anın bilişsel değerlendirme açısından yeterli bulunmayacağını ifade etmektedirler (Sayar ve Dinç, 2008: 64-66).

2.2.3.5. Arnold – Lindsey'in Duygu Kuramı

1950 yılında Arnold ve 1951'de Lindsey; Cannon ve Bard'ın kuramına eleştiri getirip bunu değiştirmişlerdir. Onlara göre duygusal tepkiler kendi kendilerini içermekte ve zaman zaman duyguların kendilerinden de duygu tepkileri doğabileceğini ifade etmişlerdir. Bu kapsamda insan kendi içerisinde bir kızgınlık hissini doğduğunu ve bunun anlatımının arttığını duyabilmektedir.

"Aktivasyon Kuramı" ismi verilen bu kuramla günümüzde bilinmekte olan pek çok gerçeği açıklamak mümkündür. Bu kuram kapsamında belirli bir uyarın bir uygulama oluşturmakta, bu ise hipotalamus ve talamusara istasyonu üstünden beyin korteksine ulaştırılmaktadır (Kandel ve ark., 2002; Koptagel-İlal, 2001: 85).

Bu uyarının karşısında beyin korteksi hipotalamusta dinamik uyarı örneğini serbest bırakmakta ve bu ise periferdeki duygu anlatımını açığa çıkartmaktadır. Bu arada periferde meydana gelen değişim de yine talamus-hipotalamus ara istasyonu üstünden kortekse bildirilip olay algılanmakta ve bu algılar korteks seviyesinde yerleşik bulunan duygusal tutumları meydana getirmektedir (Kandel ve ark., 2002).

Duygu algılanımlarında korteksin rolünün öneminden bahseden kuramlar frontal kortekste bulunan ağrı algı merkezlerini çıkardığımız zaman bireyin ağrıyı duyarak elini çekmesine karşın neden bir duygu algısında bulunmadığını suratında bir acı ifadesi olmadığını da açıklamaktadır. Belli duygular ile alakalı korteks bölgelerin zarar görmesi ve çıkartılmasıyla bu hislere ait anlatım da ortadan kalkmaktadır.

Buna karşın tüm korteksin çıkartılmasında veya hipotalamik bölgeyle bağıntının kesilmesinde kortekste hipotalamus üstünde bastırıcı ve duyguların açığa çıkmasını düzenleyen etkisi kalktığı için uyarılara karşılık gelişgüzel duygu gösterileri belirlemektedir (Koptagel-İlal, 2001: 85).

2.2.3.6. Sosyo – Biyolojik Kuram

Bu kuram bireyin sosyal davranışlarının doğal bir seğilim sürecinden geçip günümüzdeki biçimini kazandığını varsaymaktadır. Bu kuram kapsamında hislerin ne şekilde meydana geldiği ve fiziki temellerinin ne olduğu açıklanmamaktadır. Kuram kapsamında hislerin neden sürdüğü ve bireyin hayatında hislerin ne şekilde fonksiyonları bulunduğu açıklanmaktadır. Kurama katılan kimselere göre duygular bireyin diğer davranışları gibi kişinin çevresine uyum sağlayabilmesine yardım etmektedir.

Sosyobiologlar, her bireyin hislerinin uyumsal görevleri olduğunu düşünmektedirler. Onlara göre kızgınlık, diğerlerinin saldırganlığından bizi korumaktadır (Cüceloğlu, 2008: 269).

2.2.4. Duyguların İfadesi

Gündelik hayattaki bireysel iletişimlerde duygusal, bilişsel veya algısal bakımdan benmerkezci davranmak, etraftaki kişilerle sıcak ilişkiler kurmaya engel olduğu gibi bazı iletişimsel çatışmalara da neden olmaktadır (Dökmen 2000: 145). Hisleri ifade etmede etraftaki kimselerle kurulan iletişimlerin önemi oldukça büyük olmaktadır. İletişimlerin daha kuvvetli olduğu hallerde bireyler duygularını ifade etme konusunda daha isteklidirler. Bunun yanında şayet birey duygularını açıklamasının önemli olduğunu düşünürse daha istekli biçimde duygularını ifade etmek isteyecektir (Clark ve Finkel, 2005: 169).

İnsanlar hislerini çok farklı sebeplerle açıkça ifade edemeyebilmekte veya açık olmayı istemeyebilmektedir. Bazı durumlardaysa kişiler ne hissettiklerini tam şekilde kendileri de anlamayabilmektedirler. Çocuğuna istismar uygulayan bir baba onu sevdiğini iddia etse de fark etmeden şefkat dışı davranışlar sergilemektedir. İnsanlar yaşanan duyguları küçümseyebilmekte veya bazen tamamen reddedebilmektedirler. Bu gibi hallerde hisleri çoğu zaman daha iyi anlamak için duygu ifade edici diğer faktörlere de bakmak gerekecektir (Morris, 2002).

İnsanlar hislerini farklı davranışlar ile göstermektedirler. Bu davranışların bir tanesi duygu ifadesinin yüze yansımaları olmaktadır. Pek çok insan hislerini sözlerle anlatmanın yerine başka şekilde ifade etmeyi seçmektedirler. Beden hareketleri ve yüz ifadeleri bireyin neleri hissettiğiyle alakalı fikir verebilmektedir. Yüz, birtakım hareketleri ustaca iletildiğinden en mühim duygusal ifade kanallarından bir tanesidir. Yüz ifadeleri kişinin hangi duygu durumu içerisinde olduğunu büyük oranda göstermektedir (Konrad ve Hnedl, 2003). Yüz ifadeleri her ne kadar kültüre göre değişse de bazıları evrenseldir.

Doğuştan kör olan çocukların hisleriyle ilgili doğru yüz ifadeleri birtakım yüz ifadelerinin öğrenilme dışına meydana geldiği, insanların yapılarında olduğunu doğrulamaktadır. Ekman ve Friesen (1986) yaptıkları çalışmalarda çok değişik kültürlerden bireylerle çalışma yapmışlar araştırma kapsamında katılanların yüz ifadelerinden en az yedi adet duygunun hemen tanımlandığı ortaya çıkmıştır. Bu hisler hor görme, üzüntü, şaşırma, mutluluk, iğrenme, korku ve öfkedir. Duyguların yansımış olduğu yüz ifadelerinin evrensel olduğu ifade edilse de nasıl, ne zaman, ifadelendirildiği kültür tarafından belirlenmektedir.

Duygu ifadesi duygusal reaksiyonun davranış ile alakalı parçası olup tipik olarak ses, mimik, duruş, yüz ifadesini içermektedir (Rottenberg ve Vaughan, 2008: 126). Hisleri ifade eden davranışlar bir düzeye dek kişinin kontrolünün dışında oluşmaktadır.

Kişilerin yüz ifadelerini ne düzeyde doğru olarak değerlendirebildiklerini belirlemek için psikologlar kişinin yüzlerinin fotoğraflarına bakıp heyecan ve duygularıyla ilgili bilgi verilmesini sağlamakta olan üç boyutlu bir sistem ortaya çıkartmışlardır (Morgan, 2005). Bunlar reddetme, dikkat, nahoşluk, hoşluk, gerilim ve uykudur. Nahoş heyecanlar olduğunda dudaklar aşağıya sarmakta, hoş heyecanlardaysa yukarı kıvrılmaktadır. Sevinçte gözler aşağı, kederde yukarı bakmaktadır. Dikkat halindeyse gözlerin açılması, ağız açılması ve burun deliklerinde genişleme en net yüz ifadelerindedir.

Heyecan ve duygular yüz ifadeleriyle ortaya çıkmaktadır. Çoğunlukla duygular yüz ifadelerine yansıyan süreçler olmaktadır. Kavramsal mantık yürütmeyi gereksiz hale getirecek biçimde nöronal sistemler başkalarının hislerinin direkt olarak anlaşılmasına imkan tanıyan bir aynalama sistemi meydana getirmektedir. Ayna nöronlar diğerlerinin hislerinin zihni taklit ve temsilini gerçekleştirip onların tanınması görevini yürütmektedir. Başka bir ifadeyle ben ve diğerlerinin algılanması birçok noktada ortaklaşa gerçekleşmektedir. Duyguların anlaşılmasında bunun haricinde tecrübelerin bilişsel yorumlanmasına dayalı diğer bir mekanizmanın da bulunduğu düşünülmektedir (Gallese, 2003).

Duygu ifadesi çoğu zaman sosyal ilişkiler içerisinde meydana gelmektedir. Duygu ifadelerinde iki fonksiyon bulunmaktadır. İlki bilgi verme, ikincisiyse karşı tarafta bir duygu uyandırabilmektir. Pek çok ses tonu ve yüz ifadesi özellikleri alıcıya gönderen hakkında güvenilir mesajlar vermektedir (Keltner ve Anderson, 2000: 187).

İkinci fonksiyon ile alakalı olaraksa duygusal davranışlar duygusal olay ve ortam ile alakalı karşı tarafta bir tepkinin meydana gelmesini sağlamaktadır. Örnek vermek gerekirse gülümseme sonucu yakınlaşma isteği doğmaktadır (Bachorowski ve Owren, 2001:252; Rottenberg ve Vaughan,2008:126).

Diğer bir duygu ifade aracıysa sestir. Kişiler heyecan ve duygularını seslerle de ifade etmektedirler. Fakat farklı heyecan ve duyguların sessel işaretlerini gösteren derlenmiş bir katalog henüz yoktur. Her zaman olmasa bile genelde çığlık hayret ve korkuyu; mutsuzluk, acı ve inlemeyi; iç çekme üzünlüğü, gülmeysen keyfi göstermektedir. Tüm bunlara karşın farklı heyecan ve duyguların yalnızca sesle ayırt edilebilmesi zordur (Gottman ve Levenson, 1992: 233).

Duyguların iletilmesinde bir diğer araçsa beden hareketleridir. Hareketlerimiz ile, bedenimizin durumu ile el ve kollarımızca bilinçli veya bilinçsiz şekilde duygularımızı ifade etmekteyiz. Bu mesajların kültüre göre değiştiği görülmekte, yapılan hareketler pek çok sosyal değişkenden etkilenmektedir.

Özetle gerçekleştirilen çalışmalara göre yalnızca heyecan ya da duygunun ifade edilme biçiminin gözlenmesi yolu ile ulaşılan neticeler istenen oranda güvenilirlik sağlayamamaktadır. İnsanların aynı olaylara verdikleri tepkilerde tutarlılık olmayabilir. Bir başka durum da ise, ifade edilmekte olan duygunun ne olduğuna ilişkin tahminler, ancak bu ifadeleri gözleyebildiğimiz oranda doğrudurlar. Yaşanan yada ifade edilmek istenen duygu için yapılacak en doğru tahmin, kişinin yüz ifadesi ve jestlerini aynı anda görülebildiği, aynı zamanda da sesle ifadenin de duyulduğu ortamlarda mümkün olabilmektedir(Bachorowski ve Owren, 2001: 253-254).

2.2.5. Duygu Düzenleme ve Psikoloji

DSM-IV'te tanımlanmış olan psikopatolojilerin birçoğunun duygular ile ilgili sorunlar ve duygu düzenleme güçlükleriyle karakterize olduğu ifade edilmektedir (Akt. APA, 2006). Pek çok psikopatolojinin altında uygun olmayan duygulanımlar, hüzün, coşku, yoğun bir endişe, belli hislerin ağırlıkta olup olmaması vardır (Cole, Michel ve Teti, 1994).

Linehan'ın (1993) borderline kişilik bozukluğunun gelişiminde duygu düzenleme güçlüğünün rolünü incelediği araştırmasında duygu düzenleme güçlüğünün borderline kişilik bozukluğunun merkezi ve mühim bir bileşeni olduğu ve bu bozukluk ile alakalı davranışların altındaki unsur olabileceği ifade edilmiştir.

Psikolojik bozuklukları duygu düzenleme içerisinde ele almak bu bozuklukların sistemini açıklama konusunda yardımcı olabilecektir. Bilhassa duygu düzenleyememe, anksiyete bozukluğu ve duygudurum bozukluklarında en net özelliktir. Başetme stratejilerinden “dikkat dağıtma”nın yaygın bir anksiyete bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, bulimia nevrozu gibi bozulmalarda uyumsuz kullanımının bilinmesi, sorun çıkartan düzenleme stratejilerinin anlaşılmasında ve etkin müdahale metotları geliştirmede yol gösterici olacaktır (Werner ve Gross, 2010).

Travma sonrası stres bozukluğuna dair gerçekleştirilen çalışmalarda TSSB semptomları olarak görülmekte olan yoğun bir üzüntü hissinin bulunması, dürtüleri kontrol zorluğunun bulunması, etkin duygu düzenleme stratejilerine erişimlerin kısıtlı olduğu duygusal netliğin eksikliği halinin hedefe dönük davranışlara ilgi g sterebilmede güçlükle ve duygusal kabullerin eksikliği ile ilgili olduğu saptanmıştır. Duygu düzenlemede çekilen tüm zorluklar TSSB semptomlarının şiddeti ve negatif duygulanımını kontrol etme ile ilgilidir (Tull ve ark., 2007).

Eysenck (1992, 1997, 2000) psikopatolojideki sürekli kaygı ve düzenlenmesine dair spesifik bir bilişsel bir model önermiş, bireylerin negatif duygunun çevresel uyaranlarını baskılama başetme yoluyla bilişsel olarak yorumlayarak tehdidi en aza indirgeyen psikolojik cevaplara, davranışa indirgenmesini stres dolu deneyimlerin

üstesinden gelme fikri olarak ileri sürmüştür. Anksiyeteyi düzenlemede baskılama uygun olmaktadırken savunmalı bir yapı ve bilişsel önyargılarla alakalı olduğu için yüksek düzeyde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır.

2.3. Mutluluk Kavramı ve Kavramsal Çerçeve

Tarihteki düşünürlerin çoğu mutluluğu aramak olarak bilinmekte olan hedonizmle ilgili olmuşlardır. Fakat günümüzce bencil bir davranış olarak bilinmekte olan hedonizm kısa ve anlık bir mutluluk arayışını ifade etmektedir (Stein ve Book, 2003: 242-243).

2.3.1. Mutluluk Kavramı

Mutluluk sözcüğü temelde Yunanca ‘Eudaimonia’ kelimesinden gelmekte ve kökeninde “her şeyin yolunda gitmesi, hayattan doyum alma” manasında kullanılmaktadır (Marar, 2012). Mutluluk, Büyük Türkçe Sözlük’te mutlu olma hali, saadet olarak ifade edilmiştir (Doğan, 1994). Türk Dil Kurumu’na (2005) göreyse mutluluk “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, ongunluk, kıt, saadet, bahtiyarlık” şeklinde ifade edilmektedir.

Ünlü filozofların mutluluğa dair düşüncelerine bakıldığında Platon mutluluğu ruhsali fiziki ihtiyaçlardan ve akıldan meydana gelen parçaların uyumu olarak görmektedir (Sevindik, 2015). Descartes ise mutluluğu doğru bilginin peşine düşmek, iç hoşnutluk ve ruh memnuniyeti olarak ifade etmektedir (Tuğcu, 2000).

Mutluluğa dair sistematik bir görüş ortaya koyan Aristoteles ‘ruhun erdeme uygun etkinliği’ ve ‘ruhun akla uygun davranışta bulunması’ biçiminde buna açıklama getirmektedir (Bircan, 2001). Socrates ise mutlu ve iyi olmak için kişide erdem olması gerektiğini, yalnızca erdemle mutluluğun bulunabileceğini belirtmiştir (Gökberk, 1996). İslam filozoflarından Farabi’ye “Mutluluk öyle bir şeydir ki, o en son beşeri yetkinlik olmalıdır. Ona ulaşıldıktan sonra, artık başka bir şeye ihtiyaç kalmamalıdır” demiştir (Sevindik, 2015).

2.3.2. Psikolojide Mutluluk

Mutluluk insan hayatında son derece önemlidir. Kişiler mutluluğu elde etmek için var oluştan bu yana çaba göstermekte, kalıcı bir mutluluğun sırrı merak edilmektedir. Psikolojide öfke, endişe, depresyon gibi negatif duyguların üstünde daha çok durulmuşken mutluluğa dair daha az araştırma yapılmıştır (Tuzgöl, 2005). Hatta daha çok ruhsal sağlığın değerlendirilmesinde depresyon seviyesini ölçen araştırmalara ağırlık verilmiştir (Ryff ve Keyes, 1995). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) bunun sebebinin yaşanmış olan negatif tecrübelerin daha çok dikkat çekmekte olduğu, insanların bunlardan kurtulmaya çalışması olarak belirlemiştir. Ancak son dönemde ruh sağlığına dair çalışmalarda bu konuda değişimler yaşanmaktadır.

1980'li yıllardan sonra mutluluk, iyimserlik, psikolojik iyi olma, yaşam kalitesi, psikolojik ihtiyaç doyumu, evlilik doyumu, öznel iyi oluş gibi olgular araştırılmış ve yeni kuramlar doğmuştur (Myers ve Diener, 1995; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Öznel iyi oluş yani mutluluğa dair gerçekleştirilen çalışmalarda mutluluğun ne olduğuna, bazı insanların nasıl daha mutlu olabildiklerine, mutlu olabilmek için neler yaptıklarına dair araştırmalar yürütülmüştür.

Freud (1996) mutluluk olgusunu kuramının merkezine almış ve insanın en önemli özelliği olduğunu düşünmüştür. Kişilerin hayatları süresince acıdan kaçıp mutluluk aradığını, güçlü bir haz hissine ulaşip burada kalma istekleri bulunduğunu belirtmiştir. Glasser (2003) gerçeklik kuramı kapsamında yapılan davranışların içsel motivasyonla ortaya çıkmakta olduğunu ifade etmektedir.

Birey, hayatı süresince meydana gelen psikolojik gereksinimlerini gidermeye ve mutluluk gibi genel bir iyilik durumunu elde etmeye dönük bazı seçimler yapmaya yönelmektedir. Yapılan bu seçimlerin neticesinde mutsuz veya mutlu olunmaktadır. Diğer insanların bizi mutsuz veya mutlu edemeyeceğini çünkü karşıdan gelenin bilgi olduğunu ve bu bilgilerin beyne girerek işlem süreçlerinden geçmesi neticesinde davranışa yönelik bir karar verilebileceğini belirtmiştir. Bu kapsamda gerçeklik kuramını özetlemek gerekirse “hareketlerimiz ve düşündüklerimizin hepsini, dolaylı olarak da duygularımızın tamamına yakınıni kendimiz seçeriz” demek mümkündür.

Psikolojide öznel iyi oluşla mutluluk aynı anlamdadır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş pozitif hislerin negatif hislere nazaran daha sıklıkla yaşanması hali olarak belirtilmektedir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş duyuşsal ve bilişsel olarak iki boyuta bölünmektedir. Bilişsel boyut kişinin yaşam doyumu, duyuşsal boyutsa negatif ve pozitif duygulanımlardır(Diener, 2000). Öznel iyi oluştaki bilişsel bileşen olan yaşam doyumu başarı, sağlık, evlilik, iş gibi alanlardaki seçimleri değerlendirmeyi ifade etmektedir.

Olumlu duygulanım isteklilik, heves, heyecan, kararlılık, enerjiklik, neşe; olumsuz duygulanımsa kin, öfke, endişe ve üzüntüyü değerlendirmeyi içermektedir (Ben-Zur, 2003). Bireyin hayatından yüksek seviyede doyum sağlaması öznel iyi oluşa sahip bulunduğunu göstermektedir. Öznel iyi oluşa dair ilk doktora çalışmasını gerçekleştiren Wilson (1967) mutlu kimseleri yaşam amacı olan, dinine bağlı, evli, yüksek özgüvenli, ekonomik durumu iyi, eğitim seviyesi yüksek ve fiziksel olarak sağlıklı kişiler olarak tarif etmiştir.

Öznel iyi oluş kişinin kendine ve hayatına dair kendisini bir değerlendirmeye almasıdır. Bu açıdan öznelidir. Bunun yanında stres, negatif duygular gibi unsurların olmamasını değil olumlu duygulanımın var olmasını ifade etmektedir. Diener, Lucas ve Oishi (2002: 63) öznel iyi oluş kavramını “hoş duygular yaşamayı, düşük düzeyde olumsuz duygulara sahip olmayı ve yüksek düzeyde yaşam doyumu elde etmeyi içeren geniş bir kavram” şeklinde ifade etmektedir. Kişinin hayatını bütün boyutları ile ele alması, kapsayıcı ve öznel bir değerlendirme gerçekleştirmesi şeklinde ifade edilmektedir (Diener, 2000).

2.3.3. Pozitif Psikolojide Mutluluk

Eski Yunanlılar döneminden bu yana insanlar “İyi bir yaşamın kalitesi nasıl belirlenir?İyi bir yaşam nasıl olur? Yaşamı çekici kılan nedir?” gibi sorular sormuşlardır. 1980’lerde pozitif psikolojideki gelişmeyle araştırmacıların pek çoğu öznel iyi oluş hakkında çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Sonraki on yılda ise yapılmış her 17 çalışmanın biri bu konudadır (Eryılmaz, 2009).

Seligman (2005) öncülüğünde başlayan pozitif psikoloji kişinin sahip olduğu güçlü taraflara ve pozitif niteliklere vurguda bulunup kişinin potansiyelini en iyi biçimde kullanabilmesini amaçlamaktadır. Kişide var olan kuvvetli ve pozitif tarafların geliştirilmesi hayatta karşı karşıya kalınan stres durumlarının karşısında dayanıklılığı yükselten ve kişinin sorun yaşamasını engelleyen bir role sahiptir (Malkoç, 2011).

Pozitif psikoloji özgecilik, sorumluluk, cesaret, sabır, affetme, hoşgörü, umut, iyimserlik, yaşam doyumu gibi alanlarda araştırmalar yapıp kişinin hayat kalitesi ve mutluluğunun artırılmasını hedeflemektedir (Seligman, 2005; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Kişilerin hayatlarını değerlendirirken pozitif düşünce ve duygulara daha çok yoğunlaşıp açıklama yapmaları öznel iyi oluş seviyesinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005). Hayatı olumlu hale getiren unsurlar hususunda gerçekleştirilen araştırmalar kişinin negatif koşullara karşı direncinin yükselmesi, doyumlu bir hayat sürmesi ve yaşam kalitesinin artmasına katkı yapması bakımından önemlidir (Meknight, Huebner ve Suldo, 2002).

2.3.4. Mutluluk Kuramları

Mutluluk, kişide istenen bir durumdur. Bu yüzden mutluluk olgusu araştırmacılar tarafınca pek çok kuram ile açıklanmaya gayret edilmiştir. Bu kapsamda nasıl, niçin ve hangi şartlarda mutluluğun oluştuğunu bulmaya çalışan bazı kuramlar şöyledir:

Uyum Kuramı

Bu kurama göre değişim gösteren şartlar ve durumlara karşı kişinin başta tepki verebileceği ancak sonradan alışmaları neticesinde uyum sağlayacakları ifade edilmektedir. Uyum kuramı kişinin hoş olmayan tecrübeleri sebebiyle uzun bir süre mutsuzluk hissetmeyeceklerini, aynı biçimde hoş yaşantıların karşısında da uzun bir süre mutlu kalmayacaklarını savunmaktadır. Kişi, yaşamış olduğu olayların karşısında hissettiği negatif ve pozitif hislere alışma sürecinin sonrasında bir denge yakalamaktadır (Lucas ve ark., 2003).

Erek Kuramı

Erek kuramı, ihtiyaçlar karşılandığı ve amaca ulaşıldığında mutluluğun oluştuğunun belirtmektedir. Bu kuram ilk kez Wilson (1960) tarafından öne sürülmüş olup kişinin gereksinimlerinin karşılanması sonrası doyuma ulaşması ve öznel iyi oluş haline bürünmesi olarak ifade edilmiştir. Kişinin hayatıyla alakalı kişisel hedeflerinin olması, günlük hayat sorunlarını aşmasını daha kolay hale getirmektedir (akt. Diener, 1984).

Etkinlik Kuramı

Mutluluğun hedeflenmiş olan amaca ulaşmanın neticesinde doğduğunu savunmakta olan Erek Kuramı'nın tersine bu kuramda mutluluk bireyin amaca ulaşma süreci içerisinde yapmış olduğu etkinliklerden haz duyması olarak ele alınmaktadır. Etkinlik kuramı erişilen son durumun neticesine değil sürece odaklıdır (Tuzgöl Dost, 2005). Etkinlik kuramının ilk ve en önemli savunucusu olan Aristoteles, erdemli şekilde yapılan etkinlikler neticesinde mutluluğun geleceğini belirtmiştir. Özetle zevkle yapılan faaliyetlerin haz elde etmeyi daha kolay hale getireceği ifade edilmektedir.

Aşağıdan Yukarıya (Top-down) ve Yukarıdan Aşağıya (Bottom-up) Kuramları

Bu kuram mutluluğun hoş olmayan ve hoş yaşantıların birleşiminden oluştuğunu ifade etmektedir. Hayatı süresince birçok mutlu deneyim geçirmiş biri mutludur. Birey kendi hayatının acı ve hazlarının bir değerlendirmesini yapıp kendini mutsuz veya mutlu olarak tanımlamaktadır (Yetim, 2001). Öznel iyi oluşu, eğitim durumu, sağlık, yaş, iş ve aile gibi dışsal unsurlar etkileyebilmektedir (Tuzgöl Dost, 2004).

Yukarıdan Aşağıya Kuramı'na göre öznel iyi oluş dış unsurlardan değil kişinin olayları algılama şeklinden ve bireysel niteliklerinden kaynaklanmaktadır (Diener ve Seligman, 2002; Schimmack, Diener ve Oishi, 2002). Başka bir ifadeyle bireyin mutluluk nedeni içindedir çünkü bireyin mutluluğu yaşantılarını, kişiliğini olumlu yorumlamasını etkilemektedir. Aşağıdan Yukarı Kuramı mutluluk için bir sonuçken Yukarıdan Aşağı Kuramı ise sebeptir (Saföz-Güven, 2008).

Yargı Kuramı

Gerçek şartlarla kişilerin standartlarının arasında gerçekleştirilen kıyaslama neticesinde meydana gelen mutluluk kuramıdır. Bireyin belirlemiş olduğu kriterin gerçek durumun üstünde olması halinde öznel bir iyi oluş ortaya çıkmaktadır. Şayet bireyin belirlemiş olduğu kriterler gerçek şartların altında ise o kişinin öznel iyi oluş düzeyi düşük olacaktır. Kişiler kendi öznel iyi oluşlarını başkalarını baz alarak değerlendirdiklerinden çevredeki kişilerin iyi oluş durumları insanın iyi oluşunu etkilemektedir (Eryılmaz, 2009).

Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Psikolojik iyi oluş durumunu Ryff (2003) psikolojik sorunların bulunmamasından çok pozitif birtakım niteliklerin bulunması olarak ifade etmektedir. Kişinin kendini kabullenmesi, bir hayat amacının olması, sosyal açıdan olumlu birtakım ilişkiler geliştirmiş olması, bireysel gelişimini önemsemesi psikolojik iyi oluşa etki etmektedir (Özen, 2005). Bireyin kendisine yönelik düşüncelerinin pozitif olması psikolojik iyi oluşta önem arz eden bir kriterdir (Ryff, 1989).

İnsanın bireylerarası ilişkilerinin iyi oluşu, pozitif sosyal ilişkiler tesis etmesi, toplumsal baskılar karşısında direnç gösterip kendi kararlarını vermesi insandan beklenen özellikler arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra kişinin hayat şartlarını düzenlemesi, hayat amacı oluşturarak bu doğrultuda harekette bulunması, bireysel gelişim bakımından potansiyel ve gereksinimlerini saptayabilmesi psikolojik iyi oluşa pozitif etki etmektedir (Ryff, 1989).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı “Üniversitede 1 dönem süresince ve haftada 3 saat olarak verilen Pozitif Psikoloji dersinin öğrencilere olan etkileri”nin incelenmesidir. Araştırmanın üniversite öğrencileri üzerinde uygulanan ölçeklerden elde edilen bulgular üzerinden sonuçlandırılması düşünülmektedir. Bu sebeple nicel araştırma yöntemlerinden deneysel model tercih edilmiştir.

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmaya katılan ön lisans ve lisans öğrencilerinin kişisel bilgilerine ait özet istatistikler aşağıdaki gibidir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Kişisel Bilgileri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	181	72,7
	Erkek	68	27,3
Yaş	20 Yaş Altı	163	65,5
	20 Yaş ve Üzeri	86	34,5
Bölüm	Ameliyathane Hizmetleri	8	3,2
	Anestezi	7	2,8
	Çocuk Gelişimi	22	8,8
	Diş Protez	14	5,6
	Diyaliz	24	9,6
	Görsel İletişim ve Tasarımı	24	9,6
	İlk ve Acil Yardım	7	2,8

	Medya İletişim ve Sinema	18	7,2
	Patoloji Laboratuar Teknikleri	6	2,4
	Psikoloji	31	12,4
	Reklam Tasarımı ve İletişim	3	1,2
	Radyo Televizyon ve Sinema	7	2,8
	Siyaset Bilimleri	16	6,4
	Tıbbi Dokümanstasyon ve Sekreterlik	41	16,5
	Tıbbi Görüntüleme Teknikerliği	8	3,2
	Yeni Medya ve Gazetecilik	13	5,2
Fakülte	İletişim Fakültesi	65	26,1
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	18,9
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	22	8,8
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	115	46,2
Eğitim	Önlisans	115	46,2
	Lisans	134	53,8
Genel Mutluluk	Çok Mutsuz	2	0,8
	Mutsuz	9	3,6
	Orta Derecede Mutlu	137	55
	Oldukça Mutlu	87	34,9
	Çok Mutlu	14	5,6
	Toplam	249	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin %72,7'i (181 kişi) kadın ve %27,3'i (68 kişi) erkektir. Öğrencilerin %65,5'i (163 kişi) 20 yaş altı ve %34,5'i (86 kişi) 20 yaş ve üzeridir. Kişilerin %3,2'i (8 kişi) ameliyathane hizmetleri, %2,8'i (7 kişi) anestezi, %8,8'i (22 kişi) çocuk gelişimi, %5,6'i (14 kişi) diş protez, %9,6'i (24 kişi) diyaliz, %9,6'i (24 kişi) görsel iletişim ve tasarımı, %2,8'i (7 kişi) ilk ve acil yardım, %7,2'i (18 kişi) medya iletişim ve sinema, %2,4'i (6 kişi) patoloji laboratuar teknikleri, %12,4'i (31 kişi) psikoloji, %1,2'i (3 kişi) reklam tasarımı ve iletişim, %2,8'i (7 kişi) radyo televizyon ve sinema, %6,4'i (16 kişi) siyaset bilimleri, %16,5'i (41 kişi) tıbbi dokümanstasyon ve sekreterlik, %3,2'i (8 kişi) tıbbi görüntüleme teknikerliği ve %5,2'i (13 kişi) yeni medya ve gazetecilik öğrencisidir. Bölümlerin %26,1'i (65 kişi)

iletişim fakültesi, %18,9'i (47 kişi) insan ve toplum bilimleri fakültesi, %8,8'i (22 kişi) sağlık bilimleri fakültesi ve %46,2'i (115 kişi) sağlık hizmetleri meslek yüksek okuluna bağlıdır. Öğrencilerin %46,2'i (115 kişi) önlisans ve %53,8'i (134 kişi) lisans okumaktadır. Kişilerin %0,8'i (2 kişi) çok mutsuz, %3,6'i (9 kişi) mutsuz, %55'i (137 kişi) orta derecede mutlu, %34,9'i (87 kişi) oldukça mutlu ve %5,6'i (14 kişi) çok mutlu olduğunu ifade etmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)

OMÖ, Hills ve Argyle (6) tarafından mutluluğu ölçmek üzere geliştirilmiş, 29 maddelik ve 6'lı Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) bir ölçme aracıdır. Hills ve Argyle, ölçeğin iç tutarlılık katsayısını (Cronbach alfa) 0.91 olarak rapor etmişlerdir. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek üzere yapılan faktör analizi sonucu, özdeğeri 1'in üzerinde olan 8 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ancak, söz konusu faktörlerin yorumlanması ve adlandırılmasındaki problemler nedeniyle, ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılmasının uygun olacağı sonucuna varmışlardır.

3.3.2. Duyguları İfade Etme Ölçeği

King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilen ve Kuzucu (2006) Tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Duyguları İfade Etme Ölçeği (The Emotional Expression Scale) üniversite öğrencilerinin gerek kişilerarası ilişkilerde gerekse kişilerarası ilişkilerden bağımsız olarak duygularını ne derece ifade ettiklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 7'li likert tipinde hazırlanmış 16 maddeden oluşan veri toplama aracı, "Olumlu Duygu İfadesi", "Yakınlık İfadesi" ve "Olumsuz Duygu İfadesi" olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ile ölçülen iç tutarlılık katsayısı .78 olup alınan yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (Kuzucu,2011).

3.3.3. Veri Toplama Araçlarının Güvenilirliği

Tablo 3.2. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	Önce	Sonra	N
	Cronbach's Alpha		
Mutluluk	,872	,818	29
Duyguları İfade Edebilme	,667	,795	15
Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme	,617	,694	6
Olumlu Duyguları İfade Edebilme	,606	,599	5
Olumsuz Duyguları İfade Edebilme	,615	,569	4

Araştırmada kullanılan ölçeklerin genel maddeleri $\alpha=0,600$ iç tutarlılık eşiğinin üstündedir. Sadece olumsuz duyguları ifade edebilme alt boyutu için son test puanları söz konusu sınırın altında fakat oldukça yakındır.

3.4. Verilerin Analizi

Üsküdar Üniversitesinde Pozitif Psikoloji dersi alan öğrencilere derslerini almadan önce ve aldıktan sonra uygulanacak anket ve ölçeklerden elde edilecek veriler öncesi ve sonrası şeklinde değerlendirilmiştir. Sorular ve anketler bir kitapçık halinde öğrencilere sunulmuştur. Ders başlamadan ve ders bitiminde alınan veriler genel ortalama değerleri üzerinden karşılaştırma yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS 21 analiz aracı programı vasıtasıyla istatistiki yöntemler uygulanarak analiz edilmiştir. Ve çözümlenen veriler söz konusu istatistiksel test ve analizlerin bilimsel gerektirileri doğrultusunda değerlendirilerek raporlanmıştır. Ölçümlenen mutluluk ve duygularını ifade edebilme değerlerinin çeşitli demografik gruplar arasında gösterdiği farklılığın anlamlılığının ölçümü için Bağımsız Örnekler T-Testi ve Tek Yönlü Varyans analizi; Ölçümlenen mutluluk ve duygularını ifade edebilme eğitim dönemi öncesi ve sonrası gösterdiği farklılığın anlamlılığının ölçümü için İlişkili Gruplar T-Testi kullanılmıştır.

Tablo 3.3. Normallik Testi

	Önce		Sonra	
	Kolmogorov- Smirnov Z	Asymp. Sig. (2- tailed)	Kolmogorov- Smirnov Z	Asymp. Sig. (2- tailed)
Mutluluk	,632	,819	1,026	,243
Duyguları İfade Edebilme	1,099	,179	,725	,669
Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme	1,033	,236	1,186	,120
Olumlu Duyguları İfade Edebilme	1,159	,136	1,039	,230
Olumsuz Duyguları İfade Edebilme	,943	,336	1,356	,051

Bu çalışmada normallik testi uygulanmış ve tüm değişkenlerin normal dağılımdan farklılık göstermemesi sebebiyle bu çalışmada parametrik analizler uygulanmıştır.

3.5. Araştırmanın Hipotezleri

1. Öğrenciler Pozitif Psikoloji dersi aldıktan sonra mutluluk düzeyleri yükselecektir.
2. Öğrenciler Pozitif Psikoloji dersi aldıktan sonra duygularını ifade etme düzeyleri yükselecektir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Ön Test Bulgularının Demografik Bilgilere Göre İncelenmesi

Tablo 4.1. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyet Bazında Ön Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	t	p
Mutluluk	Kadın	181	116,4	18,1	-,514	,607
	Erkek	68	117,7	19,1		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Ders dönemi öncesindeki mutluluk ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t = -,514$; $p = ,607 > 0,05$).

Tablo 4.2. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Yaş Bazında Ön Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	t	p
Mutluluk	20 Yaş Altı	163	115,9	17,4	-,996	,320
	20 Yaş ve Üzeri	86	118,3	20,0		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Ders dönemi öncesindeki mutluluk ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t = -,996$; $p = ,320 > 0,05$).

Tablo 4.3. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Fakülte Bazında Ön Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	F	p
Mutluluk	İletişim Fakültesi	65	120,5	18,8	1,923	,126
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	113,9	18,9		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	22	120,5	23,0		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	115	115,1	16,6		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Ders dönemi öncesindeki mutluluk ölçeği puanlarının fakülte değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir (F=1,923: p=,126>0,05).

Tablo 4.4. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Eğitim Bazında Ön Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	t	p
Mutluluk	Önlisans	115	115,1	16,6	-1,314	,190
	Lisans	134	118,2	19,7		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Ders dönemi öncesindeki mutluluk ölçeği puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir (t=-1,314: p=,190>0,05).

Tablo 4.5. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyet Bazında Ön Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	t	p
Duyguları İfade Edebilme	Kadın	181	73,9	9,8	3,684	,000***
	Erkek	68	68,7	10,1		
Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme	Kadın	181	29,1	5,3	2,950	,003**
	Erkek	68	26,9	5,5		
Olumlu Duyguları İfade Edebilme	Kadın	181	24,1	4,7	2,843	,005**
	Erkek	68	22,1	4,9		
Olumsuz Duyguları İfade Edebilme	Kadın	181	20,7	3,8	1,760	,080
	Erkek	68	19,7	4,4		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki duyguları ifade edebilme ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t=3,684$: $p=,000 < 0,05$). Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki yakınlık duygusunu ifade edebilme puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t=2,950$: $p=,003 < 0,05$). Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki olumlu duyguları ifade edebilme puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t=2,843$: $p=,005 < 0,05$). Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki olumsuz duyguları ifade edebilme puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=1,760$: $p=,080 > 0,05$).

Tablo 4.6. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Yaş Bazında Ön Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	t	p
Duyguları İfade Edebilme	20 Yaş Altı	163	72,2	10,4	-,531	,596
	20 Yaş ve Üzeri	86	72,9	9,5		
Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme	20 Yaş Altı	163	28,4	5,2	-,661	,509
	20 Yaş ve Üzeri	86	28,8	5,9		
Olumlu Duyguları İfade Edebilme	20 Yaş Altı	163	23,7	4,8	,578	,564
	20 Yaş ve Üzeri	86	23,3	4,9		
Olumsuz Duyguları İfade Edebilme	20 Yaş Altı	163	20,2	4,0	-1,148	,252
	20 Yaş ve Üzeri	86	20,8	3,9		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki duyguları ifade edebilme ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t = -,531$; $p = ,596 > 0,05$). Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki yakınlık duygusunu ifade edebilme puanlarının yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t = -,661$; $p = ,509 > 0,05$). Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki olumlu duyguları ifade edebilme puanlarının yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t = ,578$; $p = ,564 > 0,05$). Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki olumsuz duyguları ifade edebilme puanlarının yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t = -1,148$; $p = ,252 > 0,05$).

Tablo 4.7. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Fakülte Bazında Ön Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	F	p
Duyguları İfade Edebilme	İletişim Fakültesi	65	70,7	10,8	1,223	,302
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	72,0	8,0		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	22	72,4	8,2		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	115	73,6	10,8		
Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme	İletişim Fakültesi	65	27,6	5,9	,951	,416
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	29,1	4,5		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	22	28,5	4,6		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	115	28,8	5,7		
Olumlu Duyguları İfade Edebilme	İletişim Fakültesi	65	23,4	4,6	,902	,441
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	22,7	4,7		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	22	23,4	3,5		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	115	24,0	5,2		
Olumsuz Duyguları İfade Edebilme	İletişim Fakültesi	65	19,7	4,4	1,140	,334
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	20,2	3,5		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	22	20,5	3,6		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	115	20,8	4,0		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki duyguları ifade edebilme ölçeği puanlarının fakülte değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir (F=1,223: $p = ,302 > 0,05$). Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki yakınlık duygusunu ifade edebilme puanlarının fakülte değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir (F=,951: $p = ,416 > 0,05$). Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki olumlu duyguları ifade edebilme puanlarının fakülte değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir (F=,902: $p = ,441 > 0,05$). Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki olumsuz duyguları ifade edebilme puanlarının fakülte değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir (F=1,140: $p = ,334 > 0,05$).

Tablo 4.8. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Eğitim Bazında Ön Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	t	p
Duyguları İfade Edebilme	Önlisans	115	73,6	10,8	1,732	,084
	Lisans	134	71,4	9,4		
Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme	Önlisans	115	28,8	5,7	0,790	,430
	Lisans	134	28,3	5,3		
Olumlu Duyguları İfade Edebilme	Önlisans	115	24,0	5,2	1,404	,162
	Lisans	134	23,1	4,4		
Olumsuz Duyguları İfade Edebilme	Önlisans	115	20,8	4,0	1,609	,109
	Lisans	134	20,0	4,0		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki duyguları ifade edebilme ölçeği puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=1,732$: $p=,084 > 0,05$). Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki yakınlık duygusunu ifade edebilme puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=,790$: $p=,430 > 0,05$). Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki olumlu duyguları ifade edebilme puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=1,404$: $p=,162 > 0,05$). Pozitif psikoloji dersi verilmeden önceki olumsuz duyguları ifade edebilme puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=1,609$: $p=,109 > 0,05$).

4.2. Son Test Bulgularının Demografik Bilgilere Göre İncelenmesi

Tablo 4.9. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyet Bazında Son Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	t	p
Mutluluk	Kadın	181	119,3	18,0	-1,470	,143
	Erkek	68	123,1	17,8		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Pozitif psikoloji dersi verildikten sonraki mutluluk ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t = -1,470$; $p = ,143 > 0,05$).

Tablo 4.10. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Yaş Bazında Son Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	t	p
Mutluluk	20 Yaş Altı	163	120,6	16,8	,353	,725
	20 Yaş ve Üzeri	86	119,8	20,1		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Pozitif psikoloji dersi verildikten sonraki mutluluk ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t = ,353$; $p = ,725 > 0,05$).

Tablo 4.11. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Fakülte Bazında Son Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	F	p
Mutluluk	İletişim Fakültesi	65	125,5	15,9	2,658	,049*
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	119,6	16,6		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	22	120,7	19,1		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	115	117,7	19,0		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Pozitif psikoloji dersi verildikten sonraki mutluluk ölçeği puanlarının fakülte değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F=2,658: $p = ,049 < 0,05$).

Tablo 4.12. Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Eğitim Bazında Son Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	t	p
Mutluluk	Önlisans	115	117,7	19,0	-2,155	,032*
	Lisans	134	122,6	16,8		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Pozitif psikoloji dersi verildikten sonraki mutluluk ölçeği puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık gösterdiği belirlenmiştir (t=-2,155: $p = ,032 < 0,05$).

Tablo 4.13. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyet Bazında Son Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	t	p
Duyguları İfade Edebilme	Kadın	181	78,4	10,9	2,822	,005**
	Erkek	68	73,8	13,3		
Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme	Kadın	181	30,6	5,8	2,685	,008**
	Erkek	68	28,3	6,8		
Olumlu Duyguları İfade Edebilme	Kadın	181	26,5	4,5	2,543	,012*
	Erkek	68	24,8	5,2		
Olumsuz Duyguları İfade Edebilme	Kadın	181	21,4	3,5	1,190	,235
	Erkek	68	20,8	4,2		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Ders dönemi sonrasındaki duyguları ifade edebilme ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t=2,822$: $p=,005 < 0,05$). Ders dönemi sonrasındaki yakınlık duygusunu ifade edebilme puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t=2,685$: $p=,008 < 0,05$). Ders dönemi sonrasındaki olumlu duyguları ifade edebilme puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t=2,543$: $p=,012 < 0,05$). Ders dönemi sonrasındaki olumsuz duyguları ifade edebilme puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=1,190$: $p=,235 > 0,05$).

Tablo 4.14. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Yaş Bazında Son Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	t	p
Duyguları İfade Edebilme	20 Yaş Altı	163	77,1	12,2	-0,101	,920
	20 Yaş ve Üzeri	86	77,2	11,1		
Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme	20 Yaş Altı	163	29,7	6,3	-0,708	,480
	20 Yaş ve Üzeri	86	30,3	6,0		
Olumlu Duyguları İfade Edebilme	20 Yaş Altı	163	26,2	4,7	1,063	,289
	20 Yaş ve Üzeri	86	25,5	4,9		
Olumsuz Duyguları İfade Edebilme	20 Yaş Altı	163	21,1	3,9	-0,501	,617
	20 Yaş ve Üzeri	86	21,4	3,3		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Ders dönemi sonrasındaki duyguları ifade edebilme ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t = -,101$; $p = ,920 > 0,05$). Ders dönemi sonrasındaki yakınlık duygusunu ifade edebilme puanlarının yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t = -,708$; $p = ,480 > 0,05$). Ders dönemi sonrasındaki olumlu duyguları ifade edebilme puanlarının yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t = 1,063$; $p = ,289 > 0,05$). Ders dönemi sonrasındaki olumsuz duyguları ifade edebilme puanlarının yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t = -,501$; $p = ,617 > 0,05$).

Tablo 4.15. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Fakülte Bazında Son Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	F	p
Duyguları İfade Edebilme	İletişim Fakültesi	65	75,8	11,0	,968	,409
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	77,8	11,0		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	22	80,6	11,7		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	115	77,0	12,5		
Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme	İletişim Fakültesi	65	29,8	5,8	,992	,397
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	30,8	5,9		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	22	31,3	5,1		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	115	29,4	6,6		
Olumlu Duyguları İfade Edebilme	İletişim Fakültesi	65	25,4	4,9	,799	,495
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	26,0	4,6		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	22	27,1	4,9		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	115	26,1	4,7		
Olumsuz Duyguları İfade Edebilme	İletişim Fakültesi	65	20,6	3,7	1,321	,268
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	21,0	3,5		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	22	22,1	3,5		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	115	21,5	3,9		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Ders dönemi sonrasındaki duyguları ifade edebilme ölçeği puanlarının fakülte değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F=,968$: $p=,409 > 0,05$). Ders dönemi sonrasındaki yakınlık duygusunu ifade edebilme puanlarının fakülte değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F=,992$: $p=,397 > 0,05$). Ders dönemi sonrasındaki olumlu duyguları ifade edebilme

puanlarının fakülte değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir (F=,799: p=,495>0,05). Ders dönemi sonrasındaki olumsuz duyguları ifade edebilme puanlarının fakülte değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir (F=1,321: p=,268>0,05).

Tablo 4.16. Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden Alınan Puanların Eğitim Bazında Son Test Değerlendirilmesi

		n	Ort.	Std.S	t	p
Duyguları İfade Edebilme	Önlisans	115	77,0	12,5	-,217	,828
	Lisans	134	77,3	11,2		
Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme	Önlisans	115	29,4	6,6	-1,330	,185
	Lisans	134	30,4	5,7		
Olumlu Duyguları İfade Edebilme	Önlisans	115	26,1	4,7	,383	,702
	Lisans	134	25,9	4,8		
Olumsuz Duyguları İfade Edebilme	Önlisans	115	21,5	3,9	1,021	,308
	Lisans	134	21,0	3,6		

*p<0.05, **<0.01, ***<0.001

Tablo bilgileri incelendiğinde; Ders dönemi sonrasındaki duyguları ifade edebilme ölçeği puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir (t=-,217: p=,828>0,05). Ders dönemi sonrasındaki yakınlık duygusunu ifade edebilme puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir (t=-1,330: p=,185>0,05). Ders dönemi sonrasındaki olumlu duyguları ifade edebilme puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir (t=,383: p=,702>0,05). Ders dönemi sonrasındaki olumsuz duyguları ifade edebilme puanlarının eğitim değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılık göstermediği belirlenmiştir (t=1,021: p=,308>0,05).

4.3. Ön Test-Son Test Sonuçlarının İncelenmesi

Tablo 4.17. Öğrenciler Genelinde Ön Test ve Son Test Sonuçlarının İncelenmesi

	Önce		Sonra		t	p
	Ort.	Std.S	Ort.	Std.S		
Mutluluk	116,7	18,0	120,4	18,4	3,148	,002**
Duyguları İfade Edebilme	72,5	10,1	77,1	11,8	-6,051	,000***
Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme	28,5	5,5	29,9	6,2	-3,760	,000***
Olumlu Duyguları İfade Edebilme	23,6	4,8	26,0	4,8	-7,302	,000***
Olumsuz Duyguları İfade Edebilme	20,4	4,0	21,2	3,7	-2,765	,006**

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Tüm katılımcılar için pozitif psikoloji dersinden önce ölçülen mutluluk puanları ve sonrasında ölçülen puan ortalamaları arasında istatistiki düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Tüm katılımcılar için pozitif psikoloji dersinden önce ölçülen duygularını ifade edebilme puanları ve sonrasında ölçülen puan ortalamaları arasında istatistiki düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Tüm katılımcılar için pozitif psikoloji dersinden önce ölçülen yakınlık duygusunu ifade edebilme puanları ve sonrasında ölçülen puan ortalamaları arasında istatistiki düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Tüm katılımcılar için pozitif psikoloji dersinden önce ölçülen olumlu duyguları ifade edebilme puanları ve sonrasında ölçülen puan ortalamaları arasında istatistiki düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Tüm katılımcılar için pozitif psikoloji dersinden önce ölçülen olumsuz duyguları ifade edebilme puanları ve sonrasında ölçülen puan ortalamaları arasında istatistiki düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Tablo 4.18. Değişkenlere Göre Mutluluk Ön Test ve Son Test Sonuçlarının İncelenmesi

		Mutluluk				t	p
		Önce		Sonra			
		Ort.	Std.S	Ort.	Std.S		
Cinsiyet	Kadın	116,4	18,1	119,3	18,0	2,195	0,029*
	Erkek	117,7	19,1	123,1	17,8	2,439	0,017*
Yaş	20 Yaş Altı	115,9	17,4	120,6	16,8	3,757	0,000***
	20 Yaş ve Üzeri	118,3	20,0	119,8	20,1	0,635	0,527
Fakülte	İletişim Fakültesi	120,5	18,8	125,5	15,9	2,286	0,026*
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	113,9	18,9	119,6	16,6	2,058	0,045*
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	120,5	23,0	120,7	19,1	0,033	0,974
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	115,1	16,6	117,7	19,0	1,582	0,116
Eğitim	Önlisans	115,1	16,6	117,7	19,0	1,582	0,116
	Lisans	118,2	19,7	122,6	16,8	2,806	0,006**

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Kadın öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mutluluk ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=2,195$; $p=,029 < 0,05$).

Erkek öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mutluluk ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=2,439$; $p=,017 < 0,05$).

20 yaş altı öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mutluluk ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=3,757$; $p=,000 < 0,05$).

20 yaş ve üzeri öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mutluluk ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=,635$; $p=,527>0,05$).

İletişim fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mutluluk ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=2,286$; $p=,026<0,05$).

İnsan ve toplum bilimleri fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mutluluk ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=2,058$; $p=,045<0,05$).

Sağlık bilimleri fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mutluluk ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=,033$; $p=,974>0,05$).

Sağlık hizmetleri meslek yüksek okulu öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mutluluk ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=1,582$; $p=,116>0,05$).

Önlisans öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mutluluk ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=1,582$; $p=,116>0,05$).

Lisans öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mutluluk ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=2,806$; $p=,006<0,05$).

Tablo 4.19. Değişkenlere Göre Duyguları İfade Edebilme Ön Test ve Son Test Sonuçlarının İncelenmesi

		Duyguları İfade Edebilme				t	p
		Önce		Sonra			
		Ort.	Std.S	Ort.	Std.S		
Cinsiyet	Kadın	73,9	9,8	78,4	10,9	-5,419	0,000***
	Erkek	68,7	10,1	73,8	13,3	-2,875	0,005**
Yaş	20 Yaş Altı	72,2	10,4	77,1	12,2	-5,120	0,000***
	20 Yaş ve Üzeri	72,9	9,5	77,2	11,1	-3,234	0,002**
Fakülte	İletişim Fakültesi	70,7	10,8	75,8	11,0	-3,866	0,000***
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	72,0	8,0	77,8	11,0	-3,603	0,001**
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	72,4	8,2	80,6	11,7	-3,244	0,004**
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	73,6	10,8	77,0	12,5	-2,644	0,009**
Eğitim	Önlisans	73,6	10,8	77,0	12,5	-2,644	0,009**
	Lisans	71,4	9,4	77,3	11,2	-6,188	0,000***

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Kadın öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t = -5,419$; $p = 0,000 < 0,05$).

Erkek öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t = -2,875$; $p = 0,005 < 0,05$).

20 yaş altı öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t = -5,120$; $p = 0,000 < 0,05$).

20 yaş ve üzeri öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-3,234$; $p=,002<0,05$).

İletişim fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-3,866$; $p=,000<0,05$).

İnsan ve toplum bilimleri fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-3,603$; $p=,001<0,05$).

Sağlık bilimleri fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-3,244$; $p=,004<0,05$).

Sağlık hizmetleri meslek yüksek okulu öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-2,644$; $p=,009<0,05$).

Önlisans öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-2,644$; $p=,009<0,05$).

Lisans öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-6,188$; $p=,000<0,05$).

Tablo 4.20. Değişkenlere Göre Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme Ön Test ve Son Test Sonuçlarının İncelenmesi

		Yakınlık Duygusunu İfade Edebilme				t	p
		Önce		Sonra			
		Ort.	Std.S	Ort.	Std.S		
Cinsiyet	Kadın	29,1	5,3	30,6	5,8	-3,500	0,001**
	Erkek	26,9	5,5	28,3	6,8	-1,608	0,113
Yaş	20 Yaş Altı	28,4	5,2	29,7	6,3	-3,053	0,003**
	20 Yaş ve Üzeri	28,8	5,9	30,3	6,0	-2,188	0,031*
Fakülte	İletişim Fakültesi	27,6	5,9	29,8	5,8	-3,455	0,001**
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	29,1	4,5	30,8	5,9	-2,417	0,020*
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	28,5	4,6	31,3	5,1	-2,227	0,037*
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	28,8	5,7	29,4	6,6	-0,910	0,365
Eğitim	Önlisans	28,8	5,7	29,4	6,6	-0,910	0,365
	Lisans	28,3	5,3	30,4	5,7	-4,790	0,000***

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Kadın öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t = -3,500$; $p = ,001 < 0,05$).

Erkek öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t = -1,608$; $p = ,113 > 0,05$).

20 yaş altı öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t = -3,053$; $p = ,003 < 0,05$).

20 yaş ve üzeri öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t = -2,188$; $p = ,031 < 0,05$).

İletişim fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-3,455$; $p=,001<0,05$).

İnsan ve toplum bilimleri fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-2,417$; $p=,020<0,05$).

Sağlık bilimleri fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-2,227$; $p=,037<0,05$).

Sağlık hizmetleri meslek yüksek okulu öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=-,910$; $p=,365>0,05$).

Önlisans öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=-,910$; $p=,365>0,05$).

Lisans öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan yakınlık duygusunu ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-4,790$; $p=,000<0,05$).

Tablo 4.21. Değişkenlere Göre Olumlu Duyguları İfade Edebilme Ön Test ve Son Test Sonuçlarının İncelenmesi

		Olumlu Duyguları İfade Edebilme				t	p
		Önce		Sonra			
		Ort.	Std.S	Ort.	Std.S		
Cinsiyet	Kadın	24,1	4,7	26,5	4,5	-6,166	0,000***
	Erkek	22,1	4,9	24,8	5,2	-3,886	0,000***
Yaş	20 Yaş Altı	23,7	4,8	26,2	4,7	-6,347	0,000***
	20 Yaş ve Üzeri	23,3	4,9	25,5	4,9	-3,726	0,000***
Fakülte	İletişim Fakültesi	23,4	4,6	25,4	4,9	-3,721	0,000***
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	22,7	4,7	26,0	4,6	-3,846	0,000***
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	23,4	3,5	27,1	4,9	-3,196	0,004**
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	24,0	5,2	26,1	4,7	-4,132	0,000***
	Eğitim	Önlisans	24,0	5,2	26,1	4,7	-4,132
	Lisans	23,1	4,4	25,9	4,8	-6,181	0,000***

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Kadın öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumlu duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumlu duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t = -6,166$; $p = 0,000 < 0,05$).

Erkek öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumlu duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumlu duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t = -3,886$; $p = 0,000 < 0,05$).

20 yaş altı öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumlu duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumlu duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t = -6,347$; $p = 0,000 < 0,05$).

20 yaş ve üzeri öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumlu duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumlu duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-3,726$; $p=,000<0,05$).

İletişim fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumlu duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumlu duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-3,721$; $p=,000<0,05$).

İnsan ve toplum bilimleri fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumlu duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumlu duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-3,846$; $p=,000<0,05$).

Sağlık bilimleri fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumlu duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumlu duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-3,196$; $p=,004<0,05$).

Sağlık hizmetleri meslek yüksek okulu öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumlu duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumlu duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-4,132$; $p=,000<0,05$).

Önlisans öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumlu duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumlu duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-4,132$; $p=,000<0,05$).

Lisans öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumlu duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan

olumlu duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-6,181$; $p=,000<0,05$).

Tablo 4.22. Değişkenlere Göre Olumsuz Duyguları İfade Edebilme Ön Test ve Son Test Sonuçlarının İncelenmesi

		Olumsuz Duyguları İfade Edebilme				t	p
		Önce		Sonra			
		Ort.	Std.S	Ort.	Std.S		
Cinsiyet	Kadın	20,7	3,8	21,4	3,5	-2,311	0,022**
	Erkek	19,7	4,4	20,8	4,2	-1,539	0,128
Yaş	20 Yaş Altı	20,2	4,0	21,1	3,9	-2,606	0,010*
	20 Yaş ve Üzeri	20,8	3,9	21,4	3,3	-1,132	0,261
Fakülte	İletişim Fakültesi	19,7	4,4	20,6	3,7	-1,473	0,146
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	20,2	3,5	21,0	3,5	-1,178	0,245
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	20,5	3,6	22,1	3,5	-2,165	0,042*
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	20,8	4,0	21,5	3,9	-1,414	0,160
Eğitim	Önlisans	20,8	4,0	21,5	3,9	-1,414	0,160
	Lisans	20,0	4,0	21,0	3,6	-2,496	0,014*

* $p<0,05$, ** $<0,01$, *** $<0,001$

Kadın öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumsuz duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumsuz duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-2,311$; $p=,022<0,05$).

Erkek öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumsuz duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumsuz duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=-1,539$; $p=,128>0,05$).

20 yaş altı öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumsuz duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumsuz

duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-2,606$; $p=,010<0,05$).

20 yaş ve üzeri öğrenciler arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumsuz duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumsuz duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=-1,132$; $p=,261>0,05$).

İletişim fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumsuz duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumsuz duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=-1,473$; $p=,146>0,05$).

İnsan ve toplum bilimleri fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumsuz duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumsuz duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=-1,178$; $p=,245>0,05$).

Sağlık bilimleri fakültesi öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumsuz duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumsuz duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-2,165$; $p=,042<0,05$).

Sağlık hizmetleri meslek yüksek okulu öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumsuz duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumsuz duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=-1,414$; $p=,160>0,05$).

Önlisans öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumsuz duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumsuz duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=-1,414$; $p=,160>0,05$).

Lisans öğrencisi olan katılımcılar arasında pozitif psikoloji eğitimi öncesinde alınan olumsuz duyguları ifade edebilme ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan olumsuz duyguları ifade edebilme puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-2,496$; $p=,014<0,05$).



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma

Çalışma neticesinde eğitiminden önce belirlenen mutluluk puanlarının cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna ve okunan fakülteye göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bunu destekler nitelikte olarak Göral (2013) internet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etkisi üzerine gerçekleştirdiği çalışmada kadın ve erkeklerin mutluluk düzeylerinin birbirinden anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulgusuna ulaşmıştır. Küsgülü (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmada da mutluluk düzeyinin kadın ve erkekler arasında anlamlı olarak farklılık göstermediği belirlenmiştir. Açıköz (2016) tarafından çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla düzenlenen çalışmada da kadın ve erkek öğrencilerin mutluluk düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Mameghani (2017) tarafından Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması üzerine yapılan çalışmada hem iki ülkede de üniversite okuyan kadın ve erkeklerin mutluluk düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada verilen pozitif psikoloji eğitiminin kadınlar, erkekler 20 yaş altındakiler, iletişim fakültesi, insan ve toplum bilimleri fakültesi ve lisans öğrencilerinde mutluluğa anlamlı düzeyde bir fayda sağladığı ve bu gruptaki öğrencilerin ders dönemi sonrasında önceye kıyasla daha mutlu oldukları belirlenmiştir.

Kuzucu (2006) tarafından duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi üzerine yapılan araştırmada ise verilen eğitim programının öğrencilerin duygularını ifade edebilme düzeyini anlamlı düzeyde değiştirmedeği tespit edilmiştir. Bunun sebebi

araştırma örnekleminin n=48 olması sebebiyle evreni temsil etmek için yeterli olmayışı ve duyguları fark etme ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programı deney grubuna 12 oturumda uygulanmıştır. Oturumlar haftada bir gün ve 90-120 dakika olarak düzenlenmiştir. Kontrol grubuyla da haftada bir günden toplam 10 oturum yapılmıştır. Plasebogrubu üyelerine, deney grubuna uygulanan programdan ilişkisiz olarak, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri yönetmeliği ile Özel Eğitim Hizmetleri yönetmeliği anlatılmıştır. İstatistiksel olarak değerlendirildiğinde deney grubundaki başarının test edilebilmesi için diğer grubunun araştırılan kavram üzerinde fark yaratabilecek bir müdahale almaması gerekir. Plasebogrubuna uygulanan Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri yönetmeliği ile Özel Eğitim Hizmetleri yönetmeliğinin duyguları ifade edebilmeye anlamlı düzeyde etki edip etmediği bağımsız bir çalışmada ispatlanmamıştır. Dolayısıyla psiko-eğitim alan ve almayan grupların gösterdiği değişimin birbirinden farklı olmaması bu yönde de yorumlanabilir.

Çalışma neticesinde eğitimden önce belirlenen mutluluk puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Mameghani (2017) tarafından Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin katılımı ile düzenlenen çalışmada iki ülkedeki öğrencilerinde yaşları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmamızda verilen pozitif psikoloji eğitiminin 20 yaş altındaki öğrencilerde mutluluğa anlamlı düzeyde bir fayda sağladığı ve bu öğrencilerin ders dönemi sonrasında önceye kıyasla daha mutlu oldukları belirlenmiştir.

Çalışma neticesinde eğitimden önce-sonra belirlenen duygularını ifade edebilme ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşma gösterdiği ve kadınların kendi duygularını erkeklerden daha iyi ifade edebildiği görülmüştür. Bu bilgiyi destekler nitelikte olarak Kuzucu (2006) tarafından yapılan çalışmada da kadınların duygularını iyi ifade edebilme yetilerinin erkeklerden daha iyi düzeyde olduğu görülmüştür.

Çalışma neticesinde eğitimden önce belirlenen mutluluk puanlarının lisans ve ön lisans öğrencileri arasında farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu çalışma bulgularından farklı olarak Mameghani (2017) tarafından Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin Türkiye'deki önlisans öğrencilerinin mutluluk düzeyinin lisans

öğrencilerine ve İran'daki öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada verilen pozitif psikoloji eğitiminin lisans öğrencilerinde mutluluğa anlamlı düzeyde bir fayda sağladığı ve bu öğrencilerin ders dönemi sonrasında önceye kıyasla daha mutlu oldukları belirlenmiştir.

5.2. Sonuç

Tüm katılımcılar için pozitif psikoloji dersinden önce ölçülen mutluluk puanları ve sonrasında ölçülen puan ortalamaları arasında istatistiki düzeyde anlamlı bir farklılık bulunduğu ortaya konmuştur. Bunun yanında ayrıntılı değerlendirildiğinde ise mutluluğun kadınlar, erkekler 20 yaş altındakiler, iletişim fakültesi, insan ve toplum bilimleri fakültesi ve lisans öğrencilerinde anlamlı bir değişim gösterirken diğer kişilerde geçerli düzeyde bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Tüm katılımcılar için pozitif psikoloji dersinden önce ölçülen duygularını ifade edebilme puanları ve sonrasında ölçülen puan ortalamaları arasında istatistiki düzeyde anlamlı bir farklılık bulunduğu ortaya konmuştur. Bunun yanında ayrıntılı değerlendirildiğinde ise duygularını ifade edebilmenin bütün farklı gruplardaki kişilerde anlamlı bir değişim gösterdiği saptanmıştır.

Tüm katılımcılar için pozitif psikoloji dersinden önce ölçülen yakınlık duygusunu ifade edebilme puanları ve sonrasında ölçülen puan ortalamaları arasında istatistiki düzeyde anlamlı bir farklılık bulunduğu ortaya konmuştur. Bunun yanında ayrıntılı değerlendirildiğinde ise yakınlık duygusunu ifade edebilmenin erkekler, sağlık hizmetleri meslek yüksek okulu ve ön lisans öğrencilerinde anlamlı bir değişim göstermezken diğer kişilerde geçerli düzeyde bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Tüm katılımcılar için pozitif psikoloji dersinden önce ölçülen olumlu duyguları ifade edebilme puanları ve sonrasında ölçülen puan ortalamaları arasında istatistiki düzeyde anlamlı bir farklılık bulunduğu ortaya konmuştur. Bunun yanında ayrıntılı değerlendirildiğinde ise olumlu duyguları ifade edebilmenin bütün farklı gruplardaki kişilerde anlamlı bir değişim gösterdiği saptanmıştır.

Tüm katılımcılar için pozitif psikoloji dersinden önce ölçülen olumsuz duyguları ifade edebilme puanları ve sonrasında ölçülen puan ortalamaları arasında istatistiki düzeyde anlamlı bir farklılık bulunduğu ortaya konmuştur. Bunun yanında ayrıntılı değerlendirildiğinde ise olumsuz duyguları ifade edebilmenin kadınlar, 20 yaş altındakiler, sağlık bilimleri fakültesi ve lisans öğrencilerinde anlamlı bir değişim gösterirken diğer kişilerde geçerli düzeyde bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Çalışma neticesinde dönem boyunca verilen pozitif psikoloji eğitiminden sonra belirlenen mutluluk ölçeği puanlarının eğitim durumuna ve okunan fakülteye göre farklılaşma gösterirken cinsiyete ve yaşa, göre göstermediği görülmüştür. Buna karşın eğitiminden önce belirlenen mutluluk puanlarının cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna ve okunan fakülteye göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Çalışma neticesinde dönem boyunca verilen pozitif psikoloji eğitiminden önce belirlenen duygularını ifade edebilme ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşma gösterirken yaşa, eğitim durumuna ve okunan fakülteye göre göstermediği görülmüştür. Aynı doğrultuda olarak eğitiminden sonra belirlenen duygularını ifade edebilme puanlarının cinsiyete göre farklılaşma gösterirken yaşa, eğitim durumuna ve okunan fakülteye göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Çalışma neticesinde dönem boyunca verilen pozitif psikoloji eğitiminden önce belirlenen yakınlık duygusunu ifade edebilme puanlarının cinsiyete göre farklılaşma gösterirken yaşa, eğitim durumuna ve okunan fakülteye göre göstermediği görülmüştür. Aynı doğrultuda olarak eğitiminden sonra belirlenen yakınlık duygusunu ifade edebilme puanlarının cinsiyete göre farklılaşma gösterirken yaşa, eğitim durumuna ve okunan fakülteye göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Çalışma neticesinde dönem boyunca verilen pozitif psikoloji eğitiminden önce belirlenen olumlu duyguları ifade edebilme puanlarının cinsiyete göre farklılaşma gösterirken yaşa, eğitim durumuna ve okunan fakülteye göre göstermediği görülmüştür. Aynı doğrultuda olarak eğitiminden sonra belirlenen olumlu duyguları ifade edebilme puanlarının cinsiyete göre farklılaşma gösterirken yaşa, eğitim durumuna ve okunan fakülteye göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Çalışma neticesinde dönem boyunca verilen pozitif psikoloji eğitiminden önce belirlenen olumsuz duyguları ifade edebilme puanlarının cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna ve okunan fakülteye göre göstermediği görülmüştür. Aynı doğrultuda olarak eğitiminden sonra belirlenen olumsuz duyguları ifade edebilme puanlarının cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna ve okunan fakülteye göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

5.3. Öneriler

Araştırmada bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mutluluk ve duygularını ifade edebilme düzeylerine anlamlı bir etki ettiği ortaya konmuştur. Bu noktada derslerin başarılı olduğu ve sürdürülmesi gerektiği önerilebilir.

Ayrıntılı değerlendirildiğinde ise mutluluğun kadınlar, erkekler 20 yaş altındakiler, iletişim fakültesi, insan ve toplum bilimleri fakültesi ve lisans öğrencilerinde anlamlı bir değişim gösterdiği, ön lisans ve diğer fakültelerde okuyanların dersten mutluluk yönünde fayda alamadığı görülmüştür. Bu konuda ise ön lisans ve söz konusu fakültelerdeki öğrencilerin derse devamlı olup olmadıklarının incelenmesi önem arz etmektedir.

Tüm katılımcılar için pozitif psikoloji dersinden önce ölçülen duygularını ifade edebilme puanları ve sonrasında ölçülen puan ortalamaları arasında istatistiki düzeyde anlamlı bir farklılık bulunduğu ortaya konmuştur. Bunun yanında ayrıntılı değerlendirildiğinde ise duygularını ifade edebilmenin bütün farklı gruplardaki kişilerde anlamlı bir değişim gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgular sonucunda dersin ön lisans ve lisans düzeyindeki öğrenciler için müfredata alınması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ile Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akçay, V. H. (2011). Pozitif Psikolojik Sermayenin Kişisel Değerler Bakımından İş Tatminine Etkisi ve Bir Araştırma. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- APA. (2006). APA (American Psychological Association) Dictionary of Psychology, Ed. Gary R. VandenBos, Washington, American Psychological Association.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1995). Psikolojiye Giriş. (Çevirenler: kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Bachorowski, J. A., & Owren, M. J. (2001). Not all laughs are alike: Voiced but not unvoiced laughter elicits positive affect in listeners. *Psychological Science*, 12, 252-257.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Bircan, H. H. (2001). İslam Felsefesinde Mutluluk. İstanbul, İz Yay.
- Bowers, J. W., Metts, S. M. and Duncanson, W. T. (1985). Emotion and interpersonal communication. In M. L. Knapp and G. R. Miller (eds) *Handbook of Interpersonal Communication*, 500–550. Beverly Hills, CA: Sage Publications.

- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). Öz Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Clark, M. S., & Finkel, E. J. (2005). Willingness to express emotion: The impact of relationship type, communal orientation, and their interaction. *Personal Relationships*, 12, 169-180.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-102.
- Crossley, A., & Langdrige, D. (2005). Perceived sources of happiness: A network analysis. *Journal of Happiness Studies*, 6(2), 107-135.
- Cüceloğlu, D. (2008). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çeçen, A.R. (2007). The Turkish version of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA-S): Initial development and validation. *Social Behaviour and Personality*, 35(6), 717-734.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness, and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction, In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press. 463-473.

- Doğan, M. (1994). Büyük Türkçe Sözlük, Mutluluk Maddesi, İstanbul: Ülke Yay.
- Doğan, T.,& Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 165-172.
- Doğan, T.,& Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 25, 297-304.
- Dökmen, Ü. (2000). Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ekman, P.,& Friesen, W. V. (1986). A new Pan- Cultural Facial Expression of Emotion. Motivation and Emotion,10 (2). 159-168.
- Erkuş, A.,& Fındıklı, M. A. (2013). Psikolojik Sermayenin İş Tatmini, İş Performansı ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkisine Yönelik Bir Araştırma. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi. 42(2), 302-318.
- Eryılmaz, A. (2009). Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Eryılmaz, A. (2010). Turkish adolescents' subjective well- being with respect to age, gender and ses of parents. International Journal of Human and Social Sciences, 5, 523-526.
- Eryılmaz, A. (2014). Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı: Kuramdan Uygulamaya Pozitif Psikoloji. Ankara, Pegem Yayınevi.
- Eysenck, M. W. (1992). Anxiety: The cognitive perspective. London:Erlbaum
- Eysenck, M. W. (1997). Anxiety and cognition: A unified theory. Hove, UK:Psychology Press.

Eysenck, M. W. (2000). A cognitive approach to trait anxiety. *European Journal of Personality*, 14, 463-476.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.

Freud, S. (1996). *Civilization and Its Discontents*, Norton, New York.

Gallese, V. (2003). The roots of empathy: The shared manifold hypothesis and the neutral basis of intersubjectivity. *Psychopathology*, 36: 171.

Glasser, W. (2003). *Warning: Psychiatry can be hazardous to your mental health*. HarperCollins Publishers.

Glasser, W. (2003). *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi, "Seçim Teorisi"* İstanbul: Hayat Yayınları.

Goleman, D. (1996). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* B. S. Yüksel (Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.

Goleman, D. (1999). *Duygusal Zeka*. B., S. Yüksel (Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.

Goleman, D. (2004). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* İstanbul: Varlık Yayınları.

Gottman, J.M., & Levenson, R.W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology and health, *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221-233.

Gökberk, M. (1996). *Felsefe Tarihi*, İstanbul: Remzi Kitapevi, 495 s. 80

- Göral, Ş. (2013). İnternet Ortamında Geçirilen Boş Zamanın Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşam Doyum Değerlerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Greenberg, M.A., Wortman, C.B. & Stone, A.A. (1996). Emotional Expression and Physical Health: Revising Traumatic Memories or Fostering Self-Regulation?. *Journal of Personality and Social Psychology*,71, 588-602.
- İnanç, B. Y., Bilgin, M., & Atıcı, M. K. (2012). Gelişim Psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi. (Sekizinci Baskı) Ankara: Pegem Akademi
- Kandel,E.R., Schwartz, J.H., & Jessel,T.H. (2002). Principles of Neural Science, 4th.Edition. McGraw-Hill Companies:New York.
- Keleş, H.N. (2011). Pozitif Psikolojik Sermaye: Tanımı, Bileşenleri ve Örgüt Yönetimine Etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*. 3(2), ISSN: 1309 -8039.
- Keltner, D.,& Anderson, C. (2000). Saving face for Darwin: Functions and uses of embarrassment. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 187-191.
- Konrad, S.,& Hendl, C. (2003). Duygularla Güçlenmek. Duygusal Zeka Sayesinde Başarılı Bir Hayat. (Çev. Meral Taştan). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Koptagel-İlal, G. (2001). Davranış Bilimleri Tıpsal Psikoloji. (4. baskı). İstanbul: NobelTıp Kitabevleri.
- Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

- Küsgülü, Ü. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale - a cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55, 124-134.
- Lewis, S. (2011). *Positive Psychology at Work: How Positive Leadership and Appreciative Inquiry Create Inspiring Organizations*. John Wiley ve Sons, Ltd. ISBN: 978-0-470-68320-0
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. The Guilford Press.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Luthans, F., Carolyn M. Y., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*, New York, Oxford University Press.
- Malkoç, A. (2011). Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Mameghani, S. S. (2017). Türkiye ve İran'daki Üniversite Öğrencilerinin Affetme, Tolerans Ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Marar, Z. (2012). *Mutluluk Paradoksu Özgürlük ve Onaylanma*, İstanbul: Kitap Yay.,17.

- Mcknight, C.G., Huebner, E.S., & Suldo, S. (2002). Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behaviour, and Global Life Satisfaction in Adolescents. *Psychology in the Schools*, 39(6), 677- 687.
- Morgan, C. T. (2005). *Psikolojiye Giriş* (Ed. Sirel Karakaş). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, 16.baskı
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiye Giriş* (Çeviri Editörü: H.Belgin Ayvaşık; Melike Sayıl) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 23(1).
- Myers, D.,& Deiner, E. (1995). Who is Happy. *American Psychological Society*, 6(1), 19.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234-254.
- Polatçı, S. (2011). *Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Polatçı, S. (2014). *Psikolojik Sermayenin Görev ve Bağlamsal Performans Üzerindeki Etkileri: Polis Teşkilatında Bir Araştırma*. *Ege Akademik Bakış*. 14(1), 115-124.
- Rottenberg, J.,& Vaughan, C. (2008). Emotion expression in depression: Emerging evidence for emotion context-insensitivity. in A. J. J. M. Vingerhoets, I.Nyklcek, J. Denollet (Eds.), *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues*. (pp. 125-139). Springer.

- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, by the American Psychological Association, 57, 6, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2003). Corners of Myopia in the Positive Psychology Parade. *Psychological Inquiry*, 14, 153-159.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sayar, K., & Dinç, M. (2008). Psikolojiye Giriş. Dem yayınları. İstanbul, 58-74
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life Satisfaction is a Momentary Judgment and A Stable Personality Characteristic: The Use of Chronically Accessible and Stable Sources. *Journal of Personality*, 70(3), 345-384.
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C.R.Synder ve S. Lopez, (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (s.3-9). New York: Oxford University Press, Inc.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology an Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sevindik, D. (2015). Orta yaş dönemi bireylerde dindarlık- mutluluk ilişkisi: Denizli örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'connor, C. (1987). Emotion knowledge: further exploration of a prototype approach. *Journal of personality and social psychology*, 52(6), 1061.
- Stein, S.J.,& Book, H.E. (2003). *Eq duygusal zeka ve başarının sırrı*. (M. Işık, Çev.). İstanbul: Özgür Yayınevi.
- Tuğcu, T. (2000). *Batı Felsefesi Tarihi*. Ankara:Alesta Yayınları.
- Tull, M.T., Barret, H.M, McMillan, E.S,& Roemer, L. A. (2007). Preliminary Investigation of the Relationship Between Emotion Regulation Difficulties and Posttraumatic Stress Symptoms. *Behavior Therapy*, 38, 303-313.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103–110.
- Türk Dil Kurumu. (2005). *Türkçe Sözlük*. Ankara: TDK Yayınları.
- Werner, K.,& Gross, J. J. (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology*.A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds), *Emotion regulation and psychopathology içinde*(1337). Newyork: Guilford Press.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. Bağlam yayınları.

EKLER

EK 1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Çalışmaya katılmak tamamen **GÖNÜLLÜLÜK** esasına bağlıdır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya herhangi bir zamanda, herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin araştırmadan çekilebilirsiniz. Bu durumlarda herhangi bir olumsuz sonuçla karşılaşmayacaksınız. Çalışma sonucunda birey bazında herhangi bir değerlendirme yapılmayacak, vermiş olduğunuz bilgiler sadece ve sadece **BİLİMSEL AMAÇLA KULLANILACAK** ve üçüncü şahıslarla kesinlikle paylaşılmayacaktır. Araştırmada elde edeceğimiz bilgilerle ilgili **GİZLİLİK** esastır. Araştırmacı, vereceğiniz bilgilerin gizliliğini koruma konusunda sorumluluğu kabul etmektedir.

Ekteki ölçeklerde yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadeyi size uygunluk derecesine göre cevap anahtarları üzerinde işaretleyiniz.

Çalışma hakkında her türlü bilgi ve sorularınızı araştırmacıya iletebilirsiniz.

Bilimsel bir çalışmaya vermiş olduğunuz destekten ve samimi cevaplarınızdan dolayı çok teşekkür ederiz.

NOT: Bu test bataryası, eğitim dönemi sonunda sizin kazanımlarınızı değerlendirmek için de kullanılacaktır. Araştırma sonucu size geri bildirim olarak iletilecektir. İsminizi yazmanız sizin tercihinize bırakılmıştır.

AD SOYAD :
CİNSİYET :
YAŞ :
BÖLÜM :
SINIF :

Genel olarak tüm yaşamınızı düşündüğünüzde kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?

- Çok mutsuz
- Mutsuz
- Orta derecede mutlu
- Oldukça mutlu
- Çok mutlu

EK 2 Oxford Mutluluk Ölçeği

OMÖ	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
9. Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
11. Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	6
12. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6
13. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
14. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
15. Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6
16. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
17. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
18. Y yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
19. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
20. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
21. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
22. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6
23. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
24. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
25. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
26. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
27. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.	1	2	3	4	5	6
28. Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
29. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6

Kaynak: Doğan, T., & Sarpmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25 (4), 297-304.

EK 3 Duyguları İfade Etme Ölçeği

Diö	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.							
2. Öfkeli olduğum zaman genellikle insanlar bunu anlar.							
3. Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.							
4. Çok gülerim							
5. İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.							
6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissedirim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.							
7. Birilerinden gerçekten hoşlandığımda bunu bilirler.							
8. Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.							
9. Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.							
10. Halka açık bir yerde birisine öfkelendiğimde, öfkelendiğimi diğerleri anlar.							
11. Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.							
12. Yalnızken geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebirim.							
13. İşler istediğim gibi gitmediğinde memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.							
14. Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.							
15. Birini sevdiğimi ona sarılarak ya da dokunarak gösteririm.							