



**T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK, İYİMSERLİK VE
ÖZGECİLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Yahya ŞAHİN

**TOKAT
Temmuz, 2015**



**T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK, İYİMSERLİK VE
ÖZGECİLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Yahya ŞAHİN

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Rukiye ŞAHİN

**TOKAT
Temmuz, 2015**

Jüri Üyelerinin İmza Sayfası

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Yahya ŞAHİN'in üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi adlı çalışması 24.07.2015 tarihinde jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bilim dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

Başkan: Doç. Dr. Recep KOÇAK

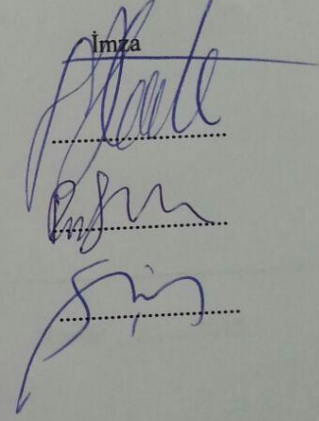
Üye (Tez Danışmanı): Yrd. Doç. Dr. Rukiye ŞAHİN


Üye : Yrd. Doç. Dr. Sedat ŞEN

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza



18.08/2015
Enstitü Müdürü
Yrd. Doç. Dr. Ö.Faruk SÖNMEZ
Müdür V.


ETİK SÖZLEŞME

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgi toplama ve raporlaştırma sürecinin Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna genel akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirildiğini; bu tez çalışmasını “intihali engelleme” programı ile taradığımı, bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve bulgulara atıf yaptığımı ve kaynağını gösterdiğimi beyan eder, sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ederim

Tarih: 24/07/2015

Yahya ŞAHİN

İ M Z A

TEŞEKKÜR

Tez yazım sürecinde mutlu sona ulaşmamda büyük katkısı olan, gece gündüz demeden yazdıklarımı inceleyen ve değerli eleştirileriyle daha iyi bir çalışmanın ortaya çıkmasına büyük katkı sağlayan değerli hocam tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Rukiye Şahin'e teşekkürlerimi sunarım.

Öğrencisi olmaktan büyük keyif aldığım ve bilgilerinden her zaman yararlanmayı istediğim kıymetli hocalarım Doç. Dr. Recep KOÇAK'a ve Doç. Dr. Tahsin İLHAN'a, neşeli ders ortamlarının mimarları yüksek lisans dönem arkadaşlarıma, tezime çok değerli katkılar sunan jüri üyem Yrd. Doç. Dr. Sedat ŞEN'e ve bu yoğun süreçte yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşım Dr. Özcan ARSLANOĞLU'na çok teşekkür ederim.

Bir başarım varsa arkasında mutlaka onun duasının olduğuna inandığım canım anneme, güvenini ve desteğini hep yanımda hissettiğim sevgili babama, bir anne şefkatiyle her derdimize ortak olan çok sevdiğim ablam Fatma'ya, can dostlarım sevgili abilerim Ebubekir ve Mahmud'a, hayatımın renkleri kardeşlerim Asiye, Zeynep, Muhammet ve Büşra'ya, geniş ailemin tatlı çocukları yeğenlerime, bu sürecin her aşamasında yanımda olan ve beni destekleyen sevgili eşim Semra'ya ve mutluluk kaynağım tüm sevdiklerime gönülden teşekkür ederim.

Yahya ŞAHİN

Temmuz 2015

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK, İYİMSERLİK VE ÖZGECİLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ŞAHİN, Yahya

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Rukiye ŞAHİN

Temmuz, 2015, x + 88 sayfa

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin mutluluk iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır.

Araştırmanın evrenini Türkiye’deki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu ise Güneydoğu Anadolu Bölgesinde yer alan bir devlet üniversitesinin Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Tıp Fakültelerinde öğrenim gören 532 üniversite öğrencisi (322 kız, 210 erkek) oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplamak amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu”; London ve Bower (1968) tarafından geliştirilen, Akbaba (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Özgecilik Ölçeği”, Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen “İyimserlik Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre mutluluk ile iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Mutluluk ile özgecilik arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. İyimserlik ile özgecilik arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte değişkeni açısından mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinde anlamlı derecede bir farklılık görülmüştür.

Ailenin gelir düzeyine göre mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyleri açısından özgecilik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Mutluluk, iyimserlik, özgecilik, pozitif psikoloji.

ABSTRACT

An Investigation of Happiness, Optimism, and Altruism Levels of University

Undergraduates

ŞAHİN, Yahya

Master's Degree: Guidance and Psychological Counseling Department

Thesis Advisor: Assistant Professor Dr. Rukiye ŞAHİN

July, 2015, x + 88 pages

This study focused on the relationship between the degrees of happiness, optimism, and altruism. Any possible demography based differences were also examined.

Sample population of this study is university undergraduate students in Turkey. Data set of this study consists of undergraduate students of a state university in South-East Region of Turkey. Those students are 532 (322 female, and 210 male) undergraduates of Education Faculty, Engineering Faculty, Science and Literature Faculty, Theology Faculty, Financial and Administrative Sciences Faculty, and Medicine Faculty.

This study involves data collected by using three scales. They are: Adopted version (by Doğan and Çötök, 2011) of Hills and Argyle's (2002) 'short form of Oxford Happiness questionnaire', Adopted version (by Akbaba, 1991) of 'Altruism Questionnaire' by London ve Bower (1968), and 'Optimism Questionnaire' (Balcı and Yılmaz, 2002). Moreover, to collect demographic data, a personal information form was added.

Findings in this research revealed that there was a significant and medium level positive relationship between happiness and optimism. When happiness and altruism relationship was taken into account, there was a significant and low level positive relationship. Additionally, there was a significant low level positive relationship between optimism and altruism. This enquiry did not find any significant differences between happiness, optimism, and altruism regarding the gender of students, and income level of their families. However, faculty type also produced a significant

difference on degrees of happiness, optimism, and altruism. For altruism data, there was a significant difference among class levels in terms of altruism

Key Words: Happiness, optimism, altruism, positive psychology.

İçindekiler

Jüri Üyelerinin İmza Sayfası.....	i
ETİK SÖZLEŞME.....	ii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	ivi
ABSTRACT	vi
Tablolar Listesi	x
I. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
Alt problemler.....	4
Sayıtlar.....	5
Sınırlılıklar	5
Tanımlar.....	5
II. BÖLÜM	6
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
Pozitif Psikoloji.....	6
Mutluluk.....	7
Felsefede Mutluluk	7
Psikolojide Mutluluk.....	8
Mutluluk ile ilgili kuramlar.....	10
Tabandan-Tavana Kuramı (Aşağıdan Yukarı Kuramı)	10
Tavandan-Tabana Kuramı (Yukarıdan Aşağı Kuramı)	10
Erek Kuramı.....	10
Uyum Kuramı	11
Akış Kuramı.....	11
Sosyal Karşılaştırma Kuramı	12
Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı	12
Mutlulukla İlgili Araştırmalar.....	13
İyimserlik	16
İyimserlik İle İlgili Araştırmalar	19
Özgecilik.....	24
Özgecilik ve Genetik Özellikler	26
Özgecilik ve Sosyal Öğrenme Kuramı	27

Özgecilik ve Din	27
Özgecilik ve Egoizm.....	27
Özgecilik ve Empati.....	28
Özgecilik ile İlgili Araştırmalar	28
III. BÖLÜM.....	31
YÖNTEM	31
Araştırma Modeli	31
Çalışma Grubu	31
Veri Toplama Araçları	37
Oxford Mutluluk Ölçeği	37
Oxford Mutluluk Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	37
Özgecilik Ölçeği	38
Özgecilik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	38
İyimserlik Ölçeği	39
İyimserlik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	39
Kişisel Bilgi Formu.....	40
Verilerin Analizi	40
Veri Toplama Süreci	40
IV. BÖLÜM.....	41
BULGULAR.....	41
V. BÖLÜM	61
TARTIŞMA.....	61
Mutluluk, İyimserlik	61
Mutluluk, Özgecilik	62
İyimserlik, Özgecilik	63
Cinsiyete Göre Mutluluk, İyimserlik ve Özgecilik.....	63
Sınıf Düzeylerine Göre Mutluluk, İyimserlik ve Özgecilik	65
Ailenin Gelir Düzeyine Göre Mutluluk, İyimserlik ve Özgecilik	66
Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Mutluluk İyimserlik ve Özgecilik	67
VI. BÖLÜM.....	70
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
Sonuç	70
Öneriler	70
Kaynakça	72
EKLER.....	82

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Dağılımı	31
Tablo 2. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı	32
Tablo 3. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakülterele Göre Dağılımı.....	33
Tablo 4. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı	33
Tablo 5. Katılımcıların Ailelerinin Gelir Durumlarına Göre Dağılımı	33
Tablo 6. Katılımcıların Baba Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı.....	34
Tablo 7. Katılımcıların Anne Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı	34
Tablo 8. Katılımcıların Kardeş Sayılarına Göre Dağılımı	35
Tablo 9. Katılımcıların Anne Baba Yaşam Durumuna Göre Dağılımı	35
Tablo 10. Katılımcıların Bir İşte Çalışma Durumuna Göre Dağılımı	36
Tablo 11. Katılımcıların Herhangi Bir Sivil Toplum Kuruluşuna Üye Olma Durumuna Göre Dağılımı	36
Tablo 12. Katılımcıların Aylık Okudukları Kitap Sayısına Göre Dağılımı.....	36
Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk İyimserlik ve Özgecilik Düzeyleri arasındaki ilişkiler (Pearson Korelasyonu)	41
Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Mutluluk Düzeylerine Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	43
Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre İyimserlik Düzeylerine Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	43
Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Özgecilik Düzeylerine Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	44
Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Mutluluk Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	46
Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre İyimserlik puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	47
Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Özgecilik puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	50
Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Mutluluk Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	52
Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre İyimserlik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	52
Tablo 22. Üniversite Öğrencilerinin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Özgecilik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	53
Tablo 23. Üniversite Öğrencilerinin Gittikleri Fakülterele Göre Mutluluk Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	55
Tablo 24. Üniversite Öğrencilerinin Gittikleri Fakülterele Göre İyimserlik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	56
Tablo 25. Üniversite Öğrencilerinin Gittikleri Fakülterele Göre Özgecilik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	57

I. BÖLÜM

GİRİŞ

Problem Durumu

Pozitif psikoloji, bireylerin yaşamı sevmelerine ve yaşamı daha olumlu bir şekilde yaşamalarına yardımcı olan; iyi bir yaşam için gerekli olan koşulları sağlamak için araştırma yapan, bilimsel bir çalışma alanıdır (Peterson, 2000). Pozitif psikoloji hayatın olumlu yönleriyle ilgilenir. Felsefesinde, iyiden daha iyiye ulaşma çabası vardır (Froh, 2004). Bu nedenle insanın mutluluğunu amaçlar (Biswas ve diğerleri, 2007).

Benson'a (2007) göre günümüzde pozitif psikolojiye olan ilgi artmaktadır. Bireylerin negatif davranışlarından ziyade pozitif davranışlarına yönelme eğilimi pozitif psikolojinin en önemli amacıdır. Pozitif psikoloji alanında çalışan uzmanlar; iyimserlik, affedicilik, psikolojik sağlamlık, özgünlük, özgecilik, mutluluk gibi olumlu kişilik özelliklerini ele almaktadırlar (Diener, 1984; Akbaba, 1994; Seligman ve Mather, 2002).

Mutluluk, hemen her insanın ulaşmak için çabaladığı bir hedeftir. İlk çağlardan beri felsefeciler ve düşünürler mutluluk üzerine fikirler üretmiş, insanı mutluluğa götürecek yolları araştırmışlardır. Günümüzde pozitif psikolojinin ortaya çıkışıyla beraber mutluluğun ve belirleyicilerinin ne olduğu ile ilgili bilimsel çalışmalar önem kazanmaktadır.

Mutluluk, psikolojide öznel iyi oluş kavramıyla da ifade edilmektedir (Dost, 2004). Diener (1984) öznel iyi oluşu, kişinin hayatında olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla olması olarak ifade etmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2012 yılı "Yaşam Memnuniyeti" araştırmasında mutluluk tanımlanırken sadece sevinç, neşe ve tatmin duygularının bireyde var olmasıyla değil aynı zamanda acı, keder ve ızdırab gibi duyguların yokluğu ve hayattan genel olarak memnun olma şeklinde tanımlanmıştır.

Mutluluk ile ilişkili kavramların neler olduğunu araştıran Diener ve Seligman (2002), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, mutlu kişilerin mutsuz kişilere göre çok daha kısa sürede yaşadıkları olumsuz olayların üstesinden geldiklerini belirtmişlerdir. Yine aynı araştırma sonuçları; mutlu bireylerin dışa dönük, ilişkilerden

doyum alan ve sosyal ilişkilerde, mutsuz bireylere göre daha sosyal olduklarını göstermektedir.

Seligman ve Mather (2002), mutluluk ve özgecilik arasındaki ilişkiyi belirlemek için üniversite öğrencileriyle bir çalışma yapmışlardır. Görüşme yapılan öğrencilerin bir kısmı mutlu olduklarında daha çok yardım etme davranışı içerisinde olduklarını, diğer kısmı da başkalarına yardım ettikçe mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Bu araştırma sonuçları mutluluk ve özgeciliğin birbirleriyle ilişkili olduklarını göstermektedir

Özgecilik (altruizm) “diğer” anlamına gelmektedir (Mastain, 2006). Literatürde farklı şekillerde tanımları bulunan özgeciliği Öz (1998) beklentiye girmeden yardım etme davranışı şeklinde ifade etmiştir. Özgecilik ahlaklı davranış ve yardımlaşma olarak da ifade edilmektedir (Kapıkıran, 2008; Yılmaz, 2010).

Ülkemizde özgecilik ile ilgili önemli araştırmalar yapan Akbaba (1994), grupla psikolojik danışmanın özgecilik üzerine etkisini incelediği araştırmada grupla psikolojik danışmanın aile, sosyal ve sorumluluk boyutlarında puan artışını etkilediğini, yardımseverlik boyutunda ise anlamlı bir değişiklik yapmadığı sonucuna varmıştır (Akbaba 1994). Bu sonuçlar bireyde özgeci davranışların geliştirilebileceğini göstermektedir. Burks, Youll ve Durtschi'nin (2012), çalışmasında üniversite öğrencilerinde özgecilik düzeyi ile empati arasında pozitif bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Dökmen (2000), yaptığı çalışmada, empatik becerisi yüksek bireylerin empatik becerisi düşük bireylere göre daha fazla yardım etme eğiliminde olduklarını söylemiştir. Yavuzer ve arkadaşlarının (2006), yaptıkları bir çalışmada özgeci davranışın genellikle bağışta bulunma acil ve gündelik durumlarda yardımseverlik, gönüllülük, sosyal sorumluluk ve fedakârlık davranışlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Yapılan bu çalışmalar özgeciliğin pozitif psikolojinin ilgilendiği yardımseverlik, gönüllülük, empati, sosyal sorumluluk ve iyilik gibi olgularla olumlu bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Pozitif değişkenlerle olumlu bir ilişkisi bulunan özgeciliğin iyimserlikle ilişkisi bu çalışmanın amaçlarından biridir.

İyimserlik hayatta zorluklarla karşı karşıya kalmamıza rağmen her şeyin istediğimiz şekilde olacağına dair beklenti içinde olmak şeklinde tanımlanmıştır (Goleman, 2005). Scheier ve Carver (2003) iyimserliği; hayata sürekli olarak pozitif

bakma olumsuz sonuçlardan çok olumlu sonuçlarla karşılaşacağını düşünmek olarak ifade etmişlerdir.

Alan yazın incelendiğinde iyimserliğin ruh sağlığı bozuklukları ile negatif bir ilişki içinde olduğu, pozitif psikolojinin çalıştığı kavramlarla pozitif ilişki içinde olduğu görülmektedir. Sapmaz ve Doğan (2012), yaptıkları araştırmada iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu yordama düzeyini incelemişlerdir. Yapılan çalışma sonucunda iyimserlikle yaşam doyumu ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Terzi'nin (2008) gerçekleştirdiği bir çalışmada üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin psikolojik dayanıklılığı yordadığı saptanmıştır. Yalçın (2011) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinde iyimserlik, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasında olumlu ilişkiler olduğu bulunmuştur. Womack, (2010) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada iyimserlik ile algılanan stres arasında olumsuz bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Gençoğlu (2006), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada iyimserliğin nevrotik eğilim, psikotik eğilim ve anti sosyal eğilim ile negatif yönde ilişkilere sahip olduğunu söylemiştir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenecektir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenecektir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Mutluluk, iyimserlik ve özgeciliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin gelir düzeyi ve öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği bu çalışmanın amaçları arasındadır.

Pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla birlikte son yıllarda Türkiye'de de bu alana yönelik çalışmalar artmıştır (Eryılmaz ve Atak, 2011; Topuz, 2013; Gülcan 2014). Toplumsal olaylar ve değişimler, teknolojinin insan hayatındaki yerinin gittikçe artması, bireysel yaşamın geçmişe oranla daha kolay olması insanı ve toplumu etkileyen önemli faktörlerdendir. Pozitif psikoloji sürekli değişen ve gelişen insanın olumlu özelliklerini incelemeye ve bu özellikleri geliştirmeye önem verir. Eryılmaz ve Atak (2011) yaptıkları çalışmada ergenlerin mutluluk düzeylerinin iyimserlik düzeyleriyle pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkili olduğunu, özsaygı düzeyiyle orta düzeyde bir pozitif ilişkili

olduğunu bulmuşlardır. Mutluluk ile iyimserliğin ilişkisini ortaya koyan başka bir çalışmada Gülcan (2014) genç yetişkinlerde mutluluğun iyimserlik ve yaşam doyumuyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mutluluk ile özgecilik arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada mutluluk ile özgecilik ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Topuz, 2013). Ümmet'in (2012) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada mutluluk ile ilişkili olan yaşam doyumunun öğrencilerin özgecilik düzeylerinde pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordayıcı olduğu görülmüştür (Ümmet, 2012). Ayrıca alan yazında mutluluk iyimserlik ve özgeciliğin çeşitli eğitim programlarıyla arttırılabildiğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Akbaba, 1994; Malkoç, 2011; Gençoğlu, 2012).

Mutluluk iyimserlik ve özgeciliğin çeşitli eğitim programlarıyla geliştirilebilir olması bu çalışmaya ayrı bir önem kazandırmaktadır. Bu çalışmada özgecilik ve iyimserliğin mutluluk ile ilişkisi incelenecektir. Ayrıca özgecilik ve iyimserliğin birbirleriyle ilişkisine de bakılacaktır. Bu araştırma sonuçlarının mutluluğu artırma çalışmalarında iyimserlik ve özgeciliğin rolünü anlamak açısından alan yazına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alt problemler

1. Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve iyimserlik ve özgecilik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeyleri sınıf düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeyleri ailelerinin gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeyleri öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılık göstermekte midir?

Sayıtlar

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik ölçeklerini dürüst bir şekilde cevapladıkları varsayılacaktır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma, mutluluk ölçęi, iyimserlik ölçęi ve özgecilik ölçęi'nden elde edilen veriler ile sınırlıdır. Ayrıca Güneydoğu Anadolu bölgesindeki bir üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Mutluluk: Kişinin hayatında olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla olması olarak ifade edilmiştir (Diener, 1984).

Özgecilik: Öz (1998) özgeciliği beklentiye girmeden yardım etme davranışı şeklinde ifade etmiştir.

İyimserlik: İyimserlik hayatta zorluklarla karşı karşıya kalmamıza rağmen her şeyin istediğimiz şekilde olacağına dair beklenti içinde olmak şeklinde tanımlanmıştır (Goleman, 2005).

II. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Pozitif Psikoloji

İnsanoğlu ilkçağlardan beri temel ihtiyaçlarını karşılamak ve daha iyi bir yaşam için mücadele vermiştir. Fizyolojik ve psikolojik olarak iyi olma çabası insanoğlunu bu alanlarda araştırma yapmaya itmiştir. Psikoloji İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra daha çok psikolojik rahatsızlıkları iyileştirmeye odaklanan bir bilim haline gelmiştir (Seligman ve Czikzentmihalyi, 2000). Savaşın bıraktığı etkiyle daha çok psikolojik rahatsızlıklara ve davranış bozukluklarına odaklanan psikoloji bireylerin olumlu özellikleri ile ilgilenmeyi ihmal etmiştir (Seligman, 2005). Psikolojinin daha çok bireylerin olumsuz davranışlarıyla ilgilenmesi ve olumlu özellikleri ihmal etmesi yeni bir psikoloji hareketi başlatmıştır. Bu hareket bireylerin olumlu özelliklerine önem veren pozitif psikoloji hareketidir (Malkoç, 2011). Snyder ve Lopez (2007) pozitif psikolojinin bir bilim ve uygulama olarak insanın güçlü ve erdemli yanlarını tanımasını sağlamak, daha mutlu ve daha üretken bir hayat yaşamasına yardım etmek için tesadüfen ortaya çıktığını belirtmişler.

Son yıllarda pozitif psikoloji hareketi büyük bir ivme kazanmıştır (Linley, 2009). Seligman'ın girişimleriyle birlikte başlayan toplantılar daha sonra ulusal ve uluslar arası bir boyut kazanmıştır (Linley, 2009). Aynı zamanda Avrupa'da European Positive Psychology Network (ENPP) tarafından birçok konferans düzenlenmektedir (Boniwell, 2009). İlk Dünya Pozitif Psikoloji Kongresi 18-21 Haziran 2009'da Philadelphia, Pensilvanya'da düzenlenmiştir. (Hefferon ve Boniwell, 2011). 25-28 Haziran 2015'te dördüncü Dünya Pozitif Psikoloji Kongresi Florida'da düzenlenmiştir. <http://www.ippanetwork.org/wcpp2015/>

Pozitif psikoloji subjektif, bireysel ve grup seviyesi olmak üzere üç farklı düzeyde çalışır (Boniwell, 2012). Subjektif düzey sevinç, esenlik, memnuniyet, hoşnutluk, mutluluk, iyimserlik gibi pozitif deneyimleri içerir. Bu düzey iyi birey olmaktan ziyade iyi hissetmeyi içerir. Bireysel düzeyde amaç insanın azmi, cesareti, özgünlüğü, bilgeliği, kişilerarası beceri, üstün yeteneklilik ve affediciliği yoluyla iyi insan olmak için gerekli olan kişisel nitelikleri ve iyi yaşamın bileşenlerini

belirlemektir. Grup düzeyinde erdem, sosyal sorumluluklar, fedakârlık, nezaket, hoşgörü,iş ahlakı gibi kavramlar üzerinde durulmaktadır (Boniwell, 2012).

Pozitif psikolojinin amacı bireyin olumsuz özelliklerinin yanında olumlu özelliklerini de fark etmesini sağlamak ve bu özelliklerini geliştirmesine yardımcı olmaktır (Seligman ve Czikzentmihalyi, 2000). Bu alanda çalışan bilim adamları insanın daha iyi bir yaşam sürebilmesi için güçlü ve parlak yönlerinin tanımlanıp ön plana çıkarılmasını amaçlar (Aspinwall ve Staudinger, 2003; Lopez ve Snyder, 2003; Peterson ve Seligman,2004). Gable ve Haidt'e (2005) göre pozitif psikoloji, bireylerin ve toplumsal kurumların olumlu yanlarını arttırmaya ve potansiyellerini ortaya çıkarabilecek unsurları araştırmayı amaçlayan bir bilim dalıdır. Ryff (2003), bireyin kendisini en iyi hissetmesinin pozitif psikolojinin temel amacı olması gerektiğini ifade etmiştir. Bu amacın gerçekleşmesi için zorluklara karşı güçlü ve sağlam durabilmeyi sağlayacak etkenleri aramak ve sağlıklı sosyal ilişkilerin birey üzerindeki olumlu etkisine odaklanmak gerekmektedir (Ryff, 2003). Pozitif psikoloji ile birlikte bireylerin mutluluk (şimdiki), iyimserlik (gelecekteki), duyarlılık, özgecilik, sevgi, hoşgörü, kişilerarası beceri, sorumluluk, özgünlük, maneviyat, umut ve bilgelik gibi bazı kavramların araştırılması hız kazanmaya başlamıştır (Seligman ve Czikzentmihalyi, 2000). Çalışmanın devam eden kısımlarında bu çalışma için büyük önem taşıyan mutluluk, iyimserlik ve özgecilik hakkında ayrıntılı bilgi sunulmaktadır.

Mutluluk

Mutluluk, hemen her insanın ulaşmak için çabaladığı bir hedeftir. Lama, Howard ve Cutler (2000) bu hayattaki temel amacımızın mutluluğu yakalamak olduğunu söylemişlerdir. Farklı toplumlardaki insanlarla yapılan bir araştırma sonucunda en çok istedikleri şeyin mutluluk olduğu sonucuna varılmıştır (Diener, 2000). Mutluluğun insan hayatının temel amaçlarından birisi olması tarih boyunca mutluluğu tanımlamaya ve mutluluğu yakalamaya dair çalışmaların ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Felsefede Mutluluk

İlk çağlarda felsefeciler ve düşünürler mutluluk üzerine fikirler üretmiş, insanı mutluluğa götürecek yolları araştırmışlardır. Sokrates mutluluğu erdem ile ilişkilendirmiştir. Sokrates'e göre, doğru bilgi insanı iyi eyleme yöneltir ve erdemli yapar. Erdemli olmak da insanı mutluluğa götürür (Gökberk, 1996). Platonda Sokrates

gibi mutluluğa ulaşmanın yolunun erdemli olmaktan geçtiğini düşünür (Gökberk, 1996). Mutlulukçu filozof olarak bilinen Demokritos'a göre mutluluk ruhun dinginliğidir ve mutluluğa ulaşmak için iyinin ne olduğunu bilmek gerekir (Özgen, 1997). Yine eski çağların bir başka düşünürü olan Farabi'nin mutluluk hakkındaki düşüncelerini Özgen (2013) şu şekilde aktarmıştır. Farabi'ye göre mutluluk kendiliğinden gelmez mutluluk bir çaba ve mücadele ister. Mutluluk zorluklara karşı mücadele etmeyi gerektirir. Descartes'a göre iradeyi duygulardan ziyade akılla yönetip, doğruların peşinden giderek mutluluğa ulaşılabilir (Tuğcu, 2000). İbni Sina'nın mutluluk hakkındaki düşünceleri şu şekildedir. İnsan, çok arzuladığı mutluluğu hayatının en önemli amacı yaparak, bu amaca ulaşmak için çalışmalıdır. Yani mutluluğa ulaştırabilecek en iyi eylemin peşinde olmak gerekir (Bircan, 2001).

Psikolojide Mutluluk

Mutluluk üzerine düşünme ve araştırma yapma ilk çağlarda olduğu gibi günümüzde önemli bir çalışma alanı olmuştur. Son yıllarda pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte mutluluk üzerine yapılan araştırmalar çoğalmaktadır (Diener, 1984; Akarsu, 1997; Dost, 2004).

Alan yazında mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalarda iyi oluş, yaşam doyumu, olumlu duygulanım, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve iyilik hali gibi kavramlar kullanılmaktadır. Anlam olarak birbirine yakın olan bu kavramlar mutluluk ile ilişkilendirilebilir (Dost, 2004). Diener (1984) öznel iyi oluşu, kişinin hayatında olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla olması olarak ifade etmiştir. Kangal (2013) ve Lyubomirsky (2007) mutluluğu; yaşama dair olumlu duygular ve yaşam doyumunun bileşimi olarak ifade etmişlerdir. Akarsu'ya (1997) göre en yüksek hedef olan değerlere mutluluk denir. Mutluluğu değerlerle ilişkilendiren bir diğer araştırmacı Sakman (1998) çalışmasında değerlerine ulaşan bireyin hissettiği olumlu duyguyu mutluluk olarak ifade etmiştir. Sakman'a (1998) göre mutluluk, hedefe ulaşıncaya alınan haz ve içinde suçluluk barındırmayan bir duygudur.

Araştırmacılar mutluluğun bileşenlerini yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere üç boyutta ele almışlar. Olumlu duygulanım ümit, sevinç, ilgi, neşe gibi pozitif duyguları içerirken; olumsuz duygulanım, hayal kırıklığı, güvensizlik, umutsuzluk gibi negatif duyguları içerir. Yaşam doyumu ise daha çok

bilişsel bir boyut olarak düşünölmüştür. Bu boyutta iş ve sosyal alanda bireyin memnuniyetinin yüksekliği mutluluk belirtisi olarak görölmektedir (Lyubomirsky, 2001; Diener, 1984; Ben-Zur, 2003; Myers ve Diener, 1995). Fromm (1994) da olumlu ve olumsuz duygulanıma benzer olarak mutluluk ve mutsuzluk arasındaki ilişkiye bakmıştır. Fromm'a göre duygu ve düşüncelerin güçlü olması bireyin mutlu olduğunu gösterir. Duygu ve düşüncelerin zayıflaması ise bireyin mutsuzluğuna işarettir. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) bu bileşenlere "yaşam (etkileşim) alanlarından alınan doyum adı altında yeni bir bileşen eklemişlerdir ve bu dört bileşeni şu şekilde tanımlamışlardır.

Olumlu Duygulanım: Mutluluk,sevgi,gurur,sevinç,neşe,coşku ve memnuniyet duygularını içerir(Diener ve diğerleri, 1999).

Olumsuz Duygulanım: Öfke, suçluluk,stres, üzüntü ve utançduygularını içerir(Diener ve diğerleri, 1999).

Yaşam Doyumu: Geçmiş, şimdive gelecek zamandan alınandoyum veyaşamı değiştirme arzusunu içerir (Diener ve diğerleri, 1999).

Yaşam (Etkileşim) Alanları: Gelir,sağlık,aile,iş veboş zamanetkinliklerini içerir. (Diener ve diğerleri, 1999).

Tkach ve Lyubomirsky (2006) yaptıkları çalışmada mutluluğu arttırmak için bazı stratejiler önermişlerdir. Tkach ve Lyubomirsky'ye (2006) göre, gülmek, sevinmek gibi mutluluk ile doğrudan ilişkili davranışlarda bulunmak mutluluğu arttırmaya yönelik önemli bir stratejidir. Hedefler belirleyip bu hedeflerin peşinden koşmak, mutluluğu korumaya çalışmak, inandığı dinin kurallarını hayatına geçirmek ve toplum ile ilişki içerisinde olmak mutluluğu arttırmaya dair önemli yöntemlerdir (Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Benzer şekilde Tarhan (2011) da toplum ile iyi ilişki kurmanın mutluluğu kolaylaştıracağını ifade etmiştir. Mutluluğu artırmaya dair neler yapılabileceği ile ilgili Buss'un çalışması da önemli bir fikir vermektedir. Buss (2000) çalışmasında bazı önemli stratejilerden bahsetmiştir. Bireysel stresi azaltmak, rekabetçi yapıdan işbirlikçi yapıya geçmek, isteklerin yerine getirilmesini sağlamak, mutluluğu arttırmaya dair önemli stratejilerdir (Buss, 2000). Buss (2000) da Tkach ve Lyubomirsky (2006) ve Tarhan (2011) gibi toplumsal ilişkilerin önemine vurgu yapmış, iyi arkadaşlıklar kurmanın, akraba ve çevre ile samimi ilişkiler geliştirmenin mutluluğu

arttırmak için önemli olduğunu belirtmiştir. Yaşam değerlendirmeleri olumlu olanların daha mutlu olduklarını ifade eden Çankaya (2008) toplumsal ilişki, eğitim, sosyoekonomik düzey, din ve psikolojik ihtiyaçların mutluluğu etkilediğini ifade etmiştir.

Mutluluk ile ilgili kuramlar

Tabandan-Tavana Kuramı (Aşağıdan Yukarı Kuramı)

Bu kurama göre, yaş, cinsiyet, gelir, iş, aile, eğitim durumu gibi dışsal faktörler bireyin mutluluğunda etkin rol oynar (Malkoç, 2011; Eken,2010). Bireyin yapmaktan keyif alacağı ve sonucundan memnun kalacağı etkinlikler ne kadar çok olursa birey o derecede mutlu olur (Dost, 2004). Lyubomirsky ve Dickerhoof'a (2009) göre tabandan tavana kuramı mutlu insanları diğer insanlardan daha avantajlı ve şanslı görmektedir. Çünkü bu kuram mutluluğun temellerini yaş, cinsiyet, fiziksel sağlık, ırk gibi değişkenlerle beraber bireyin duygusal özelliklerinde de aramaktadır.

Tavandan-Tabana Kuramı (Yukarıdan Aşağı Kuramı)

Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları mutluluğa yaklaşım tarzları olarak birbirinden ayrılmaktadırlar (İlhan, 2009). Aşağıdan yukarı kuramında demografik özelliklerin mutluluk ile ilişkisine vurgu yapılır. DeNeve ve Cooper (1998) yukarıdan aşağı kuramı ile ilgili açıklamalarında kişilik özelliklerinin mutluluğu etkilediğine vurgu yaparlar. Bu kurama göre genetik faktörler, kişilik özellikleri ve zihinsel süreçlerin toplamı mutluluğu oluşturur (Diener, 1984). Bu kurama göre kişiliğin genel özellikleri günlük hayatta karşılaşılan durumlara verilen tepki biçimlerini etkilemektedir (Dost, 2004). Malkoç'a (2011) göre bireylerin inançları, düşünme süreçleri ve kişilik özellikleri mutluluk için önemli bir etkidir. Çünkü olaylara pozitif olarak bakabilen, günlük hayatın yoğunluğunda karşılaştıkları durumlara uygun tepkiler verebilen bireyler diğer insanlara göre daha mutlu olurlar (Malkoç, 2011).

Erek Kuramı

Erek kuramına göre bireyler ihtiyaçlarını karşılayıp amaçlarına ulaştıklarında mutluluğu yakalarlar (Dost, 2004). İlhan'a (2009) göre bireyler belli amaçlar doğrultusunda davranışlarda bulunurlar ve bu psikolojinin önemli bir yaklaşımıdır. Erek kuramı mutluluğu amaçlarla açıklamaktadır. Bu yüzden farklı amaçlar peşinde koşan

bireylerin mutluluk düzeylerinin birbirinden farklı olması doğal bir durumdur. (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Bu kurama göre birey hedeflerini gerçekleştirdiğinde mutlu olur (Diener ve diğerleri, 1999). Cantor ve Sanderson'a (1999) göre bireyler gerçekleştirilebilir amaçlar belirleyip, amaçlarına ulaştığında mutlu olacaklarına inanırlarsa bu süreçte karşılaşılan zorluklarla daha kolay baş edebilirler.

Uyum Kuramı

Günlük yaşamda karşılaşılan olaylara ilk anda verilen tepkinin gücü zamanla azalmaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Bireylerin günlük hayatın değişkenliğine uyum sağlayabilme gücü bu kuramla açıklanmaktadır (Dost, 2004). Bu gücün varlığı sayesinde bireyler, acı olaylardan sonra mutsuzluğu, tatlı olaylardan sonra mutluluğu sınırlı bir süreye kadar devam ettirip bir denge içinde yaşamaktadırlar (Dost, 2004). Bu kuramda bireyin şimdiki mutluluğu geçmiş yaşamına göre değerlendirilir (İlhan, 2009). Bireyin mutlu sayılabilmesi için şimdiki yaşam koşullarının geçmişe nazaran daha iyi olması gerekir (İlhan, 2009).

Mutluluk kuramlarına göre insanlar karşılaştıkları yaşam olaylarına zaman içinde uyum sağlarlar (Diener ve diğerleri, 1999). Uyum kuramında da buna vurgu yapılmaktadır. İlhan'a (2009) göre ilk defa karşılaşılan bir olayın mutluluğumuz üzerindeki etkisi alışmayla beraber azalır. Suh, Diener ve Fujita'nın (1996) yaptıkları araştırma sonuçları da bu kuramı destekler niteliktedir. Bu araştırmaya göre bireyler üç ay ya da daha kısa süre içinde karşılaştıkları olaylara alışmakta ve uyum sağlamaktadırlar.

Akış Kuramı

Akış bireyin çevresinde olanları fark etmeyip tamamen yaptığı işe odaklanmasıdır (Csikszentmihalyi, 2005). Akış kuramına göre birey yetenekleri ile uyumlu etkinlikler içerisinde bulunursa daha mutlu olacaktır (Csikszentmihalyi, 1991). Myers ve Diener'e (1995) göre akışın içinde olmak, içinde bulunduğu etkinliği tüm benliğiyle yaşamak ve başka şeylerin farkında olmamaktır. Yapılan etkinliğin birey için uyumlu olması önemlidir. Etkinliğin birey için aşırı kolay olması bireyin sıkılmasına, aşırı zor olması da bireyde gerginlik ve strese yol açabileceği için mutluluğu etkileyebilir (Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1997).

Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Sosyal karşılaştırma kuramı bireyin toplum içinde kendisini diğer bireylerle beraber değerlendirmesidir. Bu kurama göre birey, toplum içinde kendisine kriter olarak belirlediği kişilerden kendisini daha iyi hissederse mutluluğu artar, daha kötü hissederse mutluluğu azalır (Diener, 2000). Bireyler, toplum içinde kendinden düşük düzeyde mutlu olanlara ve kendinden yüksek düzeyde mutlu olanlara bakarak kendi mutluluklarını değerlendirebilir ve geliştirebilirler (Diener ve diğerleri 1997).

Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Ryff ve Keyes'e (1995) göre psikolojik iyi oluş tanımlanırken olumlu ve olumsuz özellikler bir arada düşünülmelidir. Ryff'e göre, psikolojik sorunlardan arınmış olup pozitif özelliklere sahip olmak psikolojik iyi oluş olarak tanımlanabilir. Ryff'e (1989) göre psikolojik iyi oluşu sağlayan altı tane önemli bileşen vardır: Kendini kabul, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler, amaçlı yaşam, çevresel üstünlük ve bireysel gelişim. Ryff (1989) bu bileşenleri şu şekilde tanımlar:

Kendini kabul: Bireyin kendi geçmişine, tutum ve davranışlarına olumlu bakabilmesidir.

Özerklik: Bireyin kendi başına karar verme yetisi olarak tanımlanır

Diğerleriyle olumlu ilişkiler: Çevredeki insanlarla empati, sevgi, dürüstlük, güven gibi pozitif ilişki kurallarına göre iletişim kurmaktır.

Amaçlı yaşam: Özgürlük ve bireyselliği barındıran bu kavram bir hedefe göre yaşamayı vurgular

Çevresel üstünlük: Bireyin kendi psikolojisini dikkate alarak kendisine uygun bir yaşam çevresi oluşturabilmesidir.

Bireysel gelişim: Kişilerin kendi gelişimleri için kapasitelerini artırma becerilerine sahip olmaları olarak ifade edilir.

Mutlulukla İlgili Araştırmalar

Dost (2004), çalışmasında üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için Fen Fakóltesi, İktisadi ve İdari bilimler fakóltesi, Edebiyat Fakóltesi, Eğitim Fakóltesi ve Mühendislik Fakóltesinden 700 öğrenciyle bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada cinsiyet açısından öğrencilerin mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark görülmezken İktisadi ve İdari Bilimler Fakóltesi öğrencilerinin Mühendislik Fakóltesi öğrencilerinden daha mutlu olduğu görölmüştür. Yine bu araştırmada yüksek akademik başarıya sahip olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri düşük akademik başarıya sahip olan öğrencilerin mutluluk düzeyinden yüksek bulunmuştur. Algılanan ekonomik durumu orta ve yüksek olan öğrencilerin mutluluk düzeyi algılanan ekonomik durumu düşük olan öğrencilerden yüksek bulunmuş, algılanan anne baba tutumları demokratik olan öğrencilerin ilgisiz ve aşrı koruyucu anne baba tutumuna sahip öğrencilere göre daha yüksek mutluluk puanına sahip oldukları görölmüştür. Dini inancı güçlü olan bireyler ile dini inancı olmayan bireylerin mutluluk düzeylerinde dini inancı güçlü olanlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Dost, 2004). Diener ve diğerleri'ne (1999) göre dini hassasiyet ve dindeki kader anlayışından dolayı yaşam olaylarını kabullenmek mutluluğu olumlu anlamda etkilemektedir.

Diener ve Diener (1995) tarafından 13118 üniversite öğrencisiyle yapılan kapsamlı bir çalışmada kadınlar ve erkekler arasında yaşam doyumunu açısından anlamlı bir farkın olmadığı görölmüştür. Dost (2004), Özen (2005), Topuz (2013), Çelebi (2014), Duman (2014), Küsgölü (2014) ve akır'ın (2015) alışmalarında da bu bulguyu destekler nitelikte cinsiyete göre mutluluğun anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Cenkseven ve Akbaş'a (2007) göre üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olsa bile bu anlamlılık küçük bir farklılığı tanımlamaktadır. Katja, Paivi, Marja-Terttu, ve Pekka (2002) 245 Finlandiyalı ergen öğrenci üzerinde mutluluk ile okul doyumunu, cinsiyet, sağlık ve kilo değişkenlerini araştırmışlar erkeklerin yaşam doyumları kızların yaşam doyumundan yüksek çıkmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görölmemiştir. Ülkemizde ise Selim'in (2008) yetişkinlerle yaptığı çalışmada kadınların yaşam doyumunu ve mutluluk düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Öztürk (2013) ve Reisoğlu'nun (2014) alışmalarında da mutluluk düzeyi

cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Bu araştırmaların sonuçlarına baktığımızda bazı araştırmalarda mutluluğun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülürken bazı araştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir.

Canbay (2010) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırma Ankara'nın Çankaya ilçesinde 20 genel lisede yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 9. 10. ve 11. sınıfa devam eden 222'si kız ve 223'ü erkek olmak üzere toplam 445 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre lise öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş. Aynı araştırmada mutluluk düzeylerinin anne baba tutumları, akademik başarı ve gelir durumlarına göre anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur (Canbay, 2010). Mutluluk araştırmalarında sosyal beceri ve sosyal ilişkilere vurgu yapan bir başka çalışma da Diener ve Seligman'ın (2002) çalışmasıdır. Diener ve Seligman arkadaşlarla ve aileyle birlikte zaman geçirmenin ve onlarla iyi ilişkiler içinde olmanın mutluluk için önemli bir etken olduğunu ortaya koymuşlardır.

Özen (2005) çalışmasında ergenlerin mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini araştırmıştır. Bu araştırmada cinsiyet, sınıf düzeyi ve anne baba öğrenim durumuna göre mutluluk düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik duruma göre ise mutluluk düzeyinin anlamlı ölçüde farklılaştığı bulunmuştur. Algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik durum arttıkça mutluluğun arttığı ifade edilmiştir.

Kuzucu (2006) doktora çalışmasında kendisinin hazırladığı “duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programı” uygulamasının öğrencilerin mutluluk düzeylerine, duygusal farkındalık düzeylerine ve duyguları ifade etme eğilimlerine etkisini incelemiştir. Bu çalışmadaki deney grubuna 12 oturum şeklinde uygulanan psiko-eğitim programının sonunda psiko-eğitim uygulamasına katılan ve katılmayan öğrencilerin mutluluk puanları arasında bir fark görülmemiştir.

Malkoç (2011) öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu çalışmada öznel iyi oluş müdahale programına alınan öğrencilerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Deney ve kontrol gruplarındaki yapılan son test ölçümünde deney grubu

lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Malkoç, 2011). Bu çalışmanın sonucu mutluluğun artırılabilir olduğunu göstermektedir.

Eryılmaz ve Atak (2011) yaptıkları çalışmada ergenlerin mutluluk düzeylerinin iyimserlik ve özsaygı düzeyiyle ilişkisini incelemişler ve 14-18 yaşları arasındaki 227 lise öğrencisiyle yapılan çalışma sonucunda öğrencilerin mutluluk ve iyimserlik puanları arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Mutluluk ve öz saygı arasında orta düzeyde bir pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada iyimserliğin mutluluğu yordadığı sonucu çıkmıştır. Seligman ve Pawelski (2003) yaptıkları çalışmada buna benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Bu çalışmaya göre iyimser bireyler iyimser olmayan bireylere göre daha mutlu ve karşılaştıkları sorunlara daha kolay çözüm üretebilmektedirler. Çankayada (2008) benzer şekilde yaşama dair olumlu bir bakış açısına sahip olan ve yaşamdan doyum alan bireylerin daha mutlu olabileceklerini ifade etmiştir. Yaşama dair farklı bakış açıları geliştirebilme, yaşam olaylarını değerlendirme ve tepki gösterme biçiminde mutlu ve mutsuz bireyler arasında farklılık vardır (Lyubomirsky, 2001)

Arkadaşlık ilişkilerinin mutluluk ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada Konu, Lintonen, ve Rimpela, (2002) kendinden memnun olma ve okuldaki sosyal ilişkilerle mutluluk arasında güçlü bir ilişkinin olduğu sonucuna varmışlardır. Sosyal ilişkinin mutlulukla ilişkisini açıklayan başka bir çalışmada Doğan (2006) gelecek hakkında olumlu düşüncelere sahip olan, aile ve arkadaşlarından sosyal destek bulan üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Eryılmaz'ın (2010) çalışmasında da aile yapısının iletişim alt boyutunun mutlulukla ilişkili olduğu belirtilmiştir. İletişim ve sosyal ilişkilerin mutluluk ile ilişkisini ortaya koyan benzer bir çalışmada Diener ve Seligman (2002) mutlu insanların mutsuz insanlara göre çok daha sosyal olduklarını belirtmişlerdir.

Duman (2014) öğretmen adaylarında öz-duyarlık ve özgünlüğün mutluluk ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre öğretmen adaylarının özgünlük ve öz-duyarlık puanları ile mutluluk puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öz-duyarlık ve özgünlüğün mutluluğu anlamlı şekilde yordadığı belirtilmiştir.

Erbaş (2012), öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeyleri ve red duyarlılığını öznel iyi oluşlarına göre incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre

öğretmen adaylarının red duyarlılığı ve mükemmeliyetçilikleri ile mutluluk puanları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ve red duyarlılığı arttıkça bireylerin mutluluğu düşmektedir. Katılımcıların mutluluğu arttıkça düzen ve tertip eğilimi artmaktadır. Anne babanın bireye yönelik eleştirileri ve bireyden beklentileri arttıkça bireyin mutluluk düzeyi düşmektedir. Ayrıca bu çalışmada kızların mutluluk düzeyleri ile erkeklerin mutluluk düzeyleri arasında kızlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Mutluluğun iyimserlik ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada Gülcan (2014) genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, iyimserlik ile mutluluk arasında ve yaşam doyumu ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Ayrıca bu çalışmada iyimserliğin mutluluğu yordadığı görülmüştür. Sapmaz ve Doğan (2012) tarafından yapılan benzer bir çalışmada iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile olumlu yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

İyimserlik

Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte iyimserlik bu alanda çalışan bilim adamlarının üzerinde çalıştığı bir kavram haline gelmiştir (Scheier ve diğerleri,1999; Scheier ve Carver, 2003; Seligman, 2000).

İyimserliği bilişsel bir süreç olarak değerlendiren Seligman (2000) bu kavramı olumlu ve esnek bir düşünce yapısı olarak tanımlamıştır. Scheier ve Carver (2003) iyimserliği içinde bulunulan mevcut şartlardan bağımsız olarak, hayatın her alanında olumlu durumlarla karşılaşma eğiliminde olmak şeklinde tanımlamışlardır. Harris ve Middleton (1994, Akt., Türküm, 2000) iyimserliği etrafımızdaki olumsuz durumları görmezden gelip olumlu olaylara yönelme eğilimi olarak açıklamışlardır. İyimserlik olumlu düşünme biçimi olarak ifade edilebilir (Akçamete ve Kargın,1998). Goleman'a (2005) göre iyimserlik yaşamdaki engel ve zorluklara rağmen yaşamın iyi olacağını ummaktır. Kişilerin gelecekte iyi şeyler yaşayacaklarına olan inanç ve geleceğe güvenle bakabilme iyimserlik olarak tanımlanabilir (Gillham ve Reivich, 2004). Araştırmacılar tarafından yapılan iyimserlik tanımlarına baktığımızda yaşama ve geleceğe dair iyi beklentiler içinde olma durumu ön plana çıkmaktadır.

Harris ve Middleton (1994), iyimserliği tanımlarken iki farklı kavramdan bahsetmektedirler. Birincisi karşılaştırmalı iyimserlik, ikincisi gerçekçi olmayan iyimserliktir. Harris ve Middleton karşılaştırmalı iyimserlik kavramını bilişsel çarpıtmalarla açıklarlar; birey olumlu ve olumsuz durumlarla karşılaşma ihtimaline ilişkin çarpıtmalar geliştirir. Kişi kendisini diğer kişilerle kıyaslayarak kendisinin olumlu olaylarla karşılaşma ihtimalini daha yüksek görür. Gerçekçi olmayan iyimserlikte birey hayata pozitif bakma eğilimindedir. Birey olumsuz olayların ortaya çıkma ihtimalini, gerçekte ortaya çıkma ihtimalinden daha düşük görmek ister. Olumlu olayların ortaya çıkma ihtimalini de gerçekte ortaya çıkma ihtimalinden daha yüksek görmek ister (Akt. Türküm, 1999). Weinstein'e (1989) göre gerçekçi olmayan iyimserlik bireyin olumsuz bir olayı yaşama ihtimalini başkalarının bu olumsuz olayı yaşama ihtimalinden daha düşük görmesi, olumlu olaylarda ise tam tersi olarak bu olayı kendisinin yaşama ihtimalini başkalarının yaşama ihtimalinden yüksek görmesidir. Türküm (1999) de gerçekçi olmayan iyimserliği gelecekte iyi olaylarla karşılaşma ihtimalini yüksek, kötü olaylarla karşılaşma ihtimalini de daha düşük görme eğilimi olarak açıklamıştır.

Daco (1989) iyimserliğin iki türünden bahsetmiştir. Bunlar iyimserlik eğilimi ve iyimserlik durumudur. Daco birbiriyle ilişkili bu iki kavramı şu şekilde tanımlamıştır. İyimserlik eğilimi geleceğe dair pozitif beklentileri, iyi şeylerin yaşanacağına dair inancı içerir. İyimserlik durumu ise yaşanan zaman ve durumda iyi olanı seçme eğilimini içerir(Daco, 1989).

İyimserlikle ilgili önemli kavramlardan biri de öğrenilmiş iyimserliktir. Öğrenilmiş iyimserlik kavramı psikolojiye Martin Seligman tarafından kazandırılmıştır. Seligman'ın (2006) "Learned Optimism" adlı eserinde öğrenilmiş iyimserlik yaşamda karşılaşılan sorunlarla mücadele ederken pozitif düşünceyi merkeze alan ve engellere karşı nasıl olumlu telkinlerde bulunulacağını dikkate alan bir yaklaşım olarak ifade edilmiştir. Seligman öğrenilmiş çaresizlikten yola çıkarak öğrenilmiş iyimserlik kavramını geliştirmiştir ve bu iki kavramı bir birinin karşıtı olarak görür. Seligman'a göre öğrenilmiş iyimserlikte birey olayların meydana geliş sebeplerini kendisine iyimser bir şekilde açıkladığı için çaresizliği azalmakta ve zorluklarla mücadele etme gücü artmaktadır. Seligman'a (2000) göre iyimserlik ve kötümserlik öğrenilebildiği için anne, baba, çevre ve arkadaşlardan bireye aktarılabilir. Seligman koruyucu hekimlik

çalışmalarında bireylerin sorunlarla etkin bir şekilde başa çıkmalarında öğrenilmiş iyimserlik kuramını uygulayarak etkili sonuç almıştır (Şimşek, 2003).

İyimserlik kavramı geleceğe yönelik iyimserlik ve açıklama biçimi olarak iyimserlik olmak üzere iki farklı yaklaşımda ele alınmaktadır (Gülcan, 2014).

Geleceğe Yönelik İyimserlik: Geleceğe yönelik iyimserlik geleceğe dair olumlu beklentileri içerir. Scheier ve Carver'e (1985) göre iyimserlik aile, arkadaş, çevre gibi dış faktörlerden bağımsız bir kişilik özelliğidir. İyimser kişilik özelliğine sahip bireyler geleceğe dair pozitif beklentiler geliştirirken kötümser kişilik özelliğine sahip bireyler geleceğe dair negatif beklentiler geliştirirler (Carver, Reynolds ve Scheier, 1994; akt. Avcı 2009).

Açıklama Biçimi Olarak İyimserlik: Bu yaklaşıma göre iyimserlik kişilerin yaşadıkları olumsuz olayların nedenlerini açıklamada kullandıkları alışkanlıkları yansıtan bilişsel bir kişilik değişkeni ifade edilmektedir (Peterson, 1991; akt. Avcı 2009). Açıklama biçimi, kişiselleştirme, kararlılık ve yaygınlık olmak üzere üç boyutta ele alınır (Peterson, 1991; akt. Avcı 2009).

Başak'a (2012) göre iyimserliğin bir kişilik özelliği oluşuyla ilgili iki görüş vardır: Birinci görüş iyimserliğin doğuştan gelen bir durum olduğunu söylerken, ikinci görüş iyimserliğin sonradan öğrenildiğini savunmaktadır. Seligman (2000) iyimserliği zihinsel bir süreç olarak ele aldığı için sonradan öğrenilebileceğini ifade etmiştir. Seligman'a göre iyimserlik genetik faktörlerin etkisi ile oluşabileceği gibi, aile ve çevre gibi etkenlerle sonradan da öğrenilebilir. Seligman iyimser bireylerin olumsuz düşünce yapılarını değiştirebileceklerini ve bu şekilde depresyonun önlenilebileceğini ifade etmiştir (Seligman, 2000).

Scheier ve Carver (1993) hayattaki başarı ve başarısızlık ile ilgili yaşam olaylarının, iyimserliğin oluşumu ve gelişiminde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Seligman'ın öğrenme yaklaşımı iyimserliğin öğrenilebilir olduğunu vurguladığı için Ellis'in ABC kuramına dayanarak bireylerin olayları değerlendirme biçimleri bilişsel yapılandırma ile iyimser bir yapıya dönüştürülebilir (Gençoğlu, 2006). İyimserliğin biyolojik etkenlerle ortaya çıktığını belirten araştırmacılara göre hormonal yapının etkisiyle bireyler doğuştan gelen özelliklerle iyimser olabilirler (Gençoğlu, 2006).

Csikszentmihalyi'e göre (1998), fiziksel ve ruhsal sağlığın anahtarı iyimserliktir. Günümüz insanı yoğun stres altında, mutsuz ve yaşamdan doyum sağlayamamaktadır. Bunun sonucunda depresyon gibi ruhsal hastalıklarda çok büyük artış olmuştur. Bu durumun nedenleri;

1. İnsanların kendilerini sürekli daha zengin insanlarla kıyaslamaları,
2. Günümüz kültüründe başarının parayla ölçülmesi, vatanseverlik, iyi yurttaş olma gibi manevi erdemlerin geri planda kalması,
3. İnsanların ne kadar çok paraya, maddi zenginliğe sahip olurlarsa olsunlar doymamaları ve daha çoğunu istemeleri (ki ticari kurumlar çıkarları gereği insanları daha çoğuna sahip olmaya özendirilmektedirler),
4. Böylece insanların zamanlarının tamamına yakınını, zenginliği elde etmek ve sürdürmek için zaman harcayarak, yaşam doyumunu için gerekli olan dostluk, sevgi, aşk, okuma, spor gibi hedefler için az zamanlarının kalmasıdır (Csikszentmihalyi,1998; Akt. Şimşek, 2003, s. 14).

Csikszentmihalyi'e göre (1998) psikologların amacı maddi zenginlik için çabalamanın mutluluğu yakalamaya yetmeyeceğini insanlara fark ettirmek ve maddi zenginlikten daha önemli olan özellikleri görmelerini sağlamak olmalıdır. Bu özelliklerden biri geleceğe dair olumlu düşünceler geliştirmemizi sağlayan iyimserliktir. İyimserliği öğretmek için Seligman'ın "Öğrenilmiş İyimserlik Teorisi"nden yararlanılabilir (Csikszentmihalyi,1998; Akt. Şimşek, 2003, s. 14)

İyimserlik genel olarak beklenti, planlama, mantık ve eylemler olarak değerlendirilebilir (Gençoğlu, 2006). Gençoğlu'na göre kişi bir olay hakkında gerçekçi beklentilere sahip olmalıdır ve bu gerçekçi beklentilerle olayı çözmek için mantıklı bir plan yapmalıdır. Ayrıca olumsuzluklara karşı koyabilmeli ve harekete geçebilecek gücü kendinde bulmalıdır (Gençoğlu, 2006). Çünkü iyimserlik, yaşamın zorluklarına ve sıkıntılara rağmen hayatı etkili bir şekilde devam ettirebilmeyi ve bu zorluklara dayanma gücünü içerir (Goleman 2005). Bireyin yaşamda karşılaştığı zorluklarla mücadele etme inancı iyimserliğin temelini oluşturur (Scheier ve Carver, 1985). Lyubomirsky'e (2007) göre iyimser bireyler yaşam olaylarını olumlu bir bakış açısıyla değerlendirdikleri için karşılaştıkları sorunlara daha pozitif bir şekilde yaklaşıp kolayca başa çıkabilmektedirler.

İyimserlik İle İlgili Araştırmalar

Şimşek (2003) "bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş film terapisi ve rol değiştirme uygulamasının üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan düşünceleri ve iyimserlik düzeylerine etkisini" incelemiştir. Bu çalışmada, deney grubu üzerinde yapılan 10 oturumluk film terapisi ve rol değişimi uygulaması sonucunda, uygulamaya

katılan öğrencilerin işlevsel olmayan düşüncelerinde kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde bir azalma olurken iyimserlik düzeylerinde de kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde bir artış olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçları iyimserliğin öğretilebilir olduğunu destekler niteliktedir. Benzer bir çalışma Karagöz (2011) tarafından yapılmıştır. Karagöz çalışmasında olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisini incelemiştir. Karagöz bu araştırma için deney grubuna 12 oturum boyunca olumlu düşünme eğitimi programını uygulamış. Oturumlar sonunda deney grubundaki öğrencilerin iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerinde de anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür.

Bireylerin iyimserlik düzeylerini arttırmaya yönelik başka bir çalışma Avcı (2009) tarafından yapılmıştır. Avcı kendisinin geliştirdiği öğrenilmiş iyimserlik eğitimi programının 9. ve 10. Sınıf öğrencilerinin iyimserlik düzeylerine etkisini incelemiştir. Çalışma kapsamında deney grubu öğrencilerine haftada iki oturum olmak üzere sekiz oturumluk öğrenilmiş iyimserlik eğitimi programı uygulanmıştır. Uygulama sonucunda deney grubunun geleceğe yönelik iyimserlik puanlarında anlamlı bir artış olmamış, fakat yükleme biçimi iyimserlik puanlarında anlamlı bir artış görülmüştür. Yine bu çalışmada geleceğe yönelik iyimserlik düzeyi ile olumsuz yükleme arasında negatif yönlü bir ilişki görülmüştür.

Gençoğlu (2012) çalışmasında “duygu odaklı terapiye dayalı olarak hazırlanan duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisini” incelemiştir. Bu araştırma kapsamında duygu odaklı terapinin ilke ve teknikleri dikkate alınarak hazırlanan etkinlikler 10 hafta boyunca deney grubundaki genç yetişkinlere uygulanmıştır. Oturumlar sonunda yapılan son test ölçümlerinde duygusal farkındalık eğitime alınan genç yetişkinlerin iyimserlik puanlarında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüş ve bu eğitimin iyimserlik düzeyini yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır (Gençoğlu, 2012). İlgili alan yazındaki bu çalışmalara bakıldığında iyimserliği arttırmaya yönelik yapılan eğitim ve uygulamaların, bireylerin iyimserlik düzeylerine anlamlı bir katkı sağladığı görülmektedir.

Gillham, Reivich, Jaycox ve Seligman (1995) depresyon belirtileri taşıyan 5. ve 6. sınıf öğrencileriyle yaptıkları çalışmada 18 hafta süresince öğrencilere depresyon önleyici program uygulamışlar ve bu uygulamalar süresince öğrencilerin kötümser

açıklama biçimlerini tanımlarını ve iyimser açıklama yollarını öğrenmelerini sağlamışlardır. Ayrıca uygulama kapsamında öğrencilerle kişiler arası problemler üzerinde çalışılmış ve iletişim problemlerini çözmeye dair teknik bilgiler ve ailevi sorunlarla baş etme ile ilgili stratejiler öğretilmiştir. Uygulama sonucunda deney grubundaki öğrencilerin depresif belirtilerinin kontrol grubuna göre düştüğü, iyimser açıklama düzeylerinin ise kontrol grubuna göre arttığı gözlenmiştir.

Roskam (2002) 6 ile 20 yaş arasındaki normal gelişime sahip ve zihinsel engelli çocuklara sahip annelerle bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada annelerin çocuklarının kişisel ve zihinsel özelliklerine dair düşüncelerinin kendilerini nasıl etkilediğini incelenmiştir. Araştırma sonucunda zihinsel engelli çocukların anneleri ile normal gelişime sahip çocukların annelerinin iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Engelli bireye sahip annelerin iyimserlik düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer bir çalışmada Baker, Blacher ve Olsson (2005) ailelerin iyimserlik ve iyi oluş düzeylerinin çocuklarının zihinsel engel durumlarından etkilendiğini bulmuşlardır. Bu çalışmaya göre çocukların zihinsel engel durumu ailelerin iyimserlik ve iyi oluş düzeylerini düşürmektedir. Bu çalışmalar göstermektedir ki zorlayıcı bazı yaşam olayları iyimserliği olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

İyimserlikle ilgili deneysel çalışmalar ve farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmaların yanı sıra iyimserliğin ilişkisel çalışmalara konu olduğu da görülmektedir. Gençoğlu (2006) çalışmasında üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile iyimserlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan bu çalışmada kendini gerçekleştirme düzeyi, duygusal kararlılık düzeyi, sosyal norm düzeyi, sosyal ilişki düzeyi, nevrotik eğilim düzeyi, psikotik eğilim düzeyi, aile ilişkileri düzeyi ve anti sosyal eğilim düzeyi ile iyimserlik arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre iyimserlik arttıkça psikotik eğilim düzeyi, antisosyal eğilim düzeyi ve nevrotik eğilim düzeyi azalmaktadır. İyimserlik arttıkça sosyal ilişki düzeyi, sosyal norm düzeyi, duygusal kararlılık düzeyi ve aile ilişkileri düzeyi puanları artmaktadır (Gençoğlu, 2006). Bu çalışmaların sonuçlarına baktığımızda iyimserliğin olumsuz kişilik özellikleri ile negatif yönlü bir ilişkiye, olumlu kişilik özellikleri ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.

İyimserliğin, uyum ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisini açıklayan Yalım'ın (2007) çalışması da Gençoğlu'nun (2006) çalışmasıyla paralel sonuçlara ulaştırmaktadır. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin iyimserlik, başa çıkma yolları, üniversiteye uyum ve psikolojik sağlamlık ilişkilerinin incelendiği çalışmasında Yalım (2007) iyimserlik, başa çıkma yolları ve psikolojik sağlamlığın üniversiteye uyum davranışını anlamlı şekilde yordadığı sonucunu bulmuştur. 420 üniversite öğrencisiyle yapılan bu çalışmada iyimserlik, psikolojik sağlamlık, kaderci ve suçu kendinde bulan başa çıkma strateji puanları yüksek olan öğrencilerin uyum düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Üniversiteye başlayan öğrencilerin iyimserlikleri ile ilgili başka bir çalışma da Ruthig, Haynes, Stupnisky ve Perry, (2009) tarafından yapılmıştır. Ruthing ve diğerleri üniversiteye başlayan öğrencilerin iyimserlik ve psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular iyimserliğin üniversite öğrencilerinin birinci yılsonunda yaşadıkları depresyon ve stresi yordadığını göstermiştir. Yine bu çalışmanın bulguları akademik kontrolün birinci sınıf öğrencilerinin iyimserliklerini yordadığını göstermiştir.

İyimserliğin depresyon ve stresi yordadığı sonucu çıkan Ruthig ve arkadaşlarının (2009) çalışmasına benzer şekilde Parmaksız (2011) tarafından yapılan çalışmada öğretmen adaylarında benlik saygısı ölçeğinin, öz güven, benlik değeri, başarı ve üretim alt boyutlarının iyimserlik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ve depresif duygulanım alt boyutunun iyimserlik ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. İyimserlik, stres ve başa çıkma ile ilgili başka bir araştırma Krypel ve Henderson-King (2010) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada iyimserlik düzeyi ile eğitime yüklenen anlam arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın sonuçları iyimser bireylerin eğitimi bir kaçış şekli veya stres faktörü olarak görme eğilimlerinin düştüğünü göstermektedir.

İyimserlik ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmalarda ise birbirinden farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Nes, Evans ve Segerstrom'un (2009) iyimserlik ile okulu bırakma, akademik başarı, akademik motivasyon ve uyum arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmada iyimserlik ile uyum, akademik başarı ve akademik motivasyon arasında pozitif yönlü bir ilişki; iyimserlik ile okulu bırakma arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Güler ve Emeç (2006) üniversite dördüncü sınıf öğrencilerinin iyimserlik, yaşam memnuniyeti ve akademik başarı düzeyleri

arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçlarında iyimserlik ile akademik başarı arasında bir ilişki bulunmamıştır. İyimserlik ile yaşam memnuniyeti arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmiştir. El-Anzi'nin (2005) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmanın sonuçlarında iyimserlik ve akademik başarı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülürken kötümserlik ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına dayanarak iyimserlik arttıkça akademik başarının arttığı; kötümserlik arttıkça akademik başarının düştüğü söylenebilir.

Dini inanç ile iyimserlik arasındaki ilişkiyi belirlemek için Sethi ve Seligman (1993) dokuz farklı inançtan kişilerle bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmanın sonuçları dini hassasiyeti yüksek olan kişilerin iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir (Sethi ve Seligman, 1993). Yaşam doyumu, iyimserlik ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada Yalçın (2011) iyimserliğin yaşam doyumunu yordadığı sonucuna varmıştır. Ayrıca bu çalışmada iyimserlik, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İyimserlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir araştırma Lau (2005) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada iyimserlik ile yaşam doyumu, psikolojik sağlık ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkiye bakılmış, araştırmanın sonuçları iyimser bireylerin iyimser olmayanlara göre yaşamdan daha çok doyum aldıklarını göstermiştir. Ayrıca iyimserliğin psikolojik sağlığı ve baş etme stratejilerini yordadığı belirtilmiştir.

Mutluluk ile ilişkili bir diğer kavram olan iyi oluşun iyimserlikle ilişkisinin incelendiği bir çalışmada Ho, Cheung ve Cheung (2010) yaşamın anlamı, iyimserlik ve iyi oluş arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırmanın sonuçları hem iyimserliğin hem yaşamın anlamının yaşam doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca iyimserlik, hayatın anlamı ile iyi oluşun olumlu ve olumsuz yanları arasındaki ilişkide kısmi bir arabulucu olarak da hizmet etmektedir (Ho, Cheung ve Cheung, 2010).

Dursun (2012) “yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolünü” incelediği çalışmasında yaşamın anlamı ve iyimserliğin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığını bulmuştur. Yinebu çalışmada iyimserlik ve umudun mutluluğu (olumlu duygulanım) anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Eryılmaz ve Atak (2011) tarafından yapılan benzer bir çalışmada ergenlerin

mutluluk düzeylerinin iyimserlik ve özsaygı düzeyiyle ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada iyimserliğin mutluluğu yordadığı sonucu çıkmıştır. Ayrıca mutluluk ve iyimserlik puanlarında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde iyimserliğin mutluluk ve mutluluk ile ilişkili pozitif değişkenler olan yaşam doyumu (Yalçın, 2011; Dost, 2004; Lau, 2005), iyi oluş (Dursun, 2012; Dost, 2004; Ho, Cheung ve Cheung, 2010), psikolojik iyi oluş (Dost, 2004), psikolojik sağlık (Ruthig ve ark., 2009), yaşam memnuniyeti ve akademik başarı (Güler ve Emeç, 2006) stres ve başa çıkma (Krypel ve Henderson-King, 2010), öz-saygı (Eryılmaz ve Atak, 2011) gibi kavramlarla ilişkisinin incelendiği görülmektedir.

Özgecilik

Osmanlıca'da diğerkâmlık olarak kullanılan (Banbal, 2010) özgecilik (alturizm) terimi Latince "alter" (diğer) sözcüğünden türemiştir (Mastain, 2006). Özgecilik kavramı Latince'de "*alteri huic*" "başkası için" anlamına gelmektedir (Gormley, 1996). Alan yazın incelendiğinde özgeciliğin araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlandığı görülmektedir.

Auguste Comte özgeciliği (diğerkamlık) '*başkaları için yaşama eğilimi veya arzusu*' olarak tanımlamaktadır (Comte, 1851; Akt. Karadağ ve Mutafçılar, 2009a, s.44). Haynes (2002) özgeciliği; yapılan bir davranışın, davranışı yapan kişinin dışında başka birinin iyiliği için yapılmış olması olarak tanımlamıştır. Ersanlı (2012) özgeciliği çıkar ve menfaatlerden uzak bir şekilde ihtiyacı olan birine gönüllü ve istekli olarak yardım etmeyi hedefleyen duygu, düşünce ve davranış bütünü olarak tanımlamıştır. Ersanlı'nın tanımına benzer şekilde Durkeim özgeciliği kişisel menfaatlerden uzak ve istekli olarak yapılan davranış olarak tanımlamıştır (Dubeski, 2001). Öz (1998) özgeciliği karşılık ve ödül beklemeden yapılan yardım etme davranışı olarak ifade etmiştir. Banbal'a (2010) göre iyi bir davranışta bulunmanın verdiği duygu haricinde herhangi bir ödül ve menfaat beklemeden bilinçli olarak başkasına yapılan yardım etme davranışı özgecilik olarak tanımlanabilir. Başkasının iyiliği için gösterilen çaba ona yararlı olmak için gayret etme ve gerektiğinde kendini tehlikeye atma gibi davranışlar olumlu sosyal davranışlar olup özgecilik kavramı ile ifade edilebilirler (Ümmet, 2012; Onatır, 2008). Yapılan bu tanımlarda genellikle iki noktaya vurgu yapılmıştır.

Birincisi;bireyin kendisi için herhangi bir çıkar beklentisi içinde olmaması ikincisi ise karşıdakinin iyiliği için hareket etmesidir.

Özgecilik olumlu bir sosyal davranıştır (prososyal davranış) (Akbaba, 1994). Sosyal bilimlerde en çok çalışılan konulardan biri olan özgecilik (Mutafçı, 2008), aynı zamanda ahlak felsefecilerinin de uzun yıllardır üzerinde durduğu bir çalışma alanıdır (Karadağ ve Mutafçılar, 2009a). Özgecilik ve yardım etme gibi olumlu sosyal davranışlara ahlaki bir durum olarak bakan Akbaba'ya (1994) göre bu konularla ilgili araştırmaların sosyal psikolojinin temel konuları haline gelmesi bir rastlantı sonucu olmuştur. Akbaba'ya göre 1964'te New York'ta Kitty Genovese adlı genç bir kadın vahşice öldürüldüğü esnada olaya şahit olan 38 kişiden hiç birisinin herhangi bir müdahalede bulunmaması bilim insanlarını çok şaşırtmıştır. Bu olaydan sonra yardım etme davranışı ve özgeci davranış, sosyal psikolojinin önemli çalışma alanlarını oluşturmuştur. Kitty olayından etkilenen iki genç sosyal psikolog özgecilik ve yardım etme davranışlarıyla ilgili ilk araştırmaları başlatmışlardır (Akbaba, 1994). Günümüzde alan yazın incelendiğinde özgeciliğin tanımları, türleri ve diğer kavramlarla ilişkileri hakkında çok sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir (Akbaba, 1994; Batson,1997;Oliner, 2003;Kapıkıran, 2008; Kasapoğlu, 2013).

Oliner (2003) özgeciliğin farklı tanımlarından yola çıkarak iki farklı özgecilik türünden bahsetmektedir. Bunlar kahramanca özgeci davranış ve geleneksel özgeci davranıştır. Kahramanca özgeci davranışta üst düzeyde bir fedakârlık ve risk alma durumu vardır. Maddi karşılık beklenmez ve gönüllü bir şekilde yapılır. Geleneksel özgeci davranış ise yüksek düzeyde risk ve fedakârlık gerektiren bir davranış değildir (Oliner, 2003). Oliner davranışın yapılış şeklinden yola çıkarak özgeciliği gruplandırırken,Batson (1997) yapılan davranışın arkasındaki düşünce yapısından yola çıkaraközgeciliği iki farklı gruba ayırmaktadır. Birey eğer kendi rahatını düşünerek hareket ediyorsa bu benmerkezci özgecilik olarak adlandırılır, karşıdakinin rahatını düşünerek hareket ederse bu da diğeri merkezli özgecilik olarak adlandırılır (Batson, 1997).

Akbaba'ya (1994) göre özgecilik sorumluluk, yardım etme, bağış gibi olumlu sosyal davranışları içermektedir. Ancak her olumlu sosyal davranış özgeci davranış olarak nitelendirilemez. Karşılık bekleyerek yapılan yardım çıkar ilişkisinin olduğu bir davranış olumlu bir sosyal davranış olabilir fakat özgeci bir davranış değildir

(Akbaba,1994). Kapıkıran (2008) da benzer bir ifadeyle her özgeci davranışın tam anlamıyla özgeci bir davranış olmadığını belirtmiştir. Batsonda (1991) bireyleri yardım etme davranışına sevk eden duygunun içsel bir süreç olduğunu ve bu yüzden yapılan davranışın gerçek anlamda özgeci olup olmadığını bilmenin zor olduğunu belirtmiştir. Birey yardım etme davranışında bulunurken herhangi bir ödül beklentisi ya da bireysel fayda elde edebileceği düşüncesi taşısa bile eğer gerçek niyeti yardım etmekse bu eylem özgeci bir davranış olarak değerlendirilebilir (Batson, 1991).

Özgecilik ile ilgili yapılan açıklamalara bakıldığında özgeciliğin genel olarak başkasının yararı için yapılan bir davranış olduğu görülmektedir. Özgecilik bireyin kendisine yarar sağlar mı sorusuna Midlarsky’de (1991;Akt., Karadağ ve Mutafçılar, 2009a) cevap bulunabilir. Midlarsky (1991;Akt., Karadağ ve Mutafçılar, 2009a) özgeciliğin, özgeci davranışta bulunan bireye faydalarını beş madde halinde sıralamaktadır. Midlarsky’ye göre özgeci davranışbireye kendi sorunlarından uzaklaşmasında yardımcı olur, hayata dair yeterlilik algısını yükseltir, hayatın önemi ve değeri konusundaki algıyı geliştirir, ruhsal durumu iyileştirir ve sosyal uyumu yükseltir (Midlarsky, 1991;Akt., Karadağ ve Mutafçılar, 2009a).

Özgeciliğin ortaya çıkması ve geliştirilebilirliği ile ilgili araştırmacılar tarafından farklı fikirler öne sürülmüştür. Sosyal öğrenme kuramına göre özgecilik doğuştan getirilen bir davranış değildir, sosyal çevre yoluyla öğrenilir (Akbaba, 1994). Öz’e (1998) göre özgecilik ya içsel olarak bir güdülenmeyle ortaya çıkar ya da gelişmiş bir kişilik özelliğine bağlı olarak ortaya çıkar. Genel öğrenme yaklaşımına göre özgeci davranış pekiştireç yoluyla ve geçmiş deneyimlerin bileşimiyle oluşur (Ersanlı Çabuker, 2015). Alan yazın incelendiğinde özgeciliğin genetik özellikler, sosyal öğrenme, din, empati, egoizm gibi kavramlarla ilişkilendirildiği görülmektedir.

Özgecilik ve Genetik Özellikler

Wilson (1975), özgeciliğin genetik özellikler yoluyla bireye geçtiğini ve bu tür davranışların bireylerde doğuştan bulunduğunu öne sürmüştür. Wilson yaptığı bir araştırmada hayvan davranışlarını incelemiş ve bazı hayvanların tehlikeyle karşılaştığında diğerlerini korumak için öne atladıklarını gözlemiş ve bu sonuçtan yola çıkarak özgeciliğin insanların doğuştan getirdiği bir özellik olduğunu ileri

sürmüştür. Akbaba'ya (1994) göre özgeci davranış doğuştan getirilen bir özellik de olsa sonradan da öğrenilse çevre ve kültürden mutlaka etkilenir.

Özgecilik ve Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre aile ve çevre gibi dış faktörler, kişiliğin oluşumu ve gelişmesinde önemli bir rol oynar. Bu kuramın savunucularına göre model alma, taklit ve pekiştirme gibi yollarla ahlaki ilkeler öğrenilir (Mercin, 2005; Akt. Ümmet, 2012). Akbaba'ya (1994) göre sorumluluk sahibi olan, paylaşımcı ve yardım etmeyi seven anne babaların çocuklarının da aynı davranışı gösterme ihtimalleri yüksektir. Bu da özgeciliğin model alma ve taklit yoluyla öğrenildiğini göstermektedir. İlk başlarda taklitle başlayan bu tür davranışlar yaş ilerledikçe kalıcı bir kişilik özelliği haline gelmektedir (Akbaba, 1994).

Özgecilik ve Din

Olumlu sosyal davranışlar olarak nitelendirilen özgecilik, sorumluluk alma, iyilik, bağış yapma gibi kavramlar ilahi dinler tarafından güzel davranışlar olarak övülmüş ve insanların bu davranışları yapmaları emredilmiştir (Akbaba 1994). İslam dininin kitabı Kur'an-ı Kerim'de iyiliği, yardım etmeyi, birlik ve beraberliği, zekat ve sadaka vermeyi emreden bir çok ayet mevcuttur (Akbaba 1994). Özgecilik, Kur'an-ı Kerim'de '*isar*' kavramıyla anlatılır. İsar kelimesinin kullanıldığı ayetlerde herhangi bir karşılık beklemeden başkasına yardım etme, onlara yardım edebilmek için kendi çıkarlarından taviz verme, başkasının iyiliği ve mutluluğu için gayret etme gibi durumlardan bahsedilir (Kasapoğlu, 2004). Kur'an-ı Kerim'de isarın zıddı olarak şuhh (bencillik) kavramı kullanılır ve isar (özgeci) eğilimli olan kişiler şuhhtan (bencillik) uzak kişiler olarak anlatılır (Kasapoğlu, 2004). Hıristiyanlık dininde de insanları özgeci davranışlarda bulunmaya yönelten emirler bulunmaktadır (Akbaba, 1994).

Özgecilik ve Egoizm

Fromm (1995) egoizmi, bireyin sadece kendisini düşünmesi, her şeyi kendisi için istemesi, vermeye değil almaya yönelik olarak hareket etmesi şeklinde tanımlamıştır. Fromm'un düşüncesinde egoist kişi başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarsızdır, dünyadaki her şeye acaba kendisine nasıl bir faydası olabilir gözüyle bakar (Fromm, 1995). Fromm'un bu düşünceleri ile başkalarına yardım etmeyi, kendinden çok

başkasını düşünmeyi temel alan özgecilik tanımları kıyaslandığında egoizmin özgeciliğin karşıtı bir kavram olduğu söylenebilir. Batson (1991) özgecilik ile egoizmin bir birinden farkını tanımlarken davranışın sonuçlarından çok güdülere odaklanır. Baston başkasının iyiliği için mücadele etme güdüsünü özgecilik, kendi iyiliği için mücadele etme güdüsünü egoizm olarak tanımlamıştır (Batson, 1991).

Özgecilik ve Empati

Başaran'a (2000) göre özgeci birey başkalarını anlayan, onlarla empati kuran ve onların yararı için çalışan kişidir. Banbal (2010) empatiyi özgeciliğin temel nedeni olarak tanımlamaktadır (Banbal, 2010). Ak'a (2013) göre yardıma muhtaç birine empati duyulduğunda doğal bir şekilde özgeci davranış da sergilenir. Bu da başkalarına yönelik olan bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olduğunu gösterir (Ak, 2013). Avcı, Aydın ve Özbaşaran'ın (2013) yaptıkları çalışmanın sonuçları öğrencilerin özgecilik düzeylerininempatik eğilim düzeyi ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Özgecilik ile İlgili Araştırmalar

Akbaba (1994) yaptığı çalışmada grupla psikolojik danışmanın özgecilik üzerindeki etkisini incelemiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmada grupla psikolojik danışmanın deney grubu öğrencilerinin özgecilik düzeylerinde anlamlı bir artış sağladığı görülmüştür. Özgeciliğin alt boyutları ayrı ayrı değerlendirildiğinde aile, sosyal ve sorumluluk boyutlarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu görülmüş fakat yardımseverlik boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır (Akbaba, 1994).

Ak (2013) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının özgecilik düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolünü araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin özgecilik düzeyleri ile sınıf düzeyi ve anne-baba yaşam durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yine bu çalışmada öğrencilerin özgecilik düzeyleri, içsel yaşam amaçları ve dışsal yaşam amaçları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır (Ak, 2013).

İşmen ve Yıldız (2005) öğretmen adaylarının öğretmenliğe ilişkin tutumlarınıatılgnlık ve özgecilik düzeyleri açısından incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçları özgecilik düzeyi yüksek olan veözgecilik düzeyi düşük olan öğretmen

adayları arasında öğretmenliğe ilişkin olumlu tutum açısından özgecilik düzeyi yüksek olan öğretmen adayları lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. Ayrıca atılan olan bireylerin özgecilik puanlarının çekingen olanlara göre daha yüksek çıktığı görülmüştür (İşmen ve Yıldız, 2005). Öğretmen özgeciliği ile ilgili Karadağ ve Mutafçılar'ın (2009b) yaptıkları çalışmada ilk ve orta öğretim okulu öğretmenlerinin özgecilik düzeylerinin yüksek düzeye yakın olduğu belirtilmiştir. Banbal (2010) ise hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeylerini belirlemeye yönelik bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçları hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğunu göstermiştir.

Mutluluk ile yakın anlamlı ve ilişkili bir kavram olan iyilik hali (Dost, 2004) ile özgecilik arasındaki ilişkiyi incelemek için Kasapoğlu (2013) bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyleri ve toplam iyilik hali ve iyilik halinin alt boyutları (çalışma, sevgi, maneviyat, kendini yönetme, serbest zaman ve arkadaşlık) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırma bulgularına göre özgecilik ve özgeciliğin alt boyutları (yardımsever, sosyal, sorumluluk, aile) iyilik halini anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Bu çalışmada fakülterele göre özgecilik düzeylerinde anlamlı bir fark ortaya çıkmamış, sınıf düzeylerinde 3. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde özgeci oldukları sonucu çıkmıştır (Kasapoğlu, 2013).

Pesii'nin (2011) dindarlık ve özgeciliğin mutluluk ile ilişkisini incelediği bir çalışmada dindarlık ve özgeciliğin mutluluk ile iki yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Pesii'ye göre din özgeci davranışları önemsendiği için dindar insanlar daha mutludurlar. Dindarlık ve mutluluk özgecilik için isteklendirme sağladığı için bu insanlar daha özgecidirler (Pesii, 2011).

Topuz (2013) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş (mutluluk) ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre özgecilik ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özgecilik düzeyi arttıkça mutluluk artmaktadır. Mutlulukla ilişkili olan psikolojik iyi oluş ile özgecilik arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada özgeciliğin mutluluğu, mutluluğun alt boyutlarını ve psikolojik iyi oluşu düşük derecede yordadığı sonucu elde edilmiştir (Topuz, 2013).

Ümmet'in (2012) üniversite öğrencilerinde özgeciliği çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmanın sonuçlarında mutluluk ile ilişkili olan yaşam doyumunun öğrencilerin özgecilik düzeylerinde pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordayıcı olduğu görülmüştür (Ümmet, 2012). Steger, Kashdan ve Oishi'nin (2008) yaptıkları çalışmada üç hafta süreyle hazzı etkinlikler ve psikolojik işlevsellik olarak adlandırılan etkinlikleri yapan iki grubun yaşam doyumu ve yaşam anlamına bakılmıştır. Gönüllü yardım, başkasına zaman ayırma gibi özgeci etkinlikleri içeren psikolojik işlevsellik grubundaki bireylerin yaşam doyumu ve yaşam anlamı puanları yüksek çıkmıştır.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgi verilecektir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde mutluluk, iyimserlik ve özgecilik arasındaki ilişkinin ve mutluluk, iyimserlik ve özgeciliğin çeşitli demografik değişkenler açısından incelendiği ilişkisel tarama modelinden yararlanılan bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli ilişkileri ve bağlantıları araştıran korelasyonel ve nedensel yöntemleri barındıran bir tarama yöntemidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye'deki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu ise, Güney Doğu Anadolu Bölgesinde bir devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerinde okuyan 1.sınıf, 2.sınıf, 3.sınıf ve 4. Sınıf öğrencilerinden uygun örnekleme yoluyla seçilen 532 öğrenci oluşturmuştur. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı veri toplamak için ulaşılabilir kişilerden başlayarak istediği rakama ulaşana kadar veri toplar (Cohen ve Manion, 1989; Ravid, 1994. Akt. Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel 2008).

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, aile gelir durumu, baba öğrenim durumu, anne öğrenim durumu, kardeş sayısı, anne baba yaşam durumu, herhangi bir işte çalışma durumu, herhangi bir sivil toplum kuruluşuna üye olma ve aylık okudukları kitap sayılarına göre dağılımını gösteren tablolar tablo 1- 12'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kız	322	60.5
Erkek	210	39.5
Toplam	532	100

Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri cinsiyetleri açısından değerlendirildiğinde %60.5'i kadın, %39.5'i erkektir.

Tablo 2. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı

Yaş	N	%
18	24	4.5
19	68	12.8
20	110	20.7
21	105	19.8
22	77	14.5
23	61	11.5
24	35	6.6
25	20	3.8
26	9	1.7
27	7	1.3
28	7	1.3
30	1	0.2
31	2	0.4
32	1	0.2
34	1	0.2
35	2	0.4
36	1	0.2
Toplam	532	100

Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri yaşlarına göre incelendiğinde öğrencilerin %4.5'i 18 yaşında, %12.8'i 19 yaşında, %20.7'si 20 yaşında, %19.8'i 21 yaşında, %14.5'i 22 yaşında %11.5'i 23 yaşında, %6.6'sı 24 yaşında, %3.8'i 25 yaşında, %1.7'si 26 yaşında, %1.3'ü 27 yaşında, %1.3'ü 28 yaşında, %0.2'si 30 yaşında, %0.4'ü 31 yaşında, %0.2'si 32 yaşında, %0.2'si 34 yaşında, %0.4'si 35 yaşında, %0.2'si 36 yaşındadırlar.

Tablo 3. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Fakültelelere Göre Dağılımı

Fakülte	N	%
Mühendislik fakültesi	70	13.2
İktisadi ve idari bil. Fak.	90	16.9
Eğitim Fakültesi	103	19.4
Fen Edebiyat Fakültesi	72	13.5
İlahiyat Fakültesi	106	19.9
Tıp Fakültesi	91	17.1
Toplam	532	100

Araştırmanın çalışma grubu fakültelelere göre: Mühendislik Fakültesi %13.2, İktisadi ve idari bilimler Fakültesi %16.9, Eğitim Fakültesi %19.4 Fen Edebiyat Fakültesi %13.5, İlahiyat Fakültesi %19.9 Tıp Fakültesi % 17,1 şeklinde dağılım göstermiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı

Sınıf	N	%
1. Sınıf	147	27.6
2. Sınıf	145	27.3
3. Sınıf	131	24.6
4. Sınıf	109	20.5
Toplam	532	100

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %27.6'sı 1. sınıfa, %27.3'ü 2. sınıfa %24.6'sı 3. sınıfa %20.5'i 4. sınıfa devam etmektedirler.

Tablo 5. Katılımcıların Ailelerinin Gelir Durumlarına Göre Dağılımı

Gelir Durumu	N	%
0-1000 TL	157	29.8
1001-2000 TL	170	32.3
2001-3000 TL	128	24.3
3001-4000 TL	37	7
4001 TL ve üstü	35	6.6

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin toplam gelirleri incelendiğinde, %29.8'inin gelir durumu 0-1000 TL arasında, %32.3'ünün gelir durumu 1001-2000 TL arasında, %24.3'ünün gelir durumu 2001-3000 TL arasında, %7'sinin gelir durumu 3001-4000 TL arasında, %6.6'sının gelir durumu 4001 TL'nin üstündedir. Tablo 5'e göre 5 kişinin bu soruya cevap vermediği görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Baba Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı

Baba Öğrenim Durumu	N	%
Okur Yazar Değil	35	6.6
Okur Yazar	41	7.8
İlkokul Mezunu	185	35
Ortaokul Mezunu	75	14.2
Lise Mezunu	97	18.3
Üniversite Mezunu	85	16.1
Yüksek Lisans Mezunu	10	1.9
Doktora Mezunu	1	0.2
Toplam	529	100

Katılımcılar babalarının öğrenim durumlarına göre değerlendirildiğinde: Okur yazar olmayanların oranı % 6.6'yı oluşturmaktadır. Okur yazar olanlar %7.8'i ilk okul mezunu olanlar %35'i, ortaokul mezunu olanlar % 14.2'i, lise mezunu olanlar % 18.3'ü, Üniversite mezunu olanlar %16.1'i, Yüksek lisans Mezunu olanlar %1.9'u, doktora mezunu olanlar % .2'yi oluşturmaktadır. 3 kişi ise bu soruya cevap vermemiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Anne Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı

Anne Öğrenim Durumu	N	%
Okur Yazar Değil	190	35.7
Okur Yazar	72	13.5
İlkokul Mezunu	162	30.5
Ortaokul Mezunu	44	8.3

Lise Mezunu	41	7.7
Üniversite Mezunu	22	4.1
Yüksek Lisans Mezunu	1	0.2
Toplam	532	100

Katılımcılar annelerinin öğrenim durumlarına göre değerlendirildiğinde: Okur yazar olmayanların oranı % 35.7'yi oluşturmaktadır. Okur yazar olanlar %13.5'i ilk okul mezunu olanlar %30.5'i, ortaokul mezunu olanlar % 8,3'ü, lise mezunu olanlar % 7.7'i, Üniversite mezunu olanlar %4.1'i, Yüksek lisans Mezunu olanlar %2'yi, oluşturmaktadır.

Tablo 8. Katılımcıların Kardeş Sayılarına Göre Dağılımı

Kardeş sayısı	N	%
Alenin tek çocuğu	12	2.3
2 kardeş	41	7.7
3 kardeş	64	12.1
4 kardeş	81	15.3
5 kardeş ve üstü	333	62.7
Toplam	531	100

Katılımcılar kardeş sayılarına göre değerlendirildiğinde: %2.3'ü ailenin tek çocuğu, %7.7'si 2 kardeş, %12.1'i 3 kardeş, %15.3'ü 4 kardeş ve %62.7'si 5 kardeş ve üstü ailelerden gelmektedirler. 1 kişinin de bu soruya cevap vermediği görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Anne Baba Yaşam Durumuna Göre Dağılımı

Anne baba yaşam durumu	N	%
Anne baba sağ	501	94.2
Anne ölmüş-baba sağ	5	0.9
Baba ölmüş-anne sağ	23	4.3
Her ikisi ölmüş	3	0.6
Toplam	532	100

Katılımcılar anne –baba yaşam durumuna göre değerlendirildiğinde: katılımcıların %94.2'sinin anne babası sağdır. % .9'unun annesi ölmüş babası sağdır. %4.3'ünün babası ölmüş annesi sağdır. %6'sının hem annesi hem babası ölmüştür.

Tablo 10. Katılımcıların Bir İşte Çalışma Durumuna Göre Dağılımı

Bir işte Çalışma Durumu	N	%
Çalışıyorum	48	9
Çalışmıyorum	483	91
Toplam	531	100

Katılımcıların %9'u okul dışında bir işte çalışmaktadırlar. %91.'i herhangi bir işte çalışmamaktadırlar. 1 kişi de bu soruyu yanıtlamamıştır.

Tablo 11. Katılımcıların Herhangi Bir Sivil Toplum Kuruluşuna Üye Olma Durumuna Göre Dağılımı

Sivil Toplum Üyeliği	N	%
Üyeyim	65	12.2
Üye değilim	467	87.8
Toplam	532	100

Katılımcıların %12.2'si herhangi bir sivil toplum kuruluşuna üyedirler. %87.8'inin herhangi bir sivil toplum kuruluşu üyeliği yoktur.

Tablo 12. Katılımcıların Aylık Okudukları Kitap Sayısına Göre Dağılımı

Aylık Kitap Okuma	N	%
Hiç okumam	83	15.6
1 kitap	183	34.5
2 kitap	139	26.2
3 kitap	69	13
4 kitap ve üstü	57	10.7
Toplam	531	100

Katılımcılar aylık okudukları kitap sayıları açısından incelendiğinde: %15.6'sı hiç kitap okumadıklarını belirtmişlerdir. %34.5'i ayda bir kitap, %26.2'si ayda 2 kitap,

%13'ü ayda 3 kitap, %10.7'si ayda 4 ve daha fazla kitap okuduklarını belirtmiştir. 1 kişi de bu soruya cevap vermemiştir.

Veri Toplama Araçları

Oxford Mutluluk Ölçeği

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (Hills ve Argyle, 2002) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Doğan ve Çötök (2011), ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapmışlardır. Ölçeğin orijinali 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Türkçeye uyarlama çalışması için Sakarya Üniversitesi'nde okuyan 532 öğrenciye uygulanmıştır. Analizler için üç grup oluşturulmuş. Madde analizi, faktör analizi ve iç tutarlılık çalışması için 321 kişilik bir grup kullanılmış. Test tekrar test güvenilirliği için 81 kişilik grup kullanılmış, benzer ölçek geçerliliği için de 130 kişilik bir grup kullanılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışmasında 4. maddenin madde toplam korelasyonu .17 çıktığı için ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 7 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert tipi bir ölçektir (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum). Ölçeğin 1 ve 7. maddeleri tersten puanlanmaktadır (Doğan ve Çötök 2011).

Oxford Mutluluk Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları

Ölçeğin güvenilirliği için yapılan analizde Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak bulunmuştur (Doğan ve Çötök 2011). Test tekrar test güvenilirliği için ölçek iki hafta arayla 81 üniversite öğrencisine uygulanmış ve iki uygulama arasındaki korelasyon .85 olarak bulunmuştur (Doğan ve Çötök 2011). Ölçeğin bu araştırma için yapılan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .716 çıkmıştır.

Ölçeğin geçerlilik çalışması için benzer ölçek geçerliliği yapılmıştır. 130 üniversite öğrencisine Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile birlikte Zung Depresyon Ölçeği (Zung, 1965), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985), ve Yaşam Yönelimi Testi (Scheier ve Carver, 1985) uygulanmıştır. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile Zung Depresyon Ölçeği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.48, p<.001$) Yaşam Doyumu Ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.61, p<.001$) bulunmuştur. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile Yaşam Yönelimi Testi arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.51, p<.001$) bulunmuştur. Her

üç ölçekle beklenen yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun geçerliğini göstermektedir (Akt. Doğan ve Çötök 2011).

Özgecilik Ölçeği

Özgecilik Ölçeği, London ve Bower (1968) tarafından özgeciliği ölçmek için geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanması Akbaba (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları ve maddeleri şu şekildedir: Aile boyutu: 1, 2, 3, 4 ve 5; sosyal boyutu: 6, 7, 8, 9 ve 10; yardımseverlik boyutu: 11, 12, 13, 14 ve 15; sorumluluk boyutu: 16, 17, 18, 19 ve 20.

Her madde 1,2,3,4,5, şeklinde beşli likert tipi derecelendirilerek cevaplanır. Seçilen seçenek o maddeden alınan puanı göstermektedir. Her alt boyutun en yüksek puanı 25 en düşük puanı 5'tir. Aile puanının yüksek çıkması bireyin ailesini ve yakınlarını yardımsever olarak gördüğünü gösterir. Aile boyutundaki puanının düşük çıkması bireyin ailesini ve yakınlarını yardımsever olarak görmediğini gösterir. Sosyal boyuttaki puanın yüksekliği bireyin sosyal yönünün güçlü olduğu anlamını verir. Sosyal boyuttaki puanın düşük olması bireyin sosyal yönünün iyi olmadığını gösterir. Yardımseverlik boyutu başkalarına yardım etme çeşitli kurumlara bağlıta bulunmayla ilgilidir. Yüksek puan bireyin yardımsever olduğunu düşük puan bireyin yardımseverlik özelliğinin gelişmediğini gösterir. Sorumluluk boyutu bireyin hem kendi sorumluluk yüklenme oranıyla hem de başkasının sorumluluk almalarına yönelik olan inancıyla alakalıdır. Yüksek puan bireyin sorumluluk alma düzeyi ile başkalarının sorumluluk alma oranlarına olan inancın iyi olduğunu ifade eder. Düşük puan bireyin sorumluluk alma düzeyi başkalarının sorumluluk alma oranlarına olan inancın zayıf olduğunu gösterir. Ölçeğe verilen bütün cevapların toplamı özgecilik düzeyini vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100 en düşük puan 20 dir. Yüksek puan yüksek düzeyde özgeciliği, düşük puan düşük düzeyde özgeciliği gösterir (Akbaba, 1994).

Özgecilik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları

Ölçeğin yurt dışındaki geçerlilik çalışmasında 14 kişinin oturumlardaki ses kayıtları iki bilirkişiye puanlatılmıştır. Bu iki kişinin elde ettikleri puan ortalamaları arasında ilişki kurulmuş. İki puanlayıcı arasında aile boyutu için .75, sosyal boyut için .75, yardımseverlik boyutu için .80 ve sorumluluk boyutu için .99 korelasyon bulunmuştur (London ve Bower, 1968; Akt. Akbaba, 1994).

Türkçeye uyarlanan ölçeğin geçerlilik çalışması için ölçek İngilizce bilen 20 öğretim üyesine üç hafta arayla önce İngilizce sonra Türkçe uygulanmış ve iki uygulama arasında test tekrar test güvenilirliği .92 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Türkçeye uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .85, iki-yarı test güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Ayrıca iç geçerlilik, kapsam geçerliliği ve benzer ölçek geçerliliğinden elde edilen sonuçlar ölçeğin geçerliliğini kanıtlamaktadır (Akbaba, 2001). Ölçeğin bu araştırma için yapılan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .776 çıkmıştır.

İyimserlik Ölçeği

Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek toplam 24 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Buna göre hiç değil (1) Buna göre değil (2) Bazen benim gibi (3) Tam benim gibi (4) şeklinde puanlanmaktadır. Öleekten alınabilecek en yüksek puan 96, en düşük puan 24'dür. Yüksek puan iyimserliğin yüksek olduğu düşük puan iyimserlik düzeyinin düşük olduğu anlamına gelir.1,3,6,8,9 ve 11. maddeler ölçeğin tersten puanlanan maddeleridir (Balcı ve Yılmaz, 2002).

İyimserlik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları

Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 290 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. İyimserlik ölçeğinin güvenilirliği, iç tutarlılık, test - tekrar test ve test yarılama yöntemleriyle incelenmiştir. İyimserlik ölçeğinin iç tutarlılığı için Cronbach Alpha katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ayrıca test - tekrar test yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışmasında güvenilirlik katsayısı .61 ve test yarılama yöntemi ile iki yarı arasındaki korelasyon katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliğini belirlemede ise Yaşam Yönelim Testi kullanılmıştır. İyimserlik Ölçeği ile Yaşam Yönelim Testi arasındaki korelasyon katsayısı da .55 olarak bulunmuştur. Ölçeğin temel boyutlarını ayırmak amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin tek faktörlü olduğu görülmüştür (Balcı ve Yılmaz, 2002). Ölçeğin bu araştırma için yapılan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .85 çıkmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, okudukları fakülte, sınıfı, aile gelir düzeyi, anne, öğrenim durumu, baba öğrenim durumu, kardeş sayısı, anne baba yaşam durumu, sivil toplum kuruluşu üyeliği, herhangi bir işte çalışma durumu, aylık okudukları kitap sayısı sorularından oluşan bir demografik bilgi formudur. Bu form araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu formun geliştirilme sürecinde ölçme değerlendirme alanında ve eğitimde program geliştirme alanında iki uzmandan uzman görüşü alınmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS paket programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde üniversite öğrencilerinin mutluluk iyimserlik ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, aile gelir durumu ve öğrenim gördükleri fakülteye göre mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Veri Toplama Süreci

Bu araştırma için üniversite öğrencilerinden veri toplanmıştır. Ölçekler ölçek sahiplerinden ve fakültelerden gerekli uygulama izinleri alındıktan sonra araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması bir ay sürmüştür. Öğrencilerin ölçeklericevaplamlarıyaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür. 566 öğrenciye ölçek uygulanmıştır. 34 öğrencinin verileri bir ölçeğin tamamını boş bırakma veya bütün sorulara aynı cevabı verme gerekçeleri ile iptal edilmiştir. Analizler geriye kalan 532 veri ile yapılmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerinden yola çıkarak yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bulgular

Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik, özgecilik ve özgeciliğin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson korelasyon analizinden elde edilen bulgular Tablo 13'te verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiye bakılırken toplam puan ortalamaları dikkate alınmıştır. Tablodaki ilişkinin düzeyi yorumlanırken Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü'nün (2013) korelasyon değerlerine ilişkin açıklamaları dikkate alınmıştır. Büyüköztürk'e (2010) göre korelasyon katsayısı 0.70- 1.00 arasında ise yüksek düzeyde ilişki, 0.30-0.70 arasında ise orta düzeyde ilişki, 0.00- 0.30 arasında ise düşük düzeyde ilişki denir.

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk İyimserlik ve Özgecilik Düzeyleri arasındaki ilişkiler (Pearson Korelasyonu)

	1	2	3	4	5	6	7
1. Mutluluk	1	.64**	.28**	.26**	.12**	.21**	.22**
2. İyimserlik		1	.27**	.21**	.09*	.24**	.22**
3. Özgecilik			1	.59**	.72**	.75**	.67**
4. Aile				1	.19**	.28**	.30**
5. Sosyal					1	.34**	.28**
6. Yardımseverlik						1	.41**
7. Sorumluluk							1

** $p < .01$; * $p < .05$; $N = 532$

Tablo 13'te verilen bulgulara göre mutluluk ile iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .64$, $p < .01$. Mutluluk ile özgecilik arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .28$, $p < .01$. Mutluluk ile özgeciliğin aile alt boyutu arasında pozitif

yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .26, p < .01$. Mutluluk ile özgeciliğin sosyal alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .12, p < .01$. Mutluluk ile özgeciliğin yardımseverlik alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .21, p < .01$. Mutluluk ile özgeciliğin sorumluluk alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .22, p < .01$. Mutluluk en yüksek düzeyde iyimserlik ile ($r = .64$), en düşük düzeyde özgeciliğin sosyal alt boyutuyla ($r = .12$) ilişkili çıkmıştır.

Tablo 13'te verilen bulgulara göre iyimserlikle özgecilik arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .27, p < .01$. İyimserlikle özgeciliğin aile alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .21, p < .01$. İyimserlikle özgeciliğin sosyal alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .09, p < .05$. İyimserlikle özgeciliğin yardımseverlik alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .24, p < .01$. İyimserlikle özgeciliğin sorumluluk alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .22, p < .01$.

Tablo 13'te verilen bulgulara göre özgecilik ile özgeciliğin aile alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .59, p < .01$. Özgecilik ile özgeciliğin sosyal alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .72, p < .01$. Özgecilik ile özgeciliğin yardımseverlik alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .75, p < .01$. Özgecilik ile özgeciliğin sorumluluk alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur $r(530) = .67, p < .01$.

Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre mutluluk puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t -testinden elde edilen bulgular Tablo 14'te verilmiştir araştırma bulgularında

her iki cinsiyete ait örneklem büyüklüğü (N), ortalama değer (\bar{X}), standart sapma (ss), serbestlik derecesi (sd), istatistiki değer (t) ile gösterilmiştir.

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Mutluluk Düzeylerine Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
Mutluluk	Erkek	210	24.10	4.59	530	0.00	.99
	Kız	322	24.09	4.38			

* $p < .05$

Tablo 14' te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(530) = 0.00, p = .99 > .05$).

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre iyimserlik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t-testinden elde edilen bulgular Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre İyimserlik Düzeylerine Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
İyimserlik	Erkek	210	74.59	10.51	530	-1.69	.91
	Kız	322	76.04	9.06			

* $p < .05$

Tablo 15'teki bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmektedir ($t(530) = -1.69, p = .91 > .05$).

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre özgecilik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t- testinden elde edilen bulgular Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Özgecilik Düzeylerine Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
Aile	Erkek	210	18.56	3.29	530	2.19	.03
	Kız	322	19.17	3.02			
Sosyal	Erkek	210	14.34	4.65	530	1.09	.27
	Kız	322	13.89	4.66			
Yardım-severlik	Erkek	210	16.80	3.95	530	-1.69	.09
	Kız	322	17.40	4.00			
Sorumluluk	Erkek	210	17.97	3.37	530	-3.69	.00
	Kız	322	18.99	2.94			
Özgecilik toplam	Erkek	210	67.67	10.64	530	-1.94	.05
	Kız	322	69.44	10.09			

* $p < .05$

Tablo 16'daki bulgulara göre özgeciliğin aile alt boyutunda erkeklerin puan ortalamaları ($\bar{X} = 18.56$) iken kızların puan ortalamaları ($\bar{X} = 19.17$) dir. Yapılan bağımsız örneklem t- testi analizi sonucuna göre kızlar ile erkekler arasında aile alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmaktadır $t(530) = -2.19, p = .03 < .05$. Bu sonuçlara göre kızların aile alt boyutu puan ortalamaları erkeklerin aile alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Sorumluluk alt boyutunda ise erkeklerin puan ortalamaları ($\bar{X} = 17.97$) iken kızların puan ortalamaları ($\bar{X} = 18.99$) dur. Yapılan bağımsız örneklem t testi analizine göre kızlar ile erkeklerin sorumluluk alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmaktadır $t(530) = -3.69, p = .00 < .05$. Kızların sorumluluk alt boyutu puanları erkeklerin sorumluluk alt boyutu puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Tablo 16'dayer alan bulgular üniversite öğrencilerinin özgeciliğin sosyal alt boyutu, toplam puanlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir $t(530) = 1.09, p = .27 > .05$. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin özgeciliğinyardımseverlik alt boyutu, toplam puanlarında

cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır $t(530) = -1.69, p = .09 > .05..$

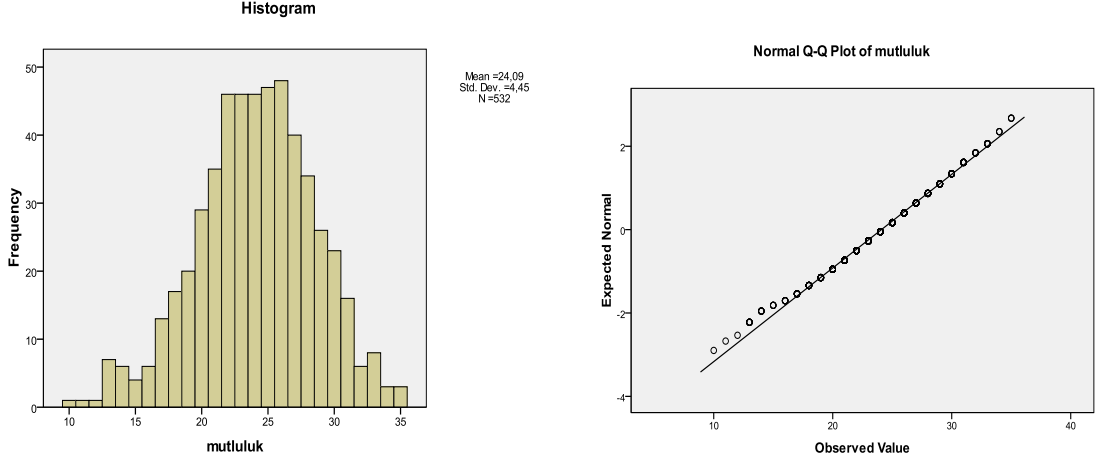
Tablo 16'daki bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin özgeciler toplam puanlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı görölmektedir $t(530) = -1.94, p = .05$

Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgeciler düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre mutluluk puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. ANOVA analizinden önce bağımlı değişken mutluluk için ANOVA varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığına bakılmıştır. Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü'ye (2013) göre ANOVA'nın varsayımları şunlardır:

1. Bağımlı değişkeni ölçen ölçek en az eşit aralık düzeyinde olmalıdır.
2. Örneklem bağımsızdır ve evrenden yansız olarak seçilir.
3. Örneklemelerin seçildiği evrenlere ait puanların dağılımı normaldir
4. Evrene ait varyanslar homojendir.
5. Bağımsız değişken kategoriktir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2013). Bu çalışmada 1, 2, 4 ve 5. varsayımların bütün ANOVA lar için sağlandığı görölmüştür. 4. varsayım olan normallik dağılımı için gerekli olan histogram ve Q-Q Plot tabloları ANOVA tablolarından önce verilecektir.

Mutluluk Ölçeği İçin Normallik Dağılımı



Yukarıdaki histogram ve Q-Q plot grafikleri incelendiğinde mutluluk ölçeği toplam puanlarının normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre mutluluk puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) elde edilen bulgular Tablo 17’de sunulmuştur.

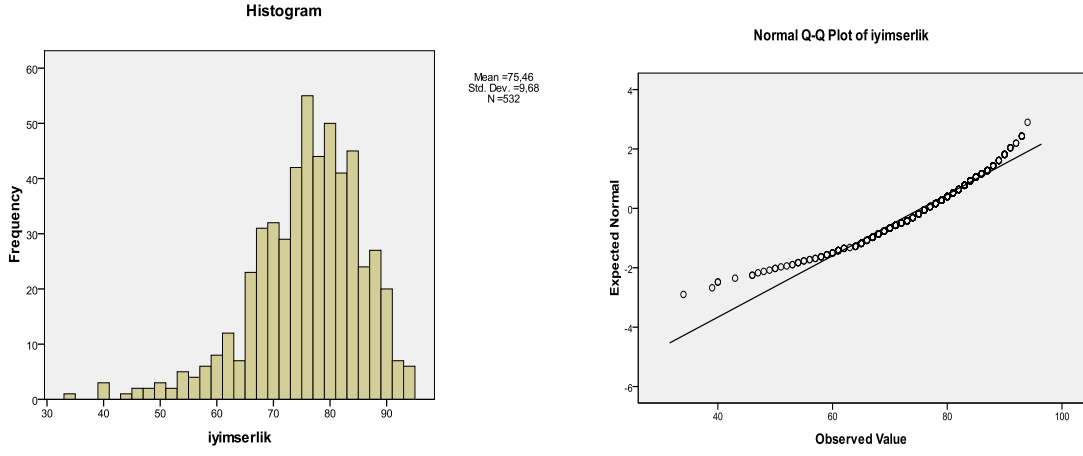
Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Mutluluk Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	Sınıf düzeyi	N	\bar{X}	ss	sd	F	p	Fark
Mutluluk	1. Sınıf (1)	147	23.93	4.15				
	2. Sınıf (2)	145	24.25	4.44	3-528	0.13	.94	-
	3. Sınıf (3)	131	24.08	4.51				
	4. Sınıf (4)	109	24.13	4.81				

* $p < .05$

Tablo 17’deki bulgular göre üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre mutluluk puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir $F(3-528) = 0.13$. $p = .94 > .05$.

İyimserlik Ölçeği İçin Normallik Dağılımı



Yukarıdaki histogram ve Q-Q plot grafikleri incelendiğinde iyimserlik ölçeği toplam puanlarının normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre iyimserlik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) elde edilen bulgular Tablo 18’de yer almıştır.

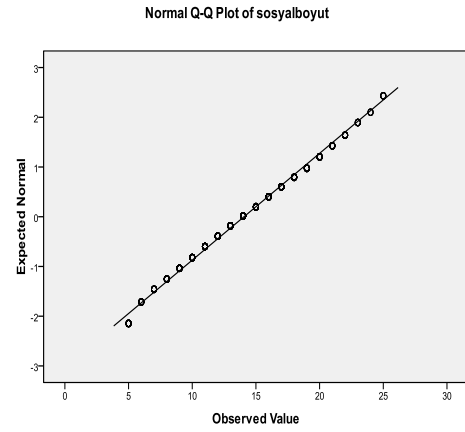
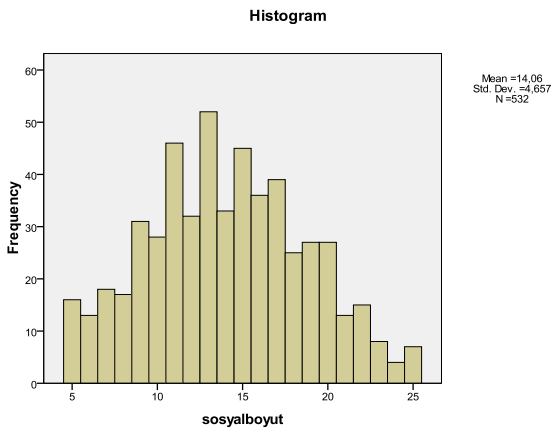
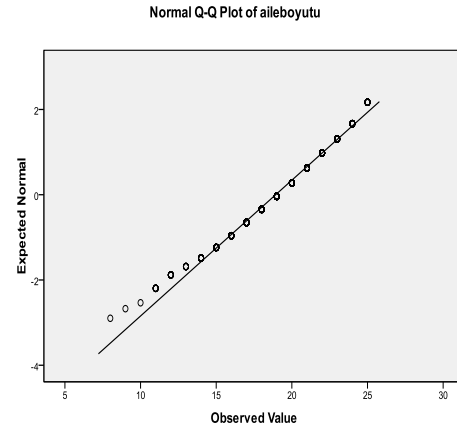
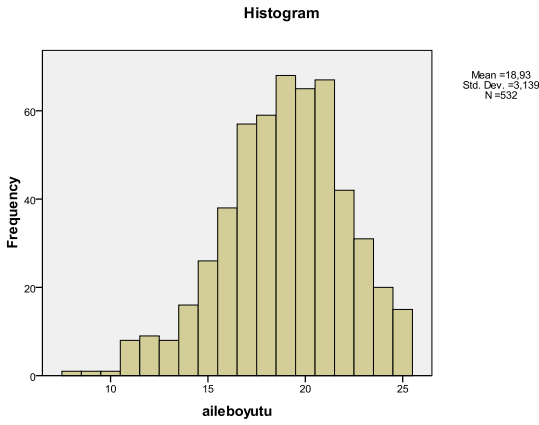
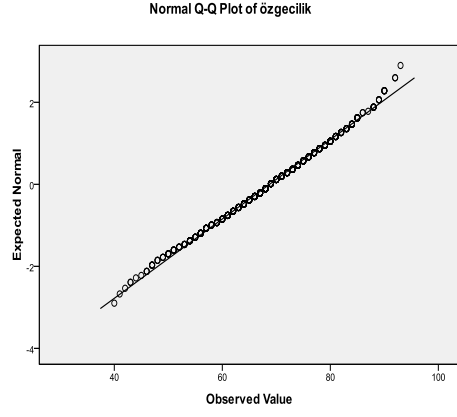
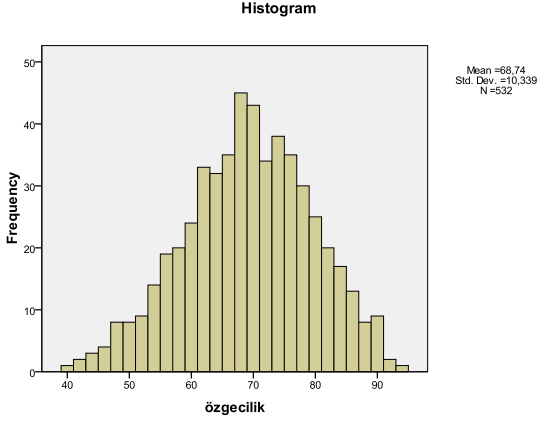
Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre İyimserlik puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

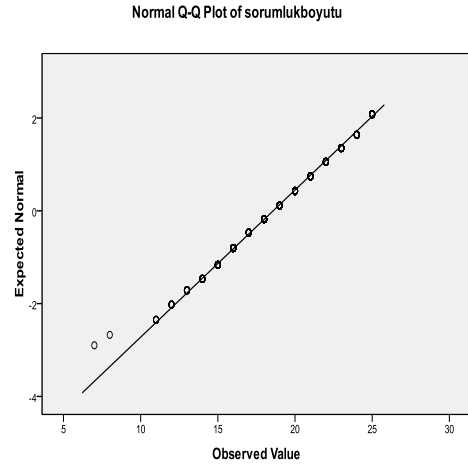
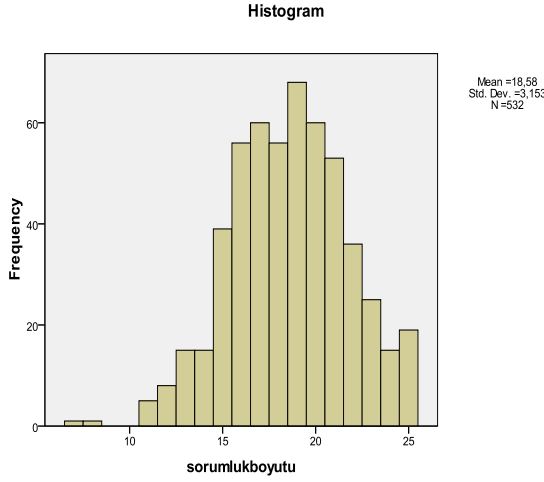
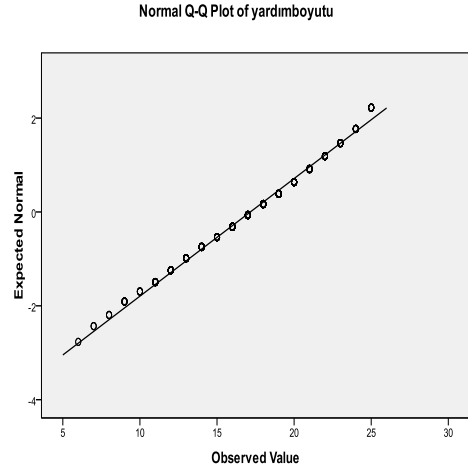
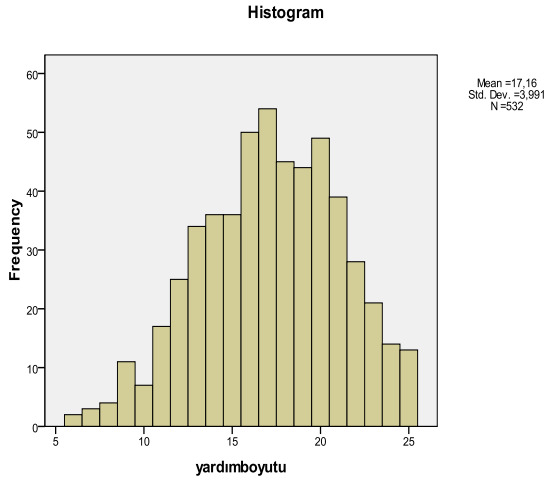
	Sınıf düzeyi	<i>N</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
İyimserlik	1. Sınıf (1)	147	74.79	10.92				
	2. Sınıf (2)	145	74.72	9.66	3-528	1.15	.32	-
	3. Sınıf (3)	131	76.35	8.32				
	4. Sınıf (4)	109	76.29	9.40				

* $p < .05$

Tablo 18’deki bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre iyimserlik puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır $F(3-528) = 1.15$. $p = .32 > .05$.

Özgecılık Ölçeği ve Alt Boyutları İçin Normallik Dağılımı





Yukarıdaki grafiklerde Özgecilik toplam puan ortalamaları, aile alt boyutu puan ortalamaları, sosyal alt boyutu puan ortalamaları, yardımseverlik alt boyutu puan ortalamaları ve sorumluluk alt boyutu puan ortalamalarının histogram ve Q-Q plot grafikleri verilmiştir. Grafikler incelendiğinde özgecilik ölçeği ve alt boyutlarının puan ortalamalarının normal bir dağılım gösterdikleri görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre özgecilik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) elde edilen bulgular Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Özgecilik puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	Sınıf düzeyi	N	\bar{X}	ss	sd	F	P	Fark
Aile	1. Sınıf (1)	147	19.01	3.13				
	2. Sınıf (2)	145	18.94	3.26	3-528	2.10	.10	-
	3. Sınıf (3)	131	19.34	3.04				
	4. Sınıf (4)	109	18.33	3.05				
Sosyal	1. Sınıf (1)	147	13.46	4.38				
	2. Sınıf (2)	145	14.46	4.51	3-528	3.01	.03	-
	3. Sınıf (3)	131	14.82	4.65				
	4. Sınıf (4)	109	13.44	5.07				
Yardım- Severlik	1. Sınıf (1)	147	16.48	4.02				
	2. Sınıf (2)	145	17.16	3.76	3-528	2.45	.06	-
	3. Sınıf (3)	131	17.71	4.26				
	4. Sınıf (4)	109	17.43	3.83				
Sorumluluk	1. Sınıf (1)	147	18.30	3.06				
	2. Sınıf (2)	145	18.64	3.26	3-528	0.57	.63	-
	3. Sınıf (3)	131	18.73	3.24				
	4. Sınıf (4)	109	18.72	3.05				
Özgecilik Toplam	1. Sınıf (1)	147	69.19	9.90				
	2. Sınıf (2)	145	70.60	10.83	3-528	2.78	.04	1-3*
	3. Sınıf (3)	131	67.93	10.65				
	4. Sınıf (4)	109	68.74	10.34				

* $p < .05$

Tablo 19’da sınıf düzeyine göre özgeciliğin sosyal alt boyutu puanında 1. sınıfların puan ortalamaları (\bar{X} = 13.46) iken, 2. sınıfların puan ortalamaları (\bar{X} = 14.46), 3. sınıfların puan ortalamaları (\bar{X} = 14.82) ve 4. sınıfların puan ortalamaları (\bar{X} = 13.44) tür. Yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre üniversite öğrencilerinin özgeciliğin sosyal alt boyutu puan ortalamaları okudukları sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermektedir $F(3-528) = 3.01$. $p = .03 < .05$. Bu farklılığın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testi Tukey analizi yapılmıştır. Alan yazında bu farklılığa bakmak için birçok yöntem önerilmiştir. Bu çalışmada bu yöntemler arasından Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Fakat bu testin sonuçlarına göre sınıf düzeyleri arasında sosyal alt boyutta anlamlı bir farklılık

görülmemiştir. Genellikle tek yönlü varyans analizi (ANOVA)sonucunun anlamlı farkı gösterdiği durumlarda ikili karşılaştırmalardan en az birinin de anlamlı derecede farklı çıkması beklenir ama alan yazında tersi olan durumlar da gözlenmiştir (Cardinal ve Aitken, 2013). Bunun sebebi tek yönlü varyans analizindeki (ANOVA) F istatistiği ile ikili karşılaştırmalardaki t -testinin birbiriyle ilişkili olmaması ve farklı şekillerde hesaplanmasıdır.

Tablo 19’da sınıf düzeyine göre özgeciliğin toplam puanında 1. sınıfların puan ortalamaları ($\bar{X}= 69.19$) iken, 2. sınıfların puan ortalamaları ($\bar{X}= 70.60$), 3. sınıfların puan ortalamaları ($\bar{X}= 67.93$) ve 4. sınıfların puan ortalamaları ($\bar{X}= 68.74$) dür. Yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre üniversite öğrencilerinin özgecilik toplam puan ortalamaları okudukları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermektedir $F(3-528) = 2.78. p = .04 < .05$. Bu farklılığın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır.Uygulanan Tukey testinin sonuçlarına göre üniversite 1. sınıf öğrencilerinin özgecilik toplam puan ortalamaları ile üniversite 3. sınıf öğrencilerinin özgecilik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu görülmüştür. Buna göre üniversite 1. sınıf öğrencilerinin özgecilik düzeyleri üniversite 3. sınıf öğrencilerinin özgecilik düzeylerinden anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

Tablo 19 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre aile alt boyutu puan ortalamalarında, yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir $F(3,528) = 2.10. p = .10 > .05$.Yardımseverlik alt boyutu puan ortalamalarında, yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir $F(3,528) = 2.45. p = .06 = > .05$.Sorumluluk alt boyutu puan ortalamalarında da, yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir $F(3-528) = 0.57. p = .63 > .05$.

Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin ailelerinin gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular

Üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeylerine göre mutluluk puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için

yapılan tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) elde edilen bulgular Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Mutluluk Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	Gelir düzeyi	<i>N</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
Mutluluk	0-1000 TL (1)	157	24.10	4.91				
	1001-2000 TL (2)	170	23.84	4.26				
	2001-3000 TL (3)	128	24.59	3.94	4-522	0.77	.54	-
	3001-4000 TL (4)	37	23.43	5.79				
	4001 TL ve üstü(5)	35	24.3	7.41				

* $p < .05$

Tablo 20’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeylerine göre mutluluk puan ortalamalarında, yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır $F(4-522) = 0.77$. $p = .54 > .05$.

Üniversite öğrencilerinin, ailelerinin gelir düzeylerine göre iyimserlik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) elde edilen bulgular Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre İyimserlik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	Gelir düzeyi	<i>N</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
İyimserlik	0-1000 TL (1)	157	75.90	10.35				
	1001-2000 TL (2)	170	75.47	8.60				
	2001-3000 TL (3)	128	75.95	9.42	4-522	1.19	.32	-
	3001-4000 TL (4)	37	72.30	12.42				
	4001 TL ve üstü(5)	35	75.97	7.86				

* $p < .05$

Yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre, üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyleri göre, iyimserlik puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır $F(4-522) = 1.19$. $p = .32 > .05$.

Üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeylerine göre özgecilik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) elde edilen bulgular Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22. Üniversite Öğrencilerinin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Özgecilik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	Gelir düzeyi	N	\bar{X}	ss	sd	F	p	Fark
Aile	0-1000 TL (1)	157	18.54	3.45				
	1001-2000 TL (2)	170	19.14	3.15				
	2001-3000 TL (3)	128	19.06	2.68	4-522	1.31	.26	-
	3001-4000 TL (4)	37	19.59	3.82				
	4001 TL ve üstü(5)	35	18.71	2.29				
Sosyal	0-1000 TL (1)	157	14.58	4.77				
	1001-2000 TL (2)	170	13.89	4.68				
	2001-3000 TL (3)	128	13.73	4.22	4-522	0.77	.54	-
	3001-4000 TL (4)	37	14.22	5.08				
	4001 TL ve üstü(5)	35	14.49	4.69				
Yardım-severlik	0-1000 TL (1)	157	17.94	3.78				
	1001-2000 TL (2)	170	17.45	3.96				
	2001-3000 TL (3)	128	16.51	3.97	4-522	4.06	.003	1-3*
	3001-4000 TL (4)	37	15.73	3.78				1-4*
	4001 TL ve üstü(5)	35	16.69	4.09				
Sorum-luluk	0-1000 TL (1)	157	18.68	3.33				
	1001-2000 TL (2)	170	19.02	2.98				
	2001-3000 TL (3)	128	18.34	2.93	4-522	1.96	.10	-
	3001-4000 TL (4)	37	17.97	3.56				
	4001 TL ve üstü(5)	35	17.80	3.22				
Özgecilik toplam	0-1000 TL (1)	157	69.73	10.83				
	1001-2000 TL (2)	170	69.47	10.00				
	2001-3000 TL (3)	128	67.64	9.14	4-522	1.19	.32	-
	3001-4000 TL (4)	37	67.51	12.58				
	4001 TL ve üstü(5)	35	67.69	9.23				

* $p < .05$

Tablo 22'deki bulgulara göre üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyine göre yardımseverlik alt boyutunda gelir düzeyi 0-1000 TL arasında olanların puan ortalamaları (\bar{X} = 17.94) iken, gelir düzeyi 1001-2000 TL arasında olanların puan ortalamaları (\bar{X} = 17.45), gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların puan ortalamaları (\bar{X} = 16.51), gelir düzeyi 3001-4000 TL arasında olanların puan ortalamaları (\bar{X} = 15.73) ve gelir düzeyi 4000 TL ve üstü olanların puan ortalamaları (\bar{X} = 16.69) dur. Yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre üniversite öğrencilerinin yardımseverlik düzeyleri ailelerinin gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermektedir $F(4-522) = 4.06$. $p = .003 < .05$. Bu farklılığın hangi gelir grupları arasında olduğunu belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma testine bakılmıştır. Uygulanan Tukey testinin sonuçlarına göre gelir düzeyi 0-1000 TL arasında olanların yardımseverlik düzeyleri ile gelir düzeyi 2001-3000 TL ve 3001-4000 TL arasında olanların yardımseverlik düzeyleri arasında anlamlı derecede bir farklılık bulunmuştur. Buna göre gelir düzeyi 0-1000 TL arasında olan üniversite öğrencilerinin yardımseverlik alt boyutu puanları gelir düzeyi 2001-3000 TL ve 3001-4000 TL arasında olan üniversite öğrencilerin yardımseverlik alt boyutu puanlarından anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

Tablo 22'deki bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyine göre aile alt boyutupuan ortalamalarında, yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmektedir $F(4-522) = 1.31$. $p = .26 > .05$.

Tablo 22'deki bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyine göre sosyal alt boyutupuan ortalamalarında, yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmektedir $F(4-522) = 0.77$. $p = .54 > .05$.

Tablo 22'deki bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyine göre sorumluluk alt boyutupuan ortalamalarında yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmektedir $F(4-522) = 1.96$. $p = .10 > .05$

Tablo 22'deki bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyine göre Özgecilik toplam puan ortalamalarında, yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmektedir $F(4-522) = 1.19$. $p = .32 > .05$

Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin gittikleri fakültelere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular

Üniversite öğrencilerinin gittikleri fakültelere göre mutluluk puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) elde edilen bulgular Tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23. Üniversite Öğrencilerinin Gittikleri Fakültelelere Göre Mutluluk Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	Fakülte	<i>N</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
Mutluluk	Mühendislik (1)	70	24.44	5.09				
	İktisat (2)	90	24.19	4.61				
	Eğitim (3)	103	23.76	4.51	5-526	2.59	.02	4-6*
	Fen edebiyat (4)	72	24.81	4.25				5-6*
	İlahiyat (5)	106	24.74	4.25				
	Tıp (6)	91	22.80	3.86				

* $p < .05$

Tablo 23'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin gittikleri fakültelere göre Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin mutluluk puan ortalamaları ($\bar{X} = 24.44$) iken, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin mutluluk puan ortalamaları ($\bar{X} = 24.19$) dur. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin mutluluk puan ortalamaları ($\bar{X} = 23.76$), Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin mutluluk puan ortalamaları ($\bar{X} = 24.81$), İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin mutluluk puan ortalamaları ($\bar{X} = 24.74$) ve Tıp Fakültesi öğrencilerinin mutluluk puan ortalamaları ($\bar{X} = 22.80$) dir. Yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerigittikleri fakültelere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir $F(5-526) = 2.59$. $p = .02 < .05$. Bu farklılığın hangi fakülteler arasında olduğunu belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Uygulanan Tukey testinin sonuçlarına göre Tıp Fakültesi

öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile İlahiyat Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Buna göre Tıp Fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeyleri İlahiyat Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeylerinden daha düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin gittikleri fakültele göre iyimserlik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) elde edilen bulgular Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24. Üniversite Öğrencilerinin Gittikleri Fakültele Göre İyimserlik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Fakülte	<i>N</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	Fark
Mühendislik (1)	70	74.36	10.99				
İktisat (2)	90	75.98	10.10				
İyimserlik Eğitim (3)	103	74.63	10.11	5-526	2.48	.03	5-6*
Fen edebiyat (4)	72	76.58	8.55				
İlahiyat (5)	106	77.59	7.97				
Tıp (6)	91	73.38	9.94				

* $p < .05$

Tablo 24'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin gittikleri fakültele göre Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin iyimserlik puan ortalamaları ($\bar{X} = 74.36$) iken, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin iyimserlik puan ortalamaları ($\bar{X} = 75.98$) dir. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin iyimserlik puan ortalamaları ($\bar{X} = 74.63$), Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin iyimserlik puan ortalamaları ($\bar{X} = 76.58$), İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin iyimserlik puan ortalamaları ($\bar{X} = 77.59$) ve Tıp Fakültesi öğrencilerinin iyimserlik puan ortalamaları ($\bar{X} = 73.38$) dir. Yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerigittikleri fakültele göre anlamlı bir farklılık göstermektedir $F(5-526) = 2.48$. $p = .03 < .05$. Bu farklılığın hangi fakülteler arasında olduğunu belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Uygulanan Tukey testinin sonuçlarına göre Tıp Fakültesi öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Buna göre Tıp Fakültesi

öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinden daha düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin gittikleri fakültelere göre özgecilik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) elde edilen bulgular Tablo 25'te sunulmuştur.

Tablo 25. Üniversite Öğrencilerinin Gittikleri Fakültelere Göre Özgecilik Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	Fakülte	N	\bar{X}	ss	sd	F	p	Fark
Aile	Mühendislik (1)	70	18.90	3.40				
	İktisat (2)	90	19.47	2.88				
	Eğitim (3)	103	18.80	3.26	5-526	1.09	.37	-
	Fen edebiyat (4)	72	18.40	2.95				
	İlahiyat (5)	106	19.11	3.01				
	Tıp (6)	91	18.78	3.31				
Sosyal	Mühendislik (1)	70	15.43	4.22				
	İktisat (2)	90	14.50	4.48				
	Eğitim (3)	103	14.17	4.47	5-526	3.16	.008	1-6*
	Fen edebiyat (4)	72	13.96	5.14				
	İlahiyat (5)	106	13.98	4.94				
	Tıp (6)	91	12.64	4.32				
Yardım-Severlik	Mühendislik (1)	70	17.53	3.82				1-6*
	İktisat (2)	90	18.04	4.04				2-6*
	Eğitim (3)	103	17.34	3.90	5-526	9.45	.00	3-6*
	Fen edebiyat (4)	72	17.99	3.95				4-6*
	İlahiyat (5)	106	17.55	3.52				5-6*
	Tıp (6)	91	14.70	3.87				
Sorum-luluk	Mühendislik (1)	70	18.11	3.38				1-2*
	İktisat (2)	90	19.63	3.20				2-6*
	Eğitim (3)	103	18.76	2.99	5-526	5.00	.00	3-6*
	Fen edebiyat (4)	72	18.60	3.33				5-6*
	İlahiyat (5)	106	18.80	3.01				
	Tıp (6)	91	17.45	2.77				

	Mühendislik (1)	70	69.97	10.33				1-6*
	İktisat (2)	90	71.64	10.10				2-6*
Özgeçililik Eğitim	(3)	103	69.07	10.19	5-526	6.62	.00	3-6*
toplam	Fen edebiyat (4)	72	68.94	10.60				4-6*
	İlahiyat (5)	106	69.44	9.81				5-6*
	Tıp (6)	91	63.57	9.59				

* $p < .05$

Tablo 25'teki bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin gittikleri fakültele göre aile alt boyutu puan ortalamalarında yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmektedir $F(5-526) = 1.09$. $p = .37 > .05$.

Tablo 25'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin gittikleri fakültele göre Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin sosyal alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 15.43$) iken, İktisadi ve idari bilimler Fakültesi öğrencilerinin sosyal alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 14.50$) dir. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin sosyal alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 14.17$), Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin sosyal alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 13.96$), İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin sosyal alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 13.98$) ve Tıp Fakültesi öğrencilerinin sosyal alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 12.64$) dir. Yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre üniversite öğrencilerinin sosyal düzeyleri gittikleri fakültele göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. $F(5-526) = 3.16$. $p = .008 < .05$. Bu farklılığın hangi fakülteler arasında olduğunu belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Uygulanan Tukey testinin sonuçlarına göre Tıp Fakültesi öğrencilerinin sosyal alt boyutu düzeyleri ile Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin sosyal alt boyutu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Buna göre Tıp Fakültesi öğrencilerinin sosyal alt boyutu düzeyleri Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin sosyal alt boyutu düzeylerinden anlamlı derecede düşüktür.

Tablo 25'te yer alan bulgulara göre üniversite öğrencilerinin gittikleri fakültele göre, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin yardımseverlik alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 17.53$) iken, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin yardımseverlik alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 18.04$) tür. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yardımseverlik alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 17.34$), Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin

yardımsverlik alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}= 17.99$), İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin yardımsverlik alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}= 17.55$) ve Tıp Fakültesi öğrencilerinin yardımsverlik alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}= 14.70$). Yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre, üniversite öğrencilerinin yardımsverlik düzeylerigittikleri fakülterelere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir $F(5-526) = 9.45$. $p = .00 < .05$. Bu farklılığın hangi fakülterelerarasında olduğunu belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Uygulanan Tukey testinin sonuçlarına göre Tıp Fakültesi öğrencilerinin yardımsverlik alt boyutupuan ortalamaları ile İlahiyat Fakültesi, Fen edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin yardımsverlik alt boyutupuan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Buna göre Tıp Fakültesi öğrencilerinin yardımsverlik alt boyutudüzeyleri diğer bütün fakülterelerin öğrencilerinin yardımsverlik alt boyutu düzeylerinden anlamlı derecededüşüktür.

Tablo 25'e göre üniversite öğrencilerinin gittikleri fakülterelere göre Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}= 18.11$) iken, İktisadi ve idari bilimler Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}= 19.63$) dür. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}= 18.76$), Fen edebiyat Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}= 18.60$), İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}= 18.80$) ve Tıp Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}= 17.45$) dir. Yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre, üniversite öğrencilerinin sorumluluk düzeylerigittikleri fakülterelere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir $F(5-526) = 5.00$. $p = .00 < .05$. Bu farklılığın hangi fakültereler arasında olduğunu belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Uygulanan Tukey testinin sonuçlarına göre Tıp Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutupuan ortalamaları ileİlahiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İktisadi ve idari bilimler Fakültesi öğrencilerinininsorumluluk alt boyutupuan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinininsorumluluk alt boyutupuan ortalamaları ileMühendislik Fakültesi öğrencilerinininsorumluluk alt boyutu puan ortalamaları arasında da anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur.Buna göre Tıp Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutupuan ortalamaları İlahiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinininsorumluluk alt boyutupuan ortalamalarındananlamlı derecededüşüktür.

İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutu düzeyleri Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutu düzeylerinden anlamlı derecede düşüktür.

Tablo 25'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin gittikleri fakültelere göre Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin özgeçilik toplam puan ortalamaları (\bar{X} = 69.97) iken, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin özgeçilik toplam puan ortalamaları (\bar{X} = 71.64) tür. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin özgeçilik toplam puan ortalamaları (\bar{X} = 69.07), Fen edebiyat Fakültesi öğrencilerinin özgeçilik toplam puan ortalamaları (\bar{X} = 68.94), İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin özgeçilik toplam puan ortalamaları (\bar{X} = 69.44) ve Tıp Fakültesi öğrencilerinin özgeçilik toplam puan ortalamaları (\bar{X} = 63.57) dir. Yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre üniversite öğrencilerinin özgeçilik puan ortalamaları gittikleri fakültelere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir $F(5-526) = 6.62$. $p = .00 < .05$. Bu farklılığın hangi fakülteler arasında olduğunu belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Uygulanan Tukey testinin sonuçlarına göre Tıp Fakültesi öğrencilerinin özgeçilik puan ortalamaları ile İlahiyat Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İktisadi ve idari Bilimler Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin özgeçilik puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre Tıp Fakültesi öğrencilerinin özgeçilik toplam puanları diğer bütün fakültelerin öğrencilerinin özgeçilik toplam puanlarından anlamlı derecede düşüktür.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerinden yola çıkarak mutluluk iyimserlik ve özgecilik arasındaki ilişkiler ile bu kavramların cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve fakülte değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediği ile ilgili elde edilen bulgular değerlendirilmiş ve alan yazındaki diğer araştırmalarla birlikte tartışılmıştır.

Mutluluk, İyimserlik

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinde mutluluk ile iyimserlik arasında pozitif bir ilişki vardır. Bu ilişki orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkidir. Pozitif psikolojinin iki kavramı olan mutluluk ve iyimserliğin olumlu yönde ilişkili olması alan yazındaki benzer çalışmalar tarafından desteklenmektedir. Eryılmaz ve Atak (2011) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada ergenlerin mutluluk düzeyleri ve iyimserlik düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca Eryılmaz ve Atak'ın (2011) bu çalışmada iyimserliğin mutluluğu yordadığı sonucu çıkmıştır. Sapmaz ve Doğan (2012) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile olumlu yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada Gülcan (2014) iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bu çalışmanın sonuçları iyimserlik ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Yaşam doyumu, iyimserlik ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada Yalçın (2011) iyimserlik, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu çalışmada iyimserliğin yaşam doyumunu yordadığı sonucu çıkmıştır. Dursun'un (2012) çalışmasında iyimserliğin yaşam doyumunu ve mutluluğu anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. İyimserlik ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştıran yurt dışında yapılmış çalışmalarda da benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir. Seligman ve Pawelski'nin (2003) yaptıkları çalışmaya göre iyimser bireyler iyimser olmayan bireylere göre daha mutlu ve karşılaştıkları sorunlara daha kolay çözüm üretebilmektedirler. İyimserlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir araştırmada Lau (2005) iyimser bireylerin iyimser olmayanlara göre yaşamdan daha çok doyum aldıkları sonucuna ulaşmıştır. Mutluluk ile ilişkili bir diğer kavram olan iyi

oluşun iyimserlikle ilişkisinin incelendiği bir çalışmada Ho, Cheung ve Cheung (2010) hem iyimserliğin, hem yaşamın anlamının yaşam doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Ho, Cheung ve Cheung, 2010). Bu araştırmadan elde edilen bulgular ve diğer araştırmaların sonuçları birlikte değerlendirildiğinde iki pozitif değişken olan mutluluk ve iyimserliğin birbiriyle ilişkili olduğu ve bireylerin diğer pozitif kişilik özellikleri gibi birbiriyle ilişkili olarak arttığı söylenebilir. Bu sonuçlara göre iyimserlik arttıkça mutluluğun arttığı, başka bir deyişle iyimser kişilerin daha mutlu, mutlu kişilerin daha iyimser oldukları söylenebilir.

Mutluluk, Özgecilik

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinde mutluluk ile özgecilik düzeyleri arasında pozitif bir ilişki vardır. Bu ilişki düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişkidir. Mutluluk ile özgeciliğin aile alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Mutluluk ile özgeciliğin sosyal alt boyutu, yardımseverlik alt boyutu ve sorumluluk alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Alan yazında özgeciliğin mutluluk ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan araştırmaların sonuçları bu çalışmadaki bulguları destekler niteliktedir. Topuz (2013) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş (mutluluk) ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre özgecilik ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özgecilik düzeyi arttıkça mutluluk artmaktadır. Mutlulukla ilişkili olan psikolojik iyi oluş ile özgecilik arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada özgeciliğin mutluluğu, mutluluğun alt boyutlarını ve psikolojik iyi oluşu düşük derecede yordadığı sonucu elde edilmiştir (Topuz, 2013). Yapılan başka bir çalışmanın sonuçlarında mutluluk ile ilişkili olan yaşam doyumunun öğrencilerin özgecilik düzeylerini yordadığı görülmüştür (Ümmet, 2012). Özgeci davranışların yaşam doyumu ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada Steger, Kashdan ve Oishi (2008) üç hafta süreyle hazcı etkinlikler ve psikolojik işlevsellik olarak adlandırılan etkinlikleri yapan iki grubun yaşam doyumunu araştırmışlardır. Gönüllü yardım, başkasına zaman ayırma gibi özgeci etkinlikleri içeren psikolojik işlevsellik grubundaki bireylerin yaşam doyumu ve yaşam anlamı puanları yüksek çıkmıştır. Kasapoğlu'nun (2013) çalışmasında üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin toplam iyilik hali ve iyilik halinin alt boyutları (çalışma, serbest zaman, maneviyat, kendini yönetme, arkadaşlık ve

sevgi) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Pesii'ye (2011) göre dindarlık ve özgecilik, mutluluk ile iki yönlü bir ilişkiye sahiptir. Pesii'ye göre din, özgeci davranışları önemseydiği için dindar insanlar daha mutludurlar. Dindarlık ve mutluluk, özgecilik için isteklendirme sağladığı için bu insanlar daha özgecidirler (Pesii, 2011). Mutluluk ile özgecilik arasında alan yazındaki araştırma sonuçları ve bu araştırmadan elde edilen sonuç birlikte değerlendirildiğinde bireyin pozitif özellikleri olan mutluluk ve özgeciliğin birbiriyle ilişkili olduğu, özgecilik arttıkça mutluluğun arttığı söylenebilir. Özgeciliğin aile alt boyutu ile mutluluk arasında diğer alt boyutlara göre daha güçlü bir ilişki çıkmıştır.

İyimserlik, Özgecilik

Araştırmaya katılan öğrencilerin iyimserlik ve özgecilik puanlarının arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan analiz sonuçları her iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu ilişki düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişkidir. İyimserlik ile özgeciliğin aile alt boyutu, sosyal alt boyutu, yardımseverlik alt boyutu ve sorumluluk alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Alan yazında iyimserlik ve özgecilik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. İyimserliğin mutluluk (Eryılmaz ve Atak, 2011), öz güven, benlik değeri (Parmaksız, 2011), uyum, akademik başarı ve akademik motivasyon (Nes, Evans ve Segerstrom, 2009), yaşam memnuniyeti (Güler ve Emeç, 2006), yaşam doyumu (Yalçın, 2011) gibi pozitif değişkenlerle pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu; depresif duygulanım (Parmaksız, 2011), algılanan stres (Womack, 2010), nevrotik eğilim, psikotik eğilim ve anti sosyal eğilim (Gençoğlu, 2006) gibi olumsuz değişkenlerle negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğundan yola çıkarak bu araştırmada iyimserlik ile pozitif bir özellik olan özgecilik arasında görülen pozitif yönlü ilişkinin beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. İyimserlik ve özgeciliğin birbiriyle ilişkili olması bireyin güçlü yanlarının birbirini destekleyici özelliği olduğunu gösteriyor denilebilir. İyimserlik arttıkça özgeciliğin arttığı özgecilik arttıkça iyimserliğin arttığı söylenebilir.

Cinsiyete Göre Mutluluk, İyimserlik ve Özgecilik

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Alan yazında

yapılan araştırmaların sonuçları bu bulguyu desteklemektedir. Katja ve diğerleri (2002), Dost (2004), Özen (2005), Topuz (2013), Çelebi (2014), Duman (2014), Küsgülü (2014) ve Çakır'ın (2015) çalışmalarında mutluluk açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. 13118 üniversite öğrencisiyle yapılan kapsamlı bir çalışmada kadınlar ve erkekler arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür (Diener ve Diener'in 1995). Genel olarak araştırma sonuçlarında mutluluk açısından cinsiyete göre bir farklılık görülmemekle birlikte farklı sonuçların çıktığı araştırmalar da bulunmaktadır. Selim'in (2008) yetişkinlerle yaptığı çalışmada kadınların yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Öztürk (2013) ve Reisoğlu'nun (2014) çalışmalarında da mutluluk düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Mutluluk ve cinsiyet değişkeni arasında bu çalışmada elde edilen bulgular alan yazındaki diğer çalışmalarla birlikte değerlendirildiğinde cinsiyetin genel olarak mutluluk için önemli bir değerşken olmadığı söylenebilir.

Araştırmanın analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir. Alan yazın incelendiğinde bu bulguyu destekler nitelikte (Bacanlı ve Ercan, 2006; Sarı Cenk, 2008; Coll ve Draves, 2008; Eryılmaz, 2012; Gülcan, 2014; Gençoğlu, Alkan, ve Koçyiğit, 2014) birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Alan yazında bu bulgulardan farklı olarak iyimserliğin cinsiyete göre farklılık gösterdiği çalışmalar da mevcuttur. El-Anzi (2005), Açıkgöz (2006), Çalık (2008), Puskar, Bernardo, Ren, Haley, Tark ve diğerlerinin (2010) çalışmalarında iyimserliğin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği görülmüştür. Örneklemlerinin farklılığı ve bölgesel farklılıklar araştırmalar arasında farklı sonuçların çıkmasında bir etken olarak görülebilir.

Araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerinde özgeciliğincinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Özgeciliğin aile alt boyutunda kızların puan ortalamaları erkeklerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Sosyal alt boyutu, sorumluluk alt boyutu ve yardımseverlik alt boyutu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Banbal'ın (2010) yaptığı çalışmada özgecilik toplam puanı, aile alt boyutu, sorumluluk alt boyutu ve yardımseverlik alt boyutlarında cinsiyete göre bir farklılık görülmezken sosyal alt boyutta erkek öğrencilerin kızlara göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Araştırmanın sonuçları Banbal'ın

(2010)çalışmasıyla karşılaştırıldığında birinde aile alt boyutu diğerinde sosyal alt boyutta anlamlı bir farklılık görülmüş, diğer bütün alt boyutlar ve özgecilik toplam puanında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Alan yazında bu sonuçlarla benzerlik gösteren çalışmalarda (Akbaba 1994; İşmen ve Yıldız 2005; Onatır 2008; Mutafçılar, 2008; Ak, 2013; Kasapoğlu, 2013) özgeciliğin cinsiyete göre bir farklılık göstermediği görülmektedir. Alan yazındaki çalışmalarbu çalışmanın sonuçlarıyla genel olarak benzerlik göstermekle birlikte farklı sonuçların çıktığı çalışmalarda bulunmaktadır. Topuz (2013) tarafından yapılan çalışmanın bulgularında kadınların erkeklere göre daha özgeci oldukları ortaya konmuştur.

Sınıf Düzeylerine Göre Mutluluk, İyimserlik ve Özgecilik

Bulgulardan ortaya çıkan sonuç,sınıf düzeylerine göre öğrencilerin üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin farklılaşmadığını göstermektedir. Alan yazında benzer araştırmalarda mutluluğun sınıf düzeyi değişkenine farklılaşmadığı görülmektedir. Özen'in (2005) yaptığı çalışmada bu çalışmayı destekler nitelikte ergenlerin mutluluk düzeyi sınıf düzeyine göre farklılık göstermemiştir. Çelebi (2014) ve Çakır'ın (2015) çalışmalarında da lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri sınıf seviyesine göre bir farklılık göstermemiştir. Örnekleme üniversite öğrencileri olan bir çalışmada sınıf düzeylerine göre mutluluk puanlarında anlamlı bir farklılık çıkmıştır (Gülcan, 2014). 1. sınıf, 2. sınıf, 3. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin mutluluk düzeyleri hazırlık sınıfı öğrencilerinin mutluluk düzeylerinden yüksek çıkmıştır fakat 1. sınıf, 2. sınıf, 3. sınıf ve 4. Sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Gülcan, 2014).Sınıf düzeylerine göre mutluluk puanlarında farklılık çıkmaması sınıflar arasında büyük bir yaş farkının olmaması ve bu sınıfların aynı gelişim döneminde bireyleri kapsamıyla açıklanabilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Alan yazında bu bulguyu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Çalık (2008) tarafından yapılan çalışmada iyimserliğin sınıf seviyesine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Benzer bir çalışmada Gülcan (2014) sınıf düzeyi açısından iyimserliğin anlamlı bir farklılaşma göstermediğini bulmuştur. Alan yazındaki çalışmalar ve bu çalışmanın sonuçları birlikte değerlendirildiğinde sınıf düzeylerine göre iyimserlik puan ortalamalarının farklılık göstermediği söylenebilir.Farklı sınıf düzeylerindeki

öğrencilerin aynı gelişim döneminin özelliklerini taşıyor olması farklılık çıkmamasının bir nedeni olabilir.

Özgecilik düzeyinin öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf basamağına göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik analiz sonuçları, sınıf düzeyine göre özgecilik puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunu ortaya koymuştur. Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin özgecilik düzeyleri üniversite 3. sınıf öğrencilerinin özgecilik düzeylerinden anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Ak (2013) tarafından yapılan çalışmada benzer sonuçların çıktığı görülmüştür. 1. ve 2. sınıfta okuyan öğrencilerin özgecilik düzeylerinin 3. ve 4. sınıfta okuyan öğrencilerin özgecilik düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür (Ak, 2013). Kasapoğlu (2013) tarafından yapılan çalışmada 3. Sınıfların özgecilik düzeylerinin 1. Sınıfların özgecilik düzeylerinden yüksek olduğunu bulmuştur. Banbal'ın (2010) çalışmasında sınıf düzeyine göre özgecilik puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Alan yazındaki bu çalışmalar değerlendirildiğinde özgeciliğin sınıf düzeylerine göre farklılık gösterdiği fakat bu farklılığın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunun araştırmalara göre değiştiği söylenebilir. Ayrıca sınıf düzeyinde farklı sonuçların çıkmasında kontrol edilemeyen başka bir değişkenin etkisi olabilir.

Ailenin Gelir Düzeyine Göre Mutluluk, İyimserlik ve Özgecilik

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin mutluluk puan ortalamalarında ailelerinin gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alan yazında bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Reisoğlu'nun (2014) çalışmasında ailenin gelir düzeyine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Şahin ve Karabeyoğlu, (2010), Topuz (2013) Çelebi (2014) ve Çakır'ın (2015) çalışmalarında mutluluk ile ailenin gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bunun yanında gelir düzeyine göre mutluluğun anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği çalışmalar da bulunmaktadır. Dost (2004, 2006) ve Özen'in (2005) çalışmalarında algılanan ekonomik durum ile mutluluk arasında anlamlı düzeyde bir farklılık gözlenmiştir. Canbay'ın (2010) çalışmasında da gelir düzeyine göre mutluluk puanlarının farklılaştığı görülmüştür. Örneklem gruplarına gelir düzeyi ile ilgili yöneltilen sorular arasındaki farklılık ve algılanan ekonomik durumun yaşanan bölgeye göre farklılık göstermesi çalışmalarda farklı sonuçlar çıkmasının bir nedeni olabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeylerine göre iyimserlik puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alan yazında bu bulguyu destekler nitelikte bir çalışmaya rastlanmamıştır. Gülcan (2014) tarafından yapılan çalışmada ailesinin gelir durumu iyi olan bireylerin gelir durumu orta olan bireylere göre daha yüksek iyimserlik puanına sahip oldukları görülmüştür. Gelir düzeyi ve iyimserliğin incelendiği başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ailenin gelir düzeyi açısından özgecilik toplam puanlarda anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiştir. Benzer şekilde Topuz (2013) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyleri ailenin gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Özgecilik toplam puanında elde edilen bulgu alan yazındaki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada gelir gruplarına göre yalnızca yardımseverlik alt boyutunda farklılık görülmüştür. Ailesinin gelir düzeyi 0-1000 TL arasında olan üniversite öğrencilerinin yardımseverlik alt boyutu puanları ailesinin gelir düzeyi 2001-3000 TL ve 3001-4000 TL arasında olan üniversite öğrencilerin yardımseverlik alt boyutu puanlarından anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Ekonomik durumu düşük olan (0-1000 TL) öğrencilerin ekonomik durumu orta ve üstü olan (2001-3000 TL ve 3001-4000 TL) öğrencilerden daha yardımsever çıkması ile ilgili alan yazında her hangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Düşük gelir grubunda olan öğrencilerin yardımseverliğin önemine ilişkin daha fazla yaşam tecrübesine sahip olması yardıma daha fazla ihtiyacı olması yardımseverlik davranışını arttırıyor olabilir.

Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Mutluluk İyimserlik ve Özgecilik

Araştırma verilerinin analizi üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin gittikleri fakülteye göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir. Araştırma bulgularına göre Tıp Fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin İlahiyat Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeylerinden daha düşük olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde mutluluğun fakülteye göre farklılık gösterdiği çalışmaların olduğu görülmektedir. Dost'un (2004) çalışmasında İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden daha mutlu oldukları görülmüştür. Eryılmaz'ın (2012) çalışmasında Eğitim Fakültesi öğrencilerinin

yaşam doyumunun İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencileri ve Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumundan anlamlı derecede yüksek çıktığı gözlenmiştir. Fakülteler arası farklılık konusunda araştırmalar arasında bir tutarlılık görülmemekle birlikte araştırmalara dahil olan fakültelerin birbirinden farklı olduğu da görülmektedir. Bu çalışmalarda fakültelerde arasında fark çıkmasından yola çıkarak alınan eğitime göre mutluluk düzeylerinde farklılık olduğu söylenebilir. Ayrıca bu çalışmada İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin Tıp Fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeylerinden yüksek çıkması dini değerlerle ilişkilendirilebilir. Diener ve diğerleri'ne (1999) göre dini hassasiyet ve dindeki kader anlayışından dolayı yaşam olaylarını kabullenmek mutluluğu olumlu anlamda etkilemektedir.

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri gittikleri fakültele göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Tıp Fakültesi öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinden anlamlı derecede düşük olduğu görülmüştür. Mühendislik Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin iyimserlik puan ortalamaları arasında yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Eryılmaz (2012) tarafından yapılan çalışmada da İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Tıp Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi arasındaki farklılığa ilişkin alan yazında benzer bir çalışma bulunmamıştır. Tıp Fakültesi öğrencilerinin hastalıkları tanılamak ve iyileştirmek üzere eğitim almaları, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin ise bireylerin manevi yönleri ile ilgili eğitim almaları yani tıp eğitiminin görece olumsuz durumları içerirken ilahiyateğitiminin daha olumlu bir içeriğe sahip olması Tıp Fakültesi öğrencilerinin İlahiyat Fakültesi öğrencilerine göre daha düşük iyimserlik düzeyine sahip olmalarının nedeni olabilir.

Araştırmada yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre katılımcıların gittikleri fakültele göre özgecilik toplam puanında, sosyal alt boyutta, yardımseverlik alt boyutunda ve sorumluluk alt boyutu puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sadece aile alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bulgulara göre Tıp Fakültesi öğrencilerinin özgecilik toplam puanlarının İlahiyat Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin özgecilik toplam puanlarından anlamlı derecede düşük olduğu görülmüştür. Tıp Fakültesi öğrencilerinin sosyal alt boyutu düzeyleri Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin sosyal alt boyutu düzeylerinden anlamlı derecede düşük çıkmıştır. Tıp Fakültesi öğrencilerinin yardımseverlik alt boyutu düzeyleri İlahiyat Fakültesi, Fen edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin yardımseverlik alt boyutu düzeylerinden anlamlı derecede düşük çıkmıştır. Tıp Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutu düzeyleri İlahiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutu düzeylerinden anlamlı derecede düşüktür. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutu düzeyleri Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin sorumluluk alt boyutu düzeylerinden anlamlı derecede düşüktür. Ümmet (2012) tarafından yapılan çalışmada bu araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte fakülteler arası istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin özgecilik düzeyleri Eğitim Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi ve öğrencilerine göre daha yüksek, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin özgecilik düzeyleri Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur (Ümmet, 2012). Alan yazında farklı sonuçların çıktığı araştırmalar da bulunmaktadır. Kasapoğlu (2013)ve Ak (2013) tarafından yapılan çalışmalarda özgecilik düzeyi fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

VI.BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin gelir düzeyi ve gittikleri fakülte değişkenine göre mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinde mutluluk ile iyimserlik arasında, mutluluk ile özgecilik arasında ve iyimserlik ile özgecilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiş fakat özgeciliğin aile ve sorumluluk alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Sınıf düzeyi değişkeni açısından mutluluk ve iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmezken özgecilik düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Ailenin gelir düzeyi açısından mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinde anlamlı bir farklılık çıkmamıştır fakat özgeciliğin yardımseverlik alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Öğrencilerin gittikleri fakülte açısından mutluluk, iyimserlik, özgecilik ve özgeciliğin yardımseverlik, sorumluluk, sosyal alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Öneriler

Araştırmanın sonuçlarında mutluluk, iyimserlik ve özgecilik arasında pozitif bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Bu bölümde araştırmadan elde edilen bu sonuçlardan yola çıkarak alanda çalışan uzmanlara ve araştırmacılara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmacıların mutluluk, iyimserlik ve özgeciliğin birbiriyle ilişkisinden yola çıkarak; mutluluğu arttırmaya yönelik programlar, iyimserlik eğitimi programları ve özgeci davranışları artırma programları hazırlaması ve bu programları farklı örneklem grupları üzerinde uygulayarak programların etkililiği ile ilgili sonuçları bilime kazandırmaları önerilmektedir.

2. Bu araştırmada özgecılık ve iyimserlik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Fakat alan yazında benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Özgecılık ve iyimserlik arasında değişik örneklem gruplarıyla yeni çalışmalar yapılıp bu çalışmanın sonuçlarıyla karşılaştırılarak bu iki kavramın ilişkisi hakkında daha güçlü bir bilimsel kaynak sağlanabilir. İleride yapılacak deneysel çalışmalarda iyimserlikteki artışın mı özgecilikte artışa neden olduğu yoksa özgeciliğin artmasının mı iyimserliği artırdığı araştırılabilir
3. Bu araştırma Güney Doğu Anadolu Bölgesindeki bir niversitenin öğrencileri ile sınırlıydı. Araştırmacılar bu çalışmayı ülkenin farklı bölgelerinde, diğer eğitim seviyelerinde ve yetişkinlerde uygulayarak sonuçların karşılaştırılmasını sağlayabilirler.
4. Tıp fakültesi ğrencilerinin özgecılık düzeyleri diğer bütün fakültelerin özgecılık düzeylerinden düşük çıkmıştır. Bir yardım mesleği olan tıp fakültesi ğrencilerinde özgeciliğin düşük çıkması önemli bir bulgudur ve başka çalışmalarla desteklenmesi gerekmektedir.

Alanda alışan Uzmanlara neriler

1. Pozitif kişilik özellikleri olan mutluluk, iyimserlik ve özgeciliğin birbiriyle ilişkisinden yola çıkarak, alan yazında bu özellikleri arttırdığı deneysel olarak kanıtlanmış eğitim programlarından yararlanarak bireylerin pozitif kişilik özellikleri geliştirilebilir ve bu şekilde bireylerin daha mutlu, daha iyimser ve daha özgeci olmaları sağlanabilir.
2. Aile eğitimleri yoluyla aileler özgeci davranış ve iyimserlik ve mutluluğun birbiriyle ilişkisi hakkında bilgilendirilebilir. Ebeveynlere evde çocukları özgeci davranışlar ve yaşama iyimser bakmaları konusunda desteklemeleri gerektiği söylenebilir.
3. Tıp Fakültesi ğrencilerine eğitimleri sırasında zgecilikle ilgili duyarlılıklarını arttırmaya yönelik çalışmalar eğitim kapsamında yapılabilir.

Kaynakça

- Açıkgöz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyeterlilik ve iyimserlik ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ak, K. (2013). *Üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin yordayıcısı olarak yaşam amaçları*. Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Akarsu, B. (1998). *Mutluluk ahlakı*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Akçamete, G., & Kargın, T. (1998). Bedensel engelli olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin yaşam yönelimi düzeylerinin incelenmesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42): 37-47.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003). A psychology of human strengths: some central issues in an emerging field. In L. G. Aspinwall, & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, (pp. 9–22). Washington, DC: American Psychological Association.
- Avcı, D. (2009). *Öğrenilmiş iyimserlik eğitim programının 9. ve 10. sınıf öğrencileri iyimserlik düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Avcı, D., Aydın, D., & Özbaşaran, F., (2013) Hemşirelik öğrencilerinde empati-özgecilik ilişkisi ve özgeci davranışın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 108- 113.
- Bacanlı, F., & Ercan, L. (2006). Deprem stresiyle basa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 7-16.
- Baker, B. L., Blacher, J., & Olsson, M. B. (2005). Preschool children with and without developmental delay: behaviour problems, parents' optimism and well-being. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(8), 575-590. DOI:10.1111/j.1365-2788.2005.00691.x
- Balcı, S. & Yılmaz, M. (2002). İyimserlik Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *OMÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- Banbal, G. K. (2010). *Hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Başak, B.E. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Başaran, İ. E. (2000). *Eğitimin psikolojik temelleri*. Eğitim Psikolojisi (5. Basım), Ankara: Feryal Matbaası.
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

- Batson, C. D. (1997). Self-other merging and the empathy-altruism hypothesis: Reply to Neuberg et al. (1997). *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 517–522.
- Benson, H. P. (2007). *Children's dispositional optimism and pessimism: social and emotional outcomes*. Doctoral dissertation. Seattle Pacific University, Department of Clinical Psychology Seattle.
- 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 Yayıncılık.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching putting the scientific happiness to work for your clients*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Boniwell, I. (2009) European network for positive psychology. In S. Lopez (ed.) *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 357–9). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: the science of happiness*. McGraw-Hill Education, Open University Press.
- Burks, D. J., Youll, L. K., & Durtschi, J. P. (2012). The empathy-altruism association and its relevance to health care professions. *Social Behavior and Personality*, 40(3), 395–400.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. & Köklü, N. (2013). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Cantor, N., & Sanderson, C.A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York: Russell Sage Foundation.
- Cardinal, R. N., & Aitken, M. R. (2013). *ANOVA for the behavioral sciences researcher*. Psychology Press.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-62.
- Coll, J. E., Draves, P. R. (2008). An examination of the relationship between optimism and worldview among university students. *College Student Journal*, 42(2), 395-401.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper ve Collins, Inc..
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: mutluluk bilimi*, (Çev. Semra Kunt AKBAŞ), 1. Basım, HYB Yayıncılık: Ankara.

- Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Çalık, E. (2008). *İlköğretim öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin veokula ilişkin algularının incelenmesi*.Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Ankara.
- Çankaya, Z.C. (2008). Bazı insanlar neden daha mutludur? Öznel iyi olma sürecinde psikolojik ihtiyaçların rolü. *Aile ve Toplum Eğitim- Kültür ve Araştırma Dergisi*, 13(1), 2: 29-36.
- Çelebi, Ç.D. (2014). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile ahlâkî olgunluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisanstezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Daco, P. (1989). *Çağdaş psikolojinin olağanüstü başarıları*(çev. Gürün, A.). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- DeNeve, Kiristina M. ve Cooper, H. (1998), The happy personality: A Meta- analysis of personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychological*, 55, 34-43.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1): 81-84.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30).
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Dost, M. T. (2004), *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dost, M. T. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 31, 188.
- Dökmen, Ü. (2000). *İletişim çatışmaları ve empati (14. Baskı)*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dubiski, N. (2001). Durkheim's altruism as the source of his social holism: A discussion of the viability of a social basis for moral principles. *Electronic Journal of Sociology*. <http://www.sociology.org/content/vol005,3>.

- Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi*.Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Dursun, P. (2012). *Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü*. Doktora Tezi.Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimleri ile öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri*. Yüksek lisans tezi,Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- El-Anzi, F. O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(1), 95-104.
- Erbaş, M.M. (2012). *Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü.Samsun.
- Ersanlı, K. (2012). *Dusunduklerim paylastıklarım*. Samsun: DH Yayın.
- Ersanlı, K., & Çabuker, N. D. (2015). Diğerkâmlık Ölçeği'nin psikometrik özellikleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(52).
- Eryılmaz, A. (2010). Aile yapısı ergeni mutlu eder mi. *Aile ve Toplum Dergisi*,22, 21-30.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 37(37).
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*,14-20.
- Fromm, E. (1994). *Sevginin ve şiddetin kaynağı*. (Çev.: Y. Salman- N. İçten), İstanbul: Payel yayınları.
- Fromm, E. (1995). *Sevme sanatı*. (Çev. Y. Salman), İstanbul: Payel Yayınları.
- Gable L.S., & Haidt J. (2005). What (and Why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110.
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Gençoğlu, C. (2012). *Duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin iyimserlik düzeylerine etkisi*. Doktora tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Gençoğlu, C., Alkan, E., & Koçyiğit, M. (2014). Bir mit olarak iyimserlik; kızlar mı yoksa erkekler mi daha iyimser?.*Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 50(50).
- Gillham, J., & Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 146-163.

- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up. *Psychological science*, 343-351.
- Goleman, D. (2005). *Duygusal zeka*. (Çev. Banu Seçkin yüksel). İstanbul: Varlık Bilim Yayınları.
- Gormley, K. J. (1996). Altruism: a framework for caring and providing care. *International journal Of Nursing Studies*, 33(6), 581-588.
- Gökberk, M. (1996). *Felsefe tarihi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, B. K. ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 129-149.
- Haynes, F. (2002). *Eğitimde etik*. (Çev. S. Kunt Akbaş), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. Mc Graw-Hill Education (UK).
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and individual differences*, 48(5), 658-663
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- İşmen, E. A., & Yıldız, A. S. (2005). Öğretmenliğe ilişkin tutumların özgecilik ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 11(2), 151-166.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 44(44).
- Kapıkıran, N. (2008). Ahlaki davranış ve topluma yararlı davranışlar: sanat eğitimi fark yaratır mı? *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-14.
- Karadağ, E. ve Mutaftçılar, I. (2009a). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 41-70.
- Karadağ, E. ve Mutaftçılar, I. (2009b). İlk ve orta öğretim öğretmenlerinin özgecilik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ondokuz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 75-92.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğine yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Kasapoğlu, A. (2004). Kur'an'da iki zıt karakter: Şuħh (bencilik) ve isâr (özgecilik). *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6 (21). 125-147
- Kasapoğlu, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinde iyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Katja, R., Päivi, Å. K., Marja-Terttu, T., & Pekka, L. (2002). Relationships Among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.
- Konu, A. I., Lintonen, T. P. & Rimpela, M. K. (2002), Factors associated with schoolchildren's general subjective well- being. *Health Education Research*, 17(2): 155- 165.
- Krypel, M. N., & Henderson-King, D. (2010). Stress, coping styles, and optimism: are they related to meaning of education in students' lives?. *Social Psychology of Education*, 13(3), 409-424.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko- eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Lama, D., Howard C., & Cutler, M. D. (2000). *Mutluluk sanatı*. (Çev. Güneş Tokcan). İstanbul: Klan Yayınları.
- Lau, M. S. (2005). Optimism, coping, and psychological health among Hong Kong Chinese adults. Department of Applied Social Studies. City University of Honk kong.
- Linley, A. (2009) Positive psychology (history). In S. Lopez (ed.) *The Encyclopedia of positive psychology* (pp. 742–6). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Lopez, S. J.,& Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*,56(3), 239.
- Lyubomirsky, S. (2007). *How of happiness*. New York: Penguin Press Inc.
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2009). A construal approach to increasing happiness. In J. Tangney & J. E. Maddux (Ed.), (pp. 229-245) *Social psychological foundationsof clinical psychology*. New York: Guilford Press.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü İstanbul.
- Mastain, L. (2006). The lived experience of spontaneous altruism: A phenomenological Study. *Journal of Phenomenological Psychology*, 37(1), 26-52.
- Mutağçılar, I. (2008). *Özgecilik kavramının tarihsel gelişimi ve öğretmen özgeciliği üzerine bir araştırma*. Yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-17.
- Nes. S. L., Evans, D. R., & Segerstrom, S. C. (2009). Optimism and College Retention: Mediation by Motivation, Performance, and Adjustment 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(8), 1887-1912. DOI: 10.1111/j.1559-1816.2009.00508.x
- Oliner, S. (2003). *Extraordinary acts of ordinary people*. Boulder, Colorado: Westview Press.
- Onatır, M. (2008). *Öğretmenlerde özgecilik ile değer tercihleri arasındaki ilişki (istanbul ili, anadolu yakası örneği)*. Yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öz, F. (1998). Hemşirelikte özgecilik. *Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*(2), 53-57.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özgen, M. K. (1997). *Farabi'de mutluluk ve ahlak ilişkisi*. İstanbul: İnsan yayınları.
- Özgen, M. K. (2013). Farabi felsefesinde bilgi ve terapi/bilginin iyileştirici gücü. *bilimname: Düşünce Platformu*, 2013(2), 133-155.
- Öztürk, A. (2013). *Uludağ üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlikve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pessi, A. B. (2011). Religiosity and altruism: Exploring the link and its relation to happiness. *Journal of Contemporary Religion*, 26(1), 1-18.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*: New York, Oxford University Press.
- Peterson, C. & Steen, T. A. (2005). Optimistic explanatory style. In C. R. Synder, J. Lopez (Eds.), *Handbook Of Positive Psychology*, (244-255). US: Oxford University Press.
- Puskar, K. R. Bernardo, L. M., Ren, D., Haley, T. M., Tark, K. H., Switala, J. & Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse* 34 (2), 190–198.
- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü*. Doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Roskam, I. (2002). Rating of personality of normally-developing and mentally disabled children and the mothers' beliefs about their child's development. *European Journal of Psychology Of Education*, 17(3), 203-220.

- Ruthig, J. C., Haynes, T. L., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2009). Perceived academic control: Mediating the effects of optimism and social support on college students' psychological health. *Social psychology of education, 12*(2), 233-249. DOI 10.1007/s11218-008-9079-6
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (2003). Corners of myopia in the positive psychology parade. *Psychological Inquiry, 14*(2), 153-159.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.
- Sakman, S. (1998). *Rasyonel insanın felsefesi*. İstanbul: Akla çağrı Yayınları.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012). İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(3). 63-69.
- Sarı Cenk, D. (2008). *Ergenlerde anne baba tutumları cinsiyet ve akademik başarının iyimserlikle ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü. Ankara.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4* (3),219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science, 2*(1), 26-30.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2003). Self-regulatory processes and responses to health threats: effects of optimism on well-being. In J. Suls & K. Wallston (Eds.), *Social Psychological Foundations OfHealth*, (pp. 395-428). Malden, MA: Blackwell
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Schulz, R., Bridges, M. W., Magovern, G. J., & Carver, C. S. (1999). Optimism and rehospitalization after coronary artery bypass graft surgery. *Archives Of Internal Medicine, 159*(8), 829-835.
- Seligman, M. E. (2000). Optimism, pessimism, and mortality. *In Mayo Clinic Proceedings, 75*(2), 133-134).
- Seligman, M. E.P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positivetherapy. In C.R.Synder ve S. Lopez, (Eds.), *Handbook of PositivePsychology* (s.3-9). New York: Oxford University Press, Inc.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New york: Vintage.
- Seligman, M. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychological Association, 55* (1), 5-14.
- Seligman, M., Mather, P. (2002). *Authentic happiness: using the nev positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*. New York: Free Press
- Seligman, M.E.P. & Pawelski, J.O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry, 14*(2), 159-163.

- Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in turkey, *Social Indicators Research*, 88(3) 531–562. DOI: 10.1007/s11205-007-9218-z
- Sethi, S. and Seligman, M. (1993). Optimism and fundamentalism. *American Psychological Society*, 4 (4), 256-259. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1993.tb00271.x
- Snyder, C. and Lopez, S. (2007). Positive psychology: The scientific and practical explorations of Human Strengths. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Steger, M., Kashdan, T. & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and Well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22- 42.
- Suh, E., ve Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- Şahin, H., & Karabeyoğlu Akman, Y. (2010). Well-being of university students who have lived abroad: The case of Hacettepe University. *Eurasian Journal of Educational Research*, 40, 171-187.
- Şimşek, U, E. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş film terapisi ve rol değiştirme uygulamasının üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan düşüncelerinin azalmasında ve iyimserliklerine etkisi*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Tarhan, N. (2011). *Duyguların psikolojisi*, (10. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297–306.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 183-225.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuğcu, T. (2000). *Batı felsefesi tarihi*. Ankara: Alesta Yayınları.
- TÜİK.(2012). *Yaşam Memnuniyeti Araştırması 2011*. Ankara: TÜİK Matbaası.
- Türküm, A.S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Türküm, S. (2000). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 1-16
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi*. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Weinstein, N. D. (1989). Optimistic biases about personal risks. *Science*, 246(4935), 1232-1233. DOI: 10.1126/science.2686031
- Wilson, O. (1975). *Sociobiology, the new synthesis*. Cambridge.: Harvard University Press.

- Womack, V. Y. (2010). *Optimism, hostility, social support, perceived racism, and religiosity as predictors of perceived stress in African-American college students*. master's thesis. Graduate School of HowardUniversity, Department of Psychology, Howard.
- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal of Advance Counseling*, 33(2), 79–87.
- Yalım, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yavuzer, H., İşmen, E., Yıldız, A., Demir, İ., Meşeci, F., Kılıçarslan, A., & Sertelin, Ç. (2006). Öğretmen özgeciliği ölçeği: geliştirme, geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 947-972.
- Yılmaz, K. (2010). Kamu ortaöğretim öğretmenlerinin örgütsel vatandaşlık davranışları ile ilgili görüşleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 1-16.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğrenciler,

Bu anket, Üniversite öğrencilerinin iyimserlik, özgeçmişlik ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan araştırmaya veri toplamak amacıyla uygulanmaktadır.

Bu anket ile toplanan veriler sadece araştırma amaçlı kullanılacak ve başkalarının kullanımına izin verilmeyecektir. **Bu yüzden ankete isim yazmayınız.** Ankette yer alan sorulara vereceğiniz doğru ve samimi cevaplar araştırmanın amaçlarını gerçekleştirmeye hizmet edecektir. **Anketi cevaplayarak sağlayacağınız katkılar için teşekkür ederiz.** Size uygun seçeneği (X) işareti koyarak belirtiniz. Anketin güvenilirliği açısından, boş/işaretlelenmemiş madde bırakmayınız.

KİŞİSEL BİLGİLER

1. **Cinsiyetiniz:** Erkek Kadın
2. **Yaşınız?**.....
3. **Fakülteniz?**
4. **Bölümünüz?**.....
5. **Sınıfınız?**
 1. Sınıf 2. Sınıf 3. Sınıf 4. Sınıf
6. **Ailenizin Toplam aylık geliri ne kadardır?**
 0 – 1000 TL 1001 - 2000 TL 2001 - 3000 TL 3001 -4000TL
4001 ve Üstü
7. **Babanızın Öğrenim Durumu:**
 Okuryazar değil Okuryazar İlkokul mezunu Ortaokul
mezunu
 Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek Lisans
mezunu Doktora Mezunu
8. **Annenizin Öğrenim Durumu:**
 Okuryazar değil Okuryazar İlkokul mezunu
Ortaokul mezunu
 Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek Lisans
mezunu Doktora Mezunu
9. **Babanızın Mesleği:**

- Esnaf Öğretmen Akademisyen Mühendis Hakim-
Savcı- Avukat Doktor Büro Memuru Serbest
İşsiz Diğer(.....)

10. Annenizin Mesleği:

- Esnaf Öğretmen Akademisyen Mühendis Hakim-
Savcı- Avukat Doktor Büro Memuru Serbest İşsiz
 Diğer (.....)

11. Ailenizdeki Kardeş Sayısı (Siz hariç)

- Kardeşim Yok 1 2 3 4 ve üstü
(.....)

12. Anne-Baba Yaşam Durumu:

- Anne – Baba sağ Anne ölmüş- Baba sağ
 Baba ölmüş- Anne sağ Her ikisi de ölmüş

13. Anne-Baba Evlilik Durumu:

- Anne - Baba birlikte yaşıyor Anne – baba boşanmış Anne üvey
 Baba üvey

14. Herhangi Bir İşte Çalışıyor musunuz?

- Evet Hayır

15. Okuduğunuz Bölümü Tercih Etmenizdeki Etkili Olan Faktörler?

- Aile ve çevre İş olanakları Kendi isteğim

Diğer(.....)

16. Herhangi Bir Sivil Toplum Kuruluşuna Üye misiniz?

- Evet Hayır

17. Ayda Ortalama Kaç Kitap Okursunuz?

- 0 1 2 3 4 ve üstü

Ek 2: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu**OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU**

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

Ek 3: İyimserlik Ölçeği

İYİMSERLİK ÖLÇEĞİ

Değerli Katılımcı

Aşağıda bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra size en uygun seçeneği (X) işaretleyiniz. Bu bir sınav değildir. Doğru veya yanlış cevap yoktur.

Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

	Bana göre hiç değil	Bana göre değil	Bazen benim gibi	Tam benim gibi
1. Yaşamaya devam edeceğimi sanmıyorum.	()	()	()	()
2. Zaman zaman yapamadığım şeyler oluyorsa da bundan dolayı umutsuzluğa kapılmam.	()	()	()	()
3. Nedense bütün aksilikler beni bulur.	()	()	()	()
4. Hayatta karşılaştığım her kötü olaydan mutlaka iyi bir sonuç çıkarırım.	()	()	()	()
5. Hangi yaşta olursam olayım yaşamın ilginç ve güzel yanlarını görmeye çalışırım.	()	()	()	()
6. Hiçbir şeyden kolay kolay mutlu olamıyorum, genellikle karamsar bir insanım.	()	()	()	()
7. Bazı konularda başarısız olduğumda, başarılı olacağım alanlarda olacağını düşünüyorum.	()	()	()	()
8. Bir kez başarısız olduğumda hep başarısız olacağımı düşünürüm.	()	()	()	()
9. Başıma bir şey geldiğinde kimsenin benimle ilgilenmeyeceğini düşünürüm.	()	()	()	()
10. Her ne kadar başarısız olsam bile kendimi başarısız bir insan gibi görmüyorum.	()	()	()	()
11. Başkalarından daha kötü olduğumu düşünüyorum.	()	()	()	()
12. Zorluklarla karşılaştığımda mutlaka alternatif bir çıkış noktası bulacağıma inanırım.	()	()	()	()
13. Olumsuz yaşantılarımın ve düşüncelerimin günlük yaşamımı bozmasına izin vermem.	()	()	()	()
14. Her zaman kendime ikinci bir şans tanırım.	()	()	()	()
15. Her şeye rağmen hayatın yaşamaya değer olduğuna inanırım.	()	()	()	()
16. Üzüntülerimi sahip olduğum güzellikleri düşünerek unutmaya çalışırım.	()	()	()	()
17. Benim için başlayan her şey yeni bir umut demek	()	()	()	()
18. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.	()	()	()	()
19. Genelde benden daha az imkânı olan insanlara bakarak ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()
20. Her inişin bir çıkışı olduğunu düşünür ve umutsuzluğa kapılmam.	()	()	()	()

21. Ufak şeylerden bile haz duyarım.	()	()	()	()
22. Kötü olan her olay karşısında, dilimdeki sussa bile içimdeki umut ışığını söndürmemeye çalışırım.	()	()	()	()
23. Her acının sonunda mutluluk olduğuna inanırım.	()	()	()	()
24. Her şeye karşın yaşama evet diyebiliyorum.	()	()	()	()

Ek 4: Özgecilik Ölçeği

ÖZGECİLİK ÖLÇEĞİ

Lütfen bu anketteki soruların üzerinde fazla düşünmeden süratle tamamlayınız. Aşağıdaki her soruyu size göre en iyi ifade eden rakamı bir daire içine alarak cevaplayınız. (1 çok azı, 5 ise çok fazlayı ifade eder.)

1. Akrabalarınız size ne ölçüde yardım eder?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

2. Küçüklüğünüzde kardeşinize karşı evde ne ölçüde sorumluluk yüklenmişsiniz?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

3. Babanız başkalarına ne ölçüde yardım ederdi?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

4. Anneniz başkalarına ne ölçüde yardım ederdi?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

5. Aile bireyleri birbirlerine ne ölçüde yardım eder?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

6. Öğrenciyken okulunuzun düzenlediği etkinliklerde ne ölçüde yer aldınız?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

7. Öğrenciyken okulunuzun düzenlediği etkinliklerde ne sıklıkla yer aldınız?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

8. Çevrenizdeki kulüp, cami, hayır kurumu gibi kuruluşların yönetiminde ne ölçüde etkinlik gösterirsiniz?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

9. Çevrenizdeki etkinliklere katılım sıklığınız nedir?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

10. Bir grubun görevlisi olarak ne ölçüde hizmet verirsiniz?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

11. Hayır kurumlarına ne kadar bağışta bulunursunuz?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

12. Tatil günlerinde başkalarına ne ölçüde yardım edersiniz?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

13. Hasta ve düşkünlere ziyaret için ne kadar zaman ayırırsınız?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

14. Başkaları ile şeker, sigara, kurabiyenizi vb. ne ölçüde paylaşırsınız?

Çok az... 1 ...2.....3.....4.....5.....çok fazla

15. Mesela sizden “bir ekmek “ parası isteyene ne kadar yardım edersiniz?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

16. Pek çok insanın kendi başının çaresine bakabileceğine ne derece inanırsınız?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

17. Çoğu insanın esas olarak sorumluluk yüklenme derecesi nedir?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

18. Zor durumda kalmış olanlara insanlar ne ölçüde yardımcı olmaya hazırdırlar?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

19. Kendiniz için ne ölçüde sorumluluk taşıyabilirsiniz?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla

20. Bir insan, (aile içi- aile dışı) kimselere ne ölçüde yardımcı olmalı ve onlara karşı sorumluluk yüklenmelidir?

Çok az.....1.....2.....3.....4.....5.....çok fazla