



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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK, UMUT VE
NARSİZM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ümit KÜSGÜLÜ

**TOKAT
Temmuz, 2014**



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

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK, UMUT VE
NARSİZM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ümit KÜSGÜLÜ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Rukiye ŞAHİN

TOKAT
Temmuz, 2014

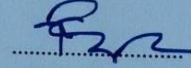
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,
Ümit KÜSGÜLÜ'nün **Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi** adlı çalışması 03.07.2014 tarihinde jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

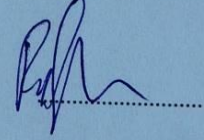
Adı Soyadı

İmza

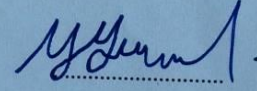
Başkan: Yrd. Doç. Dr. Fatih KAYA



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




Üye: Yrd. Doç. Dr. Mesut YILDIZ



Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

03/07/2014

Yrd. Doç. Dr. **Ömer Fatuk SONMEZ**
Enstitü Müdürü Vekili



TEŞEKKÜR

Zorlu ancak zevkli bir süreç olan yüksek lisans ders dönemi ve tez yazım aşamasının sonuna geldiğim şu günlerde, öncelikle yüksek lisans ders ve tez dönemi boyunca güler yüzüyle, ilgisiyle ve sıcakkanlılığıyla desteğini hiçbir zaman esirgemeyen danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Rukiye ŞAHİN'e teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Akademik birikiminin yanında mütevazı, samimi kişiliğiyle gerçek bir örnek ve kılavuz olan değerli büyüğümüz ve hocamız Prof. Dr. Uğur Köleman'a, değerli vakitlerini ayırarak tezimi inceleyip değerlendiren jüri üyeleri Yrd. Doç. Dr. Fatih KAYA ve Yrd. Doç. Dr. Mesut YILDIZ ile GOP Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğretim görevlisi hocalarıma teşekkür ederim.

Yurt dışı kaynakların taranması ve çevirisi aşamasında çok özel katkılarda bulunan dostlarım Bilal ÜRKMEZ, Mehmet YILDIRIM ve ablam Tülay DOĞAN'a, grup dinamikleri sayesinde motivasyon ve neşe kaynağı sınıf arkadaşlarım Hulusi GENÇ, Yahya ŞAHİN, Burak AYDOĞMUŞ, Burak KÖKSAL, Hacer KARAMEŞE, Fatma YENTİR, Ayşe BAŞKAL ile aynı zamanda meslektaşım olan Kemal KOÇHAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamım boyunca desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve her şeye rağmen yılmadan yanımda olan, dolayısıyla teşekkürlerin en büyüğünü hak ettiğini düşündüğüm, hakkını ise hiçbir zaman ödeyemeyeceğim biricik annem Gülfer KÜSGÜLÜ'ye ve ablam Sevim DOĞAN'a, hayatta olup mutluluklarımı paylaşmasını arzuladığım halde, erken yaşta hayata veda eden babam Kemal KÜSGÜLÜ'ye, babamın yokluğunu hissettirmeyen eniştem Alaaddin DOĞAN'a ile yeğenlerim Burak, Buğra ve Belemir'e ayrıca beni bu süreçte destekleyen tüm dost ve akrabalarıma da teşekkür ederim.

Son olarak yoğun mesai şartlarına rağmen akademik çalışmalarımı destekleyip gerekli kolaylıkları sağlayan, sıralı tüm komutanlarıma ve mesai arkadaşlarıma ve teşekkür ederim.

ABSTRACT

STUDY OF HAPPINESS, HOPE AND NARCISSISM LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

KÜSGÜLÜ, Ümit

Master of Science , Department of Guidance and Counseling

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Rukiye ŞAHİN

July, 2014, xi + 95 page

In psychology, psychopathological research increasingly being replaced with positive human functioning and positive psychology including positive aspects of individuals, their happiness and well-being, and positive emotions. In the past decade, researchers realized that psychological health couldn't only be explained by psychopathological symptoms. Therefore, researchers have increasingly interested in hope, happiness, and personality characteristics that cause personality problems. In this study investigated the relationship among the following variables: level of college students happiness, hope, and narcissistic personality Also this study investigated whether the university students happiness and hope levels and narcissistic personality features differ according to demographical variables

The study was conducted to 526 students studying on preperation class, freshman, junior, sophomore, and senior classes in 7 faculties (Faculty of Education, Faculty of Art and Science, College of Business, Agriculture, School of Theology, School of Medicine, Engineering, and Natural Science.) of a university located in the central Black Sea region of Turkey.

In this study, the researcher developed and applied a consent form. This study's variables were level of happiness, level of hope, and level of narcissistic personality. In order to test these variables listed above the researcher used Subjective Happiness Inventory, Inventory of Hope, and Narcissistic Personality Inventory. The researcher conducted t-test, ANOVA and Pearson's product-moment coefficient to analyze the data.

According to the results, the researcher found a positive relationship between students' level of hope and level of happiness. The results indicated that there was a weak relationship between narcissistic personality and happiness. It was also found a significant difference in level of hope and level of happiness in terms of the gender variable of demografic variables. In addition, it was found that the level of hope and

level of claim of right, which is a sub dimension of narcissistic personality features significantly differs in terms of the perception of parental attitudes.

Key Words: Narcissism, Happiness, Hope, Positive Psychology.

ÖZET
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK, UMUT VE NARSİSİZM
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

KÜSGÜLÜ, Ümit

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Rukiye ŞAHİN

Temmuz, 2014, xi + 95 sayfa

Psikolojide psikopatolojiyi araştıran olağan araştırmalar yerini giderek, bireyin olumlu yönlerini, mutluluklarını, iyilik hallerini ve olumlu duygulanımlarını araştıran çağdaş yaklaşımlara ve araştırmalara bırakmaktadır. Psikolojik sağlığın, psikolojik semptomların yokluğu ile açıklanamaması umut, mutluluk gibi iyi hal durumlarının ve patoloji özelliği göstermemesine rağmen kimlik ve kişisel açıdan uyumsuzluklara neden olan kişilik özelliklerinin araştırılmasını önemli hale getirmiştir. Bu noktadan hareketle gerçekleştirilen bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisist kişilik özellikleri araştırılmış ve üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk ve umut düzeyleri ile narsisist kişilik özelliklerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu Orta Karadeniz Bölgesi'nde bir üniversite yerleşkesinde 7 fakültede (Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ziraat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Tıp Fakültesi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi) öğrenim gören hazırlık, 1., 2., 3., 4., 5., ve 6. sınıftaki 526 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunun yanı sıra; üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ), umut düzeylerini belirlemek amacıyla Umut Ölçeği, narsisistik kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla Narsisist Kişilik Envanteri (NKE) kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise bağımsız örneklem t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin umut ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Narsisist kişilik özelliği ile mutluluk arasında ise pozitif yönde anlamlı fakat zayıf bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin, demografik değişkenlerden cinsiyet

değişkenine göre umut, narsisizm düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Demografik değişkenlerden öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumlarına göre umut düzeyleri ve narsisist kişilik özelliklerinin alt boyutları olan hak iddia etme özelliklerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Narsisizm, Mutluluk. Umut, Pozitif Psikoloji

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.	
TEŞEKKÜR.....	İİ
ABSTRACT.....	İİİ
ÖZET	V
İÇİNDEKİLER	Vİİ
ŞEKİLLER LİSTESİ	İX
TABLolar LİSTESİ.....	X
ETİK SÖZLEŞME.....	Xİİ
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu.....	1
ALT PROBLEMLER	2
Araştırmanın Amacı.....	3
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
Sınırlılıklar	4
Tanımlar.....	4
BÖLÜM II	5
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
Pozitif Psikoloji.....	5
Mutluluk.....	7
Mutluluğun Belirleyicileri	8
Mutluluk Stratejileri.....	12
Mutluluk İle İlgili Araştırmalar	13
Umut	15
Aktif ve Edilgen Umut.....	17
Umutun Duyuşsal ve Bilişsel Boyutu	18
Umut Teorisi	18
Danışma Sürecinde Umut	20
Umut İle İlgili Araştırmalar	21
Narsisizm ve Narsisist Kişilik.....	25
Psikanalizde Narsisizm	27
Patolojik Narsisizm.....	31
Narsisist Kişiliğin Karakterize Olduğu Özellikler	33

Narsisist Kişiliğin Nedenleri.....	38
Narsisizmle İle ilgili Araştırmalar	40
BÖLÜM III.....	42
YÖNTEM	42
Araştırma Modeli.....	42
Evren ve Çalışma Grubu.....	42
Ölçme Araçları.....	46
Verilerin Toplanması	48
Verilerin Analizi	49
BÖLÜM IV.....	50
BULGULAR.....	50
BÖLÜM V	57
TARTIŞMA	57
Umut ve Mutluluk.....	57
Narsisizm ve Mutluluk.....	57
Cinsiyet ve Mutluluk	59
Anne Baba Tutumları ve Mutluluk.....	60
Cinsiyet ve Umut	60
Anne Baba Tutumları ve Umut.....	60
Cinsiyet ve Narsisizm	61
Anne Baba Tutumları ve Narsisizm.....	63
BÖLÜM VI.....	64
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64
Psikolojik Yardım Elemanlarına Yönelik Öneriler	64
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	65
KAYNAKÇA.....	67
EKLER.....	74

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Mutluluk Belirleyicileri.**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Nettle'nin Mutluluk Seviyeleri.	8
Tablo 2. Gizli ve Açık Narsisizm.	33
Tablo 3. Narsisist Kişilik Gruplandırması.	36
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelerine Göre Dağılımları	42
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıflarına Göre Dağılımları	43
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları	43
Tablo 7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne-Baba Yaşam Durumlarına Göre Dağılımları.	43
Tablo 8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne ve Baba Özlük-Üveylık Durumlarına Göre Dağılımları.	44
Tablo 9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne ve Baba Birliktelik Durumlarına Göre Dağılımları.	44
Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Baba Tutumlarına Göre Dağılımları.	44
Tablo 11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Doğum Yerlerine Göre Dağılımları.	45
Tablo 12. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin En Uzun Süre Yaşadıkları Yere Göre Dağılımları.	45
Tablo 13. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Dağılımları.	45
Tablo 14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Durumlarına Göre Dağılımları.	46
Tablo 15. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kendilerini En Mutlu eden Kişilere Göre Dağılımları.	46
Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsisistik Kişilik Özellikleri Düzeylerine Dair Pearson Korelasyon Analizi	50
Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine göre Mutluluk Düzeylerine Ait T-Testi Sonuçları	51
Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Anne Baba Tutumlarına Göre Farklılaşmasına Dair Tek Yönlü ANOVA Analizi Sonuçları	52
Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumuna Dair T-Testi Analizi	52

Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Anne Baba Tutumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Tablosu	52
Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinin Narsisistik Kişilik Özelliklerinin ve Alt Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına Dair T-Testi Analizi.....	53
Tablo 22. Üniversite Öğrencilerinin Narsisistik Kişilik Özelliklerinin ve Alt Boyutlarının, Algıladıkları Anne Baba Tutumlarına Göre Farklılaşmasına dair ANOVA Analizi Sonuçları	55

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: 03/07/2014
Ümit KÜSOĞLU
İMZA

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, alt problemlerine, amacına, önemine, sınırlılıklarına ve temel tanımlara yer verilecektir.

Problem Durumu

Psikoloji bilimi gün geçtikçe kendisini yenilemektedir. Psikoloji bilimiyle uğraşan araştırmacılar ve bu alanda çalışan meslek elemanları ise yeni yaklaşımlar geliştirmekte, bu amaç doğrultusunda yoğun çaba sarf etmektedir. Dolayısıyla klasik manadaki psikoloji bilimi yerini giderek bireyin pozitif yönlerini, mutluluklarını, iyilik hallerini ve pozitif duygulanımlarını araştıran çağdaş yaklaşımlara ve araştırmalara bırakmaktadır. Psikolojik iyi oluşun, psikolojik semptomların ve rahatsızlıkların yokluğu ile açıklanamaması umut, mutluluk gibi iyi hal durumlarının (Gallagher, 2009; akt. Şahin, Aydın ve Sarı, 2012) ve patoloji özelliği göstermemesine rağmen kimlik ve kişisel açıdan uyumsuzluklara neden olan kişilik özelliklerinin (Göka, 2004) araştırılmasını önemli hale getirmiştir. Bu noktadan hareketle gerçekleştirilecek bu araştırmanın en temel amacı insanlığın öteden beri ulaşmak istediği en büyük hedef olan mutluluk duygusuyla (N. Tarhan, 2010a) mutluluğa etkisinin belirtildiği umut (Sayar, 2009a) ve narsisist kişilik özelliğiyle (N. Tarhan, 2011) mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Umut etmenin mutluluğu yakalamada pek etkisinin olmadığı kanaati insanlar üzerinde yaygındır. İlgili alanyazın tarandığında ise umut etme davranışlarının mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Sayar, 2009a). Günümüze kadar farklı bakış açıları ile araştırılan, tanımlanan, geleceğe yönelik hedefler koyan ve sorunların çözümünde alternatif yollar üreten umut kavramı günümüzde; eğitim, sağlık, spor, psikolojik danışma ve türevi alanlarda sık kullanılan bir kavram olagelmiştir. (S. Tarhan, 2012). Alanyazın incelendiğinde dikkat çeken nokta yurt dışında sıklıkla araştırılan umut konusunun yerli araştırmalarda yeterince incelenmediği ve incelemelerin ise daha çok umutsuzluk üzerinden umudu bulmaya çalışmak şeklinde olduğu yönündedir (Kemer ve Atik, 2005; S. Tarhan, 2012). Amacı bireylerin iyi durumda olmalarını desteklemek olan psikolojik danışma yaklaşımlarının ve bu amaç doğrultusunda çalışan alan personelinin umut düzeylerini arttırmaları açısından değerlendirildiğinde yapılacak çalışmaların önemli bir noktada bulunduğu düşünülmektedir (S. Tarhan, 2012). Ayrıca bireylerin umut düzeylerinin olumlu ve olumsuz duygulanımları üzerindeki etkisi inkar edilemez bir gerçek olmakla birlikte umut kavramı ile ya olumlu ya da olumsuz kavramların bir arada incelendiği, umut kavramı ile olumlu ve olumsuz duygulanım

yaratan kavramları bir arada ele alan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu ilgili alanyazında belirtilmektedir (Özer ve Tezer, 2008). Bu nedenle yapılan çalışmalarda genellikle pozitif bir duygu olarak incelenen umut kavramının olumsuz duygularla ve olumsuz duygulanım yaratan değişkenlerle olan ilişkisine yönelik bulgular oluşmamıştır (Özer ve Tezer, 2008). Görülen bu durum umut duygusuyla pozitif ve negatif değişkenleri içeren araştırma yapmayı giderek önemli hale getirmektedir.

Narsisist kişilik yapısına sahip bireyler de mutluluğu amaçlamakta fakat narsisist kişilik özelliklerinin kalıcı mutluluk üzerinde etkili olamadığı belirtilmektedir (Göka, 2004; N. Tarhan, 2011). Narsisist kişilik özelliği gösteren bireylerin en büyük sorunu narsisist olmaları değil narsisist kişilik yapılarının ve bu yapının doğurduğu sonuçların farkında olmalarıdır (Çelik, 2006). Özellikle Türkçe alanyazın incelendiğinde narsisizmle ilgili bulguların klinik görüşmeler sonucu olduğu ampirik araştırmaların ise çok sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. İnsanlığın ortak ve en büyük hedefi olan mutluluk üzerinde etkisinin olduğu düşünülen umut kavramı ve narsisist kişilik özelliği gibi değişkenlerin mutlulukla ilişkisinin araştırılmasının giderek önemli hale geldiği düşünülmektedir. Ayrıca kişilik özelliklerini tanıyan bireylerin terapi sürecinde değişimi arzulamaları ve değişimi kabullenmeleri daha kolay olacaktır (S. Tarhan, 2012).

Bu noktadan hareketle gerçekleştirilecek bu araştırma umut ve narsisist kişilik özelliğinin bireylerin mutluluk düzeylerini açıklaması üzerine odaklanmıştır. Ayrıca bu araştırmanın gerek pozitif psikoloji alanyazınına, gerekse kişilik özelliğini konu alan psikolojik yaklaşımların bulunduğu alanyazına katkı sağlaması beklenmektedir. Diğer yandan bu ana problem çerçevesinde geliştirilecek olan bu çalışmada aşağıda yazılı olan alt problemlere cevap aranacaktır.

Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri, cinsiyetlerine ve algıladıkları anne baba tutumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri, cinsiyetlerine ve algıladıkları anne baba tutumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin narsisistik eğilim düzeyleri, cinsiyetlerine ve algıladıkları anne baba tutumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisistik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca araştırmada üniversite öğrencilerinin çeşitli demografik özelliklerine göre mutluluk ile umut ve narsisist kişilik özellikleri arasında farklılık olup olmadığı da incelenecektir.

Araştırmanın Önemi

Başta psikoloji olmak üzere birçok disiplin mutluluğu, insanlığın ulaşmak istediği en büyük amaç olarak belirlemiştir. Tarihi, insanın yaratılışına kadar uzanan ancak arzulanmasındaki sıklık, düzey ve süreklilik eksilmeden devam eden mutluluk duygusuyla ilişkili değişkenlerin zamanla değiştiği düşünülmektedir. İnsanlığın ulaşmak istediği en büyük amaç olan mutluluk ile ilgili araştırma yapmak ve ulaşılan veriler sayesinde insanların mutluluk düzeylerine katkıda bulunmak önemini hiçbir zaman yitirmemektedir. Mutluluk bu kadar fazla arzulanmasına rağmen mutsuzluk düzeylerinde görülen artış nedeniyle mutlulukla ilgili araştırmalar giderek önemli hale gelmektedir (Sayar, 2013).

Dolayısıyla mutluluğa atfedilen bu önem, mutlulukla ilişkili etmenleri araştırmayı önemli kılmaktadır. Yapılan alanyazın taramasında mutluluğun birçok değişken ile ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir (Acaboğa, 2007; Aydemir, 2008; Bülbül ve Giray, 2011; Doğan, 2013; Dost, 2004). Ancak mutlulukla ilişkili olabilecek umut ve narsisist kişilik özelliğinin mutlulukla ilişkisine dair çalışmalara alanyazında rastlanmamıştır. Mutluluk üzerinde olumlu etkisinin olduğu kabul edilen umut duygusu da kökeni itibarıyla mutluluk gibi eskiye dayanmasına rağmen, özellikle psikoloji alanındaki araştırmalarda ihmal edilmiş ve umut duygusuyla ilgili araştırmalara yeterli ilgi gösterilmemiştir.

Aynı şekilde globalleşen dünya, teknoloji ve sanayideki gelişimler, bilgi çağının ışığında yalnızlaşan ve bireyselleşen insana ait yaşam koşulları “asrın vebası” olarak nitelendirilen narsisizm ve narsisist kişilik özelliklerini körüklemekte narsisist bir dünyaya doğru insanlığı sürüklemektedir (Twengw ve Campbell, 2010). Oysa bu tehlikeli oluşum, arzulananın aksine umutsuz ve mutsuz bireylerin yetişmesine neden olmaktadır. Narsisist kişilik örüntüsünün bireylerin umut ve uzun süreli mutluluk düzeylerini olumsuz yönde etkilediği ilgili alanyazında belirtilen başka bir durumdur (N. Tarhan, 2014c). Öte yandan narsisizmin bireylerin şahsi gelişimlerini tamamlamalarında önemli etkisinin olduğu belirtilmektedir (N. Tarhan, 2010). Faydalı narsisizm denilen bu kişilik özellikleri, insanın içerisinde bulunduğu zaman diliminde uyum içerisinde yaşamasını ve ego bütünlüğünü korumasını sağlar (N. Tarhan, 2010). Narsisist bireyler iş yaşantılarında da çalışan, idealleri peşinde koşan, başarılı kişiler olarak tanınırlar. Kişinin diğer insanlar tarafından sevilme,

beğenilme, takdir edilme vb. gibi narsistik gereksinimlerine bağlı tepkiler alması insanları mutlu eder (Özmen, 2006). Ego ve psikolojik bütünlüğünün, iş yaşantılarında başarının, günlük yaşamda ise uyumun sağlayıcısı olarak da nitelendirilen narsisizm bu özellikleri ile kısa süreli mutluluğa da hizmet etmektedir (N. Tarhan, 2011). Bütün bu açıklamalar ise özellikle psikolojik ve sosyal destek sunan meslek grupları için narsisizmin, mutluluk ve umut ile ilişkisini araştırmayı ve alan yazında net bir biçimde sınırları çizilmeyen mutluluk ve narsisizm ilişkisinin düzeyini, sınırlarını ve kapsamını belirlemeyi önemli hale getirmektedir.

Ayrıca olumlu ve olumsuz duygulanım oluşturan, uyumsuz ve işlevsellik açısından sorunlara neden olan ya da bireylerin günlük yaşantılarında daha işlevsel ve uyum içinde olmalarını sağlayan kişilik özelliklerini tanımaları ve bu özelliklerini kabullenmeleri bireylerin terapi sürecinden maksimum düzeyde istifade etmelerini sağlayacaktır. Alanyazına bakıldığında kişilik sorunlarının sağaltımında karşılaşılan en büyük problem bireylerin sahip oldukları kişilik özelliklerini kabul etmemeleri ve buna bağlı olarak danışma sürecinde direnç göstermeleridir (Çelik, 2006). Yaşanılan direncin yenilmesi ve danışanların sahip oldukları ve çeşitli psikososyal, uyum ve işlevsellik sorunları doğuran ya da bireyleri daha uyumlu kılan kişilik özelliklerini tanıyıp danışma sürecinden istifade edebilmeleri gerekmektedir. Buna yönelik olarak ise kişilik özelliklerinin danışmanlarca tanınması ve danışanlara tanıtılması mutluluğa ulaşmada önemli bir etmendir. Bu nedenlerle yapılacak olan araştırma ile başta psikolog, psikolojik danışman ve psikiyatristler olmak üzere sosyal hizmet uzmanı, sosyolog, sağlık uzmanları, branş öğretmenleri, eğitimciler gibi yardım ve eğitim elemanlarının insanlara sundukları hizmet sürecinde kişilerin mutluluğuna katkı sağlayacak bilgileri edinmeleri amaçlanmaktadır.

Sınırlılıklar

1. Nicel bir çalışma olan bu araştırma nitel bulguları yansıtmaması yönüyle sınırlıdır.
2. Araştırma bulgularının genellenebilirliği bu çalışma örnekleme ile sınırlıdır.

Tanımlar

Pozitif Psikoloji: İyi oluş, mutluluk, akış, kişisel güçlü yanlar, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücü ile pozitif grup ve kuruluşların özelliklerine odaklanan psikoloji türü (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Mutluluk: Acı, keder ve ıstırapın yokluğu ve bunların yerine sevinç, tatmin ve neşe duygularının varlığı ile karakterize edilen durum (Bakırcıoğlu, 2000).

Umut: Ummaktan doğan güven duygusu, ümit (TDK, 2009).

Narsisizm (Özsever): Kişinin kendi bedensel ve ruhsal benliğine karşı duyduğu hayranlık ve bağlılık (TDK, 2009).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Pozitif Psikoloji

Psikoloji bilimi, gün geçtikçe kendisini yenilemekte ve sorun odaklı yaklaşımlar giderek yerini bireyin olumlu yönlerini, mutluluklarını, iyilik hallerini ve olumlu duygulanımlarını araştıran gelişim odaklı ve ruh sağlığını koruyup daha iyi seviyelere çıkarmayı amaçlayan yaklaşımlara ve araştırmalara bırakmaktadır. Geçmiş zamana yönelik memnuniyet, şimdiki zamanda mutluluk, gelecek zaman için ümit ve optimizme yer vermesi gerektiğini savunan psikoloji disiplinine pozitif psikoloji denilmektedir (Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011). Pozitif psikoloji genel olarak pozitif duygular (ümit, sevgi, mutluluk, iyimserlik vb. gibi) pozitif kişilik özellikleri (psikolojik dayanıklılık, öz yeterlilik, hoşgörü, alçakgönüllülük, affedicilik, otantiklik vb. gibi) ve kişiler arası etkili ve duyarlı ilişki, iletişim (ekip ruhu, fikir alış veriş, duyarlılık vb. gibi) konularını incelemeyi amaç edinmiştir. Kültürümüzde de kişilerin öncelikle kendilerini anlamaları ve bilmeleri, iyi, güven veren, adaletli kişiler olmaları gibi olumlu yönlere vurgu yapan düşünceleri başta Mevlana, Yunus Emre, Hacı Bektaş Veli olmak üzere birçok gönül insanının eserlerinde ve yaşantılarında görmek mümkündür (S. Tarhan, 2012). Tıpkı Anadolu bilgelerinin anlayışında olduğu gibi pozitif psikolojide kişisel güçlü yanlarına, iyi ve mutlu olma, bilgelik, yaratıcılık, kontrollü yaşama gibi pozitif özelliklerine odaklanır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Bu yaklaşım sadece bireyin nasıl mutlu olacağı sorusuna cevap aranan ve bu doğrultuda bencil, narsisist kişiliklerin körüklediği bir alan değildir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Aksine pozitif psikoloji mutluluğun grup bütünlüğü içerisinde elde edilmesini amaçlayan bir yaklaşımdır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Tarhan'a (2014a) göre alışıldık manadaki psikolojik yaklaşımlar sayı doğrusu üzerinde düşünülecek olursa bireyin negatif (-) yanlarını sıfıra (0) getirmeyi amaçlarken pozitif psikoloji bireyi bu doğrunun artı (+) kutbuna ulaştırmayı ve psikolojik iyiliğinin yanı sıra kaliteli, verimli, mutlu yaşantıları hedefler. Ayrıca bireylerin psikolojik sağlamlıklarının gelişmesini ve tekrar depresyona girmelerini engeller. 1999 yılında American Psychiatric Association (APA) yıllık kongresi ile psikoloji alanında modern bir yaklaşım olarak kendisini gösteren pozitif psikolojinin kurucusu olarak Martin E.P. Seligman kabul edilmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Literatürde mutluluk bilimi olarak da isimlendirilen pozitif psikolojinin en genel amacı mutluluğu üretmek ve korumaktır (Tarhan, 2014a). Pozitif psikoloji kapitalist rejimin ikinci sıraya koyduğu insanı merkeze alan, insana yatırım yapmak gerektiğini vurgulayan, anı yaşamak yerine ilerleyen zamanlarda da insanların varoluşları adına daha

dirençli, zorluklarla mücadele edebilen yetilerinin olması gerektiğini vurgulayan bir disiplindir (Tarhan, 2014a).

1998 öncesi psikoloji hareketleri incelendiğinde bugünkü pozitif psikolojiye yakın anlamda koruyucu ruh sağlığı çalışmalarının Birinci Dünya Savaşından sonra öneminin anlaşıldığı ve İkinci Dünya Savaşına katılacak askerlerin buna göre hazırlandıkları bilinmektedir. Bu durum Kore Çatışmaları ve Vietnam Savaşlarında da kendisini göstermektedir. Ne yazık ki tüm bu olumlu yaklaşımlar savaş esnasındaki travmatik, örseleyici olayların çokluğu nedeniyle tedavi, sağaltım içeren yaklaşımların gölgesinde kalmıştır. Tekrar sorun odaklı yaklaşımlara dönülmesinde büyük ümit bağlanan koruyucu yaklaşımların, savaş sırasında ortaya çıkan psikolojik vaka oranlarını azaltmaması da etkili olmuştur (Adasal, 1973). Kabul edilmelidir ki ruhsal bozukluklara sağlanan tedavi eksenli bu destek başarılı olmuş ve en az on dört temel rahatsızlık günümüzde tedavi edilebilir bir konuma gelmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ancak patolojiye verilen bu önem psikolojinin “mağdur bilimi” haline gelmesine neden olmuştur (Hefferon ve Boniwell, 2014). Bu yüzden İkinci Dünya Savaşı sonrası temel yaklaşım olan klinik psikoloji ile klinik yaklaşımlara göre henüz yeni bir alan olan pozitif psikoloji arasındaki temel farkın sorulan sorulardan kaynaklandığı kabul edilmektedir. Klinik psikoloji birey neden kaybedere odaklanırken, pozitif psikoloji bazı insanları mutlu kılan şey nedir sorusuna odaklanmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Pozitif psikoloji, pozitif yaklaşımları üç ana grupta sınıflandırır. Bunlar geçmiş zaman dilimini temel alan iyi oluş ve yaşam doyumu, şimdiki ana odaklanan mutluluk ve akış deneyimi ile geleceğe yönlendirilen umut, üçüncü olarak da iyimserlik kavramlarını içerir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Pozitif psikoloji, iyi olma hallerini zaman esas alınarak yapılan ayrımıyla benzer şekilde konu olarak da üç bölüme ayırmaktadır. Bunlar öznel, bireysel ve grup devreleridir. Öznel devre geçmiş şimdi ve gelecek üzerine kurulan pozitif deneyim ve durumları ihtiva eder (mutluluk, iyimserlik, iyi oluş hali). Bireysel devre ise nasıl iyi insan olunur sorusu üzerinde durur (bilgelik, sevgi, yaratıcılık). Grup devresi ise pozitif oluşumları, toplulukları inceler (özgecilik, hoşgörü, affetme, iş ahlakı). Bu sınıflamalardan anlaşılacağı üzere pozitif psikoloji sadece bireyi temel alan bir alan değildir. Aksine hem toplumların hem de bireylerin gelişimleri ve iyilik hallerinin arttırılması için deneysel yaşam durumları oluşturmayı ve olumlu duyguları harekete geçirmeyi amaçlar (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Pozitif psikoloji duygu durumun optimal düzeyde bulunması ve bu performansı ulaştırılması ile bu amaca ulaşan kişilik yapılarını incelemektedir (Nettle, 2006). Kişilerin güçlü yönlerini göz önünde tutmayı amaçlayan pozitif psikolojiye ilgi ise giderek artmaktadır. Psikolojik sağlığın bireylerde psikolojik semptomların yokluğu ile açıklanamaması, mutluluk

ile iyi hal durumlarının ilişkisel olarak araştırılmasını önemli hale getirmiştir (Gallagher, 2009 ; akt. Şahin, Aydın ve Sarı, 2012). Bu düşünceler paralelinde ise olumlu duyguların ön plana çıkması mutluluk, umut gibi kavramların ve bu kavramlarla ilişkili kişilik özelliklerinin araştırılmasına zemin hazırlamıştır (S. Tarhan, 2012).

Mutluluk

Pozitif psikolojinin önemli konuları arasında yerini alan mutluluk konusu için araştırmacılar mutluluğun tanımı, belirleyicileri, mutlu olmak için kullanılan stratejiler gibi birçok konu paralelinde oluşan sorulara cevap bulmaya çalışmışlardır (Doğan, 2013). Mutluluk, alanyazında pozitif duyguları sık, negatif duyguları ise daha az yaşamak olarak tanımlanır (Diener, 1984 ; akt. Kararımak ve Siviş, 2008). Lyubomirsky ise (2007) mutluluğu yaşamdan alınan doyum ile neşe, tatmin ve saadet olarak tanımlamıştır. Freud da (2003) mutluluğun sevmek ve çalışmakla ilgili olduğunu iddia etmiştir. Doğan (2013) ise mutluluğu yaşamdan üst düzeyde doyum almak, haz veren pozitif duyguları daha fazla yaşarken, acı ve sıkıntı veren olumsuz duyguları ise daha az yaşamak olarak tanımlar. Yaşamı anlamlı kılmayı amaçlayan pozitif psikolojinin bir parçası olarak kabul edilen mutluluk kavramı gelişimini aralıksız sürdürmektedir (Lyubomirsky, 2007). Mutluluk, insanlığın ulaşmak istediği en büyük amaç olduğu için filozoflar, sosyologlar, din bilimciler, psikologlar ve birçok bilim insanı tarafından derinlemesine araştırılmıştır (Tuncer, 2006). 2012 yılından beri Birleşmiş Milletlerin (BM) aldığı karar ile tüm dünyada 20 Martın “Dünya Mutluluk Günü” olarak kutlanması (TRT, 2014) ve sosyal mutluluğu sağlama adına Venezuela’da “Sosyal Yüksek Mutluluk Bakanlığının” kurulması (BBC, 2014) mutluluğun evrensel önemini betimlemektedir.

Mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalar ve tanımlamalar ilk çağ filozoflarına kadar dayanmaktadır (Omay, 2004). Yunanlı filozof olan Aristipus M.Ö. 4 yüzyılda da yaşamın amacını yaşamdan duyulan zevklerin maksimum düzeyde yükseltilmesi olarak belirlemiş ve direk mutluluğu ele alması da mutluluğu işaret etmiştir (Nettle, 2006). Mutluluk ilk olarak Sokrates ve Platon tarafından ele alınmış, daha sonra Aristo tarafından sistematik bir tarzda incelenmiştir (Omay, 2004; Tuncer, 2006). İslam filozofları içerisinde ise mutluluğu ilk ele alan kişi Farabi’dir (Tuncer, 2006). Sokrates mutluluğu erdemli olmak şeklinde tanımlar (Gökberk, 2008). Aristo ise mutluluğu insanın kendisine belirlediği amaçlardan en büyüğünü gerçekleştirme etkinliği olarak görür. Bu etkinlikler bilgelik gerektirir, hayranlık uyandırır, kendine has hazları barındırır (Gökberk, 2008). İslam bilgini Farabi ise mutluluğu her insanın ulaşmak istediği amaç olarak görür (Özgen, 2005).

İnsanlar genelde şu an olduklarından daha mutlu olacaklarına inanırlar. Mutluluk her zaman bir durum olmayabilir. Bir beklenti veya diğer insanların sahip olduklarıyla bir karşılaştırma olabilir. Nettle (2006) mutluluğu üç kısımda inceler. Bu seviyeler Tablo 1’de verilmiştir.

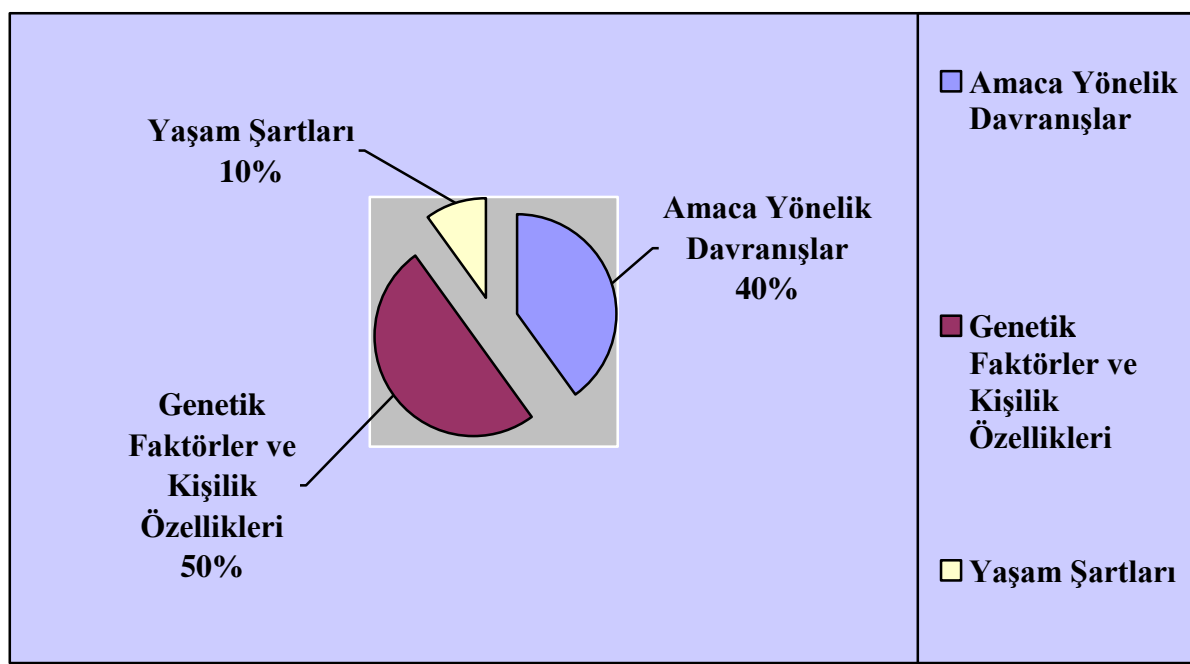
Tablo 1. Nettle'nin Mutluluk Seviyeleri.

Birinci Seviye	<ul style="list-style-type: none"> - Neşe ve haz gibi anlık hisleri içermektedir. - Bu seviye objektif olarak ölçülebilir.
İkinci Seviye	<ul style="list-style-type: none"> - Genel hoşnutluk, tatmin olma ve alternatif sonuçlarla karşılaştırma içerir. - Karşılaştırmalar nedeniyle birinci seviyeye göre karmaşıktır.
Üçüncü Seviye	<ul style="list-style-type: none"> - Mutluluğun yaşam kalitesini içerir. Bireyin kendisini gerçekleştirme anlamına da gelmektedir. - Üçüncü seviyeyi ölçmek kolay değildir.

Öznel iyi olma ya da daha bilindik ifadesiyle mutluluk Nettle’ye (2006) göre ikinci seviyededir. Pozitif psikoloji daha çok bu seviyedeki mutluluk ile ilgilemektedir.

Mutluluğun Belirleyicileri

Lyubomirsky (2007) mutluluğun belirleyicisi olan etmenleri üç ana grupta toplar. Şekil 1’de mutluluğun belirleyicilerinin mutluluk üzerindeki etki düzeyleri yüzdelerle oranlar ile şematize edilmiştir:



Şekil 1. Mutluluk Belirleyicileri.

Bu yapı içerisinde bilinçli bir çaba ile geliştirilebilen özellikleriyle ve mutluluk üzerinde olumlu değişim sağlayan etkisiyle amaca yönelik davranışlar (sosyal ilişkiler, yaşam amaçları, başarı, yüklemeler, dini görevler, ahlaki yaklaşımlar vb.) büyük önem taşımaktadır (Lyubomirsky, 2007). Amaca yönelik davranışlar bireylerin yaptıkları ve nasıl davrandıkları ile açıklanır ve mutluluğun gelmesini beklemek yerine mutluluğu elde etmek için düşünce ve duygulanımda anlamlı değişimler yapmayı amaçlar (Lyubomirsky, 2007). Yaşam şartlarının (haz merkezli) sanıldığı gibi aksine mutluluğu sağlamadığı görülmektedir (Sayar, 2013). Sayar (2013) bunun nedeni olarak kişilerin sahip oldukları değerlere uyum sağlama denilen mekanizma nedeniyle alıştığını belirtir. Lyubomirsky'in (2007) kuramında bu durum "hedonik adaptasyon" olarak kavramsallaştırılmıştır. Kuramda üçüncü etken olan genetik etmenler ise genel olarak bazı kişilerin mizaç ve kişilik özellikleri yönüyle mutluluğa ulaşmada daha fazla potansiyele sahip olmalarıyla ifade edilmektedir (Lyubomirsky, 2007). Headey ve Wering (1992) de temel mutluluk düzeyini kişilik özelliklerinin belirlediğini söylemiştir.

Mutluluk bir başka yaklaşımda ise yine çok boyutlu olarak ele alınır. (Diener, 1994; akt. Eryılmaz ve Atak, 2011). Bu boyutlar; pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumdur. (Diener, 1994; akt. Eryılmaz ve Atak, 2011). Pozitif duygulanım ilgi, güven, heyecan, gurur, ümit, neşe gibi duyguları barındırırken; negatif duyguları ise nefret, üzüntü, suçluluk, öfke gibi duygular oluşturur (Diener, 1994; akt. Eryılmaz ve Atak, 2011). Yaşam doyumu ise mutluluğun düşünce boyutu olarak ele alınır ve kişinin yaşam alanlarındaki öznel değerlendirmelerini içerir (Diener, 1994; akt. Eryılmaz ve Atak, 2011).

Hayes'in (2014) mutluluk yaklaşımında ise haz ve duygu odaklı tercihlerin aslında fayda getirmediğine dikkat çekilir. Haz ve duygu ile mutluluk arayışları kişiyi kolay ve kirli girişimlerin içerisine çeker. Bunlar kişiyi iyi hissettirebilir ancak kalıcı mutluluğa ulaştırmaz. Hayes bu yaklaşımına madde kullanımını ve yürümeyen ilişkiler için duygudan yoksun cinselliği örnek gösterir. Hayes'in üzerinde durduğu diğer nokta ise bilim ve teknolojik gelişmelerdir. Modern toplumlar mutluluğun peşinden koşarken bir kelebek misali onu kaçırmaktadır. Hayes'e göre bilim ve teknoloji insanlara kolaylık sağlarken hayatın getirdiği küçük problemlerle başa çıkmayı zorlaştırır. Buna ise antidepresan ve antipsikotik ilaç sektörünü örnek olarak göstermektedir. Bu ilaçlar danışanlara ulaşabilme adına iyi bir başlangıç olabilir ama tedavinin (mutluluğun) kendisi olamaz.

Yaşamın gerçek amacının mutluluğu aramak olduğunu savunan Lama ve Cutler (2001) mutluluk ile ilgili çalışmalarına mutluluğun belirleyicilerinin dışsal faktörler olması yönündeki yaygın kaniya yönelttiği eleştiri ile başlar. Mutluluk kelime kökeni olarak bile incelendiğinde İzlanda dilinde talih şans anlamına gelen "happ" kökünden türetilmiştir (Lama

ve Cutler, 2001). Bu durum bile mutluluğun şans sonucu oluşması gibi ya da sadece talihli kimselerin mutlu olabileceği yönünde bir kanının oluşmasına neden olmaktadır (Lama ve Cutler, 2001). Ancak Lama ve Cutler (2001) mutluluğa zihinsel eğilimler sonucu ulaşılabileceğini savunur. Aynı şekilde Carlson (2001) mutluluğun koşullar sonucu değil zihinsel bir takım aktiviteler sonucu oluşan duygu olduğu kanaatindedir. Carlson'a göre mutluluk bireylerin dışında arayacakları bir olgu ya da sonuç değildir. Tarhan da (2014a) gerçek mutluluğun sebepler olarak isimlendirdiği dış etmenlere bağlı olmadığını aksine mutluluğa içsel dinamikler sayesinde ulaşılabileceğini ve bu düşüncenin bireylerin en zor şartlarda bile mutlu olabileceğini belirtir. Tarhan'ın (2014a) mutluluğa belirleyicileri yönünden bakış açısı, mutluluğun dışsal faktörlerde aranmasının kaybetme riskini gündeme getireceğini ve bu risk ile yaşamak zorunda olan bireyin mutlu olamayacağı yönündedir.

Mutluluk işlevselliğini koruyan ruhsal yapının oluşturduğu doğal ruh halidir ve mutluluğu yakalayabileceğimiz an geçmiş ya da gelecek değil “şimdi”dir (Carlson, 2001). Carlson mutluluk için anı yaşamamanın ileride oluşabilecek risk dönemleri için bireyin hazırlıksız yakalanacağını ve mutsuz olacağını belirten Tarhan (2014a) ile çelişir. Carlson (2001) ne zaman kaygı ve sorunlarımızın üzerine odaklaşmak yerine zihinsel süreçlerimizi, içerisinde bulunduğumuz ana, şimdiye yönlendirirsek içsel bir süreç olan mutluluğu buluruz der. Burada dikkat edilmesi gereken nokta ise hayatın akışı içerisinde barındırdığı zorluklardan da zevk almasını bilmemizdir çünkü mutluluk çaba gerektirmeyen bir duygudur (Carlson, 2001). Mutsuzluğun düşünce olarak uzaklaşmasını sağlamak mutluluğu aramaktan daha kolaydır (Carlson, 2001). Önemli olan düşünmek değil mutlu anlarımızı anlamaktır. Mutlu olunan anlar, anlaşıldığı sürece bir sonraki denemede mutluluğu yakalamak daha kolay olacaktır (Carlson, 2001). Bu nedenle Carlson “mutluluk içten gelir” cümlesini basmakalıp söylenen bir cümle olarak görmez. Aksine doğal uğraşlar sonucu, genel ruh hali içerisindeyken yaşamın nezihliği, güzelliği, zarafetinde aradığımız yanıtıdır (Carlson, 2001).

Harris (2007) ise genel olarak “mutluluk dışsal etmenlere bağlı değildir, mutluluk içten gelir” düşüncesinin aksini savunur. Harris'e göre (2007) mutluluğu içsel etmenlere dayandıran yaklaşımlar insanları olumlu düşünmeye zorlayarak gerçeklerden uzaklaştırır. Böylece insanlar mutluluğu amaçlarken farkında olmadan kendilerini daha fazla hüzne atarak, sosyal bir dünyada duygu ve düşünceleri sürekli kontrolde tutma isteğinde bulunurlar. Bu ise sosyal dünyada pek mümkün değildir. Mutsuzluğu hissetmeme adına yaşantıları kontrol altına alma isteği sanıldığından daha fazla zaman ve enerji kaybına neden olarak o süreçte anlamlı yaşantıların, güzelliklerin ve fırsatların görülmesini engeller. Harris (2007) mutluluğa ulaşma adına yapılan şeylerin sanıldığı gibi aksine insanları mutlu etmek yerine mutluluktan

uzaklaştıracağını belirtir. Harris'in "mutluluk tuzağı" diye adlandırdığı bu yaklaşımında mutluluğu yakalama adına yapılan yanlışlıkları şu şekilde sıralar.

1. İnsanların doğal olarak mutlu olabilecekleri, mutluluğun varoluşsal olarak doğuştan bizimle olduğu ve mutlu olmak için yapmamız gereken hiçbir şeyin olmadığı.
2. Mutlu değilsen normal bir kişi değilsin şeklindeki zayıflık düşüncesi ve hastalık etiketi nedeniyle başa çıkma becerilerinin kullanılmadığı.
3. İyi bir hayat için tüm olumsuz duygulardan arınmak gerektiği.
4. Mutlu olmak için nerede, ne zaman, ne hissedeceğimize karar verme çabasına bağlı mekanik bir yaşantının ve kompülsif tepkilerin oluştuğu; mekanik yaşantıların ve kompülsif tepkilerin, kişilerde başarısızlık duygusunu uyandırdığı.
5. Hayatın belirli noktalarda akışına bırakılmadığı, özellikle erkeklerin acı çekmemek, ağlamamak gibi küçük yaşlardan itibaren kendilerine yasaklar koyduğu.

Harris (2007) bu yanlış inanışların daha mutlu olmak adına yapıldığını, ancak mutsuzluğa sebep olduğunu belirtmektedir.

Mutluluğa diğer bir yaklaşım evrimsel psikolojiden gelir (Nettle, 2006). Evrimsel psikoloji insanların düşünce biçimlerini genetik şifrelerle şekillendirir (Nettle, 2006). İnsanlara doğru gelen bir tehlikeden duyulan korku nedeniyle kaçma davranışı insan beyninde nasıl programlı ise neşe gibi duygularda insan beyninde programlıdır (Nettle, 2006). Ancak mutluluk için durum biraz farklıdır. Mutluluğun kendisi değil, mutluluk getireceğine inanılan girişimler bu şekilde programlıdır (Nettle, 2006). İnsanların gelecekte daha mutlu olacaklarına ilişkin yargıları bunu destekler niteliktedir (Nettle, 2006). Darwin duygular sonucu oluşan yüz ifadelerinin insanların gelişimleri esnasında ortaya çıktığına ve evrenselliğine değinir (Aronson, Wilson ve Akert, 2012). Ekman ve Friesen (1971) insanların doğuştan sahip olduklarını savunduğu ve "fotoğraf yöntemiyle" ispat etmeye çalıştığı altı temel duygunun, kültürler arası olduğunu yani kültürel deneyimler sonucu oluşmadığını savunur (Akt. Aronson ve diğerleri, 2012). Bunun için önce Gine ve Amerika vatandaşlarına altı temel duyguyu anlatır sonrasında altı temel duyguyu davranış olarak sergilemelerini ister. Deney sonucunda farklı kültürdeki insanların doğru bir kodlama yaptıklarını gözlemler. Ekman ve Friesen'in belirttiği bu altı temel duygu öfke, şaşkınlık, tikslenme, mutluluk, üzüntü ve korkudur. Altı aylık bebekler bile bu duyguları yetişkin bireylerde görüldüğü şekliyle sergilerler (Eibl ve Eibesfeldt, 1975; Galati, Miceli ve Sini, 2001; akt. Aronson ve diğerleri 2012). Mutluluk bu altı temel duygudan birisi olması yönüyle dikkat çekicidir.

Mutluluk Stratejileri

Sosyal psikologlar ise insanı neyin mutlu ettiği ve kişilerin mutlu olmak için neleri kontrol edebileceklerini araştırmış; mutluluğun en iyi sağlayıcıları arasında sosyal ilişkiler olduğunu belirtmişlerdir (Aronson ve diğerleri 2012). Cüceloğlu (2014) mutluluğa ulaşmada sosyal ilişkilerin önemini vurguladığı yedi temel kavramdan bahseder. Cüceloğlu'nun (2014) mutluluk formülünün ilk dört maddesi olan sağlıklı aile ilişkilerinde bulunmak, geleceğe yönelik güven duygusu, işini anlamlı bulmak ve severek yapmak, dost ve arkadaş ilişkilerinde güven, paylaşım içerisinde bulunmak insan ilişkilerini temel almakta ve insan ilişkilerinin mutluluk üzerindeki etkisinin ön planda olduğunu savunmaktadır. Aynı zamanda ilk beş madde 42 ülke üzerinde yapılan araştırmalarda etkisi ve sıralanması yönüyle değişmemektedir. Altıncı ve yedinci maddeler ise (özgürlük duygusu ve manevi yaşam) kendi aralarında yer değiştirmektedir. Tarhan'da (2014a) Cüceloğlu'nun mutluluk formülünde birinci sırada yer alan sağlıklı aile ilişkilerindeki anne baba faktörünün mutluluk üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir. Tarhan'a (2014a) göre mutlu olmayan kişi diğerlerini mutlu edemez ve mutluluğu öğretmez. Dolayısıyla aile okulu olarak kavramsallaşan olgu içerisinde anne ve babalar mutluluğu öğrenmeli, içselleştirmeli ve içselleştirdikleri mutluluk enerjisini çocuklarına sunmalıdırlar. Tarhan'a göre mutluluk bu şekilde öğretilen bir olgu konumuna gelmektedir.

Aket ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan araştırmada dünya çapındaki 400'ün üzerindeki mutluluk araştırmasının sentezi yapılmış ve kişilerin mutluluk düzeylerini arttıracak beş tutarlı bulguya ulaşılmıştır. Bunlar

1. Bağlanmak
2. Aktif olmak
3. Dikkate Almak
4. Öğrenmeyi sürdürmek
5. Kişiler arası ilişkilerde veren taraf olmak.

Bağlanmak: Araştırmalar sonucunda, kişilerin sevdikleri insanlarla ilişki içerisinde olduklarında olumsuz durumlara karşı daha esnek, hoşgörülü olduğunu göstermektedir.

Aktif olmak: Zihinsel ve bilişsel iyilik hali için fiziksel aktivitelerin önemi araştırmada vurgulanmaktadır.

Dikkate almak: Kişiyi mutlu edecek aktiviteleri dikkate almak

Öğrenmeyi sürdürmek: Beynin çalışmasını ve bu çalışmanın sürekliliğini sağlamak

Verici taraf olmak: İnsanların diğerlerine zaman ayırıp iyilik, nezaket, insani ilişkileri içerisinde olduklarında karşısındakileri mutlu ettikleri gibi bu durum sonucunda kendi mutluluk düzeylerinde de artış görülmektedir.

Rath ve Harter (2010) yılında yaptıkları araştırmalarında mutlu olmanın beş etkenini belirlemişlerdir. Bunlar önem sırasına göre

1. **Kariyer iyilik hali:** Gün içerisinde harcanan zamanın çoğunun nerede ve ne Şekilde geçirildiğini temsil eder.
2. **Sosyal iyilik hali:** Karşı cins ilişkileri ve aşk durumunu temsil eder
3. **Finansal iyilik hali:** Ekonomik durumu ne kadar idare edildiğini sembolize eder.
4. **Fiziksel iyilik hali:** Sağlık içerisinde enerjik olunmayı temsil eder.
5. **Toplumsal iyilik hali:** Toplumsal rolü ve katılım düzeyini ifade eder.

Rath ve Harter (2010) bu beş faktörden birisinin daha fazla arzulanmasının kişinin mutluluk düzeyini olumsuz yönde etkileyeceğini, bu nedenle beş unsurda da eşit düzeyde iyi olmanın hedeflenmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Lyubomirsky (2007) de mutluluğa ulaşma adına 12 etkinlikten oluşan bir mutluluk haritası sunmaktadır. Bu etkinlikler minnettarlığı ifade etme, iyimserlik geliştirme, sosyal kıyaslardan kaçınmak, iyilik yapmak, sosyal ilişkiler kurmak, stresle baş etmeye yönelik stratejiler geliştirmek, affetmek, akış deneyimini arttırmak, yaşamdan memnun olmak, hedeflere odaklanmak, dine ve ruhaniliğe yönelmek ve fiziksel aktiviteler yapmaktır.

Mutluluk İle İlgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde mutluluk ile ilgili pek çok araştırmaya rastlanmaktadır. Bu araştırmalar bazen zgn olduğu gibi bazen de yapılan araştırmaların incelenerek derlenmesi Şeklinde yapılmaktadır.

Mutluluk ve sosyodemografik zellikler: Bülbül ve Giray (2011) tarafından gerçekleştirilen sosyodemografik özellikler ve mutluluk algısı konulu araştırmada gelir, cinsiyet, sizi kim mutlu eder, sizi ne mutlu eder gibi değişkenler açısından mutluluk incelenmiştir. Araştırma sonucunda ilkokul ve ortaokul mezunları için mutlu olmanın koşulu sağlıklı birey olmak iken, master ve doktora mezunlarından oluşan katılımcılar için sevgi ilk sıradaki mutluluk kaynağı olarak grlmştr. ğrenim hayatları devam eden öğrenciler için ise g ve başarı mutluluk kaynağı olarak tespit edilmiştir. Maddi gelirleri açısından mutluluk düzeyleri incelendiğinde ise 450-700 TL arasında geliri olan ve kırsalda yaşayan bireylerin orta derecede mutlu, ortaokul mezunu olarak çalışan ve 700-900 TL geliri olan erkek bireylerin orta üst seviyede mutlu, gelir düzeyi 2500 TL zeri olan, master ve doktora mezunlarının ise çok mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Çok mutsuz ve mutsuz olduğunu ifade eden bireylerin genelde işsizlikle ilgili sorunlarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada kişilerin mutluluk kaynakları da incelenmiş, hiç evlenmemiş kişiler mutluluk kaynaklarının yeğenleri ve kendileri olduğu belirtilmiştir. Boşanmış kişiler ise mutluluklarını

mesleklerinde bulduklarını belirtmektedirler. Sonuç olarak ise sosyodemografik değişkenler ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki %50 civarında belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkeni açısından bireylerin mutluluk düzeyleri incelendiğinde ise alanyazındaki kimi araştırmalar kadınların, kimi araştırmalar ise erkelerin daha mutlu olduğu sonucuna varmaktadır (Güven, 2008). Ergenlerin mutluluk düzeylerinin araştırıldığı araştırmada cinsiyete göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur (Güven, 2008). Araştırmaya göre erkek ergenler kız ergenlere göre hem kendileri için hem de yaşamlarına yönelik daha olumlu duygulara sahip görülmüş ve daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir (Güven, 2008). Dost (2004) tarafından yapılan araştırmada ise kız ve erkek üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Kişilik özellikleri ve mutluluk: Doğan'ın (2013) 18-61 yaş sınırı arasındaki 234 kişi ile gerçekleştirdiği araştırmada mutluluk düzeyleri beş faktör kişilik özellikleri açısından ele alınmış, araştırma sonucunda nevrotik kişilik ile mutluluk arasında negatif, sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve dışa dönüklük arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca Doğan araştırma sonuçlarında mutluluğun diğer kişilik özellikleri ile de araştırılmasını önermiştir.

Benlik saygısı ve mutluluk: Doğan ve Eryılmaz'ın (2013) benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişkinin 191 üniversite öğrencisi üzerinde incelendiği araştırmada benlik saygısı öz yeterlilik ve kendini sevme olarak iki boyutta ele alınmış, iki değişkeninde üniversite öğrencilerinin mutluluklarını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Değerler ve mutluluk: Özdemir ve Koruklu'nun (2011) üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkiyi belirlemek için yürüttükleri araştırma sonuçlarına göre hazcılık, iyilikseverlik, evrensellik değerleri ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ekonomik düzey ve mutluluk: Dost (2004) tarafından üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin araştırıldığı çalışmada katılımcıların ekonomik düzeylerine göre mutlulukları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırmaya göre algılanan ekonomik düzeyleri orta ve üst seviyede olan üniversite öğrencilerinin alt ekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerine göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Anne baba tutumları ve mutluluk: Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin algılanan anne baba tutumlarına göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğu gözlenmiştir. Demokratik anne baba tutumu ile yetişen öğrencilerin koruyucu ve ilgisiz anne baba tutumu ile yetişen öğrencilere göre daha mutlu oldukları görülmüştür (Dost, 2004).

Din ve mutluluk: Din ve mutluluk ilişkisini konu alan araştırmaların sonuçlarına göre dinin (dini emirleri yerine getirme ve dua) bireylerin mutluluk düzeylerini arttırdığı görülmüştür (Acaboğa, 2007). Aydemir (2008) ve Dost (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmaların sonuçları da Acaboğa'nın (2007) araştırmasını destekler niteliktedir. Aydemir (2008) araştırmasında Allah'a inanmanın ve dini emirlere uymanın insanların mutluluk düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Dost (2004) da dini inancı güçlü olup yaşantılarında dinin önemli bir yer tuttuğunu belirten üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sağlık ve mutluluk: Dost (2002) tarafından üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile sürekli bir rahatsızlığa sahip olup olmaları durumunun anlamlı derece de farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış araştırma sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Umut

Mitolojide bir çok umut konulu hikaye bulunmaktadır. Mitolojideki hikayeler incelendiğinde umuda ilişkin olumlu görüşler kadar olumsuz görüşlerinde varlığı dikkat çekmektedir (S. Tarhan, 2012). Olumsuz görüşlere karşın umudun olumlu yönlerini ön planda tutan ve umudu tanrılaştıran görüşler de vardır. Umut, Yunanlılarda Elpis Tanrı'sıyla anılırken Romalılarda ise "Son Tanrıça" anlamına gelen Spes olarak adlandırılmıştır (Umut, 2014). Bu araştırmada umudun pozitif psikoloji ile ilişkisi ön planda tutulduğu için umuda olumlu yaklaşımın görüldüğü bir hikaye paylaşılmaktadır.

Tarih boyunca yazılan en popüler umut hikayesi "Pandora'nın Kutusu" adlı efsanedir. Pandora, Tanrıların armağanı anlamında kullanılmaktadır (Pandora, 2014). Pandora'nın Kutusu adlı hikayede anlatılana göre haberci Tanrı Hermes Olimpos'a giderken sırtında çok uzaklara götürmesi gereken kutuyu Pandora ve eşine bırakır. Pandora merak eder, kutuyu açar. Pişmanlık, kızgınlık, kibir gibi kötü özellikler, kendisine, eşine, yaşadıkları mutlu ormana ve bütün dünyaya yayılır. Epimetheus son anda yetişerek sandığı kapatır. Sandığın içinden bir ses gelir. Sandıktan gelen kısık ses beni de çıkarın, ben dışarıdaki kötülüklerle savaşabilirim der. Pandora ve eşi kutuyu tekrar açar. Kutunun dibinde bir kelebek vardır. Bu kelebek tüm olumsuz ise duygularla savaşacak olan "umuttur."

Umut kavramının ele alınması 13. Yüzyıla kadar dayanmasına karşılık günümüzde farklı disiplinlerde farklı kuramcılar tarafından açıklanmaya çalışılmaktadır (Akman ve Korkut, 1993). Özellikle felsefe ve din alanında araştırılan umut kavramı, günümüze yaklaştıkça savaşların, çevreyle ilgili afetlerin, toplumsal adaletsizliğin artış göstermesiyle; empatinin, merhametin, saygının, azalması ve narsisist eğilimlerin popülerlik kazanmasının doğal bir sonucu olarak bireylerin kötümserliğe kapılma oranının artmasına neden olmuş ve

yerini umutsuzluk kavramına bırakmıştır (Zournazi, 2002). Aynı şekilde yeni teknolojiler, küresel manada ekonomik iyileşmeler de insanların daha çok bireyselleşmesine ve yalnızlaşmasına neden olmuştur. Bu durum ise umut kavramı yerine umutsuzluk kavramının daha çok araştırılmasını ve kullanılmasını doğurmuştur (Zournazi, 2002). Görüldüğü kadarıyla bu durum pek uzun sürmemiştir. Günümüze yaklaştıkça yaşama dair kişisel beklentilerin artış göstermesi, daha fazlasını alma isteği, başarı ve daha çok kazanma arzusu umut duygusunu canlandıran dürtüler olmuştur. Umut, artık dinsel ve felsefi alanın dışına çıkarak günümüz de seküler manada insanların iyi oluşlarını ve duygu durumlarını araştırmada pozitif psikolojinin ilgilendiği konular arasında yerini almaya başlamıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014; Zournazi, 2002).

Carr (2009) umuda ilişkin biyolojik bir değerlendirmesinde, umudun insanların genlerinde olduğunu savunmaktadır. Folkman (2010) da insanların günlük yaşantılarında organizmalarını tehdit eden olaylarla karşılaştıklarını, bu tehdit edici etmenlere karşı ise uyum düzeneklerinden sayılan umut etme inancının organizmayı savunmada yardımcı olduğunu, umut kavramı ile problemlerle ve stresle başa çıkma stratejileri arasında bir etkileşimin bulunduğunu, aynı zamanda bu iki kavramın birbirlerini desteklediğini belirtmiştir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramının birinci evresi olan temel güven ve güvensizlik evresinde, özellikle üzerinde durduğu bir kavram olan umut çocuğun temel ihtiyaçlarının annesi tarafından karşılanması sonucu oluşmaktadır (Karabekiroğlu, 2014). Bu evreden çıkan güç olan umut, güven ve güvensizlik arasındaki çatışmadan doğar (Karabekiroğlu, 2014). Umut eden çocuk şimdi olmasa bile ihtiyaçlarının gelecekte karşılanacağına ve doyumun sağlanacağına inanmaktadır (Karabekiroğlu, 2014). Umut duygusuyla birlikte gelecekteki güvensizlik duygusuna karşı baş etme kolaylaşır, gelecekte olumlu beklentiler içerisine girilir (Karabekiroğlu, 2014). Bu dönemde ki aşırı doyum ya da doyumsuzluk kötümserlik, narsisizm gibi özelliklerin ortaya çıkarak kişilikleri üzerinde etkili olmalarına yol açmaktadır (Karabekiroğlu, 2014).

Umudun, bireyin yaşam boyu (Tuncer, 2006) ulaşmak istediği en büyük hedef olan mutluluk ile gerek pozitif psikoloji ve din psikolojisi açısından gerekse nörolojik açıdan bağlantıları dikkati çekmektedir (N. Tarhan, 2010). Din ve pozitif psikoloji açısından değerlendirildiğinde umudun, Tanrı'dan yardım dileme, ona güvenme, teslim olma, inanma duyguları ile psikolojik iyileşme beklentisini arttırdığı düşünülür (N. Tarhan, 2010). Nörolojik boyutta ise umut gibi olumlu duygular neticesinde oluşan iyileşme beklentisi serotonin, nöropeptid, nodadrenalin gibi ruh sağlığını düzenleyici ve mutluluk düzeyini arttırıcı salgılarının daha fazla salınımını sağlar (N. Tarhan, 2010). Bu salgılar ise hipotalamus, hormonal ve hipofiz sistem ile kemik iliği aracılığıyla savunma mekanizmalarını ve

organizmanın ruhsal ve fiziksel onarım işlevini başlatır (N. Tarhan, 2010). Ancak umut ve mutluluk arasındaki ilişkiyi karıştırmak bazen bu iki kavramın aynı anlama yönelik kullanılmasına neden olmaktadır (Carkson, 2001). Bunun sebebi umudun kaygılı alanlarımızı azaltan yapısıdır. Kaygı yoğunluğunu azalttığı için umut kimi zaman mutlulukla eş değer görülür ancak umut hiçbir zaman mutluluk değildir (Carkson, 2001). Mutluluk umut ederek azalan kaygı sonucu oluşan duygudur (Carkson, 2001). Görüldüğü gibi alanyazın incelendiğinde umudun mutluluğu pozitif yönde etkileyen bir kavram olduğu anlaşılmaktadır.

Aktif ve Edilgen Umut

Umudun sözlük anlamına baktığımızda “olması veya olacağı beklenen şey, ummaktan doğan duygu, ümit” şeklinde tanımlandığı görülmektedir (TDK, 2009). Mutluluğu etkileyen (Sayar, 2009a) ve bireylerin duygu durumlarını ifade etmede çok sık olarak kullanılan bir kavram olan umut psikoloji biliminde ise en geniş ifadesiyle gelecekte beklenen pozitif gelişmeler olarak tanımlanır (Staats, 1987 ; akt. Özer ve Tezer, 2008). Umut gerçekleştirilmek istenen değişimin canlılık, duyarlılık ve akıcılığı belirleyen ögesi ve var olma durumudur (Fromm, 1968). Hefferon ve Boniwell ise (2014) umudu varılabilir ve önemli hedefler için mücadele içerisinde olmanın enerjisi olarak tanımlamışlardır. Görüldüğü gibi umut kavramı psikoloji biliminde sözlük tanımından çok farklı anlamlar için kullanılmaktadır.

Sayar’a (2009a) göre umut, mutluluğu etkileyen en önemli duygulardan biridir ve bireyleri acılara karşı güçlü kılar. Umut aynı zamanda özellikle hafif ve orta şiddetli depresyon tedavisinde ki plasebo etkisiyle iyileşme sürecine olumlu etkide yapmaktadır (Sayar, 2009c). Umut çabası, henüz harcanmamış içsel hazır olma sürecini ifade eder (Fromm, 1968). Fromm’a (1968) göre zaman ve gelecek umudun iki ana bölümüdür ve yaşama büyümeye eşlik eder. Umudun doğasına bakıldığında, umut ne edilgen bir bekleyiş, ne de imkansız koşulları gerçekleştirme çabasıdır (Fromm, 1968). Umut zaten var olanı ya da asla olmayacak olanı dilemek de değildir (Fromm, 1968). Umut, yaşama olan inancımızı ve güvenimizi içerisine alarak düşlerimizin, arzularımızın, isteklerimizin, özgürlük alanlarımızın, adalet ve en önemlisi dünya algımızın içerisini dolduran temel duygudur (Zournazi, 2002).

Macy ve Johnstone’e (2013) göre umudun iki ayrı anlamı vardır. Bunlardan birincisi tercih ettiğimiz sonucun makullüğünü; ikincisi ise bu sonuca olan arzuyu ifade eder. Macy ve Johnstone (2013) de Fromm (1968) gibi umudu aktif ve edilgen olmak üzere ikiye ayırır. Edilgen umut, dış koşullar umduğumuz şeyi oluştursun diye beklemektir. Aktif umut ise, umduğumuz şeyler için harekete geçmek ve sürece katılmaktır (Macy ve Johnstone, 2013). Burada kişilerin motivasyon düzeyleri üzerinde nedensellik ve amaçlarına nasıl ulaşacakları

ön plandadır. Bu ise, umudun eylemlilik (aktif umut) yönüne işaret eder (Hefferon ve Boniwell, 2014). Aslanhan (2004) da aktif umudun imkânsız olarak değerlendirilen olaylarla veya problemlerle karşılaşıldığında mutluluğu yakalamada önemli bir etken olduğunu belirtir.

Umudun Duyuşsal ve Bilişsel Boyutu

Umudun araştırılmasında değinilecek nokta, insanların sadece duygusal olarak ne hissettikleri değil, gerçekten ne umdukları ve ne duyumsadıklarıdır (Fromm, 1968). Staats (1987, akt. S. Tarhan, 2012) da umudu gelecekte beklenen pozitif beklenti duygu durumu olarak tanımlamış ve umudu duygusal ve bilişsel iki boyutta ele almıştır. Duyuşsal boyut gelecekte beklentilere yönelik olumlu duygulanımı ifade ederken, geleceğe yönelik beklentiler ise umudun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Fredrickson (2014) da umuda duygu olarak yaklaşan psikologlar arasındadır. Fredricson umudu insanlar tarafından en fazla yaşanan, hissedilen on duygu arasında sıralar. Umut duygusu, yaşanan sıkıntı ve sorunlarımızın kalıcı olmadığına, zor şartlara rağmen geleceğin umut dolu olduğuna inanmaktır. Fredrickson'a göre umutlu bireyler isteklerinin gerçekleşeceğine, şartlar ne kadar ağır olursa olsun zor şartların ortadan kalkacağına ve bu zor şartlara rağmen mutlaka yapılacak bir şeylerin olduğuna olan inançtır.

Macy ve Johnstone (2013) ise umuda bilişsel bir bakış açısı ile yaklaşarak özellikle olumsuz durumlar karşısında nasıl bir davranış sergileyeceğimizi belirleyen ve bu aşamada olan inancımızı belirleyen bir biliş olarak görür. Hefferon ve Boniwell' a göre (2014) umut düzeyi yüksek kişiler kendilerine, ulaşılabilir fakat zorluk derecesi yüksek amaçlar edinirler. Amaçlarını ise küçük parçalara bölmek suretiyle gerçekleştirmeyi hedeflerler (Hefferon ve Boniwell, 2014). Hefferon ve Boniwell (2014) bilişsel davranışçı terapistlerin terapilerinde kendi düşüncelerini destekler şekilde bir yaklaşım sergilediklerini belirtir. Bilişsel davranışçı terapistler danışanlarının eylemlerini ve amaca ulaşabilmek için kullandıkları yollara ilişkin düşüncelerini amaca ulaşılabilir şekilde bölmeyi tercih ederler ve bunu terapilerinde sıklıkla kullanırlar. Görüldüğü gibi umuda ilişkin tüm modellerin değindiği ortak nokta umudun duygu ve düşünce üzerinde odaklandığıdır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Umut Teorisi

Umut kavramına yönelik bilişsel bir analiz oluşturan Snyder umudu üç bileşenle açıklamıştır. Snyder'in umut teorisindeki bu bileşenler: Amaç belirleme, amaca yönelik alternatif yollar oluşturma düşüncesi ve bu doğrultuda kendini motive etme olan eylemcilik düşüncesidir.

Amaç Belirleme

Amaçlar umut teorisinin dayanak noktası ve bilişsel parçasıdır. Umut teorisinde amaçlar denildiğinde bireysel istekler, çalışmalar, yaşantılar akla gelmektedir. Umut teorisinde arzulanan amaçlar sonuçları itibariyle olumlu ve olumsuz amaçlar olmak üzere iki grupta incelenir. Olumlu amaçlar ilk kez planlanmış olabilir. Örn: İlk kez araç sahibi olmak. Mevcut bir amacın devam ettirilmesine yönelik olabilir. Örn: Bireysel emeklilik için prim ödemeye devam etmek. Ya da amaçlar doğrultusunda küçük bir ilerleme kaydetmişken, daha büyük amaçlar üretmek olabilir. Örn: İlk kitabı satışa sunulan birisinin iyi bir yazar olacağına yönelik beklentilerinin desteklenmesi. Sonucu olumsuz amaçlar ise kötü bir olayı engellemek Örn: İşten çıkarılacağını öğrenen bireyin bunu engellemesi veya sonucu olarak istenilmeyen durumu ise engellemeye çalışmak Örn: Boşanma aşamasındaki çiftin bunu ötelemesi olarak sınıflandırılabilir (Synder, 2002; akt. S. Tarhan 2014).

Carr (2014) umudun en güçlü olduğu dönemin amaçlarımıza orta düzeyde uzaklıkta olduğumuz ve engellerin aşılabileceği zaman diliminde gerçekleşeceğini savunur. Amaçlarımızı gerçekleştiremeyeceğimiz hissine kapılırsak umut yerine umutsuzluk düzeyinin arttığı söylenebilir (Carr, 2014). Amaçlara ulaşmak an meselesi ise artık umuda pek de ihtiyacın kalmadığı Carr'ın umut için söyledikleri arasındadır. Carr'ın umut için savunduğu bir başka düşünce ise her zaman olmamakla birlikte stresli aile ortamında yetişen çocukların daha dirençli ve umutlu olduğudur. Bunu ise çocukların güçlükleri engel değil kendilerini daha rekabetçi yaptığını fark etmeleri ve kişisel bir gelişim fırsatı olarak görmeleri olarak yorumlar (Carr, 2014).

Alternatif Yollar Düşüncesi

Kişiler, amaçları doğrultusunda hareket edebilme ve amaçlarına ulaşabilecekleri uygun yollar üretebilme yetilerine inanmalıdırlar. Burada vurgulanması gereken nokta amaçlara ulaşabilmek için en az bir yol oluşturabilme yeteneğinin bireylerde var olmasıdır. Ancak amaçlar doğrultusunda ilerlerken yolun tıkanması halinde alternatif yolların bulunması umut düzeyi yüksek bireylerde umulan bir durumdur. Umut düzeyi yüksek insanlar eğer denedikleri bir yolda başarısızlığa uğrarlarsa alternatif yollar düşünmede yeterli ve yeteneklidirler (Synder ve ark. Akt: Usta 2013).

Eyleycilik

Amaçlara ulaşmak için yol ve yollar üretmenin dışında, bireyler amaca ulaşmayı isteme ve kendisinde motive edici unsurları oluşturarak bu noktada kendilerini güçlü hissetmelidirler. Eyleyici düşünceler, amaçlarına ulaşabilmek için çabalayan ve tıkanıklıkları noktalarda alternatifleri harekete geçirmek isteyen bireyleri motive eder. Umut düzeyi yüksek

kişilerin “başaracağım”, “bunu yapacak güce sahibim, vazgeçmemeliyim” gibi motivasyon düzeylerini attırıcı ifadeleri dikkat çekmektedir (Synder, La Porde, Crevvson, Erly, 1998).

Altıntaş (2005) ise, umut ile mutluluğu ilişkilendirdiği kitabında umut duygusunun kişilerin amaçları doğrultusunda çaba sarf ettirdiğini, araştırma ve incelemelere yönlendirdiğini belirtir. Umut, insanların yaşam sevinçlerini arttırırken bireylere yarının bugünden daha iyi olacağı inancını ve geleceği değiştirme gücüne sahip olunacağını aşılabilir (Altıntaş, 2005). Ayrıca umut, kişilerin içerisinde var olan gizil güçlerin açığa çıkmasına da öncülük eder. Son olarak Altıntaş (2005) umudunu yitirmiş kişilerin mutluluğu yakalamada zorlanacağını belirtir.

Danışma Sürecinde Umut

Bütün psikoterapilerin ortak amacı kişilerin ruhsal sorunlarından arınıp mutlu olarak yaşamlarını devam ettirmelerine yardımcı olmaktır (Eryılmaz, 2011). Bu ana amaç doğrultusunda çeşitli terapi, teknik ve yöntemleri var olmuştur. Bu yöntemler ise hız kesmeden devam etmektedir (Eryılmaz, 2011). Terapi yaklaşımlarının öncüsü konumundaki psikanaliz, insana doğasındaki var olduğunu savunduğu cinsellik ve saldırganlık dürtüleri ile bireylere yaklaşırken yeni bir yaklaşım olan pozitif psikoterapi, psikanalizin tersine insanın doğasına olumlu bakış açısıyla yaklaşır (Eryılmaz, 2011). Pozitif psikoterapistler insanın iki olumlu yetiyle dünyaya geldiklerini belirtir (Eryılmaz, 2011). Bunlar sevmeye ve bilgi yetileridir (Eryılmaz, 2011). Sevmeye yetisine bağlı olarak içerisinde umut duygusunun da bulunduğu sevgi, zaman, sabır, ilişkiler, güven gibi birincil yetenekler oluşur (Eryılmaz, 2011). Bu yetenekler ise kişiliğin bir parçası olarak gelişirken yaşanan aksaklıklar ruhsal problemlerin oluşumuna neden olur (Eryılmaz, 2011).

Umut kavramı pozitif psikoterapide bireylerin en ümitsiz oldukları durumlar için bile her zaman ümitsizliklerinin üzerinden gelerek bir çıkış yolu olabileceğine, kendileri ve ailelerine yönelik güzel bir gelecek ile yaşama dair planlamanın olması anlamına gelmektedir (Pesechkron, 1996, 2002 ; akt. Eryılmaz, 2011).

Psikolojik danışma sürecinde sağaltımı başlatan ve sürdüren temel faktörlerden biri yukarıda da belirtildiği gibi umuttur (S. Tarhan, 2012). Umut ile ilgili araştırmalar incelendiğinde umudun insanın ruhsal ve fiziksel sağlıklarının olumlu seyretmesini sağladığı, depresyon gibi ruhsal çöküntüler ile başa çıkmada olumlu etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır (Eryılmaz, 2011). Psikolojik danışmanın amacı ve görevi kendisini çıkmazda gören danışanın umut duygusunun danışma sürecinde ortaya çıkarılması, arttırılması ve devam ettirilmesi konusunda yardım etmektir (S. Tarhan, 2012). Böylece danışmada

danışanın güçlenmesi, var olan potansiyelini ortaya çıkarması ve kullanması sağlanmış olacaktır (S. Tarhan, 2012). ,

Umutun psikopatoloji ve depresyonla negatif ilişkisi vardır (Carr, 2014). Umut düzeyi yüksek bireylerin savunma mekanizmaları daha sağlıklı çalışırken stresli olaylarla başa çıkmada etkili stratejiler geliştirebilirler (Carr, 2014). Bu bireyler psikolojik problemleriyle rahatça baş edebildikleri gibi diğer fiziksel rahatsızlıklardan da kolayca kurtulabilirler (Carr, 2014). Aynı şekilde umut düzeyleri yüksek bireylerin mutluluk ve sağlık açısından da üst seviyede oldukları belirtilmektedir (Pesechcron, 1987, 2002 ; akt. Eryılmaz, 2011). Pozitif psikoterapide, denge ve konsültasyondan sonra üçüncü önemli ilke olan umudun, barındırdığı olumlu duygulanım ve pozitif özelliklerin kullanımıyla, bireylerin ruhsal problemlerinden kurtulmalarında ve sorunsuz bir hayat sürmelerinde de önemli olduğu görülmektedir (Pesechcron, 1987, 2002 ; akt. Eryılmaz, 2011). Görüldüğü gibi umut kavramı başlı başına ruhsal problemlerle başa çıkmada etkili olduğu gibi umut düzeylerinin yükseltilmesinin de ruhsal sorunların sağaltımında önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca kişilik özelliklerini tanıyan, olumlu yeterlilik inançları geliştiren ve sosyal desteklerinin farkına varan bireylerin danışma sürecindeki değişim ve gelişmeleri kabullenmesi daha kolay olacaktır (S. Tarhan, 2012). Bireylerin gerek umut gerekse mutluluk ile ilişkisinin alanyazın ve terapi süreci için araştırılması gerektiği düşünülen kişilik özelliklerinin gerekliliği gün geçtikçe önemli hale gelmektedir.

Umut İle İlgili Araştırmalar

Umut ve mutluluk: Diener, Lucas, ve Oishi, (2002) yaptıkları araştırmada umudun bireylerin mutluluklarını etkileyen bir bilişsel yapı olduğu sonucuna ulaşılmışlardır. Şahin, Aydın ve Sarı (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada da umudun mutluluğun önemli bir açıklayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Umut ve sosyodemografik özellikler: Umut düzeyleri ile çeşitli sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmalar incelendiğinde umut duygusunun çeşitli sosyodemografik değişkenlerden etkilendiği görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde yüksek sosyoekonomik düzeyde olan ilköğretim okulu öğrencilerinin umut puanları ortalamasının, orta ve alt ekonomik düzey ilköğretim okulu öğrencilerinin umut puanları ortalamasından daha yüksek olduğunu belirtilmektedir (Aydoğan, 2010; Özmen ve ark., 2008; Vahapoğlu, 2013). Aydoğan (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada anne ve babası çalışan öğrencilerin umut, mutluluk düzeylerinin anne ve babası çalışmayan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu şeklindedir. Aynı araştırmada kardeş sayısı ve ailenin ilk çocuğu olma ile öğrencilerin umut düzeyleri arasında da ters bir ilişki tespit edilmiştir. Tek kardeşe

sahip olan ve ailenin ilk çocuğu olan öğrencilerin birden fazla kardeşe sahip olanlara ve ailenin 2. 3. 4. çocuğu olan öğrencilere göre daha umutlu oldukları bildirilmiştir. Alan yazında pek çok çalışma sonuçları ise cinsiyet değişkenine göre bireylerin umut ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı yönündedir (Atik ve Kemer, 2005 2009; Aydın, 2010; Gerede, 2002; Ottekin, 2009; Vahapoğlu, 2013).

Umut ve psikolojik sağlamlık: Aydın (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada psikolojik sağlamlığın bireylerin umut düzeyleriyle olumlu bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Martinek ve Hellison (1997) ile Kumpfer'da (1999) umudun psikolojik sağlamlıkla ilişkisine yoğunlaşmış, umudun psikolojik sağlamlığın bireysel bir koruyucusunun olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Umut ve özyeterlilik: Umut ile ilgili alanyazın tarandığında, bireylerin umut düzeylerinin, özyeterlilik (selfefficacy) düzeyleriyle güçlü bir ilişkisinin olduğu belirtilmektedir (Carifio ve Rhodes, 2002; Lackaye ve diğerleri, 2006; Magaletta ve Oliver, 1999). Benzer şekilde Sarı (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada da umut ile mesleğe karar verme özyeterliliği arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. S. Tarhan'da (2012) özyeterliliğin bireylerin umut düzeylerinin önemli bir açıklayıcısı olduğunu yaptığı araştırma ile belirlemiştir.

Umut ve anne baba tutumları: Alan yazın incelendiğinde genel olarak anne baba tutumlarını bireylerin umut düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Aydın, 2010; Türkmen ve Demirli, 2011). Aydın (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ile algıladıkları anne baba tutumları açısından anlamlı bir farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aydın'ın araştırmasında demokratik anne baba tutumları ile üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Narsisizm

Kişilik, personalite kelimesinin Türkçe karşılığıdır (Çifter, 1986). Kişilik, birey tarafından başkalarının dikkatini çekmek için şekillendirilen persona ve personanın altındaki gerçek benlikten oluşur (Kozacıoğlu ve Gördürür, 1995). Bu ikilem için William James: “sosyal ben” ifadelerini kullanırken, Jung ise “persona” ile herkesin sosyal bir yönünün olduğunu belirtir (Kozacıoğlu ve Gördürür, 1995). Karen Horney ise bu maskeli yapının mükemmel görünme ihtiyacı sonucu “facade” kelimesi ile nitelendirdiği, bireylerin kişisel değer yargılarının bu kavramda oluştuğunu belirtir (Kozacıoğlu ve Gördürür, 1995). Ancak bu davranışlar kişiliği tüm boyutları ile ele almaktan yoksundur (Ersanlı, 2005). Kişiliğin iki temel etki sonucu oluştuğu savunulur. Bunlar, bireyin genetik yapısı ve deneyimleridir

(Kozacıoğlu ve Gördürür, 1995). Gözlemlenen davranışlar kişiliğin sadece topluma yansıtılmış kadarını bize sunar (Ersanlı, 2005). Ancak kişiliğin, kişinin özel yaşantı ve fantazilerinden oluşmuş bir alanı da mevcuttur ve bu alan sosyal alandan daha kapsamlı ve anlamlıdır (Ersanlı, 2005).

Ersanlı'ya (2005) göre kişilik bireylerin yaşantılarında oynadığı roller ve bu roller sayesinde diğer insanlar üzerinde bıraktığı izlerin bütünüdür. Burada kişinin ilgilerinden, dış görüntüsünden, konuşma biçiminden, çevresine uyum esaslarına kadar sosyal ve psikolojik tepkilerinin bütün özelliklerinden bahsetmek gerekmektedir (Ersanlı, 2005). Çünkü kişilik bireye özgüdür ve bireyi eşsiz kılan doğuştan geldiği gibi sonradan da kazanılan tinselliklerin bütünüdür (Fromm, 2005). Çifter'e (1986) göre kişilik fiziksel, ruhsal yönden kişinin yineleyen ve alışageldik davranış örüntüleridir. Kişilik bireyleri diğerlerinden ayıran, kişisel ve sosyal alanlarda kendisini gösteren duygu, düşünce ve davranışları içerir (Saritaş, 2011). Kişilik, bireyin objektif olarak gözlemlenebilen ve sübjektif olarak ifade edilebilen içsel yaşantılarının tümünü kapsar (Çifter, 1986). Hartmann ise kişiliği bütüncül bir yaklaşımda inceler (Blanck G. ve Blank R, 2003). Hartmann'a göre kişilik insanların diğer insanlar ve çevresiyle ilişkisi sırasında kurduğu değişmez sürdürülebilir davranışlarının bütünüdür (akt. Çifter, 1986). Bir kimsenin günlük yaşantısındaki faaliyetleri "egosintonik" (ego ile ideal benliğinin uyum içerisinde olması) ise normal kişilikten söz edilebilir. Bu kişilik sonucu oluşan davranışlar garip ve acayip olarak algılanmaz (Çifter, 1986). Bunun yanında nörotik gerginlik yaratan davranışlar ise kişi için yabancı, huzursuzluk doğuran ve ortadan kaldırılmaya çalışılan kişilik özelliklerinin oluşturduğu "egodistonik" kavramıyla ifade edilir (Çifter, 1986). Bu bireylerin egoları düşünce, hedef ve davranışlarla çatışma halindedir (Çifter, 1986).

Kişilik zellikleri de yaşam olayları ve amaçları gibi mutluluğu etkileyen bir diğer etkidir (Diener, Oishi, Lucas, 2003; akt. Akın, 2013). Psikanaliz, kişiliğin içgüdü ve çevre arasındaki ilişkisi sonucu oluştuğunu belirtir (akt. Çifter, 1986). Freud, süper ego kişiliğin gelişimde önemli role sahipken, libidal dürtülerin ve oedipus kompleksinin de kişiliğin gelişmesinde aktif olduğu görüşündedir (akt. Çifter, 1986). Freud'un tanımladığı gelişim evrelerinden olan, ilk genital (fallik) dönemde baskıcı, yasaklayıcı ve sabırsız aile tutumları saldırgan ve mutsuz kişilik özelliğinin gelişmesinde etkilidir (Ersanlı, 2005). Fallik dönemde yaşanan karmaşalar çzmlenmezse yaşamın ilerleyen yıllarında davranış ve ruhsal problemler olarak kendisini gösterir (Ersanlı, 2005). Adler ise, aşağılık kompleksi neticesinde kişiliğin oluştuğunu belirtir (akt. Çifter, 1986).

Kişiliğin açıklanması, genelde başkalarının fark edilen davranışlar üzerinde yoğunlaşır (Ersanlı, 2005). Güngör (2000) kişiliği, bireylerin kendilerine özgü davranış yönelimlerinin

dinamik bir bütündür şeklinde tanımlarken davranışları ön planda tutmuştur. Burada dinamik ifadesi kişilik vasıflarının bir arada bulunmadığı, bu vasıflar arasında karşılıklı bir etkileşimin olduğu yönündedir (Güngör, 2000). Özellikle, 1970’li yıllarla birlikte kişiliğin oluşumunda genetik (kalıtsal) faktörler mi yoksa çevre mi diye akademik bir tartışma başlamıştır. Her iki görüşü de savunan psikologlar olmasına karşın, günümüze yaklaştıkça ikisinin hem direk etkisi hem de birbiri üzerindeki etkileri kabul edilen yaygın görüş haline gelmiştir (Kenrick ve Funder 1988; Rave 1987; akt. McGuffin, Owen ve Gottesman, 2009). Kişilik özelliklerine yönelik yürütülen araştırmaların, self report (öz bildiri) olması nedeniyle güvenilirliği sorgulansa da, güvenilirliği yıllardır stabildir (McGuffin ve diğerleri, 2009). Bunun paralelinde ise Güngör (2000) kişiliğin açıklanması aşamasında aşağıdaki sorulara yanıt aranması gerektiğini belirtmiştir.

1. Kişiliğin doğuştan mı olduğu yoksa yaşantılar sonucunda mı oluştuğu.
2. Genetik etmenlerin rolünün ne oranda olduğu.
3. Yaşantılar sonucu oluşuyorsa, yaşamın hangi döneminin ya da dönemlerinin etkili olduğu.
4. Yaşam şartlarından hangilerinin kişiliğin belirleyicileri arasında yerini aldığı.

Güngör’e (2000) göre kişiliğin genetik faktörlerden etkilenme oranı sosyal çevreye göre kıyaslandığında daha azdır. Çünkü hiç kimse doğuştan bir kişilik tipine sokulamaz (Güngör, 2000). Zeka, cinsiyet, gibi faktörler kişiliğin gelişiminde dolaylı bir etkiye sahiptir, ancak tek belirleyicisi değildir (Güngör, 2000). Biyolojik faktörler kişiliği doğrudan belirlemez ancak sınırlar koyar (Güngör, 2000). McGuffin ve diğerleri (2009) ise beş faktör kişilik özelliği paralelinde ikiz ve ailelerle yürütülen çalışmalarda, genetik faktörlerin %22.6 dolayında değişimleri açıkladığını belirtmektedir. Sınır kişilikte ise kalıtımın rolü %69, şizotipide biyolojik akrabalarda ise %22 olarak tahmin edilmiştir (McGuffin ve diğerleri, 2009).

İnsanların kişilik özellikleri incelendiğinde olumlu ve olumsuz yönlerin bir arada bulunduğu görülür (Sancak, 2014). Bu normal bir durumdur (Sancak, 2014). Her insan kendisini sever çünkü bu psikolojik bir gereksinimdir (Sancak, 2014). Sınırlarını koymak kaydıyla başkalarını sevmek nasıl bir erdemse, insanın kendisini sevmesi de erdemli bir davranıştır (Fromm, 2004). Başkalarını sevmek ya da kendimizi sevmek birbirinin alternatifleri değil; aksine bir birinin bütünlükleridir (Fromm, 2004). Esas itibarıyla sevgi bölünemez (Fromm, 2004).

Fromm’a (2004) göre bireylerin mutluluğu, kendisini sevme yeteneğine bağlıdır (Fromm, 2004). Bencil insan sadece kendisi ile ilgilenir, dış dünyaya olan ilgisi ise çıkarlarına bağlıdır (Fromm, 2004). Başkalarının gereksinimleri onu ilgilendirmez, onların benlik

bütünlüklerine saygı duymaz (Fromm, 2004). İnsan başkalarını da sevmiyorsa sevmeyi bilmiyor demektir. Bencillik ile ifade edilen normal dışı narsisizm de burada başlar (Fromm, 2004). Bencillikle kendini sevme belli noktalarda birbirinden ayrılır (Fromm, 2004). Bencil insan, bilinenin aksine kendisini çok sevmez, tam tersine az sever, hatta kendisinden nefret bile edebilir (Fromm, 2004). Kendinden nefret eden ve mutsuz olan insan ise elde edemediği tatmini zorla almaya çalışır, kendisiyle çok ilgiliymiş gibi görünür (Fromm, 2004). Aslında bu, benliğine gösteremediği gerçek sevgiyi dengeleme adına yaptığı yapay girişimlerdir (Fromm, 2004). Freud bencil insanın narsisist olduğu, sevgisini başkalarından uzaklaştırıp kendi benliğine yönelttiği kanısındadır. (Fromm, 2004). Normal özellik göstermeyen kişilik özellikleri, zamanla bireyin yaşantısında kalıcı hale gelir ve işlevsellikte sorunlara yol açarken, bireyin mutluluğunu da olumsuz olarak etkiler (Sarıtış, 2011). Bireyin mutlu olması, büyük oranda bireyin kişiliğiyle ilgilidir ve mutlu bireyler öz saygı, kişisel kontrol duygusu, dışa dönüklük ve iyimserlik gibi dört temel özelliğe sahiptir (Akın, 2013). Araştırmanın bu bölümünde umut ve mutluluk ile ilişkisinin olduğu düşünülen narsisist kişilik özelliğinin kuramsal boyutu üzerinde durulacaktır.

Narsisizm ve Narsisist Kişilik

Özü itibariyle anlaşılması güç ve karmaşık bir konu olan narsisizmin tarihi mitolojideki Narkissos söylencesine kadar uzanmaktadır (Keçe, 2011). Mitolojide Narkissos'a isnat edilen birbirinden ilginç birçok hikaye vardır. Ancak hikayelerin ana teması aynı olduğu için bir tanesine değinmenin yeterli olacağı düşünülmektedir.

Narkissos'un öyküsünü en güzel anlatanlardan birisi Latin şair Ovidius'dur (Keçe, 2011). Ovidius'un anlattığı hikayede Narkissos kendine aşık, hiçbir kadınla görüşmeyen, kusursuz fiziğe sahip bir delikanlıdır ve ona platonik bir aşk besleyen Nympe (Orman Perisi) Ekho bu duruma çok üzülür. Ekho aşk acısı ile bir mağaraya çekilir. Ekho'nun aşk acısı ile eriyen vücudu yok olurken kanı buhar olur uçar. Ekho o günden beri kendi görünmez fakat ormanların içerisinde kendisini çağırnlara ses verir. Aphrodite (Aşk ve Güzellik Tanrıçası) ise Ekho'nun öcünü almaya karar verir. Bir gün Narkissos pınarın duru sularında kendisini görür ve yansımasına delice aşık olur. Kendisini seyrederken hem zevk hem de acı duyar. O da yansımasına olan aşkından tıpkı Ekho gibi yanar, erir ve biter. Narkissos'un yerinde ise sarıçiçekler biter. Tanrı Ekho'nun intikamını almıştır. Bir başka anlatım da ise Narkissos küçük bir gölde sürekli suya akseden görüntüsünü seyredermiş. Narkissos kendini hayranlıkla seyrederken suya düşmüş ve ölmüş. Bir yıl sonra onun yerine, delikanlıyı anlatan ve hatırlatan güzel sarıçiçekler bitmiş. Zeus'un kızı olan Ekho'nun çok sevdiği ve Narkissos'un göz bebeğine benzeyen bu mis kokulu çiçeğe Tanrılar Tanrısı Zeus Narcissus adını vermiş.

Türkçe’de ise nergis çiçeği olarak bilinen çiçek adını buradan almıştır. Narsisizm ise bu ve buna benzer kendini sevme efsanelerinden adını almıştır. (Keçe, 2012). Narsisizmde görülen birçok özelliği bu öykülerde görmek mümkündür. Benmerkezcilik, diğerlerinin duygularına kayıtsız kalma, kendi bedenine karşı belirsizlik, ilişkilerde sınır çizememe ve sürekliliği koruyamama ile psikolojik dokunun olmayışı bu özellikler içerisinde gösterilebilir (Gençtan, 2004).

Toplumbilimciler narsisizmi çağa egemen olan kişilik özelliği olarak belirtirken, bu kişilik örüntüsünün en büyük özelliği olarak diğerlerine ilginin azalmasını ve benmerkezciliğin hâkim olan dürtü haline gelmesini gösterirler (Evren, 1997). Narsisizm terimi ilk kez Havelock Ellis tarafından 1898 yılında kullanılmıştır (Evren, 1997). Ellis narsisizmi, özellikle kadınlarda cinsel dürtülerini kişinin kendisine hayranlıkla yöneltmesini içeren duygular olarak tanımlar (Rozenblat, 2002; akt. Karaaziz ve Atak, 2003). Psikoloji bilimine ait bir terim olarak kullanan Ellis olsa da narsisizmi derinlemesine inceleyen, metapsikolojisinde ve klinik yaklaşımlarında önemli bir kavram olarak kullanan Freud olmuştur (Kızıltan, 2000). Günümüzde ise narsisizmi herkesce kabul bulacak bir tanıma koymak kolay değildir (Sancak, 2014). Özsevi, öz sevgi, öz saygı, ego saygısı, kendilik değeri gibi birçok terim narsisizm ile aynı anlamda kullanılmaktadır (Keçe, 2014).

Narsisist kişilik özelliği ve narsisist kişilik bozukluğu aynı şey değildir (Keçe, 2011). Normal kişilik özelliği olan narsisizm ve patolojik narsisizm arasında kayda değer bir fark vardır (Kernberg, 2011). Normal kişilik özelliği olan narsisizmde bireyler belli ölçülerde kendilerine aşiktir ve başkalarının bunu anlamasını bekler (Kernberg, 2011). Görüldüğü gibi narsisizm patolojik bir durum değildir (Keçe, 2014). Çünkü insanların uyum içerisinde yaşayabilmesi için normal sınırlar içerisinde kendisini sevmesi, beğenmesi, değerli olarak görmesi gereklidir (Keçe, 2014). Bireyin sınırı aşmadan kendisini sevmesi narsisizmdir ve bu doğal bir ihtiyaçtır (Keçe, 2014). Ancak normal narsisizm sağlıklı bir biçimde yaşanmaz ve başkalarınca anlaşılmazsa aşağılık kompleksi ile beslenen narsisist kişilikten söz edilir (Keçe, 2014).

Narsisist kişilikte ruhsal ve yapısal bir olgu karşımıza çıkmaktadır. Bu oluşum ise belirli kişilik örgütlenmeleri ile gelişim özelliklerinden etkilenmektedir ve narsisist kişilikte aç kendilik söz konusudur (Keçe, 2011). Aç olan kendiliği yasaklamak veya saklamak aslında kendiliği büyütme demektir (Keçe, 2011). Hartman narsisizme benliğin değil, kişilik belirtilerinin bir parçası olarak yaklaşır (G. Blank ve R. Blank, 2003). Hartman’ın yaklaşımı Jacobson’un benlik ve üst benlik terimleriyle bir kimlik yaklaşımı oluşturması için yol gösterici olmuştur (G. Blank ve R. Blank, 2003). Oluşan kimlik kavramına göre narsisizm, içgüdüsel temel dürtülerin nötrleşmesinin doğal bir sonucudur (G. Blank ve R. Blank, 2003).

Narsisizmin yapısındaki yöntem farklılıkları narsisizmin normal veya patolojik boyutunu belirler (G. Blank ve R. Blank, 2003). Narsisist kişilerde savunma düzeneklerinden ise bölme, inkar, oidipal karmaşaya preodipal özelliklerinin egemenliği ve yoğun olarak saldırganlık gözlemlenir (Keçe, 2011).

Psikanalizde Narsisizm

Narsisizm Amerikan Psikanaliz Derneğinin çalışması olan sözlükte “psikolojik ilginin kendilik üzerine yoğunlaşması” şeklinde tanımlanmaktadır (Fine ve More, 1967; akt. Anlı, 2010). Narsisizm terimi ilk olarak Havelock Ellis tarafından mitolojideki Narkisoss ile ilişkilendirilmiş ve insanların kendi bedenlerine cinsel bir obje gibi davranması şeklinde açıklanan bir cinsel sapıklık türü olarak belirtilmiştir. Daha sonra cinsellik içermeyen bir tanım daha cinsel bilimci Ellis tarafından yapılmıştır. Ellis bu kez “genellikle kadınlarda görülen, kendine hayranlık duygularının yitilmesi, sıklıkla yok olma eğilimi” olarak narsisizmi tanımlamıştır (Pulver, 1986; akt. Anlı, 2010). Bu tanımlar literatüre ise ilk kez Nack’ ın Ellis’in makalesinin Almanca özetini yayınlaması ile girmiştir (Nack, 1889; akt. Anlı, 2010). Nack narsisizmi sekse bağlı ayartıcılığı (sapıklık) tanımlamak amacıyla kullanmıştır. (Evren, 1997). Psikanalitik bir kavram olarak ise 1908’ de Sadger’in yaptığı sunum ile psikanalizdeki yerini almıştır (Grunberg, 1990; akt. Anlı, 2010).

Freud ise narsisizmi ilk kez 1914 teki “Narsisizm Üzerine” isimli makalesinde libido teorisi ve libidinal yatırım yaklaşımı ile ilişkilendirir (Eğrilmez, 1996). Freud (1914) narsisist kişinin sevgi objelerini belirli ölçütlere göre seçtiğini söyler. Bu ölçütler:

1. Kendi gibi olan kişiler
2. Kendi geçmişini anımsatan kişiler
3. Olmak istedikleri nitelikteki kişiler
4. Vaktiyle kendisinin bir parçası olan kişilerdir (Gençtan, 2003, 2004).

Freud narsisizmi birincil ve ikincil narsisizm olmak üzere ikiye ayırır (Anlı, 2010). Birincil narsisizmde bebek kendi egosunu bir sevgi nesnesi olarak kabul edip libidinal enerjisini selfde bulundurur ve objelere yöneltmez (Gençtan, 2003). Bu durumu, kusursuz ve güçlü olma duygularıyla birlikte benlik şişmesi izler (Gençtan, 2003). İkincil narsisizmde libido, obje ile olan ilişkilerindeki engellemeler ile yaşanan hayal kırıklığı veya nesnenin kaybedilmesine bağlı olarak nesnelere geri çekilir ve ego narsisistik sevgisine geri yönelir (Anlı, 2010; Gençtan, 2003). Jaconson bebeğin dünyaya geldiği ilk birkaç ay içerisinde yani benlik henüz oluşmamış ve nesne dünyası ile kişilik arasında ayırım gerçekleşmemişken dürtülerin fizyolojik kanallar vasıtasıyla boşaldığını söyler (Blanck G. ve Blank R, 2003). Bu olayda benliğin bir anlamı yoktur (Blanck G. ve Blank R, 2003). Dolayısıyla birincil

narsisizm Jacobson'a göre elenir (Blanck G. ve Blank R, 2003). Ancak ikincil narsisizm için Jaconson Freud'la aynı fikirdedir (Blanck G. ve Blank R, 2003).

Freud'a göre hipokondria ve şizofren narsisizm sonucu oluşur. Freud başka bir çalışmasında ise narsisizmi ego, süper ego, dürtü, ayrışma ve özdeşleşme süreçleriyle birlikte ele alır (Eğrilmez, 1996). Freud narsisizmle ilgili çalışmaları sonucu geldiği son noktada narsisizmi "kendiliğin libidal yatırıma uğraması" diye kavramsallaştırmıştır (Cooper, 1976; akt. Anlı, 2010). Freud temel narsisizm ismiyle tanımladığı dönemin, çocuğun gelişiminde son derece gerekli ve faydalı bir aşaması olarak benimser (Evren 1997). Çünkü çocuğun diğerlerini sevebilmesi için öncelikle sevgisini kendisine yöneltmesi, kendisini sevmesi gerekir (Evren, 1997). Freud'dan sonra psikanaliz ekolünü temsil eden kuramcılar Freud'un bu değerlendirmesini çocuğun sevmeyi öğrenmesi olarak yorumlarlar (Evren, 1997). Daha sonra psikanalitik yönelimli tüm kuramlar Freud'un 1914'de yazdığı narsisizm konulu makalesini temel alarak ilerlemiştir (Anlı, 2010). Narsisizm psikanalizde beş temel kavram olarak kullanılır. Bunlar:

1. Cinsel sapkınlık
2. Gerileme türü
3. Gelişim aşaması
4. Nesne ilişkileri modeli
5. Kendilik değeridir.

Cinsel sapkınlık olarak narsisizm: Kişinin bedenini ya da bedeninin aynadan yansımaları cinsel obje olarak alması anlamındadır (Storolow, 1975; akt. Anlı, 2010). Bu durum çocukluk dönemi cinsel gelişimi esnasında oluşur (Anlı, 2010). Ancak modern yaklaşımlara göre cinsel sapkınlığı dürtü kuramıyla açıklamak ve libidal saplantı şeklinde yorumlamak yeterli değildir (Anlı, 2010). Çünkü kişiliğin içerisindeki sapkın davranışın işlevini de anlamak ve bu anlama uygun yorumlamak gerekmektedir (Anlı, 2010).

Gerileme türü olarak narsisizm: Freud tarafından ikincil narsisizme örnek gösterilen; uykuda, psikozlarda ve organik hastalıklarda görülen, libidonun dış nesnelere geri çekilerek egoya dönmesi ile kavramlaştırılan durumdur (Storolow, 1975; akt. Anlı, 2010).

Gelişimsel aşama olarak narsisizm: Freud'a göre altıncı ve sekizinci aylar karmaşık gelişimlerin olduğu bir dönemdir. Decarie ise bu dönemi narsisistik dönem ve ara dönem olarak ikiye ayırır (Anlı, 2010).

Nesne ilişkileri modeli olarak narsisizm: Narsisizmin bir başka kullanımı egonun nesnelere olan ilişkisini anlamaya yöneliktir (Anlı, 2010).

Kendilik değeri olarak narsisizm: Kendilik değeri iç ve dış faktörlerden zedelenir. Kendilik değeri zedelendiğinde ya da azaldığında onu onarmak, korumak ve sabitlemek için narsisistik çabalar gündeme gelir (Storolow, 1975; akt. Anlı, 2010).

Horney narsisizmin oluşumunu, çocukluk çağlarındaki bozuk ilişkilerinden kaynaklandığını savunur ve narsisizmi “egonun sahte işlevi” olarak değerlendirir. Bu bozuk ilişkiler sonucu, çocuk başkalarına yabancılaşır ve bu durum korku, üzüntü ile pekiştirilirse narsisist kişi sevebilme yetisini kaybetmiş olmanın boşluğunu yaşarken, diğer insanlarla kurduğu duygusal bağlar çok zayıflar. Böyle bir benlik şişmesi, yok olma tehlikesine karşın yaşama çabası ile sevginin olmadığı yerde, en azından beğeni toplayarak bu boşluğu giderme amacıdır. Horney narsisistik benlik şişmesinin üç sonucundan bahseder. Bunlar:

1. İş ve günlük konularla ilgili üretkenliğin azalması.
2. Çaba göstermeden dünyadan çok şey beklenilmesi.
3. Düşmanca tutum ve yaşanan narsisistik acılar sonucu insan ilişkilerinin bozulması.

Bu durumun sonucunda ise benlik, fantastik bir biçimde şişirilir ve kişiler arası ilişkilerinde çok daha fazla yıpranır (Gençtan 2003, 2004).

Narsisizm ile psikanalitik yaklaşımların narsisizme yönelik ilgisi günümüzde de devam etmekte; konuyla alakalı çeşitli toplantı, çalıştay vb. çalışmalar yürütülmektedir. Bu çalışmalarda gündeme gelen konular, kimi zaman ilgi çekici ve narsisizme yönelik yeni bakış açısı geliştirici özellikler göstermektedir. Bu çalışmalardan birisinde narsisizm üzerine çeşitli makaleleri bulunan Penot, Freud’un narsisizmi ilişkilendirdiği çalışmaları derlemiş ve yorumlamıştır. Penot (2013), Freud’un narsisizmi ilişkilendirdiği kavramlar olan aşk, ebeveyn sevgisi, idealler, ilk doyum deneyimi, dürtüler, öznelleşme konularına değinmiştir

Narsisizm ve ideal aşk yaşamı: Freud doyurulmayan libidonun serbest kalıp benliğe çekilmesi ile bireyin aşk yaşamı hakkında düşünmeye başladığını belirtir. Bu durum çocuğun ilk cinsel doyumunu sonrası cinsel nesnelere fark etmeye başladığı dönemdir. Freud narsisistik nesne seçiminin çoğunlukla kadınlara has olduğunu savunmaktadır. Dolayısıyla kadın hep sevilme peşinde olacaktır. Freud insanların yaşadıkları aşklara ilişkin bu görüşü nedeniyle fazlasıyla eleştirilmiştir. Freud’un eleştirilme sebebi, sevilme arzusunun her iki cins ve çocuk için yaşamsal bir gereksinim olduğunu ihmal etmiş olmasıdır (Penot, 2013).

Ebeveyn sevgisi üzerine görüşler: Freud narsisizmin doğuşuna ait fikirlerine ebeveyn sevgisiyle ilgili görüşleriyle devam eder; “bu kadar dokunaklı ve temelde bu kadar çocuksu olan ebeveyn sevgisi nesne sevgisine dönüşmesine karşın, eski narsisistik doğasını açığa vuran ebeveyn narsisizminin yeniden doğmasından başka bir şey değildir” Bu düşünce

sonrası çocuklarına aşırı bir değer biçme durumu ortaya çıkar ve çocuklar ebeveynleri için artık “majesteleri bebek” figürünü andırır (Penot, 2013, s. 73).

Narsisizm ve ideal: Freud kişilerin ideallerinde bireysel farklılıklar olduğunu gözlemlemiştir. Çocukluk döneminde benliğin sahip olduğu kendilik aşkı ilerleyen dönemlerde ideal benliğe yönelir. Buradaki ideal olarak yansıtılan çocuklukta kaybedilen narsisizmin yeniden doğuşudur. Bebek ilk partneri olan anne ve babanın niteliklerini kendi nitelikleri olarak benimser (Penot, 2013). Freud benlik idealinde oluşan narsisistik doyumun giderilmesi görevini yerine getiren özel bir ruhsal merciden bahseder. Süper ego kaynaklı diyebileceğimiz bu mercinin “narsisistik libido” dan geldiğini ifade eder.

İlk doyum deneyimi: Burada emme davranışının hem anne hem bebek tarafından karşılıklı doyumunun söz konusu olduğunu ve bu durumun kendilik duygusu üzerinde etkili olduğunu savunur. Freud konuyu çocuklar üzerinden yetişkinlere bağlar ve insanların amaçladıkları mutluluğun çocuklukta ki gibi yeniden kendi ideali olmak olduğunu savunur (Penot, 2010/2013).

Enerjilerin niteliği: Freud burada yas ve melankoliyi birbiri ile karşılaştırmayı tercih eder. Melankolinin yas reaksiyonunun tersine birincil nesneye duyulan nefretin belirtisi olduğu görüşündedir (Penot, 2013).

Özdeşleşme: Özdeşleşme kavramı psikanalizde “cinsiyeti özdeşleşme” “ölümü özdeşleşme” vb. ile ifade edilir. Gerçek özdeşleşmenin karmaşık yapısı dürtüsel niteliğinden yani zihinsel dinamikler ve içsel enerji arasında olmasından kaynaklanır. Böyle bir özdeşleşme ise narsisist danışanların sağaltımında özellikle serbest çağrışımında artarak devam eder. Bu durum danışanda olduğu kadar analistte direnç gösterme yerine kendini bırakma dinamiğine bir karşı koyuştur (Penot, 2013).

Narsisizmin dayandığı önemli kuramlardan bir tanesi de nesne ilişkileri kuramıdır. Nesne ilişkileri kuramında çocuğun psikolojik gelişim evreleri 5 dönemde ele alınır. (Evren,1997). Bu dönemleri Vamık (2007) ise dört evre olarak aktarır. Bu dönemler;

1. Normal Otizm veya Birincil Ayrışmamış Dönem: Yaşamın ilk haftalarını içine alan dönemdir (Evren, 1997). Kernberg bu dönemde çocuğun annesi ile ya da onun işlevini yapan kişi ile haz veren ve tatmin eden deneyimlerinin oluştuğunu savunur. Eğer bu dönemde çocuk ilişkiden tatmin olmaz ise otistik psikoz veya antisosyal kişilik yapısı oluşabilir (Evren,1997; Vamık, 2007).

2. Normal Simbiyoz veya Birincil Ayrışmamış Self Dönem: Bebeğin gelişiminin 4. ve 12. haftaları arasında gelişir. Bu dönemde iyi ve kötü insan ve insan olmayan ayrışmaya başlar. Bu devreye saplanma veya gerileme durumlarında çocukluk psikozlarının ve erişkin şizofreninin akut tiplerinin” oluşumu gözlenir (Vamık, 2007).

3. Kendilik İmaj ve Rezentasyonların Nesneninki ile Ayırt Edilmesi: Bu dönemde ego selfi nesneden ayırt edebilecek yetiye kavuşur. Eğer 3. Dönemin bitiminde bir saplanma söz konusu olursa ortaya birçok patolojik tablo çıkar. Görülen patolojik oluşumlardan bir tanesi ise narsisistik kişilik bozukluğudur. Narsisistik kişilik bozukluğunun hangi seviyede görüleceği ise bireylerin bölünme mekanizmalarını kullandıkları düzey sonucu oluşan bir durumdur. Bölünmenin fazla kullanımı ise borderline kişilik yapısının oluşumuna neden olur. Bastırma fazla kullanılır ileri düzeyde karakter sorunları oluşabilir (Evren, 1997).

4. İyi ve Kötü Self- Nesne İmaj ve Rezentasyonların Birleşmesi Dönemi: 3. yaştan itibaren oedipal dönem boyunca sürer. Bu dönemde bastırma, yarılma savunma mekanizmasının yerini alır (Evren, 1997).

5. Süper Egonun Olgunlaşması ve Ego Özdeşiminin Bütünleşmesi: Süper egonun oluşumunun tamamlandığı dönemdir (Evren, 1997).

Patolojik Narsisizm

Psikoloji ve psikiyatri uygulamalarında normal narsisizm ile patolojik narsisizmin ayırımı yapabilmek çok kolay olmaz (Gençtan, 2003). Narsisizmin psikanalizdeki tanımlamalarının çok farklı anlamlara gelmesi çeşitli karmaşıklıkları da beraberinde getirmektedir. Terime ilk olarak özgüvenin hastalık ve normal olma koşullarının ön şartı ve anlamı şeklinde literatürde yer verilmiş sonrasında ise klinik uygulamalarda yerini almaya başlamıştır (Evren, 1997). Klinik literatürde narsisistik karakter tanımlamasını ilk kez E. Jones kullanmıştır (Evren, 1997). Abrahams ise narsisistlerin gösterdikleri transferansı açıklamada danışanın danışmanını aşağı, yetersiz görme eğilimi olarak değerlendirmiştir (Evren, 1997).

Narsisizmin en temel özelliği, başkalarına karşı duyulan ilginin azalarak "Self" in abartılması ve ön plana çıkmasıdır. Kernberg herkesin belli ölçülerde insanların kendilerini sevdiği narsisizmle patolojik narsisizmin aynı şey olmadığı konusuna dikkati çeker (Evren, 1997). Kernberg'e göre patolojik narsisizmin gerçeğin inkârı ve grandioz (narsisizmin sanrısız olarak yaşanması) selfin hâkimiyeti nedeniyle ve patolojik narsisizmde ben merkezilik tedavi gerektirecek kadar yoğundur (Kernberg, 2011). Kernberg kişilik bozukluğu olan narsisizmde bireyin aslında kendisini sevmediğini aksine kendinden nefret ettiğini belirtir (Evren, 1997). Tanı gerektiren ve kişiler arası ilişkilerde sıkıntılara yol açan patolojik bir durum ve bir sendrom mevcuttur (Keçe, 2011). Patolojik vakalarda narsisist bireylerin diğerlerine karşı ilişkileri sömürü ve çıkar amaçlıdır (Evren, 1997). Patolojik narsisistler başkalarının ilgi ve beğenilerini kazanacak fırsatları kendileri adına oluştururlar. Zekaları, becerileri ve yetenekleri başkalarını etkilemeye yetecek derecede gelişmiştir ve

kendi alanlarında oldukça başarılıdırlar (Evren, 1997). Pratik uygulamalarda narsisistik kişilik bozukluğunun belirtileri genellikle depresif semptomlar, anksiyete, başarısızlık duyguları, sevgi ve yaptığı işlerden zevk almama, umut duygusunun yitimi şeklindedir (Evren, 1997). Bu danışanlardaki depresyon genelde nesne kaybı yerine selfin öneminin yitimi ile ifade edildiği için bu vakalara yönelik “boş depresyon” tanımında kullanılmaktadır (Evren, 1997).

Narsisizmin kökeninin mitolojiye dayanmasına ve narsisizm hakkında özellikle psikanaliz literatüründe geniş bir yazın olmasına karşın patoloji olarak ilk defa (APA)’nın Tanısal ve İstatistiksel Klavuzunun üçüncü baskı (*DSM-III*) ile alanyazına girmiştir (Arkonaç, 1987). *DSM-IV* ile gelişimini sürdüren Narsisizm 2013 yılında *DSM-V* ile tanı kriterlerini güncellemiştir. *DSM-V* içerisinde bulunan dokuz semptomdan en az beş tanesini taşıyan kişiler için narsisist kişilik bozukluğu tanısı kullanılmaktadır (*DSM-V, 2013, s.334*). Bu dokuz özellik ise şu şekildedir;

1. Büyüklenir (Örn.: başarılarını ve yeteneklerini abartır; gösterdiği başarılarda abartılı bir biçimde, üstün biri olarak görülme beklentisi içindedir).
2. Sınırsız başarı, güç, zekâ, güzellik ya da kusursuz sevgi üzerinde kafa yorma.
3. Özel ve eşi benzeri bulunmaz biri olduğuna ve ancak özel ya da üstün kişilerce (ya da kurumlarca) anlaşabileceğine ya da ancak onlarla ilişki kurması gerektiğine inanır.
4. Çok beğenilmek ister.
5. Hak ettiği duygusu içindedir (Özellikle kayırılacak bir tedavi göreceğine ya da her ne istiyorsa yapılacağına ilişkin anlamsız beklentiler içerisinde olma)
6. Kendi çıkarları için kullanır (kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarından yararlanır).
7. Eş duyum yapamaz başkalarının duygularını ve gereksinimlerini anlamak istemez.
8. Sıklıkla başkalarını kıskanır ya da başkalarının kendisini kıskandığına inanır.
9. Başkalarına saygısız davranır, kendini beğenmiş davranışlar tutumlar sergiler.

Akhtat’a (1989) göre narsisist kişilik bozukluğunun açık ve gizli olmak üzere iki türü mevcuttur. Ross (2002) da narsisizmin mutlulukla olan ilişkisini açıklarken Akhtat (1989) gibi narsisizmi iki grupta ele almıştır. Ross’un araştırma sonuçları narsisistik özelliklerini açık olarak yaşayan(açık narsisizm) bireylerin, narsisistik özelliklerini gizli yaşayanlara (gizli narsisizm) göre daha mutlu oldukları yönündedir. Aktat (1989) ve Rose (2002) un görüş ve araştırma sonuçlarına göre narsisizmin iki türü olarak belirtilen gizli ve açık narsisizmin özellikleri Tablo 2’de yer aldığı biçimiyle şematize edilmiştir.

Tablo 2. Gizli ve Açık Narsisizm.

	Açık	Gizli
Self Kavramı	-Grandiotize -Dikkat çekici başarı uğraşları, eşsizlik hissi -Haklılık duygusu, fiziksel yeterlilik	-Aşağılık duygusu, utanç, kuşku -Zafer ve güç için sebep-anlam arama -Eleştiri ve başarısızlığı kabullenememe
Kişiler Arası İlişkiler	-Nicelik olarak fazla ama doyumsuz ilişkiler -Sahte tevazu, empati yokluğu -Grup aktivitelerine katılmama, övülme ihtiyacı -Ailede, çocuğa eşten daha fazla önem verme	-Diğerlerine güvenememe, kıskanma, zamanlarını değersiz görme -Üretkenlik sınırlarını görememe -Aramalara vb. cevap vermeme
Sosyal Uyum	-Başarı ve takdir görmek için istikrarlı ve sıkı çalışma, yoğun hırs -Fiziğiyle meşguliyet	-Amaçsız görünme, mesleğine bağlanamama, sanatsever tavır, kronik can sıkıntısı, taklitçi estetik beğeni
Etik Standart Ve İdealler	-Sanal alçakgönüllülük, -Parayı önemsemiyormuş gibi görünme -Kişiye özel ahlak yapısı, sosyopolitik meselelere belirgin ilgi	-Destek kazanmak için değerlerinden taviz verme -Patolojik yalan söyleme -Materyalist yaşam biçimi -Otoriteye karşı gelme
Sevgi ve Seks	-Evlilik dışı ilişkiler, evlilikte düzensizlik, önüne gelenle ve engellenmemiş cinsel birliktelik -Aç, soğuk, baştan çıkarma davranışları	-Romantik eşini ayrı bir birey olarak görememe -Ensest sınırlarını algılayamama
Bilişsel Stil	-Etkileyici derecede bilgili, kararlı, sabit fikirli biliş -Bencil algılama -Dil öğrenme hevesi, bilgi edinme düşkünlüğü	-Ayrıntıya girmeden başlık bilgisi edinme -Özellikle adları unutma, yeni beceri öğrenmede kapasitesizlik

Normal narsisizm ile patolojik narsisizmin semptomatik yanını ayırmak önem arz etmektedir (Evren, 1997). Bu çalışmada patolojik (kişilik bozukluğu, anormal) narsisizm yerine patolojik olmayan, tanı gerektirmeyen bir kişilik örüntüsü ve özelliği olan normal (tehlikesiz) narsisizm araştırılmış ve narsisist kişilik özelliği tanımlamasını kullanılmıştır.

Narsisist Kişiliğin Karakterize Olduğu Özellikler

Narsisist bireyler kendilerini beğenen, üstün gören, başkalarının da beğenisini, ilgisini, onayını bekleyen, buldukları ortamlarda özel ilgi göreceğine inanan, üstün bir yeri hak ettiğini belirten kişilerdir (Öztürk, 2004). Bu kişiler hayatlarında enleri yaşadıklarını ve enleri hak ettiklerini düşünürler (Öztürk, 2004). En güzel, en yakışıklı, en başarılı... Ayrıcalıklı özel

insan olduklarına odaklanırlar. Örneğin: sırada beklememeleri gerektiğine inanırlar (N. Tarhan, 2013). Narsisist kişiler gerçekte sahip olmadıkları değerler ve özelliklerden dolayı sevmeyi ve beğenilmeyi isterler. Ancak sahip olunan özelliklerden dolayı bu beklentilere girmek narsisist kişilik özelliğinin belirtileri arasında değerlendirilmez (Gençtan,2004). Bu kadar öz sevici beklentiler ve inançlar taşırken çoğu kez diğerleri tarafından umduklarını bulamayarak, hayal kırıklığı ve incinme yaşarlar (Öztürk, 2004).

Düşüncelerinde nesnel gerçeklik olmadığı ve öz denetim sağlayamadıkları için düş ve hayal güçlerinin sınırı yoktur (Köroğlu, 2004). Hayal ve düşlerini destekleyecek kanıtlar bulurlar (Köroğlu, 2004). Başkalarının düşünceleri kendilerini kaygılandırmadığı için ne düşünürlerse onu söylerler (Köroğlu, 2004). Bu durum ise diğerlerinin aşağılayıcı tutum takınmalarına neden olabilir (Köroğlu, 2004). Böyle durumlarda yansıtma (kusur bende değil onda) inkar ve çarpıtma gibi narsisistik savunma düzeneklerini kullanırlar (Köroğlu, 2004 ve N. Tarhan, 2013). Keçe (2013) ise narsisist bireylerin kullandıkları savunma mekanizmalarını bölme, inkar ve oidipal karmaşaya karşın preodipal özelliklerin egemenliği sonucu saldırganlık olarak örneklendirir. Bu savunma mekanizmalarının özelliği ise bireyin kendisine yönelik eleştiride bulunamaması, kendi benliğini sorgulayamaması ve kusurları kendi dışında aramasıdır (Tarhan, 2014b).

Yaşlanma gibi benliklerini yaralayıcı yaşam olaylarını kabullenemezler (Köroğlu, 2004). Toplumda ise genellikle sıkıntısız ve yaşamdan doyum sağlayan mutlu bireyler olarak gözlemlenirler (Köroğlu, 2004). Normal yaşantıda bireyler beğenildiklerinde, sevildiklerinde, onay aldıklarında mutlu olurlar. Ancak bu beklentiler için davranış sergilemek ise olumsuz duyguların yaşanmasına sebep olur (Özmen, 2006). Narsisist bireylerin içlerindeki gurur, kendini beğenme, başkalarını hor görme, ululuk taslama, büyüklenme gibi duygular nedeniyle çevrelerinden kendilerine karşı göstermelerini bekledikleri sevgiye ulaşamazlar. (Sherman, tarih yok). Toplum tarafından beklentileri karşılanamayınca kırgınlık, kederlenme, bunaltı, çökkünlük, utanma, değersizlik hissi gibi mutsuzluk semptomları sıklıkla görülebilir (Öztürk, 2004 ve Köroğlu, 2004) ve narsisist yaralanmalar başlar (Özmen, 2007). Eleştiriyi kabullenemezler, övülmek isterler (Öztürk, 2004).

Narsisist kişinin benlik saygısı toplumdan gelecek onay, beğeni ve ilgiye odaklanmıştır. Kendi fikirlerinin değişmez doğru olduğunu kabul eder (Tunçok, 2012). Fikirlerine değer verilmediğini hissettiklerinde ise karşı tarafa yönelik hakaret, saldırganlık ve şiddete başvururlar (Tunçok, 2012). Sherman (tarih yok) bu konuya mağdurluk kompleksi adını verdiği bir yaklaşım ile değinir. Sherman' a (tarih yok) göre narsisist kişiler özellikle yakın aile fertlerine ve sevdiklerine karşı olan sorumluluklarını, onların takdirlerini toplamak için abartırlar, dramatize ederler. Sevdiklerine karşı “sizi mutlu etmek için ben mutsuz

oluyorum” “bu güçlülere, eziyetlere sadece sizin için katlanıyorum” gibi yansıtmalarda bulunurlar (Sherman, tarih yok). Sevdikleri için hemen her şeyi yapmak isterler çünkü bencil bir doyum hissi yaşarlar (Sherman, tarih yok). Çocukları için her şeyi yaptıklarını, her türlü fedakarlığı gösterdiklerini sık sık söyleyen ebeveynlerde bu gruba dahildir (Sherman, tarih yok). Bu kişiler çok inatçıdırlar oluşturmaya çalıştıkları sevilme, onay görme ve takdir edilme gibi durumları kaybetmemek için çok fazla uğraş verirler (Sherman, tarih yok). Çevrelerinden umdukları onayı ve sevgiyi göremediklerinde ise mutsuz olurlar (Sherman, tarih yok). Bu durumda ise genelde gözlemlenen tablo iki narsisistin bir araya gelerek kendileri için yapılanları görmeyen ve kendilerini takdir etmeyen sevdikleri için yaptıklarını anlatmada ve onlara yönelik kabahat üretmekte birbirleriyle yarışmaktır (Shrman, tarih yok). Bazıları ise narsisistik özelliklerini kullandıkları eşyalar ve aksesuarlar ile sergilerler (Tunçok, 2012). Kendilerine ait özel anlam atfettikleri eşyalarının başkalarında olmasından rahatsızlık duyarlar (Tunçok, 2012). Sahip oldukları eşyalar ile üstünlük sağlamaya çalışırlar (Tunçok, 2012).

Evrensel (2014) narsisistleri iki gruba ayırır. Birinci grup gerçek narsisistlerden oluşurken ikinci grup ise gerçekte narsisist olmadığı halde narsisizmi bir savunma mekanizması olarak kullanma eğiliminde olanlardan oluşmaktadır (Evrensel, 2014). Evrensel gerçekte pasif, toplumca değersiz, pasif kişiler lüks ve gösterişli eşyalar kullanmak suretiyle çok önemli bir kişi izlenimi verme eğiliminde olduklarını belirtir (Evrensel, 2014). Bu kişiler bu eşyaların maddi yükünü karşılamakta zorlansalar da gördükleri sanal itibar nedeniyle mutlu olurlar (Evrensel, 2014). Ancak ne yaparlarsa yapsınlar gideremedikleri bir ruhsal sıkıntıları bu kişilerin yaşantılarına eşlik eder (Evrensel, 2014). Muhtemeldir ki narsisist kişiler temeldeki değersizlik ve sevilmemeye hissini kamufle etme adına amaçladıkları liderlik, mevki, makam, saygınlık gibi ön planda olmalarını sağlayacak isteklerini gerçekleştiremediklerinde bu yöntemlere başvururlar.

Gabbard'da (1990; akt. Gençtan 2003) narsisist kişiliği özelliklerine göre iki grupta inceler. Gabbard'ın narsisizme ait iki grup halinde ele aldığı görüşleri Tablo 3'deki şekliyle şematize edilmiştir.

Tablo 3.Narsisist Kişilik Gruplandırması.

Birinci Grup	İkinci Grup
-Toplantı, parti vb. alanlarda çok hareketli olma	-Başkalarının davranışlarına karşı aşırı hassasiyet gösterme ve ilgiyi onlara yöneltme
-İnsanlarla değil, insanlara nutuk verircesine konuşma	-Eleştirilere maruz kalmama adına, paranoidler benzeri davranışlar
-Göz teması kurmama, tepeden bakıyor izlenimi oluşturma	-Eleştiri karşısında çabuk alınma
-İlgi odağı olmak amacıyla kendi faaliyetlerini anlatan ve sıkıcı olduğu için sık sık bölünen konuşma.	-İstenmeyen adam konumuna düşmemek ve aşağılanmamak için kenara çekilme eğilimi gösterme, mahcup ve tutuk davranışlar sergileme
-Başkalarının faaliyetlerine aşırı duyarsızlık gösterme, bazen karşısındakilere konuşma fırsatı vermeme	-Öznel dünyalarında kendilerini fark ettirme isteğine bağlı utanç hali ile durumları özetlenebilir.
-Alicısı olmayan verici metaforu ile durumları özetlenebilir.	

Her iki tipte de ortak olarak kişiliğin bütünlüğünü önemseme ve koruyabilme çabası hakimdir sadece bu çabaya ulaştıran yollar değişir (1990; akt. Gençtan 2003). Birinci tipteki kişiler başkalarını etkileme amacı içerisindeyken diğer taraftan başkalarının tepkilerini algılamayarak narsisistik zedelenmelere karşı kendilerini korumuş olurlar (1990; akt. Gençtan 2003). İkinci tip kişiler ise benlik bütünlükleri için risk teşkil eden durumlardan kaçınmak amacıyla başkalarını gözlemleyip nasıl davranacaklarına yönelik ipucu elde etmeye çalışırlar (1990; akt. Gençtan 2003). Bu iki tip yalnız başlarına görülebildiği gibi karma bir halde de görülebilmektedirler.

Kenberg ise borderline kişiliğin alt grubu olarak narsisist kişiliği görmüştür (Gençtan, 2003). Kenberg, narsisistlerdeki haset duygusuna dikkat çekmektedir (Gençtan, 2003). Bu duygu narsisist kişiliklerin diğerlerinin iyi yanlarını bozma ve yok etme isteklerindeki içerir (Gençtan, 2003). Kohut ise bu duygunun narsisizmin oluşumunda merkezi bir rol almadığı kanaatindedir (Gençtan, 2003). Kenberg, narsisist bireylerin kendilerini başka bireylerle kıyaslama içerisinde olduklarını bunun sonucunda aşağılık duygusu nedeniyle zorlandıklarını, acı çektiklerini ve başkalarının sahip olduklarına sahip olmak için yoğun ve sürekli bir istek yaşadıklarını belirtir (Gençtan, 2003). Bu iki kuramcının narsisizme yaklaşımlarındaki farklılaşmanın hasta seçiminden kaynaklandığı düşünülmektedir (Gençtan, 2003).

Narsisist bireylerdeki dürtülerden birisi ve etki yönüyle en önemlisi benmerkezciliktir (N. Tarhan, 2011). Benmerkezcilik, bireyler üzerinde daha çok kısa süreli mutluluğa hizmet

ederken kalıcı mutluluk üzerinde etkili değildir (N. Tarhan, 2011). Benmerkezcilik, bu yönüyle bireyde anlık doyum ve mutluluk amaçlar ve bireyler tarafından kontrol altına alınabilir (N. Tarhan, 2011). N. Tarhan (2014c) narsisizmin bir başka ifade tarzı olan bencilliği kişilerde büyük beklentiler oluşturan, çoğulcu düşündüremeyen, insanı yalnızlığa sürükleyen ve insanların mutluluğuna engel olan duyguların başında görür. Narsisist bireylerdeki benmerkezcilik sonucu oluşan aşırı gurur, kibir ve bencillik inanç problemlerini de beraberinde getirmektedir. Genelde Tanrıyı inkar yoluna saparlar ve dünyanın bozuk bir düzen üzerine kurulduğunu savunurlar (Sherman, tarih yok).

Narsisist kişiler, eğer hayat onların planladığı gibi devam ederse çok mutlu olurlar (Evrensel, 2014). Hatta, coşku krizleri geçirecek kadar neşeli olabilir (Evrensel, 2014). Amaçları için gerçekleşmesi imkansız proje ve hedefler peşinde koşarlar (Evrensel, 2014). Ancak bu durum gerçekleşmediğinde ise çok kolay travmatize olup depresif belirtiler gösterirler (Evrensel, 2014). Bu kişilik özelliğine sahip bireylerin psikolojik yardım talebinde bulunma nedenleri kişilik özellikleri değil depresif belirtiler ve mutsuzluk durumlarıdır.

Mutluluğun sağlayıcılarından birisi de bireylerin kendisi kadar başkalarında düşünebilmesi onların mutluluğunu kendi mutluluğu gibi algılamasıdır (N. Tarhan, 2011). Narsisist kişilerde ise bu düşüncenin tersine ben olağan üstü bir kişiliğe sahibim, ben diğerlerinden üstünüm düşüncesi hakimdir (Beck, Freeman, Davis, 2007) ve narsisist bireyler empatik davranamazlar (Akbaba, 2012). Günümüzde bu durum fazlasıyla görülmektedir (Sayar, 2009, 2013). Narsisizmin bu denli fazla görülmesinin nedenlerinden birisi ise kişinin ne pahasına olursa olsun insanları sömürmesi, kullanması ve önlerine gelen engelleri bertaraf etmeleri gerektiği, kimseyle uyum içerisinde yaşamak zorunluluklarının olmadığı, önemli olanın istediğimiz şeylerin gerçekleşmesi olduğunu söyleyen kişisel gelişim adı altındaki yaklaşımlardır (Sayar, 2009, 2013). Bu düşünce tarzları narsisistleri felaketlere hapselere dahi götürebilir (Adasal, 1973).

Ayrıca narsisist bireylerin iyi bir aile ortamı oluşturamayacaklarına inanılır (Tunçok, 2012). Narsisist bireylerin öne çıkan özelliklerinden birisi olan bencillik duygusudur. Bu bireylerin, hep kendi isteklerini ön planda tutmaları bunun sonucunda hep kendi istediklerinin olmasını istemeleri aynı zamanda diğer bireyleri mutsuz eder (Sayar, 2009c). Çok kibar, elit ve nazik mizaçları onların maskelerini oluşturur (Evrensel, 2014). Bu kişilerle süreklilik arz eden bir sosyal birliktelik ve ikili ilişki sürdürmek çok güçtür. Çünkü psikolojik ve fiziksel şiddete sıklıkla başvururlar (Evrensel, 2014). Dolayısıyla ya bu kişilerin kölesi gibi yaşamak ya da onları terk etmek karşılıklarındaki narsisistlere yaklaşım biçimlerini oluşturur (Evrensel, 2014).

Narsisizmin çok özel bir türü ise erk sahibi Sezar, Mısır firavunları, Hitler gibi diktatörlerde görülen türüdür (Çelik,2006). Dünya liderlerinin bazıları da narsisist özelliğe sahip bu kişilerden çıkar (Adasal, 1973). Bu özel türe sahip kişiler kendilerine insan özellikleri taşıyan tanrı sıfatı yüklerler (Çelik, 2006). Bu kişilerin en büyük korkuları erklerini kaybetmek ve ölmektir (Çelik, 2006). Aynı zamanda dış dünyada “ben” olmadığı için diğerlerini anlayamazlar, bu durum ise kişide korkuya neden olur (Çelik, 2006). Korkan lider ve diktatör ise gittikçe daha yalnızlaşırlar ve yıkıcı davranışlar sergiler (Çelik, 2006). Bazıları ise saygı duydukları bu şekildeki erk sahiplerine (diktatörlere) karşı amansız bir şekilde kendilerini kabul ettirme yarışı içerisine girerler (Shrman, tarih yok). Onlardan gelecek onay ve sevgi sözcüğü için hayatlarını bile feda edebilecekleri yönünde düşünceleri vardır (Shrman, tarih yok).

ABD’de yapılan araştırmaların sonuçlarına göre büyük ölçekli firmaların CEO’larından % 25’i 55 yaşlarında emekli olmakta ve kansere yakalanarak, kalp krizi geçirerek ölmektedir. Gerçek ölüm nedenleri ise meslek hastalığı olarak nitelendirilen “narsisist yaralanmadır” (Çelik, 2006; Tarhan, 2008). Sanatçılarda, akademisyenlerde, yöneticilerde, patronlarda, iş adamlarında sıklıkla görülen narsisizm bu kişileri iş yaşantılarında başarılı kılsa da sosyal yaşantılarında aynı başarıyı ve mutluluğu yakalayamadıkları belirtilmektedir (Evrensel, 2014). Burada mesleklerin mi narsisizmi körüklediği yoksa narsisist kişilik özelliğine sahip bireylerin mi belli meslek gruplarını özellikle tercih ettikleri araştırılması gereken bir başka konu olarak karşımızda durmaktadır.

Narsisist Kişiliğin Nedenleri

Kohut (1997, 1977) narsisistik özellikler gösteren bireylerin kişiliğinin oluşumu için çevrenin tepkilerine ihtiyaç duyulan dönemi başarıyla geçememiş kişilerden oluştuğunu söyler (akt. Gençtan, 2003). Çevreden beklenen tepki gelmediğinde kişiliklerde dağılma gözlenir, gelişim dönemlerinde çocuk kendisini annesine fark ettiremezse ve annesinden beklediği onay beğeni gelmezse paylaşmayı öğrenemez ve anne imgesinden yoksun yetişir (akt. Gençtan, 2003). Aile sisteminin tümünün mutluluğunu hedeflemek yerine çocuğun mutluluğunun aile merkezine yerleştirildiği yanlış anne baba tutumları bencil bireylerin artmasına yol açar (Sancak, 2014). Çocuklar anne babaları tarafından, her şeye hakkı olan, en zeki, en iyisini hak eden, abartılmış bir kendilik psikolojisi içerisinde büyütülmektedir. Bu ana baba tutumuyla yetiştirilmiş çocuk toplum içerisine dahil olduğunda ego şişmesi nedeniyle travma yaşamaya başlar (Sancak, 2014). Horney’e görede narsisist kişilerde görülen ego şişmesi çocukluk çağında gerçekleşen bozuk ilişkiler sonucu meydana gelmektedir (Gençtan, 2004). Özellikle çocuk bu dönemde yaşadığı korku ve kaygıları

nedeniyle çevresine yabancılaşır, ebeveynlerinin zorlaması sonucu gerçek benini yitirmeye başlar ve kendine yetemez hale gelir (Gençtan, 2004).

Özellikle çocukluk döneminde annenin çocuğun her istediğini yapması bilinçaltında “benim her istediğim başkaları tarafından yapılmakta, dolayısıyla ben bunu hak ediyorum” düşüncesini yerleştirir. Bu düşünce ile büyüyen çocukların ileride narsisist kişilik özellikleri taşıdıkları, aşırı koruma nedeniyle başa çıkma stratejileri geliştiremedikleri, zorluklara karşı savunmasız kaldıkları gözlenir (Sherman, tarih yok). Çocukluk çağındaki bozuk yaşantılarla başa çıkmak için gelişen narsisizm sonucunda birey olağanüstü bir kişi olduğuna inanmaya başlar (Gençtan, 2004). Böylece kendi benliğine acı veren hiçlik duygusundan kurtulmaya çalışır (Gençtan, 2004). Bu durum ise çocukta yalnızlaşma, umutsuzluk, mutsuzluk, problem çözme becerilerinin gelişmemesi, girişimcilik yetilerinin körelmesi, zayıf duygusal bağlar sevmeyi başaramama gibi olumsuz duygulanımlara neden olur (Gençtan, 2004; Sancak, 2014). Ayrıca bütün yaşananlar da benmerkezci, öz veride bulunamayan, başkalarını düşünemeyen, sadece kendisiyle ilgilenen, değerlerden yoksun, bireylerin yetişmesi sonucunu doğurur (Sancak, 2014).

Evrensel’e (2014) göre ise narsisizm bir hastalık değil doğuştan gelen bir kişilik yapısıdır. Evrensel (2014) narsisizmin genetik yapısının baskın olduğunu belirtmektedir. Buna ilaveten Evrensel (2014) ailen hayatta kalabilme adına çocuğa bencil ve savaşçı ruh aşılama çalışırlarsa, bu durumun bireyin empati yeteneğinin gelişmemesine ve narsisist bir gelişim için olanak sağladığını savunur.

Narsisist kişilerin benlik saygılarının kolay zarar görmesi eleştirilme ve yenilgi karşısında duyarlılıkların çok olması nedeniyle, duygusal yaralanmaya ve çökkünlüğe düşerler ve bu duygu durumlarına depresyon eşlik eder (Koroğlu, 2011). Narsisizmin bu kavramsallaştırmasında ise haz kaybı, mutsuzluk gibi duygusal acılar ortaya çıkar (Beck, Freeman, Davis, 2007). Evren’de (1997) bunu destekler biçimde narsisist kişilik örüntüsüne sahip bireylerin mutluluk duygusunu yitirme ve geleceğe yönelik umut duygusunun kaybolması gibi yakınmalarının olduğunu söyler. Evren (1997), bu duruma neden olarak bireyin kendisi dışındakilere olan ilgisinin giderek azalmasını gösterir. Evren’e (1997) göre değişen ve gelişen şartların ve bizim dışımızdaki etmenlerin bize “kendi”mizin farkına vardırıp, “kendi”mizi geliştirmenin önemini sürekli vurgulanmasının, en iyi dostumuzun “kendi”miz olduğu düşüncesinin empoze edilmesinin, yaşamın amacının “bir numara olmak” olarak gösterilmesinin, aile kavramının yerini giderek cinsel tatmin merkezli ilişkilerin almasına yol açtığını bu durumun ise narsisizmi körüklediğini belirtmektedir.

Narsisist kişilerin en büyük sorunu ise narsisist olmaları değil; narsisist kişilik yapılarının farkında olmamalarıdır (Çelik, 2006). Toplumda narsisizmin daha çok erkeklerde

görüldüğü alanyazında bildirilmiştir (APA, 2000; akt. Butcher, Mineka ve Hooley) ancak Tunçok (2012) narsisizmin kadınlar da daha sık görüldüğünü belirtmektedir.

Narsisizmle İle ilgili Araştırmalar

Narsisizm ve Mutluluk: Zuckerman ve O'Loughlin (2009) tarafından kişilik özelliği olarak narsisist özelliklere sahip bireylerle, klinik olarak narsisist kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerin refah ve benlik saygılarının karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre klinik narsisistlerin benlik saygılarının yüksek olduğu ancak mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre patolojik narsisizm arttıkça mutluluk düzeylerinde azalma görülmüştür. Ross (2002) ise narsisizmin mutlulukla ilişkisini araştırmıştır. Ross'un araştırma sonuçları narsisistik özelliklerini açık olarak yaşayan (açık narsisizm) bireylerin, narsisistik özelliklerini gizli yaşayanlara (gizli narsisizm) göre daha mutlu oldukları yönündedir.

Narsisizm ve Umut: Hickmen, Watson ve Morris (1995) yılında gerçekleştirdikleri araştırmada sağlıklı narsisizmle patolojik narsisistlerin umut düzeylerini karşılaştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre sağlıklı (patoloji olmayan) narsisizmde bireyler sağlıklı ilişkiler geliştirir, geleceğe daha umutlu bakar ve iyimser bilişler oluştururken, patolojik narsisizmde işler tersine dönmekte ve patolojik narsisistlerin umut düzeyleri düşüş göstermektedir. Kızıltan (2014) da araştırmasında narsisizmin sözde tatmine, bolluğa, zenginliğe ve başarıya rağmen anlamsızlık, boşluk ve tatminsizlik hisleri, ideal kaybı, spiritüalist arayışlar, dinî eğilimlerin güç kazanması, yeni haz kaynakları peşinde koşma; şöhret, mevki, başarı ve para hırsı nedeniyle geçmişi ve bugünü yarına bağlayan hislerin yitirilmesine ve gelecekte umudun kesilmesine neden olduğunu belirtmektedir.

Narsisizm ve İntihar: Ronningstam ve Maltzberger (1998) tarafından narsisist bireylerin, tek tek klinik olarak incelendiği bir çalışmada; her bireyin intihar riskleri değerlendirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre narsisist bireylerin depresyon belirtisi göstermedikleri, intihar niyetlerini gizledikleri gözlenmiştir. Ancak intihar düşüncelerini ve ölme istekleri gizleyen patolojik narsisistlerin ani intihar davranışı sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Narsisist ve Benlik Saygısı: Hendrick (2007) tarafından Narsisizm teriminin tanımlanmasıyla ilgili yapılan nitel bir çalışmada narsisizmin genellikle istemmeyen bir tanı olarak görüldüğü belirtilmektedir. Ancak Hendrick narsisizmin bazı maddelerinin sağlıklı bireylerde de görülebileceğini belirtmiştir. Hendrick'e göre narsisist bireylerin sahip oldukları sağlıklı özelliklerden birisi benlik saygısıdır ve benlik saygısı yüksek bireyler çevreleriyle daha uyum içerisindedirler.

Narsisizm ve Cinsiyet: Narsisizmin cinsiyet değişkeni açısından incelendiği araştırma sonuçları kimi zaman erkeklerin lehine (Yumuşak, 2013) kimi zaman kadınlar lehine (Gülmez, 2009) değişirken kimi araştırmalarda ise herhangi bir farklılaşma görülmemektedir (Atay, 2009).

Narsisizm ve Şiddet: Ergenler üzerinde Temel (2008) tarafından yapılan araştırma sonuçları narsisistik eğilim gösteren ergenlerin, kabul etmedikleri davranış ve tutumlara maruz kaldıklarında fiziksel ve sözel şiddete başvurduklarını göstermektedir. Bu davranışlarını gösterirken ise herhangi bir çekinme göstermemektedirler. Aynı şekilde narsisizm ve iş yeri şiddeti arasında da pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu alanyazında belirtilmektedir (Penney, 2002).

Narsisizm ve İş Yaşantısı: Narsisistik bireylerin eşduyum yapmamalarından dolayı iş yaşantılarında duygusal olmayan gerçekçi kararlar almada oldukça başarılı oldukları bilinmektedir (Hyman, 1989). Ayrıca narsisist bireylerin, sıklıkla başarısız olma korkusu yaşarlar. Bu kişiler, başarısız olma kaygıları nedeniyle riskleri daha dikkatli değerlendirebilmekte ve önlem almakta oldukça başarılı oldukları gözlemlenmektedir (Timuroğlu ve İşcan, 2008). Timuroğlu'nun (2005) araştırmasına göre narsisizm toplam puanı ile iş tatmini arasında ters yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Ancak narsisizmin alt boyutları olan teşhircilik ve kendini beğenme ile narsisizm arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Narsisizmle liderlik boyutu arasında anlamlı derecede ilişki olduğu gerçeği de göz ardı edilmemelidir (Popper, 2002). İş yaşantılarında 0 ile 4. yılı arasında bulunan ve daha az tecrübeli yöneticilerin narsisizmin alt boyutu olan teşhircilik, otorite ve hak iddia etme boyutlarında deneyimli yöneticilere göre daha yüksek puan aldıkları belirtilmektedir (Gülmez, 2009). İş pozisyonu ve narsisizm arasındaki ilişkiye bakıldığında ise düşük kademedeki yöneticilik yapan kişilerin narsisizm alt boyutu olan hak iddia etme puanlarının üst kademedeki görev yapan yöneticilere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Gülmez, 2009)

Narsisizm ve Anne Baba Tutumları: Narsisizm ve anne baba tutumlarının araştırıldığı bir araştırmada (Watson, Little ve Biderman, 1992) otoriter olmayan anne baba tutumlarıyla yetişen çocukların daha düşük düzeyde narsisistik kişilik özellikleri sergiledikleri gözlenmiştir. Aynı zamanda narsisistik tutumlar ile çocuklarını yetiştiren ebeveynler çocuklarının ihtiyacı olan koruyucu ve sevgi barındıran bir tutum sergilememiş olurlar. Bu şekildeki tutumlar çocuk için yıkıcı özelliğe sahip olabilir (Gaspard, 2014).

BÖLÜM III

YÖNTEM

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

Araştırma Modeli

Bu araştırma, bireylerin umut düzeyleri, narsisist kişilik özelliklerinin mutluluk düzeyleri ile ilişkisinin araştırıldığı ilişkisel ve betimsel bir tarama çalışmasıdır (Büyüköztürk, ve ark. 2012).

Evren ve Çalışma Grubu

Bu çalışmanın evrenini Türkiye üniversitelerinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubu ise Orta Karadeniz'deki bir üniversitenin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 526 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre incelemesi bu bölümde yapılmıştır. İnceleme için fakülte, sınıf, cinsiyet, anne ve baba yaşama durumu, özlük-üveylik durumu, ailenin tutumu, doğum yeri, yaşanılan yer, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, gelir durumu ve hayatlarındaki en mutlu eden kişiye göre dağılımlarını gösteren frekans tabloları verilmiştir.

Katılımcıların Fakültelerine Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültelerine göre dağılımları Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelerine Göre Dağılımları

	Fakülte	n	%	Toplam %
Değer	Eğitim Fakültesi	85	16.2	16.2
	Fen Edebiyat Fakültesi	67	12.7	28.9
	Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi	71	13.5	42.4
	Ziraat Fakültesi	63	12.0	54.4
	İktisadi Bilimler Fakültesi	86	16.3	70.7
	İlahiyat Fakültesi	69	13.1	83.8
	Tıp Fakültesi	85	16.2	100.0
	Total	526	100.0	

Katılımcıların Sınıflarına Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıflarına göre dağılımları Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıflarına Göre Dağılımları

	Sınıf	n	%	Toplam %
Değer	Hazırlık	29	5.5	5.5
	Birinci Sınıf	153	29.1	34.6
	İkinci Sınıf	139	26.4	61.0
	Üçüncü Sınıf	111	21.1	82.1
	Dördüncü Sınıf	74	14.1	96.2
	Beşinci Sınıf	12	2.3	98.5
	Altıncı Sınıf	8	1.5	100.0
	Total	526	100.0	

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları incelenmiş dağılımları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

	Cinsiyet	N	%	Toplam %
Değer	Kız	294	55.9	55.9
	Erkek	232	44.1	100.0
	Total	526	100.0	

Katılımcıların Anne ve Baba Yaşam Durumlarına Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne-baba yaşam durumlarına göre dağılımları incelenmiş ve Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne-Baba Yaşam Durumlarına Göre Dağılımları.

		N	%	Toplam %
Baba	Sağ	502	95.4	95.4
	Vefat	24	4.6	100.0
	Total	526	100.0	
Anne	Sağ	524	99.6	99.6
	Vefat	2	.4	100.0
	Total	526	100.0	

Katılımcıların Anne ve Baba Özlük-Üveylik Durumlarına Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne ve baba özlük durumlarına göre dağılımları incelenmiş ve Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne ve Baba Özlük-Üveylik Durumlarına Göre Dağılımları.

		N	%	Toplam %
Baba	Öz	501	95.2	95.2
	Üvey	25	4.8	100.0
	Total	526	100.0	
Anne	Öz	524	99.6	99.6
	Üvey	2	.4	100.0
	Total	526	100.0	

Katılımcıların Anne ve Baba Birliktelik Durumlarına Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne ve baba birliktelik durumlarına göre dağılımları incelenmiştir ve sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne ve Baba Birliktelik Durumlarına Göre Dağılımları.

		n	%	Toplam %
Değer	Beraber	509	96.8	96.8
	Ayrı / Boşanmış	17	3.2	100.0
	Total	526	100.0	

Katılımcıların Algıladıkları Anne Baba Tutumlarına Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumlarına göre dağılımları incelenmiş ve dağılımları Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Baba Tutumlarına Göre Dağılımları.

		n	%	Toplam %
Değer	Demokratik	183	34.8	34.8
	Otoriter-Baskıcı	28	5.3	40.1
	Koruyucu	251	47.7	87.8
	İlgisiz	24	4.6	92.4
	Mükemmeliyetçi	40	7.6	100.0
	Total	526	100.0	

Katılımcıların Doğum Yerlerine Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin doğum yerlerine göre dağılımları incelenmiş ve Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Doğum Yerlerine Göre Dağılımları.

		n	%	Toplam %
Değer	Köy	80	15.2	15.2
	Belde	12	2.3	17.5
	İlçe	151	28.7	46.2
	Şehir	171	32.5	78.7
	Büyükşehir	112	21.3	100.0
	Total	526	100.0	

Katılımcıların Yaşam Yerlerine Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam yerlerine göre dağılımları incelenmiş ve Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin En Uzun Süre Yaşadıkları Yere Göre Dağılımları.

		n	%	Toplam %
Değer	Köy	34	6.5	6.5
	Belde	15	2.9	9.3
	İlçe	98	18.6	27.9
	Şehir	199	37.8	65.8
	Büyükşehir	180	34.2	100.0
	Total	526	100.0	

Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayılarına göre dağılımları incelenmiş ve Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Dağılımları.

	Kardeş Sayısı	N	%	Toplam %
Değer	1	25	4.8	4.8
	2	179	34.0	38.8
	3	153	29.1	67.9
	4	94	17.9	85.7
	5	36	6.8	92.6
	6	19	3.6	96.2
	7	7	1.3	97.5
	8 ve üzeri	13	2.5	100.0
	Total	526	100.0	

Katılımcıların Ailelerinin Gelir Durumlarına Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailesinin gelir durumlarına göre dağılımları incelenmiş ve Tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Durumlarına Göre Dağılımları.

		n	%	Toplam %
Değer	0 - 1000 TL	33	6.3	6.6
	1001 - 3000 TL	293	55.7	65.3
	3001 ve üstü TL	173	32.9	100.0
	Total	499	94.9	
	Cevap Vermeyen	27	5.1	
	Total	526	100.0	

Katılımcıların Kendilerini En Mutlu Eden Kişilere Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilere kendilerini hayatta en mutlu eden kişi sorulmuş ve alınan cevapların dağılımları Tablo15’de sunulmuştur.

Tablo 15. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kendilerini En Mutlu eden Kişilere Göre Dağılımları.

	Kendilerini Mutlu Eden Kişi	n	%	Toplam %
Değer	Anne - Baba	267	50.8	53.5
	Kardeş	47	8.9	62.9
	Akraba	27	5.1	68.3
	Sevgili / Eş	45	8.6	77.4
	Arkadaş	49	9.3	87.2
	Diğer	21	4.0	91.4
	Hiç Kimse	43	8.2	100.0
	Total	499	94.9	
	Cevap Vermeyen	27	5.1	
Total	526	100.0		

Ölçme Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Form ile katılımcıların cinsiyetleri, öğrenim gördükleri bölümleri, sınıfları, aile durumları, algıladıkları anne baba tutumları, doğum ve yaşam yerleri, kardeş sayıları, aile gelir durumları, kendilerini en fazla mutlu eden kişi gibi veriler elde edilmeye çalışılmıştır. Kişisel bilgi formunda fakülte sorusu sorulmamış bölümlerden yola çıkarak fakülteler belirlenmiştir. Ayrıca açık uçlu sorulan aile gelir durumu 0-1000, 1001-3000, 3001 ve yukarısı olarak 3 kategoride değerlendirilmiştir.

Umut Ölçeği

Umut ölçeği, Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilmiştir. Akman ve Korkut tarafından ise 1993 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, likert tipi dördüncü derecelendirme ölçeğidir ve ölçek 12 madde içermektedir. Maddelerin dördü umutla ilgisi olmayan doldurucu (filler) ifadelerden oluşmaktadır. Doldurucu (3,5,6 ve 11) maddeler ölçeğin puanlamasında değerlendirmeye alınmamaktadır. Katılımcılardan ölçek maddelerini değerlendirmeleri ve ölçek maddelerinden bana hiç uymuyor (1) ile bana tamamıyla uygun (4) seçenekleri arasında kendilerini en iyi tanımlayan ifadeyi işaretlemeleri istenilir. Puanlamasında en düşük 8 en yüksek 32 puan alınır. Snyder ve arkadaşları'nın çalışmasında ölçek, amaca götüren yollar planlama (pathways) ve amaca ilişkin motivasyondan (agency) oluşan iki faktörlü bir yapı göstermiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışması için yapılan faktör analizinde ise ölçeğin Türk örneğinde Amerikan kültüründen farklı olarak tek boyutlu bir yapı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin, güvenirlik çalışmasında 103 üniversite öğrencisinin katılımıyla ölçeğin iç tutarlılığı değerlendirilmiş ve iç tutarlık katsayısı .65 olarak saptanmıştır. 74 öğrenci ile test-tekrar-test güvenirliği korelasyon katsayısı ise .66 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen analiz sonuçları umut ölçeğinin Türk dili ve kültürü için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Öznel Mutluluk Ölçeği

Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ) Lyubomirsky ve Lepper tarafından 1999 yılında geliştirilmiştir. Ölçek kişilerin hissettiği genel mutluluğu ölçmeyi amaçlar. 4 maddeden oluşan ölçekte ilk iki maddede kişinin hissettiği ve akranlarına göre değerlendirdiği mutluluk düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. 3. ve 4. maddeler ise mutlu ve mutsuz kişilerin genel özelliklerini belirtmekte, katılımcıların bu durumların kendileri için ne derece sağladığını görmeyi hedeflemektedir. Ölçek alınabilecek en düşük puan 4 en yüksek puan ise 28 dir. Ölçekte 4. madde tersten puanlanır. Ölçekten alınan toplan puan yükseldikçe bireylerin algıladıkları mutluluk düzeylerinin arttığı görülmektedir. Ölçek 2003 yılında Doğan ve Totan tarafından Türkçe'ye kazandırılmıştır. ÖMÖ'nün Türkçe formunun psikometrik özellikleri üniversite öğrencileri ile halk grubundan oluşan toplam 696 kişiden oluşan örneklem üzerinde incelenmiştir. ÖMÖ-TR'nin psikometrik özellikleri açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, iç tutarlık ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Ölçeğin, güvenirlik çalışmasında 348 üniversite öğrencisi ve 222 kişiden oluşan halk grubunun katılımıyla ölçeğin iç tutarlılığı değerlendirilmiş ve iç tutarlık katsayısı üniversite öğrencilerinde .65, halk grubunda .70 olarak saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar ölçeğin tek faktörlü bir ölçüm

aracı olduğunu ve iç tutarlığının yeterli düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca ÖMÖ-TR'nin mutluluğu ölçen diğer ölçme araçlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE)

1979 yılında Raskin ve Hall tarafından klinik semptom göstermeyen popülasyona yönelik yapılan çalışma sonucu oluşturulmuştur. 1988 yılında ise Raskin ve Terry tarafından son şekli verilerek günümüzdeki haline getirilmiştir. Kızıltan (2000) tarafından ölçek Türk diline uyarlanmıştır. NPI'nın çeviri çalışması ve dil eşdeğerliliği çalışması sonucunda İngilizce ve Türkçe formlar arasında yüksek düzeyde anlamlı korelasyon saptanmıştır (N=34, $r=.90$, $p=.000$). Bu sonuç, katılımcılar tarafından orijinal ölçek ile ve Türkçe formlardan aynı içeriğin anlaşıldığını betimlemektedir. Oluşturulan Türkçe forma Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE) adı verilmiştir. NKE'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .84 tekrar test korelasyonu .89 olarak saptanmıştır. İç tutarlılık ve tekrar test tekniği çalışmaları sonucu yalnızca 14. maddenin düşük kolerasyona sahip olduğu saptanmış ve bu madde ölçekten çıkarılmıştır. Diğer maddelerin korelasyon katsayıları ise .14 ile .50 arasında değişmektedir ($p<.01$). NKE'nin yapı geçerlilik çalışmaları hipotez sınaması ve faktör analizi teknikleri aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. NKE orijinal formunda olduğu gibi 7 alt boyut elde etmeye yönelik doğrulayıcı faktör analizi yöntemi kullanılmış faktör analizi sonucunda 12., 13., 17., 28. ve 35. maddelerin faktör yapısına uygun olmadıkları saptanmış, bu maddeler de ölçekten çıkarılmıştır. Sonuç olarak NKE kalan 34 madde ile güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olarak Türk Diline kazandırılmıştır. Ölçeğin puanlanmasında ise narsisistik cevaplardan alınan toplam puan kişinin narsisistik eğilimin derecesini göstermektedir (Kızıltan, 2000).

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan 526 üniversite öğrencisine ait verilerin 277 tanesi üniversitenin kulüplerine ait sayfaların yöneticileriyle iletişime geçilerek sosyal medya vasıtasıyla, 249 tanesi ise ölçeklerin ve kişisel bilgi formunun öğrencilere bireysel ve grup halinde uygulanması sonucunda elde edilmiştir. Sosyal medya vasıtasıyla veri toplama aşamasında, üniversite kulüp üyelerine araştırmanın bağlantı adresi mail olarak gönderilmiştir. Gönderilen bu bağlantı adresi sayesinde üniversite öğrencileri, veri toplama araçlarını gönüllülük ilkesi ve yönergeye uygun olarak doldurmuşlardır. Veri toplama işlemi yaklaşık 1 ay sürmüştür. Veri toplama sürecinde katılımcılardan bilgilendirilmiş onay formu alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin istatistiksel çözümlenmesinde SPSS den yararlanılmıştır. Veri toplama araçları “Öznel Mutluluk Ölçeği”, “Umut Ölçeği”, “Narsisist Kişilik Envanteri” bilgisayar ortamında SPSS programında puanlanarak, kişisel bilgi formunda yer alan sorular ise kodlanarak aktarılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama tekniklerinin yanı sıra üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin, algıladıkları anne baba tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA analizi; üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon katsayısı, analizi uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların mutluluk düzeyleri, umut düzeyleri, narsisist kişilik özelliklerine ait toplam puanları ve alt boyut puanları ile çeşitli demografik değişkenler arasında farklılaşma olup olmadığına ait bilgilere yer verilmiştir. Araştırma problemi ve alt problemlere ilişkin analizler ve bulgular özetlenmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin umut, mutluluk, narsisist kişilik özellikleri ile narsisist kişilik özelliklerinin alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkiyi incelemek için korelasyon analizlerinden Pearson Korelasyon katsayısından yararlanılmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyon ilişkileri, Büyüköztürk ve arkadaşlarının (2008) kriterlerine göre değerlendirilmiştir. Değerlendirmede .30'a kadar olan değerler zayıf, .30 ile .70 arasındaki değerler orta düzey ilişki olarak alınmış ve sonuçlar Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsisistik Kişilik Özellikleri Düzeylerine Dair Pearson Korelasyon Analizi

	Umut	Mutluluk	Otorite	Kendine Yeterlilik	Üstünlük	Teşhircilik	Sömürücülük	Kendini Beğenme	Hak iddia Etme	Narsisizm
Umut	1	.38**	.05	.08	.09*	-.08	.06	-.06	.08	.08
Mutluluk		1	.10*	-.042	.12**	-.10*	.08	.06	.09*	.11*
Otorite			1	.014	.03	-.13**	.09*	-.03	-.05	.39**
Kendine Yeterlilik				1	.11*	-.06	.01	.01	.07	.47**
Üstünlük					1	-.13**	.04	-.05	.21**	.37**
Teşhircilik						1	.01	.16**	-.11*	.25**
Sömürücülük							1	.09*	-.00	.47**
Kendini Beğenme								1	-.07	.41**
Hak iddia Etme									1	.35**
Narsisizm										1

** %1'lik duyarlılıkta anlamlıdır
* %5'lik duyarlılıkta anlamlıdır

Analiz sonuçları incelendiğinde; Umut ölçeği ile Mutluluk ölçeği arasında $r=.38$ ile pozitif yönlü orta düzey bir ilişkinin olduğu, Umut ölçeği ile Narsisistik Kişilik Ölçeğinin alt boyutu olan Üstünlük boyutu arasında $r=.09$ ile pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu, Mutluluk ölçeği ile Narsisistik Kişilik Ölçeğinin alt boyutu olan Üstünlük boyutu arasında $r=.12$ ile pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu Mutluluk ölçeği ile Narsisistik Kişilik

Ölçeğinin alt boyutu olan Hak İddia Etme boyutu arasında $r=.09$ ile pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu Mutluluk ölçeği ile Narsisistik Kişilik Ölçeğinin alt boyutu olan Otorite boyutu arasında $r=.10$ ile pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu, Mutluluk ölçeği ile Narsisistik Kişilik Ölçeğinin alt boyutu olan Teşhircilik boyutu arasında $r=.10$ ile negatif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu, Mutluluk ölçeği ile Narsisistik Kişilik Ölçeğinin toplam puanı arasında $r=.11$ ile pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu, Narsisistik Kişilik Ölçeğinin alt boyutu olan Otorite boyutu ile Teşhircilik boyutu arasında $r=-.13$ ile negatif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu Narsisistik Kişilik Ölçeğinin alt boyutu olan Otorite boyutu ile Sömürücülük boyutu arasında $r=.09$ ile pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu Narsisistik Kişilik Ölçeğinin alt boyutu olan Kendine Yeterlilik boyutu ile Üstünlük boyutu arasında $r=.11$ ile pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu Narsisistik Kişilik Ölçeğinin alt boyutu olan Üstünlük boyutu ile Teşhircilik boyutu arasında $r=-.13$ ile negatif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu Narsisistik Kişilik Ölçeğinin alt boyutu olan Teşhircilik boyutu ile Hak İddia Etme boyutu arasında $r=.21$ ile pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu Narsisistik Kişilik Ölçeğinin alt boyutu olan Teşhircilik boyutu ile Kendini Beğenme boyutu arasında $r=.16$ ile pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Umut Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği toplam puanı arasında orta düzeyde ve Narsisistik Kişilik Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği toplam puanı arasında zayıf düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine göre Mutluluk Düzeylerine Ait T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Mutluluk Ölçeği	Kız	292	18.41	4.49	.71	.48
	Erkek	228	18.14	4.34		

* Ortalamalar arası fark 0.05 düzeyinde anlamlı değildir.

Tablo 13’de görüldüğü gibi, katılımcıların cinsiyetlerine göre mutluluk düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t=71, p= .48>.05$).

Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin, algıladıkları anne baba tutumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Anne Baba Tutumlarına Göre Farklılaşmasına Dair Tek Yönlü ANOVA Analizi Sonuçları

Tutum	n	\bar{X}	Ortalama Farkları	F	p	Anlamlı Fark
1.Demokratik	182	18.52	4.32			
2.Otoriter-Baskıcı	28	19.43	3.87			
3.Koruyucu	248	18.20	4.20	1.74	.14	-
4.İlgisiz	23	16.35	6.57			
5.Mükemmeliyetçi	39	18.15	5.00			

* Ortalamalar arası fark 0.05 düzeyinde anlamlı değildir.

Tablo 14’de görüldüğü gibi katılımcıların algıladıkları anne baba tutumlarına göre mutluluk düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır [$F(4-515) = 1.74, p = .14 > .05$].

Üniversite öğrencilerinin, umut düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek üzere bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumuna Dair T-Testi Analizi

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Umut Ölçeği	Kız	292	25.66	4.40	0.28	0.78
	Erkek	228	25.55	4.53		

* Ortalamalar arası fark 0.05 düzeyinde anlamlı değildir.

Tablo 15’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin, umut düzeyleri cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir ($t = .28, p = .78 > .05$).

Üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin, algıladıkları anne baba tutumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Anne Baba Tutumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Tablosu

Tutum	n	\bar{X}	Ortalama Farkları	F	p	Anlamlı Fark
1.Demokratik	182	25.92	4.55			
2.Otoriter-Baskıcı	28	25.75	3.52			
3.Koruyucu	248	25.67	4.33	2.48	0.04*	1-4
4.İlgisiz	23	22.87	5.40			3-4
5.Mükemmeliyetçi	39	25.36	4.43			

* Ortalamalar arası fark 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin, algıladıkları anne baba tutumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiş ve istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$F(4-515) = 2.48, p.04 < .05$]. Yapılan Levene testi ile

varyansların homojen olduğu belirlenmiştir [Levene istatistiği = .80, $p=.53>.05$]. Farklılığın kaynağını belirlemek için Tukey HSD testi yapılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre Demokratik – İlgisiz, Koruyucu – İlgisiz anne baba tutumları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde; anne baba tutumlarını demokratik olarak algılayanların ($\bar{x}=25.92$) ilgisiz olarak algılayanlara ($\bar{x}=22.86$) göre, anne baba tutumlarını koruyucu olarak algılayanların ($\bar{x}=25.66$) ilgisiz olarak algılayanlara ($\bar{x}=22.86$) göre umut düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin narsisistik kişilik özellik düzeylerinin ve alt boyutları olan otorite, kendine yeterlilik, üstünlük, teşhircilik, sömürücülük, kendini beğenme, hak iddia etme düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinin Narsisistik Kişilik Özelliklerinin ve Alt Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına Dair T-Testi Analizi

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Otorite Ölçeği	Kız	292	3.90	1.01	2.77	.01
	Erkek	228	3.65	1.08		
Kendine Yeterlilik Ölçeği	Kız	292	2.51	1.10	0.25	.80
	Erkek	228	2.48	1.12		
Üstünlük Ölçeği	Kız	292	0.53	.68	-3.70	.00
	Erkek	228	0.78	.82		
Teşhircilik Ölçeği	Kız	292	2.98	.87	.586	.56
	Erkek	228	2.93	.92		
Sömürücülük Ölçeği	Kız	292	3.16	.99	-.33	.75
	Erkek	228	3.19	1.01		
Kendini Beğenme Ölçeği	Kız	292	3.01	.93	1.05	.30
	Erkek	228	2.93	.97		
Hak İddia Etme Ölçeği	Kız	292	.89	.88	-1.16	.25
	Erkek	228	.98	.91		
Narsisizm Ölçeği Toplam Puan	Kız	292	16.98	2.48	.20	.84
	Erkek	228	16.93	2.73		

* Ortalamalar arası fark 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Üniversite öğrencilerinin otorite özelliklerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($t=2.77$, $p=.01<.05$). Buna göre kız öğrencilerin otorite düzeyleri ortalamasının ($\bar{x}=3.90$) erkek öğrencilerin otorite düzeylerinin ortalamasından ($\bar{x}=3.64$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin kendine yeterlilik özelliklerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır ($t=0.250$, $p=.80>.05$). Üniversite öğrencilerinin üstünlük özelliklerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($t=-3.704$, $p=.00<.05$). Buna göre kız öğrencilerin üstünlük

özellikleri ortalamalarının ($\bar{x}=.52$) erkek öğrencilerin üstünlük özellikleri ortalamalarından ($\bar{x}=.77$) daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin teşhircilik özelliklerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=.59$, $p=.558>.05$). Üniversite öğrencilerinin sömürücülük özelliklerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=-.33$, $p=.75>.05$). Üniversite öğrencilerinin kendini beğenme özelliklerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=1.05$, $p=.30>.05$). Üniversite öğrencilerinin hak iddia etme özelliklerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=-1.16$, $p=.25>.05$). Üniversite öğrencilerinin narsisistik kişilik özelliklerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığının olmadığı tespit edilmiştir ($t=.20$, $p=.44>.05$).

Üniversite öğrencilerinin, narsisistik kişilik özelliklerinin ve alt boyutlarının, algıladıkları anne baba tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA testi ile analiz edilmiş analiz sonuçları Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22. Üniversite Öğrencilerinin Narsisistik Kişilik Özelliklerinin ve Alt Boyutlarının, Algıladıkları Anne Baba Tutumlarına Göre Farklılaşmasına dair ANOVA Analizi Sonuçları

	Tutum	n	\bar{X}	Ortalama Farkları	F	p	Anamlı Fark
Otorite Ölçeği	1.Demokratik	182	3.85	1.06	1.73	.14	-
	2.Otoriter-Baskıcı	28	3.54	.962			
	3.Koruyucu	248	3.80	1.04			
	4.İlgisiz	23	4.04	1.30			
	5.Mükemmeliyetçi	39	3.49	.942			
Kendine Yeterlilik Ölçeği	1.Demokratik	182	2.41	1.05	1.93	.10	-
	2.Otoriter-Baskıcı	28	2.61	1.17			
	3.Koruyucu	248	2.60	1.13			
	4.İlgisiz	23	2.04	1.30			
	5.Mükemmeliyetçi	39	2.44	.94			
Üstünlük Ölçeği	1.Demokratik	182	.68	.74	1.54	.19	-
	2.Otoriter-Baskıcı	28	.75	.93			
	3.Koruyucu	248	.56	.73			
	4.İlgisiz	23	.70	.63			
	5.Mükemmeliyetçi	39	.82	.88			
Teşhircilik Ölçeği	1.Demokratik	182	2.95	.96	.23	.92	-
	2.Otoriter-Baskıcı	28	3.00	.98			
	3.Koruyucu	248	2.98	.82			
	4.İlgisiz	23	2.91	.95			
	5.Mükemmeliyetçi	39	2.85	.93			
Sömürücülük Ölçeği	1.Demokratik	182	3.18	.94	1.08	.37	-
	2.Otoriter-Baskıcı	28	2.89	1.10			
	3.Koruyucu	248	3.23	1.02			
	4.İlgisiz	23	2.96	.77			
	5.Mükemmeliyetçi	39	3.13	1.10			
Kendini Beğenme Ölçeği	1.Demokratik	182	3.02	.96	.85	.49	-
	2.Otoriter-Baskıcı	28	2.86	1.15			
	3.Koruyucu	248	3.00	.93			
	4.İlgisiz	23	2.70	.70			
	5.Mükemmeliyetçi	39	2.87	.98			
Hak iddia Etme Ölçeği	1.Demokratik	182	.84	.82	2.49	.04*	1 - 4
	2.Otoriter-Baskıcı	28	.93	.94			
	3.Koruyucu	248	.93	.89			
	4.İlgisiz	23	1.43	1.04			
	5.Mükemmeliyetçi	39	1.03	1.01			
Toplam Narsisizm Düzeyi	1.Demokratik	182	16.91	2.58	.58	.68	-
	2.Otoriter-Baskıcı	28	16.57	2.92			
	3.Koruyucu	248	17.11	2.62			
	4.İlgisiz	23	16.78	2.07			
	5.Mükemmeliyetçi	39	16.62	2.57			

* Ortalamalar arası fark 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Üniversite öğrencilerinin, narsisistik kişilik özelliklerinin ve narsisistik kişilik özelliklerinin alt boyutlarının, algıladıkları anne baba tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde, istatistiksel açıdan sadece narsisistik kişilik özelliklerinin alt boyutlarından hak iddia etme boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$F(4.52) = 2.49, p=.04 < .05$]. Diğer alt boyutlarda farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Hak iddia etme düzeyi için yapılan Levene testi ile varyansların homojen olduğu belirlenmiştir [Levene istatistiği = 2.11, $p=.08 > .05$]. Varyanslar homojen olduğundan farklılığı belirlemek için Tukey HSD testi yapılmıştır. Tukey HSD testi sonuçlarına göre anne baba tutumlarına demokratik – ilgisiz cevabı veren öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde; anne baba tutumlarını demokratik olarak algılayanların hak iddia etme özellikleri ortalamalarının ($\bar{x}=1.84$) ilgisiz olarak algılayanlara ($\bar{x}=1.43$) göre daha düşük olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma sonuçları, araştırmanın alt problemlerine dayalı olarak oluşturulmuş başlıklar altında ve ilgili alanyazın paralelinde tartışılacak, tartışma sonuçlarına göre alanda çalışan psikolojik yardım elemanlarına ve alan araştırmacılarına yönelik önerilerde bulunulacaktır.

Umut ve Mutluluk

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin mutluluk ve umut düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Alanyazındaki araştırmalar ve görüşlerde umudun mutlulukla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Şahin Aydın ve Sarı, 2012; Sayar, 2009a; N. Tarhan, 2010b). Şahin, Aydın ve Sarı (2012) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri yükseldikçe mutluluk düzeylerinde de artış meydana geldiği belirtilmiştir. Sayar'a (2009a) göre de umut etme davranışı mutluluk üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Mutluluk geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek zamana yönelik hissedilmektedir. Gelecek zamana yönelik beslenen umut duygusu aynı zamanda mutlu olmayı isteme ve beklemeyle eşdeğerdir. Araştırma sonuçları Tarhan'ın (2010b) umudun bireylerin farkındalık düzeylerini arttırdığı, böylece bireylerin hayatlarındaki detayları fark edip kendileri için hedefler koydukları ve başarıyı ve mutluluğu yakaladıkları düşünceleri ile de örtüşmektedir. Ayrıca, mutluluk üzerinde olumsuz etkisi olan stres, kaygı, karamsarlık, depresyon gibi durumların oluşmaması, oluşması halinde ise sağaltımının sağlanması esnasında umut duygusunun etkili olduğu alanyazında belirtilmektedir (Carkson, 2001; N. Tarhan, 2010a; Sayar, 2009c, Usta, 2013) Bu görüşler ışığında umut duygusunun bireylerin öncelikle farkındalık düzeylerini arttırdığı söylenebilir. Kendisinin yeterliliklerini ve çevresinin kendisine sunduğu imkanları fark eden bireyin ise; gelecek adına beslediği umut duygusunun, bireyin mutluluklarını pozitif olarak etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca umut duygusunun, mutluluğu doğrudan etkilediği gibi kaygı, karamsarlık ve korku ile ifade edilen durumların oluşmasını engelleyerek bireylerin ruh sağlıklarının korunması adına koruyucu ve önleyici özelliklere sahip olduğu ve mutluluğu dolaylı olarak etkilediği de düşünülmektedir.

Narsisizm ve Mutluluk

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin narsisist kişilik özellikleri toplam puanı ile narsisist kişilik özelliklerinin alt boyutları olan hak iddia etme, üstünlük, otorite özellikleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma bulguları alanyazında yer alan narsisizm araştırma ve görüşleriyle

paralellik göstermektedir (Evren, 1997; N. Tarhan, 2010b, N. Tarhan, 2011; Twenge ve Campbel, 2010; Ross, 2002).

Narsisist bireylerde ki en önemli dürtülerden birisi olan ben merkezilik kısa süreli mutluluğa hizmet etmektedir (N. Tarhan, 2011). Narsisist bireylerin bencil ve ben merkezli, davranışlarının altında da mutlu olma güdüsü yatmaktadır. Yani narsisist bireylerin bu davranışlarını gerçekleştirmelerindeki ana etmen bu davranış stilleri sayesinde daha mutlu olabileceklerine inanmalarıdır. Bunun için ise daha çok hak iddia etme ve üstünlük boyutlarına başvururlar (N. Tarhan, 2010b; Twenge ve Campbel, 2010). Ross'un (2002) araştırma sonuçlarına göre narsisistik özelliklerini açıktan yaşayan bireyler, narsisistik özelliklerini gizleyen bireylere göre daha mutlu olurlar. Narsisistik özellikler, kısa vadede bireyi iyi hissettirir ve bireyleri mutlu kılar (Twenge ve Campbel, 2010). Evren'in (1997) görüşleri de narsisizmin, kısa süreli mutluluğa hizmet ederken, bireylerin genel mutluluk düzeylerine etkisinin olmadığı, yönündedir. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular daha çok klinik kökenli bu görüşleri ampirik veriler ile destekleme özelliğine sahiptir.

Bu araştırmanın sonuçları, alanyazındaki görüşler paralelinde değerlendirildiğinde mutluluk ile narsisizm arasında pozitif yönlü bir ilişkinin çıkması kısa süreli ya da anlık mutlulukla ifade edilen dönemin araştırmanın yapıldığı genç yetişkinlik döneminde görüldüğünü doğrular niteliktedir. Başka bir ifadeyle patolojik olmayan narsisist kişilik özellikleri, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerine olumlu katkı sağlamaktadır şeklinde düşünülebilir. Ancak alanyazındaki bazı kaynaklarda belirtilen narsisist bireylerin mutsuz kişiler oldukları (Evren, 1997) bilgisinin patolojik narsisist bireylerde görülebileceği, narsisist kişilik özelliklerinin ise bireylerin mutluluk düzeyleriyle olumlu bir ilişki içinde olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Alanyazında belirtilen başka bir durum olan narsisist yaralanma ve kırılmaların ise yine patolojik vakalarda ve ilerleyen gelişim evrelerinde görülmesinin muhtemel olduğu ancak genç yetişkinlikte bu durumun görülmediği düşünülmektedir.

Araştırmanın üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı dikkate alındığında akran grupları içerisinde yer edinme ve kendini ispatlama isteklerinin narsisist davranışlar ile giderilmeye çalışıldığı bu dönemdeki bireyler için yadsınamaz bir gerçektir. Bu durumun ise narsisizmin, beklendik yıkıcı etkisini ve mutsuzluk tablolarını üniversite örnekleminde dizginleyebileceği konuya getirilebilecek başka bir yaklaşımdır. Ancak bu durumun kalıcı olup olmadığı konusunda yeterli veri ve alanyazın bilgisi elimizde mevcut değildir. Mutluluğun yordayıcılarının araştırıldığı bu çalışmada genel manada istenmedik bir kişilik özelliği olarak belirtilen narsisizm ve bireysel olduğu kadar toplumsal da olumsuz birçok

sonuçları olan (Twenge ve Campbel, 2010) narsisist kişilik özelliğinin mutluluğu yordaması danışma süreci ve toplum açısından da önemlidir.

Cinsiyet ve Mutluluk

Araştırma bulgularına göre araştırmaya katılan erkek üniversite öğrencilerin kız üniversite öğrencilerine göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular alanyazınla genel manada uyumluluk göstermektedir. Alanyazında, cinsiyet değişkeni açısından bireylerin mutluluk düzeyleri incelendiğinde kimi araştırmalar kadınların kimi araştırmalar ise erkeklerin daha mutlu olduğu sonucuna varmaktadır (Güven, 2008). Ancak alanyazındaki araştırmaların genelinde mutluluk ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Aydemir, 2008; Doğan, 2014.; Fujita, 1991; akt. Eryılmaz ve Ercan, 2011; Saygın ve Arslan, 2009; Şahin, Aydın ve Sarı, 2010; Uçan, 2013). Dünya genelinde 146 araştırma sonucunun incelendiği meta analiz çalışma sonuçlarına göre, cinsiyet mutluluğun sadece %1'ini açıklamaktadır ve bu durum tüm ülkelere genellenebilir (Haring, Stock ve Okun, 1984).

Mutluluk üzerinde etkisi olan önemli bir etmen strestir (Altıntaş, 2005; Natvig, Albrektsen ve Qvarnstrom, 2003). Baltaş'a (1987) göre strese verilen tepkiler yönüyle erkekler lehine çok açık bir farklılaşma bulunmaktadır. Kızlar erkeklere göre stres sonucu kaygı ve depresif belirtiler yaşamaktadırlar (Baltaş, 1987; Güven 2008). Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014) tarafından tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada erkeklerin kızlara göre sorunlar karşısında başa çıkma stratejilerini daha etkin kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre erkekler problemin çözümüne yönelik aktif yaklaşımları daha sık kullanırken (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek alma) kız öğrenciler duygulara yönelik pasif yaklaşımları (çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım) daha sık kullanmaktadırlar. Ancak kadınlar mutluluk, korku, üzüntü, şüphe gibi duyguları erkeklere göre daha rahat ifade etmektedirler (Brody ve Hall, 1993). Kadınların depresyon, kaygı ve stresi erkeklere göre daha fazla yaşamaları dikkate alındığında erkeklerin daha mutlu olmaları beklenebilirdi. Fakat cinsiyet değişkenine göre mutluluk düzeylerinde herhangi bir farklılaşma olmamasına, kadınların başta mutluluk olmak üzere, bazı duyguları dışı daha rahat vurmaları neden olarak gösterilebilir. Kadınların, mutluluklarını daha rahat ifade edebilmeleri üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre mutluluk düzeylerindeki oluşması muhtemel farklılaşmaları önlediği ve cinsiyetler arasında mutluluk düzeylerinin dengelendiği şeklinde değerlendirilebilir.

Anne Baba Tutumları ve Mutluluk

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin algıladıkları anne baba tutumlarına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde mutluluk düzeylerinin algılanan anne baba tutumlarına göre farklılaştığına dair bulgular da mevcuttur (Dost, 2004; Türkmen, 2012). Dost'un (2004) araştırmasında demokratik anne baba tutumu ile yetişen öğrencilerin koruyucu ve ilgisiz anne baba tutumu ile yetişen öğrencilere göre daha mutlu oldukları belirtilmiştir (Dost, 2004). Bu araştırmadaki farklılığın kaynağı olarak araştırma grubunun özellikleri ve iki araştırma arasındaki zaman farkı ile yaşam şartlarına bağlı olarak mutluluğun belirleyicilerinin değişmesi gösterilebilir.

Cinsiyet ve Umut

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre umut düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Alanyazındaki diğer araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre umut düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucunu vermektedir (Atik ve Kemer, 2005 2009; Aydın, 2010; Gerede, 2002; Ottekin, 2009; Vahapoğlu, 2013). Umut teorisinin dayanak noktası "amaçlar"dır (Synder, 2002; akt. S. Tarhan, 2014). Umut teorisinin dayanak noktası olan amaçlar örneklendirilirken cinsiyetlere göre ayrıma gidilmediği, bireylerin amaçları, insanların amaçları, kişilerin hedefleri vb. genel ifadeler kullanıldığı görülmektedir (Altıntaş, 2005; Carr, 2014). Bu araştırmadaki katılımcıların hepsi üniversite öğrencisidir. Araştırmanın, üniversite örnekleminde yapılmasının sonucu olarak üniversite öğrencilerinin, derslerinde başarılı olma ve üniversiteyi bitirme, mezuniyet sonrası aldıkları lisans eğitimi doğrultusunda mesleğe başlama, aile kurma gibi her iki cinsiyet grubu açısından ortak amaçların fazla olmasını beraberinde getirdiği şeklinde yorumlanabilir. Bu durum ise üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşmamasının açıklaması olarak gösterilebilir.

Anne Baba Tutumları ve Umut

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin algıladıkları anne baba tutumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılaşmanın demokratik-ilgisiz ve koruyucu-ilgisiz arasında olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle algıladıkları anne baba tutumlarını demokratik ve koruyucu olarak algılayan üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri, anne baba tutumlarını ilgisiz olarak tanımlayanlara göre daha yüksektir. Analiz sonuçları, ilgili alanyazınla genel manada paralellik göstermektedir (Aydın, 2010; Türkmen ve Demirli, 2011). Aydın (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ile algıladıkları anne baba tutumları açısından

anlamli bir farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aydın'ın araştırmasında demokratik anne baba tutumları ile üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini arasında anlamli bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırma sonuçlarına göre ise algıladıkları anne baba tutumlarını demokratik ve koruyucu olarak tanımlayan üniversite öğrencilerinin, ilgisiz olarak tanımlayanlara göre daha umutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazındaki araştırma sonuçlarından farklı olarak bu araştırmada, koruyucu anne baba aile tutumu ile ilgisiz anne baba aile tutumu arasında ki farklılık dikkat çekicidir.

Kağıtçıbaşı (2010) koruyucu anne baba tutumlarına sevgi, hoşgörü, merhamet, şefkat, ilgi eşlik ettiği taktirde beklenenin aksine olumsuz sonuçlar doğurmayacağını; kin, nefret, baskı, şefkat eksikliğinin eşlik ettiği koruyucu anne baba tutumlarının ise sağlıksız sonuçlar doğuracağını belirtmektedir. Araştırma bulguları Kağıtçıbaşı'nın görüşlerine göre değerlendirildiğinde, koruyucu anne baba tutumunun, umut düzeyine pozitif yönde etki etmesi Türk toplumunun gelenekçi ve koruyucu yapısının modern ve sağlıklı ebeveyn tutumları ile harmanlandığını gösterebilir. Ayrıca koruyucu tutumların şefkat, merhamet, ilgi, hoşgörü gibi pozitif yaklaşımlarla birleştirildiği, dolayısıyla demokratik tutumlarda olduğu gibi üniversite öğrencilerinin umut düzeylerine olumlu yönde etki ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Batı ülkelerindeki ebeveynler, daha çok bireyi ve bireyselliği ön planda tutan akılcı anne baba tutumlarını benimserken; doğu toplumlarındaki ebeveynler, manevi ağırlıklı yaklaşımları ve duygusallığı daha çok benimsemektedir (Akbaba, 2012). Zira koruyucu tutumlar, batı kültüründe az sevmeye işaretken doğu kültüründe ebeveyn tarafından çocuklarının sevildiğinin ve çocuklarına şefkatle yaklaşıldığının bir göstergesidir (Kağıtçıbaşı, 2010). Dolayısıyla anne baba tutumlarını koruyucu olarak algılayan üniversite öğrencilerinin umut düzeyinin yüksek olması Türk kültürü açısından beklendiği bir sonuçtur. Türkiye'deki anne babaların evlatlarına sevgilerini ve ilgilerini daha çok onları koruyarak gösterme yolunu seçtikleri düşünölmektedir. Koruyucu tutumların demokratik tutumlara alternatif oluşturmadığı, bilakis koruyucu tutumlar sergilenirken demokratik tutumların gerektirdiği, çocuklarının fikirlerine değer verme, onları birey olarak kabullenme gibi etmenlerinde ebeveynler tarafından çocuklarına verildiği muhtemeldir.

Cinsiyet ve Narsisizm

Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeni açısından toplam narsisizm puanında farklılık oluşmazken, üstünlük boyutunda erkekler lehine, otorite boyutunda ise kızlar lehine bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Alanyazındaki araştırma sonuçları incelendiğinde, narsisist kişilik özelliklerinde, kimi araştırmalarda erkekler lehine (Hamedoğlu, 2009;

Yumuşak, 2013) kimi araştırmalar da ise kadınların lehine bir artışın olduğu görölmektedir (Gölmez, 2009). Hamedoğlu'nun (2009) lise öğrencilerinin örgütsel narsisizm düzeylerini incelendiği araştırmasında, erkek cinsiyetinin kibir ve örgütsel özel kişilik, otorite liderlik ve teşhircilik, genel örgütsel narsisizm düzeylerini daha çok etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Gölmez (2009) tarafından yöneticiler üzerinde gerçekteştirilen araştırmada, kadınların narsisist kişilik özelliklerinin teşhircilik alt boyutunda erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları görölmüştür. Yumuşak (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekteştirilen bir araştırmada narsisizmin alt boyutlarından otorite, üstünlük, sömürücülük, hak iddia etme ile toplam narsisistik puanları açısından erkekler ile kızlar arasında erkekler lehine bir farklılaşmanın olduğu görölmektedir.

Bu araştırma sonucunda kadınların narsisizmin otorite boyutunda erkeklerden daha yüksek puan almaları daha önce yapılan araştırmalarla örtüşmektedir. Twengw (2010) tarafında gerçekteştirilen araştırmada kadınların narsisistik otorite düzeylerinin erkeklerin narsisistik otorite düzeylerinden daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Türk toplumu açısından sonuçlar değerlendirildiğinde ise kadınların narsisistik otorite puanlarının, erkeklerin narsisistik otorite puanlarından yüksek olması kadınların iş yaşamında ve sosyal hayat da daha fazla varlık göstermeye başlamaları ile açıklanabilir. İş yaşamına giren ve toplumda sosyal olarak daha fazla varlık gösteren kadının toplumdaki statüsünün arttığı bir gerçektir. Artan statü ile cinsiyetlerin otorite kimliklerinin öncelikle eşitlendiği, hatta zamanla ise kadınlar lehine bir artışın meydana geldiği şeklinde değerlendirilebilir.

Bu araştırmanın ikinci bir sonucu olan erkeklerin narsisizmin üstünlük boyutunda kadınlardan daha yüksek puan almaları ise kadının artan statüsüne karşın erkek cinsiyetine has bir tepki olarak değerlendirilebilir. Türk toplumu öteden beri daha çok ataerkil özellikler göstermektedir. Bunun sonucu olarak para kazanma, aile ekonomisini kalkındırma, mantıklı kararlar vermek zorunda olma, hiçbir koşulda duygusal olmama, ağlamama ve güçlü olma gibi iş bölümleri ve roller erkek olmakla özdeşleşmiştir. Diğer bir yandan ise kadın toplumda ikinci planda değerlendirilmiştir. Edilgen ya da nesne konumuna getirilen kadının aile içerisindeki görevi kocasına ve çocuğuna bakmak, ev işleri yapmak iken toplumsal rolleri ise, duygusal, anaç, şefkatli, ve itaatkar olmaktı. Ancak kadınların iş yaşantılarına ve sosyal hayat da daha fazla varlık göstermeye başlamaları ve bu kalıplaşmış değer yargılarının eşitlenmeye başlaması erkek cinsiyetini rahatsız ediyor olabilir. Ayrıca erkeklerin kaybetmekten korktuğu erkek hegemonyasını koruma adına narsisizmin üstünlük boyutuna daha fazla başvurduğu şeklinde bir sonuca ulaşılabilir.

Anne Baba Tutumları ve Narsisizm

Araştırma bulgularına göre toplam narsisizm puanı ile algılanan anne baba tutumları arasında herhangi bir farklılaşma gözlenmezken, narsisizmin alt boyutlarından hak iddia etme ile demokratik ve ilgisiz anne baba tutumları arasında farklılığın olduğu gözlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde narsisizmin, anne baba tutumlarıyla birlikte çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak Sancak (2014), Yavuzer (1997), Akbaba (2012) ve Gençtan'ın (2004) klinik görüşleri araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Sancak (2014) ve Gençtan'ın (2004) görüşleri, yanlış anne baba davranışları her şeye hakkı olan, her şeyin en iyisini hak eden, abartılmış bir kendilik büyümesine neden olduğu şeklindedir. Yavuzer'e (1997) göre ise ilgisiz anne baba tutumunu benimseyen ebeveynler çocuklarına hiçbir denetim ve sınırlamada bulunmazlar, çocuklarını aşırı şekilde ihmal ederler. Bunun sonucunda da sorumsuz, bencil, kibirli, kendini beğenen, her istediğinin hemen gerçekleşmesinin isteyen, şımarık eğilimler içerisinde bulunur. Bütün bu sağlıksız tutum ve davranışların ise genci ailesinden göremediği ilgi ve sevgiyi doğal olmayan yollar ve yöntemlerle arama yönünde dürtülediği ve genç açısından başkalarının hakkını hiçe sayma, hakkı olmayan birçok şeyi ise talep etme şeklinde düşüncelerin oluşmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Akbaba (2012) da ebeveynlerince aşırı hoşgörü gösterilen çocukların, daha çok bencil tavırlar sergileyeceğini belirtmektedir. Akbaba (2012) tarafından kastedilen aşırı hoşgörü kavramı ile ilgisiz anne baba tutumları bireyler tarafından aynı şekilde algılanıyor olabilir ve benzer sonuçlar doğurabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut düzeyleri ile narsisist kişilik özelliklerinin cinsiyet ve anne baba tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmada umut, mutluluk ve narsisist kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Mutluluk insanoğlunun var olmasından beri ulaşmak istediği en büyük yaşam amacı olarak görülmektedir. Bu nedenle mutlulukla ilgili ya da negatif yönde ilişkili olabilecek değişkenler ve mutluluk kavramının incelenmiş olmasının başta pozitif psikoloji olmak üzere klinik psikoloji, koruyucu ruh sağlığı kapsamındaki çalışmalar ve danışma psikolojisi açısından önemli sonuçlar oluşturduğu düşünülmektedir. Araştırma bulgularına dayalı olarak araştırmacılara ve alanda çalışan yardım elemanlarına yönelik öneriler aşağıdaki şekliyle özetlenebilir.

Psikolojik Yardım Elemanlarına Yönelik Öneriler

1. Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar, araştırma sonuçlarındaki bulgulara dayalı olarak mutluluk ile ilişkili olan umut duygusu üzerinde çalışabilir, öğrencilerin umut duygularının artırılmasına yönelik programlar geliştirebilirler.
2. Anne baba tutumlarından, özellikle ilgisiz anne baba tutumunun bireylerin umut düzeyleri ve narsisizmin alt boyutu olan hak iddia etme açısından olumsuz etkisi göz önünde bulundurularak, ebeveynler tarafından çocukları üzerinde ilgisiz tutumlarının sonuçlarının bilinmesiyle buna yönelik tedbirler alınabilir. Umud ve narsisistik kişilik üzerinde olumsuz etkisinin olduğu sonucuna ulaşılan, yanlış anne baba tutumlarının önemi veliler ile paylaşılabılır. İlgisiz anne baba tutumlarının, öğrenciler üzerindeki olumsuz etkileri velilere yönelik planlanan eğitim ve seminer konularına eklenebilir. Ayrıca aile tutumlarından demokratik ve koruyucu aile tutumuna mutlak suretle ilgi, şefkat, merhamet, hoşgörü gibi olumlu duygularla öğrencilerin fikirlerini alma, onlara değerli olduklarını hissettirme, gibi davranışların eklenmesi ile Türk toplumunun doğal yapısına uygun ve öğrencileri geleceğe yönelik daha umutlu kılacak bir tutum benimsenmiş olunacağı velilerle paylaşılarak, velilerin bu konuda bilgilenmesi sağlanabilir.
3. Danışma psikolojisinde, umut etme davranışının olumlu beklentileri ve bireylerin mutluluk düzeylerini arttırdığı gerçeğine dayalı olarak, danışma sürecinde danışanların umut düzeylerinin artırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir ve bu çalışmalar neticesinde danışma sürecinden daha olumlu sonuçların elde edilmesi amaçlanabilir.
4. Hak iddia etme, teşhircilik, otorite ve üstünlük narsisistik özelliği gösteren öğrencilerin, bu özellikleri açısından farkındalık kazanmaları amacıyla empati, özgecilik,

diğerkâmlık, otantiklik gibi pozitif davranış yöntemlerini benimsemeleri üzerinde bilgilendirici, özendirici ve teşvik edici programlar geliştirilebilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Narsisizmin kısa süreli mutlulukla ilişkili olduğu klinik deneyimler sonucu oluşmuş yaygın bir kanaattir. Ancak bu görüşü destekleyen ampirik veriler çok kısıtlı sayıdadır. Bu araştırma bu yönüyle araştırıldığı kadarıyla alanyazında ulaşılamayan ampirik verilere yönelik bir ilk olma özelliği taşımaktadır. Bu araştırma sonuçlarına göre narsisizmin genç yetişkinlik döneminde mutlulukla pozitif yönlü ilişkisi bulunmuştur. Ancak klinik tecrübeler paralelinde oluşmuş alanyazında narsisistik yaralanmalar ve mutsuzluk durumlarındanda bahsedilmektedir. Narsisistik yaralanmaların ve narsisizme bağlı oluşabilecek mutsuzluk tablolarının daha çok yaşlılık dönemlerinde, özellikle emeklilik dönemlerinde görülebileceği anlaşılmaktadır. Bu nedenle araştırmacılar bu duruma açıklık getirmek adına narsisistik kişilik özelliği ile emekli ve yaşlı bireylerin depresyon, hayata küsme, yalnızlık, umutsuzluk, mutsuzluk gibi ilişkilerini konu alan araştırmalar yapabilirler.

2. Alanyazın incelendiğinde mutluluk üzerinde etkisi olan olumlu duygular ve kişilik özelliklerinin sıklıkla araştırıldığı ancak olumsuz duyguların ve kişilik özelliklerinin araştırıldığı araştırmaların sınırlı sayıda olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle mutluluk ile yalnızlık, kırılgnalık, hayata küsme, antisosyal kişilik özellikleri gibi değişkenlerle olan ilişkisini araştıran araştırmalarda bulunmak araştırmacılara önerilmektedir.

3. Araştırmacılar tarafından, öğrencilerin gelişim dönemleri göz önüne alınarak, kapsamlı gelişimsel rehberlik programları kapsamında değerlendirilen beceri eğitimleri şeklinde, bireylerin umut ve mutluluk düzeylerini artırıcı programlar geliştirilebilir sonuçları sınanabilir.

4. Narsisizm ile diğer kişilik özelliklerinin ortak yönlerinin olduğu klinik çalışmalar neticesinde sıklıkla dile getirilen bir durumdur. Ancak diğer kişilik özellikleri ile (antisosyal, paranoid, bordordine, bağımlı, çekingen vb.) narsisizmin birlikte araştırıldığı çalışmalar sınırlı sayıdadır. Diğer kişilik özellikleri ile narsisizmin birlikte çalışılması araştırmacılara önerilmektedir.

5. Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik umut düzeylerini olumsuz yönde etkileyen faktörler araştırılarak öğrencilerin geleceğe yönelik daha umutlu bakmaları sağlanabilir.

6. Bu araştırmanın, çalışma grubu ile sınırlılığını dikkate alındığında çalışma grubunun üniversite öğrencilerinden oluştuğu ve herhangi bir meslek icra etmedikleri görülmektedir. Ancak alanyazında narsisizmin mesleklerin özelliklerinden ve yapılarından etkilendiğine dair

görüşler belirtilmektedir. Bu nedenle araştırmacılara narsisizmin mesleklerle olan ilişkisini inceleyebilecekleri araştırmalar yapmaları önerilmektedir.

7. Bu araştırmanın Orta Karadeniz Bölgesindeki bir devlet üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı dikkate alındığında aynı araştırmanın, başka bölgelerdeki devlet üniversiteleri ile özel üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılması ve sonuçların karşılaştırılması önerilmektedir.

8. Bu araştırma, klinik olarak ruhsal bir bozukluğu olmayan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bundan sonra narsisizm ile ilgili çalışmaların, narsisist kişilik bozukluğu tanısı almış üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmesinin farklı sonuçlara ulaşma adına önemli olduğu düşünülmektedir. Böylece patoloji özelliği gösteren narsisist bireylerle, patoloji özelliği göstermeyen ancak narsisist kişilik özelliğine sahip bireylerin mutluluk ve umut düzeyleri arasında bir karşılaştırma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acaboğa, A. (2007). *Din mutluluk ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Adasal, R. (1973). *Ruh hastalıkları*. Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.
- Akbaba, S. (2012). *Psikolojik sağlığı koruyucu rehberlik*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Aked, J., Marks, N., Cordon, C. ve Tothompson, C., (2008). *Five ways to wellbeing*. London:New Economics Foundation.
- Akın, A. (2013). Öznel iyi olma. A. Akın (Editör). *Pozitif psikoloji*. (ss:15-22). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Akman, Y ve Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193-202.
- Akhtar S (1989) Narcissistic personality disorder. Descriptive features and differential diagnosis. *Psychiatr Clin North Am* 12. 505-530
- Altıntaş, H. (2005). *Mutlu olmanın yolları veya yeni ufuklar*. Ankara: Cantekin Matbacılık.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanımsal ve sayımsal el kitabı beşinci baskı (DSM-V)*. (çev. E. Köroğlu). Ankara: HYB. (Eserin orijinali 2013' de yayımlandı).
- Anlı, İ. (2010). *Psikanalizde narsisizm*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- Aslanhan, S. (2004). *Başarı ve mutluluk için hayata gülümse*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Atik, G. ve Kemer, G. (2009). Psychometric properties of children's hope scale: validity and reliability study. *Elementary Education Online*, 8(2), 379-390
- Arkonaç, O. (1987). *Psikiyatrik semptomlar ve sendromlar*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- Aronson, E. Wilson, B. T. ve Akert, M. R. (2012). *Sosyal psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydemir, E. R. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aydoğan, S., K. (2010). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bakırcıoğlu, R. (2000). *Ansiklopedik psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Baltaş, A. (1987). *Stresle başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- BBC (2014, Nisan 26) Venezuela'da 'Mutluluk Bakanlığı' kuruldu. http://www.bbc.co.uk/turkce/haberler/2013/10/131026_venezuela_mutluluk.shtml adresinden alınmıştır.
- Beck, T. A. Freeman, A. ve Davis, D. D. (2008). *Kişilik bozukluklarının bilişsel terapisi*. (çev. Ö. Yalçın ve E. N. Akçay) İstanbul: Litera Yayıncılık. (Eserin orijinali 2004' de yayımlandı).
- Blank, R. ve Blank, G. (2003). *Benlik psikolojisi 1*. Ankara: Yeryüzü Yayınevi.

- Budak, S. (2007). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Butcher, N. J. Mineka S. ve Hooley, M. J. (2013). *Anormal psikoloji*. (çev. G. Okan). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış.11(Özel sayı)*, 113-123.
- Büyüköztürk, Ş. Çakmak, E. Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carlson, R. (2001). *Ne olursa olsun mutlu olabilirsiniz*. (çev. B. Tümer). Ankara: HYB. (Eserin orijinali 1997' de yayımlandı).
- Carr, A. (2009). *Pozitif psikoloji* (çev. C. Devletkuşu). <http://www.kemalsayar.com/sayfalar.asp?s=189> adresinden alınmıştır.
- Chartier, A. (1998). *Mutlu olma sanatı*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2014, Nisan 24). Mutluluğun yedi formülü. <http://www.youtube.com/watch?v=8KmlMs64dKg> adresinden alınmıştır.
- Çelik, F. (2006). Narsisizm (hayatın içinde bir değerlendirme). <http://www.psikomitoloji.com/attachments/article/79/narsisizm.pdf> adresinden alınmıştır.
- Çifter, İ. (1986). *Klinik psikiyatri*. Ankara.
- Davison, C. G. ve Neale M. J. (2004). *Anormal psikoloji*. (çev. İ. Dağ ve ark). Ankara: Türk Psikologlar Derneği. (Eserin orijinali 1997' de yayımlandı).
- Demir, Ö. ve Acar, M. (2005). *Sosyal bilimler sözlüğü*. Ankara: Adres Yayınları.
- Diener, E. , Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 63-74). New York:Oxford University Press.
- Doğan, T. ve Totan T. (2013). Öznel Mutluluk Ölçeği Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness & Well-Being* 1(1).
- Doğan, T. (2014, Haziran 26). Kim daha mutlu. <http://www.internethaber.com/kim-daha-mutlu-13224y.htm>. adresinden alınmıştır.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi, 14(1)*, 56-64.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(1)*, 107-117.
- Dost T. M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlamamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eğrilemez, A. (1996). Freud ve Narsisizm. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları. 1(3)* 353-360.
- Ergin, A., Uzun, U., S., ve Bozkurt A., İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi. 19(1)* 31-27.
- Ersanlı, K. (2005). *Davranışlarımız*. Samsun: Eser Matbaası.

- Eryılmaz, A. ve Atak H. (2011). Ailesiyle yaşayan yaşlılarda mutluluk modeli. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48, 227-33
- Eryılmaz A. ve Ercan L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik psikiyatri dergisi*. 14,17-28.
- Evren, C. (1997). *Narsisizm*. İstanbul: Çetin Matbaası.
- Evrensel, A. (2014 Nisan 14). Narsisizm o kadar uzakta. <http://www.e-psikiyatri.com/narsizm-o-kadar-uzakta-39929> adresinden alınmıştır.
- Folkman, S. (2010). Stres, coping and hope. *Psycho-Oncology* 19, 901-908.
- Fredrickson, B. (2014 Nisan 24). En pozitif on duygu. http://www.dbe.com.tr/tr-TR/Content/Psikoloji_Dunyasi/Makaleler/Kisisel_Gelisim/En_Pozitif_10_Duygu.aspx adresinden alınmıştır.
- Freud, S. (1993). *Cinsiyet üzerine*. İstanbul: Say yayıncılık.
- Freud, S. (2003). *Sevgi ve cinsellik üzerine*. (çev. A. Kanat) İzmir: İlya Yayınevi. (Eserin orijinali 1905' de yayımlandı).
- Fromm, E. (1947). *Erdem ve Mutluluk*. (çev. Yörükkan A) İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Fromm, E. (1995). *Umut devrimi*. (çev. Ş. Yeğin) İstanbul: Payel Yayınevi. (Eserin orijinali 1968' de yayımlandı).
- Fromm, E. (2004). *Sevme sanatı*. İzmir: İlya Yayınevi.
- Fromm, E. (2005). *Kendini savunan insan*. İzmir: İlya Yayınevi. (Eserin orijinali 1947' de yayımlandı).
- Gaspart, T. (2014 Haziran 12). Is Living With a Narcissistic Parent Damaging to Your Kids. http://www.huffingtonpost.com/terry-gaspard-msw-licsw/is-living-with-a-narcissi_b_4863057.html adresinden alınmıştır.
- Gençtan, E. (2003). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2004). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerede, A. (2002). *İlköğretimde okuyan çocukların umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Göka, E. (2004). *İnsan kısım kısım toplumlar, zihniyetler kimlikler*. Ankara: Odak Yayınları.
- Görkberk, M. (2008). *Felsefe tarihi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Gülmez, N. (2009). *Narsisistik liderlik*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, E. (2000). *Ahlak psikolojisi ve sosyal ahlak*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Güven, İ. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Hamedoğlu, M. A., (2009). *Örgütsel narsisizm düzeyine ilişkin yönetici ve öğretmen algıları*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe üniversitesi, Ankara.
- Harris, R. (2007). *The happiness trap*. Exisle: Australia
- Harring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjektive well-being. *Human Relations*, 37,645-657.
- Hartmann, H. (2011). *Ben psikolojisi ve uyum sorunu*. İstanbul: Metis.
- Hayes, S. (2014, Nisan 10). Mutluluk boş bir vaattir. (çev. Aydın, E. A.) <http://www.kemalsayar.com/sayfalar.asp?s=350> adresinden alınmıştır.
- Headey, B. ve Weing, A., (1992). *Understanding happiness: a theory of subjective well-being*. Australia: Longman.
- Hickmen S. E., Watson P. J. Ve Morris R. J. (1995). Optimism, pessimism, and the complexity of narcissism. *Personality and Individual Differences* 20(4), 521–555.
- Hofferon, K., ve Ilona B. (2014). *Pozitif psikoloji*. (çev. edt. Tayfun, D.) Ankara: Nobel.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Karaaziz, M. ve Erdem Atak, İ. (2013). Narsisizm ve Narsisizmle İlgili Araştırmalar Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Nesne Dergisi*. 1(2), 44-5.
- Karabekiroğlu, K. (2014). Erikson'un psikososyal gelişim kuramı neleri içerir? <http://www.cocukhayat.com/yazi/erikson.html> adresinden alınmıştır.
- Kararımak, Ö. ve Siviş R. (2008). Modernizimden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikoloji ve Rehberlik Dergisi*, 30(3), 164-204.
- Keçe, C. (2011). *Sevemez kimse beni benim sevdiğim kadar*. İstanbul: Pusula Yayınevi.
- Kemer, G. ve Atik, G. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden alınan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 161-168.
- Kernberg, O. F. (2011). *Aşk ilişkileri*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Kızıltan, H. (2000). *Narcissistic personality inventory (NPI) ölçeğinin Türkçe formu dil eşdeğerliliği, güvenirlilik ve geçerlilik çalışmaları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Kızıltan, H. (2014, Haziran 11). Narsisizm ya da ruhsallığın ontolojisi. <http://www.psikoalan.com/makaleler/635-n> adresinden alınmıştır.
- Kozacığolu, G. ve Gördürür E. H. (1995). Bireyden topluma ruh sağlığı. G. Çörüş (Editör). İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Köroğlu, E. (2004). *Psikonozoloji tanımlayıcı klinik psikiyatri*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E. ve Bayraktar, S. (2011). *Kişilik bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: the resilience framework. (Ed: M. D. Glantz ve J. L. Johnson) *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

- Lama D. Ve Cutler C. H. (2001). *Mutluluk sanatı yaşam için bir el kitabı*. (çev. Tokcan G). İstanbul: Dharma Yayınları.
- Lyubomirsky, S. (2007). *Nasıl mutlu olunur*. (çev. G. Göze). İstanbul: Mediacat Kitapları
- Macy, J. ve Johnstone, C. (2013). *Aktif Umut*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Masaroğulları, G. ve Koçakgöl M. (2011). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Martinek, T. J. ve Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49, 34-49.
- McGuffin, P., Owen J. M. Ve Gottesman I. I. (2009). *Psikiyatri genetiği ve genomiği*. (çev. E. Abay ve diğerleri). İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G. & Qvarnstrom, U. (2003). Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 9, 166–175
- Nettle, D. (2006). *Happiness: The science behind your smile*. Oxford: Oxford University Press.
- Real, T. (2004). *Erkekler ağlamaz*. (çev. K. Zerrin). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Sancak, Y. N. (2014, Nisan 12), Narsisist kişilik bozukluğu. *Hedef Dergisi* (50-52) <http://www.hedefpsikoloji.com/pdf/psikoanaliz.pdf> adresinden alınmıştır.
- Sarıtaş, D. (2011). *Kişilik bozuklukları*. Karancı, N. A., Gençöz F., Bozo Ö. (Editörler). Psikolojik sağlığımızı nasıl koruruz (s.49-53). Ankara: ODDÜ Geliştirme Vakfı Yayıncılık.
- Sayar, K. (2008a). Narsisizmin yükselişi. <http://www.kemalsayar.com/sayfalar.asp?s=174> adresinden alınmıştır.
- Sayar, K. (2008b). Ergenlerde kişilik bozuklukları. <http://www.kemalsayar.com/sayfalar.asp?s=256> adresinden alınmıştır.
- Sayar, K. (2008c). Benlik: O yakın soru, o uzak ülke. <http://www.kemalsayar.com/sayfalar.asp?s=36> adresinden alınmıştır.
- Sayar, K. (2009b). *Ruh hali*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2009a). *Yavaşla*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2009c). Her şeyin bir anlamı var. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2013). Modern dünyada insanın mutluluk arayışı. <http://www.kemalsayar.com/sayfalar.asp?s=349> adresinden alınmıştır.
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi* (28), 207 -222.
- Selegman, M.ve Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1): 5-14
- Sherman, H. (tarih yok). *Mutluluğunuzun anahtarı*. (çev. Tuncer A). İstanbul: Sevgi Yayınları.
- Siyez, D. M. (2012). *PDR'de kaynak tarama ve rapor yazma*. Ankara: Pegem
- Snyder, C. R., Lapointe, A. B., Crowson Jr., J. J., ve Early, S. (1998). Preferences of high- and low hope people for self-referential input. *Cognition ve Emotion*, 12, 807-823.

- Şahin, M. Aydın B. ve Sarı S. V. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Staats, S. (1987). Hope: Expected positive affect in an adult sample. *Journal of Genetic Psychology*, 148(3):357-365
- Tarhan, N. (2008, Ocak). *Ailede eşler arası iletişim*. Sosyal bilimler konferansında sunulan sözel bildiri, İstanbul.
- Tarhan, N. (2009). *Var mı beni anlamak isteyen*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2010a). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2010b). *Duyguların psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2011). *Güzel insan modeli*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2013). *Kendinizle barışık olmak*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2014a, Nisan 23). Mutluluk öğrenilir mi? <http://www.psikoyorum.tv/videos/131004169ibftvnet04102013.m4v> adresinden alınmıştır.
- Tarhan, N. (2014b, Nisan 25). Sevgi yatırımının yanlışı yapılması. <http://www.nevzattarhan.com/sevgi-yatirminin-yanlis-yapilmasi.html> adresinden alınmıştır.
- Tarhan, N. (2014c, Nisan 26). Psikolojide mutluluk. <http://www.nevzattarhan.com/bencilligin-de-siniri-olmali.html> adresinden alınmıştır.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlilik, algılanan sosyal destek ve kişisel özelliklerinden yordanması*, Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- TDK-*Türkçe Sözlük* (10. Baskı). (2009). Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Timuroğlu, M. K. (2005). *İşyerinde narisisizm ve iş tatmini ilişkisi: bir uygulama*, Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- TRT. (2014, Nisan 26). Mutlu olmanın yolu "bugün"den geçiyor. <http://www.trthaber.com/etiket/d%C3%BCnya%20mutluluk%20g%C3%BCn%C3%BC/> adresinden alınmıştır.
- Tuncer, M. (2006). *Aristo ve Farabide mutluluk düşüncesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Tunçok, İ. (2012). *Mutluluğunuza gölge düşmesin*. Ankara: Lazer Ofset Matbaası.
- Türkmen, M. Demirli, A. (2011). Öğrencilerin durumluk ve genel umut düzeylerini belirlerken cinsiyet, algılanan ebeveynlik stili ve yalnızlığın yordayıcı gücü. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 7(2): 327-363.
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve anne baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41-73.
- Twengw, M. J. ve Campbell K. W. (2010). *Asrın vebası narisisizm illeti* (çev. Korkmaz Ö). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Omay, M. N. (2004). *Aristoteles ahlakında 'mutluluk' kavramı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özdemir, Y. ve Koruklu N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (1), 190-210.
- Özer, B. U. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.
- Özgen K. M. (2005). *Farabi'nin mutluluk anlayışı*. Doktora tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Özmen, E. (2006). *Kendini tanıma rehberi kıssadan hisseler dizisi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özmen, E., Özmen, D., DüNDAR, P., Çetinkaya, A., Taşkın, O., (2008). Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etkenler. *Anatolian Joournal of Psychiatry* 2008; 9: 8-15.
- Öztürk, M. O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Pandora (2014, Nisan 7). <http://tr.wikipedia.org/wiki/Pandora> adresinden edinilmiştir.
- Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and Individual Differences* 33, 379–391.
- Penot B. (2013). *Freud'un ilksel narsisizm düşüncesinden öznelleşme düşüncesine, birbirini tamamlayan iki psikanalitik yaklaşım*. (çev.Akgün P). *Narsisizm*. (ss: 29-46). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Rarh T. ve Harter J. (2010). *The five essential elements*. New York: Gallup Press.
- Uçan, A. (2013). *Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Umut (2014, Nisan 7). <http://tr.wikipedia.org/wiki/Umut> adresinden alınmıştır.
- Usta, F. (2013). Umut. A. Akın (Editör). *Pozitif psikoloji*. (ss:71-78). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Vahapoğlu, Z. (2013). *Ön lisans öğrencilerinin umut düzeyleri ve başarı yönelimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Vamık, D. V. (2007). *Psikoterapide nesne ilişkileri. Nörotik, narsisist, sınırda ve psikotik hastaların tedavisinde nesne ilişkileri pratiği*. (çev. Köşkdere, Algın A). Bursa: Şahmat Matbaası.
- Yavuzer, H. (1997). *Ana - Baba ve çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yumuşak, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumları, toplumsal cinsiyetçilik ve narsisistik kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Zournazi, M. (2004). *Umut değişim için yeni felsefeler*. İstanbul. Literatür yayınları.

EKLER**ÖZ GEÇMİŞ**

Adı Soyadı	Ümit KÜSGÜLÜ
Kişisel Bilgiler	Uyruğu: T.C. Doğum Tarihi ve Yeri: 24.05.1984/Ankara
İletişim Bilgileri	umitkusgulu-gmail.com
Öğrenim Bilgileri	Lise: 1998-2002 Keçiören YDA Lisesi Lisans: 2003-2007 Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü
İş Deneyimi	2008-2009 Karabük İli Yenice Özel Eğitim Merkezi Rehber Öğretmen 2008-2009 Milli eğitim Bakanlığı İstanbul İli Saffet Simavi İlk Öğretim Okulu Rehber Öğretmen 2009- Halen Bir Devler Kurumunda Psikolojik Danışman

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Ümit KÜSGÜLÜ tarafından yürütülmektedir. Araştırma umut, mutluluk ve bazı kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmada yardımcı olmanız için sizi araştırma çalışmamıza davet ediyorum. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyorum. Bu bilgileri okuduktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz lütfen bu formu imzalayınız.

Bu araştırma bilimsel bir amaçla yapılmaktadır ve katılımcılara maddi ve manevi herhangi bir zarar vermeyecektir. Araştırmada ve araştırma sonrası raporlarda katılımcıların bilgileri gizli tutulacaktır. Araştırma sonuçları sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır. Katıldığınız takdirde çalışmanın herhangi bir aşamasında herhangi bir sebep göstermeden onayınızı çekmek hakkına da sahipsiniz. Araştırma projesi hakkında ek bilgi ya da araştırma sonrası bu çalışma dolayısıyla ortaya çıkabilecek problemlerle ilgili yardım almak istediğiniz takdirde araştırma yürütücüsü ile temasa geçiniz. İletişim adresi: umitkusgulu@gmail.com’ dur. Eğer bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen formu imzalayınız. İmzalı form kâğıdının bir kopyasını isterseniz elde edebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

İmza

Değerli katılımcı;

Mutluluk, umut ve bazı kişilik özellikleri üzerine yapacağım araştırma için yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederim. Anket 4 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde sizinle ilgili genel bilgileri edinmek amacıyla 12 soru, 2. bölümde umut ile ilgili 12 soru, 3. bölümde mutlulukla ilgili 4 soru, son bölümde ise kişilik özellikleri ile ilgili 34 soru bulunmaktadır. Katılmanızı arzuladığımız bu araştırmaya vereceğiniz samimi cevaplar için şimdiden teşekkür ederiz.

Psk. Dan. Ümit KÜSGÜLÜ**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

1. Bölümünüz :
2. Sınıfınız :
3. Cinsiyetiniz : Kız () Erkek ()

4. Aile Durumu	Baba		Anne	
	Sağ ()	Vefat ()	Sağ ()	Vefat ()
	Öz ()	Üvey ()	Öz ()	Üvey ()
	Ayrı / Boşanmış ()			
Öğrenim Durumu				

5. Ailenizin size karşı tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Demokratik		Otoriter-Baskıcı		Koruyucu		İlgisiz		Mükemmeliyetçi	
------------	--	------------------	--	----------	--	---------	--	----------------	--

	Köy	Belde	İlçe	Şehir	Büyükşehir
6. Doğum Yeriniz					
7. Yaşadığınız Yer					

8. Kardeş sayınız (Siz dahil)	
9. Ailenin kaçınıcı çocuğusunuz	
10. Ailenizin gelir durumu	TL
11. Ailenizde kendinize model aldığınız kişi	
12. Yaşamınızda sizi en mutlu eden kişi	

UMUT ÖLÇEĞİ

Yönerge: Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Aşağıda verilen ölçeği kullanarak, sizi en iyi tanımlayan seçeneklerinden uygun olanını (X) ile işaretleyiniz.

**1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Kısmen Katılmıyorum,
3: Kısmen Katılıyorum, 4: Kesinlikle Katılıyorum.**

İlgi ve desteğiniz için teşekkürler.

		1	2	3	4
1	Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.				
2	Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.				
3	Çoğu zaman kendimi yorgun hissederim.				
4	Herhangi bir problemim için birçok çözüm yolu vardır.				
5	Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.				
6	Sağlığım için endişeliyim.				
7	Benim için çok önemli şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.				
8	Başkalarının pes ettiği durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.				
9	Geçmiş yaşantıları beni geleceğe iyi biçimde hazırladı.				
10	Hayatta oldukça başarılı olmuşumdur.				
11	Genelde endişelenecek bir şeyler bulurum.				
12	Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.				

ÖZNEL MUTLULUK ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda mutluluk düzeylerinize ilişkin 4 adet soru bulunmaktadır. Lütfen bu soruları okuyarak size en uygun seçeneğin bulunduğu kutucuğu (X) ile işaretleyerek cümlelere katılım derecenizi 1 ile 7 arasında değerlendiriniz.

İlgi ve desteğiniz için teşekkürler.

1. Genelde kendimi şu şekilde değerlendiririm:

Çok mutlu değilim

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Çok mutluyum

2. Emsallerimle (akran) karşılaştırdığımda çoğuna göre kendimi şöyle değerlendiririm:

Çok mutlu değilim

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Çok mutluyum

3. “Bazı insanlar genellikle çok mutludurlar, ne olup bittiğine aldırmaksızın her şeyden keyif alırlar.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?

Hiç uygun değil

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Tamamen Uygun

4. “Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildirler ve olmaları gerektiği kadar mutlu görünmezler.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?

Hiç uygun değil

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Tamamen Uygun

NARSİSİSTİK KİŞİLİK ENVANTERİ

Yönerge: Sayın katılımcı aşağıdaki her bir tutum çifti içinden, size **en uygun** olanını seçiniz. Yanıtınızı her bir maddenin yanındaki boş bırakılmış yere, **A ya da B** yazarak işaretleyiniz. Her bir tutum çifti için yalnızca **bir yanıtı** işaretleyiniz ve lütfen hiçbir maddeyi atlamayınız.

İlgi ve desteğiniz için teşekkürler.

- _____ 1. A İnsanları etkileme konusunda doğal bir yeteneğe sahibim.
B İnsanları kolay etkileyemem.
- _____ 2. A Alçakgönüllülük bana yakışmaz.
B Temelde alçakgönüllü bir insanım.
- _____ 3. A Cesaretimi kanıtlamak uğruna hemen her şeyi yapabilirim.
B Oldukça temkinli bir insanım.
- _____ 4. A İnsanlar bana iltifat ettiklerinde bazen utanırım.
B İyi biri olduğumu biliyorum, çünkü herkes böyle söylüyor.
- _____ 5. A Dünyayı yönetme düşüncesi ödümü koparır.
B Ben yönetseydim dünya daha iyi bir yer olurdu.
- _____ 6. A Genellikle konuşarak her beladan kurtulabilirim.
B Davranışlarımın sonuçlarını kabul etmeye çalışırım.
- _____ 7. A Kalabalık içinde herhangi biri olmayı tercih ederim.
B İlgi merkezi olmayı severim.
- _____ 8. A Çok başarılı olacağım.
B Başarı benim için en önde gelen şey değildir.
- _____ 9. A Pek çok insandan ne daha iyi ne de daha kötüyüm.
B Özel biri olduğumu düşünüyorum.
- _____ 10. A İyi bir lider olabileceğimden emin değilim.
B İyi bir lider olduğumu düşünüyorum.
- _____ 11. A Düşünce ve isteklerimi kolaylıkla ifade edebilirim.
B Keşke düşünce ve isteklerimi daha kolay ifade edebilseydim.
- _____ 12. A Vücudumla hava atmak çok hoşlandığım bir şey değildir.
B Vücudumla hava atmaktan hoşlanırım.
- _____ 13. A İnsanların içini bir kitap gibi okurum.
B Bazen insanları anlamak güçtür

- ___ 14. A Sıradan bir mutluluk bana yeter.
B Başkalarının gözünde önemli bir yerim olsun isterim.
- ___ 15. A Vücudum öyle ahım şahım değildir.
B Vücuduma bakmaktan hoşlanırım.
- ___ 16. A Gösteriş yapmaktan kaçınırım.
B Genellikle fırsat bulduğumda gösteriş yaparım.
- ___ 17. A Her zaman ne yaptığımın bilincindeyimdir.
B Bazen ne yaptığımdan emin olamıyorum.
- ___ 18. A İşlerin yapılmasında bazen başkalarına ihtiyaç duyarım.
B İşlerin yapılmasında başkalarına nadiren ihtiyaç duyarım.
- ___ 19. A Bazen anlattıklarım ilgi çeker.
B Herkes benim anlattıklarımı dinlemekten hoşlanır.
- ___ 20. A İnsanlardan çok şey beklerim.
B Başkaları için bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.
- ___ 21. A Hak ettiğim her şeyi elde edene kadar tatmin olmam.
B Hayatın sunduğu tatminler bana yeter.
- ___ 22. A İltifatlar beni utandırır.
B Bana iltifat edilmesinden hoşlanırım.
- ___ 23. A Güç sahibi olmak benim için çok önemlidir.
B Güç sahibi olmak, kendi başına bir amaç olarak, beni o kadar çok ilgilendirmez.
- ___ 24. A Aynada kendimi seyretmekten hoşlanırım.
B Aynada kendimi seyretmek, özellikle ilgimi çeken bir şey değildir.
- ___ 25. A İlgi merkezi olmak çok hoşuma gider.
B İlgi merkezi olmak beni rahatsız eder.
- ___ 26. A Hayatımı istediğim biçimde yaşayabilirim.
B İnsanlar hayatlarını her zaman istedikleri doğrultuda yaşayamazlar.
- ___ 27. A Otorite olmak benim için pek anlam taşımaz.
B Öyle görünüyor ki insanlar her zaman benim otoritemi kabul ederler.
- ___ 28. A Lider olmayı tercih ederdim.
B Lider olup olmamak arasında benim açımdan pek bir fark yoktur.
- ___ 29. A Büyük bir insan olacağım
B Başarılı olacağımı umud ediyorum.
- ___ 30. A Ben doğuştan liderim.

- B Liderlik geliştirilmesi uzun zaman alan bir niteliktir.
- ___31. A Günün birinde birinin hayat öykümü yazmasını dilerdim.
B İnsanların hangi sebeple olursa olsun hayatıma burunlarını sokmalarından hoşlanmam.
- ___32. A İnsanların arasına girdiğim zaman beni fark etmediklerinde bozulurum.
B İnsanların arasına girdiğimde kalabalık içinde herhangi biri olmak beni rahatsız etmez.
- ___33. A Diğer insanlardan daha becerikliyim.
B Diğer insanlardan öğrenebileceğim çok şey var.
- ___34. A Herkes gibi biriyim.
B Olağanüstü biriyim.