

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖĞRETMEN ADAYLARININ MİZAH TARZLARI
KİŞİLİK VE İYİMSERLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
YORDAYICI İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Harun ASAN

İstanbul
Haziran-2019

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖĞRETMEN ADAYLARININ MİZAH TARZLARI KİŞİLİK VE
İYİMSERLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ YORDAYICI
İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Harun ASAN

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

İstanbul
Haziran-2019

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif KIRKIÇ




Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Öğretmen Adaylarının Mizah Tarzları, Kişilik ve İyimserlik Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Harun ASAN

ÖNSÖZ

Kişilik, mizah tarzları ve iyimserlik düzeyi insanoğlu var olduğu sürece incelenmiş ve incelenmeye devam edecek olup merak uyandıran konulardır. Kişilik tiplerine göre mizah tarzları ve insanların iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediğim bu çalışmamda amacım kişisel gelişimime ve literatüre katkı sağlamaktır. Bu araştırmamda bana destek olan başta beni bu günlere getiren ilkokuldan yüksek lisansa kadar olan bütün öğretmenlerime sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Araştırmamın hazırlanma aşamasında bana sonsuz desteği olan, akademik bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, sabrı ve hoşgörüsü ile öğrencisi olmaktan gurur duyduğum, kişiliği ve karakteri ile örnek olan değerli tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

HARUN ASAN

ÖZET
ÖĞRETMEN ADAYLARININ MİZAH TARZLARI, KİŞİLİK VE İYİMSERLİK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Harun ASAN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Haziran-2019, 85+ix

Bu araştırmada öğretmen adaylarının mizah tarzları, kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler tespit edilerek, ilişkinin ne düzeyde olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, öğretmen adaylarının mizah tarzları, kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde yaşayan 18-50 yaşındaki öğretmen adayları oluşturmaktadır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 programı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin artmasıyla iyimserliklerinin de artış olacağı, kişilik özelliklerinin artmasıyla mizah tarzlarının da artış olacağı ve iyimserliklerin artmasıyla mizah tarzlarının da artış olacağı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mizah Tarzları, Kişilik, İyimserlik.

ABSTRACT

PREDICTIVE RELATIONSHIPS AMONG THE PROSPECTIVE TEACHERS' HUMOR STYLES, PERSONALITY AND OPTIMISM LEVELS

Harun ASAN

Master of Arts, Psychological Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

June, 2018, 85 + ix pages

In this research, it was aimed to understand the predictive relationships among the prospective teachers humor styles, personality and optimism levels and to determine the level of the relationship. In this research, which has a quantitative research paradigm, it is aimed to determine the relationships between prospective teachers humor styles, personality and optimism levels and to test the relationships between these variables with structural equality model. The study group of the study consists of prospective teachers aged 18-50 years living in Istanbul. In this research, Humor Styles, Five Factor Personality and Optimism Scale were used as data collection tools. SPSS 18 package program was used for percent and frequency calculations and AMOS19 program was preferred for structural equation modeling in the analysis of data.

As a result of the research, it was determined that the optimism of the teacher trainees would increase with the increase in personality traits, the humor styles would increase with the increase in personality traits, and the humor styles would increase with the increase of optimism.

Key Words: Humor Styles, Personality, Optimism.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM : GİRİŞ.....	1
1.1.Problem	5
1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
1.3. Varsayımlar.....	6
1.4. Sınırlılıklar	6
1.5. Tanımlar.....	6
İKİNCİ BÖLÜM- KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1. Mizah Kavramı.....	8
2.1.1. Mizah Kuramları	10
2.1.1.1. Psikanalitik Kuram.....	10
2.1.1.2. Rahatlama Kuramı.....	11
2.1.1.3. Uyuşmazlık Kuramları.....	12
2.1.1.4. Üstünlük Kuramları.....	13
2.1.2. Mizah Tarzları.....	15
2.1.2.1. Katılımcı Mizah.....	15
2.1.2.2. Kendini Geliştirici Mizah.....	16
2.1.2.3. Saldırgan Mizah.....	16
2.1.2.4. Kendini Yıkıcı Mizah.....	16
2.1.3. Mizah Tarzları ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	17
2.2. Kişilik	20
2.2.1. Kişiliği Açıklayan Kuramlar.....	22
2.2.1.1. Psikodinamik Kuramlar.....	22
2.2.1.2. İnsancıl / Varoluşsal Kuramlar.....	23
2.2.1.3. Davranışçı ve Bilişsel Kuramlar.....	24
2.2.1.4. Sosyal Öğrenme Yaklaşımı.....	24
2.2.1.5. Hiyerarşik Kişilik Kuramı.....	25
2.2.2. Kişilik Oluşumuna Etki Eden Faktörler	26
2.2.3. Beş Faktör Kişilik Modeli Ve Özellikleri	28
2.2.3.1. Uyumluluk (Compatibility).....	28
2.2.3.2. Duygusal Dengesizlik (Neuroticism).....	29
2.2.3.3. Dışadönüklük (Extraversion).....	30
2.2.3.4. Deneyime Açıklık (Openness).....	31
2.2.3.5. Sorumluluk (Conscientiousness).....	31
2.2.4. Kişilik Özellikleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar	32
2.3. İyimserlik.....	34
2.3.1. İyimser Bireylerin Özellikleri.....	38
2.3.2. Mizah, Kişilik ve İyimserlik İlişkisi	40
2.3.3. İyimserlik ile İlgili Yapılan Araştırmalar	41

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM : YÖNTEM.....	47
3.1.Araştırma Modeli.....	47
3.2.Çalışma Grubu.....	47
3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları	48
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	48
3.3.2. Mizah Tarzları Ölçeği	48
3.3.3. Beş Faktör Kişilik Ölçeği	49
3.3.4. İyimserlik Ölçeği.....	50
3.4. Verilerin Toplanması.....	51
3.4. Verilerin Analizi.....	51
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM : BULGULAR.....	52
BEŞİNCİ BÖLÜM : TARTIŞMA.....	55
ALTINCI BÖLÜM : SONUÇ ve ÖNERİLER.....	60
KAYNAKÇA.....	62
EKLER.....	79
ÖZGEÇMİŞ.....	85

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	48
Tablo 2. Yapısal Eşitlik Modellemesinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler.....	52
Tablo 3. Kişilik, Mizah ve İyimserlik Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model.....	53



ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No

Şekil .1. Modele İlişkin Yol Analizi.....	53
---	----



I. GİRİŞ

Mizah duygusu bireylerin kendisini çok ciddiye almadan, zayıflığını ve hatalarını görüp, buna gülebilme durumudur (Yerlikaya, 2003). Mizah farklı araştırma alanlarına konu olan bir olgudur. Felsefe, edebiyat ve psikoloji disiplini içerisinde incelenen mizah duygusu, önemli bir kavram haline gelmiştir. Mizaha yönelik farklı tanımların yapılmasına karşın tek bir tanımdan söz edilemez (Özdolap, 2015). Mizahın bir bütün olarak tamamının görülmemesi, tek bir tanımın yapılmasına engel olmaktadır.

Yaşamın gülünç ve saçma taraflarını yansıttığından sadece güldürmemekte, yaşamın gerçeklerini de göstermektedir. Yaşamın çeşitli alanlarında mizahın kullanılmasıyla amaç daha etkin bir şekilde gerçekleşebilmektedir. Eğitim ortamında mizahın kullanımı olumlu öğrenme ortamını oluştururken, konuların öğrenilmesini sağlayarak, derslerin işlenişine akıcılık kazandırmaktadır. Ayrıca verimli ve etkili dersin işlenişini sağlayarak, öğrencilerin derslere olan bağlılığını da artırmaktadır. Savunma mekanizması amacıyla da mizahın kullanıldığı bildirilmektedir. Bireyin yaşamış olduğu hayal kırıklıklarını bastırma da mizah yaygın biçimde kullanılmaktadır (Oruç, 2010).

Mizahın temelleri eğlence ve hoşgörüyü dayanmaktadır. Mizaha çeşitli anlamlar yüklenerek, olumsuz durumlar da ifade edilebilmektedir. Bu noktada bireyin hangi amaçla mizahı kullandığı oldukça önemlidir. Mizahın kullanım amaçları açısından ilk olarak kendine, ikinci olarak başkalarıyla kurduğu iletişime katkı sağladığı görülmektedir. Bireyin kendisine katkı sağlaması açısından mizah değerlendirildiğinde, mizahın savunma mekanizması ya da problemleri başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığı görülmektedir. Bireyin geriliminin azaltılarak, baskı ve tehdit gibi olumsuz durumlara karşı daha güçlü hissetmeye olanak sağlamaktadır. Mizahın kişiyi koruma gücünün olması, mizahın ruhsal işlevi olarak incelenmektedir (Martin ve diğ., 2003).

İnsanlara özgü refleks olan gülme, gerilimin sonucunda rahatlanmasını sağlamaktadır. Gülmek, bağışıklık sistemini güçlendirmekte, stres hormonlarının üretimin engellenmesini sağlamaktadır. Ayrıca endorfini artırmasıyla da ağrıların dindirilmesine yardımcı olmaktadır. Mizah fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması hastalıklarla başa çıkılmasına önemli bir role sahip olduğu bildirilmektedir (Vural, 2004).

Kullanım tarzına göre mizah farklılıkları ifade edebilmesi açısından uyumlu ve uyumsuz mizah olarak incelenmektedir. Katılımcı ve kendini geliştirici mizah uyumlu tarzlar, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah ise uyumsuz mizah tarzları arasında gösterilmektedir (Martin ve diğ., 2003).

Kendini geliştirici mizah tıpkı katılımcı mizah gibi gelişime açık olan ve dışadönük bireylerin kullandığı mizah türüdür. Yeniliklere açık olan bu kişiler, sosyaldır ve grup içerisinde aktif biçimde hareket etmektedir. Ayrıca bu kişilerin olumlu duyguları yaşama eğilimi yüksektir. Sosyal ilişkileri geliştirmek ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için kendini geliştirici mizah ile katılımcı mizah kullanıldığı belirtilmektedir (Galloway, 2010; Martin, Lustik, Jeffery, Vernon ve Veselka, 2012).

Mizaha yönelik yapılan araştırmalar genelde mizahın ruh sağlığını geliştiren ve istenen bir kişilik özelliği varsayımına dayanmaktadır. Mizah, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlık düzeyini artırarak, nitelikli sosyal ilişkilerin geliştirilmesini sağlamakta ve iş stresini azaltmaktadır. Mizah duygusu yüksek olan bireylerin iyimserlik, özgüven ve özerklik düzeyi yüksektir. Stresle daha etkin başa çıkabilirler, olumsuz duyguları daha az yaşarlar ve fiziksel açıdan da sağlıklıdırlar (Tümkiye, 2006).

Mizah yönü güçlü olan bireylerin özgüveni, kendini kabul düzeyi ve stresle mücadele becerisi daha yüksektir. Mizah olumlu bir kişilik özelliğidir ve iyi oluş düzeyi ile ruhsal sağlık düzeyini artırmaktadır. Ayrıca bu mizahi yönü güçlü olanların başkalarıyla olumlu ilişki kurduğu, fiziksel sağlıklarının da iyi düzeyde olduğu söylenebilir (Kuiper ve Martin, 1998). Yapılan açıklamada doğrultusunda mizahın bir kişilik özelliği olduğu ve çeşitli kişilik özellikleriyle ilişki içerisinde

olduğu görülmektedir. Yerlikaya (2009) mizah duygusu yüksek olanların, olumlu kişilik özelliklerine sahip olduğunu belirtmektedir. Kişilik özelliği açısından mizah incelendiğinde, mizahın üstünlük olduğu anlaşılmaktadır.

Kişiliğin karmaşık bir yapısı vardır ve kişiliğe ilişkin farklı bakış açıları bulunmaktadır. Bu nedenle kişiliğin tek tip bir tanımının yapılması zorlaşmaktadır. Kişilik, günlük kullanımda sosyal başarıyla ilişkilendirilmiştir ve popüler bir kişiliğinin olması ya da çok kişilikli olmakla incelenmiştir. Kişiliğin tanımlaması yapılırken sakin, sessiz, kibar ve neşeli olmak gibi baskın özelliklerden yararlanarak ifade edilmeye çalışılmıştır. Psikologlar ise konuya farklı bir açıdan yaklaşmaktadır. Çünkü psikologlara göre çeşitli sıfatlar kişiliğin tanımlanmasında büyük bir rol oynamamaktadır (Luthans, 2010). Kişilik psikologlar tarafından büyüme ve gelişmeyi ifade eden bir terim olarak incelenmektedir (Robbins ve Judge, 2012).

Kişilik, zamanla kalıcı hale gelen duygu, davranış ve zihinsel yapıların nedenlerini belirlemek amacıyla ruhsal yapının özelliklerini içeren ve bireylerin kim olduğunu gösteren özelliklerin tamamıdır (Mount, Murray, Steve ve James, 2005). McShane ve Glinow (2011)'a göre kişilik içsel ve dışsal yapıya sahiptir. Kişiliğin içsel yönü değer, düşünce ve kalıtımsal özelliklerle ilgiliyken, dışsal özellikler ise kişiliğin tanımlanabilmesini sağlayan gözlemlenen davranışlarla ilgili bir durumdur.

Kişilik zelliklerinin, iyimserliğin çerçevesinde Şekillenebileceği belirtilmektedir. (Chung, 2001). İyimserlik bireylerin kişilik özelliklerini önemli ölçüde etkiler. Bireyin kendisini gerçekleştirmesi, duygusal kararlılığının yüksek olması, nevrotik eğilimlere sahip olunması, nitelikli aile içi ilişkiler ve antisosyal davranışlar ile iyimserlik arasında ilişkili olduğu bulunmuştur (Gençoğlu, 2006). İyimserlik özelliği, kişilik özelliği kapsamında incelenen koruyucu faktörlerden birisidir (Kararımak, 2007).

Kişilerin hedefine ulaşmak için çaba göstermesini sağlayacak biçimde güzel olayların gerçekleşeceğine yönelik beklentiler, iyimserlikle açıklanmaktadır (Kümbül Güler, 2009).

İyimserlik belirli birtakım olayları kapsamamaktadır. Bireylerin karşılaştığı bütün olaylara yönelik olumlu bakış açısının ve bireyin karşılaşılabileceği en güzel sonucun beklenmesine yatkınlığın olmasıdır. İyimserlerin olumlu bakmaları beklentilerin boş olduğunu göstermemek birlikte bu durum öz yeterlik inancının yüksek olduğunu göstermektedir (Gillham ve Reivich, 2004).

İyimserlik kişilik özellikleriyle ilişkili bir durumdur. Bireylerin deneyimlediği olay ve karşılaşılan şartlardan bağımsız biçimde süreklilik ve tutarlılık gösteren, olumlu sonuç bekleme ve olumlu durumla karşılaşılabileceğine inanılır (Carver ve Scheier, 2005).

Bireylerin iyimserlikleri deneyimlerini değerlendirmesiyle ilişkili bir durumdur. Beklentiler, iyimserliğin ve kötümserliğin oluşumunda son derece etkilidir. Ulaşabileceği hedef belirleyen kişiler, davranışlarını da hedefe ulaşabileceği düşüncesiyle şekillendirmektedir. Ulaşılamaz hedefler de tam tersi şekilde davranışlara yön verecektir. Ulaşılabilir hedefler bireylerin kararlı bir şekilde tavır takınmasına yol açarak ve sonuçların olumlu olacağına yönelik beklentiyi oluşturacaktır. İyimser kişilerin sahip olduğu olumlu beklentiler, hedeflere ulaşırken karşılaşılabileceği zorluklarla daha etkin mücadele etmesini sağlayacaktır. Kötümser bireylerde ise iyimserlere kıyasla daha az mücadele ve kararsız davranışlar görülmektedir (Jackson, Weiss ve Soderlind, 2002).

Ruhsal yapısı dengede olan bireyler iyimser yaklaşım sergilemektedir (Marden, 2001). İyimserliğin artması bireylerin geleceğe umutla bakmasını sağlamakta ve kararlı kişilik yapısının gelişimini desteklemektedir. İyimserliğin, nevrotik eğilimlerinin azalmasında önemli bir etken olduğu bildirilmektedir.

Mizah tarzları, kişilik ve iyimserlik konularının incelenmiş olmasına rağmen, bütün değişkenlerin bir arada olduğu herhangi bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın alanyazındaki boşluğu doldurabileceği ve ileride yapılacak olan araştırmalara kaynak olabileceği varsayılmaktadır.

1.1. Problem

Araştırmanın problemi öğretmen adaylarının mizah tarzları, kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yapılan araştırmada öğretmen adaylarının mizah tarzları, kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri tespit ederek, ilişkinin ne düzeyde olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır.

Mizah tarzları, kişilik özellikleri ve iyimserlik ilişki içerisinde olan kavramlardır. İyimserlik ile kişilik arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada dışa dönük üniversite öğrencilerinin, iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ingledeve ve Brunning, 1999). Ruhsal yapısı dengede olan bireyler iyimser yaklaşım sergilemektedir (Marden, 2001). İyimserliğin artması bireylerin geleceğe umutla bakmasını sağlayarak, kararlı kişilik yapısının gelişimini desteklemektedir. İyimser bireylerde, nevrotik eğilimler daha az görülmektedir. İyimserlik özelliği, kişilik özelliği kapsamında incelenen koruyucu faktörlerden birisidir (Kararımak, 2007). Mizah duygusu yüksek olanların iyimser düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Durmuş, 2000). Mizah duygusu yüksek olan bireylerin iyimserlik, özgüven ve özerklik düzeyi yüksektir (Tümekaya, 2006).

Mizah duygusu ise kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Martin, 1998). Mizah yönü güçlü olan bireylerin özgüveni, kendini kabul düzeyi ve stresle mücadele becerisi daha yüksektir. Mizah olumlu bir kişilik özelliğidir ve iyi oluş düzeyi ile ruhsal sağlık düzeyini artırmaktadır. Ayrıca bu mizahi yönü güçlü olanların başkalarıyla olumlu ilişki kurduğu, fiziksel sağlıklarının da iyi düzeyde olduğu söylenebilir (Kuiper ve Martin, 1998). Katılımcı mizahın, dışadönüklük ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle anlamlı ilişki içerisindedir. Kendini geliştirici mizahın, özdisiplin ve nevrotisizm kişilik özelliği ile anlamlı ilişki içerisinde olmadığı tespit edilmiştir. Saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah ile nevrotisizm pozitif ilişki içerisindeyken, özdisiplin kişilik özelliği ise negatif ilişki içerisindedir.

Saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın deneyime açıklık ile negatif yönde ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Akben, 2018).

Alanyazın incelendiğinde mizah tarzları, kişilik özellikleri ve iyimserliğin ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Belirtilen değişkenlerin bir arada incelenmemiş olması, alanyazındaki boşluğu doldurması açısından önem arz etmektedir. Ayrıca elde edilen sonuçlara göre ileride yapılacak araştırmalar için önerilerde bulunarak, alanyazına katkı sağlanması hedeflenmektedir.

1.3. Varsayımlar

Çalışma grubunun, ölçekleri gerçeği yansıtacak biçimde cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, öğretmen adaylarının kişilik özellikleri, mizah tarzları ve iyimserlik düzeylerinin belirlenmesi için kullanılan Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Mizah Tarzları Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği'nin, ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Örneklemin seçildiği kurumdaki öğretmen adaylarının sınırlı sayıda olması, evrenin temsil edilmesi açısından kısıtlılık oluşturduğu düşünülmektedir.

1.5. Tanımlar

Mizah: Bireylerin hareketlerinin gülünç durumlara sebep olmasıdır. Mizah duygusu ise kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Martin, 1998).

Kişilik: İnsanları özel kılan özelliklerin bütünüdür. Kişilik, insanların davranışına ve değişimlerine yansıyor, birbirlerinden farklı özellikler taşımasını sağlamaktadır (Gönüllü, 2003).

İyimserlik: İnsanların geleceğine yönelik olarak olumlu beklentisinin olması ve deneyimlerinin sonucunda olumlu kazanım elde edilebileceğine inanma durumudur (Chow, 2005).



II. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Mizah Kavramı

Mizah araştırma açısından eski zamanlara dayanan bir kavramdır. Eastman (1972)'a göre mizahın kullanımı ilk insanlara dayandırılmaktadır. Savaşın bitmesiyle zaferin gülererek kutlanması, göğüslerin çarpıştırılması ve dişlerin gıcırdatılması mizahın kullanılması şeklinde yorumlanmıştır.

Mizah duygusu kişisel farklılığa dayanmaktadır ve komik durumların algılanması, anlatılması ile bu durumlara yönelik tavırları içermektedir (Ruch, 1998). Mizah, bireylerin hareketlerinin gülünç durumlara sebep olmasıdır. Mizah duygusu ise kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Martin, 1998).

Mizah ve gülme kavramları birbirlerinin yerine kullanılan fakat farklı anlamlar içeren durumlardır. Gülme, mizahın sonucunda oluşan fiziksel tepkileri içermektedir. Gülmek, içgüdüsel bir davranış olmakla beraber, insanların bulunduğu ortamdaki memnuniyetini ifade etmektedir. Mizah kavramı ise gülmeye aracılık eden durumların tamamıdır (Altınkurt ve Yılmaz, 2011).

İnsanlar için önemli bir kavram olan mizah, yaşamın vazgeçilmezlerindenidir. Mizah gülme ve eğlencenin ana unsurudur. Fakat mizah tamamen eğlence amacı gütmemektedir (Yılmaz, 2011).

Galloway ve Copley (1999) mizahın, durum mizahı ve mizah duygusu alt boyutları olduğunu bildirmektedir. Durum mizahı, gülünç durumlara verilen ruhsal ve fiziksel tepkilerken, mizah duygusu ise stresli yaşam olaylarına karşı olumlu durumları bulabilmek için olumsuz olaylarla ilgilenmektir (Cann, Holt ve Calhoun, 1999).

Martin ve diğ erleri (2003) mizahın çeş itli bileş enleri olduğunu ifade etmiştir. İnsanlar topluluk i ç erisinde gül me eğ ilimi i ç erisindedir ve çeş itli ş akalar yapmak ister. Yalnız olanlar ise komik yazılar, televizyon programları ve eğ lenceli durumlara gül me ister. Bu gül me eğ ilimi, mizahın sosyal yön ü olduğunu göstermektedir. Gül mek i ç in sadece gül ün ç durumların gör ü lmesi, duyulması ya da hatırlanması yeterli değı ldir. Alınan bilgilerin iş lenip, yorumlanarak komik olduğ una karar verildikten sonra gül me eylemi gerç ekleş mektedir. Mizah, duygusal tepkileri i ç ermektedir. Yaş anan olayların ya da i ç inde bulunulan durumların komik olduğ una karar verilmesi, duygusal tepkileri de harekete ge ç recektir. Komik olarak algılanan olay ya da durumlara gül ünerek tepki verilmektedir (Martin ve diğ ., akt., Akdur, 2014).

G ünl ük yaş amımızda mizah duygusuna sahip olan ve olmayan kiş ilerden s öz edilmektedir. Fakat mizah duygusunun tam olarak ne anlama geldiğı , açık bir durum değı ldir. Mizah duygusunun konformist anlamı, bireyin karş ısında bulunan bireyle birlikte aynı ş eye gül ebilmesi ve eğ lenebilmesini kapsamaktadır. Niceliksel anlam olarak mizah karş ıdaki kiş inin kolay biç imde gül ebilmesi ve eğ lenebilmesidir. Ü retici anlam olarak ise mizah karş ıdaki kiş inin gül ün ç ş eyler s öyleyerek ya da yaparak baş kalarını gü ld ürebilmesidir (Eysenck, 1972).

Mizahın tanımlanmasına yönelik yapılan açıklamaları geliştiren geniş leten Hell ve Ruch (1985), mizah anlayışı olan bireylerin, farklılıklarını dikkate alarak ç alış malar yapmıştır. Ç alış ma sonucunda da mizah anlayış ına sahip olan ve olmayan bireylerin niteliklerini açıklamış lardır. Ayrıca belirtilen nitelikler mizaha yönelik bireysel farklılıkların neden kaynaklandığını açıklamaktadır. Ş aka ve mizahı anlayabilme düzeyi, gül me tepkileriyle mizahı ifade ediş tarzı, yizahın yorumlanıp, algılanma yeteneğı mizahın farklılaş masını yol aç tığı belirtilmiştir. Ayrıca gül ün ç karikatür, olay, durum ya da ş akaların beğ enilme durumu, gül ün ç ve komik olan kaynakların aranması, gül me tepkisini verdiren olay ya da durumların hatırlanması ile savunma mekanizması olarak mizahın kullanılma düzeyi de mizahın farklılık göstermesinde etkili olan unsurlardır (Hell ve Ruch'dan akt., Martin, 1998).

Mizah duygusuna önemli roller yük lenmektedir. Bireyin g ünl ük yaş amında gerç ekleş tirdiğı davranış ların açıklanmasında, mizah duygusuna sahip olup olmadığı

son derece önemlidir. Her bireyin farklı düzeyde mizah duygusuna sahip olduğu fakat bu konunun detaylandırılması noktasında net bir görüşün olmadığı ifade edilmektedir (Yerlikaya, 2003).

2.1.1. Mizah Kuramları

Mizaha yönelik çeşitli görüşler ortaya atılmıştır. Bu bölümde mizah kuramları ele alınacaktır.

2.1.1.1. Psikanalitik Kuram

Freud gülme durumunun mizah, espri ve komiklik olarak 3 farklı şekilde incelemiştir. Gülme durumlarında insanların fazla gelen ruhsal enerjisi açığa çıkmaktadır. Freud esprilerdeki hazzın duyguya, düşünceye ve ket vurmaya yönelik tasarruflardan kaynaklandığını ileri sürmektedir (Keith-Spigel, 1972).

Yaşanılan olumsuz duygular gülmenin açığa çıkmasını engellemektedir. Olumsuz duygulara rağmen mizah, kişinin rahatlayabilmesi için bir yol bulmaya çalışır. Komiklikte haz düşünülürken, esprilerde haz alımı, mizahta ise olumsuz duygulardan uzaklaşma vardır. Espiriler bilinç öncesi ve dışının anlaşmasıyken, mizah ise bilinç öncesi dönemi ifade eder (Yerlikaya, 2009).

Mizah, espri ve komikliğin yitirilen hazzın tekrar elde edilmesini temsil etmektedir. Ulaşılmak istenen keyif ise bireylerin ruhsal işleyişlerinin enerji harcamasıyla oluşan ruh halini ifade etmektedir (Freud, 1998).

Morreal (1997) bahsedilen mizah, espri ve komikliğin gülme tepkisini ortaya çıkaracak enerjinin nasıl bir enerji olduğu, nasıl ölçüleceği ve nasıl belirleneceğinin net bir biçimde belirtilmediğinden bu kuramın eleştirildiğini belirtmektedir.

Freud'a göre mizah bireylerin olumsuz duygu yaşadığı dönemde, çelişkilere sebep olan faktörler ile eğlenme isteğinden kaynaklı bakış açısının değiştirilmesine olanak sağlayarak, olumsuz duygulardan uzaklaşmasını sağlamaktadır (Özdolap, 2015).

Psikanalitik kurama göre mizah, cinsellik ve saldırganlık kavramlarıyla açıklanmıştır. İnsanların yapmış olduğu esprilerde izin verilmeyen cinsellik ve saldırganlık ifade edilerek haz alınması söz konusudur. Kelimelerle çeşitli şekilde oynanarak, bireyler haz almaktadır. Kasıtlı ve masum espriler olmak üzere, espriler ikiye ayrılmaktadır. Kasıtlı esprilerde saldırganlık ve cinsellik ağır basarken, saldırganlık ve cinsellik dürtüleri, esprileri beslemektedir. Espriyi dinleyen ve yapan kişi, bastırılan saldırganlık ve cinsellik dürtülerini ifade edilmesi, dürtülerin bastırılmasında kullanılan psişik enerjinin, artık ihtiyaç duyulmadığı için gülme yoluyla boşaltılmasını sağlamaktadır. Masum espriler ise zihinsel bileşenle ilgilidir ve espriyi dinleyen kişilerin gülümsemeyle tepki vermesini sağlamaktadır (Freud'dan akt., Özdolap, 2015).

Könel (2010) zihinsel süreçte oluşan zıt durumların çatışmaya girmesiyle savunma mekanizmalarıyla ilgili olarak mizahın ortaya çıktığını belirtmektedir. Zıt durumların çatışması bireylerin bilinci veya bilinçdışındaki düşüncelere, sonra da davranışlara dönüşür. Bilinçdışı kaynaklar mizahın açıklanmasına ön plana çıkmaktadır. Bu durumun rüyalarla bağlantılı olabileceği öne sürülmüştür. Mizah, savunma mekanizmalarıyla ilişkili olmakla beraber şakacı, hoşgörülü ve neşeli üst benliğin yargı sistemini oluşturmaktadır. Savunma mekanizmalarıyla ilişkili olan mizah daha çok bastırma, mantığa bürüne, dengeleme ve sembolleştirmeyle ilişki içerisindedir.

2.1.1.2. Rahatlama Kuramı

Rahatlama kuramına ilk olarak 1711 yılında Shaftesbury tarafından yazılan "The Freedom of Wit and Humour" (Nükte ve Mizahın Özgürlüğü) adlı makalesinde yer verilmiştir. Bu kuram gülmenin, fiziksel biçime girme sebeplerini açıklamaya çalışmıştır. Shaftesbury, normal ruh haline sahip bireylerin engellemeyle karşılaştığında, içinde bulunduğu problemlilerden kurtulabilmek için çeşitli arayışlara girerek, problemlilerde hoşnut olarak yaşadığı baskıdan öc almayı hedefleyeceklerini belirtmiştir. Rahatlama kuramı, baskıdan kurtulabilmenin verdiği rahatlama odaklanmaktadır (Morreal, 1997).

Spencer, bu kuramın önemli temsilcilerinden birisidir. Gülme tepkisindeki kasların hareketlerinin, diğer duyguların açığa çıkmasındaki tepkilerden farklılık gösterdiği bildirilmektedir. Gülme tepkisi insanları tehlikelerden kurtarmamakta ve olumsuz durumlara da sebep olmamaktadır. Sinirsel enerjinin boşalmasıyla oluşan gülmenin, herhangi bir dayanağı yoktur (Morreal, 1997).

2.1.1.3. Uyuşmazlık Kuramları

Uyuşmazlık kuramıyla ilgili ilk bilgiler Aristo'ya aittir. Uyuşmazlık kuramının, üstünlük kuramıyla uyuşmaması incelenmiştir. Dinleyicilerde beklenti oluşturarak, beklenmedik bir şeyle vurmanın etkili bir güldürme yöntemi olduğu belirtilmiştir (Morreal, 1997).

Uyuşmazlık kuramı zeka ve yaratıcılık düzeyi yüksek olanların güçlü mizah duygusuna sahip olması gerektiğini savunmaktadır. Fakat yapılan araştırmada zekanın mizahın üretiminde etkili olabileceği, mizahın ise yaratıcılıkla ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Mizahi duyguları gelişenler zihinsel süreçlerini ve algısını kolay biçimde farklı yöne kaydırabilmektedir. Zihinsel özelliklerin farklı olması ise bireyin mizaha yönelik farklılıklarını açıklamaktadır (Şahin, 2012).

Uyuşmazlık kuramına göre bireyin yaşamındaki ani değişimlerin yol açtığı uyuşmazlık gülmeye neden olmaktadır. Bireyler yaşamında olay, nesne ve durum açısında düzen içerisindedir. Düzenin bozulması bireylerde gülmeye yol açar. Bir öykü başladığında bireyler ne olacağına yönelik öngörülerde bulunur ve beklenti içerisine girerler. Beklentiler bireyin tecrübe ve düşünce yapısına göre değişmektedir. Beklentilerin boşa çıkması oluşan uygunsuzluk, gülmeye sebep olur (Güler ve Güler, 2010).

Martin (1998) psikanalitik kuramla uyuşmazlık kuramının farklı olduğunu, uyuşmazlık kuramının düşünsel ve zihinsel yönere odaklandığını belirtmektedir. Farklı düşüncelerin bir araya gelip, beklenmedik biçimde fark edilmesiyle ortaya çıkan şaşkınlık bireylerin gülmesini sağlamaktadır. Bu kuram aslında yaşanan ciddi durumların görüldüğü gibi ciddi olmadığı üzerinde durmaktadır. Yaşana ciddi

olayların, sonradan görüldüğü gibi olmadığını anlaşılmasıyla haz oluşur ve gülme tepkisi verilir.

Gülme tepkisinin gerçekleşebilmesi için çeşitli şartlar bulunmaktadır. İlk olarak iki ya da daha fazla uygunsuz, tutarlı olmayan, aykırı ve karmaşık nesnelere bütünü oluşturmuş gibi düşünülmesidir (Pavlos'dan akt., Teker, Çelikten ve Halavuk, 2018). İkinci olarak ise beklenmedik bir durumun ortaya çıkmasıdır. Üçüncü olarak ise dinleyicinin espriye duyarlı olması ve olan durumu anlayabilmesi gerekmektedir (Tozar, 2001).

2.1.1.4. Üstünlük Kuramları

Bireylerin üstünlük kurması sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Üstünlük, bireyin kendini beğenerek, mutluluk düzeyini artırmaya çalışması ya da mutluluk düzeyini koruyabilmesi için kullanılabilir. Mizah, üstünlükle ilişki içerisinde olan bir kavramdır. Kişilerin mizah yaparak aslında karşıdakini güldürmeye çalışmadığı, onlardan daha üstün olduğunu göstermek için mizaha başvurulduğu belirtilmektedir (Vandaele ve Cetra, 2002).

İnsanların kendisinin farkında olmaması onları komik duruma düşürmektedir. Komik kişi ise kendisini başkalarından akıllı, namuslu ve zengin göstermeye çalışmaktadır. Bu noktada Platon, gülme tepkisinin başkalarının eksikliğine ya da hatasına yöneldiğinden, zaman içerisinde bu eksiklik ve hataların kişinin kendisine geçebileceğini belirttiğinden, gülmenin kısıtlanması gerektiğini belirtmiştir. Aristoda Platonla aynı görüşü savunmuş ve gülme davranışının, alaya almanın bir türü olduğunu savunmuştur. Gülmek erdemli bir yaşamla uyumsuzdur çünkü gülmeyle birlikte ilgiler aşağılık olan şeylere dönmektedir. Şakacı insanlar ise önemli olaylara alaycı yaklaştığından, bu durum şakacı kişilerin karakterine çeşitli zararlar verebilecektir (Morreal, 1997).

2.1.2. Mizah Tarzları

Bireylerin kullandığı mizah uyumlu ve uyumsuz özellikler göstermektedir. Bu noktada mizah kullanım tarzı açısından oluşturulan modelde şu şekilde ele alınmıştır (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003):

- Mizahın kişinin gelişimini desteklemelidir.
- Sosyal çevreyle olan ilişkileri geliştirebilmelidir.
- Çevresindeki kişilere zara vermeyecek şekilde kullanılmaktadır.
- Kendisine veya çevresindekilere zarar verecek şekilde kullanılmaktadır.

Kullanım tarzına göre mizah farklılıkları ifade edebilmesi açısından uyumlu ve uyumsuz mizah olarak incelenmektedir. Katılımcı ve Kendini geliştirici mizah uyumlu tarzlar, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah ise uyumsuz mizah tarzları arasında gösterilmektedir (Martin ve diğ., 2003).

2.1.2.1. Katılımcı Mizah

Katılımcı mizah bireyin sosyal çevresiyle olan ilişkilerini güçlendirici etkiye sahiptir. Sosyal çevreyle olan ilişkiyi kolaylaştırarak, olumlu bir ortam yaratmaktadır. Örgüt içerisinde katılımcı mizah kullanıldığında ise bu durum mizahı gerçekleştiren kişinin insanları bir araya getirme düşüncesinin olduğu söylenebilir (Romero ve Cruthirds, 2006).

Bu mizah türünün kullanımı kişinin kendisi ve başkasına saygılı biçimde ilişkiyi geliştirebilmek için kullanılmasını sağlamaktadır. Bu mizah tarzını kullananlar yaşanan gerilimi şaka, eğlence ve komik ürünler kullanarak azaltma eğilimi içerisinde. Katılımcı mizah samimiyet, öz saygı ve neşe ile anlamlı ilişki içerisindedir (Martin ve diğ., 2003).

Morreall (1997) mizahın toplumsal olgu olduğunu belirtmiştir. Çevredekilerle birlikteyken güldüğümüz unsurlara, yalnızken çok fazla gülmeyiz. Toplum içerisinde gülünç bulunan olay ya da duruma gülmeden önce, çevredeki kişilerin bize katılmasını bekleriz ve gülmemizi engelleriz. Bu durum gülme tepkisinin, toplumsal boyutunu ve bulaşıcı olduğunu göstermektedir. Sosyal çevre içerisinde gülen kişilerin varlığı, diğer kişileri de harekete geçirerek çoğunluğun gülmesini sağlayacaktır. Etrafımızda olan kişilerin güldüğünü görmek, onun neye güldüğünü bilmesek bile gülme tepkisinin verebilmemiz için yeterli olabilmektedir (Morreal, 1997).

İnsanları bir araya getirmede önemli bir görev üstlenen katılımcı mizah, olumlu ortam yaratmakta ve sosyal etkileşimi kolaylaştırmaktadır (Romero ve Cruthirds, 2006).

2.1.2.2. Kendini Geliştirici Mizah

Bu mizah türü kişilerin başkasına zarar vermeden, hoşgörülü biçimde kullanılması ve kişinin kendisini geliştirebilme amacıyla kullanılmaktadır. Bu mizah türünü kullananlar yaşamlarında mizahı şekilde bakarlar ve yaşamın sorunlarına yönelik yüksek düzeyde endişelenmezler. Kendini geliştirici mizah bireylerin stresle başa çıkabilmeleri için savunma mekanizması fonksiyonu görmektedir. Olumsuz durumları gerçekçi bir şekilde öğrenler, yaşayabileceği negatif duygudan kurtulabilmek için kendini geliştirici mizah kullanırlar (Freud'dan akt., Martin ve diğ., 2003).

Örgüt içerisinde kendini geliştirici mizahın kullanımı, kişilerin örgüt içerisindeki imajını geliştirir (Romero ve Cruthirds, 2006).

Bu mizah tarzını kullananlar mizahı yaşamın zorluğu, stres ve uyumsuzluklarla başa çıkabilmek için aracı olarak kullanmaktadır. Anksiyete, depresyon ve nevrozizm duygularıyla baş edebilmek için etkili bir yöntem olan kendini geliştirici mizah, bireylerin yaşayabileceği olumsuz olayların olumsuz etkilerini atatabilmelerine yardımcı olmaktadır (İlhan, 2005).

2.1.2.3. Saldırgan Mizah

Saldırgan mizah türünde, olumsuz duygular ve sinirlilik anında hissedilen duygular ifade edilmektedir. Ayrıca saldırgan mizahta başkalarını incitici bir dil kullanılmaktadır (Otrar ve Fındıklı, 2014).

Saldırgan mizah kullananlar sadece kendisini düşünür. Çevresinde bulunan kişileri incitmek ya da onlara zarar vermek çok umursanmamaktadır. Kişiler kendi çıkarını düşünür, başkalarının olumsuz etkilenmelerine çok fazla dikkat edilmez. Saldırgan mizahı kullanan bireyler mizahı, çevresindeki kişileri kıracak, incitecek ve onları kendisinden uzaklaştırabilecek şekilde kullanmaktadırlar (Martin ve diğ., 2003).

Saldırgan mizah bireylerin söylemek zorunda hissettiği, bir başkasını kırmak veya uzaklaştırmak için kullanılan zorlayıcı mizah ifadelerini içermektedir (Yerlikaya, 2009).

Olumsuz mizah tarzlarından olan saldırgan mizah, üstünlük ve haz duygularının ön plana alınıp ihtiyaçların karşılanması için kullanılmaktadır. Saldırgan mizah sosyal yapıya uygun olmayan biçimde kullanılmaktadır. Saldırgan mizaha sahip olanlar, yaşadığı kızgınlığı mizahla ifade etmektedir. Alay ederek, sataşarak, eleştirerek, küçük düşürerek, ırkçı ya da cinsel tarzda eleştirerek başkaları baskı altına alınmaya çalışılır. Sosyal ilişkileri zedeleyen saldırgan mizah, kişisel gelişimi desteklememektedir. Saldırgan mizahta, çevredeki kişiler dalga geçme ile tehdit edilerek, davranışları değiştirilmeye çalışılır. Saldırgan mizah nevrozizm, düşmanlık, kızgınlık ve saldırganlık ile pozitif yönde; yumuşak başlılık, vicdanlılık ve sorumlulukla negatif yönde ilişki içerisindedir (Altınkurt ve Yılmaz, 2014; Yerlikaya, 2009; Yılmaz, 2011).

2.1.2.4. Kendini Yıkıcı Mizah

Yerlikaya (2009) kendini yıkıcı mizahta kişinin kendisinin küçük düştüğü ya da kendisiyle dalga geçildiğini bildiği halde başkalarıyla birlikte gülme tepkisinin verilebileceğini belirtmektedir.

Kendini yıkıcı mizahı kullananların depresyon ve anksiyete düzeylerinin, katılımcı ve kendini geliştirici mizahı kullananlara göre anlamlı biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kendini yıkıcı mizahı kullanan bireylerin, yaşam doyum düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir (Cheung and Yue, 2013; Frewen, Brinker, Martin ve Dozois, 2008; Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh, 2004; Martin ve diğ., 2003).

Kendini yıkıcı mizah anksiyete, depresyon ve nevrozizmle pozitif ilişki içerisindedir. Bu mizah türü kişinin kendisine yönelik gerçekleşmektedir (Altınkurt ve Yılmaz, 2014; Yerlikaya, 2009; Yılmaz, 2011).

Belirli düzeyde kendini yıkıcı mizahı kullananların, toplum içerisinde statüsünün azalmasını kabul ettiği, buna karşın kabul düzeyinin artırmayı istediği belirtilmektedir (Romero ve Cruthirds, 2006).

Kendini gerçekleştiren bireyler, kullandığı mizahta saldırgan öğeler barındırmamaktadır. Bu kişiler, kendisini üstün gösterecek ya da cinsellikle saldırganlık ögesi barındıran unsurları komik olarak nitelendirmemektedir (Maslow'dan akt., Martin ve diğ., 2003).

2.1.3. Mizah Tarzları ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Mizah tarzlarının demografik değişkenlerle incelenmesi sonucunda cinsiyet değişkenine göre mizah tarzlarının farklılık göstermediği belirlenmiştir (Aslan, 2006; Chen ve Martin, 2007; Erickson ve Feldstein, 2007; Topuz, 1995). Cinsiyet değişkenine göre mizah tarzlarında farklılık olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda erkeklerin saldırgan ve kendini yıkıcı mizahı, kadınlara göre daha fazla kullandıkları belirlenmiştir (Bilge ve Saltuk, 2007; Cann, Norman, Welbourne ve Calhoun, 2008; Kazarian and Martin, 2004; Martin ve diğ., 2003; Saraglou and Scariot, 2002; Traş, Arslan ve Taş, 2008; Tümkaya, 2011). Demografik değişkenlere göre mizah tarzlarını inceleyen Campbell, Martin ve Ward (2008) katılımcı mizahın erkekler tarafından daha fazla kullanıldığını belirlenmiştir.

Mizah tarzları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan araştırmada, kendini geliştirici ve katılımcı mizahı kullananların benlik saygısının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Overholser, 1992). Ay, Gökler ve Koçak (2013) yaptıkları araştırmada lise öğrencilerinin mizah tarzları ile yaratıcılık düzeylerinin, yaşam doyum üzerindeki etkisi incelenmiştir. Erkeklerin kendini geliştirici mizahı daha fazla kullandığı belirlenmiştir. Katılımcı, saldırgan ve kendini yıkıcı mizahın cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediğı tespit edilmiştir. Ayrıca olumlu mizah tarzlarıyla yaşam doyum arasında pozitif yönde ilişki belirlenirken, olumsuz mizah tarzlarıyla yaşam doyum arasında negatif yönde ilişki belirlenmiştir (Ay, Gökler ve Koçak, 2013).

Demografik değişkenler, ebeveyn tutumu ve iletişim becerilerinin mizah tarzlarıyla olan ilişkisinin belirlenmesine yönelik yapılan araştırmaya lise öğrencileri katılmıştır. Analiz sonucunda ekonomik gelir durumuna göre kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzlarında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre ise katılımcı ve saldırgan mizah düzeylerinde farklılaşma belirlenmiştir. Mizah tarzları ile iletişim becerisi arasında anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Akyol, 2011).

Mizah tarzları ile duygudurum bozuklukları ve bedensel problemler arasındaki ilişkinin incelenidiğı araştırmada, olumlu mizah tarzlarından olan kendini geliştirici ve katılımcı mizah ile depresyon, kaygı bozukluğu ve bedensel problemler arasında negatif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Kendini geliştirici ve katılımcı mizah ile iyilik algısı arasında ise pozitif yönde bir korelasyon belirlenmiştir (Martin ve Lefcourt 1983; Martin ve diğ., 2003).

Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012) çalışmasında mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek istemiştir. Mizahı kullanabilme ve anlamanın öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordadığını belirlemiştir. Kendini geliştirici mizahın kullanılmasının sosyal ilişkileri güçlendirerek ve katkı sağlayarak, znel iyi oluşu artırdığı tespit edilmiştir. Yıkıcı mizahı kullanan bireylerin ise öznel iyi oluşunda artış olmadığı belirlenmiştir (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır,2012).

Üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmada mizah, stres ve problem çözebilme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda mizah eğilimi yüksek olanların kaygı ve stres düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca mizah eğilimi yüksek kişilerin, problem çözme ve problemle baş edebilme becerilerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Abel, 2002).

Vaughan, Zeigler-Hill ve Arnau (2014) benlik saygısı istikrarının, benlik saygısı düzeyi ile mizah kullanımı arasındaki ilişkiyi değiştirip değiştirmediğini belirlemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizlerde benlik saygısı istikrarının, benlik saygısı seviyesi ile mizah stilleri arasındaki ilişkiyi değiştirdiği bulunmuştur. Ayrıca öz saygı düzeyi yüksek olan bireylerin, mizahı etkin biçimde kullandığı belirlenmiştir.

Yapılan araştırmada mizah stillerinin ve algılanan sosyal yeterliliğin utangaçlık ve yalnızlık arasındaki ilişkiye ne ölçüde aracılık ettiği incelenmiştir. İnceleme sonucunda katılımcı mizah ile yalnızlık ve utangaçlığın düşük düzeyde ilişkili olduğu, kendini yıkıcı mizahın ise yalnızlığı anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir (Fitts, Sebbly ve Zlokovich, 2009).

Başak ve Can (2014) araştırmasında üniversite öğreniminde mizah tarzları, utangaçlık ve umutsuzluğun ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre umutsuzluk ve utangaçlığın, kendini geliştirici mizahı kullanmayı anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca umutsuzluk ve utangaçlık düzeyinin yüksek olmasının, kendini geliştirici mizahı kullanmayı engellediği belirlenmiştir (Başak ve Can, 2014).

Olumlu mizah tarzlarından olan kendini geliştirici ve katılımcı mizahın olumlu duyguları geliştirmede olumsuz mizah tarzlarına göre daha etkili olduğu belirlenmiştir. Olumlu mizah tarzları duygu düzenleme noktasında daha etkilidir (Samson ve Gross, 2012).

2.2. Kişilik

İnsanların birbirinden farklı kılan çeşitli özellikleri bulunmaktadır. Kişisel özellikler, bireyleri birbirinden ayırmakta ve kişiliği ifade etmektedir (Burger, 2006).

Gönüllü (2003) kişiliği insanları özel kılan özelliklerin bütünü olarak açıklamıştır. Kişilik, insanların davranışına ve değişimlerine yansıyor, birbirlerinden farklı özellikler taşımasını sağlamaktadır

Baymur (2015) kişiliğe ilişkin yapılan tanımların davranışsal, sosyal ve psikolojik olarak üçe ayırmıştır. Davranışsal yönüyle kişilik, gözlemlenen davranış ve alışkanlıkların incelenerek yapılmasıyla oluşmaktadır. Sosyal yönüyle kişilik ise toplumsal çerçevede kişiliğin açıklanmasıyla yapılan tanımları kapsamaktadır. Psikolojik yönüyle kişilik ise kişiye ait olan özelliklerin içsel faktörlerle oluştuğu düşüncesiyle yapılmaktadır.

Kişiliğin tanımlanmasındaki zorluk düşünüldüğünde, kişilik özelliklerinin açıklanmasının daha sağlıklı olacağı belirtilmektedir. Kişiliğin özellikleri şu şekilde ifade edilmektedir:

Benzersizlik: Yaşanan olaylara ve durumlara ilişkin her birey farklı şekilde davranışla karşılık verebilmekte ve farklı tutumlar içerisinde olmaktadır. Bu durum bireylerin benzersiz olmasından kaynaklanmaktadır. Bireylerin kişiliğini oluşturan etmenlerle davranışlardaki farklılıkları oluşturan etmenler aynıdır (Özkalp ve Kırel, 2011).

Tutarlılık: Tutarlılık bireylerin benzer durumla karşılaştığında benzer tepkiler vermesini içermektedir. Farklı durumlarla karşılaşıp benzer tepkiler verilmesi ise bireylerin sonuçları istediği gibi şekillendirme düşüncesinin olduğu ve bazı davranışların korunup, aktarılabilmesiyle açıklanmıştır (Özkalp ve Kırel, 2011).

Değişmezlik: Bireyler benzer durumlarla karşılaştıklarında tutarlı hareket etmeleri göz önüne alındığında uzun süre bireylerin davranışlarında değişkenliğin oluşmaması durumudur (Özkalp ve Kırel, 2011).

Huy ve karakter kavramları kişilikle ilişkili olan kavramlardır. Huy, kişiliğin kalıtsal boyutunu ifade ederken, karakter ise sosyal boyutunu ifade eder. Huy ve karakter, kişiliği oluşturur (Allport'dan akt., Aslan, 2008). Benlik kavramı da kişilikle ilişkili olduğu düşünülen bir kavramdır. Benlik, sosyal çevrenin anlamlandırılmasıdır ve bireyin tutumları üzerinde etkilidir. Benlik, kişilik yapısına ilişkin görüşleri içerir (Baymur, 2015). Kişilikle ilişkili bir diğer kavram ise mizaçtır. Mizaç karakterin bir bölümünü oluşturmaktadır (Güney, 2008).

Eren (1998) kişiliğin karmaşık yapıya sahip olduğunu ifade ederek, kişiliğin özelliklerini aşağıda yer alan biçimde ifade etmiştir:

- Kişilik özellikleri, bireylerin farklı davranış örüntüleri sergilemesine yol açmaktadır.
- Kişilik doğumla ve deneyim yoluyla elde edilen kazanımlardır.
- Bireylerin kazanımları ve bu kazanımların oluşturduğu yapı, kişiliği şekillendirmektedir.
- Kişiliğin sosyal çevreye uyum yönü bulunmaktadır. Aynı uyarıcılara farklı çevrelerde farklı davranışların ve tutumların sergilenmesi kişiliğin, sosyal çevreye uyumu kolaylaştırıcı özelliği olduğunu göstermektedir.
- Doğuştan kazanılan karakter özellikleri, kişiliğin vazgeçilmezidir.
- Kişilik, soyut bir kavramdır.
- Sosyal çevrenin sahip olduğu özelliklerin toplamının fazlasıdır. Kişilik bir çok unsurdan etkilenmektedir.
- Bireyin yaşamına etki eden bütün unsurlar, kişiliği etkilemektedir.
- Kişilik, biyolojik temelleri olan, ruhsal bir kavramdır.
- Kişilik, bireyi yöneterek, organize eder ve bütünleyici güç haline getirir.
- Gereksinimlerin yol açtığı gerilimin azalmasını sağlayarak, gereksinimlerin oluşturduğu çelişkileri gidererek, uzlaşmasını sağlar.
- Kişiliğin değişmeyen tarafları bulunsa da durağan bir süreç değildir ve değişim içerisindedir (Eren, 1998).

2.2.1. Kişiliği Açıklayan Kuramlar

Kişiliği açıklayan çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Kuramlar bakış açılarına göre, kişiliği incelemiştir. Kuramların bazıları bilişsel süreçlere odaklanırken, bazıları bilinçdışına, bazıları da öğrenme sürecine odaklanmıştır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2015).

2.2.1.1. Psikodinamik Kuramlar

Freud topografik kuramda kişiliği bilinç, bilinçöncesi ve bilinçaltı olmak üzere üç bölüme kişiliği ifade etmiştir. Bilinç, bireyin farkında olduğu düşüncelerken, bilinçöncesi ise bireyin ulaşabileceği bilgileri kapsamaktadır. Bilinçaltı ise bireyin her istediğinde ulaşamayacağı ürünlerdir (Burger, 2016). Bilinçaltı bireyin sahip olduğu duygu, düşünce ve davranışların birçoğunu yönlendirmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2015). Bu modelin kişiliği açıklamada yetersiz kaldığı düşünülmüş ve yapısal model geliştirilmiştir. Yapısal model id, ego ve süperego yapılarını barındırmaktadır. Freud bu modelde kişiliğin biyolojik temellere dayandığını vurgulamıştır (Özgülük ve Öztemür, 2017). İd, gerçekte bağlantısı olmayan bireyin temel isteklerinin tatmin edilerek gerilimin azaltılmasına sağlamak için çaba gösterir ve bireyin haz duymasına hizmet eder. Ego, bireyin aklının gerçekte bağlantısı olan tek bölgesidir ve gerçeklik ilkesiyle yönetilir. Süperego ise bireyin kişiliğinin ahlaki yönünü temsil etmektedir (Feist ve Feist, 2008).

Kişilerarası ilişkiler kuramında Sullivan sosyal çevrede kişiliğin geliştiğini savunmuş, çevredeki insanlar olmadan kişiliğin gelişmeyeceğini belirtmiştir. Kişiliğin sağlıklı gelişimi için başkalarıyla yakınlığa ihtiyaç duyulmaktadır. Gelişim dönemleri bebeklikten yetişkinliğe kadar ayrılmış ve yakın ilişkilerin önemli olmasından dolayı ön ergenlik dönemi, kişilik gelişimi için en kritik öneme sahip olan dönem olarak görülmüştür. Bireylerin çevresiyle kurduğu ilişkide engel olarak ortaya çıkabilen kaygı ise sağlıklı kişilik gelişiminin sağlanmasına engel olabilmektedir (Feist ve Feist, 2008).

Psikoanalitik sosyal kuramın geliştiricisi Horney daha çok kadın psikolojisi, nevrozlar ve psikoterapi ile ilgilenmiştir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2015). Kadınların farklı kişilik özelliği göstermesinin biyolojik faktörlere dayanmadığını, çevresel faktörlerin etkili olduğunu belirtmiştir. Horney, kişiliğin gelişiminde çevresel faktörlerin etkili olduğunu bildirmektedir. Çocuk ve anne-baba arasında kurulan ilişki kişiliğin gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir (Kızıldağ, 2017).

Freud'un düşüncelerini genişleten Erikson, düşüncelerini Psikososyal Gelişim Kuramıyla açıklamıştır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2015). Freud'un kuramında kişilik gelişimi 6 yaşında sona ererken, Erikson ise ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılığa da dahil etmiştir. Her dönemde belirli mücadeleler vardır ve bu mücadeleler kişilik gelişimine katkı sağlamaktadır (Feist ve Feist, 2008).

2.2.1.2. İnsancıl / Varoluşsal Kuramlar

Rogers kuramında kişilik gelişimini aşamalandırmamış, çocukların koşulsuz kabul edilmesinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Her çocuk özeldir ve her çocuğun deneyimini göre değerlendirilmesi gerekir (Çetinkaya-Yıldız ve Gençtanırım-Kurt, 2017). Kişilik gelişiminin sağlıklı gelişiminde çocukların çevresiyle iletişim halinde olması gerekir. Bu süreçte yaşadığı olumlu ve olumsuz deneyimlere çocuğun her zaman ihtiyacı vardır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015).

Varoluşçu kuram bireylerin tek ve özgün olduğunu yok sayan ve insanları nesne olarak inceleyen kuramlara tepkiyi içermektedir. Bu kuramın en önemli temsilcilerinden olan May sağlıklı kişilik gelişiminde ebeveynlerin karşı gelme davranışlarından dolayı engellenebileceğini savunmuştur. Çocukların bütün isteklerinin gerçekleştirilmesi onların gelişimini engelleyen önemli bir faktör olarak görülmüştür (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2015). Varoluşçu kuramı savunanlar kişilik gelişiminde anksiyete, sorumluluk, yalnızlık ve anlamsızlığın önemli olduğunu belirtmişlerdir (Talu, 2017).

2.2.1.3. Davranışçı ve Bilişsel Kuramlar

Davranışçı ve bilişsel kuramcılar kişiliği öğrenme kuramlarıyla açıklamışlardır. Kişilik davranışçı ve bilişsel yaklaşımla ayrı ayrı ele alınmış olsa da her ikisiyle birlikte de açıklanmıştır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2015).

Davranışçı kuramcılara göre sağlıklı kişilik gelişiminde aile yapısı, çocukluk deneyimleri ve eğitim hayatı gibi sosyal çevre bileşenleri etkilidir (Feist ve Feist, 2008,).

Bilişsel kurama göre bireyler dış dünyaya tepki vererek onları aktif biçimde yapılandırmaktadır ve böylelikle kendi kişisel yapılarını geliştirerek davranışlara yön vermektedir. Kişilik gelişimi bireylerin kişisel yapı sistemini yansıtmaktadır. Kişilik gelişimin kalıtsal yapının etkisine değinmeden olumsuz anne-baba tutumlarına maruz kalmayan çocukların sağlıklı kişilik gelişimi gerçekleştireceği savunulmuştur (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2015).

2.2.1.4. Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Sosyal öğrenme yaklaşımı insanların davranışlarının nedenlerinin öğrenme sürecine dayandığını göstermektedir (Cüceloğlu, 1994). Atkinson, Atkinson ve Hilgard (1995) bazı davranışların deneyimle öğrenildiğini, ödül ve cezalarla da pekiştirildiğini belirtmiştir. Birçok davranışın ise ödül-ceza olmadan gözlemle öğrenildiği ifade edilmektedir. Sosyal öğrenme yaklaşımında bireyler aynı durumlara farklı davranışlar sergileyebilmektedir. Davranışlar, bireyin o olay ya da durumu algılamaya biçimine göre farklılık göstermektedir (Cüceloğlu, 1994).

Davranışlar bireyin bireysel ve çevresel faktörlerle etkileşimine göre oluşmaktadır. Bireylerin davranışları çevreyi şekillendirirken, çevresel faktörlerin ise öğrenme yoluyla davranışlara yön verdiği belirtilmektedir (Atkinson ve diğ., 1995).

2.2.1.5. Hiyerarşik Kişilik Kuramı

Hiyerarşik Kişilik Kuramı, genetik yapının kişilik gelişimini etkilediğini savunmaktadır. Bu düşüncenin savunucusu Eysenck, kişiliğin ebeveynlerin davranışlarına göre şekillenmediğini, genetik yapıdan etkilendiğini ve şekillendiğini belirtmiştir (Burger, 2006).

Kişilik yapısının gelişimi dört düzeyde açıklanmıştır. Bu düzeyler şu şekilde ifade edilmektedir:

- **Birinci Düzey:** Bu düzey özel tepkileri içerir. Uyarılar karşısında gösterilen tepkilerin biyolojik etkileri birinci düzeyde gözlenmektedir. Birinci düzey aynı zamanda belirli tepki düzeyleri olarak ifade edilmektedir.

- **İkinci Düzey:** İkinci düzey bireyin tecrübesinin sonucunda farklı durumlara benzer tepkiler vermesini içermektedir.

- **Üçüncü Düzey:** Bu düzey ayırıcı özellik düzeyidir. Üçüncü düzeyde çeşitli davranışlarla birlikte kişilik eğilimleri kazanılmaktadır.

- **Dördüncü Düzey:** Dördüncü düzey, diğer alt düzeylerdeki değişkenlerden çeşitli şekillerde etkilenmektedir. Bu durum kişilik farklarını oluşturmaktadır.

Kişilik, sahip olunan bilişsel ve fiziksel kapasitelerin, etkileşim sonucunda tutarlı ve ayırt edici davranışların sergilenmesini sağlayan özelliklerin tamamıdır. Bu nedenle kişiliğin oluşumunu etkileyen faktörlerin bilinmesi, kişiliğin anlamlandırılmasında fayda sağlayacaktır.

Kişiliğin oluşumunda çeşitli faktörler önemli rol oynamaktadır. Kişiliğin bireyler tarafından farklı değerlendirileceği gibi başkaları tarafından da farklı biçimde değerlendirilebilmektedir. Yapılan değerlendirmeler kişiliğin farklı şekilde algılanması, değerlendirilmesi ve tanımlanmasına olanak tanımaktadır. Bireyin bilişsel, ruhsal ve fizyolojik durumuna yönelik sahip olduğu bilgiler o kişinin

kişiliğini oluşturmaktadır. Başka kişilerin de belirtilen alanlardaki sahip olduğu bilgilere göre kişiliğe yönelik değerlendirmede bulunması kişinin, toplum içindeki kişiliğini ifade etmektedir (Yılmaz ve Eroğlu, 2012).

2.2.2. Kişilik Oluşumuna Etki Eden Faktörler

Kişiliğin oluşumu doğumla birlikte başlamakta ve uzun bir süreçte devam etmektedir. Bu aşamada çeşitli dönemlerde, farklı unsurlardan etkilenmektedir. İlkokul döneminde kişiliğin çerçevesi netlik kazanırken, gençlik yıllarında kişiliğin son şekli verilmektedir. Sosyal çevreyle kurulan ilişkiler ve anne-baba tutumları kişiliğin oluşumunda son derece etkilidir (Tatlıoğlu, 2010).

Kişiliğin oluşumu ve gelişimi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir.

Coğrafi ve Fiziksel Yapı: Doğumla birlikte bebekler içinde buldukları ortamın şartlarından etkilenmektedir. Ortamın siyasi, kültürel ve fiziki yapısı kişiliğin ve yaşamın şekillenmesinde son derece önemlidir (Türkmen, 2013).

Bireylerin büyüdükları çevrenin özellikleri kişiliği etkilemektedir. Benzer çevrede büyüyenlerin benzer özellikler gösterdiği tespit edilmiştir. Soğuk bölgelerde yetişen bireyler daha sert karaktere sahipken, sıcak bölgelerde yetişenlerin ise sıcakkanlı oldukları bildirilmektedir (Zel, 2011).

Yapılan araştırmada Afrika ve Asya bölgelerinde yetişen bireylerin içe dönük ve deneyime kapalı olduğu; Asya ve Amerikalı bireylerin ise tam tersi özelliklere sahip olduğu tespit edilmiştir (Allik ve McCrae, 2004).

Sosyal Sınıf ve Yapı: Bireylerin sosyal sınıfı yaşam biçimini, düşünce yapısını, davranışlarını, algı ve tutumlarını etkilemektedir (Eroğlu, 2006).

Çocukların iletişim halinde olduğu kişiler davranışların biçimlendirilmesinde etkili olmaktadır. Çocukla kurulan iletişim, model alınan kişi, gelir durumu ve inancı kişilik yapısını şekillendirir (Özkalp ve Kirel, 2013).

Her çocuk belirli sosyo-kültürel ortamda yetişmektedir. Bu ortamlar kişilerin hedeflerini ve ilgilerini etkilemekte ve bu durumda kişilik üzerinde etkili olmaktadır (Zel, 2011). Çocuklar sosyalleşme sürecinde toplumun özelliklerine uygun hareket etmeye çalışırken aynı zamanda da doğumla birlikte gelen özelliklerle gelişim i çerisine girerler (Yılmaz ve Eroğlu, 2012).

Aile: Anne-baba tutumları, algı ve davranış biçimleri, aile ortamının niteliği kişiliği etkileyen faktörlerdendir (Robbins'den akt., Gürkaynak, 2017).

Çocukların yaşadığı olumsuz deneyimler ve çatışmalar, bilinçdışına itilmektedir. Bilinçdışına itilen olumsuz deneyim ve çatışmalar, kişiliğin gelişiminde önemli bir role sahiptir (Aytaç, 2000).

Çocukların ailesiyle kurduğu ilişkiler, kişilik gelişimini etkilemektedir (Çetin ve Beceren, 2007). Çocukların anne ve babasıyla kurduğu ilişkilere göre çocukların davranışları biçimlenmektedir. Kız çocukları annelerine benzer davranırken, erkek çocuklarının babalarına benzer şekilde davranması, ailenin çocuklar üzerindeki etkisini göstermektedir (Develioğlu ve Tekin, 2013).

Kalıtım: Kalıtımla birlikte hangi davranışların geçtiği net olarak bilinmemekle birlikte, kişilik özelliklerinin bazılarının kalıtımla geçtiği ifade edilmektedir (Türkmen, 2013).

McShane ve arkadaşları (2011) kalıtımsal faktörlerin ve erken çocukluk deneyimlerinin kişilik üzerinde ne düzeyde etkili olduğunun halen daha tartışılmaya devam edildiğini bildirmektedir. Zel (2011) yapılan araştırmalarda ruhsal özelliklerin temelini kalıtıma dayandığını bildirmektedir. Kişilik özelliklerine ilişkin tek yumurta ikizleriyle yapılan araştırmada kalıtım, çevre ve ailenin kişilik üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Matthews, Deary ve Whiteman, 2003). Aynı çevrede yetişen ve aynı anne-baba tutumuna sahip olan tek yumurta ikizlerinin, çift yumurta ikizlerine göre kişilik özelliklerinin birbirlerine daha fazla benzer olduğu tespit edilmiştir (Yılmaz ve Eroğlu, 2012).

Araştırmalar göstermiştir ki kalıtımsal özelliklerin, kişilik özelliklerinin aktarımında kesin sonuara ifade edilemeyeceği bildirilmektedir. Fiziksel görünümlerle birlikte yetenek alanları ve zekanın da kişilik gelişimi üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Eren, 2006).

2.2.3. Beş Faktör Kişilik Modeli Ve zellikleri

Temeli 1884 yılına dayanan McCrea ve Costa'nın ortaya attığı Beş Faktör Kişilik Kuramı kişilik özelliklerine göre çeşitli modellerin oluşturulabileceği savunulmuştur (Kapadia, 2014). Kişilik yapısı ve sürekliliği esas alınarak yapılmış araştırmada duygusal denge ile dışadönüklük üzerinde durulmuştur. Daha sonra model geliştirilerek yeniliğe açıklık üzerinde durulmaya başlanmıştır. İlerleyen süreçte ise 5 modelli bir görüş ortaya atılmıştır (Alacatlı, 2013).

Beş Faktör Kişilik Kuramı'nın yararlı olduğunu savunanlar gibi yararı olmadığını savunanlarda vardır. Bu durum kişilik özelliklerinin doğru tanımlanmasının önemli olduğunu göstermektedir (Fişne, 2017). Beş Faktör Kişilik Kuramı'nda kişilik özelliği olarak uyumluluk, duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluktan bahsedilmektedir.

2.2.3.1. Uyumluluk (Compatibility)

Uyumluluk, bireylerin sosyal çevresiyle kurduğu iletişimle ilişkilidir. Uyumluluk düzeyi yüksek olanlar çalışma ortamına katkıda bulunurken, güvenilir olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca bu kişiler ekip çalışmasına uygundur ve işbirliğini sevmektedir. Uyum seviyeleri yüksek olsa da bu kişiler kendi çıkarlarını daha fazla düşünür, çevrelerindeki bireyleri etkileyerek onları kolayca yönetebilir. Sosyal ilişkileri güdü olan bu kişiler, yönetim alanında zorluklarla karşılaşabilmektedir (Seibert ve Kraimer, 2001).

Uyum düzeyi düşük olan bireyler şüphecidir, iş birliğine yatkın değildir, alay edici ve kabadır. Uyum düzeyi aşırı yüksek olanlar ise başkalarına hayır demekte zorlanmakta, bağımlı ve itaat edici olabilmektedir (Shiner 2009).

Bireylerin duyguları, düşünceleri ve davranışlarıyla düşmanlık ve şefkat duygularına kadar geniş bir çerçevede değerlendirilen uyumluluk, ilişkilerin niteliğini değerlendirmeye yardımcı olmaktadır (Sudak ve Zehir, 2013).

Uyumluluk, bireylerin acımayla uysallıkları arasında bir bölüme yerleştirilmesine yardımcı olmaktadır. Yüksek düzeyde uyumluluk gösteren bireyler güvenilir, uysal, yardımsever ve iyi huyluyken, düşük düzeyde uyumluluk gösterenler ise cimri, eleştirel, şüpheli ve sinirlidir (McCrae ve Costa, 2003).

2.2.3.2. Duygusal Dengesizlik (Neuroticism)

Robbins ve Judge (2013) duygusal dengesizliğin nevrotizme açıklandığını belirtmiştir. Nevrotizm düzeyinin düşük olması özgüvenin yüksek olmasına, sabırlı ve rahat olunmasına işaret etmektedir. Nevrotikler olumsuz durumlara odaklanırken, bahsedilen olumlu özelliklere sahip olunması duygusal dengenin kurulmasıyla mümkün olmaktadır. Duygusal dengeyi kuramayan kişilerde stres, kaygı ve saldırgan davranışlar gözlenebilmektedir.

Nevrotik bireyler endişe, stres ve suçluluk duygusunu yoğun biçimde yaşar. Ayrıca bu bireylerde anksiyete, sinirlilik, depresyon ve düşmanlık duygularının olduğu belirtilmektedir. Duygusal dengenin kurulması ise sakinlik ve rahat olmayı ifade eder (Shiner, 2009).

Mutsuz, suçluluk duygusu ve kaygı düzeyi yüksek olan nevroitik bireylerin kurduğu ilişki yetersizdir. Kişilik yapısında ciddi bozulma olmayan nevroitikler, hayatın anlamlandırılmasında problem yaşamamaktadır. Gelebilecek tehdit ve tehlikelere yönelik hassasiyeti bulunur ve çevresinde gerçekleşen olayların tehlikeli olduğu düşünüldüğünde algıları daralır. Bu durum kısıtlı bilgiye ulaşılması ve gerçeklikle benliği arasında uyumsuzluğun oluşmasına yol açmaktadır. Uyumsuzluk ise nevroitiklerin davranışları anlamasında zorluk yaşamasına neden olmaktadır (Geçan, 2000).

Nevrotikler karamsar düşüncelere sahiptir ve endişelidir. Sürekli başına olumsuz olayların geleceğini düşünür. İş yaşamında da aynı bakış açısına sahiptir (Telman ve Ünsal, 2004).

Nevrotikler sahip olduğu düşünceleri çevresine benimsetmeye çalışmakta ve çevresine baskı kurmaktadır. Bazı nevrotikler ise boyun eğici davranabilmektedir (Eysenck, Barrett, Wilson ve Jackson, 1992).

2.2.3.3. Dışadönüklük (Extraversion)

Dışadönüklük toplumsallaşma gereksinimiyle oluşan yapıyı temsil eder. Dışadönük bireyler aktiftir, girişimcilik özellikleri vardır ve olumlu duygular taşımaktadır. Bu bireyler görevlerini yerine getirmek yerine, sosyalleşmeyi tercih ederler. Dışadönük olmayanların ise sosyal olmayan bir yaşamları vardır ve bu kişiler dışadönükler gibi sosyalleşmeyi tercih etmediklerinden görevlerini tam anlamıyla yerine getirebilir (Zopiatis ve Constanti, 2012).

Yaşam enerjisi yüksek olan dışadönükler, kendilerini rahat biçimde ifade edebilmekte ve olumlu duygular taşımaktadır. Kendilerini rahatlıkla ifade edebilmeleri sayesinde de çevresiyle kolay iletişim kurabilmektedir (Srivastava ve diğ., 2003).

Dışadönükler toplum içerisinde enerjik, iddialı ve konuşkandır. Bu durum onların lider olmasını kolaylaştırmaktadır. Kolay iletişim kurar ve iletişim kaynaklarını da etkili biçimde kullanırlar (Zel, 2011).

Dışadönükler üstünlük beklentisiyle ödül kazanmayı istemektedir. Bu istek dışadönükleri ayakta tutan en önemli unsurdur. Dışadönüklük düzeyi düşük olanlar ise sessiz kalmayı tercih eder, çevresine karşı mesafeli yaklaşır ve utangaçtır (Doğan, 2013).

Hedges (1997) dışadönüklerin, sosyal çevre içinde popüler olduğunu bildirmektedir. Çevresine sıcak ve ilgili yaklaşımı, öneride ve düzenlemede bulunma isteği popüler olmasını sağlamaktadır. İkna edici, akıcı konuşan ve motive edici

yapıları bulunmaktadır. İlişki kurabileceği işlere yönelen dışadönükler, düşüncelere uyum sağlamakta zorluk yaşamamaktadır.

2.2.3.4. Deneyime Açıklık (Openness)

Deneyime açıklık bireylerin yeni düşüncelere, fikirlere ve yenilikçi yaşama açık olmasını ifade etmektedir. Deneyime açık olan bireylerin hayal gücü yüksektir, bilgi ve becerilerini artırabilmek için çaba gösterirler. Sanata yatkınlıkları bulunmaktadır, meraklı ve yaratıcı yapıları vardır (Burger, 2006).

Deneyime açık olanların hayal gücü yüksektir, yenilikçidir, farklı ve denenmiş fikirlerin üretilmesini sevmektedir. Ayrıca sanata yatkındırlar ve maceradan hoşlanmaktadır bu durumda yeni fikirleri denemekten korkmamalarını sağlamaktadır (Goldberg, 1992).

Deneyime açık bireylerin yaratıcılık özelliklerinin fazla olması, onları lider olma yolunda ön plana çıkarmaktadır. Çünkü yaratıcılık önemli bir liderlik özelliğidir (Robbins ve Judge, 2013).

2.2.3.5. Sorumluluk (Conscientiousness)

Bireylerin sorumluluk sahibi olması, belirlediği hedeflere ulaşabilmek için kararlılık ve motivasyon düzeyinin yüksek olmasıyla çalışma azmini ifade etmektedir. Sorumluluk, bireylerin sıkı ve programlı çalışmasıyla ilişki içerisinde (Barrick ve Mount, 2003).

Başarı motivasyonu ve güvenilirlik, sorumluluğun iki boyutunu oluşturmaktadır. Başarı motivasyonu girişimcilik alanında ön plana çıkarken, güvenilirlik sosyal yaşamda incelenen bir konudur (McClelland, 1961; Gürkaynak, 2017).

Sorumluluk düzeyi yüksek olan bireylerin yaşama ömrünün daha uzun olduğu ifade edilmektedir. Kendisine önem vermesi ve kendisiyle ilgilenmesinin bu durumun oluşmasında büyük önemi vardır. Sorumluluk sahibi bireyler bağımlılık

yapıcı madde kullanımında çekimserdir. Aşırı düzenli olmaları ise bu bireylerin her ortama rahatlıkla uyum sağlayabilmesini zorlaştırmaktadır. Sorumluluk sahibi olanlar, olmayanlara göre daha az yaratıcılık özelliği göstermektedir. Bu durum yeni bilgi edinmek yerine var olanı kusursuz biçimde kullanma isteğinden kaynaklanmaktadır (Robbins ve Judge, 2013).

2.2.4. Kişilik Özellikleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yapılan araştırmada iş yaşamında akademisyenlerin çoğunlukla karşılaştığı üretkenliğe engel olan davranışların sebepleri belirlenmek istenmiştir. İnceleme sonucunda uyumluluk ve sorumluluğun, üretkenlik karşıtı davranışlar ile negatif yönde ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Nevrotikliğin ise üretkenlik karşıtı davranışlar ile pozitif ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir (Behrem, 2017).

Kişilik özelliklerinin cinsiyete göre incelendiği araştırmalarda, kadınların uyumluluk düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Basım ve diğ., 2009; Schwehm ve diğ., 2015; Siegling ve diğ., 2015). Kadınların uyumluluk düzeyinin yüksek olması, olumlu yakın ilişki geliştirmesini kolaylaştırmaktadır (Seibert ve Kraimer, 2001).

Zeidner ve Olnick-Shemesh (2010) gerçekleştirdikleri çalışmada duygusal zeka ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek istemişlerdir. Araştırma bulgularına göre duygusal zeka ile kişilik özellikleri kontrol altına alındıklarında, öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadıkları görülmüştür. Dışadönüklük, sorumluluk ve düşük nevrotiliklik puanları ile öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu arasında ise anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Zeidner ve Olnick-Shemesh, 2010).

Yapılan araştırmada çeşitli mesleklerde çalışanların performanslarıyla kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre sorumluluk sahibi çalışanların, bütün meslek alanlarında üst düzey performans gösterdiği belirlenmiştir. Yönetici ve satış danışmanı konumundaki çalışanların, dışadönüklük kişilik özelliklerinin olmasının, onların daha iyi performans sergilemesine olanak sağladığı tespit edilmiştir (Barrick ve Mount, 1993).

Yapılan çalışmada Mizah tarzlarının, kişilik özellikleri ile yaşam doyuma etkisinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Yapılan analizler doğrultusunda dışadönük kişilik özelliğine sahip bireylerin kendini geliştirici mizahı daha fazla kullandıkları ve bu durumun yaşam doyum düzeylerinde artışı sağladığı belirlenmiştir. Nevrotik kişilik özelliğine sahip bireylerin ise kendini geliştirici mizahı daha az kullandığı ve bu durumun yaşam doyumlarının düşük olmasına yol açtığını belirlemiştir (Jovanoviç, 2011; Hayes, Joseph, 2003).

Yapılan araştırmada kişilik özellikleri ile karar verme tarzları ve özsaygı düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmek istenmiştir. Amaç doğrultusunda gerçekleştirilen analizlere göre erkeklerin, kadınlara göre nevroitiklik düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir. Kadınların içten denetimli olması, geleneksel değerleri daha fazla eleştirmesi ve kendilerini yalnız hissetmeleri, kadınların nevroitiklik düzeyinin artmasında önemli görülmüştür (Tatlılıoğlu, 2014).

Doğan (2013) araştırmasında öznel iyi oluşla kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi hedeflemiştir. Araştırma doğrultusunda yapılan analizlere göre nevroitik kişilik özelliğine sahip olan bireylerin, öznel iyi oluş düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir. Dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık düzeyi yüksek olan bireylerin ise öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizine göre Nevrotik kişiliğin öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı belirlenirken, dışadönüklüğü ise pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir.

Kazaferoğlu (2017) araştırmasında girişimci eğilimlerle kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek istemiştir. Araştırma sonucunda dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk, özdisiplin özelliklerinin girişimcilikle pozitif yönde ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Nevrotik kişilik özelliğinin ise girişimciliği negatif yönde etkilediği belirlenmiştir.

Kişilerarası çatışma çözme becerileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada deneyime açıklık ve uyumluluk kişilik özelliklerinin çatışma çözme becerilerini anlamlı ölçüde yordadığı tespit edilmiştir. Nevrotik kişilik özelliğinin, kişilerarası çatışma çözme becerilerini anlamlı ölçüde yordamadığı

belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre kişilik özelliklerinin, çatışma çözme becerilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009).

Çalışan bireylerle yapılan araştırmada beş faktör kişilik özelliğinin iş performansına etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan inceleme sonucunda beş faktör kişilik özelliklerinin, yaş ve cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık ile iş performansı arasında pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir (Güneş, 2016). Sınıf düzeyine göre yapılan çalışmada duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özelliği açısından anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Dördüncü sınıfta öğrenim görenlerin dışadönüklük ve deneyime açıklık düzeyinin anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır (Tatlılıoğlu, 2014).

2.3. İyimserlik

İyimserlik, insanların geleceğine yönelik olarak olumlu beklentisinin olması ve deneyimlerinin sonucunda olumlu kazanım elde edilebileceğine inanma durumudur (Chow, 2005).

Parmaksız ve Avşaroğlu (2012) iyimserliğin beklentileri, planlamaları, mantığı ve davranışları barındırdığını belirtmektedir. Bireylerin iyimser olabilmesi için, olumlu olayla karşılaşma ihtimaline yönelik gerçekçi beklentileri olmalıdır. Olayın çözülebilmesi içinde mantıklı planlamalar yapılmalı ve eyleme geçilecek güce sahip olunmalıdır. İyimserlik bireylerin öğrenebileceği ve geliştirebileceği bir özelliktir.

İyimser bireyler olumlu durumlarla ve sonuçlarla karşılaşacağına yönelik beklenti içerisinde. Bu durum farklı iki inançta dayandırılmıştır. Birinci inançta iyimserlerin bazıları olayların olumlu sonuçlanabilmesi için çeşitli eylemlerde bulunacağına inandığından iyimser yaklaşım göstermektedir. İkinci inançta ise bazı iyimser bireyler yapabileceği bir şey olmasa da olayların olumlu sonuçlanabileceğine düşündükleri için iyimser yaklaşım sergilemektedir (Gillham ve Reivich, 2004).

İyimserlik, pozitif psikoloji alanında değerlendirilen öznel yaşantılardan birisidir. Diğer öznel yaşantılar ise memnun olma, doyum, umut ve mutluluktur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Bireylerin yaşam şartlarının algılanma biçimi, bakış açısına ve kişilik özelliğine göre farklılık göstermektedir. Çevresindeki olaylara olumlu bakan bireyler problemleri rahatlıkla aşabileceğine inanırken, olumsuz bakanlar ise problemlerin üstesinden gelemeyizler (Balcı ve Yılmaz, 2002).

İyimserlik bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarının anahtarıdır. Stres düzeyi yüksek olanlar yaşamdan daha az doyum alırlar ve mutsuzdurlar. Bu durum depresif belirtilerin artmasına sebep olmaktadır. Bireylerin kendisinden daha zengin kişilerle kıyaslamaya girmeleri, paranın çokluğuna göre başarı düzeyinin değerlendirilmesi ve sürekli daha çok para kazanma düşüncesinin olması depresif belirtilerin artmasında önemli sebepler arasında gösterilmektedir. Bu tarz düşünce yapısının olması bireylerin yaşam doyumlarını sağlayabilmeleri için ihtiyacı olan sevgiye, aşka ve nitelikli sosyal ilişkilere gereken önemi vermemesine sebep olacaktır. Bu kişilerin yaşam doyumu noktasında gereken farkındalığı kazandırabilmelerine ve kişisel ihtiyaçların karşılanabileceğine yönelik iyimser bakış açılarının geliştirilmesi oldukça önemli görülmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

İyimser bireyler suçluluk, umutsuzluk ve olumsuz yaşam olaylarından uzak durmaktadır (Kesken ve Ayyıldız, 2008). İyimser bireyler başarısız olduğunda ise başarısız olunmasına yol açan zayıf yönlerinden ziyade, çevresel unsurlara ve değiştirebileceği özelliklerine odaklanmaktadır. Bu bireylerin içsel motivasyon düzeyleri yüksektir ve bu durum iş hayatlarında daha başarılı olmalarını sağlar. İyimserlik bütün olayların sadece iyi yanlarının görülebilmesi değildir (Baltaş, 2001). İyimser bireylerden zıt özelliklere sahip olan kötümserler, olumlu deneyimler yaşasa bile bütün olayların olumsuz taraflarıyla ilgilenmektedir (Hayes, 2007).

Bireylerin iyimser yaklaşımları, depresyon ve umutsuzluktan bireyi koruyarak fiziksel ve ruhsal sağlık, başarı ile sağlıklı sosyal ilişkilerin kurulması noktasında yarar sağlamaktadır (McGinnis, 1998).

İyimserlik çeşitli bakış açılarıyla değerlendirilmiştir. Bu bakış açıları öğrenilmiş iyimserlik, iyimserlik eğilimi, biyolojik açıdan iyimserlik ve gerçekçi olmayan iyimserliktir.

Öğrenilmiş İyimserlik: Bu kavram Seligman tarafından alanyazına kazandırılmıştır. Öğrenilmiş iyimserlik, bireylerin olumlu düşünmesine, karşılaştığı problemlere yönelik kendisine bulunduğu telkinlerle ilgilenmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik kavramının tersi olan öğrenilmiş iyimserlik, geliştirilebilmektedir. Öğrenilmiş iyimserliği yüksek olan bireyler sorunlar karşısında farklı çözüm önerilerinde bulunarak kendilerini daha az çaresiz hissederek (Chang, Sana ve Kye-Min, 2003).

İyimserlik ebeveynler, medya, öğretmenler ve çevredeki kişiler aracılığıyla bireye aktarılmaktadır. İyimser kişiler yaşadıkları olaylara gerçekçi bir bakış açısıyla bakarak, sorunu sağlıklı biçimde tanımlar. Sorunun çözümünde ise değiştirilecek durumlara odaklanırlar. İyimserler sorunlarla baş edebilme güçlerine sahiptir. Kendisinden sonra gelen bireylere ise bu durumu kolay biçimde aktarırlar. Ebeveynlerin çocuklarının sorunlarını çözmeleri doğru değildir, bu durum çocukların sorunların çözümüne yönelik düşüncelerini engellemektedir. Ebeveynlerin çocuklarının sorunlarının çözümüne yardımcı olması, onların iyimser ya da kötümser tutumlarını etkileyecektir. Çocukların sorunlarına yönelik düşünmesine izin verilmesi, sorunun net biçimde tanımlanabilmesi, değiştirilecek özelliklere odaklanmalarının sağlanması çocukların olumlu beklentiye sahip olmasını sağlamakta ve iyimserliği öğrenmesini kolaylaştırmaktadır (Seligman, 2007).

İyimserlik Eğilimi: İyimserlik durum ve eğilim açısından ikiye ayrılmaktadır. Durum açısından iyimserlik, bireylerin bazı durumlarda iyi olmayı tercih etmesiyle ilişkilidir. Eğilim açısından iyimserlik ise genel olarak geleceklerinin iyi olacağına yönelik inancı temsil eder. İyimserlik eğilimi bireylerin inancı veya beklentisiyle ilişkilidir. İyimserlik durumu ise bazı özel durumlarla ilişkilidir (Daco, 1989).

Biyolojik Açıdan İyimserlik: İyimserlik kavramını biyolojik açıdan incelenmesiyle iyimserliğin doğuştan geldiği ve hormonların düzeyinden etkilendiği

ifade edilmiştir. Sonradan öğrenilmesine ve geliştirilmesine gerek kalmayan iyimserlik, bu anlayışa göre doğuştan gelmektedir. Doğumla birlikte gelen bir özellik olduğu savunulan iyimserlik, duygu olarak ifade edilmemektedir. Her ne kadar bu şekilde ifade edilse de iyimserliğin beklentiler, planlamalar ve mantıklı çerçevede düşünmeyle gerçekleştiği savunulmaktadır. Bireylerin beklentisini gerçekçi düzeyde belirlemesi, sorunlu olay ya da durumlar başa çıkabilmek için mantıksal çerçevede plan yapması ve bunu eyleme dökerek mücadele edebilmesi gerekir. Bu açıdan iyimserlik incelendiğinde ise geliştirilebilir bir özellik olduğu ve duygu durumu ifade ettiği düşünülebilir (Gençoğlu, 2006).

Gerçekçi Olmayan İyimserlik: İyimserlik kavramı, gerçekçi olmayan ve karşılaştırmalı ve olmak üzere iki farklı şekilde ifade edilmektedir. Gerçekçi olmayan iyimserlik olumsuz olaylarla daha az karşılaşılacağını düşünerek, olumlu olaylarla daha fazla karşılaşılacağını düşünülmesidir. Karşılaştırmalı iyimserlik ise bireyin başkalarıyla kıyaslamaya giderek ve onlara göre daha az olumsuz durumla karşılaşacağını düşünmesidir. Karşılaştırmalı iyimserlik, yaşanabilecek olumsuz deneyimlerin çarpıtılmasını içerir (Türküm, 1999).

Bireyler denetim altına alabildiği deneyimlerine yönelik daha iyimser eylemler sergiler. Olayların denetim gücü arttığında iyimserlik düzeyinde de artış olmaktadır. Gerçekçi olmayan iyimserlikte yaşanan olayların denetlenmesine yönelik çarpık düşünceler vardır. Gerçekçi olmayan iyimserlik, olayların denetiminin sahip olunandan daha fazla olduğuna inanılmasıyla oluşur (McKenna, 1993).

İyimserlik olumlu etkiye sahip olsa da bazı durumlarda fonksiyonel olmadığı belirtilmektedir. Bireylerin gerçekçi olmayan iyimserliği, gerçekçi olmayan hedeflerin belirlenmesine yol açabilmektedir. Bu tarz durumlarda kötümserliğe de ihtiyaç duyulmaktadır. Gerçekçi iyimserliğe sahip olan bireyler iş ortamında daha verimli olmakta, iş doyumunu sağlayarak, düşük düzeyde stres belirtileri göstermektedir. Bu nedenle özellikle örgüt ortamında gerçekçi iyimserliğe sahip olunmasının önemli olduğu belirtilmektedir (Luthans, 2002).

2.3.1. İyimser Bireylerin Özellikleri

Fellman (2000) iyimser bireylerin problemlere yönelik çözümün kendi kendine gerçekleşmesi yerine eyleme geçerek, kendilerinin çözüm aradığını belirtmiştir. Kişilik özelliği açısından da eylem insanlarıdır. Problemler sürecin zaman zaman oluşabileceğini bilen iyimser bireyler, bu süreçle mücadele edebilmesi gerektiklerini düşünmektedir. İyimser bireyler olası başarısızlıkta bu durumu kişisel algılamayarak, başarılı olabilmek için mücadele içerisine girerler.

Balcı ve Yılmaz (2002) iyimser bireylerin karşı karşıya kaldıkları problemleri çözebildikleri, kötümserlerin ise iyimserlere oranla problemleri çözmekte zorlandığını ifade etmiştir. Problemlerin çözülememesi bireylerin genel beklentilerinden kaynaklanmaktadır ve bunun sonucunda da yoğun strese yaşanmaktadır.

İyimser bireyler karşılaştıkları durum ya da olayları denetleyebildiklerine inandıklarında problem odaklı başa çıkmayı sıklıkla kullandıkları belirlenmiştir. Durum ya da olayların denetlenememe durumunda ise kabul edici tutumu benimsedikleri tespit edilmiştir (Scheier ve Carver, 1993).

Bireylerin iyimser düşünce yapısının gelişimi basit bir durum değildir. İyimserlik anlayışının etkili kullanılabilmesi pratik ve anlayış gerektirir. Bireylerin iyimser düşünmesi kişileri iyi hissettirse de pasif iyimserlik bireylerin ilerleyebilmesine engel olabilmektedir. Pasif iyimserlik, olumlu düşünüp eyleme geçmeye yatkın olmama durumudur. Aktif iyimserler ise eyleme yönelik hareket ederler ve eyleme geçmeye yatkındırlar. Aktif iyimser bireyler deneyimleri ve düşüncelerini farklı biçimde ifade edebilir. Olumlu düşünerek, bu düşüncesini eylemede yansıtır ve yaşamındaki sorunlarla daha kolay başa çıkabilir. Aktif iyimser bireylerde hayal kırıklığı yaşayabilir. Hayal kırıklı yaşasalar da kendilerini yapılandıracak becerilere sahiptir. Eyleme yatkınlıkları sayesinde hayal kırıklıklarının üstesinden gelebilirler (Isaacowitz, 2005).

Aktif iyimserler karşılaştıkları problemleri kabullenebilmekte ve bu durumu gelişimlerinin olağan bir parçası olarak görebilmektedir. İyimser bireyler sorgularken, kötümserler ise probleme odaklanmaktadır. Bu durumda iyimserlerin problemleri daha iyi anlamasına ve daha etkin başa çıkabilmesini sağlamaktadır. Aktif iyimserlik

depresyonla mücadele etkili olmakta ve bireylerin mutluluk düzeyini artırarak, hedeflerine ulaşmasını kolaylaştırmaktadır (Isaacowitz, 2005).

Başarısız olmak iyimser bireyler için geçici bir durum olarak algılanır. Başarısızlığın geçeceğini düşünen iyimserler, problemlere karşı direnç göstermektedirler ve kötümser bireyler gibi vazgeçme eğilimi içerisine girmezler. İyimserler başarısız olduğunda bunu çevresel koşullara bağladığından, başarılı olma umutlarını yitirmezler. İyimser ve kötümser bireyler aynı olayları yaşasalar bile olaylara farklı biçimde yorumlar (Isaacowitz, 2005).

İyimser bireylerin başarılı olmalarını sağlayan unsur onların farklı yöntemler deneyerek, hedefine ulaşmaya çalışmalarından kaynaklanmaktadır. İyimser bireyler her olayın iyi yanlarına odaklanmaz ve şartlar ne olursa olsun olumsuz durumun geride kaldığını düşünmezler. Olumlu ve olumsuz durumların farkında olan iyimserler, gerçeği kabul ederek yaşamdan zevk almaya çalışmaktadır (Seligman, 2007).

İyimser bireyler karşılaştıkları durumların olumsuz yanlarını görmekten ziyade karşılaşılabilecekleri olumlu taraflara odaklanmaktadır. Bu durum iyimserlerin geleceği umutla bakmasını sağlamaktadır (Scheier, Carver ve Bridges, 1994).

Üniversite öğrencilerinin örneklemini oluşturduğu araştırmada Myers ve Reynolds (2000) sağlığına yönelik zorlayıcı olaylarla baş etme durumunda etkili strateji kullananların iyimserlik düzeyinin yüksek olduğunu belirlemiştir. Özgüvenle iyimserlik arasında da negatif yönde korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Özgüven düştükçe, iyimserlik düzeyi azalmaktadır.

İş verimliliği ile iyimserliği inceleyen Aymir (2004) araştırmasının sonucunda iyimser çalışanların, iş verimliliklerini olumlu yönde algıladıkları belirlenmiştir. Cinsiyete göre iyimserlik düzeyinde anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Anlamlı farklılık olmasa da kadınların erkeklere göre iyimserlik puanlarının kısmen daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Deneyimli çalışanların ise iş tecrübesi daha az olanlara göre iyimserlik düzeyleri daha fazla olarak belirlenmiştir.

İyimserlik fiziksel ve ruhsal sağlığı etkileyen bir durumdur. Buna yönelik yapılan araştırmada kronik sağlık sorunu bulunanların iyimserlik düzeyleri incelenmiştir. İnceleme sonucunda iyimserlik düzeyi yüksek olan hasta bireylerin, ruhsal ve fiziksel sağlık düzeyinin, iyimserlik düzeyi düşük olanlara göre daha iyi olduğu saptanmıştır (Bedi ve Brown, 2005).

2.3.2. Mizah, Kişilik ve İyimserlik İlişkisi

Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada iyimserlik ve kişilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda dışa dönük yapıya sahip olan üniversite öğrencilerinin, iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ingledeve ve Brunning, 1999).

Yapılan araştırmada mizah duygusu yüksek olan bireylerin güvenli başa çıkma ile iyimser yaklaşımı sıklıkla kullandığı tespit edilmiştir (Durmuş, 2000). Mizah, bireylerin hareketlerinin gül ün  durumlara sebep olmasındır. Mizah duygusu ise kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Martin, 1998,).

Mizah kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir. Kullanılan mizah türleri i  i e geçmiştir ve bireyler tarafından bütün mizah türleri kullanılabilir. Burada önemli olan hangi mizah türüne yatkınlık olduğu ve en fazla kullanılan mizah türünün ne olduğudur. Bireyler her mizah türünde çeşitli parçalara sahip olabilmektedir. Grup i  paylaşımın artırılabilmesi i in kullanılan katılımcı mizah, çeşitli gruplarla alay edilmesini i erebilmektedir. Kendini geliştirici mizah kullanan bireyler ise bir başkası küçük düşürüldüğünde haz yaşayabilmektedir. Bu örnekler her bireyin mizah türlerinden bir parça özellik taşıyabildiğini ve farklı mizah türlerinin bir kişi tarafından kullanılabileceğini göstermektedir (Martin ve diğ., 2003).

Katılımcı mizahın, dışadönüklük ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle anlamlı ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir. Kendini geliştirici mizahın, özdisiplin ve nevrozisizm kişilik özelliği ile anlamlı ilişki içerisinde olmadığı tespit edilmiştir. Saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah ile nevrozisizm pozitif ilişki içerisindeyken,

özdisiplin kişilik özelliği ise negatif ilişki içerisindedir. Saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın deneyime açıklık ile negatif yönde ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Akben, 2018).

Mizah tarzları ile kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin belirlenmek istendiği araştırmada beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotiklik, dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklığın, öznel iyi oluşu anlamlı ölçüde etkilediği tespit edilmiştir. Mizah tarzlarından ise kendini yıkıcı mizahın, öznel iyi oluşu anlamlı ölçüde etkilediği belirlenmiştir (Reisoğlu, 2014).

2.3.3. İyimserlik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Öğrencilerin örneklemini oluşturduğu araştırmada iyimserliğin kültürel yapıdan etkilendiği belirtilmiştir. Asya kökenli Amerikalı öğrencilerin problemlerle karşılaştıklarında kaçınma davranışını kullanmaları sebebiyle depresif eğilimlerinin ve ruhsal problem yaşama olasılıklarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Chang, 1996).

Aydın ve Tezer (1991) zor durumlarla karşılaşan bireylerin iyimser beklenti içerisine girdiğinde, sonucun iyi olacağına inandığını belirtmektedir. İyimser bireyler, sorunların çözümü için sürekli çaba gösterirler ve hep sorunların çözüleceğine inanırlar.

Kadınlarla yürütülen çalışmada adet öncesi belirtilerin iyimserlik ve sosyal destekle ilişkisi araştırılmıştır. Yapılan analizler neticesinde iyimserlikle sosyal destek arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Sosyal destek düzeyi arttıkça bireylerdeki iyimserliğin arttığı saptanmıştır (Fontaine ve Seal, 1997).

Bank ve Slavvings (1992) araştırmasında öğrencilerin beklentileri ve yapmak istedikleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde iyimserliğin, sosyal etkinliklerle ilişkili olduğunu bildirirken; ekonomik sorunların ise kötümserlikle ilişkili olduğunu belirlemiştir. Ayrıca toplumsal umut hakkında iyimserlik düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Lise öğrencileriyle yapılan araştırmada öfke, depresyon belirtileri ve iyimserlik arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme sonucuna göre iyimserlik düzeyi yüksek olanların, depresyon belirtilerini daha az yaşadığı tespit edilmiştir. Erkeklerin iyimserlik düzeyleri, kızlara göre daha düşükken, iyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşadıkları öfkenin de düşük olduğu tespit edilmiştir (Puskar ve diğ., 2010).

Fiziksel sağlıkla iyimserlik arasında ilişki olduğunu belirleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Rasmussen, Scheier ve Greenhouse (2009) araştırmasında 84 çalışmayı incelemiş ve sonucunda da iyimserliğin fiziksel sağlığın önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel sağlığın yeterli olabilmesinde iyimserlik önemli bir rol oynamaktadır. Aspinwall ve Taylor (1992)'da iyimserlikle fiziksel sağlık arasında ilişki olduğunu bildirmektedir.

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyinin artırılması ve akılcı olmaya düşüncelerin azaltılması için rol değişimi ve bilişsel-davranışçı yaklaşımla bir uygulama gerçekleştirilmiştir. Uygulamada 10 hafta boyunca deney grubuyla bahsedilen uygulamalar gerçekleştirilmiş, kontrol grubu üzerinde plasebo niteliğinde çalışılmıştır. 10 hafta sonucunda deney grubunun iyimserlik düzeyinin arttığı tespit edilmiştir (Şimşek, 2003).

Yapılan çalışmada umut ve iyimserliğin etkileri belirlenmek istenmiştir. Araştırmasonucunda iyimserliğin, zihinsel sağlıkla ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir. İyimserliğin yüksek düzeyde olması, zihinsel sağlığın da yüksek düzeyde olmasını sağlamaktadır. İyimserlikle sosyal kabul, bütünleşme, gerçekleşme ve sosyal katkı pozitif yönde ilişkilidir. Ayrıca umutla iyimserlik pozitif ilişki içerisindedir (Gallagher ve Lopez, 2009).

Şiddetli akut solunum yolu enfeksiyonu yaygınken yapılan araştırmada iyimserlik düzeyi kültürel yapı açısından incelenmiştir. Enfeksiyon varken Çinli hastaların, Kanada vatandaşlarına göre gerçekçi olmayan iyimserlik düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Çinli ve Kanadalı katılımcıların kendilerine enfeksiyon bulaşma ihtimalini abarttıkları ve her iki ülkenin vatandaşlarının

karamsar özellikler gösterdikleri tespit edilmiştir (Li-Jun, Zhang, Usborne ve Guan, 2004).

Yapılan araştırmada orta yaşlı ve yaşlı bireylerin iyimserlik ve kötümserlik durumları incelenmiştir. Bakıma ihtiyacı olan bireylerin karamsarlık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bakıcısı olan yaşlıların, bakıcısı olmayanlara göre iyimserlik düzeyinin düşük olduğu, karamsarlık düzeyinin ise yüksek olduğu belirlenmiştir. İyimserliğin depresyonla ilişkili olduğu belirtilmiş, iyimserliğin düşük düzeyde olmasının depresif belirtilerin görülmesine yol açtığı tespit edilmiştir (Robinson-Whelen, Kim, MacCallum ve Kiecolt-Glaser, 1997).

Gelişim bozukluğu olan ve olmayan okul öncesi dönemdeki çocuğa sahip olan annelerin iyimserlik düzeyleri incelenmiştir. Davranış bozukluğu olan çocuğa sahip annelerin iyimserlik düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Davranış bozukluğu olan çocuğa sahip annelerin, sağlıklı gelişim gösteren çocuğa sahip olan annelere göre depresif belirti gösterme eğilimlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Baker, Blacher ve Olsson, 2005).

Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada akademik başarı, anksiyete ile iyimserlik ilişkisi belirlenmek istenmiştir. Sonuçlara göre iyimserlik düzeyi arttıkça öğrencilerin akademik başarısının arttığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyinin artmasının ise iyimserlik ve akademik başarı düzeylerini düşürdüğü belirlenmiştir (Singh ve Jha, 2013).

Astım hastalarıyla yapılan araştırmada uyum, iyimserlik, algılanan sosyal destek ve strese başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre uyum düzeyi düşük olanların daha iyimserlik düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca astım hastalarının hastalığa uyum sağlama düzeyi arttıkça, kötümserlik düzeylerinde anlamlı ölçüde azalma olduğu belirlenmiştir (Altunbaş, 2005).

İyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedefleyen Sapmaz ve Doğan (2012), bu kapsamda üniversite öğrencilerini çalışmaya dahil etmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin iyimserlik

düzeşinin yüksek olmasının, yaşaş doşumu ve mutluluk düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir. Belirlenen sonuçlara ek olarak iyimserliğin, mutluluğa ilişkin varyansın %59'unu açıklarken, yaşaş doşumuna ilişkin varyansın ise %60'ını açıkladığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik, anksiyete ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, iyimser bireşlerin akademik başarı düzeyinin kötümserlere göre daha yüksek olduğu, anksiyete düzeyinin ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Kötümserlik ile akademik başarı arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. (El Anzi, 2005).

Başak (2012) araştırmasında gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencileriyle bir çalışma yürütmüştür. Yapılan araştırmada Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmek istenmiştir. Analiz sonucuna göre iyimserlik düzeyinin, psikolojik dayanıklılığı anlamlı ölçüde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal bağlılık ve öz duyarlığın ise iyimserliği anlamlı ölçüde yordadığı belirlenmiştir.

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, özyetkinlik algıları ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan incelemede, üniversite de eğitim gören erkeklerin, kadınlara göre iyimserlik düzeyinin anlamlı ölçüde yüksek olduğu tespit edilmiştir. İyimserlik ile beslenmeye dikkat etme arasında da anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir (Açıkgöz, 2006).

Yapılan araştırmada ilk hamileliklerini yaşayan annelerin doğum öncesi iyimserlikleri ile bebeklerine karşı iyimserlikleri incelenmiştir. Buna göre doğum öncesi iyimser olan annelerin, bebeklerine karşı da iyimser olduğu tespit edilmiştir. Hamilelik yaşının yüksek olması ise kadınların iyimserlik düzeyinde artış sağladığı belirlenmiştir (Mohamadirizi ve Khani, 2015).

Kişilik özelliği ile iyimserlik ilişkisinin incelendiği araştırmaya 623 üniversite öğrencisi katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre iyimserlik düzeyi yüksek olanların, duygusal kararlılık düzeyinin de yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca nevrotik ve

psikotik eğilimlerin iyimserlerde daha az olduğu saptanmıştır. İyimserlerin sosyal çevresiyle ve ailesiyle kurduğu iletişim düzeyinin, iyimserlik düzeyi daha düşük olanlara göre düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Gençoğlu, 2006).

Kadınların örneklemini oluşturduğu araştırmada iyimserlik düzeyi yüksek olan kadınların, akciğer kanseri oluşum riskini azalttığı belirlenmiştir. Fakat bu noktada iyimserliğin akciğer kanserinin oluşumunu tek başına engellemediği belirtilmiştir. Bireylerin yüksek düzeyde iyimserlik düzeyinin ise ekonomik durumun yüksek olmasıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Son olarak ise iyimserliğin yüksek düzeyde olması ise stres ve depresyonun düşük düzeyde olmasıyla ilişkili bulunmuştur (Wroch, Jobin ve Scheir, 2016).

Başta çıkma stratejileri, psikolojik dayanıklılık ve iyimserliğin ilişkisinin incelendiği araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olanların, iyimserlik düzeyinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. İyimserlik düzeyi yüksek olanların, problem odaklı başta çıkma stratejilerini kullandığı belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olanların iyimserlik düzeyinin düşük olduğu ve bu kişilerin problemle başta çıkma da kaçınma stratejisini sıklıkla kullandıkları belirlenmiştir. İyimserliğin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir (Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse, 2008).

Jackson, Ray ve Bybell (2013) araştırmasında uluslararası öğrencilerin depresif belirtileri ve sosyokültürel uyumunda özgüven, umut, iyimserlik, başta çıkma, kültürel stres ve sosyal desteğin rolü incelenmiştir. İnceleme sonucunda iyimserlikle depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemiştir. Düşük benlik saygısının, umut ve iyimserlik düzeyinin düşük olmasıyla ilişkili olduğu belirlenirken; yüksek düzeyde depresif belirtilerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. düşük benlik saygısının ise sosyo-kültürel zorluklarla ilişkili olmadığı belirtilmektedir (Jackson, Ray ve Bybell, 2013).

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin çalışmada pozitif ve negatif duygular, iyimserlik, kötümserlik ve bilgi işleme stillerinin psikolojik uyum üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda

gerçekleştirilen analizlere göre iyimserlik pozitif duygular, akılcı bilgi işleme stilleri ve deneyimle elde edilen bilgilerin, psikolojik uyumla ilişki içerisinde olduğunu belirlenmiştir (Bayramive diğ., 2012).



III. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin nasıl analiz edildiği konusunda bilgilere yer verilecektir.

3.1. Araştırma Modeli

Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, öğretmen adaylarının mizah tarzları, kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak ve arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir.

Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla yapılan tarama araştırmalarıdır. Genel tarama modelleri tekil ya da ilişkisel taramalar yapmaya imkân verir (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin birlikte var olup olmadığını veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015)

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde yaşayan yaşları 18 ile 50 yaş ve üstü oluşan, 171 kadın, 149 erkek öğretmen adayı bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	171	53.4
Erkek	149	46.6
Toplam	320	100

Tablo-1’de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 171’li (%53.4) kadın, 149’u (%23) erkektir.

3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları:

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Mizah Tarzları, Beş Faktörlü Kişilik ve İyimserlik Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sınıf, yaş, cinsiyet, alan-bölüm, anne ve baba eğitim durumu hakkındaki bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır (Ek-1).

3.3.2. Mizah Tarzları Ölçeği

Mizah Tarzları Ölçeği (Ek-2), mizahın günlük kullanımındaki kişisel farklılıkları kapsayan boyutları ölçmeyi amaçlamaktadır. Mizah Tarzları Ölçeği, Martin ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmaları ise Yerlikaya (2003) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasında her bir alt boyuta ilişkin elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları; Katılımcı Mizah için, .74, Kendini

Geliştirici Mizah için, .78, Saldırgan Mizah için .69 ve Kendini Yıkıcı Mizah için .67 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların zamana karşı güvenirlik katsayılarının ise sırasıyla; .88, .82, .85, .85 olduğu görülmüştür. Alt ölçeklerin varyansı açıklama düzeyi %36,88'dir. Alt boyutların öz değerleri Katılımcı Mizah için 2,97; Kendini Geliştirici Mizah için 5,22; Saldırgan Mizah için 1,90; Kendini Yıkıcı Mizah 1,70'dir. Varyansı açıklama yüzdeleri de sırasıyla 16,34; 9,28; 5,97 ve 5,30'dur (Yerlikaya, 2003).

Mizah Tarzları Ölçeği'nde uyumlu ve uyumsuz olmak üzere 4 alt boyut bulunmaktadır. Bunlar, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahdır. Toplam 32 maddeden oluşan ölçek, Kesinlikle katılmıyorum-tamamıyla katılıyorum (1-7) arasında değişen likert tipi bir ölçektir. 10 maddenin puanlaması ters yapılmaktadır. Alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar, o mizah tarzının kullanımının daha yoğun olduğu anlamına gelmektedir.

3.3.3. Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Beş Faktör Kişilik Ölçeği (Ek-3) Benet-Martinez ve John (1998) tarafından "Beş Faktör Envanteri" (The Big Five Inventory) ismiyle geliştirilmiştir ve toplamda 44 maddeden ve "nevrotiklik", "uyumluluk", "deneyime açıklık" "dışadönüklük" ve "sorumluluk" olmak üzere 5 farklı boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte "nevrotiklik" ve "dışadönüklük" faktörleri 8'er madde, "uyumluluk" ve "sorumluluk" faktörleri 9'ar madde, "deneyime açıklık" faktörü ise 10 madde ile ölçülmektedir.

Alt Boyutları	Sorular
Sorumluluk	3,8,13,18,23,28,33,38,43
Uyumluluk	2,7,12,17,22,27,32,37,42
Nevrotiklik	4,9,14,19,24,29,34,39
Deneyime Açıklık	5,10,15,20,25,30,35,40,41,44
Dışadönüklük	1,6,11,16,21,26,31,36

Beş faktör kişilik ölçeğinin 44 maddeden 12 tanesi ters olarak puanlanmaktadır. Ters puanlanan maddeler 2,6,8,9,12,18,21,23,24,31,34,37 olarak ifade edilmiştir. Ölçek 5'li likert yapıda olup 1 (Hiç Katılmıyorum) – 5 (Tamamen Katılıyorum) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları

Sümer ve Sümer (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ana çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları .79, .77, .76, .70 ve .78 olarak sırasıyla “nevrotiklik”, “dışadönüklük”, “deneyime açıklık”, “uyumluluk” ve “sorumluluk” faktörlerini ortaya koyarken Sümer (2005) tarafından yapılan çalışmada boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri .64 ile .77 arasında Ülke (2006) tarafından yapılan çalışmada .67 ile .83 arasında değişmiştir.

Ayrıca 0,60 ile 0,73 (Basım, Çetin ve Tabak, 2009) ve 0,77 ile 0,81 (Ulu ve Tezer, 2010) arasında değişen değerlerde güvenilirlik değerleri bulmuşlardır. Beş Faktör Kişilik Ölçeği'nin yapı geçerliğini ortaya koymak üzere Basım, Çetin ve Tabak (2009) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu 5 faktörlü yapıya ilişkin uyum iyiliği indeksleri, χ^2/sd (1397/584)=2,39, RMSEA= 0,059, CFI= 0,82, TLI= 0,79 olarak bulunmuştur.

3.3.4. İyimserlik Ölçeği

İyimserlik Ölçeği (Ek-4), Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir. 4'lü likert tipi bir ölçektir ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach Alfa İç Tutarlık, testin tekrarı ve test yarılama olmak üzere üç yöntemle hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .96'dır. Güvenirlik olarak Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayısı .61 olarak bulunmuştur. Testi yarılama yöntemi ile yapılan güvenilirlik katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliği ise “Yaşam Yönelim Testi” ile iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .55 olarak bulunmuştur. İyimserlik ölçeği 4'lü likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan, ölçeğin her maddesinin karşısında yer alan; (1) Benim gibi hiç değil, (2) Benim gibi değil, (3) Bazen benim gibi ve (4) Tam benim gibi seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmektedir. Ölçekte bazı maddeler ise (1, 6, 8, 9, 11) tersten puanlanmaktadır. Katılımcıların ölçekten alabilecekleri en düşük puan 24, en yüksek puan ise 96'dır. Puanın yüksek olmasının anlamı, bireyin “iyimser” olarak algılandığı biçiminde değerlendirilmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Ölçekler, uygun örnekleme yöntemi ile tespit edilen katılımcılara araştırmacı tarafından uygulanmıştır.. Ölçekler İstanbul ilinde farklı üniversitelerin eğitim fakültelerinde öğrenim gören öğretmen adaylarından oluşmaktadır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve ölçeğin nasıl uygulanacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 349'u bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 320'ye düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi:

Araştırmada, öğretmen adaylarının mizah tarzları, kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi kuramsal bir modeli test etmek için gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri ortaya koyan istatistiksel bir yaklaşımdır (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile gerçekleştirilmiştir.

IV. BULGULAR

Elde edilen son modelde ($X^2 = 138.72$, $df = 38$, $p < .001$) beş exogenous, (sorumluluk, uyumluluk, nevrotik, deneyime açıklık, dışa dönüklük ve iyimserlik) dört endogenous (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) veri yer almaktadır. Modelde gösterilen yolların her biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelin oldukça iyi uyumlu olduğunu göstermiştir (Tablo-). Modelde yer alan endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her biri yüksek değerlere sahiptir ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durum, çalışmada kullanılan değerler ölçeğinin alt boyutlarının sahip olduğu korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

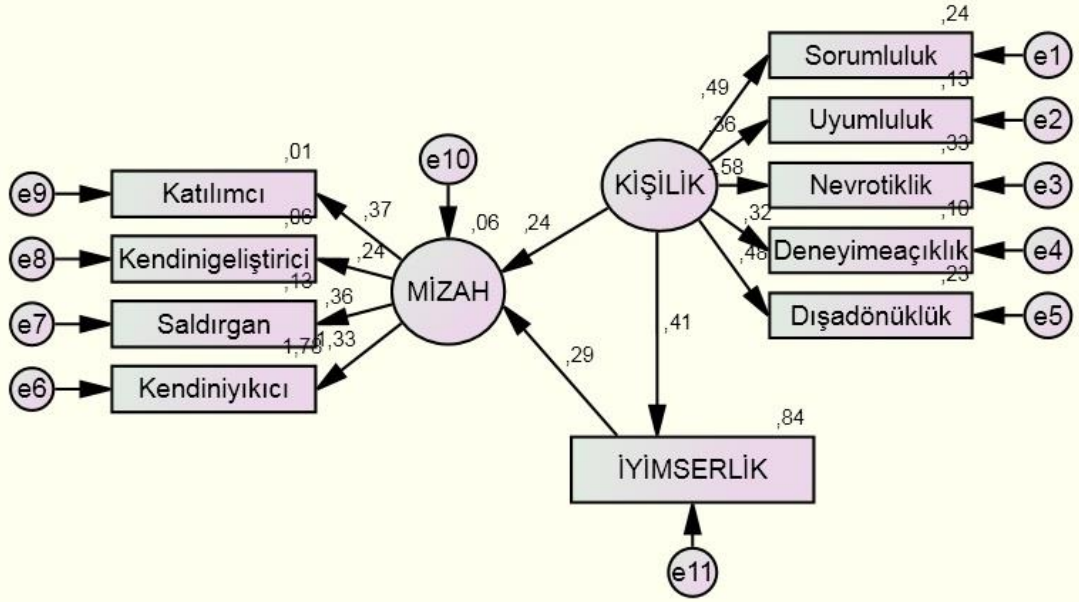
Tablo 2. Yapısal Eşitlik Modellemesinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

<i>Ölçüm</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	<i>Modelin Uyum İndeksi Değerleri</i>
(X^2/sd)	≤ 3	$\leq 4-5$	2.89
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.06
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.05
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.94
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.95
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.93
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.91
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.92

Tablo 6'da yer alan uyum değerleri incelendiğinde, $X^2/sd = 2.89$, $RMSEA = 0.06$, $SRMR = 0.05$, $NFI = 0.94$, $CFI = 0.95$, $GFI = 0.93$, $AGFI = 0.91$ ve $TLI = 0.92$, olarak bulunmuştur. Genel olarak, modelin istenen düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve

Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil 'te gösterilmiştir. Modelde gösterilen tüm yollar 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Şekil 1. Modele İlişkin Yol Analizi



Tablo 3. Kişilik, Mizah ve İyimserlik Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model

Yordayıcı	Bağımlı	Toplam	Doğrudan	Dolaylı	Standart	Kritik
Değişken	Değişken	Etki	Etki	Etki	Hata	Değer
Kişilik	İyimserlik	.41	.41	0	0.05	9.17*
Kişilik	Mizah	.37	.24	.13	0.11	4.58*
İyimserlik	Mizah	.29	.29	0	0.10	5.72*

* $p < 0.01$,

^a Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, * $p < 0.01$, ** $p < 0.05$.

Tablo incelendiğinde, iyimserliği etkileyen önemli bağımsız değişkenin ($t=9.17$, $p<0.01$) kişilik değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.41$ olarak bulunmuştur. Öğretmen adaylarının kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu

görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin artmasıyla iyimserliklerinin de artış olacağını ortaya koymaktadır.

Modelde mizahı etkileyen en önemli değişkenin ($t= 5.72, p<0.01$) kişilik değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.37$ olarak belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının kişilik ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin artmasıyla mizah tarzlarının da artış olacağını ortaya koymaktadır.

Modelde mizahı etkileyen önemli bir diğer değişkenin ($t= 5.72, p<0.01$) iyimserlik değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.29$ olarak belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının iyimserlik ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının iyimserliklerinin artmasıyla mizah tarzlarının da artış olacağını ortaya koymaktadır.

V. TARTIŞMA

Öğretmen adaylarının kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin artmasıyla iyimserliklerinin de artış olacağını ortaya koymaktadır.

Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada iyimserlik ve kişilik arasındaki ilişki olduğu belirlenmiştir. Dışa dönük yapıya sahip olan üniversite öğrencilerinin, iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Ingledeve ve Brunning, 1999). İyimserlik bireylerin kişilik özelliklerini önemli ölçüde etkiler. Bireyin nevroitik eğilimlere sahip olması ile iyimserlik düzeyini düşürmektedir (Gençoğlu, 2006). Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada nevroitik kişilik özelliğine sahip bireylerin iyimserlik düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Darvill ve Johnson (1991) ile Kirkpatrick (2005)'te araştırmasında iyimserlik ile nevroitizm arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirlemiştir. Elde edilen sonuçlar, bu çalışmadaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Kişilerin hedefine ulaşmak için çaba göstermesini sağlayacak biçimde güzel olayların gerçekleşeceğine yönelik beklentiler, iyimserlikle açıklanmaktadır (Kümbül Güler, 2009). Kişilik özelliklerinin, iyimserliğin çerçevesinde şekillenebileceği belirtilmektedir (Chung, 2001). İyimserlik özelliği, kişilik özelliği kapsamında incelenen koruyucu faktörlerden birisidir (Kararımak, 2007). İyimserlik kişilik özellikleriyle ilişkili bir durumdur. Bireylerin deneyimlediği olay ve karşılaşılan şartlardan bağımsız biçimde süreklilik ve tutarlılık gösteren, olumlu sonuç bekleme ve olumlu duruma karşılaşılabileceğine inanılır (Carver ve Scheier, 2005). Bireylerin sosyal, iyimser, konuşkan ve olumlu özelliklere sahip olmaları dışa dönük kişilik özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir (Şenyuva, 2007). Dışa dönük bireyler aynı zamanda iyimserdirler, enerjiktirler ve eğlenceden hoşlanmaktadırlar (Mete, 2006).

Uyumluluk, bireylerin acımayla uysallıkları arasında bir bölüme yerleştirilmesine yardımcı olmaktadır. Yüksek düzeyde uyumluluk gösteren bireyler güvenilir, uysal, yardımsever ve iyi huyluyken, düşük düzeyde uyumluluk gösterenler ise cimri, eleştirel, şüpheli ve sinirlidir (McCrae ve Costa, 2003). Nevrotik bireyler endişe, stres ve suçluluk duygusunu yoğun biçimde yaşar. Ayrıca bu bireylerde anksiyete, sinirlilik, depresyon ve düşmanlık duygularının olduğu belirtilmektedir. Duygusal dengenin kurulması ise sakinlik ve rahat olmayı ifade eder (Shiner, 2009). Deneyime açık olanların hayal gücü yüksektir, yenilikçidir, farklı ve denenmiş fikirlerin üretilmesini sevmektedir. Ayrıca sanata yatkındırlar ve maceradan hoşlanmaktadır bu durumda yeni fikirleri denemekten korkmamalarını sağlamaktadır (Goldberg, 1992). Bireylerin sorumluluk sahibi olması, belirlediği hedeflere ulaşabilmek için kararlılık ve motivasyon düzeyinin yüksek olmasıyla çalışma azmini ifade etmektedir. Sorumluluk, bireylerin sıkı ve programlı çalışmasıyla ilişki içerisinde (Barrick ve Mount, 2003). İyimser bireyler suçluluk, umutsuzluk ve olumsuz yaşam olaylarından uzak durmaktadır (Kesken ve Ayyıldız, 2008). İyimserlik bütün olayların sadece iyi yanlarının görülebilmesi değildir (Baltaş, 2001). İyimser bireylerden zıt özelliklere sahip olan kötümserler, olumlu deneyimler yaşasa bile bütün olayların olumsuz taraflarıyla ilgilenmektedir (Hayes, 2007). Ruhsal yapısı dengede olan bireyler iyimser yaklaşım sergilemektedir (Marden, 2001). İyimserliğin artması bireylerin geleceğe umutla bakmasını sağlamakta ve kararlı kişilik yapısının gelişimini desteklemektedir. İyimserliğin, nevrotik eğilimlerinin azalmasında önemli bir etken olduğu bildirilmektedir. Nevrotik eğilime sahip bireylerin, iyimserlik düzeyinin düşük olması beklenmektedir. Bu çalışmada da elde edilen sonuçlarda olumlu kişilik özelliklerinin artmasının üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini artırdığı belirlenmiştir.

Öğretmen adaylarının kişilik ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin artmasıyla mizah tarzlarının da artış olacağını ortaya koymaktadır.

Mizah tarzları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan çalışmada beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotiklik, dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklığın, mizah tarzları ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir.

Olumlu mizah tarzlarından olan katılımcı ve gelişimsel mizah ile sorumluluk, uyumluluk, deneyime açıklık ve dışa dönüklük kişilik özellikleri arasında pozitif yönlü ilişki belirlenmiştir. Olumsuz mizah tarzlarından olan kendini yıkıcı ve saldırgan mizah ile nevroitiklik arasında ise negatif yönde ilişki tespit edilmiştir (Reisoğlu, 2014). Yerlikaya (2009) mizah duygusu yüksek olanların, olumlu kişilik özelliklerine sahip olduğunu belirtmektedir. Kişilik özelliği açısından mizah incelendiğinde, mizahın üstünlük olduğu anlaşılmaktadır (Yerlikaya, 2009). Katılımcı mizahın, dışadönüklük ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle anlamlı ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir. Kendini geliştirici mizahın, özdisiplin ve nevrotizizm kişilik özelliği ile anlamlı ilişki içerisinde olmadığı tespit edilmiştir. Saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah ile nevrotizizm pozitif ilişki içerisindeyken, özdisiplin kişilik özelliği ise negatif ilişki içerisindeyken, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın deneyime açıklık ile negatif yönde ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Akben, 2018). Yapılan çalışmada mizah tarzlarının, kişilik özellikleri ile yaşam doyuma etkisinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Yapılan analizler doğrultusunda dışadönük kişilik özelliğine sahip bireylerin kendini geliştirici mizahı daha fazla kullandıkları ve bu durumun yaşam doyum düzeylerinde artışı sağladığı belirlenmiştir. Nevrotik kişilik özelliğine sahip bireylerin ise kendini geliştirici mizahı daha az kullandığı ve bu durumun yaşam doyumlarının düşük olmasına yol açtığını belirlemiştir (Jovanoviç, 2011; Hayes ve Joseph, 2003). Mizah yönü güçlü olan bireylerin özgüveni, kendini kabul düzeyi ve stresle mücadele becerisi daha yüksektir. Mizah olumlu bir kişilik özelliğidir ve iyi oluş düzeyi ile ruhsal sağlık düzeyini artırmaktadır. Ayrıca bu mizahi yönü güçlü olanların başkalarıyla olumlu ilişki kurduğu, fiziksel sağlıklarının da iyi düzeyde olduğu söylenebilir (Kuiper ve Martin, 1998). Mizah, kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Martin ve diğ., 2003).

Kendini yıkıcı mizahı kullananlar çevresi tarafından kabul görebilmek için bu mizah türünü kullanmakta ve kendi duygularını gizlemektedirler. Bu durum kendini yıkıcı mizahı kullananların, kendisini küçük düşürmelerine neden olabilmektedir. Kendisini denetleme noktasında eksiklik yaşayanlar çevresine karşı olumsuz mizah tarzlarını kullanmaktadır (Vernon, Martin, Schermer ve Mackie, 2008). Olumsuz mizahın aşırı düzeyde kullanımı ise toplum tarafından dışlanmalarına yol

açabilmektedir (Kirsh ve Kuiper, 2003). Olumsuz mizah tarzlarının kullanılması, bireylerin ilişkilerini engellemekte ve sosyal ilişkilerin doğallığından uzaklaşarak uygunsuz bir hal almasına neden olmaktadır. Olumsuz mizah tarzları, iletişim problemlerine yol açacaktır fakat bu noktada kişilik özelliklerinin de ilişkilerinin yönünün belirlenmesinde etkili olacağı belirtilmektedir (Dyck ve Holtzman, 2013). Bu açıklamalar dikkate alındığında, olumlu kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin, çevresiyle kurduğu iletişimin de olumlu olacağı göz önüne alındığında, olumlu mizah tarzlarını kullanacağı ve kullandığı mizah tarzının yıkıcı olmayıp, yapıcı özelliğe sahip olabileceği düşünülmektedir.

Öğretmen adaylarının iyimserlik ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının iyimserliklerinin artmasıyla mizah tarzlarının da artış olacağını ortaya koymaktadır.

Yapılan araştırmada mizah duygusu yüksek olan bireylerin iyimser yaklaşımı sıklıkla kullandığı belirlenmiştir (Durmuş, 2000). Olumlu mizah tarzlarından olan katılımcı ve kendini geliştirici mizahın iyimserlik, olumlu benlik saygısı ve yüksek düzeyde iyi oluşla pozitif ilişki içerisinde olduğu; anksiyete ve sınırlı olmakla negatif ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir (Martin ve diğerler, 2003). Zorluklar karşısında bireyin şaka, esprî ya da gülünç davranışlar sergilemesi, mizah yoluyla başa çıkmayı ifade etmektedir (Yerlikaya, 2009). Mizah, bireylerin olumlu duygulara sahip olmasına aracılık etmekte ve iyi oluş düzeylerinin yükselmesine katkıda bulunmaktadır. Mizahla birlikte zorlukların ya da problemlerin komik tarafının görülmesi mümkün olmakta ve bu durumda karamsar bakış açısından kurtularak, geleceğe daha iyimser bakılmasını sağlayabilmektedir. Mizahla başa çıkma çabası bireylerin, olumlu duygularını artırarak şu anki duruma ve gelecek yaşantısına daha iyimser bakmasına fırsat sunmaktadır. Ayrıca bireylerin iyimser yaklaşımları, depresyon ve umutsuzluktan bireyi koruyarak fiziksel ve ruhsal sağlık, başarı ile sağlıklı sosyal ilişkilerin kurulması noktasında yarar sağlamaktadır (McGinnis, 1998). Olumlu ve olumsuz durumların farkında olan iyimser bireyler, gerçeği kabul ederek yaşamdan zevk almaya çalışmaktadır (Seligman, 2007). Bireylerin karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilmek için mizahın etkin kullanımının önemli olduğu belirtilmektedir. Mizahın yapıcı biçimde kullanılması bireyleri stres ve kaygıdan

uzaklaştırabilmektedir (Lefcourt, 2001). Ayrıca olumlu mizah, kişilerin iyi oluş düzeylerine de olumlu katkıda bulunmaktadır (Martin, 2001). Mizah, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlık düzeyini artırarak, nitelikli sosyal ilişkilerin geliştirilmesini sağlamakta ve stresin azaltmasına yardımcı olmaktadır. Mizah duygusu yüksek olan bireylerin iyimserlik, özgüven ve özerklik düzeyi yüksektir. Stresle daha etkin başa çıkabilirler, olumsuz duyguları daha az yaşarlar ve fiziksel açıdan da sağlıklıdırlar (Tümekaya, 2006). Yaşanan olumsuz duyguların fazla olması ise iyimserlik düzeyini ve yaşamdan alınan doyumunu azaltmaktadır. Olumsuz duygular gülmenin açığa çıkmasını engellemektedir. Olumsuz duygulara rağmen ise mizah, kişinin rahatlayabilmesi için bir yol bulmaya çalışmaktadır (Yerlikaya, 2009). Mizah, savunma mekanizmalarıyla ilişkili olmakla beraber şakacı, hoşgörülü ve neşeli üst benliğin yargı sistemini oluşturmaktadır. Savunma mekanizmalarıyla ilişkili olan mizah daha çok bastırma, mantığa bürüme, dengeleme ve sembolleştirmeyle ilişki içerisindedir (Köknel, 2010). Bu durum saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının savunma mekanizmalarıyla ilişkili olabileceğini, bu ilişkinin de iyimserlik düzeyinin düşebileceğini düşündürmektedir. Kişilerin hedefine ulaşmak için çaba göstermesini sağlayacak biçimde güzel olayların gerçekleşeceğine yönelik beklentiler, iyimserlikle açıklanmaktadır (Kümbül Güler, 2009). Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada iyimserlik düzeyinin yüksek olmasının, yaşam doyumunu ve mutluluk düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir. Belirlenen sonuçlara ek olarak iyimserliğin, mutluluğa ilişkin varyansın %59'unu açıklarken, yaşam doyumuna ilişkin varyansın ise %60'ını açıkladığı belirlenmiştir (Sapmaz ve Doğan, 2012). İyimserlik bireylerin fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklarını olmalarını sağlayan temel faktörlerdendir. Stres düzeyi yüksek olanlar, yaşamdan daha az doyum alırlar ve mutsuzdurlar. Yaşam doyumunun sağlanabilmesi için iyimser bakış açısının geliştirilmesi gerekmektedir (Seligman ve Csikszentmihayli, 2000). Yapılan açıklamalar dikkate alındığında geleceğe umutla ve olumlu bakabilen bireylerin, olumlu mizahı daha fazla kullanması beklenebilir.

VI. SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan analizler doğrultusunda elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

Öğretmen adaylarının kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin artmasıyla iyimserliklerinin de artış olacağını ortaya koymaktadır.

Öğretmen adaylarının kişilik ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin artmasıyla mizah tarzlarının da artış olacağını ortaya koymaktadır.

Öğretmen adaylarının iyimserlik ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının iyimserliklerinin artmasıyla mizah tarzlarının da artış olacağını ortaya koymaktadır.

Öneriler:

- Olumsuz mizah tarzlarının kullanımının sebepleri araştırılarak derinlemesine inceleme gerçekleştirilebilir.

- Kişilik özellikleri, mizah tarzları ve iyimserlik düzeyleri kullanılan ölçeklerle tespit edilmeye çalışılmıştır. Katılımcılarla yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilerek kişilik özellikleri, mizah tarzları ve iyimserlik düzeyleri hakkında detaylı bilgiler elde edilebilir.

- Kişilik özelliklerinin daha iyi anlaşılabilmesi adına bireysel görüşmeler gerçekleştirilebilir. Baskın olan kişilik özellikleri ve mizah tarzları belirlenerek, iyimserlikle birlikte ilişkisi incelenebilir.

- İyimser bakış açısının kazanılabilmesi için grup rehberlik çalışmaları düzenlenebilir.



KAYNAKÇA

- Abel, M.H. (2002). Humor, stress and coping strategies. *Humor*, 15(4): 365-381
- Açıkgöz, S., (2006), Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Özyetkinlik Ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Akben, C., 2018, Mizah Tarzlarının ve Çeşitli Kişilik Özelliklerinin Yaratıcılığa Etkisi. Doktora tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Akyol, Ü. (2011). Ergenlerde İletişim Becerilerinin Yordayıcıları Olarak Öz-Duyarlık ve Mizah Tarzları. Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Alacatlı, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektifleri İle Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Allik, J. & McCrae, R. R. (2004). Toward a geography of personality traits: patterns of profiles across 36 cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 35(1), 13-28.
- Altinkurt, Y. ve Yılmaz, K. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin mizah tarzları. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(2), 1-8.
- Altunbaş, F., (2005), Astım Hastalarında Hastalığa Uyum ile Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzı, İyimserlik ve Açıklama Biçimi Arasındaki İlişkiler. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aslan, H. (2006). Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ve Cinsiyetlerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Aslan, S. (2008). Kişilik, huy ve psikopatoloji. *Rewiews, Cases and Hypotheses in Psychiatry RCHP*. 2(1-2), 7-18.

- Aspinwall, L.G. & Taylor, S.E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A Longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989-1003.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C. & Hilgard, R.E. (1995). *Psikolojiye Giriş* (Çev. K. Atakay, M. Atakay, A. Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Ay, Ö., Gökler, R. & Koçak, R. (2013). Mizah tarzları, yaratıcılık ve yaşam doyumu: orta öğretim öğrencileri üzerinde bir inceleme. *International Journal of Social Science Studies*. 6(6), 739-767.
- Aydın, G. & Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(26).
- Aymir, C., (2004), Sigorta Çalışanlarının Performansını Yordayan Bir Faktör Olarak İyimser Kötümser Açıklama Tarzı. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aytaç S. (2000). *İnsanı anlama çabası* (1. Baskı). Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Baker, B.L., Blacker, J. & Olson, M.B. (2005). Preschool children with and without developmental delay: behaviour problems, parents' optimism and well-being. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(8), 575-590.
- Balcı, S. & Yılmaz M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- Balcı, S. & Yılmaz, M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- Baltaş, A. (2001). *Değişimin İçinden Geleceğe Doğru Ekip Çalışması ve Liderlik*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bank, B.J. & Slavings, R.L. (1992). What do students want?. *The Sociological Quarterly*, 33(1), 321-335.

- Barrick, M.R. & Mount, M.K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel psychology*, 44(1), 1-26.
- Barrick, M.R. & Mount, M.K. (2003). Impact of meta-analysis methods on understanding personality–performance relations. In K. R. Murphy (Ed.). *Validity generalization: A critical review*. (197–222). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum
- Basım, H.N., Çetin, F. & Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20-34.
- Başak, B. E. & Can, G. (2014). The relationships between humor styles, shyness and automatic thoughts among university students. *Eğitim ve Bilim*, 39(174).
- Başak, E. B. (2012). Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlılık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Baymur, F. B. (2015). *Genel psikoloji* (19. Baskı). İstanbul: İnkilap Kitapevi.
- Bayrami, M., Abad, T. H. N., Ghoradel, J. A., Daneshfar, S., Heshmati, R. & Moslemifar, M. (2012). The role of positive and negative affectivity, optimism, Pessimism, and information processing styles in student psychological adjustment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 306-310.
- Bedi, G. & Brown, S.L. (2005). Optimism coping style and emotional well-being in cardiac patients. *British Journal of Health Psychology*, 10, 57- 70.
- Behrem, Ü. (2017). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Örgütsel Adalet Algısı Aracılığıyla Üretkenlik Karşıtı Davranışlar Üzerine Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Benet-Martínez, V. & John, O.P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analysis of the big five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750.

- Bilge, F. & Saltuk, S. (2007). Humor styles, subjective well-being, trait anger and anxiety among university students in Turkey. *World Applied Sciences Journal*, 2(5), 464-469.
- Bollen, K.A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3), 303-316.
- Brown, A.L. (1978). Metacognition and cognitive monitoring A new area of cognitive–developmental inquiry. Flavell, J.H.(Ed.), *Nature and Development of Metacognition* (p.205-230). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Browne, M.W. & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. (Çev. İ.D. Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Psikoloji. (Eserin orijinali 1997’de yayımlandı).
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (17. Baskı). Ankara: Pegem.
- Byrne, B.M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York: Taylor and Francis.
- Campbell, L., Martin, R.A. & Ward, J.R. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships*, 15, 41-55.
- Cann, A., Norman, M.A., Welbourne, J.L. & Calhoun, L.G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humor styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22(2), 131-146.
- Chang, E.C. (1996). Cultural differences in optimism, pesimism, and coping: predictors of subsequent adjustment in Asian and Caucasian American collage students. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 113-123.
- Chang, E.C., Sana, L.J. & Kye-Min Y. (2003). Optimism, pesimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: A test of a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 1195-1208.

- Chen, G. & Martin, R.A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor and mental health between Chinese and Canadian University students. *International Journal of Humor Research*, 20(3), 215-234.
- Cheung, C.K. & Yue, X.D. (2013). Humor styles, optimism and their relationships with distress among undergraduates in Chinese cities. *Humor: International Journal of Humor Research*, 26 (2), 351- 370.
- Chow, H.P.H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Chung, Y. B. (2001). Work discrimination and coping strategies: Conceptual frameworks for counseling lesbian, gay, and bisexual clients. *The Career Development Quarterly*, 50(1), 33-44.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetin, N.G. & Beceren, E. (2007). Lider kişilik: Gandhi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 110-132.
- Daco, P. (1989). *Çağdaş psikolojinin olağanüstü başarıları*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Darwill, Thomas J. & Johnson, Ronald C. (1991). Optimism and Perceived Control of Life Events as Related to Personality. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 951-954.
- Develioğlu, K. & Tekin, Ö. A. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve yabancılaşma arasındaki ilişki: beş yıldızlı otel çalışanları üzerine bir uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2), 15-30.
- Doğan, G. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Nesneleştirme ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.

- Durmuş, Y. (2000). The Relationship Between Sense Of Humor and Coping Strategies. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Dyck, K.T.H., & Holtzman, S. (2013). Understanding humor styles and well-being: The importance of social relationships and gender. *Personality and Individual Differences*, 55(1), 53-58.
- Eastman M. (1972), The Sense of Humor, New York: Octagon Books.
- El-Anzi, F.O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism, in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 95-104.
- Eren, E. (1998). *Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Eren, E. (2006). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Erickson, S.J. & Feldstein, S.W. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*. 37(3), 255-271.
- Eroğlu, F. (2006). *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Eysenck, H. J., Barrett, P., Wilson, G. & Jackson, C. (1992). Primary trait measurement of the 21 components of the pen system. *European Journal of Psychological Assessment*. 8(2), 109-117.
- Feist, J. & Feist, J.G. (2008). *Theories of personality* (7th ed.). USA: McGraw-Hill Companies.
- Fellman, E. (2000). *Olumlu Düşünme Gücü* (Çev. B. Başak. ve S. Özçalı). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Fişne, M. (2017). Kişilik Özelliklerinin Sporda Gönüllülük Motivasyonu Üzerine Etkisi: Uluslararası Spor Organizasyonlarında Görev Alan Gönüllülere Yönelik Bir Araştırma. Doktora tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

- Fitts, S.D., Seby, R.A. & Zlokovich, M.S. (2009). Humor styles as mediators of the shyness-loneliness relationship. *North American Journal of Psychology*, 11(2), 257-272.
- Fontaine, K.R. & Seal, A. (1997). Optimism, social support, and premenstrual dysphoria. *Journal of Clinical Psychology*, 53(3), 243-247.
- Frewen, P.A., Brinker, J., Martin R.A. & Dozois, D.J.A. (2008). Humor styles and personality-vulnerability to depression. *Humor: International Journal of Humor Research*. 21(2), 179-195.
- Gallagher, M.W. & Lopez, S.J. (2009). Positive expectancies and mental health: identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 548- 556.
- Galloway, G. (2010). Individual differences in personal humor styles: identification of prominent patterns and their associates. *Personality and Individual Differences*. 48, 563-567.
- Ge tan, E. (2000). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Genoğlu, C., (2006), niversite ğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri ile Kişilik zellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Gillham J. & Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, (591), 146-163.
- Goldberg, L.R. (1992). The development of markers for the big-five factor structure. *Psychological Assessment*. 4, 26-42.
- Gönüllü, M. (2003). Lise ğrencilerinin buldukları liseye göre gösterdiği toplumsal farklılıklar: Sivas ili merkez ile rneği. *C.Ü. Sosyoloji Tartışmalar Dergisi*. 1, 28-50.
- Güler, . & Güler, B. U. (2010). *Mizah Gülme ve Gülme Bilimi*. Ankara: Yazıt Yayıncılık.

- Güneş, N. (2016). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Performansa Etkisi: Yerel Yönetimlerde Bir Uygulama. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Ankara.
- Güney, S. (2008). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gürkaynak, B. (2017). İnsan Kaynakları Yönetimi Yüksek Lisans Programı Çalışan İş Performansının Değerlendirilmesinde İnsan Kaynakları Yönetimi Uygulamalarının Etkililiği Ve Kişilik Özelliklerinin Rolü Üzerine Bir Araştırma. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Hayes, C.T. (2007). Optimism, stress, life satisfaction, and job burnout in restaurant managers. *The Journal of Psychology*, 15(6), 565-579.
- Hayes, N & Joseph, S. (2003). Big five correlates of three measures of subjective wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727.
- Hedges, P. (1997). *Kişiliğinizi Tanımanın Yolları*. İstanbul: Rota Yayınları.
- Hu, L.T. & Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.
- Ingledeu, D. K. & Brunning, S. (1999). Personality preventive health behaviour and comparative optimism about health problems. *Journal of Health Psychology*, 4(2), 193-208.
- Isaacowitz, D.M. (2005). The gaze of the optimist. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 407-15.
- İlhan, T. (2005). Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İlhan, T. & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.

- Jackson, M., Ray, S. & Bybell, D. (2013). International students in the U.S.: Social and psychological adjustment. *Journal of International Students*, 3(1), 17-28.
- Jackson, T., Weiss, K. & Soderlind, A. (2002). Perception of goal-directed activities of optimists and pessimists: a personal projects analysis. *The Journal of Psychology*, 136(5), 521-532.
- Jovanoviç V. (2011). Do humor styles matter in the relationship between personality and subjective well-being?. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(5), 502-507.
- Kapadia, R. (2014). *Cultural Differences in Personality: Five Factor Model Approach*. India.
- Kararırmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (28. Baskı). Ankara: Nobel Akdemi Yayıncılık.
- Kaya, D.Ş. & Zerenler, M. (2014). *Çalışma hayatında psikolojik sermaye, mesleki bağlılık ve kariyer planlamasına genel bakış*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kazaferoğlu, Erol (2017). Kişilik Özellikleri İle Girişimcilik Eğilimi İlişkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Kazarian, S.S. & Martin, R.A. (2004). Humor styles, personality, and well-being among Lebanese University students. *European Journal of Personality*. 18, 209-219.
- Kesken, J. & Ayyıldız, N.A. (2008). Liderlik yaklaşımlarında yeni perspektifler: Pozitif ve otantik liderlik. *Ege Akademik Bakış*, 8(2), 729-754.
- Kızıldağ, S. (2017). Psikanalitik Sosyal Kuram: K. Horney. Gençtanırım-Kurt, D. & Çetinkaya-Yıldız, E. (Ed.) *Kişilik Kuramları* (s. 269-293). Ankara: Pegem Akademi.

- Kirkpatrick, K.L. (2005). Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt TwoChair Intervention. University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation.
- Kirsh, G.A. & Kuiper, N.A. (2003). Positive and negative aspects of sense of humor: Associations with the constructs of individualism and relatedness. *Humor: International Journal of Humor Research*, 16(1), 33-62.
- Kline, R. B. (2011), *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Kuiper, N. A. & Martin, R. A. (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic?. In W. Ruch (Ed.). *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (Humor Research Series)* (183-206). Berlin: Mouton de Gruyter.
- Kuiper, N.A., Grimshaw, M., Leite, C. & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor. International Journal of Humor Research*. 17(1/2), 135-168.
- K ü m b ü l G ü l e r , B . (2 0 0 9) . *Pozitif Psikolojik Sermaye: Tanımı Bileşenleri ve Yönetimi İçinde Çalışma Yaşamında Davranış: Güncel Yaklaşımlar*. Kocaeli: Umuttepe Yayınları.
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. Springer Science & Business Media.
- Li-Jun, J., Zhang, Z., Osborne, E. & Guan, Y. (2004). Optimism across cultures: in response to severe acute respiratory syndrome outbreak. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(1), 25-34.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Luthans, F. (2010). *Organizational Behaviour. An Evidence Based Approach*. N.Y: Mcgrow Hill.
- Marden, O.S. (2001). *Aklın Zaferi* (Çev. G. Türkay). İstanbul: Kariyer Yayınları.

- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504-519.
- Martin, R.A. & Lefcourt, H.M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal Personality and Social Psychology*. 45(6), 1313-1324.
- Martin, R.A. (1998). Approaches to the sense of humor: a historical review. In. W. Ruch (Ed.). *The sense of humor* (15-60). New York: Mouton de Gruyter.
- Martin, R.A., Lustik, J.M., Jeffery, J., Vernon, P. & Veselka, L. (2012). Relationships between the dark triad and humor styles: a replication and extension. *Personality and Individual Differences*. 52. 178-182.
- Martin, R.A., Puhlik-Doris, P. Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual differences of uses of humor and their relation to psychological wellbeing: development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*. 37, 48-75.
- Çetinkaya-Yıldız, E. & Gençtanırım-Kurt, D. (2017). İnsancıl Kuram: C. Rogers ve A. Maslow. D Çetinkaya-Yıldız, E. & Gençtanırım-Kurt, D. (Ed.) *Kişilik Kuramları* (s. 407-454). Ankara: Pegem Akademi.
- Matthews, G., Deary, I.J. & Whiteman, M. (2011) *Personality Traits* (2 eds.). Cambridge: Cambridge University Press.
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (2003). *Personality in adulthood: A Five-factor theory perspective*. New York: Guilford Press.
- McGinnis, A. L. (1998). *İyimserliğin Gücü* (Çev. A. Kayaş). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- McKenna, F.P. (1993), It won't happen to me: Unrealistic optimism or illusion of control?. *British Journal of Psychology*, 84(1), 39-50.
- McShane, S.L. & Glinow, M.A. (2011). *Organizational Behavior*. New York: Irwin/McGraw-Hill.

- Mete, C. (2006). İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Mohamadirizi, S. & Khani, B. (2015). Prenatal optimism and its relationship with fetal and maternal characteristics in primiparous women. *International Journal of Pediatrics*, 3(5.1), 897-901.
- Morreall, J. (1997). *Gılmeyi Ciddiye Almak* (Çev. K. Aysevener & Ş. Soyer). İstanbul: İris Yayınları.
- Mount, M. K., Murray R. B., Steve M.S. ve James, R. (2005). Higher – order dimesions of the big five personality traits and the big six vocational interest types. *Personel Psychology*, 58, 447-478.
- Myers, L.B. & Reynolds, D. (2000). How optimist are represrors? The relationship between repressive coping, controllability, selfesteem and comparative optimism for health-related events. *Psychology and Health*, 677-687.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K. L & Rude S. S. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A.R. & Backhouse, S.H. (2008). Mental taughness, optimism, pessimism and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- Oruç, Ş. (2010). Sosyal Bilgiler Öğretiminde Mizah Kullanımının Öğrencilerin Akademik Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi. Mehmet Akif Ersoy Ünivesitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, s. 56-73.
- Otrar, M. & Fındıklı, E.B. (2014). Okul yöneticilerinin mizah tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Ataşehir örneği. *Eğitim Bilimleri Dergisi*. 39, 145-157.
- Overholser, J.C. (1992). Sense of humor when coping with life stres. *Personality and Individual Differences*. 13(7), 799-804.

- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdolap, M. (2015). Mizah Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bilim Üniversitesi. İstanbul
- Özgülük, B. & Öztömür, G. (2017). Psikanalitik Kuram: S. Freud. Gençtanırım-Kurt, D. & Çetinkaya-Yıldız, E. (Ed.), Kişilik Kuramları (s. 65-101). Ankara: Pegem Akademi.
- Özkalp, E. & Kirel, Ç. (2011). *Örgütsel Davranış*. (5. Baskı). Bursa: Ekin Yayınevi.
- Özkalp, E. ve Kirel, Ç. (2013). *Örgütsel Davranış*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, ESBCV Yayınları.
- Parmaksız İ. & Avşaroğlu S. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(2), 543-555.
- Puskar, K.R., Bernardo, L.M., Ren, D., Haley, T.M., Tark, K.H., Switala, J. & Siemon, L. (2010). Selfesteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 90-198.
- Rasmussen, H.N., Scheier, M.F. & Greenhouse, J.B. (2009). Optimism and physical health: a meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 239-256.
- Reisoğlu, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü. Yayımlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Robbins, S. P. & Judge, T.A. (2013). *Örgütsel davranış*. (Çev. İ. Erdem). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Robinson-Whelen, S., Kim, C., MacCallum, R.C. & Kiecolt-Glaser, J.K. (1997). Distinguishing optimism and pessimism in older adults: is it more important to

- be optimistic or not pessimistic. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1345-1353.
- Romero, E.J. & Cruthirds, K.W. (2006). The use of humor in the workplace. *Academy of Management Perspectives*. 20(2), 58-69.
- Samson, A.C. an&d Gross, J.J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition ve Emotion*, 26(2), 375-384.
- Sapmaz, F. & Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3),63-69.
- Saraglou, V. & Scariot, C. (2002). Humor styles questionnaire: personality and educational correlates in belgian high school and college students. *European Journal of Personality*. 16, 43-54.
- Scheier, M.F. & Carver. S.C. (1993). On the power of positive thinking: the benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- Scheier, M.F., Carver, S.C. & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A revaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling* (2nd ed.). London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Schwehm, A. J., McDermut, W. & Thorpe, K. (2015). A gender study of personality and humor in comedians. *International Journal of Humor Research*. 28.3, 427-448
- Seibert, S.E. & Kraime, M.L. (2001). The five-factor model of personality and career success. *Journal of Vocational Behavior*, 58, 1-21.
- Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş İyimserlik* (Çev. S.K. Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.

- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Erlbaum.
- Shiner, R. L. (2009). The development of personality disorders: Perspectives from normal personality development in childhood and adolescence. *Development and psychopathology*, 21(3), 715–734.
- Singh, I. & Jha, A. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: A Comparative study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3 (1), 222-233.
- Srivastava S., John O. P., Gosling S. D. & Potter J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: set like plaster or persistent change?. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(5), 1041-1053.
- Sudak, M.K. & Zehir, C. (2013). Kişilik tipleri, duygusal zeka, iş tatmini ilişkisi üzerine yapılan bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*. 11(22), 141-165.
- Sümer, N. & Sümer, H.C. (2005) Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği, Yayınlanmamış çalışma.
- Şahin, A.F. (2012). Mizah duygusu. *Psikeart Mizah Dergisi*. 22, 10-13.
- Şenyuva, H.Ş. (2007). Aydın İlinden Alınan Normal Bir Örneklemde Kişilik Bozukluklarının Yaygınlık Çalışması. Uzmanlık tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Şimşek, U.E., (2003), Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Film Terapisi ve Rol Değiştirme Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin İşlevsel Olmayan Düşüncelerinin Azalmasında ve İyimserliklerine Etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Talu, E. (2017). Varoluşçu Kuram: R. May. Çetinkaya-Yıldız, E. & Gençtanırım-Kurt, D. (Ed.), *Kişilik Kuramları* (s. 455-477). Ankara: Pegem Akademi.

- Tanaka, J.S. & Huba, G.J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201.
- Tatlıhoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Teker, N., Çelikten M. & Halavuk, F. (2018). Eğitim yönetiminde mizah tarzı ve iş doyumunu ilişkisi. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 8, 521-546.
- Telman, N. & Ünsal, P. (2004). *Çalışan memnuniyeti*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Topuz, S. (1995). Popülerlik, Mizah Duygusu ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Tozar, Z. (2001). Niye Güllüyoruz?. *Bilim ve Teknik Dergisi*.70(11).
- Traş, Z., Arslan, C. & Taş A.M. (2011). Öğretmen adaylarında mizah tarzları, problem çözme ve benlik saygısının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(2), 717-732.
- Tümkaya, S. (2006). Öğretim elemanlarının mizah tarzları ve mizahı yordayıcı değişkenleri. *Eğitim Araştırmaları*, 23, 200-208.
- Tümkaya, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*. 36(160), 159-170.
- Türkmen, F. (2013). *Kişilik Tiplerinin Çatışmayı Yönetme Yöntemlerine Etkisi*. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Türküm, A.S. (1999). *İyimserlik ve Stresle Başaçıkma*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

- Ülke, H.E. (2006). Kişilik ve Adalet Algılarının Sosyal Kaytarma Üzerindeki Rolünün Araştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Vandaele, J. & Cetra, L. (2002). Humor mechanisms in film comedy: Incongruity and superiority. *Poetics Today*, 23(2), 222-248.
- Vaughan, J., Zeigler-Hill, V. & Arnau, R.C. (2014). Self-esteem instability and humor styles: does the stability of self-esteem influence how people use humor? *Journal of Social Psychology*, 154(4), 299-310.
- Vernon, P.A., Martin, R.A., Schermer, J.A. & Mackie, A. (2008). A behavioral genetic investigation of humor styles and their correlations with the big-5 personality dimensions. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1116-1125.
- Vural, A. (2004), Mizah ve Gülmenin İnsan Yaşamındaki Yeri ve Önemi. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Wrosch, C., Jobin, J. & Scheier, M.F. (2016). Do the emotional benefits of optimism vary across older adulthood? A life span perspective. *Journal of personality*, 85(3):388-397.
- Yazgan-İnanç, B. & Yerlikaya, E. E. (2015). *Kişilik Kuramları*. (10. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yılmaz, K. (2011). Okul yöneticilerinin mizah tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 27-44.
- Yılmaz, A. & Eroğlu, C. (2012). *Davranış Bilimleri ve Örgütsel Davranış*. (4. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Zeidner, M. & Olnick-Shemesh, D. (2010). Emotional intelligence and subjective wellbeing revisited. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 431–435.

Zel, U. (2011). *Kişilik ve Liderlik*. (3.Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.

Zopiatis, A. & Constanti, P. (2012). Extraversion, openness and conscientiousness: The route to transformational leadership in the hotel industry. *Leadership & Organization Development Journal*, 33(1), 86–104.

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

1.	Sınıfınız?	
2.	Yaşınız (Rakamla yan tarafa yazınız lütfen)?	
3.	Cinsiyetiniz?	Kız () Erkek ()
4.	Alanınız- Bölümünüz	
5.	Annenizin Eğitim Durumu?	Okur-yazar () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora () Diğer ()
6.	Babanızın Eğitim Durumu?	Okur-yazar () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora () Diğer () ...

Ek-2 Mizah Tarzları Ölçeği

Mizah Tarzları Ölçeği

İnsanlar mizahı çok farklı biçimlerde yaşar ve dışa vururlar. Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Lütfen mümkün olduğunca dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın. Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.							
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.							
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.							
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.							
5. İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez - doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.							
6. Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.							
7. İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.							
8. Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.							
9. Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.							
10. Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.							
11. Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.							
12. Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.							
13. Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.							
14. Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.							
15. İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.							
16. Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.							

17. Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.
18. Tek başıyysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.
19. Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam s öylerim.
20. Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.
21. İnsanları güldürmekten hoşlanırım.
22. Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.
23. Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.
24. Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.
25. Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.
26. Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.
27. Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.
28. Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.
29. Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.
30. Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başıyymken bile gülecek şeyler bulabilirim.
31. Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.

Ek-3 Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Aşağıda sizi kısmen tanımlayan (ya da pek tanımlayamayan) bir takım özellikler sunulmaktadır. Örneğin, başkaları ile zaman geçirmekten hoşlanan birisi olduğunuzu düşünüyor musunuz? Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için sizi en iyi tanımlayan rakamı her bir özelliğin yanına yazınız.

- 1 = Hiç katılmıyorum
2 = Biraz katılmıyorum
3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)
4 = Biraz katılıyorum
5 = Tamamen katılıyorum

Kendimi biri olarak görüyorum

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Konuşkan | <input type="checkbox"/> 23. Tembel olma eğiliminde olan |
| <input type="checkbox"/> 2. Başkalarında hata arayan | <input type="checkbox"/> 24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan |
| <input type="checkbox"/> 3. İşini tam yapan | <input type="checkbox"/> 25. Keşfeden, icat eden |
| <input type="checkbox"/> 4. Bunalımlı, melankolik | <input type="checkbox"/> 26. Atılgan bir kişiliğe sahip |
| <input type="checkbox"/> 5. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan | <input type="checkbox"/> 27. Soğuk ve mesafeli olabilen |
| <input type="checkbox"/> 6. Ketum/vakur | <input type="checkbox"/> 28. Görevi tamamlanıncaya kadar sebat edebilen |
| <input type="checkbox"/> 7. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan | <input type="checkbox"/> 29. Dakikası dakikasına uymayan |
| <input type="checkbox"/> 8. Biraz umursamaz | <input type="checkbox"/> 30. Sanata ve estetik değerlere önem veren |
| <input type="checkbox"/> 9. Rahat, stresle kolay baş eden | <input type="checkbox"/> 31. Bazen utangaç çekingen olan |
| <input type="checkbox"/> 10. Çok değişik konuları merak eden | <input type="checkbox"/> 32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan |
| <input type="checkbox"/> 11. Enerji dolu | <input type="checkbox"/> 33. İşleri verimli yapan |
| <input type="checkbox"/> 12. Başkalarıyla sürekli didişen | <input type="checkbox"/> 34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen |
| <input type="checkbox"/> 13. Güvenilir bir çalışan | <input type="checkbox"/> 35. Rutin işleri yapmayı tercih eden |
| <input type="checkbox"/> 14. Gergin olabilen | <input type="checkbox"/> 36. Sosyal, girişken |
| <input type="checkbox"/> 15. Maharetli, derin düşünen | <input type="checkbox"/> 37. Bazen başkalarına kaba davranabilen |
| <input type="checkbox"/> 16. Heyecan yaratabilen | <input type="checkbox"/> 38. Planlar yapan ve bunları takip eden |
| <input type="checkbox"/> 17. Affedici bir yapıya sahip | <input type="checkbox"/> 39. Kolayca sinirlenen |
| <input type="checkbox"/> 18. Dağınık olma eğiliminde | <input type="checkbox"/> 40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen |
| <input type="checkbox"/> 19. Çok endişelenen | <input type="checkbox"/> 41. Sanata ilgisi çok az olan |
| <input type="checkbox"/> 20. Hayal gücü yüksek | <input type="checkbox"/> 42. Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven |

-
- ___ 21. Sessiz bir yapıda
- ___ 22. Genellikle başkalarına güvenen
- ___ 43. Kolaylıkla dikkati dağılan
- ___ 44. Sanat, m üzik ve edebiyatta çok bilgili

Lütfen kontrol ediniz: Bütün ifadelerin önüne bir rakam yazdınız mı?



Ek-4 İyimserlik Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra size en uygun seçeneği (Bana göre hiç değil), (Bana göre değil), (Bazen benim gibi), (Tam benim gibi) (X) işaretleyiniz. Bu bir sınav değildir. Doğru veya yanlış cevap yoktur.

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

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Harun ASAN

Doğum Yeri ve Tarihi: SAMSUN -1989

Eğitim Özgeçmişi

Lisans

2009-2014: Bak ü Devlet Üniversitesi

Yüksek Lisans

2016-2019: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi-Rehberli ve Psikolojik Danışmanlık

2019-Devam: İstanbul Kent Üniversitesi- Klinik Psikoloji

İş Deneyimi

2017- Devam: Özel Mürüvvet Evyap koleji- Rehber Öğretmen

2014- Devam: Psikolojik Danışmanlık ve Psikoterapi

İletişim

E-mail: harunn_asann@hotmail.com