

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞLARINI
YORDAMADA BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, MİZAH
TARZLARI VE DUYGUSAL ZEKÂNIN ROLÜ**

DOKTORA TEZİ

Serpil REİSOĞLU

**TRABZON
Temmuz, 2014**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞLARINI
YORDAMADA BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, MİZAH
TARZLARI VE DUYGUSAL ZEKÂNIN ROLÜ**

Serpil REİSOĞLU

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Doktora Unvanı
Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Doç. Dr. Hikmet YAZICI**

**TRABZON
Temmuz, 2014**

KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü' ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında DOKTORA tezi olarak kabul edilmiştir. 18/07/2014

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Hikmet YAZICI


.....

Üye : Prof. Dr. Hatice ODACI


.....

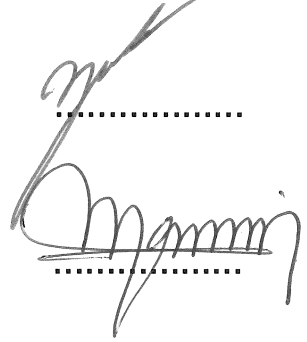
Üye : Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY


.....

Üye : Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN


.....

Üye : Yrd. Doç. Dr. Yasin ÖZTÜRK


.....

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Nevzat YİĞİT
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Tezimin içerdđi yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadđımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldđını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Serpil REİSOĞLU

18 / 07 / 2014

ÖN SÖZ

Davranış bilimleri alanında yapılan farklı çalışmalar, olumlu ruh sağlığı ve mutlulukla özdeş kabul edilen öznel iyi oluşu farklı psiko-sosyal değişkenlerle ilişkilendirerek açıklamaya çalışmaktadır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekâ gibi özelliklerinin öznel iyi oluşlarını yordama düzeyi incelenmektedir. Öznel iyi oluşu etkileyen değişkenlerin tanımlanması, bireylere dönük önleyici ve geliştirici psiko-sosyal hizmetlerin etkililiğini artırır. Bu çalışmanın bulgularının bu anlamda öznel iyi oluş literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bana üniversitede çalışma gibi çok önemli bir fırsatı sunarak doktora yapmama vesile olan, böyle bir çalışma ile mutluluk gibi son derece önemli bir konuya yönelmemi sağlayan, tez konumun belirlenmesi de dâhil olmak üzere tezimin her aşamasında çok önemli katkıları olan, değerli danışmanım Doç. Dr. Hikmet YAZICI'ya sağladığı tüm katkılarından, sabrından ve emeklerinden dolayı sonsuz teşekkür ederim. Daha önceki katkılarının yanında, doktora eğitimim sırasında desteğini esirgemeyen kıymetli hocam Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN'e, izleme komitesindeki katkılarının yanında doktora tez sürecinde verdiği motivasyon ve sosyal destekten dolayı Yrd. Doç. Dr. Yasin ÖZTÜRK'e ve tezime yapmış olduğu katkılarından dolayı Prof. Dr. Hatice Odacı hocama teşekkür ederim.

Üzerimde emeği olan bütün hocalarıma özellikle psikolojik danışmam olmamda emeği büyük olan, örnek aldığım çok kıymetli saygıdeğer hocam Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY'a herşey için sonsuz teşekkür ediyorum. Manevi olarak kendimi güçlü hissetmemi sağlayan, yüreklendirici ve olumlu yaklaşımlarıyla motivasyonumu hep yüksek tutan çok değerli arkadaşım Ebru GENÇTÜRK'e emeklerinden ve desteğinden dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bana olan güvenlerini her zaman arkamda hissettiğim çok değerli arkadaşlarım Harun Kahveci, Müjgan BAKI, Meral ERGİŞİ BEŞKEN'e, zorlu doktora sürecinde yaşadığım sıkıntılarla başa çıkmamda yardımcı olan çalışma arkadaşlarım Yurdağül Günal, Hülya Kasapoğlu ve Zehra Nesrin Birol'a teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca her zaman yanımda olan sevgili arkadaşlarıma, bu araştırmanın gerçekleşmesinde yardımları olan üniversite hocalarımız ve öğrenci arkadaşlarımıza önemli destek ve katkılarından dolayı teşekkür ediyorum.

Hayatımı, her türlü katkılarıyla kolaylaştıran sevgili kayınvalidem ve kayınpederime, "anne ne zaman doktor olacaksın" diyerek kapılarımı gözleyen yavruma, her türlü desteği,

anlayışı ve sabrı için kıymetli eşime sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunuyorum. Üzerimde en fazla emeği olan, bütün kararlarımda beni destekleyen ve kıymet veren başta annem babam olmak üzere sevgili aileme sonsuz teşekkürler ediyorum.

Haziran, 2014
Serpil REİSOĞLU

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
GRAFİKLER LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ	xv
1. GİRİŞ	1
1. 1. Araştırmanın Amacı	6
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	7
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1. 4. Araştırmanın Varsayımları	8
1. 5. Tanımlar.....	8
2. LİTERATÜR TARAMASI	10
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	10
2. 1. 1. Öznel İyi Oluş	10
2. 1. 1. 1. ÖİO'yu Açıklayan Kuramlar	13
2. 1. 1. 1. 1. Erek (Telic) Kuramı	13
2. 1. 1. 1. 2. Etkinlik (Activity) Kuramları	14
2. 1. 1. 1. 3. Aşağıdan Yukarı (Botton-Up) ve Yukarıdan Aşağı (Top Down) Kuramları	15
2. 1. 1. 1. 4. Uyum Kuramı	16
2. 1. 1. 1. 5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı	17
2. 1. 1. 1. 6. Sabit Nokta/Denge Kuramı	18
2. 1. 1. 2. Çeşitli Demografik ve Sosyal Değişkenler Açısından ÖİO	19
2. 1. 1. 2. 1. Cinsiyet	19
2. 1. 1. 2. 2. Gelir.....	20
2. 1. 1. 2. 3. Anne ve Babanın Eğitim Durumu.....	21
2. 1. 1. 2. 4. Sağlık	22

2. 1. 1. 2. 5. Üniversite Öğrencilerinin Mesleği Tercih Etme Durumları ve Öğrenim Gördükleri Bölümden Memnuniyetleri.....	23
2. 1. 1. 2. 6. Amaçlılık.....	23
2. 1. 1. 2. 7. İlişkilerden Algılanan Hoşnutluk/Doyum.....	24
2. 1. 2. Kişilik.....	25
2. 1. 2. 1. Kişilik Kuramları.....	26
2. 1. 2. 1. 1. Psikanalitik Kişilik Kuram.....	26
2. 1. 2. 1. 2. Hümanistik Yaklaşım.....	27
2. 1. 2. 1. 3. Davranışçı ve Sosyal Öğrenme Teorileri.....	27
2. 1. 2. 1. 4. Bilişsel Kişilik Teorileri.....	27
2. 1. 2. 1. 5. Özellik Yaklaşımları.....	28
2. 1. 2. 1. 5. 1. Beş Faktör Kişilik Modeli.....	29
2. 1. 2. 1. 5. 1. 1. Nevrotiklik/Duygusal Dengesizlik-Duygusal Denge.....	32
2. 1. 2. 1. 5. 1. 2. Dışadönüklük-İçedönüklük.....	32
2. 1. 2. 1. 5. 1. 3. Gelişime Açıklık/Deneyime Açıklık- Gelişmemişlik.....	34
2. 1. 2. 1. 5. 1. 4. Yumuşak Başlılık/Uyumluluk-Dik Başlılık.....	35
2. 1. 2. 1. 5. 1. 5. Sorumluluk/Öz Denetim- Sorumluluk/Dağınıklık.....	36
2. 1. 2. 2. ÖİO ve Beş Faktör Kişilik Özellikleriyle İlgili Araştırmalar.....	37
2. 1. 3. Mizah.....	40
2. 1. 3. 1. Mizah Kuramları.....	41
2. 1. 3. 1. 1. Üstünlük Kuramları.....	41
2. 1. 3. 1. 2. Uyumsuzluk Kuramları.....	42
2. 1. 3. 1. 3. Rahatlama Kuramı.....	42
2. 1. 3. 2. Mizah Tarzları Modeli.....	43
2. 1. 3. 2. 1. Kendini Geliştirici Mizah.....	44
2. 1. 3. 2. 2. Katılımcı/Sosyal Mizah.....	44
2. 1. 3. 2. 3. Saldırgan Mizah.....	45
2. 1. 3. 2. 4. Kendini Yıkıcı Mizah.....	45
2. 1. 3. 2. ÖİO ve Mizah ile İlgili Araştırmalar.....	45
2. 1. 4. Duygusal Zekâ.....	46
2. 1. 4. 1. Duygusal Zekâ Modelleri.....	50
2. 1. 4. 1. 1. Mayer ve Salovey Yetenek Modelli Duygusal Zekâ Modeli.....	51

2. 1. 4. 1. 2. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli	52
2. 1. 4. 1. 3. Bar-On Duygusal Zekâ Modeli	53
2. 1. 4. 1. 3. 1. Bar-On Duygusal Zekâ Anketinin Boyutları	54
2. 1. 4. 1. 3. 1. 1. Kişisel Beceriler	54
2. 1. 4. 1. 3. 1. 2. Kişiler Arası Beceriler.....	55
2. 1. 4. 1. 3. 1. 3. Uyumluluk Boyutu	55
2. 1. 4. 1. 3. 1. 4. Stresle Başa Çıkma Boyutu	56
2. 1. 4. 1. 3. 1. 5. Genel Ruh Durumu Boyutu.....	56
2. 1. 4. 1. 4. Cooper ve Sawaf'ın Dört Köşe Taşı Modeli	56
2. 1. 4. 2. ÖİO ve Duygusal Zekâ ile İlgili Araştırmalar	57
2. 1. 5. ÖİO, Kişilik, Mizah ve Duygusal Zekâ ile İlgili Araştırmalar	58
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu.....	59
3. YÖNTEM	62
3. 1. Araştırma Modeli	62
3. 2. Araştırma Grubu	62
3. 3. Verilerin Toplanması	64
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları.....	64
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu	64
3. 3. 1. 2. Öznel İyi Oluş Ölçekleri	64
3. 3. 1. 2. 1. Yaşam Doyumu Ölçeği	64
3. 3. 1. 2. 2. Olumlu-Olumsuz Duygulanım Ölçeği	65
3. 3. 1. 3. Beş Faktör Kişilik Envanteri	65
3. 3. 1. 4. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)	66
3. 3. 1. 5. Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği (Bar-On EQ)	66
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci.....	67
3. 4. Verilerin Analizi	67
4. BULGULAR.....	68
4. 1. Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekâ Puanları ile ÖİO Puanları Arasındaki İlişkiler	68
4. 2. Cinsiyetler Arasındaki ÖİO Farklılıkları	71
4. 3. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Ailenin Gelir Düzeyine Göre Farklılıklar.....	72
4. 4. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Annenin Eğitim Durumuna Göre Farklılıklar.....	72

4. 5. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Babanın Eğitim Durumuna Göre Farklılıklar.....	73
4. 6. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Sağlık Durumuna Göre Farklılıklar.....	74
4. 7. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Mesleği Tercih Durumlarına Göre Farklılıklar.....	75
4. 8. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Okudukları Bölümden Memnuniyet Durumuna Göre Farklılıklar	76
4. 9. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında İdeal ve Amaçlara Sahip Olmaya Göre Farklılıklar	77
4. 10. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Doyum Veren İlişkilere Göre Farklılıklar.....	78
5. TARTIŞMA	80
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	93
6. 1. Sonuçlar.....	93
6. 2. Öneriler	94
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	94
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	95
7. KAYNAKLAR	96
8. EKLER.....	121
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	128

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayan birtakım psikolojik ve demografik değişkenler vardır. Bu araştırmada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekâ, yaş ve cinsiyetin öznel iyi oluşu yordama düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada ayrıca cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, anne ve baba eğitim durumu, sağlık, mesleği tercih etme durumu, öğrenim görünen bölümden memnuniyet, amaçlılık ve doyum verici ilişkilerin kimlerle yaşandığı gibi birtakım demografik ve sosyal değişkenler ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler araştırılmıştır.

Araştırma grubu, 2012/2013 eğitim-öğretim yılında Karadeniz Teknik Üniversitesinin farklı bölüm ve fakültelerinde öğrenim gören 1534 (Kadın=950, Erkek=584) öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, öznel iyi oluşu ölçmek için Yaşam Doyumu ve Pozitif-Negatif Duygulanım Ölçeği (PANAS), Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin kısa formu, Mizah Tarzları Ölçeği ve Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizleri için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız *t* testi, Kruskal Wallis testi, Mann Whitney-U testi ve tek yönlü ANOVA teknikleri kullanılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, beş faktör kişilik özelliklerinden nevrozizm, dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık, mizah tarzlarından kendini yıkıcı mizah, duygusal zekâ özelliklerinden genel ruh durumu, kişisel beceriler, kişilerarası beceriler ve stresle başa çıkma, demografik özelliklerden yaş ve cinsiyetin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık, mizah tarzlarından katılımcı, kendini geliştirici ve saldırgan mizah, duygusal zekâ özelliklerinden uyumluluk öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıklamamıştır. Ayrıca cinsiyet, öğrencilerin anne baba eğitim durumu, mesleği tercih etme durumu, öğrenim görünen bölümden memnuniyet, amaçlılık ve doyum verici ilişkilerin kimlerle geçirildiğine bağlı olarak öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Ailenin gelir düzeyi ve sağlık durumuna bağlı olarak öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ortaya çıkan bulgular bazı araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Araştırma bulguları literatür bulgularıyla tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öznel İyi Oluş, Beş Faktör Kişilik, Mizah Tarzları, Duygusal Zekâ.

ABSTRACT

The Role of University Students' Five Factor Personality Traits, Humor Styles, and Emotional Intelligence on Their Interpretation of Subjective Well-being

There are some psychological and demographic variables that used in interpretations of university students' subjective wellbeing. This study aims at predicting the relationship between five factor personality traits, humor styles, emotional intelligence, age, and gender and subjective well-being. The relationship between students' subjective well-being and some other demographic and social variables such as gender, family's socio-economic economic (SES), parents' educational background, health, whether they chose their major willingly or not, purposefulness, and with whom they had satisfactory relationship is also examined in this study.

Research group for this study includes 1534 students who were studying in 2012-2013 academic year at Karadeniz Technical University's various programs and faculties. Data collection tools were Demographic Questionnaire, PANAS, short form of 5 Factor personality Traits Scale, Humor Styles Questionnaire, and Bar-On Emotional Quotient Inventory. Pearson Product-moment Correlation Co-efficient, Multiple Linear Regression, Independent t-test, Kruskal Wallis Test, Mann Whitney-U Test, and One-Way Anova were used for analysis of data.

Finding of this study revealed that neuroticism, extraversion, conscientiousness, openness to experience, self-defeating humor, general psychological state, personal skills, inter-personal skills, coping with stress, age, gender are significantly descriptive for subjective well-being. On the other hand, agreeableness, affiliative humor, self-enhancing humor, aggressive humor, and adaptability are not found significantly descriptive for subjective well-being. Moreover, there was a significant difference between students' parents' educational background, their major choice, (dis)satisfaction toward their program, purposefulness, and with whom they had satisfactory relationship and subjective well-being. Students' family's socio-economic status and health are not found significantly descriptive for subjective well-being. Some results of this study are parallel to the literature on the subject.

Key Words: Subjective Well-Being, Five Factor Personality, Humor Styles, Emotional Intelligent.

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	ÖİO'un Bileşenleri.....	12
2.	IQ ve EQ'nun Operasyonel Karşılaştırılması.....	47
3.	Duygusal Zekâ Kavramının Gelişimi	48
4.	Duygusal Zekâ Modellerinin Karşılaştırılması	50
5.	Mayer ve Salovey Modelinin Yapısı	52
6.	Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli.....	53
7.	Bar-On'un Duygusal Zekâ Modelinin Boyutları.....	54
8.	Demografik Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler	63
9.	ÖİO ile Değişkenler Arasındaki İlişkiler	69
10.	Bağımlı Değişkeni, Bağımsız Değişkenlerle Açıklamaya Dayalı Çoklu Regresyon Modeli Özeti	70
11.	Çoklu Regresyon Modelinde ÖİO'yu Açıklayan Katsayılar.....	70
12.	Cinsiyetler Arasındaki ÖİO Farklılıkları.....	71
13.	Ailenin Gelir Düzeyine Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar	72
14.	Annenin Eğitim Düzeyine Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar.....	73
15.	Babanın Eğitim Düzeyine Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar	74
16.	Sağlık Durumuna Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar	75
17.	Mesleği İsteyerek Tercih Etme Durumuna Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar	76
18.	Okunan Bölümden Memnuniyete Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar	77
19.	İdeal ve Amaçlara Sahip Olup Olmamaya Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar	78
20.	Doyum veren ilişkilere Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar	79

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Beş faktör kişilik modelinin alt boyutları.....	31

GRAFİKLER LİSTESİ

<u>Grafik No</u>	<u>Grafik Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Cinsiyetler arasındaki ÖİO farklılıkları	71
2.	Ailenin gelir düzeyine göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar	72
3.	Annenin eğitim düzeyine göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar	73
4.	Babanın eğitim düzeyine göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar	74
5.	Sağlık durumuna göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar.....	75
6.	Mesleği isteyerek tercih etme durumuna göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar.....	76
7.	Okunan bölümden memnuniyete göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar	77
8.	İdeal ve amaçlara sahip olup olmaya göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar	78
9.	Doyum veren ilişkilere göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar.....	79

KISALTMALAR LİSTESİ

- ÖİÖ** : Öznel İyi Oluş
PANAS : Pozitif Affective Negatif Affective Scale

1. GİRİŞ

Mutlulukla ilgili sorgulamalar ilk çağlara kadar dayanır. Sokrates, mutluluğun, bütün insani istek ve arzuların nihai amacı ve insanın varoluşunun en yüksek hedefi olduğunu söyler. Platon'a göre en yüksek iyi "mutluluktur" ve mutluluğu elde etmenin tek yolu erdemdir. Aristo insanın amacının mutluluk olduğunu ve bütün insanların onu aradığını söyler. Mutluluk kavramı özellikle Platon ve Aristo'dan sonra; sukünet, huzur veya zihnin kendi içinde barışık olması anlamıyla öne çıkmaktadır. Mutluluk Farabi'ye göre ise fikir yetkinliğine ve yetkin bir karakter sahibi olmaya bağlıdır (Özgen, 1997).

Mutluluk felsefenin önemli konularından biri iken psikoloji bu kavramla pek ilgilenmemiştir. Daha çok olumsuz duygular, sorunlar ve mutsuzluk üzerindeki araştırmalar yoğunluk kazanmıştır (Seligman, 2002). Bunun bir göstergesi olarak Myers ve Diener (1997), olumsuz durumlar üzerine yayınlanmış makalelerin oranının, 17'ye 1 ile pozitif durumlar üzerine yayınlanmış olanlardan fazla olduğunu belirtmektedir.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) acil bir durum olarak algılandıkları ya da nesnel tehlikeleri yansıttıkları için olumsuz duygu ve problemlerin daha çok çalışıldığını belirtmişlerdir. Weber'e (1996) göre bu durum akıl sağlığı alanındaki genel bir yanıltan; "psikopatolojinin olmaması iyi oluşun göstergesidir" düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Psikopatoloji ve öznel iyi oluş (ÖİO) ilişkisiyle ilgili veriler, psikopatoloji ve ÖİO'nun tek bir boyutun zıt uçları olmadığını ve birindeki azalmanın diğerindeki artmayla açıklanamayacağını göstermektedir (Greenspoon ve Saklofske, 2000).

Johada'nın (1958) hastalık yokluğunun akıl sağlığı için gerekli ama yeterli olmayan bir ölçüt oluşturduğuna ilişkin düşünceleri tıbbi modeli etkilemiştir. Bunun sonucu olarak Dünya Sağlık Örgütü, 1964 yılında sağlıkla ilgili yeni bir tanım getirmiştir. Bu yeni tanıma göre sağlığın "sadece zayıflık ve hastalığın olmaması değil fiziksel, akıl ve sosyal olarak tam bir iyi oluş içinde olma durumu" olduğu belirtilmiştir (Johada 1958'den aktaran: Greenspoon ve Saklofske, 2000: 81).

Sağlıkla ilgili yeni tanımlamaların sonrasında, psikolojik iyi oluş ve olumlu ruh sağlığına duyulan ilgi, 1950'lerin sonundan 1970'lere kadar bir artış göstermiştir. Özellikle Jahoda (1958), Maslow (1968, 1971) ve Shostrom (1973) tarafından kuram geliştirme çalışmaları bu araştırmaların artmasında etkili olmuştur. Ancak daha sonra bu ilginin azaldığı görülmüştür (Jahoda, 1958, Maslow, 1968, Shostrom, 1973'ten aktaran: Christopher, 1999: 142). ÖİO son yıllarda yapılan çalışmalar ile dikkat çekici hale gelmiştir (Argyle, 1987; Diener, 1984; Kahneman, Diener, Schwarz, 1999; Myers, 1991).

İnsanların mutluluğa ulaşma çabaları ile ilişkili olarak yaşam doyumu, iyilik hali, psikolojik iyi oluş, ÖİO kavramları ile ilgili çalışmalar pozitif psikoloji başlığı altında önem kazanmaya başlamıştır (Seligman, 2002). Bu kavramlar aynı anlamda olmamakla birlikte birbirleri ile ilişkilidir. Örneğin, iyilik hali kavramı bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal alanlarda bir bütün olarak işlevselliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi olarak tanımlanmaktadır (Myers, Sweneey ve Witmer, 2000, 2004). İyilik hali kavramı da ÖİO gibi öznel değerlendirmelere dayanır.

ÖİO kavramı, kuramsal temel üzerine inşa edilen psikolojik iyi oluş kavramından da farklıdır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Bu kavram bireyin yaşamına ilişkin öznel yargı ve duygularına vurgu yapmaktadır. Diener'e (1984) göre bu kavram, bireyin değerlendirmelerini içerdiği için öznel olmasının yanı sıra bireyin kendine ve yaşamına ilişkin olumlu ölçümleri kapsayan yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesidir.

ÖİO'nun kişinin bakış açısına odaklanma özelliği, onu klinik değerlendirmelerden ayırmaktadır. ÖİO'da kişinin mutluluğu hakkındaki kendi değerlendirmeleri söz konusudur. ÖİO'ya ilişkin öznel değerlendirmelerin yapılmasının olumsuz yönleri de vardır. ÖİO akıl sağlığını tanımlamada tek başına yeterli değildir, çünkü insanlar mutlu olduklarında bile hasta olabilirler (Diener ve diğ.,1997). Ryff ve Keyes (1995), akıl sağlığında, ÖİO'nun ötesinde ek bir takım özelliklerin (çevresel üstünlük, kişisel gelişme ve yaşam amacı) önemli olduğunu belirtmişlerdir. Takıntılı bir insanın mutlu ve doyumlu olması, akıl sağlığının yerinde olduğu anlamına gelmez. Duygularından haberdar olmayan bir kişi mutlu olduğunu söyleyebilir, ancak bu kişinin tam bir psikolojik sağlığa sahip olduğu düşünülemez. Kısacası ÖİO, psikolojik sağlık için yeterli bir koşul değildir (Diener ve diğ., 1997).

Çalışmalar, ÖİO'nun, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyutlu bir yapı içerdiğini göstermektedir (Deiner, 1984; Diener ve diğ., 1997). ÖİO'nun her boyutu, kendi içinde bazı alt boyutlara ayrılabilir. Genel doyum ya da yaşam doyumu; ÖİO'nun bilişsel bileşeni olmakla birlikte aşk, evlilik, arkadaşlık, eğlence gibi yaşamın farklı alanlarına ilişkin yaşanan doyumunu ortaya koymaktadır. Olumlu duygulanım; zevk, şefkat, gurur duyma gibi olumlu duygulardır (Diener ve diğ., 1997; Lucas ve Diener, 2008). Olumsuz duygulanım ise; suçluluk, üzüntü, kızgınlık, utanma ve kaygı gibi olumsuz duygular şeklinde ifade edilebilir (Diener ve diğ., 1997). Sonuç olarak; ÖİO, bireyin kendi yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan öznel olarak değerlendirmesidir (Myers ve Deiner, 1995).

Duyguların, ÖİO halinin odağında yer almasının birkaç nedeni vardır. Öncelikle duygular her zaman hissedilen içsel yaşantılardır ve sürekli olarak kişinin olumlu veya olumsuz duygulanımına katkı sağlar. İkinci olarak, yaşanan duygu kişinin yaşamını

değerlendirmesiyle ilişkilidir. Üçüncüsü, olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve sürekliliği bireyin yaşamına ilişkin değerlendirmesinde ağırlık kazanır (Diener ve Lucas, 2000).

Bir bireyin ÖİO'su yüksekse, yaşam doyumu algısının da yüksek olması, bununla birlikte çoğunlukla haz veren hoş duygular sergilemesi ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duyguları yaşaması beklenir. Bunun aksine, ÖİO'su düşük olan bir bireyin yaşam doyumu algısının da düşük olması, bununla birlikte nadiren olumlu duygular ve çoğunlukla da olumsuz duyguları yaşaması beklenir (Yetim, 2001).

Bireylerin ÖİO'larını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler arasında cinsiyet (Diener, 1984), yaş (Ryff, 1989), eğitim (Veenhoven, 1994), ekonomik durum (Diener, Sandvik, Seidlitz ve Diener, 1993), akademik başarı (Özer, 2005), sosyal destek (Bayraktar, 2011), sağlık (Diener, 1984; Kelley ve Stack, 2000), benlik saygısı ve özsaygı (Bayraktar, 2011; Diener ve Deiner, 1995), evlilik (Diener, Suh, Lucas, ve Smith, 1999), iyimserlik (Lucas, Diener ve Suh, 1996), din (Daaleman, 1999), romantik ilişki, sosyo-ekonomik statü, mizah tarzları (Tümkiye, 2011), duygusal zeka (Tümkiye, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek, 2008) gibi değişkenler vardır. Literatürde ÖİO kavramıyla en çok ilişkilendirilen değişken kişilik (Aydoğan, 2005; Chang, 1998; Diener ve diğ., 1999; Dost 2004; Lyubomirsky, 2007; Seligman ve Pawelski, 2003;) ve özellikle beş faktör kişilik özellikleridir (Bostic ve Ptacek, 2001; Brebner, 1998; Costa ve McCrea, 1980; Costa ve McCrae, 1992; DeNeve ve Cooper, 1998; Diener, 2003; Eryılmaz, 2009; Fujita, 1991; Furnham ve Cheng, 1997; Gutierrez, Jimenez ve Hernandez, 2005; Hayes ve Joseph, 2003; İlhan, 2005; Jovanoviç, 2011; Penley ve Tomaka, 2002; Steel, Schmidt ve Shultz, 2008).

ÖİO literatüründe birçok araştırmacı, kişiliğin, ÖİO'yu etkileyen en güçlü faktörlerden biri olduğunu savunmaktadır (DeNeve ve Cooper, 1998; Diener, 2003; Lucas ve Diener, 2001; Magnus ve Deiner, 1991). ÖİO ile ilgili araştırmalarda belli bir zamanda yaşamından doyum sağladığını belirten bireylerin, haftalar, aylar hatta yıllar sonra bile yaşamlarını doyumlu olarak nitelendirdikleri görülmektedir. Bu sonuç, ÖİO ile kişilik ilişkisine işaret etmektedir (Dost, 2004). Magnus ve Deiner (1991) bireylerin ÖİO ve yaşam doyumları üzerinde, yaşam olaylarından çok beş faktör kişilik özellikleri boyutlarından olan dışadönüklük ve nevrozluğun etkili olduğunu bildirmişlerdir. DeNeve ve Cooper'ın (1998) araştırmaları kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve nevrozlu yaşam doyumu ve mutluluğu güçlü bir şekilde yordadığını göstermektedir. Farklı çalışmalar, ÖİO ile yüksek ilişki gösteren dışadönüklük ve nevrozlu boyutlarına ek olarak sorumluluk boyutunun da ilişki gösterdiğini ortaya çıkarmıştır (Furnham ve Cheng, 1997; Grant, Langan-Fox ve Anglim, 2009; Hayes ve Joseph, 2003; Marrero-Quevedo ve Carballeira-Abella, 2011).

Buna göre, dışadönüklük ve nevroitiklik iyi olmayla ygüçlü bir ilişki sergilerken, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özelliklerinin iyi olmaya etkisi değişebilmektedir.

Bazı araştırmacılar, yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarını iyi olma üzerinde doğrudan olmasa bile aracı değişkenler olarak etkilerinin olduğuna işaret etmektedirler (DeNeve Cooper, 1998; Marrero-Quevedo ve Carballeira-Abelle, 2011). Yumuşak başlı insanlar sıcak, cömert ve sevgi doludurlar. Sorumluluk boyutundan yüksek puan alan kişiler ise etkili, yeterli ve çalışkandırılar. Bu tür kişiler daha az olumsuz duyguları ve daha çok olumlu duyguları yaşarlar, yani kişilik özellikleri günlük yaşamda daha az güçlük çekmelerine ve daha çok doyum yaşamalarına katkıda bulunur (McCrae ve Costa, 1991). ÖİÖ ve iyi olma ile beş faktör kişiliğın tüm boyutları arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (DeNeve ve Cooper, 1998; Eryılmaz, 2009; Schmutte ve Ryff 1997).

DeNeve ve Cooper'a göre (1998) özellikle dışadönüklük ve nevroitiklik, duygusal yaşantılarla güçlü bir ilişki içindedir. ÖİÖ'nun duygusal bileşenleri ile kişilik boyutları arasında ilişkileri araştıran bir çalışmaya göre, nevroitiklik, olumsuz duygulanımla olumlu bir ilişki gösterirken, deneyime açıklık ile olumlu duygulanım olumlu bir ilişki göstermektedir. Aynı çalışmada sorumluluk boyutu yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım arasında aracı bir değişken olarak işlev görmektedir. Yumuşak başlılık ise olumsuz duygulanımla olumsuz bir ilişki göstermektedir (Marrero-Quevedo ve Carballeira-Abella, 2011). Costa ve McCrae (1992) tarafından yapılan araştırmada ise, nevroitiklik ile olumsuz duygulanım arasında, dışadönüklük ile olumlu duygulanım arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Costa ve McCrea, 1980; Fujita, 1991; Garcia, 2011).

Son yıllardaki çalışmalarda ÖİÖ ile ilişkisi araştırılan değişkenlerden biri de mizahtır (Aslan, 2006; İlhan, 2005; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003; Tümkiye, 2011). Mizah temel olarak sosyal bir olgudur ve insanlar genellikle diğerleri ile birlikteyken yalnız olduklarından daha sık şaka üretir ve güler (Martin ve Kuiper, 1999; Provine ve Fischer, 1989). Bu bağlamda Bergson (1997), gülmenin sosyal uyumu sağlama gibi bir işlevi olduğundan bahseder ve komik olana gülünebilmesi için sadece zekânın kullanması gerektiğini söyler. Fakat mizahi durumlara karşı yalnızca zihinsel bir tepki verilmez. Mizahın algılanması aynı zamanda hoş bir duygusal tepkiyi harekete geçirir. Mizahi sürece eşlik eden bu neşe ve keyif, gülümseme ya da gülme biçiminde davranışsal bir tepkiye de yol açar (Martin, 2007). Mizahın yarattığı neşe, sevinç, keyif ve haz alma gibi bu tür olumlu duygular, ÖİÖ'nun olumlu duygulanım boyutunu oluşturan duygularla paralellik göstermektedir (Diener ve diğ., 1997).

Pek çok kültürde, mizahın psikolojik ve fiziksel sağlığa faydalı olduğu, kişiler arası ilişkileri geliştirdiği, gerginliği azalttığı ve böylece, bireylerin yaşam kalitesine katkı sağladığı düşünülür (Martin ve diğ., 2003). Bu düşünce doğrultusunda mizah duygusu,

istenilen bir kişilik özelliği olarak değerlendirilir (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Mizah ile ilgili yapılan çalışmaların pek çoğunda (Jovanoviç, 2011; Kazarian ve Martin, 2004; Kuiper ve diğ., 1993; Martin ve diğ., 2003; Panish, 2002; Thorson, Powell, Schuller ve Hampes, 1997; Yerlikaya, 2009) mizah duygusu; kaygı, stres ve depresyon gibi olumsuz duygularla olumsuz yönde, özsaygı, iyimserlik, yakınlık/samimiyet ve ÖİÖ gibi olumlu durumlarla olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.

Bu çalışmada, Martin ve diğerlerinin (2003), mizahın günlük kullanımındaki uyumlu ve uyumsuz tarzlarını açıklayan mizah duygusu modeli kullanılmıştır. Bu modelde kendini geliştirici mizah, katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah olmak üzere ikisi uyumlu ikisi uyumsuz dört farklı mizah tarzı tanımlanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, uyumlu ve uyumsuz mizahın ÖİÖ'yu açıklayan mekanizmalar olabileceğini ortaya koymaktadır (Jovanoviç, 2011; Kazarian ve Martin, 2004; Tümkiye, 2011).

ÖİÖ ile ilişkilendirilen bir diğer önemli değişken duygusal zekâdır. Bar-On (2000), duygusal zekâ kuramını, özellikler ve çevresel isteklerle etkin bir biçimde başa çıkma yeteneğini etkileyen sosyal ve duygusal bilgi ile ilgili yetenekler bakımından psikolojik iyilik ve uyum modeli olarak tanımlamaktadır. Bar-On (2006), bir iyi oluş göstergesi olarak psikolojik iyi oluşun, etkili duygusal ve sosyal işlevlerle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Psikolojik iyi oluş ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi konu ettiği çalışmasının sonuçları da, duygusal zekâyı oluşturan beceri ve yeteneklerin psikolojik iyi-oluş üzerinde etkili olduğunu, bu becerilerin yokluğunun ise anksiyete, depresyon ve gerçekliğin sınanmasında zorluklara yol açtığını göstermiştir (Bar-On, 2006). Bu konuda yapılan bir başka çalışmada, duygusal zekânın psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu; duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin hem psikolojik iyi oluş hem de yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (De Lazzari, 2001).

ÖİÖ ile kişilik, mizah tarzları ve duygusal zekâyla ilgili araştırmalar bu değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Tümkiye, 2011; Hayes ve Joseph, 2009; İlhan, 2005; Thorson ve diğ., 1997). Gençler üzerinde yapılmış bir çalışmanın sonuçları kendini geliştirici mizahın hem dışadönüklük hem de nevrotiklik kişilik özellikleri ile yaşam memnuniyeti arasında kısmen aracılık ettiğini göstermiştir (Jovanoviç, 2011). Dışadönüklerin daha çok kendini geliştirici mizahı kullandıkları ve bunun yaşam doyumlarını artırdığı, diğer taraftan yüksek nevrotiklik özelliği gösterenlerin daha az kendini geliştirici mizahı kullandıkları ve bunun da yaşam doyumu kısmen azalttığı belirtilmiştir (Jovanoviç, 2011). İlhan'ın (2005) çalışmasında, sadece kendini geliştirici mizah, iyi oluşa dolaylı bir katkı sağlamakta ve bu ilişkiye öz-yeterlik aracılık etmektedir. Öz-yeterliği yüksek, dışadönük ve duygusal açıdan tutarlı olanların iyi oluşu da yüksek

olmaktadır. Beş faktör kişilik boyutlarıyla mizah tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığında, dışadönük kişilik özelliği ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah yüksek düzeyde ve olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (İlhan, 2005). Tümkaya ve diğerlerinin (2008) çalışmasında öğretim elemanlarının duygusal zekâ ve yeteneklerinin mizah tarzlarını ve ÖİO'nun bilişsel boyutu olan yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Thorson ve diğerleri (1997) çalışmalarında, psikolojik sağlık göstergesi sayılabilecek bir dizi değişkenle mizahı ilişkilendirmişlerdir. Mizah duygusu, ölüm kaygısı ve depresyon ile olumsuz yönde; benlik saygısı, iyimserlik, dışadönüklük, başa çıkma ve samimiyet puanlarıyla olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları, mizahın yaşam kalitesiyle yakından ilişkili görünen çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin mutluluğu, araştırmaların önemli bir çalışma alanı haline gelmiştir. Bir ulusun gelecekteki refahı, öğrencilerin iyi oluş ve mutluluklarına bağlanmaktadır (Moller' 1996'dan aktaran: Dost, 2004). Türkiye'de ise üniversite öğrencileri üzerinde, duygusal zekâ (Deniz ve Yılmaz, 2004), akademik başarı, öğrenilmiş güçlük, ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk (Cenkseven ve Akbaş, 2007), kontrol odağı (Tuzgöl-Dost, 2006), kişilik (Eryılmaz, 2009), uyumsuz şemalar ve başa çıkma stilleri (Boysan, 2012), mizah (İlhan, 2005) gibi bir çok faktör ile ÖİO arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalar yapılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin ÖİO'larını artırmaya dönük müdahale programları geliştirilmiştir (Malkoç, 2011; Kuzucu, 2006). Bu çalışmada ÖİO üç temel psikolojik değişkenle açıklanmaya çalışılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi ÖİO'yu açıklama sürecine anlamlı katkılar sağlayabilir. ÖİO'yu anlama, düzenlenebilecek olan önleyici ve geliştirici uygulamaların niteliğini arttırabilir. Bu çalışma ile ÖİO'yu açıklamaya dönük araştırmalara hem ampirik hem de uygulama açısından bazı katkıların sağlanmaya çalışılması araştırmanın temel gerekçelerindedir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı; beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları (ÖİO) üzerindeki yordayıcı etkisini açıklamaktır.

Araştırmada aşağıda belirlenen denenceler sınanmıştır;

1. Beş faktör kişilik, mizah tarzları ve duygusal zekâ boyutları üniversite öğrencilerinin ÖİO'larını anlamlı düzeyde açıklar.
2. Kadın ve erkek öğrencilerin ÖİO puanları arasında anlamlı fark vardır.
3. Öğrencilerin ailelerinin gelir durumu ile ÖİO puanları arasında anlamlı fark vardır.

4. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu ile ÖİO puanları arasında anlamlı fark vardır.
5. Öğrencilerin babalarının eğitim durumu ile ÖİO puanları arasında anlamlı fark vardır.
6. Öğrencilerin sağlık sorunu olup olmaması ile ÖİO puanları arasında anlamlı fark vardır.
7. Mesleği isteyerek seçen ve seçmeyen öğrencilerin ÖİO puanları arasında anlamlı fark vardır.
8. Okuduğu bölümden memnun olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin ÖİO puanları arasında anlamlı fark vardır.
9. Öğrencilerin gerçekleştirmeyi çok istedikleri amaç ve ideallerinin olup olmaması ile ÖİO düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.
10. Öğrencilerin en çok doyum aldıkları yaşantıları kimlerle geçirdikleri ile ÖİO puanları arasında anlamlı fark vardır.

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Ruh sağlığı üzerindeki tartışmalar farklı yaklaşımlara dayalı olarak yıllardır sürdürülmektedir. Tartışmalar, ruhsal bozuklukların nedenlerini, bunları önleme çabalarını ve tedavi yaklaşımlarını anlamaya dönük olarak yapılmakta ve bu boyutlarla ilişkili olan değişkenler tanımlanmaya çalışılmaktadır. Günümüzdeki ruh sağlığı anlayışı sadece psikolojik belirtilerin azaltılması ya da ortadan kaldırılması konusuna odaklanmamakta, aynı zamanda mutluluk ve ÖİO durumlarını da inceleme konusu yapmaktadır. Davranış bilimleri alanında yapılan farklı çalışmalar, olumlu ruh sağlığı ve mutlulukla özdeş kabul edilen ÖİO'yu farklı psiko-sosyal değişkenlerle ilişkilendirerek açıklamaya çalışmaktadır. ÖİO, bireylerin yaşam olaylarından doğrudan etkilenir. Yaşam olaylarının ÖİO üzerinde etkili olduğu en önemli dönemlerden biri, üniversite öğrenimini de kapsayan gençlik yıllarıdır. Genç bireyler mesleki, sosyal, duygusal ya da akademik süreçlerden kaynaklanan sorunlarla karşılaşabilirler. Sorunlarla başa çıkmada etkili olamayan bireyler psikolojik belirti tablosu geliştirebilirler. Böyle bir durum, uyumu, ilişkileri akademik performansı ve genel olarak da ÖİO'yu olumsuz yönde etkiler. ÖİO aynı zamanda bireyin daha olumlu bir ruh sağlığı geliştirmesi anlamına gelir. ÖİO'yu etkileyen değişkenlerin tanımlanması, bireylere dönük önleyici ve geliştirici psiko-sosyal hizmetlerin etkililiğini artırır.

Bireylerin ÖİO'ları üzerinde etkili olan pek çok değişken vardır. Bu çalışma kişilik, duygusal zekâ ve mizah değişkenleri ile sınırlandırılmıştır. Kişilik ÖİO'yu doğrudan etkileyen içsel bir faktördür. ÖİO ile kişilik yapısı arasındaki ilişkileri açıklamaya çalışan pek

çok çalışma yapılmıştır. Farklı kişilik özelliklerinin ÖİO'yu anlamlı düzeyde yordadığı bu tür çalışmalarla ortaya konmuştur.

ÖİO ile ilişkilendirilen değişkenlerden biri de duygusal zekâdır. Duygusal zekâ duyguları fark etme, anlama ve bunları ilişkilere yansıtma gibi tutumları kapsayan değişkendir. Bu özellikleri itibarıyla ÖİO'yla da ilişkilidir. Yüksek düzeydeki duygusal zekâ ÖİO ile pozitif ilişki sergiler.

ÖİO'yla ilişkilendirilen kavramlardan biri de mizahtır. Bazı psikolojik danışma kuramları mizahi yardım sürecinin tedavi edici aracı olarak tanımlar. Mizah sadece tedavi edici bir nitelik taşımaz aynı zamanda ÖİO'yu da anlamlı düzeyde açıklayabilir. İnsanların günlük ilişkilerde karşılaştıkları sorunları çözmek ve daha doyumlu bir yaşam sürdürmek için sıklıkla başvurdukları mizahın, hicivden abartmaya kadar farklı boyutları vardır.

Davranış bilimleri alanında yapılan araştırmalar giderek daha karmaşık modeller aracılığıyla insan davranışlarını açıklamaya çalışmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmada da ÖİO üç temel psikolojik değişkenle açıklanmaya çalışılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi ÖİO'yu açıklama sürecine anlamlı katkılar sağlayabilir. ÖİO'yu anlama, düzenlenebilecek olan önleyici ve geliştirici uygulamaların niteliğini arttırabilir. Bu çalışma ile ÖİO'yu açıklamaya dönük araştırmalara hem ampirik hem de uygulama açısından bazı katkıların sağlanmaya çalışılması araştırmanın temel gerekçelerinden biridir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma grubu Karadeniz Teknik Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırma grubunu belirleme yöntemi, araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1. Bireylerin ölçeklere tarafsız ve objektif cevap verdikleri kabul edilmektedir.

1. 5. Tanımlar

Öznel İyi Oluş (Subjective Well-being): ÖİO, insanların yaşamlarını bilişsel ve duyuşsal yönden olumlu ya da olumsuz biçimde değerlendirmeleri (Diener, 2000) olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yaşamı ile ilgili bilişsel değerlendirmeleri ile olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu durumudur (Diener, 1994).

Beş Faktör Kişilik (Five Factor Personality): Ayırıcı özellik kuramları çerçevesinde değerlendirilen beş faktör kişilik modeli, beş kategori kullanarak kişilik özelliklerini organize

eden ve kişilik farklılıklarını tanımlayan bir kuramdır. Bu beş faktör; dışadönüklük (extroversion), yumuşak başlılık (agreeableness), sorumluluk (conscientiousness), nevrotiliklik (neuroticism) ve deneyime açıklık (openness to experience) (McCrae, Costa ve Dye, 1991) tır.

Mizah (Humour): Eğlence, tuhafılık, şakacılık, komiklik veya neşe uyandıran bir hareketin, konuşmanın ya da yazının niteliğidir (Simpson ve Weiner, 1989'den aktaran Martin, 2007).

Duygusal Zekâ (Emotional İntelligent): Bar-On'a (1997) göre duygusal-sosyal zekâ, kendimizi etkili olarak anlamamızı ve ifade etmemizi, diğerlerini anlamamızı, onlarla olumlu ilişkiler geliştirmemizi ve yaşamın gerekleriyle başa çıkabilmemizi sağlayan ve birbirleriyle yakın bir etkileşim içinde bulunan duygusal ve sosyal nitelikteki yeterlikler, beceriler ve kolaylaştırıcı değişkenlerdir.

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

2. 1. 1. Öznel İyi Oluş

Psikoloji alanında yapılan araştırmalar, iyi oluştan çok davranış bozuklukları üzerinde yoğunlaşmıştır. 1980'li yıllarda pozitif psikoloji çalışmalarının ivme kazanması ÖİO'ya olan ilgiyi arttırmıştır. Buna rağmen 1990'lı yılların sonunda psikoloji alanındaki 17 çalışmadan sadece bir tanesinin pozitif psikoloji ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (Myers ve Deiner, 1995).

Pozitif psikoloji ile ilgili çalışmalar, bireylerin yaşamlarını daha olumlu etkileyen özellikleri konu edinmektedir. Bu özellikler olumsuz yaşam olaylarının ortaya çıkardığı engelleri aşma, stresle başa çıkma ve buna bağlı olarak daha doyumlu bir yaşam sürdürme ile ilişkilidir (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002). Daha olumlu bir yaşam sürme ve mutluluğa ulaşma çabaları ile ilişkili olarak psikolojide yaşam doyumu, iyilik hali, yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve ÖİO kavramları pozitif psikoloji başlığı altında önem kazanmaya başlamıştır (Seligman, 2002). Bu kavramların hepsi bireyin olumlu işlevde bulunmasına dönük, mutluluğu sağlayan koşullarla ilgilidir (Dost, 2004). Bu kavramlar aynı anlamda olmamakla birlikte birbirleriyle ilişkilidir.

Mutlulukla ilgili kavramlardan biri olan psikolojik iyi oluş, yaşamla mücadele edebilmeyi, anlamlı hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşmayı ve gelişmeyi içermektedir. Psikolojik iyi oluş, biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan bireysel kapasitelerin geliştirilmesidir. Psikolojik iyi oluş, "eudaimonic" ve "hedonik" olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. "Eudaimonic" boyut, psikolojik açıdan gelişmeyi, "hedonik" boyut ise kişinin yaşamından aldığı hazzı ifade eder (Ryff, 1989). "Eudaimonic" boyutta temel amaç, kişinin kendini gerçekleştirme ve geliştirme yoluyla yaşamı en üst düzeyde yaşamasıdır. Kişisel gelişim duygusu yaşamda karşılaşılan zorluklarla mücadele edilerek kazanılır. Psikolojik iyi oluş altı alanda gösterilen davranışlarla geliştirilebilir. Bunlardan ilki bireyin bütün özellikleriyle kendini kabul etmesidir. İkincisi bireyin başkalarıyla yakınlık, sevgi, güven, empati temeline dayalı olumlu ilişkiler kurmasıdır. Üçüncüsü davranışın içsel olarak düzenlenmesini ve kontrol duygusunu içeren özerkliliktir. Dördüncü boyut, bireyin gereksinimlerini karşılayacak çevreyi oluşturması, araması ve kullanması anlamına gelmektedir. Beşinci boyutta insanlar amaçlarıyla, niyetleriyle yaşamın anlamını yakalamaya çalışır. Son boyut ise bireyin kendi potansiyellerini geliştirebileceğine ve bir

birey olduğuna ilişkin inancını içeren kişisel büyüme duygusudur (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Hedonik boyut ise, ÖİO olarak ele alınmaktadır. Hedonik boyutu, bireyin yaşam doyumunu ve yaşamdan aldığı hazlar oluşturmaktadır. Bu boyutta amaç olumsuz duyguları en aza indirme ve olumlu duyguları en üst düzeye çıkarmaktır. Bireyin ÖİO'nun yüksek olabilmesi için, haz veren deneyimlerinin haz vermeyen deneyimlerinden daha fazla olması ve yaşamının pek çok alanından doyum alıyor olması gerekmektedir (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Mutluluk ya da ÖİO ile ilişkili bir diğer kavram, iyilik halidir. İyilik hali kavramı, bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal alanlarda bir bütün olarak işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi olarak tanımlanmaktadır (Myers ve diğ., 2000,2003,2004). Mutlulukla ilişkilendiren kavramlardan biri de yaşam doyumudur (Diener, 1984). ÖİO'nun bilişsel boyutunu oluşturan bir kavram olarak yaşam doyumunu, yaşam alanlarına (iş, okul, evlilik, arkadaşlık) ilişkin doyumunu (Diener, 1984; Diener ve diğ., 1999) tanımlar.

ÖİO hakkında yapılan tanımlamalarda dört özellik dikkati çekmektedir. Özelliklerden en önemlisi, ÖİO'nun öznel bir değerlendirmeyi yansımasıdır. Bireyin mutluluğunu etkileyen temel faktörler nasıl ele alınırsa alınsın, ÖİO kişiye özgüdür yani öznedir (Diener, 2009; Kahneman, 1999). Başka bir ifadeyle bireyin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmesi üzerine odaklanmaktadır (Diener, 2000). İkincisi, sağlık, zenginlik veya diğer değişkenlerinin ÖİO ile ilişkileri ne boyutta olursa olsun, bu psikolojik yapının zorunlu koşulları ya da bir parçası değildir (Diener, 2009). Üçüncüsü, ÖİO ölçümleri negatif duygulanım gibi olumsuz bir boyutu içermiş olsa da kavram olumlu psikolojik durumlarla ilişkilidir. ÖİO sadece olumsuz duyguların yokluğu anlamına gelmemekte aynı zamanda pozitif duyguların varlığına vurgu yapmaktadır (Larsen, McGraw ve Cacioppo, 2001). Son olarak ÖİO kişinin hayatını tüm yönlerini değerlendirirken yaşamından ne ölçüde mutlu olduğunun bir ifadesidir. Bu bağlamda kavram çok boyutlu olmasının yanı sıra insan yaşamının tümünü kapsayan bir özelliğe sahiptir (Diener, 1984).

ÖİO'nun üç önemli boyutu vardır; Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu (Andrews ve Whitney, 1976, Deiner, 1984). Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım, öfke, nefret, üzüntü, suçluluk gibi olumsuz duyguları; yaşam doyumunu ise, bireyin evlilik, iş, arkadaşlık gibi çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtır (Myers ve Deiner, 1995). Diener ve diğerleri (1999), bu bileşenlere "yaşam alanlarından alınan doyum (domain satisfaction) bileşenini de ekleyerek kavramın yapısını genişletmişlerdir. Bu bileşenlerden olumlu ve olumsuz duygulanım ÖİO'nun duygusal boyutunu, yaşam doyumunu ve yaşam alanlarına (iş, okul, evlilik, arkadaşlık) ilişkin doyum ise ÖİO'nun bilişsel

boyutunu oluşturmaktadır (Diener, 1984; Diener ve diğ., 1999). McCrae ve Costa (1991) göre, önceki araştırmalar duygulanım boyutlarıyla ilgili bazı özellikleri ortaya çıkarmıştır. Bunlar; (1) Olumlu ve olumsuz duygulanım birbirine karşıt değildir, (2) Özellikler nispeten birbirinden bağımsızdır, (3) ÖİÖ her ikisine de katkıda bulunur, şeklindedir. Bu boyutlar Tablo 1’de gösterilmiştir (Diener ve diğ., 1999: 277).

Tablo 1. ÖİÖ’un Bileşenleri

Olumlu Duygulanım	Olumsuz Duygulanım	Yaşam Doyumu	Yaşam Alanları
Sevinç	Suçluluk	Yaşamı Değiştirme Arzusu	İş
Neşe	Utanç	Şimdiki yaşamdan alınan doyum	Aile
Memnuniyet	Üzüntü	Geçmiş yaşamdan alınan doyum	Boş zaman etkinlikleri
Gurur	Kaygı ve kuruntu	Gelecek yaşamdan alınan doyum	Sağlık
Sevgi	Öfke	Diğer kişilerin bireyin yaşamı	Benlik
Mutluluk	Stres	hakkındaki görüşleri	Gelir
Coşku	Depresyon		Arkadaşlık
	Kıskançlık		

Duyguların, ÖİÖ halinin odağında olmasının birkaç nedeni vardır. Öncelikle duygular her zaman hissedilen içsel yaşantılardır ve sürekli olarak kişinin olumlu veya olumsuz duygulanımına katkı sağlar. Yaşanan duygu kişinin yaşamını değerlendirmesiyle ilişkilidir. Olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve sürekliliği bireyin yaşamına ilişkin değerlendirmesinde ağırlık kazanır (Diener ve Lucas, 2000).

Bireyin olumsuz duygulardan çok olumlu duygular yaşaması ÖİÖ’nun gelişmesine neden olmaktadır. Olumlu duygular, hayata daha iyimser ve olumlu tarafından bakmayı, problemlerle etkili bir şekilde başa çıkmayı kolaylaştırır, olumsuz deneyimlerden olumlu sonuçlar çıkarmayı ve daha geniş açılardan değerlendirme yapabilmeyi sağlar (Fredrickson ve Joiner, 2002). Olumlu duygular kendini iyi hissetmenin yanında sosyal, entelektüel, ve fizyolojik açılardan da pek çok yarar sağlar. Olumlu duygular, olumsuz duyguların bireyin fizyolojisinde yarattığı zararlı etkileri ortadan kaldırır, dayanaklılığı artırır ve başa çıkmayı güçlendirir (Fredrickson, 2000, 2001, 2003). Burada yaşanan olumlu duyguların sıklık ya da yoğunluğundan hangisinin daha etkili olduğu sorusu akla gelir. Araştırma sonuçları, olumlu duyguların yaşanma sıklığının ÖİÖ’yu arttırmada daha etkili olduğunu göstermektedir (Diener ve diğ., 1999; McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000).

ÖİÖ’nun kavramsal yapısıyla gelişimiyle ve ilişkili olduğu değişkenlerle ilgili farklı yaklaşımlar geliştirilmiştir. ÖİÖ konusunda yapılan pek çok çalışma farklı kuramsal temellere dayandırılmıştır. Bu bölümde kısacık ÖİÖ ile ilgili kuramlar incelenmektedir.

2. 1. 1. 1. ÖİO'yu Açıklayan Kuramlar

2. 1. 1. 1. 1. Erek (Telic) Kuramı

Davranışın altında yatan nedenleri keşfetme, geçmişten beri psikolojinin üzerinde durduğu bir konudur (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 2002). Bu konuda kuramcılar farklı açıklamalar yapmışlardır. Bu bağlamda kimi kuramcılar amaçlılıktan kimileri ise farklı süreçlerden söz etmişlerdir. Davranışların amaca yönelik olduğundan ilk bahsedenler güdü kuramcılarıdır. Bu yaklaşıma göre, her davranış altında bir güdü veya güdüler zinciri yatmaktadır (Cüceloğlu, 1996). Bireylerin doğuştan ya da sonradan öğrendikleri bir takım ihtiyaçları ya da amaçları vardır. Amaçlar ve ihtiyaçlar erek kuramına göre farklı değerlendirilmektedir. Kurama göre amaçlar öğrenilmiş ihtiyaçlardır. Yeme, içme ve güvenlik evrensel bir ihtiyaçken, başarıma, öğrenilmiş bir amaçtır. Amaçlar daha bilinçli olarak talep edilen bireysel isteklerdir ve insanlar bazı önemli amaçlarına ulaştıklarında mutluluk duygusu yaşarlar (Diener, 1984).

Öz belirleyicilik kuramına göre, ait olma, özerklik ve yetkinlik içsel amaçlardır ve bu amaçlar karşılandığında, ÖİO bundan olumlu yönde etkilenir (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996). Bununla birlikte bireylerin mutluluk düzeylerindeki farklılık, amaç ve isteklerinin farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Amaç ve isteklere ulaşıldığında mutluluk ve doyum yaşanmaktadır (Diener, 2000). Diener'e (1984) göre, ÖİO araştırmalarının çoğu bu kurama dayandırılmaktadır. Bu bağlamda araştırmacılar şu sorulara cevap aramaktadır. En önemli amaç ve istekler nelerdir?, hangi tür amaçlara ulaşmak insanı mutlu eder?, mutluluk amaca ulaşmaktan mı yoksa amaca ulaşma sürecinden mi etkilenir?, bireylerin kendilerine uygun gerçekleştirilebilir amaç belirleyememeleri mutsuzluk yaratır mı?, herhangi bir amaca ulaşmak kişilerde kısa ya da uzun süreli bir duyguya mı yoksa ÖİO'ya mı neden olmaktadır (Diener ve diğ., 1999).

Farklı amaçlar ÖİO ile farklı düzeylerde ilişkilidir. Amaçların önemli olduğuna ve gerçekleştirilebilirliğine ilişkin inanç yüksek ÖİO'ya neden olmaktadır. Bununla birlikte her amaç ÖİO'ya katkı sağlamamaktadır. Kişisel kaynaklar, gerçekçi ve ulaşılabilir amaçların belirlenmesinde önemlidir. Kişisel kaynaklarına uygun, gerçekleştirilebilir amaç belirleyen bireylerin daha mutlu oldukları gözlenmiştir (Cantor ve Sanderson, 1999; Diener ve Fujita, 1995).

Belirlenen amaçlar kültür tarafından da etkilenmektedir. Bireysel toplumlarda bireylerin kendi amaçlarına ulaşması önem taşımaktadır. Bu toplumlarda birey kendisini çevresinden daha önemli gördüğünden, belirlediği amaçlara ulaşması onu daha mutlu etmektedir. Toplulukçu kültürlerde ise, birey amaçlarını, toplumdaki diğer bireylere dönük, toplumun istekleri ve yararına olacak biçimde oluşturmaktadır (Diener ve diğ., 1999).

Sonuç olarak ister bireyci ister toplulukçu kültür olsun, bireyin amaca sahip olması zorluklara dayanmasını kolaylaştırmaktadır. Çünkü amaç edinmek bireyin psikolojik gelişimini sağlayan önemli adımlardan birisidir (Sheldon, Kasser ve Share,2002).

2. 1. 1. 1. 2. Etkinlik (Activity) Kuramları

En eski mutluluk kuramcılarında olan Aristoteles, mutluluğun zevk alarak yapılan etkinlikler yoluyla ortaya çıktığını ifade etmiştir. Etkinlik kuramlarına göre mutluluk, sonuca ulaşmaktan ziyade, süreçte yapılan etkinliklerden alınan hazza dayalıdır. Bu kurama göre, dağın zirvesine ulaşmaktan çok tırmanma etkinliğinin kendisi, bireyin ÖİO'sunu etkilemektedir (Deiner, 1984; Ryan ve Deci, 2001).

Erek kuramları ile etkinlik kuramları farklı ÖİO kaynaklarına dayandırılmaktadır. Erek kuramında istenilen son duruma ulaşıldığında mutluluk hissedilirken, etkinlik kuramında etkinlikler ve yaşantılar süreci mutluluk kaynağıdır (Diener, 1984; Omedie ve Wearing, 1990). Diener (1984) bu iki kuramın birbirinden çok farklı olmadığını ve bütünleştirilebileceğini savunmaktadır.

Akış kuramı etkinlik kuramları içinde en dikkat çeken kuramlardan biridir. Akış (flow), bireyin yaptığı etkinlikle bütünleşmesini sağlayan ve haz almaya neden olan yoğun bir duygu durumudur (Moneta, 2004). Akış, insanların bir etkinliğe, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır. Bu süreç kendi başına öyle zevklidir ki insanlar sırf o etkinlikte bulunmak için bile büyük bir bedel ödeyebilirler. Akış kişinin iç yaşamını inceleyerek mutluluğa ulaşması sürecini araştırmaktadır. Akış kişilerin huzur içinde olduğu ve yaptıkları işi yalnızca o işi yapmak adına yapmayı sürdürdükleri anda erişilen zihinsel bir durum, doruk bir yaşantıdır. Spor, oyunlar, sanat ve hobiler gibi sürekli akış üreten etkinliklerin bazıları gözden geçirildiğinde, insanları mutlu eden şeyin ne olduğunu anlamak daha kolay olur (Csikszentmihalyi, 2005).

İnsan motivasyonunun doruğa ulaştığı nokta olarak kavram Csikszentmihályi tarafından tekrar tanımlanmıştır. Pozitif psikolojiye göre akış yaşantısı; kişinin bütün enerjisini vererek içinde bulunduğu etkinliğe odaklandığı, yaşadığı anı bütün benliğinde hissettiği ve sonuçta keyifli bir başarı hissi yaşadığı zihinsel durumun ifadesi (Nakamura ve Csikszentmihályi, 2002) olarak tanımlanmaktadır. Akış kuramına göre, bireyin yeteneğine uygun olması durumunda birey bu etkinliği yaparken daha çok zevk alacaktır. Ayrıca yapılan etkinliğin kolay olması bireyin etkinlikten çabuk sıkılmasına; çok zor olması ise, başaramayacağı düşüncesinden hareketle, kaygı yaşamasına neden olmaktadır. Dolayısıyla bireyin sahip olduğu becerilerle, etkinliğin zorluk derecesi örtüşüyorsa, bu durum yapılan etkinlikten yüksek oranda akış deneyimi kazanmaya yol açar (Diener, 2000; Diener ve diğ., 1997).

Akış kuramına göre, insan üç güdüye uygun şekilde davranmaktadır. Bu güdüler: genetik, kültür ve benliktir. Benlik genetik ve kültürel pekiştireçler olmasa bile, bilinçte karmaşıklığı ve düzeni artırmayı amaçlamaktadır. Benlik güdüsü, algılanan becerilerin (skills) ve mücadelelerin (challenges) gittikçe yükselen düzeylerine doğru sonsuz bir akış süreci sağlamaktadır. Bu süreç içindeki ilerleyişin amacı, önceden tanımlanmış bir sonuçtan daha çok deneyimin kendisidir. Akış kuramı, bir kişinin benlik güdüsüyle harekete geçtiğinde, bilinçte en iyi bir deneyim olan akış yaşantısının ortaya çıkacağını vurgulamaktadır. Bireyin basit bir haz yaşantısından farklı olarak, akış yaşantısı sonucunda olumlu benlik algısında, öz farkındalık düzeyinde ve hayata bakış açısında bir artış olmaktadır (Csikszentmihalyi, 1997).

Csikszentmihalyi'ye (2005) göre, akış deneyiminin yaşanması için yedi koşulun yerine getirilmesi gerekmektedir. 1) İşin beceri gerektiren ancak bireyin yeteneklerini aşmayacak düzeyde zorlayıcı bir etkinlik olması. 2) Etkinlik gerçekleştirilirken bütün enerjinin başka bir şeye dikkati vermeyecek şekilde yapılan etkinlik üzerinde yoğunlaştırılması. 3) Yapılan etkinliğin sonucunda haz alabilmek için ulaşılabilecek açık hedeflerin bulunması, belirlenen hedeflere ne kadar yaklaşıldığı veya ne ölçüde başarının yakalandığı konusunda geri bildirimlerin alınabilmesi. 4) Kişinin odaklandığı işte kendini tamamen unutmaması, kendini kaptırması ve yalnızca eylemi düşünerek, yaptığı şeyin içinde akıp gidebilmesi. 5) Kişinin yaptığı şeyin içinde tamamen kaybolurken tüm rahatsız edici düşüncelerin ve olumsuzlukların kaybolduğunun hissedilmesi. 6) Kişinin yapılan iş üzerinde bir hakimiyet oluşturduğu hissi taşınması. Son olarak da, zamanın hızla akıp gitmeye başladığı ve fark edilmediği yaşantılardır.

2. 1. 1. 1. 3. Aşağıdan Yukarı (Bottom-Up) ve Yukarıdan Aşağı (Top Down) Kuramları

Bu kuram dışsal olaylar, durumlar ve demografik özelliklerin mutluluğu etkileyip etkilemediğini incelemektedir. Aşağıdan yukarı kuramı; temel ihtiyaçlar fikrine ve “koşulları ihtiyaçlarını karşılamaya izin veriyorsa kişi mutlu olur” düşüncesine dayanmaktadır (Diener ve diğ., 1999). Bu kurama göre, bireyler yaşadıkları hazların ve acıların değerlendirmesini yaparak öznel açıdan iyi ya da kötü olduklarına karar vermektedirler. Buna göre haz veren olayların sayısı, evlilik, iş ve yaşam alanlarında sağlanan doyumun düzeyi önemlidir. Aşağıdan yukarı kuramına göre, ÖİÖ, bireylerin yaşadıkları küçük küçük ÖİÖ'lerinin toplamıdır. Bireye bu kuram doğrultusunda “öznel açıdan iyi misin?” sorusu sorulduğunda birey, yaşamış olduğu olumlu ve olumsuz duyguların bir hesabını yaparak yanıt verir (Diener, 1984). Bu bakış açısına göre, birey aile, arkadaşlık, iş gibi kişisel olarak önemli alanlarından memnun ise yüksek bir ÖİÖ duygusuna sahiptir.

Aşağıdan Yukarıya kuramlarına göre, yaşam koşulları bireyin genel mutluluğunun öncelikli belirleyicisi olabilir (Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995). Araştırmalar, yaşam koşullarının ve demografik özelliklerin yani çevresel faktörlerin bireylerin mutluluğunu açıklamadaki etkisinin oldukça az olduğunu göstermektedir (Diener ve Suh, 1997). Bir araştırmada gelir, evlilik, din, yaş vb. faktörlerin ÖİÖ'nün %15'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Bu araştırma sonuçları demografik faktörlerin ÖİÖ'yu açıklama düzeyinin düşük olduğunu bir kanıttır (Diener ve diğ., 1999). Bu durum demografik değişkenlerin dışında bazı psiko-sosyal değişkenlerin de dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu değişkenlerden biri kişiliktir.

Yukarıdan aşağı kuramına göre, kişilik ÖİÖ'yu doğrudan etkileyen bir faktördür. Bireyler, kişilik özelliklerine bağlı olarak önceden belirlenmiş ÖİÖ düzeylerine sahiptirler. Buna bağlı olarak olaylara ve durumlara olumlu ya da olumsuz bir şekilde tepki göstermek eğilimindedirler (DeNeve ve Cooper, 1998). Örneğin neşeli, çöşkulu bir mizaca sahip biri, birçok durumu olumlu olarak yorumlayabilmektedir. Bazı filozoflar mutluluğun kişinin zihninde olduğunu düşünmektedirler (Diener, 1984). Lykken ve Tellegen (1996) ayrı ortamlarda yetiştirilen tek yumurta ikizlerinin birlikte ya da ayrı yetiştirilen çift yumurta ikizlerine göre benzer bir ÖİÖ düzeyine sahip olduklarını ve sonuç olarak genetik faktörlerin ÖİÖ'nün toplam varyansının %40-%50'sini açıkladığını bulmuşlardır. Bu sonuç, genlerin mutluluk üzerinde oldukça önemli güçlü bir etkisi olduğuna işaret etmektedir.

Zaman içinde kolay kolay değişkenlik göstermeyen bazı kişilik özelliklerinin ÖİÖ'nün olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım boyutlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010). ÖİÖ ile kişilik ilişkisinde, dışadönük bireylerin olumlu duygularının, nevrotik bireylerin ise olumsuz duygularının yüksek olduğunu görülmektedir (Costa ve McCrae, 1980). Costa, McCrae ve Zonderman'a (1987) göre bireyin dışadönük ya da nevrotik olması uzun vadede ne kadar mutlu olabileceği hakkında ipucu vermektedir. Kişiliğin genel özellikleri ile kişinin nesnel yaşam koşulları, ÖİÖ'yu dolaylı olarak etkilemektedir. Olumsuz duygulanım gibi kişiliğin çeşitli yönleri, sağlık durumu gibi belirli nesnel yaşam koşulları ve kişinin sağlık durumunu yorumlayışı gibi yaşam koşullarının algılanışı, ÖİÖ'yla ilişkili olarak incelenmektedir (Brief, Butcher, George ve Link, 1993).

2. 1. 1. 1. 4. Uyum Kuramı

Uyum kuramına göre, bireylerin ÖİÖ geçici bir durumdur. Çünkü haz veren aktiviteler tekrar edildikçe var olan duruma uyum sağlamanın bir sonucu olarak aktivite bireye haz verme özelliğini kaybeder (Buss, 2000). Evrimsel bakış açısına göre de birey yaşamını sürdürebilmek için çevre koşullarına uyum sağlamalıdır. Uyum kuramı, yeni bir

durumla ilk karşılaştığında gösterilen güçlü tepkinin, zaman içinde duruma uyum sağlamayla birlikte azaldığını vurgulamaktadır (Diener ve diğ., 1999). Bireyler, karşılaştıkları yeni olaylara güçlü bir şekilde tepki gösterirler ancak, bu tepkiler zaman içerisinde ilk andaki gücünü ve şiddetini kaybeder.

İnsanlar, olaylarla ilk karşılaştıkları zaman, olayın iyi ya da kötü olmasına bağlı olarak mutlu olur ya da mutsuzluk yaşarlar. Fakat zamanla bu olaylara uyum sağladıkça yaşadıkları duygu yoğunluğu azalır (Diener, 1984). Lucas (2007a), insanların önemli yaşam olaylarının (ölüm, deprem vb) ardından çeşitli başa çıkma stratejileri kullanarak olaylara bir şekilde uyum sağladıklarını ve yaşamlarını devam ettirdiklerini belirtmektedir. İnsan vücudunun sıcak ve soğuğa uyum sağlaması gibi, psiko-sosyal bir süreç olarak kişilik de iyi ve kötü olaylara uyum sağlamak ve böylece bireyler ne çok mutlu ne de çok üzgün bir şekilde uzun süre kalamamaktadırlar (Diener ve diğ. 1999). Uyum kuramı, evlilik, yaş, eğitim durumu, sağlık, gelir, başarı gibi faktörlerin ÖİO üzerinde düşük düzeydeki etkisini, bireylerin zamanla bu duruma uyum sağlaması ve giderek bu etkinin azalması olarak açıklamaktadır (Diener, 1984). Sonuç olarak uyum sağlamanın bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesinde önemli olduğu söylenebilir (Lucas, 2007a).

Bazı olaylara uyum sağlamak mümkün olmayabilir. Nitekim bazı araştırmalar uyum kuramının bu varsayımlarıyla örtüşmemektedir. Eşlerini kaybeden kadınların uzun süre yalnızlık duygusundan kurtulamadıkları (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003; Stroebe, Stroebe, Abakoumkin ve Schut, 1996), eşlerinden ayrılan veya işsiz kalan kişilerin yaşam doyumlarında kalıcı değişimler olduğu (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004) ve kronik olarak engelli hale getiren rahatsızlıkların ÖİO'yu kalıcı olarak azalttığı görülmüştür (Lucas, 2007b). Ayrıca gelişmiş ve insan haklarına önem veren ülkelerde yaşayan insanların, yoksul ve insana önem verilmeyen ülkelere göre daha yüksek bir ÖİO'a sahip oldukları saptanmıştır (Myers ve Diener, 1995). Bu araştırma sonuçları insanların her türlü koşula uyum sağlayamayacağını göstermektedir.

2. 1. 1. 1. 5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Bu kurama göre yaşamdan ne kadar doyum alındığının ölçüsü bireylerin buldukları şartlar ile standartlarının karşılaştırılmasına dayanır. Birey kendi yaşam koşullarının, belirlediği standartların altında olduğuna ilişkin bir kanıya varırsa mutsuz olmaktadır. Gerçek koşullar ile standartlar arasındaki fark, yaşamdan alınan doyumun, göstergesidir. Koşullar ve standartlar arasındaki fark büyükse doyum düşük, küçükse doyum yüksek olmaktadır (Diener ve diğ., 1999). Kişinin o andaki durumunu karşılaştırırken ölçüt aldığı faktörler: Bireyin yakın çevresindekilerin sahip olduğu şeyler,

bireyin geçmişte sahip olduğu, elde etmeyi ümit ettiği, gelecekte ümit ettiği ve sahip olması gerektiğini düşündüğü şeyler olabilmektedir (Andrews ve Robinson, 1991).

Üzerinde özellikle durulan uyuşmazlık kuramlarından biri, sosyal karşılaştırma kuramıdır. Sosyal karşılaştırma kuramında birey çevresinde bulunan diğer kişileri ölçüt olarak almaktadır. Bu kurama göre, birey, kendini diğerleriyle kıyasladığında, koşullarının diğer bireylerden daha kötü olduğu sonucuna varırsa bu onu mutsuz eder (Diener, 1984).

Kişilik özellikleri, bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırmalarında etkili bir faktördür. İyimser ve olumlu bireyler, kendilerinden daha kötü durumda olan bireyleri düşünerek kıyaslama yaparlar. Sonuç olarak bu bireyler karşılaştırma yaparken daha olumlu davranma eğilimindedirler. Karamsar ve kaygılı olan bireyler ise, kendilerinden daha iyi durumda olanları düşünerek kıyaslama yaparlar. Böylece olumsuz değerlendirmeler yaparak genellikle mutsuz olurlar (Diener ve diğ., 1999).

2. 1. 1. 6. Sabit Nokta/Denge Kuramı

Bu kurama göre, ÖİO'nun sabit, süreğen bir düzeyi vardır. Seligman'a (2002) göre, bireylerin süreğen mutluluk düzeyini açıklamada üç faktörün belirleyiciliğinden bahsedilebilir. Bunlar; içinde bulunulan koşullar, beklenmedik durumlar veya olaylar ve daha çok biyolojik bir zeminden düşünülmesi gereken belirlenmiş mutluluk alanıdır.

Uzun süreli olarak gözlemlendiğinde, ÖİO'nun bir kararlılığa sahip olduğu görülür. Bu kararlılığın en önemli nedeni biyolojik yani genetik yatkınlıktır. Genetik olarak sahip olunan ÖİO düzeyinde çok az değişiklik olur. Bireylerin ÖİO düzeyleri çeşitli demografik özellikler ve yaşam olaylarından etkilenerek değişse de zamanla sabit noktalarına tekrar döner (Emmons ve McCullough, 2003).

Sabit nokta kuramı, farklı araştırma sonuçlarıyla desteklenmektedir. Ancak bunların ÖİO ile ilişkileri değişkenlik gösterebilmektedir. Örneğin; gelir, yaş, sağlık, medeni durum, başarı ve sosyal çevrenin genişliği gibi özellikler ÖİO üzerindeki değişimi düşük düzeyde açıklamaktadır (Diener ve diğ., 1999). Bireyler zaman zaman dışsal faktörlerdeki değişime bağlı değişik yoğunlukta duygular yaşasalar da daha önceki duygu durumuna yani ÖİO düzeyine geri dönerler. Yapılan başka bir çalışmanın bulgusuna göre, 20 yıllık zaman diliminde yaşam doyumu ve ÖİO ölçümlerinin yaşam koşullarından bağımsız olarak %30-%40 oranında sabit kaldığı görülmektedir (Lucas, 2007a). Bazı çalışmalar ÖİO'nun %40-%50 düzeyinde kalıtsal boyutunun olduğunu iddia etmektedir (Lykken ve Tellegen, 1996). Diğer dışsal değişkenlere oranla dışadönüklük ve nevrozizm kişilik boyutları, ÖİO'yu daha yüksek düzeyde açıklamaktadır (Diener, Sandvik, Pavot, ve Fujita, 1992). Sonuç olarak yaşam olaylarının ÖİO üzerinde uzun süreli etki oluşturamadıkları söylenebilir. Bireyler genetik olarak belirlenmiş sabit nokta düzeylerine kaçınılmaz olarak geri dönerler.

Kişilik, mizah ve duygusal zekâ bu çalışmanın üç bağımsız değişkenidir. Ancak ilgili çalışmalar bazı demografik değişkenlerin de ÖİO ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Diener ve diğ., 1997). Bu bölümde bu değişkenlerden bazıları ele alınmaya çalışılmaktadır.

2. 1. 1. 2. Çeşitli Demografik ve Sosyal Değişkenler Açısından ÖİO

Bu bölümde cinsiyet, gelir, anne babanın eğitim durumu, sağlık durumu, üniversite öğrencilerinin mesleği tercih etme durumu, öğrenim gördükleri bölümden memnuniyet durumları, amaçlılık, ilişkilerden algılanan hoşnutluk/doyum değişkenlerinin ÖİO ile ilişkisine yer verilecektir.

2. 1. 1. 2. 1. Cinsiyet

Cinsiyet ve ÖİO arasındaki ilişki göz önüne alındığında araştırmalar farklı sonuçlara işaret etmektedir. Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu'nun (2008), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kızların yaşam doyumu düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğretmen adayları üzerinde yapılan başka bir çalışmada, kızların ÖİO düzeyleri erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır (Erbaş, 2012). Boysan (2012), çalışmasında, kadınların yaşam doyumlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu ancak erkeklerin pozitif duygulanım düzeylerinin de kadınlarinkinden yüksek çıktığını belirlemiştir. Negatif duygulanım düzeyleri bakımından ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulmamıştır.

Shmotkin'in (1990) yaşları 21 ile 87 arasında değişen örneklem üzerinde yaptığı çalışmada kız ve erkeklerin ÖİO puanları arasında fark bulmamıştır. Fakat yaş grubu, cinsiyet etkileşiminin yaşam doyumuna etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Köker (1991), 17-21 yaş aralığında yer alan normal ve sorunlu ergenler üzerinde yaptığı araştırmada, kız ergenlerin yaşam doyumunun erkek ergenlerin yaşam doyumundan daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Erkeklerin iyi oluş düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da vardır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada erkeklerin kadınlardan daha yüksek pozitif duygulanım bildirdikleri saptanmıştır (Ayyash-Abdo ve Alamuddin, 2007). Ayrıca farklı çalışmalar kadınların daha düşük düzeylerde duygusal ve ÖİO bildirdiklerini ortaya koymaktadır (Diener, 1984; Koo, Rie ve Park, 2004).

Kelley ve Stack (2000) suç, istismar, intihar ve ilaçların zararlı kullanımı gibi sağlığa zararlı davranışlar gösteren ve yaşları 14-20 arasında değişen risk altındaki gençler üzerinde yaptıkları çalışmada, erkek ergenlerin kız ergenlerden küçük bir farkla daha

mutlu olduğunu gözlemişlerdir. Benzer bir şekilde, yaklaşık %55 'ini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu ve yaşları 17-66 arasında değişen bir örneklem grubu üzerinde yapılan çalışmada yaş, cinsiyet ve ÖİÖ arasında çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada pozitif duygulanım iş, yaş ve cinsiyetle ilişkiliyken, negatif duygulanımla ilişkili bulunmamıştır. (Marrero-Quevedo ve Carballeira-Abella, 2011). Lise öğrencilerinin ÖİÖ düzeylerinin incelediği bir araştırmada ise erkek ergenlerin ÖİÖ düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Saföz-Güven, 2008).

ÖİÖ ve cinsiyet arasında anlamlı ilişkilerin bulunmadığı araştırmalar da vardır. Hintikka (2001), yaşları 18-74 arasında değişen kadın ve erkeklerin yaşam doyumu düzeyleri arasında fark bulmamıştır. Şahin'in (2011) çalışmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine bağlı olarak ÖİÖ düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Mahon, Yarcheski ve Yarcheski'de (2005) kız ve erkek öğrencilerin mutluluk puanları arasında fark bulamamıştır.

Cinsiyet ve iyi oluş ilişkisini inceleyen çalışmalarda kadınlar ve erkekler lehine araştırma sonuçları vardır. Bunun yanında fark olmadığına işaret eden çalışmalarda söz konusudur. Bir kısım araştırmada da ÖİÖ açısından kadın ve erkeklerin puanları arasında çok az fark bulunmuştur (Diener ve Diener, 1995). Kadınlar erkeklerden daha negatif duygular belirtse bile çalışmalar, mutluluk düzeylerinin erkeklere yakın olduğunu göstermektedir (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991).

2. 1. 1. 2. 2. Gelir

Ekonomik gelirin ÖİÖ'yu artırıp artırmayacağı sorusu, Diener ve Biswas-Diener'in (2002) tarafından ilgili literatürde incelenmiştir. Bu araştırmacılar, paranın insanların temel ihtiyaçlarını karşılayarak yaşam doyumlarını dolaylı olarak da ÖİÖ'lerini arttırdığını ancak paranın iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmadığını savunmuşlardır.

Diener'in (1995) ulusların gelir durumu ve ortalama yaşam doyumu üzerine 40 ulustan en az biner katılımcı ile yaptığı çalışmasında; birçok ulusun ÖİÖ ortalamasının orta nokta olan beş buçuğun üzerinde olduğu saptanmıştır (Diener 1995'ten aktaran Diener, 2000). Tuzgöl-Dost'da (2010), Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin ÖİÖ'leri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmada Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyleri yükseldikçe ÖİÖ düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Yapılan başka bir çalışmada (Diener ve diğ., 1993), Amerika'lı öğrencilerin ÖİÖ ile ekonomik gelir düzeyleri arasında orta düzeyde bir ilişki gözlenirken, ülkelerarası ilişkisinin daha güçlü olduğu belirlenmiştir.

Yavuz Güler ve İşmen Gazioglu (2008), üniversite öğrencilerinin algılanan sosyo-ekonomik düzeylerinin düşüşüne bağlı olarak yaşam doyumlarının da azaldığını saptamışlardır.

ÖİO düzeyi ile sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, negatif duyguların; gelir düzeyi, çalışma statüsü ve inançla ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte pozitif duyguların sadece eğitim düzeyi ve gelir ile ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumunun ise gelir, yaş ve eğitimden etkilendiği görülmüştür. Sosyo-demografik değişkenlerin ÖİO üzerindeki etkisi çok düşük olduğu tespit edilmiştir (Agrawal ve diğ., 2011).

Canbay (2010), ebeveyn gelir durumu ve akademik başarı düzeyi düşük olan lise öğrencilerinin ÖİO düzeylerinin diğerlerinden daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada ekonomik durumlarını ve akademik başarılarını iyi olarak algılayan ergenlerin ÖİO'larının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Özen, 2005). Boysan'ın (2012) çalışması, gelir düzeyi yükseldikçe öğrencilerin yaşam doyumlarında da önemli ölçüde artış olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşın öğrencilerin pozitif ve negatif duygulanım düzeylerinde gelir düzeyine göre manidar bir farka rastlanmamıştır.

Gelirin mutluluk üzerindeki etkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada, zengin kesimlerde, gelirin mutluluk üzerinde küçük ama olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür. Fakir kesimlerde mutsuz olan insanların sayısı zengin kesimdeki mutsuz insanlardan daha fazladır. Ancak yoksul kesimlerde mutluluk ile gelir arasındaki ilişki daha büyüktür. Bu bulgu, yoksul kesimlerde gelir artışının mutluluğu, zengin kesimlerdeki gelir artışından daha fazla etkilediğini ortaya koymuştur (Diener, Biswas-Diener ve Oregon, 2002; Di Tella ve MacCulloch, 2010). Yetim'e (2001) göre ekonomik istikrarsızlık nedeniyle temel ihtiyaçlarını ve güvenlik gereksinimlerinin karşılaması bakımından gelir mutlulukta birinci etmen olarak kabul edilmektedir. Seligman'a (2002) göre, yoksulluğun yaşamı tehdit ettiği uluslarda, zenginlik iyilik duygusunu belirler. Hemen herkesin temel bir güvenlik ağına sahip olduğu daha zengin uluslarda ise, refahtaki artışların kişisel mutluluk üzerindeki etkileri oldukça az olmaktadır. Ülkemizde de, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), tarafından yapılan bir araştırmada paranın kişileri mutlu edeceği yönünde genel bir yargının aksine; "sizi en çok ne mutlu eder" sorusuna para yanıtını verenlerin oranı %5,9'da kalmıştır (TÜİK, 2005).

2. 1. 1. 2. 3. Anne ve Babanın Eğitim Durumu

Boysan (2012), ÖİO üzerinde anne babanın eğitim durumunun etkisini incelemiş ve babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin babası üniversite veya lisansüstü eğitimi almış olanlardan düşük olduğunu bulmuştur. Ayrıca babası ilkokul

mezunu olan öğrencilerin babası lise mezunu olan öğrencilere göre daha fazla negatif duygulanım bildirdikleri gözlenmiştir. Araştırmaya katılan çalışma grubunun ÖİO düzeylerinde annenin eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaşam doyumunun anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark göstermediği ancak babanın eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığını belirten çalışmalar vardır. Ergenler için babalarının eğitimi olmaları önemli bulunurken, annelerinin eğitimi olmaları yaşam doyumlarına ek bir katkı sağlamamaktadır (Kırtıl, 2009; Toprak, 2014). Bazı çalışmalarda hem anne hem de baba eğitim düzeyi yaşam doyumunu ile pozitif bir ilişki göstermektedir (Canetti ve Bachar,1997; Ünal, 2011) Özen (2005) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin ÖİO düzeylerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve babanın öğrenim durumuna bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Şahin (2011), benzer bir şekilde, öğrencilerin, ÖİO puanlarının anne-babalarının öğrenim durumlarına göre farklılaşmadığı ortaya koymuştur. Farklı araştırma sonuçları, anne babanın eğitim durumunun ÖİO'yu dolaylı yoldan etkileyen bir değişken olabileceğini akla getirmektedir. Genel olarak eğitim tek başına değil, gelir, statü, kültürel eğilimler, yaşam tercihleri ile anlam kazanmakta ve iyi olma üzerinde bu değişkenlerin aracılığı ile etkili olmaktadır (Yetim, 2001) . Türkmen (2011), ÖİO'un anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisini araştırdığı çalışmada, anababa tutumlarının hem özsaygı hem de algılanan sosyal desteği etkilediğini ve bu iki değişkenin de bireyin ÖİO'sunu etkilediğini belirtmektedir.

2. 1. 1. 2. 4. Sağlık

Diener (1984), sağlığın yaşam doyumunu ile güçlü bir ilişki gösterdiğini belirtmektedir. Aynı biçimde Vallerad (1989) yaşam doyumunun en önemli yordayıcısının algılanan sağlık olduğu üzerinde durmaktadır (Vallerad 1989'dan aktaran Köker, 1991). Sağlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki birkaç yoldan incelenmiştir. Yaşam kalitesi konuları ile sağlık düşüncesi; fiziksel bütünlük, zihinsel ya da sosyal iyilik hali ve hastalıktan uzak olmak değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sağlık, boş zaman gibi sosyal bir değer ve yaşam kalitesini artıran ya da düşüren anlamlı bir kaynak olarak bulunmuştur (Musschenga 1997'den aktaran Estes ve Henderson, 2003).

Sağlığın hem fiziksel hem de psikolojik boyutu, ÖİO üzerinde önemli bir etkidir. Örneği, hemodiyaliz hastası ve sağlıklı bireylerin, yaşam doyumunu puanlarının psikolojik sorunu olan bireylerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmada bireylerin yaşam kalitesinin psikolojik sağlık boyutu puanlarının bireylerin hastalık durumlarına bağlı olarak anlamlı şekilde değiştiği gözlenmiştir (Annak, 2005). Mahon ve

diğerleri'nin (2005) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, mutluluk, sağlık durumu ve iyilik arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

2. 1. 1. 2. 5. Üniversite Öğrencilerinin Mesleği Tercih Etme Durumları ve Öğrenim Gördükleri Bölümden Memnuniyetleri

Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin okudukları bölümlerle ilgili düşünceleri, kendilerine göre bölümde okuma sebepleri ve üniversite yaşantısının çeşitli boyutlarıyla ilgili hoşnutluk düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Okuduğu bölüme açıkta kalmamak için girdiğini düşünen öğrencilerin yaşam doyumu, eğitim doyumu ve öğretim üyeleriyle ilişkilerinden hoşnutluk puanları, o bölümü özellikle istedikleri için okuduğunu düşünen öğrencilere göre daha düşük, Beck umutsuzluk ölçeği ve Beck depresyon ölçeği puanları ise daha yüksek bulunmuştur.

Öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, üniversitede ilk beş tercihinden birine yerleşenlerin yaşam doyumu, on bir ile on beşinci tercihleri arasından birine yerleşenlerin yaşam doyumundan daha yüksek bulunmuştur. Aynı araştırmanın sonuçlarına göre, öğretmen adaylarının yaşam doyumları; yaşa, öğrenim türüne, öğrenim gördüğü bölüme ve ailede öğretmen olup olmamasına göre anlamlı şekilde farklılık göstermemekte, cinsiyete ve üniversiteye yerleşme sırasına göre anlamlı şekilde değişmektedir (Recepoğlu, 2013). Başka bir çalışmada, öğrencilerin %40,3'nün, okudukları üniversiteden ya da fakülteden doyum düzeylerinin, beklentilerinin altında olduğu ve hiç memnun olmadıkları, %19,7'sinin doyumlarının ise yüksek olduğu saptanmıştır (Erdoğan, Şanlı ve Şimşek-Bekir, 2005).

Chow'a (2005) göre, yüksek sosyo-ekonomik statü ve yüksek akademik başarı, akademik deneyimlerden alınan doyum artırmakta ve böylece diğerleriyle ve yaşam koşullarından doyum almaya neden olmaktadır. Söz konusu araştırmaların sonuçlarına göre; umutsuzluk, eğitim doyumu, kaygı, bölüm isteği, algılanan ruh sağlığı, iş beklentisi ve kendisine göre bölümde okuma sebebi, cinsiyet, tercih sıralamaları, bölüm memnuniyeti, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarı gibi değişkenler üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını dolayısıyla ÖİÖ'lerini etkilemektedir.

2. 1. 1. 2. 6. Amaçlılık

Erek ve etkinlik kuramlarına göre amaç belirleme ve bu amaçlara ulaşma konusunda etkinliklerde bulunma haz ve mutlulukta önemlidir. Amaçlılık, ÖİÖ ile farklı değişkenler aracılığıyla ilişkilendirilen önemli bir değişkendir. Bir çalışmaya göre,

öğretmen adayları, ÖİO düzeyleri yükseldikçe amaçlarına daha fazla odaklanmaktadırlar (Erbaş, 2012). Başka bir çalışmada ergenlerin yaşam amacı belirleme ve strateji kullanma eğilimleri arttıkça ÖİO düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür (Eryılmaz, 2011). Lise öğrencileri üzerinde yapılmış bir çalışmada, yaşam amaçlarını belirlemenin ergenlerin ÖİO düzeylerini yükselttiği bulunmuştur (Eryılmaz, 2011). Sonuç olarak, bireylerin yaşam amaçlarını belirlemelerinin ve onları gerçekleştirmeye çalışmalarının onlara öz yeterlilik, kontrol algısı, içsel motivasyon kazandırdığı ve tüm bu kazanımların sonucunda, bireylerin ÖİO düzeylerini daha iyi bir konuma getirdiği ifade edilmektedir (Eryılmaz, 2011). Yetişkinlerin amaç içerikleri, yaşam durumları, deneyimleri ve ÖİO'ları arasındaki ilişki boyutsal bir araştırmada incelenmiştir (Selmala-Aro ve Nurmi, 1997). Araştırma sonucunda, gelecekte kurulacak aileyle ilgili amaçlara sahip olmanın ÖİO'yu yordadığı bulunmuştur.

Bireyin kişisel hedeflerine doğru ilerlemesi, yüksek ÖİO'nun bir nedeni olarak görülmektedir. İnsanlar farklı değer ve hedeflere sahiptir ve bu yüzden onları mutlu kılan başarı türü ve amaçlarına bağlılık, kendilerine özgü olabilir. Görünürde özgüven duygusuna sahip bireyler psikolojik olarak yetkindir. Bu bireylerin, kendi kişisel hedeflerine ulaşma olasılığı daha yüksektir ve mutlu olmaları daha muhtemeldir. İnsanların hedeflerine ulaşmak için, kaynaklara sahip olduklarını bilmeleri ve bu hedeflere ulaşabileceklerine dair olumlu duygular beslemeleri gerekir. Ancak bu şekilde, objektif kaynaklar, öz yeterlik duyguları ve pozitif duygularla birlikte hedeflere ulaşılabilirler (Diener ve diğ., 2002).

Yaşam amaçları ve psikolojik ihtiyaç doyumunun ÖİO üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmanın sonuçları, içsel amaçların ÖİO'ya olumlu yönde katkı sağladığı; dışsal amaçların ise, ÖİO'nun azalmasına neden olduğu yönündedir. Diğer bir ifadeyle, aileye ve topluma katkı sağlama, insanlarla sağlıklı bir ilişki isteme, fiziksel sağlığa önem verme, kişisel gelişim ve anlamlı yaşamı hedefleme gibi içsel amaçlara yönelmenin ÖİO'yu artırdığı; zengin olma, ünlü olma ve çekici olma gibi dışsal amaçlara yönelmenin ise ÖİO'yu azalttığı görülmektedir (İlhan ve Özbay, 2010).

2. 1. 1. 2. 7. İlişkilerden Algılanan Hoşnutluk/Doyum

Argyle (1987) çeşitli çalışmalarda sosyal ağın iki yönü olan aile (ya da ebeveyn) ve okulun (akran ilişkileri ve okul performansı) genç insanların psikolojik iyi oluşu ve sosyal uyumu için önemli olduğunu ifade etmektedir (Argyle 1987'den aktaran: Argyle, 1996: 25). Nitekim birçok çalışmada ebeveyn çocuk ilişkisinin kalitesinin kişilerin uzun dönemli güven, esneklik ve iyi olmalarını önemli ölçüde etkilediği tartışılmıştır (Herz ve Gullone, 1999; Hopkins ve Klein, 1995; Kitamura ve Suziki, 1993). Bu çalışmalar ebeveynle

ilişkiden algılanan hoşnutluğun hem ÖİO hem de psikolojik iyi oluş üzerindeki anlamlı etkisini açıklamaktadır.

Cenkseven ve Akbaş (2007) ebeveyn ve flört ilişkisinden algılanan hoşnutluğun, hem ÖİO hem de psikolojik iyi oluşu açıkladığını ortaya çıkarmışlardır. Arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluğun ise yalnızca psikolojik iyi olmanın yordayıcısı olduğu görülmektedir. Aynı çalışmanın sonuçlarına göre hem psikolojik iyi olma, hem de ÖİO için önemli yordayıcılardan biri de aile ile ilişkilerden algılanan hoşnutluktur. Cooper, Okamura ve McNeil (1995), arkadaş ve aile ile kurulan ilişkiden algılanan doyumun, akrabalarla ilişkilerinden algılanan doyuma göre psikolojik iyi olmayı daha olumlu yönde etkilediğini belirtmektedirler. Larson (1990) ise özellikle arkadaşlarla birlikteyken mutluluğun arttığını (bunu aile ve yalnız olma takip etmektedir) ve arkadaş etkisinin 20 yaş ve üstünde olan kişilerde daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır.

Söz konusu araştırmalar sağlık, gelir, başarı gibi değişkenlerinin ÖİO üzerinde etkili olduğunu ortaya koymasına rağmen, Schwarz ve Strack (1991), gelir, sağlık gibi faktörlerin oldukça küçük bir etkisinin olduğunu belirtmektedir. Araştırma bulguları, ÖİO ana belirleyicilerinden birinin kişilik olduğunu göstermektedir. Buna karşılık yaş, gelir, cinsiyet gibi demografik değişkenler, yaşam olayları, iş ve boş zaman etkinlikleri, aile, ve arkadaş ilişkileri gibi dışsal aktiviteler, ÖİO varyansının küçük bir bölümünü açıklamaktadır. Sosyo-demografik değişkenlerin, ÖİO ile düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur (Agrawal ve diğ., 2011; Ayyash-Abdo ve Alamuddin, 2007; Diener, 1984; Diener ve Lucas, 1999; Eddington ve Shuman, 2005). Demografik faktörlerin ÖİO varyansının ancak % 15'ini açıkladığı ifade edilmektedir (Diener, 1984; Argyle, 1999).

Yukarıda yapılan açıklamalar demografik değişkenlerin yanında bazı psikolojik değişkenlerin de ÖİO ile ilişkili olduğunu göstermektedir. ÖİO çalışmaları bu değişkenlerden biri olan kişilik yapısının önemini göstermektedir. Kişilik yapısı ve özellikleri konusunda psikoloji alanında farklı kuram ve incelemeler mevcuttur. Kişilik yapıları bu çeşitlilik içinde ÖİO ile ilişkilendirilmektedir. Çalışmanın bu bölümünde kişilik ile ilgili kuramsal bilgiler ve araştırma sonuçları özetlenmeye çalışılmaktadır.

2. 1. 2. Kişilik

Kişilik araştırmacılarının birçoğu araştırmalarını iyilik hali ile ilişkilendirmiş olmasına karşın, kimi araştırmacılar özellikle kişilik değişkenleri ile mutluluk arasındaki bağlantıya odaklanmışlardır. ÖİO literatüründe birçok araştırmacı, kişiliğin, tek belirleyicisi değilse bile, ÖİO'yu açıklayan en önemli faktörlerden biri olduğunu savunmaktadır. Beş faktör kişilik boyutları mutlulukla ilişkili bulunmuştur (Diener, Sandvik, Pavot ve Fujita, 1992; DeNeve ve Cooper, 1998; Furnham ve Cheng, 1997). Bu kısımda kişilik ve ÖİO ilişkilerini

inceleyen araştırmalara değinmeden önce kişilik ve kişilik kuramları hakkında bilgiler verilmektedir.

Kişilik, insan yapısının, duygusal durumunun, davranış biçimlerinin, ilgilerinin, yeteneklerinin ve diğer psikolojik özelliklerinin en karakteristik ve orijinal bütünüdür (Erikson, 1984). Farklı zaman ve durumlar karşısında bireyin ayırt edici davranış düzenlemelerini etkileyen, karmaşık ve psikolojik niteliklerin bütünüdür (Gerring, Zimbardo, 2012). "Bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler"idir (Burger, 2006: 260). Psikoloji alanında farklı kişilik kuramları geliştirilmiştir.

2. 1. 2. 1. Kişilik Kuramları

Bu çalışmanın konusu olan beş faktör kişilik modelini açıklamaya geçmeden önce kısaca diğer kuramlardan bahsedilmeye çalışılmaktadır. Gerek kuramların benzerlikleri gerekse kuramları açıklamaya yönelik yöntem ve süreçler göz önünde bulundurularak belli kuramlar belli başlıklarda toplanarak açıklanmaya çalışılmıştır.

2. 1. 2. 1. 1. Psikanalitik Kişilik Kuram

Kişilikle ilgili olarak ortaya atılan ilk sistematik kuram, psikanaliz yaklaşımın kurucusu olan Sigmund Freud tarafından geliştirilmiştir. Freud kişilikle ilgili yaklaşımlarını yapısal ve topografik kişilik kuramları şeklinde açıklamıştır. Yapısal kişilik kuramında kişiliği id, ego ve süper ego olarak üç yapıya dayalı olarak açıklamaya çalışmıştır. Bu kuramda hazın ya da doyumun kaynağı id olarak gösterilmektedir. Ego id'in haz isteklerini gerçekçi bir şekilde karşılamaya çalışan bir kişilik aygıtıdır. Topografik kişilik kuramı ile bilinç dışı, bilinç öncesi ve bilinç alanlarından söz edilir. Bu kuramda davranışlar bilinç ışı faktörler tarafından kontrol edilir (Murdock, 2012). Freud bilinç dışı eğilimlerin sürekli doyum arama çabası içinde olduğunu vurgular. Doyurulmamış isteklerin, engellenmiş arzuların ve bastırılmış dürtülerin davranışın arka planında yer aldığını savunur. Bu yaklaşım gerçekçi bir yaşam doyumunun ya da ÖİÖ'nün ancak bilinç dışı eğitimlerin açığı çıkarılması ve çözümlenebilmesiyle mümkün olabileceğini vurgular. Freud kişilik oluşumunu açıklarken beş evre ile psikoseksüel dönemleri açıklar. İnsan davranışlarını deterministik bir yapı içinde inceleyen Freud yetişkin dönemde gözlenen psikolojik bozuklukların ve genel olarak nevrotik yaşantıların erken gelişim dönemleriyle ilişkili olduğunu savunur. Ona göre özellikle gelişimin ilk üç evresi, insan davranışları ve kişiliğin üzerinde dramatik bir etkiye sahiptir. Bu kurama göre sağlıklı bir kişilik gelişimi için psiko-seksüel kişilik aşamalarını önemli bir saplanma ve gerileme olmaksızın başarılı bir şekilde geçmek önemlidir. Normal kişilik gelişimi, ruhsal aygıtın üç sistemi olan id, ego ve süper-

ego arasında sürekli olarak iletişimi içeren dinamik bir süreçle gerçekleşir (Nelson-Jones, 1995).

2. 1. 2. 1. 2. Hümanistik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşımın tersine insan doğasına olumlu bakan hümanistik yaklaşımlar, psikolojik ihtiyaçlara, bütünleşmeye ve genel olarak kendini gerçekleştirme sürecine önem verirler. Bu yaklaşımlar tüm insanların ortak bazı özelliklere sahip olduklarını vurgular (Gerring ve Zimbardo, 2012). Hümanistik yaklaşımın öncülerinden Rogers'a (1959) göre insanların yaşamdaki temel amaçları kendilerini gerçekleştirmeleridir. Kendini gerçekleştirme Abraham Maslow tarafından geliştirilen ve bireyi davranmaya motive eden bir eğilim olarak tanımlanır. İnsan fenomenolojisine vurgu yapan bu yaklaşım, gerçeğin öznel değerlendirmesine vurgu yapar. İnsancıl model temel fizyolojik ihtiyaçların yanında kişilik oluşumunda psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyini de dikkate alır. Kuram kişiliğin önemli kavramlarından biri olarak benlik bilincinin, erken yaşlarda bireye ne söylendiği ve ona nasıl davranıldığıyla oluşmaya başladığını belirtir. İnsancıl yaklaşım, benliğin insan davranışlarını yöneten psikolojik bir süreç olduğunu belirtir. Bir bütün olarak bireyin benliğinin, bireyin kişiliğine yön verdiğini savunur.

2. 1. 2. 1. 3. Davranışçı ve Sosyal Öğrenme Teorileri

Davranışçı kuramlara göre kişilik, bireyin pekiştirme tarihi tarafından eksiksiz biçimde ortaya çıkarılan açık ve gizli tepkilerin bütünü olarak görülür. Söz konusu teorilerin başlangıç noktaları aynıdır, her biri davranışın çevresel olaylardan etkilendiğini öne sürer (Özbay, 2004). Öğrenme açısından kişiliği açıklayan yaklaşımçılar, Miller ve Donald, Skinner, Bandura ve Rotter'in yaklaşımlarıdır. Miller ve Donald, Freud'un kişilik kavramlarının öğrenme süreçleri ile açıklanabileceğini vurgulayan ilk Amerikan psikologlardır. Skinner, klasik ve edimsel koşullanmanın kişiliğin temelinde yattığını belirtmiştir (Cüceloğlu, 1996). Bandura, öğrenmenin sosyal yönüne dikkat çekmiş gözlem yapma, model alma ve taklidin önemine değinmiştir. Rotter daha bilişsel bir yaklaşımla beklenti ve değer kavramlarına önem vermiştir. Rotter'e göre bireyin belirli bir durumda bir davranıştan beklediği sonuç ve sonuca verdiği değer, o bireyin o durumdaki davranışını belirlemektedir. (Morgan, 1981).

2. 1. 2. 1. 4. Bilişsel Kişilik Teorileri

Modern sosyal öğrenme teorileri ve bilişsel teoriler davranışsal süreçler kadar bilişsel süreçlerin de önemini vurgular (Bandura, 2001). Bilişsel kişilik kuramcıları

bireylerin harici durumlar hakkında düşünme ve bu durumları tanımlama yollarında önemli bireysel farklılıklar olduğuna dikkat çekerler. Bireyin kendi kişiliğini yaratmasında rol aldığını vurgularlar. Örneğin, bireyler buldukları çevreleri etkin bir biçimde ve büyük ölçüde kendileri seçerler, bu konuda edilgen davranmazlar (Burger, 2006). Bilişsel kişilik kuramlarından biri olan kişisel yapılar psikolojisi, bireylerin hayatlarını yorumla yeniden yapılandırdıkları varsayımına odaklanır. Bu kuramın öncüsü olan Kelly, insanların sürekli değişmekte olan dünyalarına ilişkin birleştirilmiş yorumlarının, onların gerçekliğini oluşturduğunu kabul etmektedir. Bu yaklaşıma göre insanlar sürekli olarak dünyaya ilişkin kendi görüşlerini dolayısıyla kişiliklerini oluştururlar (Rychlak, 1981: 711).

2. 1. 2. 1. 5. Özellik Yaklaşımları

Ayırıcı özellik, bir insanın belirli bir kişilik özelliğini ne derece gösterdiğine göre kişiyi sınıflandıran bir kişilik boyutudur. İki önemli varsayım üzerine kurulu özellik yaklaşımının öne sürdüğü ilk varsayım, kişilik özelliklerinin zamanla nispeten kalıcı olduğudur. İkinci varsayım, özellikler durumlar karşısında süreklilik gösterir (Burger, 1993). Diğer yaklaşımlardaki psikologların aksine, ayırıcı özellik araştırmacıları, kişinin belirli bir durumda göstereceği davranışı kestirmekle ilgilenmez. Bunun yerine, ayırıcı özellik sürekliliğinde belirli bir noktaya denk gelen kişinin nasıl davranacağını kestirmek ister. Ayırıcı özellik yaklaşımının bir diğer niteliği de davranışın altında yatan mekanizmalara, diğer yaklaşımlara göre daha az vurgu yapmasıdır. Araştırmacılar, insanların neden o şekilde davrandıklarını açıklamaktan çok, kişiliği tanımlamaya ve davranışı kestirmeye odaklanır. Ayırıcı özellik araştırmacıları davranış özelliklerinin ardındaki süreçleri açıklarken, insanların belli bir özelliğe ne derece sahip olduğuna bakarlar (Burger, 1993). Kişiliği ayırıcı özellik yaklaşımıyla ele almanın bir yararı da, insanlar arasında karşılaştırma yapmayı kolaylaştırmasıdır. Yaklaşımı diğer yaklaşımlardan ayıran bir boyut, yaklaşımın kişilik değişimiyle ilgili pek görüş bildirmemiş olmasıdır. Ayrıca ayırıcı özellik araştırmacıları tarafından incelenen öz güven ve sosyal kaygı gibi kişilik özellikleri, kişinin ÖİO belirtileri sayılabilecek kişisel uyumu ve iyilik haliyle ilgili bilgiler vermektedir (Burger, 2006).

Bu kuramın en önemli temsilcileri arasında Gordon W. Allport, Henry Murray, Raymond Cattell yer alır. Allport kişiliği, bireyin çevresine özel uyumunu belirleyen psikofizyolojik sistemlerin dinamik örgütü şeklinde tanımlamış ayrıca ortak özellikler ve kişisel eğilimler arasındaki fark üzerinde çalışmıştır. Ona göre kişiliği oluşturan ortak özellikler yanında tamamen eşsiz ve tek olan özellikler de vardır. Bu eşsiz özelliklere kişisel eğilimler adı verilmektedir (Allport, 1961).

Kuramın diğerk bir temsilcisi olan Cattell davranışın, kişinin ayırıcı özellikleri ve durumsal değişkenlerin etkileşimi tarafından belirlendiğini öne sürmüş olmasına rağmen kişiliğin incelenmesinde ortaya koyduğu temel kavram ayırıcı özelliklerdir. Cattell'a göre ayırıcı özellikler, bir durumdan diğerk duruma ya da bir andan diğerkine tutarlı davranışlar göstermeye yönelik oldukça sürekli eğilimlerdir. Cattell, kişiliğin yapısal bileşenlerinin incelenmesinde faktör analizi metodunu kullanmayı tercih etmiştir. Binlerce insandan elde edilen verilere uyguladığı birçok faktör analizi sonucunda Cattell, ayırıcı özelliklerin farklı şekillerde sınıflandırılabilceğı sonucuna varmıştır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008: 262).

Cattell ve diğerk psikologlar gibi Eysenck de kişilik özelliklerinin altında yatan şeyi keşfetmeye çalışmıştır. Eysenck yıllar süren araştırmalarının sonucunda kullandığı bütün özelliklerin üç temel kişilik boyutunda ele alınabileceğini belirtmiştir. Bu özellikler dışadönüklük-içedönüklük, nevrotiklik ve psikotiklikdir (Burger, 2006). Eysenck bu özelliklerin kalıtım yoluyla ve biyolojik olarak belirlendiğini öne sürmüş ve kişilik gelişiminde çevresel faktörlerin çok önemli olmadığını belirtmiştir. Çevrenin kişilik özellikleri üzerinde değişkenlik payı %25 ile sınırlıdır. Kişilik özelliklerinin oluşumunda nedensel etkiye sahip en önemli faktörün kalıtım olduğu belirtilmiştir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008). Ayırıcı özellik araştırmacıları, insanın mevcut girdilerin etkisinde tüm durumlarda değişmez bir biçimde davranan bir varlık olarak görmemektedirler. Kişinin belirli bir durumda nasıl davranacağı, sahip olduğu kişilik özelliklerine olduğu kadar durumun ortaya çıkardığı güdüsel değişkenlere de bağlı olmaktadır (Somer, 1998).

2. 1. 2. 1. 5. 1. Beş Faktör Kişilik Modeli

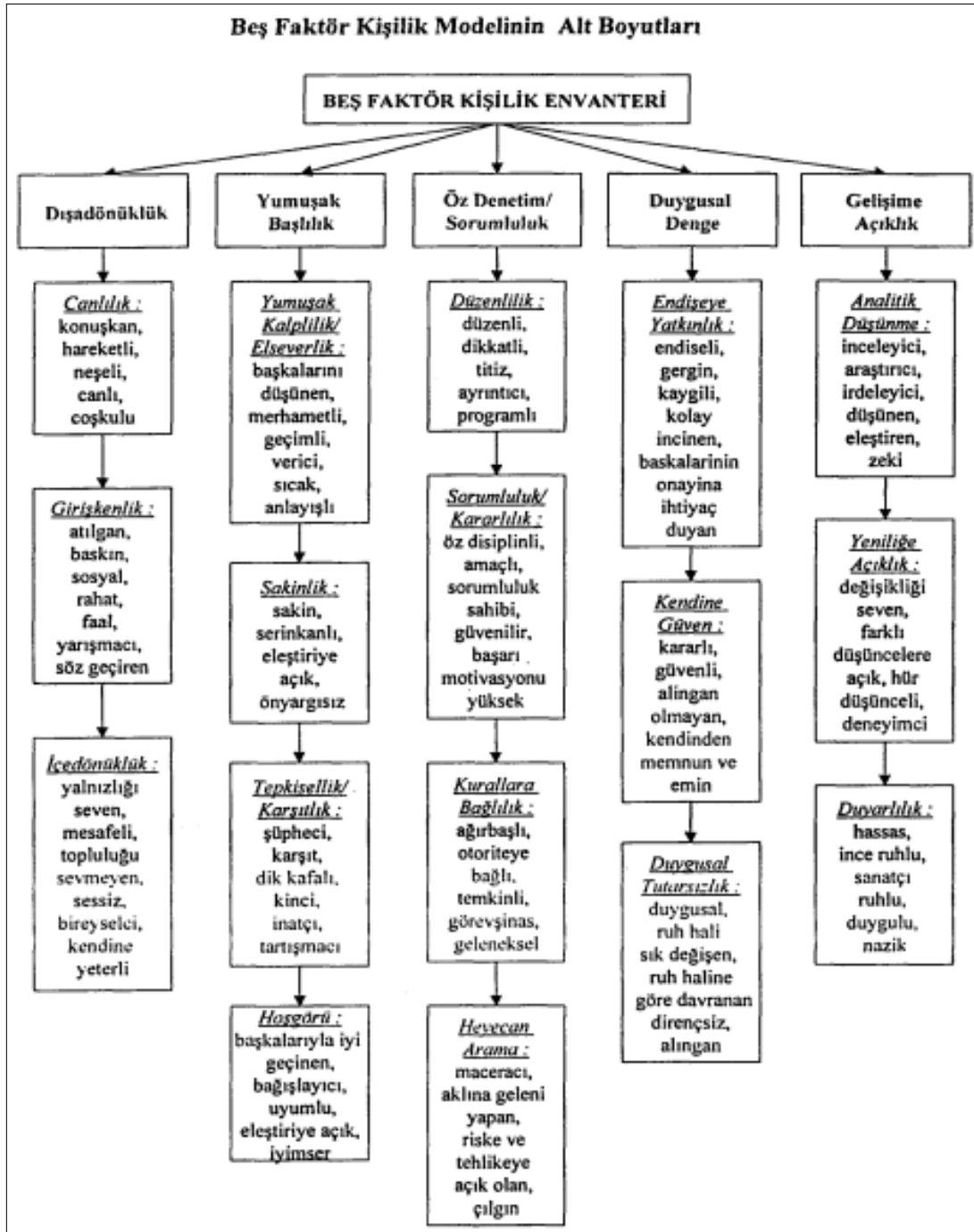
Beş faktör yaklaşımının temelini, algılanan farklı kişilik özelliklerinin çeşitli kültürlerin günlük yaşamlarındaki söylemlerine yansyacağı ve bireysel farklılıkların dilde farklı sözcükler halinde kodlanacağı görüşü oluşturmaktadır (Somer, 1998). Dillerdeki, toplumun önemli özellikleri isimlendirme fikri ve dili inceleyerek elde edilen bu özellikler dil hipotezi olarak bilinir (Judge, Larsen, 2001). "Dil Hipotezi"nin içeriğı Sir Francis Galton'a, varlığı Thurston'a ve anlamsal analizi Tupes ve Christal'a kadar uzanmaktadır. Francis Galton'un, insanların sergiledikleri bireysel farklılıkların dünyadaki bütün dillerde kodlanacağı ve kendilerini sözcükler halinde yansıtacağı hipotezinden hız alan kişilik özellikleri araştırmacıları, kişilik yapısını kapsayacak bir sınıflama (taksonomi) oluşturmaya çalışmışlardır. 1920'lerden beri psikologlar, kişilerin fenotipik kişilik özelliklerini ayırt etmede bu zengin kaynağa yönelmişlerdir (Somer, 1998). Galton'un İngilizce sözlükteki kişilik terimlerine ilişkin tahminlerinin, Allport ve Odbert'in çalışmaları ile netleştiğı belirtilmiştir. Psikologlar yüzlerce özellik belirlemiş ve ölçmüşlerdir. Ancak bu

özelliklerin bir kısmı birbirine çok yakındır. Yine bir özellik yaklaşımıcısı olan Cattell birbiriyle ilişkili özellikleri gruplayarak ve birbirinden bağımsız olanları ayırarak kişiliğin temel yapısının belirlenebileceğini öne sürmüştür. Bu yapıyı oluşturmak için Cattell, faktör analizi adlı bir istatistik teknik kullanmıştır (Burger, 2006). Allport ve Odbert'in kullandıkları yaklaşık 4500 kişilik özelliğini tanımlayan sıfatla yapılan çalışma sonucunda 16 faktör bulunmuştur (Goldberg, 1995). On altı kişilik faktörünün gözden geçirilmiş şekli bugün halen kullanılmaktadır (Cattell, 2001).

Konu üzerinde asla tam bir uyum olmasa bile araştırmacılar, faktör analizi çalışmalarında şaşırtıcı derecede tutarlı bulgulara varmışlardır. Buna karşın farklı kişilik verilerini kullanarak kişiliğin beş boyutuna dönük kanıtlar sağlamışlardır (Costa, McCrae, 1988; Goldber, 1990; Peabody, Goldberg, 1989). Beş faktör, değişik yöntemler kullanılarak yapılmış çalışmalarda o kadar sık ortaya çıkmıştır ki, araştırmacılar artık bu faktörlere "Büyük Beşli" adını vermişlerdir. Farklı araştırmacılar farklı isimler kullanmış olsa da bu boyutlar için en sık kullanılan kavramlar nevroitiklik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluktur (Burger, 2006).

Beş faktör modelini ortaya koyan araştırmacıların, insan kişiliğinin zengin görünümünü sadece beş eğilime indirgemek için bir plan yapmadıkları görülmektedir. Bu çalışmalar kapsamında geniş karakter özellikleri ve çok sayıda bireysel farklılıkları organize etmek için bilimsel bir çatı oluşturmaya çalışmışlardır. Bu çalışmaların sonucunda kişilik eğilimlerinin büyük bir kısmını geniş bir alanda birleştirmeyi başardıkları düşünülmektedir (Goldberg, 1993).

Beş faktör modeliyle ilgili çalışmalar farklı dil ve kültürlerde yapılmıştır. Türkçe'de sıfatlarla temsil edilen kişilik özelliklerinin organizasyonunun incelendiği çalışma sonuçlarında beş faktör modelini destekleyici sonuçlar elde edilmiştir (Somer, 1998). Kişilik özelliklerini temsil edebilecek bir organizasyonda beş faktör üzerinde bir uzlaşmaya doğru gidilmesine rağmen, bu modelin kişilik dinamiklerini açıklayıcı değil tanımlayıcı bir model olarak düşünülmesi gerektiğine vurgu yapılmıştır (Goldberg, 1993). Beş Faktör Kişilik Modeli ve 17 alt boyutu Şekil 1'de gösterilmiştir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).



Şekil 1. Beş faktör kişilik modelinin alt boyutları

Üzerinde büyük ölçüde fikir birliği sağlanmış olsa da beş faktör kişilik modeli farklı şekillerde eleştirilmiştir. Bu eleştiriler beş faktörün tanımına, modelin yapısına ve ileri sürülen modelin kuramsal bir temele sahip olup olmadığına ilişkindir (Burger, 2006). Beş faktör kişilik boyutlarının, var olan kişilik özelliklerinin kapsamlı bir modeli olarak geniş bir kabul gördüğü dört kanıtla dayandırılabilir.

1. Beş Faktör özelliklerinin hepsi davranış biçimlerinde belli olan eğilimlere dayandırılır.
2. Her bir faktörle ilgili kişilik özelliklerinin çeşitli kişilik sistemlerinde bulunmaktadır ve doğal dillerdeki kişilik özellikleri tanımları ile tutarlılık göstermektedir.
3. Beş Faktör, farklı kültürlerde farklı şekillerde ifade edilse de evrensellik göstermektedir.
4. Beş Faktörün bazı biyolojik temellere sahiptir (Burger, 2006). Beş Faktör kişilik boyutları ve özellikleri aşağıda özetlenmektedir.

2. 1. 2. 1. 5. 1. 1. Nevrotiklik/Duygusal Dengesizlik-Duygusal Denge

Nevrotiklik boyutu, genellikle, endişeli, güvensiz, korumacı, gergin ve kaygılı bireyleri işaret etmektedir (Barric ve Mount, 1991; McCrae ve Costa, 1980, 1987). Bu özellikler iş ve aile yaşamında daha fazla çatışma yaşanmasına dolayısıyla daha fazla strese neden olmaktadır. Araştırmacılar nevroitiklik boyutunun, kaygı, depresyon, kızgınlık ve sıkıntı gibi olumsuz duyguları içerdiği konusunda fikir birliği içindedir (McCrae ve Costa, 1987). Nevrotikliğin, mantık dışı düşüncelerle ve başa çıkma mekanizmalarındaki yetersizlikle bağlantılı olduğu ifade edilmektedir. Nevrotik kişiler yaşadıkları olumsuz duygularla ilgili olarak kendilerini suçlama türünden düşüncelere daha sık kapılırlar. Bunun yanında nevroitiklik boyutunun yalnızca olumsuz duyguları değil, aynı zamanda bunlara eşlik eden, karmaşık düşünce ve davranışları da kapsadığı belirtilmektedir (McCrae ve Costa, 1987). Araştırmacılar, somatik şikâyetler, psikolojik iyi olma, başa çıkma mekanizmaları ve stresin algılanmasıyla yakından ilişkili olduğundan, nevroitiklik boyutunun normal gruptaki kişiliği anlamak açısından da büyük önem taşıdığı ifade etmektedirler (McCrae ve Costa, 1991).

Duygusal dengelilik ya da duygusal tutarlılık boyutu, nevroitiklik boyutunun karşıt ucu olarak belirlenmiştir. Önceki çalışmalara ait faktör analizi sonuçları duygusal dengelilik kişilik özelliğini temsil eden sıfatların sayısının daha az olduğunu göstermiştir (Peabody ve Goldbeyrg, 1989). Bu boyutla ilgili az şey bilinmektedir. Duygusal dengelilik kişilik özelliği sakin, dengeli, rahat, heyecansız, tutarlı gibi sıfatlarla temsil edilmektedir. Ayrıca Türk dili üzerinde yapılan çalışmalar bu bulgularla paralellik göstermektedir (Somer, 1998).

2. 1. 2. 1. 5. 1. 2. Dışadönüklük-İçedönüklük

Bu boyutun bir ucunda aşırı dışadönükler, diğer ucunda ise içe dönükler bulunur. Dışa dönükler oldukça sosyal kişilerdir, aynı zamanda enerjik, iyimser, sıcakkanlı ve

girişkendirler. İçe dönükler genellikle bu özellikleri göstermezler fakat asosyal ve enerjisi olmayan kişiler oldukları da söylenemez. (Costa ve McCrae, 1992).

Daha yüksek enerji potansiyelleri sayesinde, dışadönükler verilen zamanda daha fazla tasarı üretebilir ve içedönüklere göre daha az yorgunluk hissi duyabilirler. Hatta molayların olumlu taraflarından bakarak daha az stresli yaşam sürdürebilirler. Daha az gergin ve daha az zaman endişesine neden olan olumlu enerjileri sayesinde dışadönükler genelde çatışma yaşamazlar. Araştırmacılara göre dışadönükler daha fazla pozitif etkiye, daha fazla pozitif olay beklentisine ve içedönüklerden daha fazla enerjiye sahiptirler. Bu yüzden etraflarına daha fazla pozitif enerji yayar ve daha fazla olumlu ruh haline sahip olurlar (Wayne ve diğ., 2003; McCrea ve Costa, 2003).

Araştırmacılar, ödüle duyarlılığın mizaç ile ilgili bir boyut olarak yaşamın çok erken dönemlerinde ortaya çıktığına işaret etmektedirler. Bunun yanında erken yaşam dönemlerinde bebeklerin ödülle ilgili durumlara yaklaşımlarında bireysel farklılıklar gösterdikleri belirtilmektedir. Ayrıca çocukluk sosyalliğinin daha sonra genel bir kişilik özelliği olarak, dışadönüklüğe bağlandığı ve bu ilişkilerin yetişkinlik boyunca sürdüğü konusunda, birçok araştırmanın görüş birliği içinde olduğu belirtilmektedir (McCrea ve Costa, 1987; Macdonald, 1995).

Farklı kuramsal yaklaşımlar, duyguların kişilik özelliklerinin örgütlenmesinde oynadığı rol konusunda uzlaşmaya varamamıştır. Karakteristik olarak neşeli bir duygusal durum içinde olan kişiler sosyal durumlardan zevk alırlar (Izard ve diğ., 1993). Bu görüş çerçevesinde kişilik özelliklerinin gelişmesinden sonra bu özelliklerin duyguların uyarılmasını ve düzenlenmesini etkiledikleri kabul edilir. Izard ve diğerleri (1993), son yıllarda beş faktör modeline göre geliştirilmiş kişilik testleri ile duygu-kişilik ilişkisini inceleyen araştırmalarda, iki temel duygusal boyutun (olumlu ve olumsuz duygulanım) beş kişilik faktörüyle ilişki gösterdiğine dikkat çekmektedirler. Araştırmacılar normal koşullarda, belli bir duygunun seçici algı ve belli türde düşünce ve davranışların örgütlenmesi ve güdülenmesi yoluyla, normal kişilik özelliklerinin gelişmesine katkıda bulunduğunu belirtmektedirler. Buna karşın, örneğin çocuk istismarı ve yanlış eğitim gibi çevre koşulları, algıları çarpıtan şiddetli duyguları uyararak, duygu, biliş ve davranışlar arasında uygun olmayan ilişkiler kurulmasına yol açmakta, bu da sonuçta psikopatolojinin gelişmesine neden olmaktadır (Somer, 1998).

Olumlu duygularla dışadönüklük arasındaki ilişkiyi doğrulayan araştırmalar beş temel kişilik faktörünün kapsamını netleştirmektedir. Neşeli, istekli, arkadaşça gibi enerjik olumlu duyguların ağırlıklı olarak dışadönüklük ve ikincil olarak da yumuşak başlılık/uzlaşılabilirlik boyutlarıyla, cömert ve sıcak gibi daha ılımlı olumlu duyguların, ağırlıklı olarak yumuşak başlılıkla ve ikincil olarak dışadönüklükle ilişkili olduğu

belirtilmektedir (Johnson ve Oskendorf, 1993). Bununla birlikte kişisel ihtiyaçları, dürtüleri ve ifade edici davranışları aşırı kontrol etme eğiliminin, dışadönüklük boyutu ile negatif ilişki gösterdiğine işaret edilmektedir. Ayrıca dışadönüklük, aktif ve doğrudan başa çıkma ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmacılar, bu sonuçların, dışadönüklükle ilgili bulgularla da tutarlılık gösterdiğine ve iyimserliğin, dışadönüklüğün birçok yönünden biri olduğuna dikkat çekmektedir (York ve John, 1992).

Farklı araştırmacıların dışadönüklük boyutu kapsamında farklı noktaları vurgulamalarına karşın elde edilen sonuçların birbirleriyle çelişmediği ve genel bir görüş birliğine ulaşılabildiği görülmüştür. Ayrıca Türk dili üzerinde Somer'in çalışmaları da yukarıdaki araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermiş ve bu faktör dışa dönüklük olarak isimlendirilmiştir (Somer, 1998).

2. 1. 2. 1. 5. 1. 3. Gelişime Açıklık/Deneyime Açıklık-Gelişmemişlik

Beş faktör modelinde araştırmacıların üzerinde en az uzlaşmaya vardıkları faktördür. Bazı araştırmalar (Digman ve Inouye,1986; Goldberg,1992; Peabody ve Goldberg, 1986) bu faktörü zeka olarak isimlendirirken, bazıları (Norman, 1963; McCrae ve Costa, 1985) ise deneyime açıklık olarak tanımlamaktadır. Peabody ve Goldberg'in (1989) yaptıkları araştırma, zihinsel yetenekle deneyime açıklık boyutu arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Zihinsel yetenekler, geniş ilgi alanlarına ve daha az geleneksel değerlere sahip olmaya mı neden olur yoksa deneyime açıklık boyutunda yüksek puan almak mı zihinsel yeteneklerin gelişmesine katkıda bulunur soruları araştırmaya değer sorulardır (Somer, 1998).

Gelişime açıklık boyutu, kişiler arası ilişkilerde açık olmaktan çok, deneyimlere açık olmak anlamındadır. Bu boyutu oluşturan özellikler arasında güçlü bir hayal gücü, yeni görüşleri kabul etme isteği, çok yönlü düşünme ve zihinsel merak vardır. Gelişime açıklık boyutunda yüksek puan alan kişiler, gelenek dışı ve bağımsız düşüncelere sahiptir. Gelişime açıklık boyutundan düşük puan alan kişiler daha gelenekçidir. Bunlar yeni olan bir şey den ziyade bilineni tercih ederler (Burger 2006). Diğer dört özelliğe göre gelişime açıklık hakkında daha az şey bilinir. Bu özelliğe sahip bireyler değişime daha çok açıktır, geleneklerin baskısında kalmazlar. Çatışma anında daha fazla yaratıcılık gücü gösterirler. Bu bireyler alanlarında işlerine yarayacak davranış ve becerileri kazanmaya daha çok isteklidirler. Bu nedenle gelişime açıklık boyutunun, çatışmayla negatif, uyumlulukla pozitif ilişki göstermesi beklenebilir (Wayne, Musisca ve Fleeson, 2003).

'Zeki, akıllı' gibi sıfatlardan daha çok, 'entellektüel, aydın, araştırmacı' gibi sıfatlar bu faktörden yüksek yük almaktadır. Ayrıca bu boyutun geleneksellik ve açık fikirlilik gibi

sıfatlarla ilişkili olması bu boyutla ilgili terimlerin, Türkçe'de kişilerin yeteneklerinden çok eğilimleri, yaşam tarzları ve tercihleri ile tanımlandığına işaret etmektedir (Somer, 1998).

2. 1. 2. 1. 5. 1. 4. Yumuşak Başlılık/Uyumluluk-Dik Başlılık

Yumuşak başlılıkla ilgili sınıflandırmalar, bir kişinin duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında, şefkatten düşmanlığa uzanan bir çizgi boyunca kişiler arası uyumun niteliğini değerlendirmek için kullanılır. Bu boyutta yüksek puan alan kişiler, yumuşak kalpli, iyi huylu, güvenli, yardımsever, bağışlayıcı, saf ve dürüst olarak tanımlanabilir. Bu boyutta düşük puan alan kişiler ise kötümser, kaba, güvensiz, işbirliğine kapalı, intikamcı, merhametsiz, sinirli ve çıkarıcı olarak tanımlanabilir (Costa ve McCrea, 1980).

Dışadönüklüğün daha çok sosyal uyaranların miktarı ile yumuşak başlılığın ise ilişkilerin niteliği ile ilişkili olduğuna dikkat çekilmektedir. Yumuşak başlılık kişilerarası ilişkilerde etkili olmakla birlikte bireyin kendilik algısını da etkilemektedir. Bu boyutun sosyal tutumlar ve yaşam felsefesi geliştirmekte etkili olduğu belirtilmektedir. Bu boyut, güven, dürüstlük, elseverlik (alturizm), uyma/itaat, alçakgönüllülük ve merhametlilik alt boyutları ile tanımlanmaktadır (Costa ve diğ., 1991).

Araştırmacılar, kişisel ihtiyaçları, dürtüleri ve ifade edici davranışları aşırı kontrol etme eğiliminin, yumuşak başlılık boyutu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (York ve John, 1992). Bu özellik kendini çocukluk yıllarında belirgin olarak göstermemektedir. Bireyler, erken çocukluk yıllarında aile-çocuk ilişkisine dayalı olarak gelişen güvenli bağlanma sonucunda sıcaklık ve şefkat gibi özellikler geliştirebilirler. Ancak bu boyutun ileriki yaşlardaki özelliklerle kavramsal olarak bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Macdonald, 1995; Costa ve McCrae, 1980).

Yumuşak başlılık daha az kişiler arası çatışmaya neden olmakla birlikte olası iş ve aile çatışmalarını azaltan bir etkiye neden olur (Wayne ve diğ., 2003). Böylece bireyler iş arkadaşları veya ailelerinden daha fazla duygusal destek görebilirler (Zellars ve Perrewe, 2001). Yumuşak başlılık, olumlu özellikleri içeren ve kadınlıkla da büyük ölçüde ilişkilendirilen bir kişilik boyutudur (Johnson ve Ostendorf, 2001).

Yumuşak başlılığın diğer ucunda yer alabilecek dik başlı ya da muhalif (antagonistik) insanların, kendilerini her zaman başka insanların karşısına koydukları belirtilmektedir. Bu kişilerin bilişsel olarak güvensiz, şüpheci, duygusal olarak katı ve davranışsal olarak işbirliğine yanaşmayan, inatçı ve kaba kişiler oldukları belirtilmektedir (McCrae ve Costa, 2003). McCrae ve Costa (1987), yumuşak başlılık boyutunun olumlu ucundaki özelliklere aşırı derecede sahip olmanın da aynı şekilde uyumsuzluğa işaret edeceğine değinmektedirler. Yumuşak başlılık boyutunda yüksek puan alan kişiler bağımlı ve dalkavukça davranışlara sahip kişiler olarak görülmekte ve yumuşak başlılığın nevrotik

biçiminin, aşırı derecede başkaları doğrultusunda davranarak kendini yok etme görünümünde olduğu belirtilmektedir (McCrae ve Costa, 2003). Somer ve Goldberg'in (1999), Türkiye'de gerçekleştirdikleri çalışmada, yumuşak başlılık boyutu adı altında tanımlanan kişilik özelliklerinin, Türk dilindeki kişilik özelliklerini tanımlayan sıfatlarla oldukça ilişkili olduğu saptandı.

2. 1. 2. 1. 5. 1. 5. Sorumluluk/Öz Denetim-Sorumsuzluk/Dağınıklık

Sorumluluk boyutu, bilinçlilik, başarılı yönelim, düzenlilik, etkili olma, planlılık, sorumluluk, mükemmeliyetçilik ve çok çalışkanlığı kapsar (Barrick ve Mount, 1991; Judge ve Higgins, 1999; McCrae ve John, 1992). Sorumluluk boyutu, zekânın nesnel ölçümleri ile değil, toplumda akıllı ve zekice olarak değerlendirilen davranışlarla ilişki göstermektedir. Araştırmacılar, Freud'çu süperego gücü kavramının da bu boyutla bağlantılı olduğuna işaret etmektedirler. Sorumluluk ya da öz disiplin dikkat dağıtıcı faktörlere ve sıkılmaya rağmen bir göreve devam edebilme yeteneğini ve özellikle sabırlı olmayı yansıtır. Bu boyuttan düşük puan alanlar, görevi erteleme ve hayal kırıklığı karşısında çabuk pes etme eğiliminde olmaktadır (McCrae ve Costa, 2003; Somer, 1998).

Birçok araştırmacı, tedbirli, düzenli ve titiz olmayı, organizasyon becerisini, yüksek ego kontrolünü ve bir amaca yönelik olmayı bu boyutun olumlu ucunda rapor ederken, dürtü kontrolü eksikliğini karşıt uca koymuşlardır. Bu boyutun karşı ucunda olan bireyler, kendini organize edememekte, zorlayıcı bir vicdana ve yaygın bir suçluluk duygusuna sahip olabilmektedir. Bununla birlikte, bu kişilerin öz disiplin ve enerji yetersizliği nedeniyle kendi standartlarını oluşturmakta güçlük çekebilecekleri belirtilmektedir (McCrae ve Costa, 1991). Macdonald'e (1995) göre bu boyut hazzı erteleyebilme, hoş olmayan görevlerde sabır gösterebilme, detaylara dikkat etme, sorumlu ve güvenilir bir biçimde hareket etmeyi kapsamaktadır.

Bilinçlilik, dikkat, planlama ve etkili organizasyon becerileri, bireylerin zamanı kullanır hale getirmelerini sağlarken zaman baskısını azaltmakta, stres ve gerginlikten kaynaklanan çatışmayı azaltmaktadır. Bilinçli bireyler daha fazla mükemmeliyetçi ve doğru performans göstermektedirler. Pozitif bir ruh haline sahip olmaları beklenebilir, kendilerine saygıları yüksektir ve ortak iş paylaşımına açıktırlar, bu nedenle kolay iletişim sağlarlar (Wayne, Musisca ve Fleeson, 2003).

Araştırma bulguları, bu boyutun günlük yaşam olayları ve özellikle okul ve iş gibi ortamlardaki başarı açısından önemli özellikleri kapsadığını göstermekte ve üzerinde araştırmaların sürdürülmesi gereken önemli bir boyut olduğuna işaret etmektedir.

Sorumluluk boyutunun, özellikle günlük yaşam olayları, okul ve iş gibi alanlarda başarı sağlama açısından önemine dikkat çekilmektedir (Somer, 1998).

2. 1. 2. 2. ÖİÖ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri İlgili Araştırmalar

ÖİÖ literatüründe birçok araştırmacı, kişiliğin, ÖİÖ'nun en güçlü etkileyici faktörlerinden biri olduğunu savunmaktadır (Diener, 2003; Lucas ve Diener, 2001). ÖİÖ üzerinde yapılan araştırmalarda belli bir zamanda yaşamından doyum sağladığını belirten bireylerin, uzun zaman sonra bile yaşamlarını doyumlu olarak nitelendirdikleri görülmektedir. Bu sonuç, ÖİÖ ile kişilik ilişkisine işaret etmektedir (Dost, 2004). Magnus ve Deiner (1991) bireylerin yaşam doyumları üzerinde, yaşam olaylarından çok beş faktör kişilik özellikleri boyutlarından olan dışadönüklük ve nevrokliklik boyutlarının etkileri olduğunu bildirmişlerdir.

DeNeve ve Cooper (1998) yaptıkları çalışmada, kişiliğin yaşam doyumunu ile mutluluğu güçlü bir şekilde yordadığını saptamıştır. Kişilik özellikleri beş faktör modeline göre gruplandırıldığında; dışadönüklük, nevrokliklik, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık boyutlarının ÖİÖ ile ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. Buna göre, dışadönüklük ve nevrokliklik boyutlarının iyi olmayla ilişkisi güçlüyken, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık boyutlarının iyi olmaya etkisi farklılık göstermektedir.

McCrae ve Costa (1991) yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarının iyi olma üzerinde doğrudan olmasa da aracı değişkenler olarak etkilerinin olduğunu işaret etmektedirler. Yumuşak başlı insanlar sıcak, cömert ve sevgi doludurlar. Sorumluluk boyutundan yüksek puan alan kişiler ise etkili, yeterli ve çalışkandır. Yumuşak başlılık puanlarındaki yükseklik kişiler arası ilişkilerde başarıya yol açarken, sorumluluk puanlarındaki yükseklik ise yaşam kalitesini yükselterek yaşam doyumunu artırır. Böylece bu tür kişiler daha az olumsuz duyguları ve daha çok olumlu duyguları yaşarlar, yani kişilik özellikleri günlük yaşamda daha az güçlük ve daha çok doyum yaşamalarına katkıda bulunur. Ayrıca yumuşak başlılık boyutunun bir alt boyutu olan kabul edilirliliğin (hoşgörü) mutlulukla bağlantılı olması gerektiğini öne sürmüştür, çünkü hoşgörülü insanların ruhsal mutluluk seviyeleri daha yüksektir ve kabul edilirlilik yaşam doyumuyla pozitif ilişki göstermektedir (McCrae ve Costa, 1991).

DeNeve ve Cooper (1998), farklı örneklemelerde, kişilik ile iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen 197 araştırma üzerinde gerçekleştirdikleri meta-analitik çalışmalarında, nevroklik özelliğin, yaşam doyumunu, mutluluk ve olumsuz duygulanımın en güçlü yordayıcısı olduğunu bulunmuşlardır. Furnham ve Cheng'in (1997) çalışmaları bir önceki araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. ÖİÖ ile nevrokliklik arasında orta düzeyde olumsuz yönde; dışa dönüklük ve sorumluluk arasında orta düzeyde olumlu yönde ilişkiler

bulunmuştur. Brebner (1998) çalışmasında, ÖİÖ ile nevroitiklik arasında olumsuz yönde yüksek düzeyde; dışa dönüklük arasında olumlu yönde yüksek düzeyde ve sorumluluk arasında olumlu yönde orta düzeyde ilişkiler bulmuştur. Penley ve Tomaka (2002), 17–42 yaş arasındaki bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada, ÖİÖ üzerinde en etkili değişkenin dışadönüklük boyutu olduğunu ve bunu sırasıyla sorumluluk ve nevroitikliğin takip ettiğini ortaya koymuşlardır.

ÖİÖ ile birlikte farklı mutluluk ölçümlerinin birlikte yapıldığı çalışmalar kişilik özelliklerinin iyi oluş üzerindeki etkisini daha iyi görmeye imkan vermektedir. Grant ve diğerleri (2009) kişilik faktörleri ile psikolojik iyi oluş arasında, ÖİÖ ve kişilik faktörleri arasındaki ilişkiden daha güçlü bir ilişki bulmuşlardır. Dışadönüklük, nevroitiklik ve sorumluluk boyutları benzer bir şekilde hem ÖİÖ hem de psikolojik iyi oluşla ilişkili bulunmuştur. Bu özelliklerin genel iyi oluşa yatkınlığı temsil eden kişilik boyutları olduğu düşünülebilir (Grant, Langan-Fox ve Anglim, 2009).

Hayes ve Joseph (2003) çalışmalarında, mutluluk puanları ile özellikle dışadönüklük ve nevroitiklik arasında ilişki bulmuşken, yaşam memnuniyeti puanlarıyla nevroitiklik ve sorumluluk boyutları arasında ilişki tespit etmişlerdir. Çalışmanın sonuçları dışadönüklük ve nevroitikliğin ÖİÖ'la ilişkileri hakkında yeni kanıtlar sağlarken, bu sonuçlara ek olarak sorumluluk boyutunun da ÖİÖ'da etkili bir diğer kişilik özelliği olduğunu tekrar ortaya koymaktadır.

Benzer bir çalışmada, Garcia (2011), yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerinde dışadönüklük ve sorumluluk boyutlarının belirleyici olduğunu bulunmuştur. Dışadönüklük aynı zamanda yüksek yaşam doyumunun belirleyicisiyken, nevroitiklik düşük düzeydeki yaşam doyumunun belirleyicidir ve yalnız nevroitiklik, yüksek düzeyde negatif duygulanım düzeyinde etkilidir. Düşük düzeydeki pozitif duygulanımda cinsiyet belirleyiciyken, yüksek pozitif duygulanımda dışadönüklük belirleyicidir. Costa ve McCrae (1992) tarafından yapılan araştırmada ise, nevroitiklik ile negatif duygulanım arasında; dışadönüklük ile pozitif duygulanım arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Costa ve McCrea, 1980; Fujita, 1991). Emmons ve Diener, sosyalliğin, olumlu duygulanım ile ilişkili olmasının beklenebilir olduğunu, çünkü başka insanların bir kişiye gösterecekleri dikkat ve ilginin, temel bazı ihtiyaçları karşılayacağı ve bunun da olumlu duyguları güçlendireceğini öne sürmektedir (Lucas ve Fujita, 2000). Argyle ve Lu'nun (1990) çalışmasında mutluluk dışadönüklükle birlikte, sosyal aktivitelere katılmayla da ilişkili bulunmuştur. Diğer yandan mutsuz insanlar daha içe dönük ve duygularını daha az ifade etme eğilimindedir (Argly, 1987; Wright ve Walton, 2003). İçe dönüklerle karşılaştırıldığında dışa dönükler, yalnız ya da diğerleriyle birlikte yaşasa da; kırsalda ya da kentte yaşasa da daha mutludur (Diener ve diğ., 1992; Pavot, Diener ve Fujita, 1990).

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) ergenlerin ÖİÖ düzeyleri ile dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri arasında pozitif, nevrotiklik kişilik boyutu ile ÖİÖ arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Doğan (2013), çalışmasında, nevrotik kişilik özelliği ile ÖİÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle ÖİÖ arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca nevrotik kişilik özelliğinin ÖİÖ'ü negatif yönde; dışadönüklük kişilik özelliğinin pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Shmutte ve Ryff (1997) beş kişilik faktörü ve iyilik halinin (psikolojik iyi oluş) tüm boyutu arasında güçlü ilişkiler olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Shmutte ve Ryff 1997'den aktaran: Paradise ve Kernis, 2002). Sonuç olarak eğilim, iyi olmanın altında yatan önemli bir neden olarak ortaya çıkmaktadır. Bazı insanlar doğaları gereği yaşama olumlu yönden bakabilir diğer bazıları ise olumsuzluğu, kötümserliği temel bir bakış tarzı olarak sürdürebilirler (Yetim, 2001).

Cenkseven ve Akbaş (2007) nevrotiklik, dışadönüklük, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk, öğrenilmiş güçlük, ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk, flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluk, sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, algılanan sağlık, dış kontrol odağı inancı ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluğun ÖİÖ'yu yordadığını belirlemişlerdir. Söz konusu on bir değişkenin, öğrencilerin ÖİÖ puanlarındaki varyansın % 63,9'unu açıkladığı belirlenmiştir. Nevrotiklik ve dışadönüklüğün ÖİÖ'yu en güçlü etkileyen değişkenler olduğu tespit edilmiştir.

Birçok çalışmanın aksine Smith (2010), yüksek nevrotiklik düzeyi ve iç kontrol odağına sahip bireylerin ÖİÖ düzeylerinin düşük olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlara ek olarak yüksek dışadönüklük ile olumlu duygulanım arasında bir ilişki de rapor edilmemiştir. Tüm bu araştırma sonuçlarının ışığında ÖİÖ'da beş faktör kişiliğin en etkili boyutunun nevrotiklik olduğu, bunu dışadönüklük ve sorumluluk boyutlarının takip ettiği görülmektedir. Deneyine açıklık ve yumuşak başlılık boyutlarının ÖİÖ ile ilişkileri daha düşük düzeyde kalmıştır.

ÖİÖ ile ilişkili olan değişkenlerden biri mizahdır. Mizah farklı kültürlerde farklı şekillerde sergilenebilir. Yani mizahın farklı unsurları vardır. Hiciv, retorik sorular, alaycı üslup, abartma, küçümsemeler vb. öğelerle sergilenen mizah, ruh sağlığı ile güçlü bir ilişki içindedir. Mizahın iyileştirici özelliği vardır. Bu bölümde kısaca mizah konusu incelenmeye çalışılmaktadır.

2. 1. 3. Mizah

Duygu ve düşünceleri aktarma yollarından biri de mizahdır. Asıl yazılış şekli müzah (Devellioğlu, 1997) olan fakat zamanla mizah şeklinde telaffuz edilerek yazı dilinde de aynı şekilde kabul gören Arapça kökenli bu kelimenin Türkçe karşılığı gülmece, Latince karşılığı ise humour'dur. Mizah, "eğlence, tuhafılık, şakacılık, komiklik veya neşe uyandıran bir hareketin, konuşmanın ya da yazının niteliği" olarak tanımlanmaktadır. Mizahın aynı zamanda "gülünç veya eğlendirici olan şeyleri algılama ya da bunları yazı, konuşma ya da bir eserle ifade etme yeteneği" olduğu belirtilmektedir (Simpson ve Weiner 1989'dan aktaran: Martin 2007: 5). Mizah kavramının Türkçe karşılığı ise gülmecedir ve gülmek fiili ile oluşturulmuş bir kelimedir. Dolayısıyla mizah ile gülmek eylemi arasında yakın bir bağ kurulduğu aşikârdır (Güvenç, 2011).

Mizah, hazırcevaplık, nüktedanlık ve gülmeyi beraberinde getiren evrimleşmiş bir kavram olarak düşünülmektedir (Ruch 1998'den aktaran; Aslan, 2006). Mizah, geçmişten beri felsefe, edebiyat, psikoloji gibi farklı disiplinlerden birçok düşünür ve araştırmacının ilgisini çeken ve üzerinde bugün de tartışılan bir kavramdır. Martin'e (2004) göre, mizah bilişsel, duyusal, davranışsal, fiziksel ve sosyal açıdan oldukça karmaşık bir olgudur. Çok boyutlu bir kavram olması, mizahın ortak bir tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır (Ruch, 2005). "Psikolojik açıdan bakıldığında ise, mizah süreci, dört temel bileşene ayrılabilir (1) sosyal bağlam, (2) bilişsel-algisal süreç, (3) duygusal bir tepki ve (4) sesli ve davranışsal gülme ifadesi" (Martin, 2007: 5).

Mizah temel olarak sosyal bir olgudur ve insanlar genellikle diğerleri ile birlikteken yalnız olduklarından daha sık şaka üretir ve gülerler (Martin ve Kuiper, 1999; Provine ve Fischer, 1989). Bergson (1997) ise gülmenin sosyal uyumu sağlama gibi bir işlevi olduğundan ve komik olana gülebilmek için sadece zekanın kullanılması gerektiğinden bahseder. Fakat mizahi durumlara karşı yalnızca zihinsel bir tepki verilmez. Mizahın algılanması aynı zamanda hoş bir duygusal tepkiyi harekete geçirir. Mizahi sürece eşlik eden bu neşe ve keyif gülümseme ya da gülme biçiminde davranışsal bir tepkiye de yol açar (Martin, 2007).

Mizah ile ilgili bir diğer kavram mizah duygusudur. Mizah duygusuna sahip olmanın tam olarak ne demek olduğu herkes için pek açık değildir. Eysenck (1972) bu ifadenin üç farklı anlama gelebileceğini belirtmiştir. Birincisi, karşımızdaki kişinin bizim güldüğümüz şeylere gülüyor olduğu (uymacı anlam), ikincisi, o kimsenin kolayca ve oldukça fazla gülüp eğlenebildiği (niceliksel anlam) ya da son olarak, o kimsenin komik şeyler söyleyerek diğer insanları çok fazla güldürdüğünü ve onları eğlendirmek, kişinin yaşamının ve ruhunun bir parçası olduğu (üretici anlam) anlamlarıdır (Martin, 1998). Daha sonra Eysenck'in listesi geliştirilmiştir Bu yeni listede; (1) bireylerin şakaları ve mizahi uyarıları

anlama dereceleri; (2) mizahı ve gülme tepkilerini hem niteliksel hem de niceliksel olarak ifade ediş tarzları; (3) mizahi yorumlar ve algılamalar üretmedeki yetenekleri; (4) farklı tarzlardaki şakaları, karikatürleri ya da diğer mizahi materyalleri beğenmeleri; (5) etkin bir biçimde kendilerini güldüren kaynakları arama dereceleri, (6) fıkralar ve komik olaylarla ilgili hafızaları; (7) mizahı, bir baş etme mekanizması olarak kullanma eğilimleri (Hehl ve Ruch, 1985) gibi özellikler yer almaktadır. 19. Yüzyılın sonlarına doğru mizah duygusu kavramı ile geçmişten farklı olarak daha çok tutarlı bir kişilik özelliği kastedilmekte ve genellikle yukarıda sözü edilen bireysel farklılıkları vurgulamak için kullanılmaktadır (Martin, 2007).

Mizahı açıklamak için yüzden fazla teori tanımlanmıştır (Lyttle, 2005). Martin'e (1998) göre, mizah teorilerinin büyük çoğunluğu mizah duygusundaki bireysel farklılıklara değinmemiştir. Teoriler daha çok mizahın bilişsel, duygusal ve güdüsel süreçlerini içermektedir. Aşağıda mizahta bireysel farklılıkların araştırılmasında en fazla etkili teoriler olan psikanalitik teoriler, uyumsuzluk teorileri ve üstünlük teoriler üzerinde durulmaktadır.

2. 1. 3. 1. Mizah Kuramları

2. 1. 3. 1. 1. Üstünlük Kuramları

Üstünlük kuramı en eski ve günümüzde de hala en yaygın gülme kuramıdır. Kurama göre mizah, başkalarını ya da geçmişte yaptığımız gaflardan dolayı kendimizi küçümsememizden doğan üstünlük sonucunda oluşan duygudur (Martin, 1998). Üstünlük kuramına göre mizah deneyiminin temelini, diğer insanların aptalca hareketleri ile dalga geçmek, alay etmek ve gülmek oluşturmaktadır (Keith-Spiegel, 1972).

En eski mizah kuramcılarında birisi Platon'dur. Platon'a göre bir kişiyi gülünç kılan şey onun kendisini gerçekte olduğundan daha varlıklı, daha hoş, daha erdemli ya da daha akıllı sanmasıdır. Gülmenin, alayın bir türü olduğu konusunda Platon'a katılan Aristoteles'e göre ise gülünç olanın özü, soylu olmayışa ve kusura dayanır (Sanders, 2001). Bergson'a (1997) göre, gülme açığa vurulmayan bir utandırma amacıyla birlikte dıştan bir düzeltme amacı taşır. Gülme insanlar kendilerine gülünmesinden hoşlanmadıkları için, kişiyi toplum beklentilerine uygun davranmaya itecek sosyal bir düzenleyici olarak işlev görür. İnsanları güldüren şeylerin, başkalarının kusurlarının ahlaki olmamaları değil, topluma aykırı olmalarıdır (Bergson, 1997). Mizah bazen düşmanlık, saldırganlık veya seksüel güdülerini sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde ortaya koymanın bir aracı olarak görülebilir (Bergson, 1997).

2. 1. 3. 1. 2. Uyumsuzluk Kuramları

Üstünlük kuramları mizahta eğlenceye odaklanmışken, uyumsuzluk kuramları bilişsel öğelerine odaklanmıştır. Bu kurama göre mizah, tutarsız, uyuşmaz düşünce veya durumların bir araya gelmesinden ya da sıra dışı olan düşünce ya da durumların bir arada bulunmasından ya da sunulmasından doğar (Morreal, 1997).

Olaylar beklenilenin dışında geliştiği zaman, insanlar şaşırırlar. Beklenenin tersi ile karşılaşınca sonuç insanların gülmesine neden olur. Uyumsuzluk kuramına göre mizahtan alınan haz, insanlar karşısında hissedilen üstünlük duygusundan farklı bir şeydir. Bu haz, başlangıçta ciddi gibi görünen bir duruma farklı bir açıdan bakıldığında aslında hiç de ilk algılandığı gibi olmadığını anlaşılmasında saklıdır. Bu iki algı arasındaki fark ve yerini bulamayan beklentiler, haz olarak adlandırdığımız bir duyguyla sonuçlanır ve genellikle buna gülme eşlik eder (Martin, 1998).

Kant'a (1790) göre gülme ansızın boşa çıkan bir bekleyiş neticesinde ortaya çıkarken, Schopenhauer'a göre algı ve düşünce arasındaki uyuşmazlık ve algının düşünce üzerinde doğruluğunun fark edilmesi mizahi hazza yol açmaktadır (Kant 1790'dan aktaran Keith-Spiegel, 1972). Uyumsuzluk kuramcıları mizahi farklı şekilde açıklamışlardır. Mizah yaratıcı bir faaliyettir (Koester 1964'ten aktaran: Martin, 1998), karşıtlıkların olduğu her yerde komik, mizah vardır (Kierkegaard, 2005) ve insanlar hayal kırıklıklarının kendi hatalarından kaynaklanması durumunda kendilerine ve kendi hatalarına gülerler (Eastman 1972'den aktaran: Yerlikaya, 2009). Tüm bu uyumsuzluk kuramlarının ortak noktası mizahın ve gülmenin uyumsuzluğa karşı verilen bilişsel bir tepki olduğu ve birbiriyle uyuşmayan farklı düşünce ve durumların bir araya gelmesinden kaynaklandığı düşüncesidir.

Uyuşmazlık kuramlarına getirilen en önemli eleştiri, bütün gülme durumlarını kapsamamalarıdır. Yalnızca mizahi gülme durumları göz önünde bulundurulduğunda kuramın iyi işleyeceği, ancak uyuşmazlığı içermeyen birçok mizahi olmayan gülme durumlarının açıklamada sınırlı kalacağı belirtilmektedir (Morreal, 1997).

2. 1. 3. 1. 3. Rahatlama Kuramı

Rahatlama kuramı gülmenin fiziksel biçimi ve bunun biyolojik işlevi üzerinde yoğunlaşmaktadır. Gülerek rahatlamak, kişinin gülme öncesinde birikmiş olan sinirsel enerjisinin açığa çıkması olarak kabul edilmektedir. Ancak Spencer'a göre gülme duygusal enerjinin sıradan boşalma yöntemlerinden farklıdır. Spencer, gülme neticesinde ortaya çıkan bedensel hareketlerin hiçbir dayanakları olmadığı için gülmenin yalnızca

sinirsel enerjinin boşaltılmasına hizmet ettiğini belirtmiştir (Spencer, 1989'dan aktaran: Morreal, 1997).

Freud'a göre 'espiriler', 'komik durumlar' ve 'mizah'ın her üçü de belli bir ruhsal durumda harcanmak için ayrılmış ancak gereksiz hale gelmiş olan psişik enerjinin gülme tepkisi aracılığıyla harcanmasını içermektedir (Freud, 1995). Espiriler, bilinç altında hapsedilmiş cinsellik ve saldırganlık içgüdülerinin kılık değiştirmiş şeklidir. Espiriler süperegoyu aldatıcı bir işlev görerek duygu ve düşüncelerimizin bastırılmadan açığa çıkarmasına olanak sağlar. Normalde bu materyali bastırmak için kullanılacak olan psişik enerjiye, esprinin sonucu olarak gerek duyulmamakta ve ihtiyaç fazlası bu enerji gülme yoluyla boşaltılmaktadır. Espirilerde ortaya çıkan şey eleştiriler tarafından yasaklanmış olanı gerçekleştirmekten doğan doyumdur (Freud, 1905). Freud, komik durumlarda yaşanan hazzı açıklarken uyumsuzluk ve üstünlük kuramcılarında farklı bir bakış açısı sergilemektedir. Freud'a (1998) göre komiklik, başkalarında ve kendimizde var olan çocuksu gülme davranışlarıdır. Komik durumlarda yaşanan haz, olayları anlamak için harekete geçirdiğimiz ruhsal enerji miktarı ve olayı izlerken harcadığımız ruhsal enerji miktarı arasındaki fark nedeniyle ortaya çıkan enerjinin boşaltılmasından kaynaklanmaktadır (Freud, 1905).

Freud (1998), mizahın, espiri ve komikten farklı olarak, hoş olmayan duygusal durumlardan kurtulmak için kullandığımız bir savunma mekanizması olduğunu söyler. Mizah genellikle olumsuz duygu durumlarının yaşandığı zamanlarda, durumdaki çelişkili unsurlar ya da eğlence algısı nedeniyle bireylerin bakış açısını değiştirmelerini sağlayarak olumsuz duygulardan kurtulmalarını sağlar. Freud'a (1905) göre en gelişmiş savunma mekanizmalarından biri olarak mizah, olumsuz duyguya neden olan düşünceleri bilinçten uzaklaştırmayarak kişinin farkındalığını uyanık tutmaktadır.

2. 1. 3. 2. Mizah Tarzları Modeli

Mizahın psikolojik uyum için faydalı olduğunu ifade eden çok sayıda kuramsal yaklaşım ve bunları destekleyen araştırma bulguları vardır. Bunun yanında mizahın potansiyel olarak olumsuz bir biçimde kullanılabileceğini öne süren kuramsal bakış açıları ve araştırma bulguları da mevcuttur (Martin, 1998; Martin 2007).

Mizah ya da mizah duygusunu açıklamaya çalışan birçok teori, uyumlu ve uyumsuz mizah olarak iki temel başlıkta toplanır (Martin ve diğ., 2003). Mizahın tek boyutlu ve her durumda geçerli bir kişilik özelliği değildir. Buna karşın mizah çok boyutlu bir kişilik unsuru olarak değerlendirilmektedir (Martin ve diğ., 2003). Geliştirilen mizah modeline dayalı ölçme aracı (Mizah tarzları ölçeği) mizah duygusu ile psikolojik iyi oluş, ÖİÖ arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır (Martin, 2007).

Mizahın, bireyin kendisini ve diğerlerini olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilecek bir şekilde kullanılabildiği düşüncesine dayalı olarak geliştirilen bu modelde ikisi uyumlu, ikisi uyumsuz dört farklı mizah tarzı betimlenmiştir.

2. 1. 3. 2. 1. Kendini Geliştirici Mizah

Uyumlu kategori içerisinde yer alan kendini geliştirici mizah tarzında (self enhancing humor), bireylerin başkalarının ihtiyaçlarını dikkate alması söz konusudur. Bu mizah tarzı stresle başa çıkmada, sorunlar üzerindeki bakış açılarını değiştirmede ya da olumsuz duyguları azaltmada bireylerin kullandıkları mizah türüdür. Bu, birey tarafından algılanan, başkalarıyla paylaşılması gerekmeyen ve Freud'un bir savunma mekanizması olarak yaklaştığı mizah kavramına en yakın mizah tarzıdır. Kavramsal olarak mizah yoluyla başa çıkma ile de ilişkilidir (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Bu, Freud'un bireyin, potansiyel olarak olumsuz bir durum karşısında gerçekçi bakış açısını yitirmeden olumsuz duygulardan kaçınmasına yardımcı olan sağlıklı bir savunma mekanizması olduğu yönündeki tanımına en yakın boyuttur. Mizahi bir bakış açısı ile olumsuz duyguların yönetimi vurgusu dikkate alındığında bu tarzın; üzüntü ve kaygı gibi olumsuz duygularla negatif, deneyime açıklık, benlik saygısı ve psikolojik iyilik durumu ile pozitif yönde ilişkili olacağı beklenmektedir (Martin ve diğ., 2003).

2. 1. 3. 2. 2. Katılımcı/Sosyal Mizah

Uyumlu mizah kategorisi içerisinde değerlendirilebilecek ikinci mizah türü katılımcı mizahtır (affiliative humor). Katılımcı mizah anlayışı başkalarını eğlendirmek, gevşetmek için mizah (şaka yapma, fıkra anlatma, komik şeyler söyleme, zeki latifeler gibi) kullanma kabiliyetini içeren kişilerarası uyumlu bir mizah türüdür (Hampes, 2006; Kazarian ve Martin, 2004). Bu mizah türü aynı zamanda mizahın kişilerarası ilişki ve etkileşimleri geliştirici biçimde kullanılmasını ifade eder (Martin ve diğ., 2003). Bu mizah tarzına sahip olan kişiler; kişiler arası ilişkilerde gerilimi azaltmak, başkalarını eğlendirmek, ilişkileri kolaylaştırmak ve şaka yapmak için eğlenceli şeyler söyleme eğilimindedirler. Katılımcı mizah kişinin kendine ve başkalarına yönelik düşmanlık içermeyen, kişiler arası ilişkileri geliştirmek için mizahın tolerans aracı olarak kullanıldığı bir tarzıdır (Kazarian ve Martin, 2004). Katılımcı mizah, neşelilik, öz saygı, dışadönüklük, samimiyet, tatmin edici ilişki ve pozitif duyguların baskınlığı gibi ruh halleriyle olumlu yönde ilişkilidir (Martin ve diğ., 2003; Martin ve diğ., 2004).

2. 1. 3. 2. 3. Saldırgan Mizah

Uyumsuz kategorideki ilk mizah türü saldırgan mizah (aggressive humor) olarak adlandırılır. Bu boyut, mizahın başkaları hakkında sosyal olarak uygun olmayan bir şekilde kullanılmasıdır. Saldırgan mizah, başkalarının karakterine ve tavırlarına odaklanmaktadır (Saroglou ve Anciaux, 2004). Bu mizah tarzına sahip olan kişilerin mizahı kullanmadaki amacı; alay, sataşma, karşısındakini küçük düşürme, cinsel yada ırkçı içerikli bir tarzla insanları eleştirmek yada onları baskı altında tutmaktır (Martin ve diğ., 2003). Mizah sosyal durumlarda sıklıkla görünmez bir silah olarak kullanılabilir. Örneğin bir tartışma sırasında bireyler rakiplerini aşağılamak, diğerlerinin statüsünü düşürmek için mizaha başvurabilirler (Zelvys, 1990). Saldırgan mizah, nevrozizm, özellikle düşmanlık, kızgınlık ve saldırganlık ile pozitif yönde; yumuşak başlılık ve sorumluluk gibi kişilik özellikleriyle negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Martin ve diğ., 2003).

2. 1. 3. 2. 4. Kendini Yıkıcı Mizah

Kendine yöneltilmiş, diğerlerine yakın olabilmek ve kendini başkalarına kabul ettirmek için kullanılan bir uyumsuz mizah türüdür. Kendini yıkıcı mizah, kendini aşağılama pahasına komik şeyler anlatma ve yapma, kendisiyle alay edildiğinde ya da aşağılandığında diğerleriyle gülmeyi kapsayan bir mizah türüdür (Hampes, 2006). Bu mizah türünü kullanan kişiler, problemlerini yapıcı bir şekilde çözmekten kaçınmak ya da olumsuz duygularının altında yatan asıl nedenleri gizlemek için bu mizaha başvururlar. Kendini yıkıcı mizah, depresyon, ve anksiyete gibi olumsuz duygularla ve kişilik özelliklerinden nevrozizm ile pozitif yönde; ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş, ÖİÖ ve benlik saygısı, öz saygı ile negatif yönde ilişkilidir (Martin ve diğ., 2003)

2. 1. 3. 2. ÖİÖ ve Mizah ile İlgili Araştırmalar

Tümkaya (2011) kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah, romantik ilişki, cinsiyet ve sosyo-ekonomik statünün toplam ÖİÖ'yu yordamada önemli olduğunu bulmuştur. Panish (2002), mizah yoluyla başa çıkma ölçeğinden alınan puanların yaşam doyumunun toplam varyansının %3'lük kısmını açıkladığını, sağlık değişkeni hesaplamaya katıldığında ise yaşam doyumuna ait toplam varyansın %24'e çıktığını gözlemiştir.

Kültürlerarası farklılık gösteren bir değişken olmasına rağmen mizahın farklı kültürlerde ele alınmasına dönük çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan birinde Kazarian ve Martin (2004), katılımcı mizah ile ÖİÖ arasında olumlu bir ilişki olduğunu gözlemiştir. Ayrıca kendini geliştirici mizah, algılanan sağlık ve ÖİÖ arasında olumlu bir ilişki bulunmuşken, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah ise ÖİÖ ile

ilişkisiz bulunmuştur. Ayrıca olumlu/uyumlu mizah tarzları ile ÖİÖ arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuş, olumsuz/uyumsuz mizah tarzları ile ÖİÖ arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Martin ve diğerleri (2003), katılımcı mizah ile psikolojik iyi oluş ve sosyal yakınlık (samimiyet) arasında olumlu, kaygı ve depresyon arasında olumsuz bir ilişki tespit etmişlerdir. Sosyal destek doyumunu ile katılımcı mizah arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Olumlu/uyumlu mizah türlerinden olan kendini geliştirici mizah ile psikolojik iyi oluş, yaşam doyumunu, özsaygı ve sosyal destek doyumunu arasında olumlu, kaygı ve depresyonla olumsuz ilişkiler bulunmuştur. Olumsuz/uyumsuz mizah tarzlarından olan saldırgan mizah ile saldırganlık ölçeklerinden alınan puanlar arasında olumlu ilişkiler söz konusuysen, bu değişkenler, psikolojik iyi oluş ve ÖİÖ'ü yordayan hiçbir ölçek puanıyla ilişki göstermemektedir. Ayrıca saldırgan mizah ile psikolojik semptom ölçeği puanları, kaygı, depresyon, psikolojik iyi oluş ve ÖİÖ ölçümleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bir diğer olumsuz mizah alt ölçeği olan kendini yıkıcı mizah ile saldırganlık ölçekleri, kaygı, depresyon ve psikolojik semptom ölçek puanları arasında olumlu bir ilişki varken, özsaygı, sosyal yakınlık (samimiyet), sosyal destek ve psikolojik iyi oluş puanları arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, duygusal düzenleme, mizahı anlama ve kullanma, sosyal öz-yeterlilik, stresle başa çıkma davranışlarının ÖİÖ'yu yordadığı bulunmuştur. Bu çalışmada kendini geliştirici mizah modele katkı sağlayan mizah tarzlarından biridir. Diğer yandan kendini yıkıcı mizahın modele katkısı anlamlı bulunmamıştır (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012).

Mizah gibi ÖİÖ ile ilişkili olan değişkenlerden biri de duygusal zekâdır. Son yıllarda duygusal zekâ konusunu inceleyen çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarla duygusal zekâ ile psikolojik belirtiler ve olumlu ruh sağlığı arasındaki ilişkilerde incelenmeye çalışılmıştır. Bu bölümde önce duygusal zekâ ile ilgili açıklamalar yapılmakta daha sonra ise ÖİÖ ile ilişkileri tartışılmaktadır.

2. 1. 4. Duygusal Zekâ

Zekâ (IQ: Intelligence Quotient) kavramını ilk defa tanımlamaya çalışan psikologlar bilişsel boyutuna odaklanarak zekâyı; dikkat, bellek, yargılama, akıl yürütme, soyutlama diye adlandırılan zihinsel yetiler şeklinde açıklamışlardır (Oleron, 1994). Oysa Robert Thorndike, David Wechsler gibi bazı araştırmacılar bilişsel olmayan boyutların da önemli olduğundan bahsetmişlerdir. Thorndike (1937), sosyal zekâdan ilk bahseden kişi olmuştur (Stein 2003'ten aktaran: Özgüven, 2008: 58). Wechsler 1940'ların başında, duygusal ve sosyal faktörlerin zekânın bileşenleri olduğundan ve bu faktörlerin kişilerin hayat

başarısını önemli ölçüde etkilediğinden bahsetmiş ve zekâyı “Kişinin rasyonel düşünmesini, amaçlı eylemlerde bulunmasını ve çevresiyle etkili ilişkiler kurmasını sağlayan toplam veya global kapasite” şeklinde tanımlamıştır (Cherniss, 2000: 258). Goleman’a (2000) göre ise IQ ve EQ birbirlerine karşıt değil, birbirinden ayrı yetilerdir. Ona göre insanı insan yapan niteliklerin çoğu, duygusal zekâdan gelmektedir. Tablo 2’de duygusal zeka (EQ) ve mental zeka (IQ) karşılaştırılması verilmiştir (Brockert ve Braun, 2000).

Tablo 2. IQ ve EQ’nun Operasyonel Karşılaştırılması

IQ ZEKÂSI	EQ ZEKÂSI	IQ ZEKÂSI	EQ ZEKÂSI
Düşünmek, tartmak	Birleştirmek	Düşünmek	Hissetmek
Bütün verileri toplamak	Yeni fikirler bulmak	Tartarak karar vermek	Anında karar vermek
Anlamını kavramak	Yeni anlam yaratmak	Denemek, kontrol etmek	Verilen kararın doğruluğuna inanmak
Mantıkla karar vermek	Deneme-yanılma yöntemiyle karar vermek	Kelimeler ve sayılar	İnsanlar ve durumlar
Zaman ve sükunet	Acele ve sabırsızlık	Geçmiş anlamak	Geleceği etkilemek
Beyinle	Duruma göre	Mantık	Psiko-mantık
Gerçek veriler	Esnek bilgi	Soğuk, kesin	Sıcak ve bulanık
Analitik	Bütüncül	Mesafeli	Yakın ve sıcak
Mantıkla Yönetilen	Duygusal	Ben-merkezci	Çoğulcu
Beynin sol yarı	Beynin sağ yarı	Yalıtılmış	Bağımlı
“Eğer ve fakat”	“Burada ve şimdi”	Eril	Dişil
Anlayış	Duygu	Eğitim	Yürek

Zekânın birden çok türü olduğunun anlaşılması ve sosyal zekânın önemli bir unsur haline gelmesi ile insanın başarısında farklı zekâ alanlarının etkili olabileceği gündeme gelmiştir. Duygusal zekâ araştırmalarının merkezinde, duyguların insan davranışlarında (harekete geçme, yardımlaşma, iletişim) önemli bir işleve sahip olduğu düşüncesi yer almaktadır. Günümüz psikologları, insanın kendisinin ve başkalarının duygularını anlayabilmesinin mutlu bir yaşamın anahtarı olduğunu belirtmektedirler (Tekin-Acar, 2001).

Thorndike’in 1920’de “sosyal zekâ” ile ilgili açıklamaları duygusal zekâ kavramının gelişimini sağlamış. Ancak bu kavrama dönük genel ilgi Goleman’ın 1995 yılında yayınlamış olduğu kitapla artmıştır. Duygusal zekâ kavramının ortaya çıkışı ve gelişimi aşağıdaki şekilde gösterilmiştir. Duygusal zekâ kavramının gelişimi Tablo 3’te özetlenmiştir (Eröz, 2011).

Tablo 3. Duygusal Zekâ Kavramının Gelişimi

1900	Zekâ ve duyguların farklı alanlar olarak değerlendirilmesi	Zekâyı ölçmeye yönelik psikolojik testlerin geliştirilme çalışmaları
1920	Thorndike	"Sosyal Zekâ" yı tanımlayarak duygusal zekânın temellerini atmıştır.
1935	Edgar Doll	Çocuklarda sosyal zekâ davranışlarını ölçen ilk testi tasarlayarak yayımlamıştır.
1940	David Wechsler	Genel zekânın entelektüel olmayan faktörleri
1948	R.W. Leeper	Duygusal düşünce
1950	Abraham Maslow	İnsan Potansiyeli
1955	Albert Ellis	Mantıksal ve duygusal terapi
1983	Howard Gardner	Zihnin çerçeveleri: çoklu zekâ teorisi
1985	Wayne Payne	(Duygunun İncelenmesi: duygusal zekânın geliştirilmesi: kendini tamamlama: korku, acı ve arzuyla ilişkili olarak (teori, gerçeklik yapısı, problem çözme, genişleme/daralma, ayarlama, ortaya çıkma/serbest bırakma
1985	Reuven Bar-On	EQ (Emotional Quotient) kavramının ortaya çıkışı
1990	Peter Salovey, John Mayer ve Maria DiPaolo	Duygusal zekâ ve belirsiz görsel uyarıcıda duyguların içeriğini algılama: duygusal zekânın bir bileşeni
1995	Daniel Goleman	Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?
1998	Daniel Goleman	İş başında duygusal zekâ

Duygusal zekâ (EQ) kavramının ilk yapılan tanım; kişinin başkalarının ve kendi duygularını bilme ve ayırt edebilme yeteneği, duygularını kontrol etme ve düzenleme yoluyla düşünce ve davranışlarını kullanabilme yeteneğini içeren bir sosyal zekâ türü şeklindedir (Salovey ve Mayer, 1990). Goleman (2011) duygusal zekâyı; problemlere rağmen yoluna devam edebilme, kendini harekete geçirebilme, dürtüleri kontrol altına alarak doyumunu erteleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, ruh halini düzenleyebilme, umut besleme ve kendini başkasının yerine koyabilme olarak tanımlanmıştır. Cooper ve Sawaf (2000) ise duygusal zekâyı; bizi kendi potansiyel ve hedeflerimizin peşinde koşmaya sevk eden, en içten değerlerimiz ve özlemlerimizi harekete geçiren ve onlar hakkında düşündüğümüz şeylere dönüştüren şey duygusal zekâdır şeklinde tanımlamışlardır. Bar-On (1997), duygusal zekâyı; kişinin çevresinden gelebilecek baskı ve etkilere karşı koyup başarılı bir şekilde üstesinden gelmesine yardımcı olacak kişisel, sosyal, duygusal beceri ve yetkinlikler olarak tanımlamıştır. Duygusal zekâ, bireyin çevresindeki olaylara ait algıların duygusal tepkilerle birlikte zihninde değerlendirilip sosyal ilişkileri yönlendirmek için kullanılmasıdır. Bu bağlamda duygusal zekâ ve sosyal zekânın ilgili literatürde birlikte ele alındığı görülmektedir (Bar-on, Denburg ve Bechara, 2003).

Duygusal zekâ kavramının tanımlanması, sınıflandırılması ve ölçülmesine yönelik çok sayıda farklı yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımlardan bazıları özelliklere

odaklanan yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlar farklı durumlar arasında davranışlarda gözlenen tutarlılıklarla ilgilenmekte, empati, iyimserlik, iddialı olma, dürtüsellik, motivasyon, öz farkındalık ve mutluluk gibi kişisel özellikler ve davranışlarla ilgili değişkenleri açıklamaktadırlar. Duygusal enformasyonu işleme sürecine odaklanan yaklaşımlar ise; duyguları tanıma, anlamlandırma, etiketleme ve dışa vurma gibi daha açık bir şekilde betimlenebilecek ve geleneksel zekâ anlayışıyla daha kolay ilişkisi kurulabilecek değişkenlerle ilgilenmektedirler (Petrides ve Furnham, 2000).

Duygusal enformasyonu işleme sürecine odaklanan yaklaşımlar yetenek (ability) yaklaşımı olarak da ifade edilir. Bu yaklaşım bireylerin, duyguları sağlıklı bir şekilde zihinsel süreçlerden geçirmelerini sağlayan yetenekleri duygusal zekâ kapsamında ele almaktadır. Bu yaklaşıma göre bireylerin iyimserlik, empati ve sosyal beceri gibi kişilik özellikleri, duygusal zekâ kapsamında düşünülmemektedir (Shulman ve Hemenover, 2006).

Mayer, Caruso ve Salovey (1999) yetenek yaklaşımını olarak değerlendirilmektedir. Onlara göre duygusal zekâ öncelikli olarak, özellik (trait) olarak isimlendirilebilecek kavramları değil, gerçek zihinsel performansı yansıtmalıdır. İkincisi, bu yapının, mevcut zekâ yapılarından kendine özgü ayırt edici nitelikleriyle ayrılan bir dizi yeteneği tanımlaması, aynı zamanda bu zekâ yapılarıyla da ilişki göstermesi gerekmektedir. Zekâ olarak nitelendirilen bir yapı, yaş ve deneyimlerin artmasıyla gelişim göstermelidir. Yetenek temelli duygusal zekâ modeli üzerinde yapılan araştırmalar, bu yapının yukarıda sayılan üç şartı da sağladığını ve dolayısıyla da gerçekten zekâ olarak nitelendirilebileceğini göstermektedir (Emmerling ve Goleman, 2003; Goleman, 2001).

Salovey ve Mayer'in (1990), duygusal yetenek (ability) yaklaşımında, duygusal zekâyla ilgili yeterliklerin gelişiminde doğuştan getirilen yeteneklerin önemi üzerinde durulmaktadır. Ancak araştırmacıların çoğunlukla yeteneklerin sonradan geliştirilebilecek yeterliklerden oluştuğunu savunmaktadırlar (Cooper ve diğ., 1997; Goleman, 1995). Söz konusu yeteneklerin sonradan kazanıldığını iddia eden yaklaşımlara göre duygusal becerilerin geliştirilmesi için bireyin hayatındaki en uygun dönemin çocukluk olduğu düşünülmektedir (Dulewicz ve Higgs, 2004). Araştırmalar bazı bireylerin diğerlerine göre duygusal zekânın kapsamında yer alan, kendinin ve diğerlerinin duygularını anlama, sosyal ilişkileri yönetebilme, kendi duygularını belli amaçlar doğrultusunda düzenleyebilme, kendini içsel olarak motive edebilme gibi bazı duygusal yeterlikleri daha kolay ve hızlı öğrenmelerinin doğuştan geldiğini ancak bunların elverişli koşullarda ortaya çıkabileceğini savunur (Yoder, 2005).

Duygusal zekânın altındaki temel fikir, başarının ve mutluluğun zihinsel zekâdan çok duygusal zekâyı dayandırmasıdır. Aslında zihinsel zekâ, yaşamdaki başarıyı belirleyen

etkilerin %20'sini açıklar. Duygusal zekâ, zihinsel zekâdan farklı olarak, kişisel ve sosyal becerilerin birleşimidir (Cherniss, 2000). Bu kapsamda farklı duygusal zekâ modelleri geliştirilmiştir.

2. 1. 4. 1. Duygusal Zekâ Modelleri

Geleneksel zekâ ile ilgili araştırmaların geçmişi oldukça uzundur. Buna karşın duygusal zeka araştırmaları daha kısa bir geçmişe sahiptir. Bar-On (1997), bilişsel zekâ sonrasında geliştirilen zekâ modellerini kronolojik olarak; sosyal zekâ modeli (Thorndike, 1920), sosyal olgunluk modeli (Doll, 1935), bilişsel olmayan zeka modeli (Wechsler, 1940), çoklu zeka modeli (Gardner, 1983) ve duygusal zekâ modeli (Mayer ve Salovey, 1990) şeklinde sıralamaktadır (Aktaran Bar-On, 1997). Daha sonraki yıllarda Bar-On (1997) ve Goleman (1995) duygusal zekâyı açıklayan kuramlarını öne sürmüşlerdir.

Literatüre bakıldığında bu duygusal zekâ modellerinin kendi içinde “yetenek” ve “karışık” model olarak iki ana gruba ayrıldığı görülmektedir. Yetenek modeli, duygusal zekâyı açıklarken zihinsel yeteneklere vurgu yapar, karışık model ise duygusal zekâyı tanımlarken, zihinsel yeteneklerin yanı sıra, kişilik özelliklerini, becerileri ve yeterlilikleri de dahil eder (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000). Bu dört model içerisinden sadece Salovey ve Mayer’in modeli “yetenek modeli” olarak nitelenirken, Goleman, Bar-On, Cooper ve Sawaf’ın modelleri “karışık model” olarak nitelenmektedir. Bu dört model içerisinde Mayer ve Salovey’in modeli, duygusal zekâ ile ilgili olan yetenekleri inceleyen bir psikolojik modeldir. Yetenekleri incelemeye yönelmiş olduğu için de, diğer üç model gibi, duygusal zekânın örgütsel faaliyetler ve özellikle liderlik üzerindeki etkisi ile ilgilenmemektedir. Bu modelin dışında kalan diğer üç model, özellikle Goleman’ın modeli, duygusal zekânın örgütsel faaliyetler ve liderlik üzerindeki etkisini inceleme üzerinde yoğunlaşmışlardır. Tablo 4’te karma ve yetenek modelleri karşılaştırılmıştır (Zeidner, Matthews ve Roberts, 2004).

Tablo 4. Duygusal Zekâ Modellerinin Karşılaştırılması

	DUYGUSAL ZEKA	MODELİ
	Karma Modeller	Yetenek Modelleri
Duygusal Zeka Kavramı	Duygusal zekâ, bireysel faaliyetlerin uyumluluğu için yetenekler ile genel mizaç ve çevresel talepler ile başa çıkabilmenin karması olarak görülür. Yapı, duygusal ve bireysel bilginin yanında duygu ile ilişkili kişisel özelliklerini, mizacı ve sosyal yetenekleri içerir.	Duygusal zekâ, duygusal bilginin işlenmesi, duygunun düzenlenmesi için gerekli olan iyi tanımlanmış bilişsel yetenekler seti olarak görülür.

Tablo 4'ün devamı

Psikolojik Odak	Duyuşsal	Bilişsel
Teorik Model	Kişilik/Psikolojik	Zekâ/Performans
Tipik Özellikler	Özfarkındalık, özmotivasyon, özdüzenleme, empati, sosyal yetenekler, stresle başa çıkma, dürtü kontrolü, sosyal problem çözme, gerçekçilik ...vb.	Duygu belirleme, duyguları anlama, duyguların köreltilmesi ve düşüncenin geliştirilmesi için duyguların kullanılması, duygu düzenlemesi
Yetenek Sayısı	4 ile 24 arası yetenek vardır. Bunlar 4 ya da 5 ana gruba ayrılmıştır.	4 ana başlık; duyguları belirleme, anlama, kullanım ve düzenleme
Morfolojik Yapı	Hiyerarşik olmayan "Oligarşik" organizasyon	Hiyerarşik model – temel psikolojik süreçlerden, daha tümleşik psikolojik süreçlere doğru
Geliştirenler	Goleman (1995), Bar-On (1997)	Mayer et. al. (2000)
Ölçüm Yöntemleri	Kişilik esaslı (öz raporlama ve Likert tipi sorular)	Yetenek (resimlerdeki duyguların tanımlanması, gelişmeleri algılama, problem çözme vb.. performans ölçen teknikler
Ölçek Örnekleri	Bar-On'un EQ-i ölçeği, Schutte'nin EI ölçeği, Boyatzis ve Goleman'ın Duygusal Yetkinlik Envanteri, Cooper'ın EQ haritası	Mayer, Caruso ve Salovey'in MEIS tekniği ve MSCEIT
Ölçeklerin Puanlanması	Kesin bir puanlama kriteri yok. Puanlar Likert ölçeğiyle elde edilen sonuçların doğrusal olarak toplanmasıyla elde edilir.	Uzlaşımış, Uzman ve Hedef puanlama mevcuttur.
Ölçek Güvenilirliği	Tatmin edici	Düşük ve orta seviye Güvenilirlik
Diğer Değerlendirmeler	Bilişsel zeka katsayısı (IQ) ile çok düşük gözardı edilebilir korelasyon katsayıları	Yetenek ile yaklaşık 0.3 seviyesinde orta seviye korelasyon katsayıları
	Kişilik ölçekleri ile düşük farklılık seviyeleri	5 ana kişilik özelliği ile düşük korelasyon ve iyi farklılık seviyesi
	İyi ancak kişilik özellikleri ile karıştırılabilir	İyi ancak yetenek özellikleri ile karıştırılabilir

2. 1. 4. 1. 1. Mayer ve Salovey Yetenek Modelli Duygusal Zekâ Modeli

Salovey ve Mayer (1990) başlangıçta duygusal zekâyı, bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını kontrol edebilme yeterliliğini, bunların arasındaki ayrımı yapabilmeyi ve bilgiyi birinin düşüncelerine ve hareketlerine rehberlik etmede kullanabilmeyi içeren bir sosyal zekâ tipi (Salovey ve Mayer, 1990) şeklinde tanımlamışlardır. Mayer ve Salovey 1997'de duygusal zekâ kavramına yönelik teorik bakış açılarını gözden geçirmiş ve duygusal zekânın sosyal zekâdan daha geniş bir kavram olduğunu öne sürmüşlerdir.

Yenilenmiş bu modelde, duygusal zekânın bilişsel bileşenleri üzerinde daha çok durulmuştur. Buna göre yeni duygusal zekâ tanımı tanımı; duyguları anlama, duyguları düşünceye yardımcı olacak şekilde üretme ve çoğaltma, duygusal bilgiyi anlama, duyguları, duygusal ve zihinsel gelişmeyi sağlayacak şekilde yansıtıcı olarak düzenleyebilme yeteneğidir. Duygusal zekâ, aynı zamanda duyguların anlamlarını ve bunlar arasındaki ilişkileri tanıma, bu duyguları temel alan akıl yürütme ve problem çözme yeteneğidir (Ciarrochi, Forgas ve Mayer, 2001; Mayer ve Salovey, 1997; Mayer, Salovey ve Caruso, 2004). Buna göre yetenek modeli yaklaşımında duygusal zekâ yetenekleri dört bölümde incelenmektedir. Tablo 5'te bu dört bileşenin içerdiği becerileri gösteren Mayer ve Salovey modelini özetlenmektedir.

Tablo 5. Mayer ve Salovey Modelinin Yapısı

BOYUTLAR	ALT BOYUTLARI
I. Duyguları Algılama	1. Duyguları fiziksel durumlara ve düşüncelere göre tanımlayabilme yeteneği 2. Duyguları diğer insanlarda tanımlayabilme yeteneği 3. Duyguları tam olarak ifade edebilme yeteneği 4. Duyguların dürüst olup olmadığını ayırt edebilme yeteneği
II. Duyguyla Düşünceleri Canlandırma	1. Duyguların dikkati yönlendirmesi ve düşünceye öncelik vermesi 2. Duyguların yargılamaya yardımcı olması 3. Duygusal değişimlerin bakış açılarını değiştirmesi 4. Duygusal durumların özel problem çözme yaklaşımlarını teşvik etmesi
III. Duyguları Anlama ve Analiz Etme: Duygusal Bilgiyi Kullanma	1. Duyguları etiketleyebilme yeteneği 2. Duyguların taşıdığı anlamları yorumlayabilme yeteneği 3. Karmaşık duyguları veya harmanlanmış duyguları anlayabilme yeteneği 4. Duygu geçişlerinin farkına varabilme yeteneği
IV. Duygusal ve Zihinsel Gelişmeyi İlerletmek İçin Duyguların Yansıtılmalı Düzenlenmesi	1. Hoşa giden ve gitmeyen duygulara karşı açık olabilme yeteneği 2. Duygularla iç içe olabilme veya ilgisini kesebilme yeteneği 3. Duyguları hem kendi içinde hem de diğerlerinde gözlemleyebilme yeteneği 4. MDuyguları bastırmadan yönetebilme yeteneği

2. 1. 4. 1. 2. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

Daniel Goleman tarafından ortaya konan bu modelin temeli duygusal yeterlik ve performansa dayandırılmaktadır. "Duygusal yeterlilik, öğrenilen ve duygusal zekâyâ dayalı olan bir beceridir. Bu beceri bireyin yaptığı işin yüksek bir performansla sonuçlanmasıyla ortaya çıkmaktadır" (Goleman, 2011: 36).

Goleman'a (2011) göre duygusal zekâ; bireyin kendini ve başkayı tanıma, motive olma ilişkileri ve içsel duyguları yönetme yeteneği olarak tanılanır. Bu modelde bilişsel zekâ düzeyleri yüksek olsa bile duygusal zekâları düşük insanların en sonunda duygusal zekâları mükemmel olan insanların emri altında çalışma durumunda kalacaklar düşüncesi

savunulmaktadır. Duygusal zekâ (EQ), akademik zekâdan (IQ) ayrı olarak, ancak onu tamamlayan yetenekleri tanımlar. Bu bağlamda, duygusal zekâ olmadan akademik zekânın başarılı olmak için tek başına yeterli olmayacağı belirtilmektedir (Goleman, 2011).

Goleman (2011), ilk geliştirdiği modelde Salovey ve Mayer'in teorisini temel alarak beş ana boyut sunmuştur. Bu boyutlar öz bilinç, kendi duygularını yönetme, empati, motivasyon ve sosyal beceriler olarak sıralanabilir. İlk üç boyut kişisel yeterlikler, diğer üç boyut sosyal yeterlikler sınıflandırmasında yer alır. Goleman daha sonra bu modeli yeniden düzenleyerek motivasyon boyutunun adını sosyal bilinç olarak değiştirmiştir. Goleman, kalan bu dört boyut içinde yer alan toplam yirmi yeterlikten (alt boyuttan) bahsetmiştir (Goleman, 2001). Buna göre Goleman'ın oluşturduğu en son duygusal zekâ modeli Tablo 6'da sunulmuştur (Goleman, 2001).

Tablo 6. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

	KİŞİSEL YETERLİKLER	SOSYAL YETERLİKLER
DUYGULARI TANIMA	1. Öz bilinç - Duygusal öz bilinç - İsabetsiz özdeğerlendirme - Öz güven	3. Sosyal bilinç - Empati - Hizmet - Örgütsel farkındalık
DUYGULARI DÜZENLEME	2. Kendi duygularını yönetme - Duygusal özdenetim - Güvenilirlik - İyimserlik - Uyumluluk - Başarma dürtüsü - İnisiyatif	4. Sosyal beceriler - Diğerlerini geliştirme - Etkileme - İletişim - Çatışma yönetimi - Esinleyici liderlik - Değişim katalizörü - Bağlar kurma - İşbirliği ve takım çalışması

2. 1. 4. 1. 3. Bar-On Duygusal Zekâ Modeli

Reuven Bar-On (1988)' doktora tezinde ilk defa "Emotional Quotient: EQ" terimini kullanmıştır ve duygusal zekâ kavramını psikolojik iyi hal (well-being) kavramı içinde ele alarak ölçmeye çalışmıştır. Bu modele göre bilişsel olmayan zekâ (EQ); kişinin çevresel baskı ve taleplerle etkin bir şekilde başa çıkabilme yeteneğini etkileyen duygusal, kişisel, sosyal beceri ve yeteneklerin düzenidir (Bar-On, 2006). Daha sonra (1997) duygusal zekâyı, duygusal-sosyal zekâ şeklinde ifade etmiştir.

Bar-On (1997), "duygusal-sosyal zekâ"yı, bireylerin kendilerini etkili olarak anlamalarını ve ifade etmelerini, diğerlerini anlamalarını, olumlu ilişkiler geliştirebilmelerini ve yaşamın gerekleriyle başa çıkabilmelerini sağlayan ve birbirleriyle yakın bir etkileşim içinde bulunan duygusal ve sosyal nitelikteki yeterlikler ve kolaylaştırıcı beceriler olarak

tanımlamaktadır (Bar-On ve diğ., 2003; Bar-On, 2005). Darwin'in (1965) duyguların ifadesinin önemi üzerine çalışmaları Bar-on modelinin gelişiminde etkili olmuştur. Bununla birlikte Thorndike'in (1920, aktaran: Bar-On, 2006) sosyal zekâ tanımlaması, Wechsler'in (1940-1943, aktaran: Bar-On, 2006) bilişsel olmayan faktörlerin etkilerini incelemesi, Sifneos'un (1967, aktaran: Bar-On, 2006) duyguların yokluğu ya da anlaşılabilmesi durumunu tanımlaması Bar-on'un çalışmalarını etkilemiştir.

Bar-On (2000), modelini özellikler ve çevresel isteklerle etkin bir biçimde başa çıkma yeteneğini etkileyen sosyal ve duygusal bilgi ile ilgili yetenekler bakımından psikolojik iyilik ve uyum modeli olarak tanımlamaktadır. Bar-On (1997) Gardner'ın çalışmalarını temel alarak duygusal zekâyı kişilik teorisi çerçevesinde tanımlamıştır. Bu model beş boyut ve 15 alt boyuttan oluşmaktadır. Modelin boyutları ve bu boyutların alt boyutları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modelinin Boyutları

Boyutlar	Alt Boyutları
Kişisel Beceriler	Kendine saygı Kendine güven Duygusal benlik bilinci Bağımsızlık Kendini gerçekleştirme
Kişilerarası Beceriler	Empati Sosyal sorumluluk Kişilerarası ilişkiler
Uyumluluk	Gerçekçilik Esneklik Problem çözme
Stres Yönetimi	Strese dayanıklılık Dürtü kontrolü
Genel Ruh Durumu	İyimserlik Mutluluk

Bar-On (1997) duygusal zekâ modelinin çok faktörlü ve anlaşılabilir doğasının altını çizerken, modelin başarının kendisinden çok başarıma potansiyeliyle ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Bar-On, 1997'den aktaran: Acar, 2001: 115).

2. 1. 4. 1. 3. 1. Bar-On Duygusal Zekâ Anketinin Boyutları

2. 1. 4. 1. 3. 1. 1. Kişisel Beceriler

Bu boyutta, bireyin kendisiyle olan ilişkisi, kendi içindekileri değerleri yer almaktadır. Bu boyutun alt boyutları, duygusal benlik bilinci, kendine güven, kendine saygı, kendini gerçekleştirme ve bağımsızlıktır. Bu boyuttan yüksek skor alan bireyler, duygularının farkında olan, kendilerini iyi bulan ve yaşamlarında yaptıkları şeyler hakkında olumlu

şeyler düşünen kişilerdir. Bu kişiler duygularını rahatça ifade edebilir ve düşüncelerini ve inançlarını ifade etmekte bağımsız, güçlü ve kendine güvenlidirler (Bar-On, 1997, aktaran: Acar, 2001: 117). Bu duygusal zekâ özelliği sağlık davranışlarıyla ilişkili bulunmuştur. Kişisel beceriler boyutundan yüksek puan alan bireyler sağlık konusunda daha bilgili oldukları ve riskli sağlık davranışları göstermedikleri belirtilmektedir. Trinidad ve Johnson (2002) alkol kullanan ve sigara içen ergenlerin duygusal zekâ puanlarının düştüğünü tespit etmişlerdir. Ayrıca Austin ve diğerleri (2005) alkol kullanımı ve duygusal zekâ arasında negatif ilişkiler bulmuşlardır. Bununla birlikte duygusal zekâ yüksek benlik saygısıyla olumlu (Zeidner, Matthews ve Roberts, 2009), somatik şikâyetlerle olumsuz (Mavroveli, Petrides, Rieffe ve Bakker, 2007) ilişki göstermektedir. Constantine ve Gainor (2001) duygusal zekânın sözel zekâ, benlik algısı ve yaşam doyumu ile olumlu ilişkiler gösterdiğini tespit etmişlerdir. Kişisel beceriler duygusal zeka özelliğine sahip bireyler stres yaratan olaylar karşısında problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar (Deniz ve Yılmaz, 2006).

2. 1. 4. 1. 3. 1. 2. Kişiler Arası Beceriler

Kişiler arası beceriler boyutu, kişiler arası yetenek ve faaliyetlerin altını çizmektedir. Bu ana boyutun alt boyutları; empati, bireylerarası ilişkiler ve sosyal sorumluluktur. Bu boyuttan yüksek skor alan kişiler, sosyal yetenekleri iyi olan, sorumluluk sahibi olan kişilerdir. Bu kişiler diğer bireyleri anlar, ilişki kurar ve onlarla iyi geçinirler (Bar-On, 1997, aktaran: Acar, 2001: 117). Duygusal zekâ özelliklerinin artması, sosyal yeterlik, zengin sosyal ağlar ve daha etkili başa çıkma stratejileri açısından avantaj olduğu belirtilmektedir (Salovey, Bedell, Detweiler ve Mayer, 2000). Austin ve Saklofske (2005), duygusal zekâ ile sosyal ağ büyüklüğünün ilişkili olduğunu, sosyal ağ büyüklüğünün ise dışadönüklük yumuşak başlılık kişilik özellikleriyle olumlu, nevrotiklik kişilik özelliği ile olumsuz ilişki gösterdiğini tespit etmişlerdir. Ayrıca araştırmalar, duygusal zeka ile yaşam doyumu, yalnızlık, depresyon ve sosyal destek arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır (Palmer ve diğ., 2002; Saklofske, Austin ve Minski, 2003; Mavroveli ve diğ., 2007).

2. 1. 4. 1. 3. 1. 3. Uyumluluk Boyutu

Uyumluluk boyutu, problem çözme, gerçeklik ölçüsü ve esneklik alt boyutlarından oluşmaktadır. Bu boyuttan yüksek puan alan kişiler, problemleri anlamada ve uygun çözümlere ulaşmakta, genellikle esnek, gerçekçi ve etkindirler. Bu kişiler, günlük yaşamlarında karşılarına çıkan güçlüklerle ilgili olarak genellikle uygun çözümler üretebilirler (Bar-On, 1997, aktaran: Acar, 2001: 121). Bu boyutta yüksek puan alan

bireyler aile, iş ve özel hayatlarındaki problemleri belirleyebilir ve etkili biçimde çözebilirler (Stein ve Book, 2003). Dolayısıyla uyumluluk duygusal zekâ özelliği ile problem odaklı başa çıkma tarzları arasında pozitif ilişkiler söz konusudur (Deniz ve Yılmaz, 2006). Bu boyut artan statü ve katılımcı mizah tarzı ile ilişkili bulunmuştur (Tümkiye ve diğ., 2011).

2. 1. 4. 1. 3. 1. 4. Stresle Başa Çıkma Boyutu

Bu boyut stresle başa çıkma boyutu, strese dayanıklılık ve dürtü kontrolü alt boyutlarından oluşmaktadır. Bu boyuttan yüksek puan almış kişiler, umutsuzluğa kapılmadan veya kontrollerini kaybetmeden stresle baş edebilirler. Bu kişiler genellikle soğukkanlı, nadiren fevridirler ayrıca, baskı altında dahi iyi çalışırlar. Bu boyuttan yüksek puan almış kişiler, stresli, endişe doğurabilecek ve kritik işlerde çalışabilirler (Bar-On, 1997, aktaran: Acar, 2001: 118). Bu boyut, uygun olmayan başa çıkma tarzları ile negatif, uygun başa çıkma tarzları ile pozitif ilişki göstermektedir (Mavroveli ve diğ., 2007). Ayrıca stresle başa çıkma duygusal zekâ özelliği, yaşam doyumu ve problem odaklı başa çıkma tarzı ile pozitif, kendini yıkıcı mizahla negatif ilişki göstermektedir (Deniz ve Yılmaz, 2006; Tümkiye, 2011).

2. 1. 4. 1. 3. 1. 5. Genel Ruh Durumu Boyutu

Genel ruh durumu, mutluluk ve iyimserlik boyutlarından oluşmaktadır. Anketin bu boyutu, yaşama bakış açısını, yaşamdan alınan zevki, yaşamla ilgili duyguları ölçer. Bu boyutun yüksek skoru, yaşamdan nasıl zevk alınacağını bilen neşeli, olumlu umutlu ve iyimser kişileri tanımlar. Genel ruh durumu boyutu problem çözmede ve strese dayanıklılıkta etkili, motivasyonel bir boyuttur. Bu boyuttan yüksek puan almış kişiler, işyerinde coşkulu ve pozitif bir iklim oluşturulmasına yardımcı olurlar (Bar-On, 1997, aktaran: Acar, 2001: 123). Araştırmalarda duygusal zekâ ile yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti, ÖÖ, psikolojik iyi oluş, nevroitiklik kişilik özelliği, depresyon, olumlu mizah tarzları gibi genel ruh durumunu belirleyen değişkenler arasında ilişkiler tespit edilmiştir (Austin, Saklofske ve Egan, 2005; Dawda ve Hart, 2000; Deniz ve Yılmaz, 2004; Martinez-Pons, 1997; Petrides, Perez-Gonzalez ve Furnham, 2007; Saklofske ve diğ., 2003; Tümkiye ve diğ., 2011; Zeidner Matthews ve Roberts, 2009).

2. 1. 4. 1. 4. Cooper ve Sawaf'ın Dört Köşe Taşı Modeli

Cooper ve Sawaf (1996) geliştirdikleri duygusal zekâ modelini "Dört Köşe Taşı Modeli" olarak adlandırmaktadırlar. Dört köşe taşı olarak isimlendirilen unsurlar sırasıyla,

duygusal okur-yazarlık, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simyadır. Bu köşe taşlarını oluşturan alt öğeler aşağıda yer almaktadır (Cooper ve Sawaf, 1996).

1. Duyguları öğrenmek; duygusal dürüstlük, duygusal enerji, duygusal geri bildirim ve pratik sezgi öğelerini kapsamaktadır.
2. Duygusal zindelik; güven çemberi, öz varlık, yapıcı hoşnutsuzluk, esneklik yenilenme öğelerini içermektedir.
3. Duygusal derinlik; özgün potansiyel ve amaç, adanmışlık, dürüstlüğü yaşamak, yetki olmadan etki öğelerini içermektedir.
4. Duygusal simya; sezgisel akış, bilişsel zaman değişimi, fırsatı sezinleme, geleceği yaratma öğelerini kapsamaktadır.

2. 1. 4. 2. ÖİO ve Duygusal Zekâ ile İlgili Araştırmalar

Deniz ve Yılmaz (2004) tarafından yapılan araştırmada, toplam duygusal zekâ ve duygusal zekâ alt boyutları ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; bireylerin toplam duygusal zekâ, kişiye özgü, kişiler arası, genel ruh durumu, stresle başa çıkma ve uyumluluk puanları yükseldikçe yaşam doyumu düzeyleri de artmaktadır.

Bar-On (2006), psikolojik iyi oluşun etkili duygusal ve sosyal işlerle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Duygusal zekâyı oluşturan beceri ve yeteneklerin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğunu, bu becerilerin yokluğunun ise anksiyete, depresyon ve gerçekliğin sınanmasında zorluklara yol açtığını tespit etmiştir (Bar-On, 2006). Bu konuda yapılan bir başka çalışmada, duygusal zekânın psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğunu; duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur (De Lazzari, 2001).

Üstün yetenekli lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, duygusal zekâ alt boyutlarından olan duyguları ifade etme ve iyimserliğin yaşam doyumunun en güçlü yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir (Koçak ve İçmenoğlu, 2012). Duygusal zekâ boyutlarından olan duygulardan faydalanma boyutunun ise öğrencilerin yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Lise öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin ÖİO düzeyleri ile duygusal zekâ ölçeğinin toplam duygusal zeka, kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk ve genel ruh durumu boyutu arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuşken, stresle başa çıkma boyutu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Duygusal zekânın sadece genel ruh durumu boyutu ÖİO'yu anlamlı düzeyde yordamaktadır (Çelik, 2005).

Kırtıl (2009), ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, yaşam doyumunun, kendi duygularını anlama alt boyutu dışında, karşısındakinin duygularını anlama,

duygularını yönetme ve genel duygusal zekâ boyutlarıyla ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Anı çalışmada yaşam doyumu ve duygusal zekâ arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler gözlenmiştir fakat bu ilişkiler düşük düzeyde bulunmuştur. Bu veriler ülkemizde yapılan bazı araştırma sonuçları ile (Deniz, Hamarta ve Öztürk, 2007) paralellik göstermektedir.

Duygusal zekânın ÖİÖ ile ilişkisini inceleyen farklı araştırma sonuçları bulunmaktadır. Duyguları ifade etme eğiliminin ÖİÖ'nun anlamlı yordayıcısı olmadığı ve lise öğrencilerinin ÖİÖ düzeyleri ile duyguları ifade etme eğilimi puanları arasında anlamlı ancak düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir (İşleroğlu, 2012).

2. 1. 5. ÖİÖ, Kişilik, Mizah ve Duygusal Zekâ ile İlgili Araştırmalar

Kişilik (dışadönüklük ve nevrotizm) ve ÖİÖ (yaşam doyumu ve duygusal iyi olma) arasında, mizah tarzlarının rolünün incelendiği bir araştırma, kendini geliştirici mizahın hem dışadönüklük hem de nevrotiklik kişilik özellikleri ile yaşam memnuniyeti arasında kısmen aracılık ettiğini göstermiştir. Dışadönüklerin daha çok kendini geliştirici mizahı kullandıkları ve bunun yaşam doyumlarını artırdığı, diğer taraftan yüksek nevrotik özelliğe sahip bireylerin daha az kendini geliştirici mizahı kullandıkları ve bunun da yaşam doyumu kısmen azalttığı belirtilmiştir. Ayrıca katılımcı mizah, nevrotiklik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi kısmen açıklamaktadır. Araştırma sonuçları olumlu/uyumlu mizah tarzlarının kişilik ve ÖİÖ'yu açıklayan mekanizmalar olabileceğini ileri sürmektedir (Jovanoviç, 2011; Hayes, Joseph, 2003).

Başka bir çalışmada (İlhan, 2005), mizah tarzlarının ÖİÖ'yu düşük düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir. Mizah tarzlarından sadece kendini geliştirici mizah, iyi oluşa dolaylı bir katkı sağlamakta ve bu ilişkiye öz-yeterlik aracılık etmektedir. Öz-yeterliği yüksek, dışadönük ve duygusal açıdan tutarlı olanların iyi oluşu da yüksek olmaktadır. Aynı çalışmada beş faktör kişilik boyutlarıyla mizah tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığında, dışadönük kişilik özelliği ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah yüksek düzeyde ve olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Ancak mizah tarzlarının model içindeki açıklayıcı özelliği düşük düzeyde kalmıştır (İlhan, 2005).

Tümkaya ve diğerlerinin (2008), duygusal zekâlarının kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk ve stresle başa çıkma alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenirken genel ruh durumu boyutunda ise farklılaşma gösterdikleri ancak genel ruh durumu boyutunda farklılaşma olmadığı vurgulanmıştır. Thorson ve diğerleri'ne (1997) göre mizah duygusu, ölüm kaygısı ve depresyon ile olumsuz yönde, benlik saygısı, iyimserlik, dışadönüklük, başa çıkma ve samimiyet puanlarıyla olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.

Bir iyi oluş göstergesi olan psikolojik sağlamlık üzerinde duygusal zeka ve beş faktör kişilik özelliklerinin etkisini açıklamaya çalışan çalışmanın sonuçları üniversite öğrencilerinin duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır. Duygusal zeka özelliklerinden iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, ve sosyallik alt boyutları, psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın % 44'ünü açıklamaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotiklik arasında negatif yönde, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Beş faktör, bütün boyutlarıyla psikolojik sağlamlık üzerindeki toplam varyansın % 21.4'ünü açıklamaktadır (Özer 2013).

Duygusal zekânın ÖİÖ üzerinde etkili bir değişken olmadığını gösteren çalışmalar da vardır. Zeidner ve Olnick-Shemesh'in (2010), sözel yetenek ve beş faktör kişilik özellikleri istatistiksel olarak kontrol altına alındığında, toplam duygusal zekâ puanı ve duygusal zekanın alt boyutlarının hiçbirinin ÖİÖ'un bileşenleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadıkları tespit edilmiştir. Buna karşın dışadönüklük, sorumluluk ve düşük nevrotiklik puanları ile ÖİÖ'un bilişsel boyutu olan yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

ÖİÖ, kişinin hayatını tüm yönleriyle değerlendirirken ne ölçüde mutlu olduğunun bir ifadesidir. Bireyler yaşamlarında daha çok neşe, güven, ümit gibi olumlu duyguları, nadiren öfke, nefret, üzüntü, suçluluk gibi olumsuz duyguları yaşıyor ve evlilik, iş, arkadaşlık gibi çeşitli yaşam alanlarından doyum alıyorlarsa bu onların mutlu olduğunu gösterir. Üniversite öğrencilerinin ÖİÖ'larına etki eden birçok değişken vardır. Kişilik özellikleri, mizah tarzları, duygusal zekâ, cinsiyet, gelir, sağlık, anne babanın eğitim durumu, amaçlılık, öğrencilerin mesleği tercih etme durumları ve öğrenim gördükleri bölümlerden memnuniyet durumları, ilişkilerden algılanan doyum, gibi değişkenler ÖİÖ'yu etkilemektedir. Kişilik ÖİÖ açıklayan en önemli özellik olarak görülmektedir. ÖİÖ'yu önemli düzeyde açıklayan kişilik özellikleri nevrotiklik ve dışadönüklüktür. Nevrotik kişilik özelliği gösteren bireyler, olumlu duygulardan daha çok kaygı, depresyon ve kızgınlık gibi olumsuz duyguları yaşarlar. Daha çok olumsuz duygular yaşamak, hayattan genel olarak doyum alamamaya ve mutsuzluğa yol açmaktadır. Dışadönük kişilik özelliğine sahip bireyler ise neşeli, istekli, enerjik, arkadaş canlısı gibi olumlu özellikleri. Bununla birlikte hayata daha iyimser bakarlar ve güçlü bir yaşam enerjisine sahiptirler. Bu yüzden etraflarına daha fazla pozitif enerji yayar, daha fazla olumlu ruh haline sahip olur ve daha çok mutluluk hissederler. Nevrotiklik ÖİÖ'nun olumsuz duygulanım boyutuyla,

dışadönüklük ise olumlu duygulanım boyutuyla ilişkilidir. Birçok araştırma sonucunun ÖİO'da en önemli özelliklerin nevrotiklik ve dışadönüklük olduğunu vurgulamasının nedeni ÖİO'nun duygulanım boyutlarıyla olan güçlü ilişkisidir. Nevrotiklik ve dışadönüklük iyi olmayla güçlü bir ilişki gösterirken, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık boyutlarının iyi olmaya etkisi farklılık göstermektedir. DeNeve Cooper (1998) bu kişilik boyutlarının iyi olma üzerinde kültüre göre farklı etkileri olabileceğini belirtmiştir. Bazı araştırma bulguları, sorumluluk kişilik özelliğini ÖİO'yu aracı bir değişken olarak açıklamaktadır. Bu boyutta yüksek puan alan kişiler; temkinli, sebatkâr, yeterli ve çalışkandır. Bu tür kişiler daha az olumsuz duyguları ve daha çok olumlu duyguları yaşarlar, yani kişilik özellikleri günlük yaşamda daha az güçlük çekmelerine ve daha çok doyum yaşamalarına katkıda bulunur. Deneyime açıklık boyutu ise ÖİO ile zayıf bir ilişki göstermektedir. Deneyime açıklık boyutu, duyguların yaşanılmasına izin verilmesi, duyguların ortaya konulmasından çekinilmemesi olarak ele alındığında; bireyin duygusal yaşantılara açık olması olumlu duygu durumuna ve dolayısıyla mutluluğa yol açabilmektedir. Ancak deneyime açıklık boyutu bu özelliklerin onaylanmadığı, farklılıkların kabul edilmediği toplumlarda mutsuzluğa neden olabilmektedir.

Mizah, sosyal uyumu sağlayan, duygusal, fiziksel ve bilişsel boyutları olan bir yapı olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Mizahın, bireyin kendisini ve diğerlerini olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilecek bir şekilde kullanılabildiği düşüncesine dayalı olarak geliştirilen mizah tarzları modelinde ikisi uyumlu, ikisi uyumsuz dört farklı mizah tarzı betimlenmiştir. Araştırmalar, uyumlu mizah tarzları kapsamında değerlendirilen kendini geliştirici ve katılımcı mizahın iyi oluş ile olumlu ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca kendini geliştirici mizah ÖİO'yu en güçlü açıklayan mizah tarzıdır. Kendini geliştirici mizahı kullanan bireyler, stresle başa çıkabilir, sorunlar üzerindeki bakış açılarını değiştirebilir ve olumsuz duyguları azaltabilirler. Katılımcı mizah tarzını kullanan bireyler ise neşeli, öz saygısı yüksek, samimi, ilişkilerde becerikli ve yüksek olumlu duygular yaşarlar. Böylece bu mizah tarzlarını kullanan bireyler mutluluk düzeylerini artırır. Kendini yıkıcı mizah ile ÖİO arasında ilişkiler olumsuz yönde ve düşük düzeydedir. Bu mizah türünü kullanan kişiler, problemlerini yapıcı bir şekilde çözmekten kaçınmak ya da olumsuz duygularının altında yatan asıl nedenleri gizlemek için bu mizaha başvururlar. Daha çok olumsuz duygulanım gösterirler ve bu şekilde mutluluk düzeylerini düşürürler. Saldırgan mizah, saldırganlık ölçekleriyle ilişkili bulunmuş olmasına rağmen ÖİO ile düşük düzeyde ilişkili, bazı araştırmalarda ise ilişkisiz bulunmuştur. Bu mizah tarzına sahip olan kişiler mizahı; alay etmek, sataşmak ve karşısındakini küçük düşürmek için kullanırlar. Saldırgan mizahı kullanan bireyler, kızgınlık, saldırganlık ve düşmanlık gibi olumsuz duyguları daha çok hissettikleri için düşük düzeyde ÖİO yaşamaları beklenmektedir.

Duygusal zekâ, son yıllarda ÖİÖ ile ilişkilendirilen başka bir değişkendir. Toplam duygusal zekâ puanları ve alt ölçekleri, ÖİÖ ile ilişkili bulunmuştur. Bazı araştırmalar bu ilişkinin orta ve düşük düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Duyguları ifade etme, iyimserlik ve genel ruh durumu ÖİÖ'yu en iyi açıklayan alt boyutlar olarak bulunmuştur. Duyguları ifade etme alt boyutunda bireyler, duygularının farkındadır, kendileri hakkında olumlu düşünür ve duygu, düşünce ve inançlarını ifade etmekte bağımsız, güçlü ve kendine güvenlidirler. İyimserlik, yaşama umutla bakmaktır, sıkıntı ve olumsuzluklara rağmen olumlu düşünebilmektir. Genel ruh durumu boyutunda kişiler yaşamdan nasıl zevk alınacağını bilen, neşeli, olumlu, umutlu ve coşkulu kişilerdir. Bu özellikler yoluyla bireyler daha çok olumlu duygular yaşar ve yüksek yaşam doyumuyla birlikte mutluluk düzeylerini artırır. Yüksek duygusal zekâyâ sahip bireyler yüksek iyi oluş bildirmektedirler.

Demografik özellikler ve iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koyan araştırmalar farklı sonuçlara işaret etmektedir. Cinsiyet ve iyi oluş ilişkisini inceleyen çalışmalarda, kadınlar ve erkekler lehine araştırma sonuçları olmasına rağmen, fark olmadığına işaret eden çalışmalarda vardır. Gelir ise ÖİÖ ile ilişkisi en çok merak edilen demografik değişkenlerden biridir. ÖİÖ'da algılanan gelir düzeyi anlamlı farklılıklara yol açmaktadır. Zengin kesimlerde gelir artışı mutlulukla düşük düzeyde ilişki gösterirken, fakir kesimlerde gelir artışı mutluluğu artıran bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Gelir ÖİÖ'yu, eğitim düzeyi, akademik başarı, sosyo-ekonomik statü gibi değişkenlerin aracılığı ile açıklamaktadır. Sağlığın yaşam doyumu ile güçlü bir ilişki gösterdiği belirtilmektedir. Sağlık, boş zaman etkinlikleri gibi sosyal bir değer ve yaşam kalitesini artıran ya da düşüren anlamlı bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Sağlıklı bireylerin yaşam doyumu puanları hem fiziksel sağlığı yerinde olmayan hem de psikolojik sorunlu olan bireylerden anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Farklı araştırma sonuçları, anne babanın eğitim durumunun ÖİÖ'yu dolaylı yoldan etkileyen bir değişken olabileceğini akla getirmektedir. Genel olarak eğitim tek başına değil, gelir, statü, anne baba tutumları, öz saygı ve sosyal destek, kültürel eğilimler, yaşam tercihleri ile anlam kazanmakta ve iyi olma üzerinde bu değişkenlerin aracılığı ile etkili olmaktadır. Araştırmalar cinsiyet, sağlık, gelir, başarı, eğitim gibi değişkenlerinin ÖİÖ üzerinde etkili olduğunu ortaya koymasına rağmen, araştırmacılar bu faktörlerin oldukça küçük bir etkisinin olduğunu belirtmektedir.

Amaçlara ve ideallere sahip olmak ve bunları gerçekleştirme yolunda çaba göstermenin ÖİÖ'da etkili olduğu belirtilmektedir. Hem psikolojik iyi olma, hem de ÖİÖ için önemli yordayıcılardan biri de ilişkilerden algılanan hoşnutluktur. Mesleği isteyerek tercih etme, okuduğu bölümden memnun olma gibi değişkenler üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını dolayısıyla ÖİÖ'larını etkilemektedir. Ancak bu tür sosyal değişkenler, ÖİÖ ile düşük düzeyde ilişki göstermektedir.

3. YÖNTEM

3. 1. Araştırma Modeli

Nicel yaklaşıma dayalı olarak tasarlanan bu araştırmada, ilişkisel (correlational) ve nedensel karşılaştırma (causal comparative) modelleri kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalarda iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiler incelenebilmektedir. Bu araştırmalar, betimlemenin ötesinde durumların ilişkisini gösterir. Bu yaklaşım, araştırmacının herhangi bir şekilde yönlendirme ya da müdahale yapmamasını gerektirir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). İlişkisel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinin yanı sıra yordama yapmaya da imkan verir. Yordayıcı ilişkisel araştırmalarda amaç; değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek ve bağımsız değişkenlerden yola çıkarak bağımlı değişkeni açıklamaya çalışmaktır (Balci, 2005). Nedensel karşılaştırma, insan grupları arasındaki farklılıkların nedenlerini ve sonuçlarını, koşullar ve katılımcılar üzerinde her hangi bir müdahale olmaksızın belirlemeyi amaçlayan çalışmalardır. Bu çalışmalarda çok sayıda hipotez kurularak bunların doğruluğu sınanabilir. Fakat bu araştırmalarda, sonuca kesinlikle neden olan faktör ya da faktörlerin tümü tanımlanamayabilir ve dolayısıyla etkisi belirlenemeyebilir (Karasar, 2008). Nedensel karşılaştırma araştırması ile yapılacak yorumlar deneysel araştırmalara göre sınırlıdır. Dolayısıyla, araştırmacı belirli bir faktörün, gözlemlenen davranışların nedeni ya da sonucu olduğunu her zaman kesin olarak söyleyemez. Yorumla ilgili sınırlılıklara rağmen, nedensel karşılaştırmalı çalışmalar, gözlemlenen değişikliklerin olası nedenlerini belirleme konusunda önemli bilgiler sağlar (Büyüköztürk ve diğ., 2012).

3. 2. Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu, Karadeniz Teknik Üniversitesinin farklı bölüm ve programlarından rastgele belirlenen 1534 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşları 17 ile 36 arasında değişmektedir (Ort=20.66, Ss=2.15).

Araştırma grubunu belirlemek için uygun örnekleme kullanılmıştır. Uygun örnekleme, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemleri içerisinde değerlendirilir. Uygun örnekleme yöntemini (convenience/accidental/incidental sampling) kullanan araştırmacı, en ulaşılabilir birimden başlamak üzere örneklemini oluşturmaya başlar ya da en ulaşılabilir ve maksimum tasarruf sağlayacak birimlere ulaşmaya çalışır (Büyüköztürk ve diğ., 2012). Bu yöntem, sonuçların genellenmesi açısından bir sınırlılık oluşturabilir.

Örneklemin doğasından kaynaklanan bu tür sınırlılıklar, posthoc analizleri ve kısmi korelasyon (partial correlations) gibi istatistiksel tekniklerle kısmen kontrol altına alınabilir (Barker, Pistrang ve Elliott 2002). Araştırma grubuyla ilgili diğer tanımlayıcı bilgiler Tablo 8'de özetlenmektedir.

Tablo 8. Demografik Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Faktör	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	950	61.9
	Erkek	584	38.1
Sınıf	1. Sınıf	426	27.8
	2. Sınıf	342	22.3
	3. Sınıf	364	23.7
	4.Sınıf	269	17.5
	5.Sınıf	73	4.8
	6.Sınıf ve üstü	60	3.90
Anne eğitim düzeyi	Oku-yazar değil	102	6.6
	Oku-yazar	113	7.4
	İlkokul	753	49.1
	Ortaokul	192	12.5
	Lise	271	17.7
	Üniversite	97	6.3
	Lisansüstü	6	0.4
Baba eğitim düzeyi	Oku-yazar değil	26	1.7
	Oku-yazar	47	3.1
	İlkokul	460	30
	Ortaokul	240	15.6
	Lise	411	26.8
	Üniversite	325	21.2
	Lisansüstü	24	1.6
Mesleği tercih durumu	Evet	989	64.5
	Hayır	152	9.9
	Kısmen	387	
Bölüm memnuniyeti	Evet	1044	68.1
	Hayır	142	9.3
	Kısmen	339	22.1
	Belirtmeyen	9	0.6
Ailenin aylık gelir düzeyi	0-760 TL	201	13.1
	761-1360 TL	513	33.4
	1361-1990 TL	361	23.5
	1991-2870 TL	270	17.6
	2871 ve üzeri TL	186	12.1
	Diğer	3	0.2

Tablo 8'in devamı

Fakülte	Eğitim Fakültesi	1051	68.5
	Mühendislik Fakültesi	265	17.3
	Orman Fakültesi	27	1.8
	İlahiyat Fakültesi	113	7.4
	Beden Eğitimi Yüksekokulu	77	5
Sağlık durumu	Önemli Bir Sağlık Sorunum var	65	4.2
	Önemli Bir Sağlık Sorunum yok	1464	95.4
Amaçlara sahip olma durumu	Evet	1452	94.7
	Hayır	79	5.1
Doyum verici ilişkiler	Tek Başıma	85	5.5
	Tanımadığım insanlarla	17	1.1
	Okul ortamında	76	5
	Öğretmenlerimle	4	.3
	Arkadaşlarımla	563	36.7
	Ailemle	783	51

3. 3. Verilerin Toplanması

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen formda yaş, cinsiyet, sınıf, fakülte, sağlık durumu, ailenin aylık gelir düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne mesleği, baba mesleği, mesleği tercih etme durumu, bölüm memnuniyeti, amaçlara sahip olma durumu, doyum verici yaşantıların kimlerle geçirildiğine ilişkin sorular bulunmaktadır.

3. 3. 1. 2. Öznel İyi Oluş Ölçekleri

ÖİÖ ölçümlerinde öz bildirim dayalı ölçekler olan yaşam doyum ölçeği (satisfaction with life scale), pozitif ve negatif duygulanım ölçekleri (Positive and Negative Affect Schedule) kullanılmaktadır (Garcia, 2011; Grant ve diğ., 2009; Oğuz-Duran ve Tan, 2013). Araştırma grubunun ÖİÖ puanları, olumlu duygulanım ve yaşam doyum puanları toplamından olumsuz duygulanım puanları çıkartılarak elde edilmiştir (Diener, 1984).

3. 3. 1. 2. 1. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyum ölçeği, yaşamdan alınan doyumun düzeyini belirleyebilmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek beş maddeden oluşmaktadır ve maddeleri 1-7 arasında puanlanan likert tipi bir ölçektir. Yaşam doyum ölçeğinde maddelerin değerleri toplanarak toplam puan elde edilmektedir.

Puan genişliği 1-35 arasında değişmektedir. Puanlardaki artış yaşam doyumundaki artışa işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Durak, Senol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Üç hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı, $r=.85$ olarak bulunmuştur. Madde analizlerinde ölçeğin toplam puanı ile 1.madde $r=.73$, 2.madde $r=.73$, 3.madde $r=.76$, 4.madde $r=.75$ ve 5.madde $r=.90$ düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları ilk çalışmada $\alpha=.76$ ikincisinde ise $\alpha=.82$ 'dir. Ölçme aracının pozitif duygulanımla $r=.26$ ($p<.01$), negatif duygulanımla $r= -.29$ ($p<.01$), iş stresiyle $r=-.34$ ($p<.01$), tükenmişlikle $r= -.39$ ($p<.01$) ve depresyonla ilişkisi $r=-.30$ ($p<.01$) olarak bulunmuştur (Durak ve diğ., 2010). Bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı $\alpha=.81$ 'dir.

3. 3. 1. 2. 2. Olumlu-Olumsuz Duygulanım Ölçeği

Pozitif ve negatif duygulanım ölçeği (PANAS), Watson, Clark ve Tellegen tarafından 1988 yılında geliştirilmiştir ve ÖİÖ'nün duygulanım boyutunu ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek 10 pozitif, 10 negatif duygu ifadesinden oluşmaktadır. 1-7 arası puanlanan Likert tipli bir ölçektir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda iç tutarlılığı pozitif duygulanım için $\alpha=.88$ ve negatif duygulanım için $\alpha=.87$ bulunmuştur. Ayrıca iki alt ölçek arasında negatif yönde korelasyon vardır (Watson, Clark, Tellegen, 1988). Pozitif ve negatif duygulanım ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada iki faktör bulunmuştur ve toplam varyansın %44'ünü açıklamaktadır. Pozitif ve negatif duygulanım için sırasıyla Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları; $\alpha=.83$ ve $\alpha=.86$ olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı "Pozitif duygulanım" alt ölçeği için $\alpha=.82$ ve "Negatif duygulanım" alt ölçeği için $\alpha=.82$ olarak bulunmuştur

3. 3. 1. 3. Beş Faktör Kişilik Envanteri

Ölçek, "Beş faktör kişilik modeline" dayanan "Çok Boyutlu Kişilik Envanteri" nin (envanterin adı daha sonra Beş Faktör Kişilik Envanteri-5FKE olarak değiştirilmiştir) "Madde cevap kuramına" göre kısa formudur. Ölçeğin uzun formu, Somer, Korkmaz ve Tatar (2001) tarafından geliştirilmiştir. Somer ve diğerleri (2001), uluslararası bir kişilik madde havuzundan (Goldberg, 1999) yararlanarak ölçeği geliştirmişlerdir. Ölçek, 220 madde, 17 alt boyut ve beş faktörden oluşmaktadır. Likert tipi ölçek 1-5 arasında puanlanmaktadır ve alt ölçek toplam puanlarına dayalı işlem yapılabilir. Ölçeğin güvenilirlik analiz sonuçlarına göre, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları; "Dışadönüklük"

$\alpha=.87$, “Yumuşak başlılık” $\alpha=.90$, “Sorumluluk” $\alpha=.92$, “Nevrotiklik” $\alpha=.93$, “Deneyime açıklık” $\alpha=.87$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin kısa formu Tatar (2005) tarafından geliştirilmiştir. Kısa formda beş faktör boyutları, sosyal istenirlik boyutu ve testi özensiz doldurma düzeyini belirlemek için kontrol maddeleri yer almıştır. Yapılan bir çok geçerlilik çalışmasında (çapraz geçerlik, doğrulayıcı faktör analizi, kısa form-uzun form arası korelasyon vb.) kısa formun uzun formu çok iyi düzeyde yansıttığı ve temsil ettiği görülmüştür. Güvenirlik analiz sonuçlarına göre, Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları; “Dışadönüklük” $\alpha=.82$ (madde sayısı 14), “Yumuşak başlılık” $\alpha=.82$ (madde sayısı 16), “Sorumluluk” $\alpha=.85$ (madde sayısı 17), “Nevrotiklik” $\alpha=.87$ (madde sayısı 15), “Deneyime açıklık” $\alpha=.79$ (madde sayısı 14) olarak bulunmuştur. Bu çalışma için yapılan güvenirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları “Dışadönüklük” alt boyutu için $\alpha=.77$, “Yumuşak başlılık” boyutu için $\alpha=.80$, “Sorumluluk” boyutu için $\alpha=.69$, “Nevrotiklik” boyutu için $\alpha=.85$, “Deneyime açıklık” boyutu için $\alpha=.71$ ve “Sosyal istenirlik” boyutu için $\alpha=.55$ olarak bulunmuştur.

3. 3. 1. 4. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

Martin ve Puhlik-Doris (1999) tarafından dört farklı mizah tarzını ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, 60 maddeden oluşmaktadır (Martin ve Puhlik-Doris, 1999’dan aktaran İlhan, 2005). Daha sonra Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (2003) tarafından revize edilerek madde sayısı 32’ye düşürülmüştür. Likert tipindeki ölçek 1-7 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğinin ikisi uyumlu, ikisi uyumsuz mizah olmak üzere dört alt boyutu vardır. Teste bazı maddeler ters puanlanmaktadır. Her bir alt ölçekte 8 madde bulunmaktadır ve alt ölçek toplam puanlarına dayalı işlem yapılabilmektedir (Martin ve diğ., 2003). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yerlikaya (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin faktör yüklerinin .32 ile .75 arasında olduğu gözlenmiştir. Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları “Katılımcı mizah” için $\alpha=.74$, “Kendini geliştirici mizah” için $\alpha=.78$, “Saldırgan mizah” için $\alpha=.69$, “Kendini yıkıcı mizah” için $\alpha=.67$ olarak belirtilmiştir (Yerlikaya, 2003). Bu çalışma için yapılan güvenirlik analizinde Cronbach Alfa katsayıları; “Katılımcı mizah” boyutu için $\alpha=.75$, “Kendini geliştirici mizah” boyutu için $\alpha=.75$, “Saldırgan mizah” boyutu için $\alpha=.67$, “Kendini yıkıcı mizah” boyutu için $\alpha=.68$ olarak belirlenmiştir.

3. 3. 1. 5. Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği (Bar-On EQ)

Ölçek, duygusal zekâyı (EQ) ölçmek için Revuen Bar-On (1997) tarafından geliştirilmiştir. Acar (2001) tarafından uyarlanan ölçek 88 maddeye indirilmiştir. Likert tipindeki ölçek 1-5 arasında puanlanmakta ve 5 temel boyut ve 15 alt boyuttan

oluşmaktadır. Toplam puan ve alt ölçek puanları üzerinde işlem yapmaya uygunluk taşıyan ölçekte, toplam puan arttıkça duygusal zekâ da artmaktadır. Ölçekte ters yönde puanlanacak maddeler bulunmaktadır. Ölçeğin güvenirlik analizinde Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları; ölçeğin toplam boyutları için $\alpha=.92$ (madde sayısı 87), “Kişisel beceriler” boyutu için $\alpha=.83$ (madde sayısı 29), “Kişiler arası beceriler” boyutu için $\alpha=.77$ (madde sayısı 18), uyumluluk boyutu için $\alpha=.65$ (madde sayısı 15), stresle başa çıkma boyutu için $\alpha=.73$ (madde sayısı 12) ve genel ruh durumu boyutu için $\alpha=.75$ (madde sayısı 12) olarak hesaplanmıştır (Acar, 2001). Bu çalışma için yapılan güvenirlik analizinde Cronbach Alfa katsayıları; ölçeğin toplam boyutları için $\alpha=.92$, “Kişisel beceriler” boyutu için $\alpha=.85$, “Kişiler arası beceriler” boyutu için $\alpha=.81$, uyumluluk boyutu için $\alpha=.62$, stresle başa çıkma boyutu için $\alpha=.72$ ve genel ruh durumu boyutu için $\alpha=.78$ olarak hesaplanmıştır

3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılacak tüm ölçeklerin kullanım izinleri ölçekleri geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılardan alınmıştır. Uygulama öncesinde Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörlüğünden izinler alınmıştır. Ölçeklerin çoğu araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulamaların bir kısmı gerekli yönlendirmeler yapıldıktan sonra üniversite öğretim üyeleri tarafından tek oturumda uygulanmıştır. Uygulama kolaylığı sağlaması açısından kitapçık şeklinde basılmış olan ölçekler, araştırmayla ilgili bilgiler verildikten sonra gönüllü 1700 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulamalar yaklaşık 50 dakika sürmüştür. Anketler veri güvenirliğini sağlamak için eksik doldurulan 166 anket değerlendirme dışı bırakılmıştır.

3. 4. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 15.0 paket programından yararlanılmıştır. Araştırma grubuna ve çeşitli araştırma değişkenlerine ait bilgiler tanımlayıcı istatistik teknikleri ile yapılmıştır. Veri analiz teknikleri olarak Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız t testi, tek yönlü ANOVA, Kruskal Wallis ve Mann Whitney-U testi teknikleri kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4. 1. Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekâ Puanları ile ÖİO Puanları Arasındaki İlişkiler

Beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekâ boyutları ve yaşın bağımlı değişken olarak seçilen ÖİO'yu nasıl açıkladıklarını belirlemek için, çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Kurulan regresyon modelinde bağımsız değişken olarak sürekli, sıralı ya da sadece iki kategorili değişkenler katılabildiği için beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları, duygusal zekâ alt ölçekleri ve yaşla birlikte cinsiyet dummy değişken olarak modele sokulmuştur. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek, çoklu bağlantı (Multicollinearity) problemi olup olmadığı tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (PMÇKK) ile hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 9'da gösterilmiştir. Çoklu bağlantı, bağımsız değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişkilerin olmasıdır. Çoklu bağlantı problemi, bir bağımsız değişkenin diğer bağımsız değişkenlerle olan ilişkisinin miktarı arttıkça bağımsız değişkenin, tahmin gücünün azalmasıdır (Kalaycı, 2005). Değişkenler arasındaki en yüksek ilişkinin .69 olması kurduğumuz modelde çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir.

Tablo 9. ÖİÖ ile Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Ort	SS
1.ÖİÖ	1																	34.34	14.52
2.D	.31**	1																3.51	.60
3.N	-.53**	-.31**	1															2.66	.73
4.S	.35**	.20**	-.36**	1														3.49	.52
5.DA	.26**	.35**	-.33**	.45**	1													3.99	.49
6.YB	.21**	.14**	-.22**	.30**	.40**	1												3.75	.60
7.Sİ	.27**	.02	-.39**	.31**	.34**	.38**	1											3.53	.71
8.KM	.22**	.54**	-.20**	.09**	.25**	.20**	.06**	1										41.21	8.21
9.GM	.24**	.42**	-.30**	.15**	.25**	.16**	.02	.23**	1									35	8.87
10.SM	-.18**	.04	.21**	-.30**	-.34**	-.34**	-.41**	-.15**	-.03	1								21.57	7.82
11.KYM	-.08**	.12**	.21**	-.16**	-.10**	-.01	-.25**	.12**	.23**	.37**	1							26.22	8.32
12.GRD	.53**	.42**	-.52**	.32**	.35**	.26**	.23**	.35**	.40**	-.19**	-.07**	1						3.83	.55
13.SBÇ	.35**	.04	-.52**	.22**	.18**	.30**	.24**	.04	.17**	-.21**	-.12**	.38**	1					3.15	.56
14.U	.37**	.19**	-.48**	.35**	.34**	.23**	.31**	.12**	.19**	-.30**	-.18**	.51**	.48**	1				3.49	.42
15.KAB	.30**	.29**	-.24**	.31**	.44**	.38**	.30**	.29**	.21**	-.37**	-.10**	.58**	.23**	.49**	1			4.04	.46
16.KB	.47**	.40**	-.53**	.35**	.41**	.13**	.24**	.28**	.29**	-.22**	-.20**	.69**	.34**	.61**	.59**	1		3.69	.47
17.Yaş	-.07**	-.01	-.03	-.03	-.03	-.05*	-.04	-.07**	.028	.13**	.08**	-.01	.05*	.07**	-.04	.01	1	20.67	2.16

*p<.05, **p<.01 ÖİÖ=Öznel iyi oluş, D= Dışadönüklük, N=Nevrotiklik, S=Sorumluluk, DA=Deneyime Açıklık, YB=Yumuşak Başlılık, Sİ=Sosyal İstenirlik, KM=Katılımcı Mizah, GM=Gelişimsel Mizah, SM=Saldırgan Mizah, KYM=Kendini Yıkıcı Mizah, GRD=Genel Ruh Durumu, SBÇ=Stresle Başa çıkma, U=Uyumluluk, KAB=Kişiler Arası Beceriler, KB=Kişisel Beceriler.

Analizde ayrıca Durbin Watson testi ile oto korelasyon durumu incelenmiş ve ortaya çıkan değer (1.884), beklenen değerlerin (1.5-2.5) sınırları arasında yer aldığı (Kalaycı, 2010) saptanmıştır. Enter yöntemi kullanılarak yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi, kurulan modelin anlamlı olduğunu göstermektedir ($F_{(16,1512)}=61,90$, $p<.001$). Yordayıcı değişkenler olarak seçilen beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları, duygusal zeka ana boyutları, yaş ve cinsiyetin, ölçüt değişkeni olarak seçilen ÖİO ile ilgili açıkladığı varyans %41'dir ($R^2=0.41$). Kurulan modelin bağımlı değişkene ilişkin açıkladığı varyans ise %40'dir ($\Delta R^2=.40$). Tablo 10'da model özetlenmektedir.

Tablo 10. Bağımlı Değişkeni, Bağımsız Değişkenlerle Açıklamaya Dayalı Çoklu Regresyon Modeli Özeti

MODEL	R	R ²	ΔR^2	TSH	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	df1	df2	p
1	.64	.41	.40	11.21	.41	61.90	17	1512	.000

$p<.001$ TSH= Tahmini standart hata

Tablo 11'de görüldüğü gibi, standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin ÖİO üzerindeki görece önem sırası, genel ruh durumu ($\beta=.27$, $p<.001$), nevrozizm ($\beta=-.26$, $p<.001$), kişisel beceriler ($\beta=.13$, $p<.001$), sorumluluk ($\beta=.13$, $p<.001$), cinsiyet ($\beta=.10$, $p<.001$), stresle başa çıkma ($\beta=.08$, $p<.01$), dışadönüklük ($\beta=.07$, $p<.01$), kişilerarası beceriler ($\beta=-.07$, $p<.05$), gelişime açıklık ($\beta=-.07$, $p<.01$), kendini yıkıcı mizah ($\beta=.05$, $p<.05$), ve yaş ($\beta=-.05$, $p<.05$) tır. Söz konusu değişkenler üniversite öğrencilerinin ÖİO düzeylerini anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Buna karşın katılımcı mizah ($\beta=.01$, $p>.05$), gelişimci mizah ($\beta=-.03$, $p>.05$), saldırgan mizah ($\beta=-.1$, $p>.05$), yumuşak başlılık ($\beta=.04$, $p>.05$) ve uyumluluk ($\beta=-.01$, $p>.05$) değişkenlerinin modele özgün katkılarının anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 11. Çoklu Regresyon Modelinde ÖİO'yu Açıklayan Katsayılar

		SEK		SK	t	p
		B	SH			
Model 1	Sabit	-.27	6.27		-.04	.965
	Dışadönüklük	1.71	.65	.07	2.64*	.008
	Yumuşak başlılık	.91	.59	.04	1.53	.126
	Sorumluluk	3.58	.67	.13	5.37**	.000
	Nevrotizm	-5.20	.57	-.2	-9.21**	.000
	Deneyime açıklık	-1.93	.77	-.07	-2.5*	.012
	Katılımcı mizah	.02	.05	.01	.50	.614
	K.Geliştirici mizah	-.05	.04	-.03	-1.33	.183
	K. Yıkıcı mizah	.09	.04	.05	2.16*	.031

Tablo 11'in devamı

Saldırgan mizah	-.02	.05	-.01	-.44	.661
G.Ruh Durumu	7.04	.83	.27	8.47**	.000
S.Başa Çıkma	1.98	.66	.08	2.99*	.003
Uyumluluk	-.22	.97	-.01	-.23	.819
K. Arası Beceriler	-2.27	.95	-.07	-2.38*	.017
K Beceriler	4.00	1.05	.13	3.83**	.000
Cinsiyet	3.04	.66	.10	4.60**	.000
Yaş	-.32	.14	-.05	-2.29*	.022

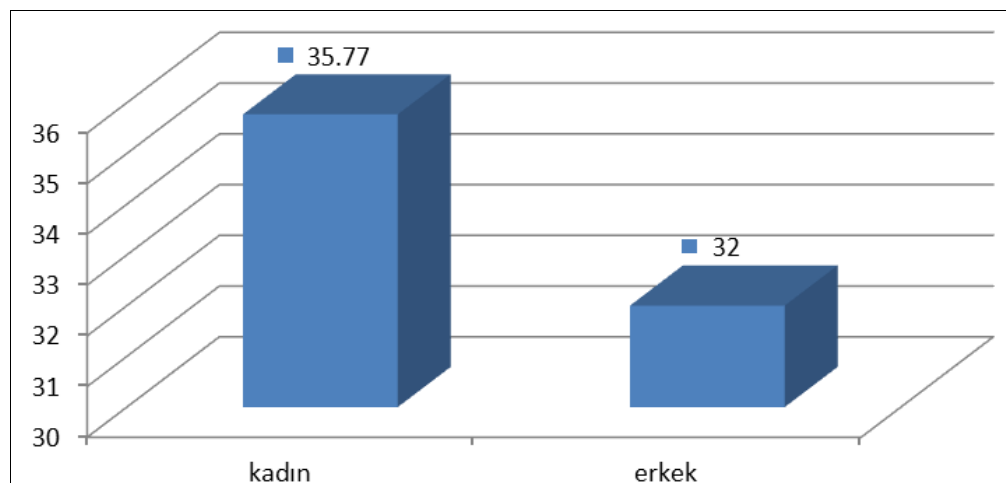
* $p < .05$, ** $p < .001$, SEK: Standardize edilmemiş katsayılar, SK: Standart katsayılar, SH: Standart hata

4. 2. Cinsiyetler Arasındaki ÖİO Farklılıkları

Kadın ve erkek öğrencilerin ÖİO düzeylerindeki farklılıkları belirlemek üzere yapılan bağımsız t testi sonuçları Tablo 12'de gösterilmiştir. Analiz sonucunda ÖİO puanlarında cinsiyete göre anlamlı fark bulunmuştur ($t=4.97$, $sd=1530$, $p < .001$, $d=.26$). Bu fark kız öğrencilerin ÖİO puanlarının (Ort=35.77 \pm 14.16), erkek öğrencilerin puanlarından (Ort=32 \pm 14.77) anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 12. Cinsiyetler Arasındaki ÖİO Farklılıkları

Faktör	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p	Cohens'd
ÖİO	Kadın	948	35.77	14.16	4.97	.000	.26
	Erkek	584	32.00	14.77			



Grafik 1. Cinsiyetler arasındaki ÖİO farklılıkları

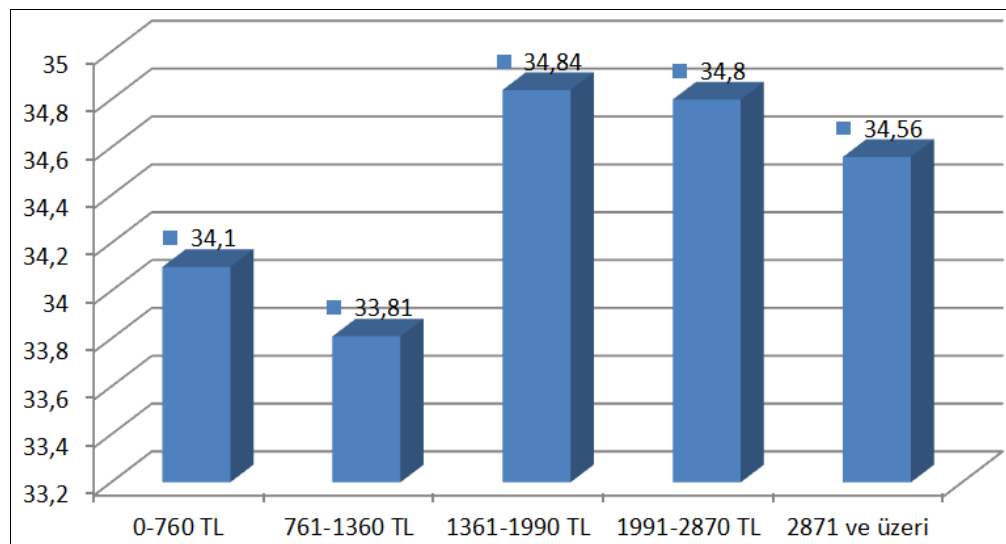
Yukarıda yer alan Grafik 1'e göre ÖİO ortalamalarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4. 3. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Ailenin Gelir Düzeyine Göre Farklılıklar

Araştırmaya katılan öğrencilerin beş kategoride değerlendirilen gelir düzeyine bağlı olarak ÖİO puanlarında farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 13'de gösterilmiştir. Analiz sonucunda, öğrencilerin ÖİO puanlarında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($F_{(4,1524)} = .37, p > .05, d = .00$).

Tablo 13. Ailenin Gelir Düzeyine Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar

Kaynak	Faktör	KT	Sd	KO	F	p	η^2
ÖİO	Gruplar arası	310.90	4	77.72	.37	.83	.00
	Grup içi	321396.13	1524	210.89			
	Toplam	321707.03	1528				



Grafik 2. Ailenin gelir düzeyine göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar

Yukarıda yer alan Grafik 2'ye göre ailelerinin gelir düzeyi 761-1360 TL arası olan bireylerin ÖİO ortalamalarının en düşük, 1361-1990 TL arası gelir düzeyinde olanların ÖİO ortalamalarının en yüksek olduğu belirlenmiştir.

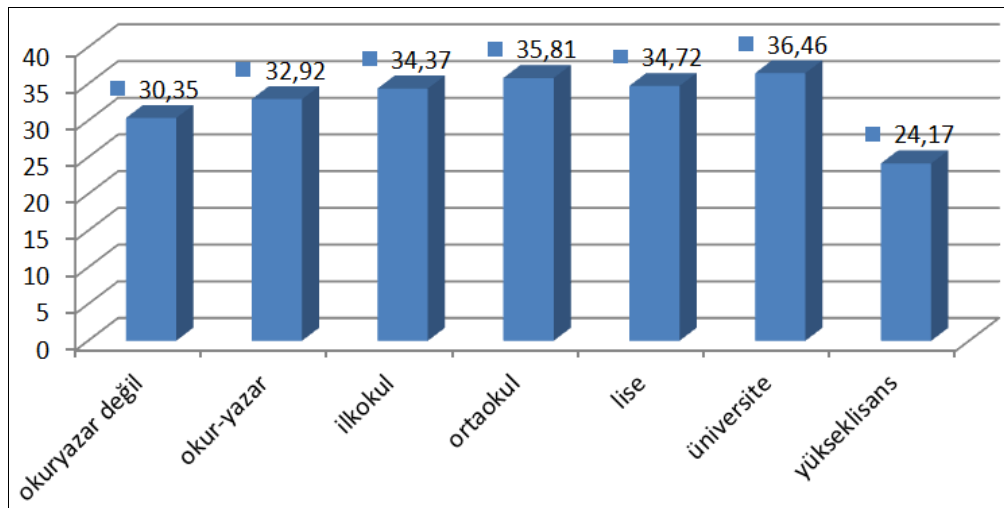
4. 4. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Annenin Eğitim Durumuna Göre Farklılıklar

Araştırmaya katılan öğrencilerin yedi kategoride değerlendirilen annenin eğitim düzeyine bağlı olarak ÖİO puanlarında farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 14'te gösterilmiştir. Analiz

sonucunda, öğrencilerin ÖİO puanlarında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($F_{(6,1525)}= 2.68$, $p<.05$, $d=,01$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey testi sonucuna göre, annesi okuryazar olmayan öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarının (Ort= 30.35 ± 15.03), annesi ortaokul mezun olan (Ort= 35.81 ± 13.43) ve annesi üniversite mezunu olan (Ort= 36.46 ± 13.46) öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 14. Annenin Eğitim Düzeyine Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar

Kaynak	Faktör	KT	Sd	KO	F	p	η^2
ÖİO	Gruplar arası	3364.77	6	560.80	2.68	.01	.01
	Grup içi	318938.78	1525	209.14			
	Toplam	322303.55	1531				



Grafik 3. Annenin eğitim düzeyine göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar

Yukarıda yer alan Grafik 3'e göre annesi yüksek lisans mezunu olan öğrencilerin en düşük, annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin en yüksek ÖİO ortalamalarının olduğu belirlenmiştir.

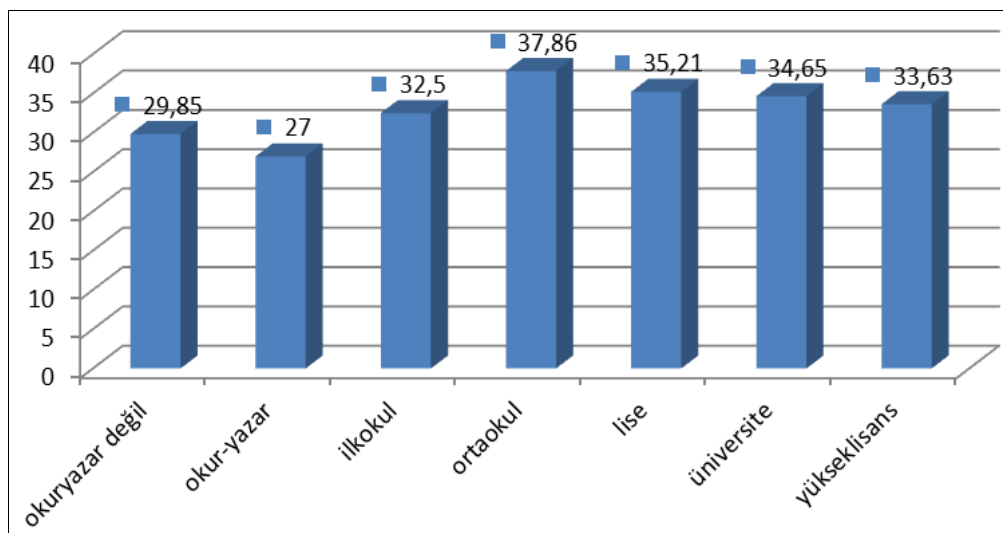
4. 5. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Babanın Eğitim Durumuna Göre Farklılıklar

Araştırmaya katılan öğrencilerin yedi kategoride değerlendirilen babanın eğitim düzeyine bağlı olarak ÖİO puanlarında farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 15'te gösterilmiştir. Analiz sonucunda, öğrencilerin ÖİO puanlarında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($F_{(6,1524)}= 6.37$, $p<.01$, $d=,02$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferroni testi sonucuna göre,

babası okuryazar olan öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarının (Ort=27 ±14.30), babası ortaokul mezun olan (Ort=37.86±13.90), lise mezunu olan (Ort=35.21±14.49) ve üniversite mezunu olan (Ort=34.65±13.63) öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Ayrıca babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin ÖİO puan ortalamaları (Ort=32.50±15.16), babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin puan ortalamalarından (Ort=37.86± 13.90) anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 15. Babanın Eğitim Düzeyine Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar

Kaynak	Faktör	KT	Sd	KO	F	p	η^2
	Gruplar arası	7882.43	6	1313.74			
ÖİO	Grup içi	314419.35	1524	206.31	6.37	.000	.02
	Toplam	322301.78	1530				



Grafik 4. Babanın eğitim düzeyine göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar

Yukarıda yer alan Grafik 4'e göre babası okuryazar olmayan öğrencilerin ÖİO ortalamaları en düşük, babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin ÖİO ortalamalarının en yüksek olduğu belirlenmiştir.

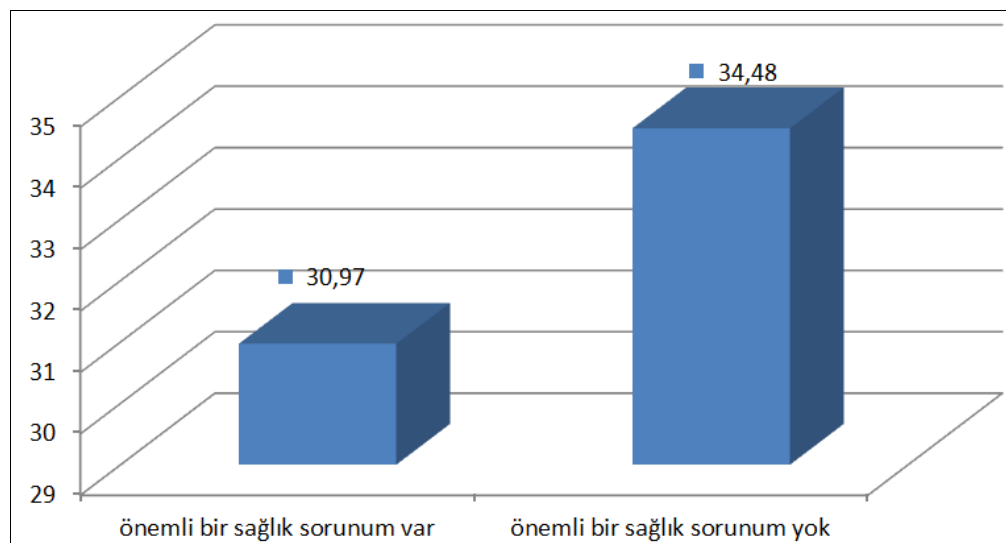
4. 6. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Sağlık Durumuna Göre Farklılıklar

Önemli bir sağlık sorunu olan ve sağlık sorunu olmayan öğrencilerin ÖİO düzeylerindeki farklılıkları belirlemek üzere yapılan bağımsız *t* testi sonuçları Tablo 16'da

gösterilmiştir. Analiz sonucunda ÖİO puanlarında sağlıklı olup olmamaya göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-1.91$, $Sd=1525$, $p>.05$).

Tablo 16. Sağlık Durumuna Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar

Faktör	Sağlık Sorunu	N	Ort.	SS	t	p	Cohens'd
ÖİO	Var	65	30.97	16.18	-1.91	.056	-.25
	Yok	1462	34.48	14.41			



Grafik 5. Sağlık durumuna göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar

Yukarıda yer alan Grafik 5'e göre ÖİO ortalamalarının sağlık sorunu olmayanlarda sağlık sorunu olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

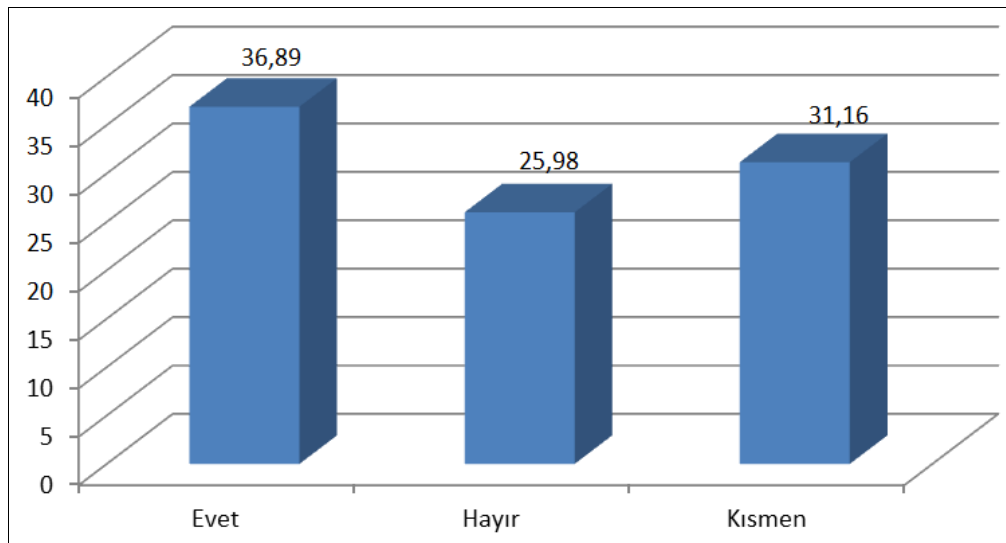
4. 7. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Mesleği Tercih Durumlarına Göre Farklılıklar

Araştırmaya katılan öğrencilerin üç kategoride değerlendirilen mesleği isteyerek tercih etme ya da etmeme durumuna bağlı olarak ÖİO puanlarında farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, gruplar arasında varyans homojenliği olmadığı için parametrik olmayan istatistik tekniklerinden Kruskal Wallis testi sonuçları Tablo 17'de gösterilmiştir. Analiz sonucunda, öğrencilerin ÖİO puanlarında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($\chi^2_{(2)}= 100.14$, $p<.05$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Mann Whitney U testi sonucuna göre mesleği isteyerek tercih edenlerin ÖİO puanları, mesleği istemeyerek ve kısmen tercih eden öğrencilerin puanlarından anlamlı bir şekilde yüksektir. Ayrıca mesleği kısmen tercih eden öğrencilerin

ÖİO puanları, mesleği istemeyerek tercih edenlerin puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Tablo 17. Mesleği İsteyerek Tercih Etme Durumuna Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar

Mesleği Tercih Etme	n	Sıra Ort.	Sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Evet	988	846.60	2	100.14	.000	1-2, 1-3, 3-2
Hayır	152	530.29				
Kismen	392	656.20				



Grafik 6. Mesleği isteyerek tercih etme durumuna göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar

Yukarıda yer alan Grafik 6'ya göre ÖİO ortalamalarının mesleğini isteyerek tercih edenlerin, kısmen tercih edenlerden ve isteyerek tercih etmeyenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

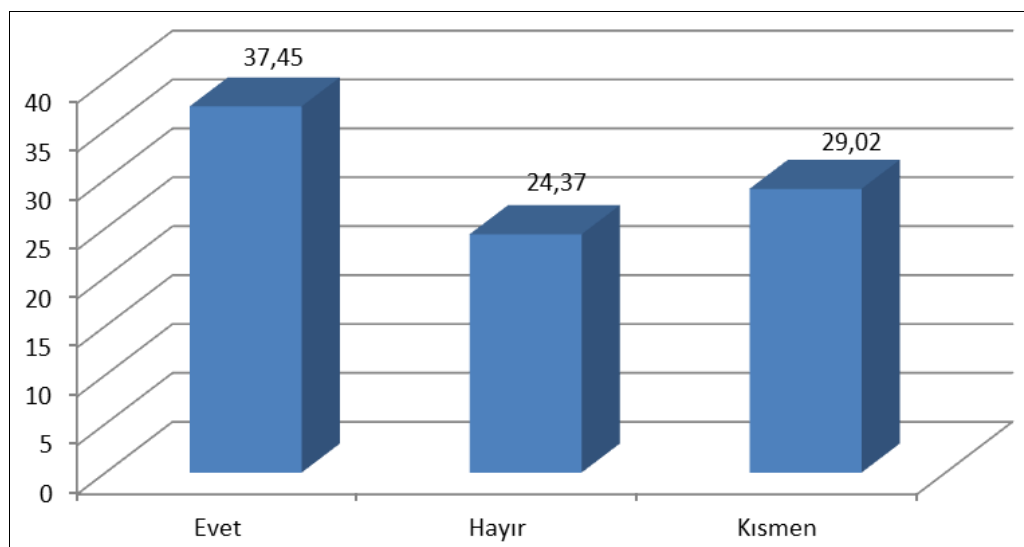
4. 8. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Okudukları Bölümden Memnuniyet Durumuna Göre Farklılıklar

Araştırmaya katılan öğrencilerin üç kategoride değerlendirilen okudukları bölümden memnuniyetlerine bağlı olarak ÖİO puanlarında farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 18'de gösterilmiştir. Analiz sonucunda, öğrencilerin ÖİO puanlarında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($F_{(2,1529)}=90.21, p<.01$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferroni testi sonucuna göre, okuduğu bölümden memnun olan öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarının ($Ort=37.45 \pm 13.46$), memnun olmayanlardan ($Ort=24.37 \pm 14.73$) ve kısmen memnun olan

(Ort=29.02±14.10) öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. İkinci bir fark kaynağı, okuduğu bölümden kısmen memnun olan öğrencilerin ÖİO puanları memnun olmayan öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarından, anlamlı düzeyde yüksek olmasıdır.

Tablo 18. Okunan Bölümden Memnuniyete Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar

Kaynak	Faktör	KT	Sd	KO	F	<i>p</i>	η^2
ÖİO	Gruplar arası	34018.48	2	17009.24	90.21	.000	.01
	Grup içi	288285.02	1529	188.55			
	Toplam	322303.55	1531				



Grafik 7. Okunan bölümden memnuniyete göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar

Yukarıda yer alan Grafik 7'ye göre ÖİO ortalamalarının okuduğu bölümden memnun olan öğrencilerin, kısmen memnun olan ve memnun olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

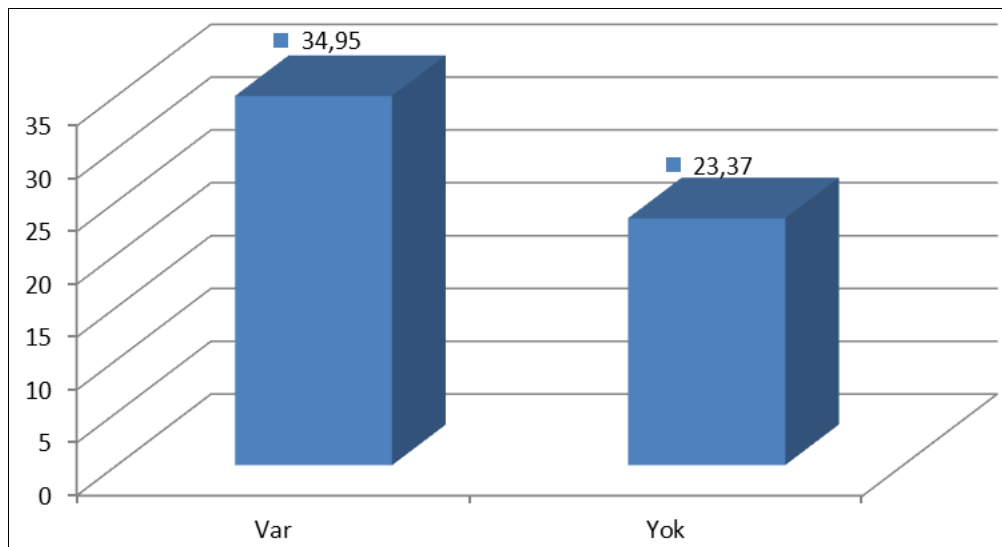
4. 9. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında İdeal ve Amaçlara Sahip Olmaya Göre Farklılıklar

Gerçekleştirmeyi çok istedikleri ideal ve amaçların olup olmasına göre öğrencilerin ÖİO düzeylerindeki farklılıkları belirlemek üzere yapılan bağımsız *t* testi sonuçları Tablo 19'da gösterilmiştir. Analiz sonucunda ÖİO puanlarında ideal ve amaçlara sahip olup olmamaya göre anlamlı fark bulunmuştur ($t=7.15$, $Sd=1530$, $p<.001$). Bu fark ideal ve amaçlara sahip olan öğrencilerin ÖİO puanlarının (Ort=34.95±14.16), ideal ve

amaçlara sahip olmayan öğrencilerin puanlarından (Ort=23.37± 16.29) anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 19. İdeal ve Amaçlara Sahip Olup Olmamaya Göre ÖİO Puanlarındaki Farklılıklar

Faktör	İdeal	N	Ort.	SS	t	p	Cohens'd
ÖİO	Var	1450	34.95	14.16	7.15	.000	.81
	Yok	82	23.37	16.29			



Grafik 8. İdeal ve amaçlara sahip olup olmamaya göre ÖİO puanlarındaki farklılıklar

Yukarıda yer alan Grafik 8'e göre ÖİO ortalamalarının ideal ve amaçlara sahip olanların sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

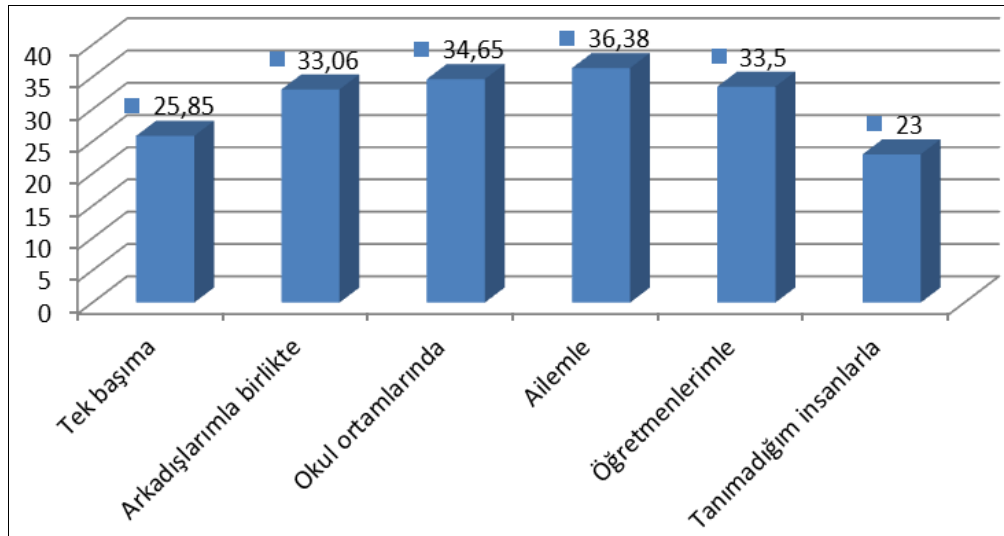
4. 10. Üniversite Öğrencilerinin ÖİO Puanlarında Doyum Veren İlişkilere Göre Farklılıklar

Araştırmaya katılan öğrencilerin altı kategoride değerlendirilen hayatınızda sizi en çok mutlu eden ve en doyum aldığınız yaşantılarınızı kimlerle geçirdiniz ya da geçiriyorsunuz sorusuna verdikleri cevaplarına bağlı olarak ÖİO puanlarında farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 20'de gösterilmiştir. Analiz sonucunda, öğrencilerin ÖİO puanlarında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($F_{(5,1521)} = 14.45, p < .01$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferroni testi sonucuna göre, en doyum veren yaşantılarını tek başına geçiren öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarının (Ort=25.85 ±15), arkadaşlarıyla birlikte (Ort=33.06±14.04), okul ortamlarında (Ort=34.65±15.58) ve ailesiyle birlikte

(Ort=36.38±14.05) geçiren öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Ayrıca en doyum veren yaşantılarını arkadaşlarıyla geçiren öğrencilerin ÖİO puan ortalamaları (Ort=33.06±14.04), ailesiyle birlikte geçiren öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarından (Ort=36.38±14.05) anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. En doyum veren yaşantılarını tanımadığı insanlarla geçiren öğrencilerin ÖİO puan ortalamaları ise (Ort=23±19.51), arkadaşlarıyla birlikte (Ort=33.06±14.04), okul ortamında (Ort=34.65±15.58) ve ailesiyle birlikte geçirenlerden (Ort=36.38±14.05) daha düşüktür.

Tablo 20. Doyum veren ilişkilere Göre ÖİO Puanları Arasındaki Farklılıklar

Kaynak	Faktör	KT	Sd	KO	F	p	η^2
ÖİO	Gruplar arası	12632.96	5	2526.59	12.45	.000	.04
	Grup içi	308805.80	1521	203.03			
	Toplam	321438.76	1526				



Grafik 9. Doyum veren ilişkilere göre ÖİO puanları arasındaki farklılıklar

Yukarıda yer alan Grafik 9'a göre ÖİO ortalamalarının doyum veren yaşantıları tanımadığı insanlarla geçiren öğrencilerin en düşük, aileleriyle geçirenlerin en yüksek olduğu belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı; ÖİO'nun, beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekâ değişkenleri tarafından hangi düzeyde açıklandığını incelemektir. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde beş faktör kişilik özelliklerinden nevroitiklik, sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklığın ÖİO'yu anlamlı düzeyde açıkladığı belirlenmiştir. Romero, Gomez-Fraguela ve Villar'in (2011) çalışmaları nevroitiklik, dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin ÖİO'yu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymaktadır. Beş faktör kişilik özelliklerinden nevroitiklik ile ÖİO arasında negatif, sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık ile pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Çalışmanın bu sonuçları literatürle örtüşmektedir (Albuquerque, Pedrosa de Lima, Matos ve Figueriedo, 2012; Brebner, 1998; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Furnham ve Cheng, 1997; Morrison, 1997; Penley ve Tomaka, 2002). Bununla birlikte, birçok araştırma sonucu ÖİO en güçlü yordayan kişilik özelliklerinin nevroitiklik ve dışadönüklük olduğunu ortaya koymaktadır (Doğan, 2013; Francis ve Katz, Yablon ve Robbins, 2004; Furnham ve Petrides, 2003; Hřebíčková, Blatný ve Jelínek, 2010; Magnus ve Diener, 1991). Bu çalışmada nevroitiklik ÖİO'yu açıklayan bir kişilik özelliği olarak bulunmuştur. Bu ilişkide nevroitik özellik arttıkça ÖİO azalmaktadır. Bu kişilik özelliği, ÖİO'nun olumsuz duygu bileşeninin temel kaynağıdır (Argyle, 1996) ve olumsuz duygu mekanizmasını etkilemektedir. Dolayısıyla duygusallık, dürtüsellik, anksiyete, depresyon, korku, öfke gibi olumsuz duyguları yaşayan nevroitik bireylerin (Barric ve Mount, 1991; McCrae ve Costa, 1987) çok daha çabuk mutsuz olmaya eğilimli oldukları ve daha fazla olumsuz duygu yaşadıkları belirtilmektedir (Hidalgo ve diğ., 2010). Bu tür olumsuz duyguların yaşanması, ÖİO düzeyini azaltmaktadır.

Sorumluluk, ÖİO'yu anlamlı düzeyde yordayan beş faktör kişilik boyutlarından biri olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre sorumluluk arttıkça ÖİO düzeyi de artmaktadır. Sorumluluk kişilik özelliğine sahip bireyler, bilinçli, başarı yönelimli, düzenli, planlı, mükemmeliyetçi ve çalışkandırılar (Judge ve Higgins, 1999). Wayne ve diğerlerine (2003) göre bilinçli ve planlı olma, zamanı iyi kullanma gibi beceriler zaman baskısını ortadan kaldırarak, stres ve gerginlikten kaynaklanan çatışmayı azaltmaktadır. Dolayısıyla bu bireylerin özellikle okul ve iş ortamlarında daha başarılı olmaları (Somer, 1998) ve yüksek yaşam doyumu hissetmeleri muhtemeldir (McCrae ve Costa, 1991). Bu çalışmalar bu araştırmada elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir.

Beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönük ile ÖİO arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular literatürle örtüşmektedir (Huebner, 1991; Wilson ve Gullone,

1999). Dışadönük bireyler sosyal, çoşkulu, arkadaş canlısı, iyimser ve sıcakkanlıdır (Costa ve McCrae, 1992; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Araştırmalar, sosyal zekâsı yüksek, kişilerarası ilişkilerde başarılı ve iyimser bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğunu bildirmektedir (Eryılmaz ve Atak, 2011; Hooda, Sharma ve Yadava, 2009; Kümbül-Güler ve Emeç, 2006). Dışadönüklerin sahip oldukları bu sosyal beceriler onların mutluluk kaynaklarından biri olarak değerlendirilmektedir (Argyle ve Lu, 1990b). Duygu-kişilik ilişkisini inceleyen araştırmalar, olumlu duygu ve dışadönüklük arasında güçlü bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır (Argyle, 1996; Diener ve Larsen, 1993; McCrae ve Costa, 1991). Karakteristik olarak neşeli, enerjik ve olumlu bir duygusal durum içinde olan dışadönükler sosyal ortamlardan daha fazla doyum alırlar (Izard ve diğ., 1993) böylece mutluluk düzeylerini artırır. Ayrıca dışadönük bireylerin ödüle daha duyarlı oldukları belirtilmektedir (Lucas ve diğ., 2004). Mizaç ile ilgili bir boyut olarak değerlendirilen ödüle duyarlılık yaşamın erken dönemlerinde görülür (Macdonald, 1995) ve dışadönük bireylerin ödülle ilgili uyaranlara içedönük bireylerden daha fazla odaklanmalarını sağlar. Dışadönükler ödüle ulaştıklarında daha fazla olumlu duygu ve dolayısıyla mutluluk yaşamaktadırlar (Tamir, Robinson ve Clore, 2002).

Beş faktör kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık, ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordamamıştır. Bu sonuç literatürle benzerlik göstermektedir (Huebner, 1991). Bazı araştırmalar, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin ÖİÖ ile düşük düzeyde ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur (Marrero-Quevedo ve Carballeira-Albella, 2011; Wilson ve Gullone, 1999). Bazı araştırmalar ise özellikle yumuşak başlılık kişilik özelliğinin, ÖİÖ ile anlamlı bir ilişki göstermediğini belirtmektedir (Francis ve Katz, 2000; Romero, Gomez-Fraguela ve Villar, 2011). Fakat literatürde ÖİÖ ile yumuşak başlılık kişilik özelliği arasında ilişkilerin olduğuna işaret eden çalışmalar da vardır. Ruiz (2005), yumuşak başlılığın ÖİÖ'yu açıklayan bir kişilik özelliği olduğunu belirtmektedir. Eryılmaz ve Ercan (2011) 19-25 yaş grubu bireylerde yumuşak başlılığın ÖİÖ'yu yordayan bir değişken olduğunu tespit etmişlerdir. ÖİÖ ile yumuşak başlılık ile ilgili farklı araştırma sonuçlarına getirilebilecek bir açıklama olarak, DeNeve ve Cooper (1998), yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin ÖİÖ'ya etkisinin kültüre göre farklılık gösterdiğini belirtmektedir. Yani uyumlu olmak ve bunun için duyguları açığa vurmamak ve çatışmadan kaçmak gibi özelliklerin onaylandığı toplumlarda yumuşak başlılık kişilik özelliği iyi olmayı önemli ölçüde etkilemektedir (DeNeve ve Cooper, 1998). Bu bağlamda üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış bu çalışmanın sonuçları belirtilen bazı araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

ÖİÖ ile mizah tarzları arasındaki ilişkide; uyumsuz mizah tarzları olan kendini yıkıcı ve saldırgan mizah ile ÖİÖ arasında negatif, uyumlu mizah tarzları olan kendini geliştirici

ve katılımcı mizah ile pozitif ilişkiler söz konusudur. Kendini yıkıcı mizah ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordamaktadır fakat katılımcı, kendini geliştirici ve saldırgan mizah ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordamamıştır. Literatürde bu noktada farklı araştırma sonuçları bulunmaktadır. Martin'in (2004) çalışmasında, uyumlu mizah tarzları ile ÖİÖ arasında yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuş, uyumsuz mizah tarzları ile ÖİÖ arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Özbay ve diğerleri (2012), kendini geliştirici mizahın ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordadığını, kendini yıkıcı mizahın ÖİÖ'nun anlamlı bir yordayıcısı olmadığını bulmuşlardır. Jovanoviç'in (2011) çalışması, uyumlu mizah tarzlarının kişilik ve ÖİÖ açıklayan mekanizmalar olabileceğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte İlhan (2005), mizah tarzlarının ÖİÖ'yu çok düşük düzeyde açıkladığını bulmuştur. Buna karşın Martin (2007) çalışmasında uyumlu mizah tarzları ile ÖİÖ ve psikolojik iyi oluş göstergeleri arasında olumlu bir ilişki, uyumsuz tarzlardan kendini yıkıcı mizah ile olumsuz bir ilişki tespit etmiştir. Aynı çalışmada, saldırgan mizah ile ÖİÖ ve psikolojik iyi oluş göstergeleri arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır (Martin, 2007). Kendini yıkıcı mizah, diğerlerine yakın olabilmek ve kendini kabul ettirmek için kendini aşağılama pahasına komik şeyler anlatma, yapma ve diğerleriyle gülmeyi kapsayan bir mizah türüdür (Hampes, 2006). Martin (2007) çalışmasında, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah ile psikolojik sağlık göstergeleri arasında negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca aynı çalışmada, kendini yıkıcı mizah ile olumsuz duygu durumları ve psikolojik bozukluklar arasında pozitif ilişkilere rastlanmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan duygusal zekânın tüm boyutları; genel ruh durumu, kişisel beceriler, uyumluluk, kişilerarası beceriler, stresle başa çıkma ile ÖİÖ arasında orta düzeyde anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu değişkenlerden genel ruh durumu, kişisel beceriler, kişilerarası beceriler ve stresle başa çıkma ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu bulguya göre duygusal zekâ düzeyi arttıkça ÖİÖ düzeyi artmaktadır. Araştırmanın bu bulgusu, ÖİÖ'nun bileşenleri ve farklı iyi oluş göstergeleriyle ilgili araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Austin, Saklofske ve Egan, 2005; Ciarrochi, Chan ve Caputi, 2000). Duygusal zekâ özelliklerinden olan genel ruh durumu boyutu kurulan regresyon modelinde ÖİÖ'yu en güçlü açıklayan değişken olarak gözlenmiştir. Tümkaya ve diğerlerinin (2008) çalışmasında stresle başa çıkma ve genel ruh durumunun yaşam doyumunun önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Duygusal zeka, ruh sağlığı, psikolojik iyi olma, yaşam doyumu, olumlu duygulanım gibi birçok psikolojik sağlık göstergesi ile anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır (Carmeli, Yitzhak-Halevy ve Weisberg, 2009; Furnham ve Petrides, 2003; Palmer, Donaldson, ve Stough, 2002; Saklofske, Austin ve Minksi, 2003). Bununla birlikte Constantine ve Gainor (2001) empati, sözel zekâ, benlik algısı ve yaşam doyumu ile duygusal zekâ arasında pozitif

yönde ilişkiler olduğunu belirtmektedirler. Duygusal zekâ ile ilgili giderek artan araştırmalar, duygusal zekâ ile sosyal-duygusal başarı, yüksek yaşam memnuniyeti, yüksek pozitif duygulanım, yüksek özsaygı, artan sosyallik, yüksek yaşam doyumu ve iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır (Zeidner, Matthews ve Roberts, 2009). Duygusal zekâ, iyi olmanın yanında günlük yaşamda başa çıkmanın bir yönü olarak da ele alınmaktadır (Deniz ve Yılmaz, 2006). Duygusal zekâ uygun başa çıkma tarzları ile pozitif ilişkili, depresif belirtiler ve somatik şikayetlerin sıklığı ve davranış sorunlarıyla negatif ilişkili bulunmuştur (Hafizoğlu, 2007; Martinez-Pons, 1998; Mavroveli, Pterides, Rieffe ve Bakker, 2007). Belirtilen araştırmaların sonuçları bu çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Duygusal zekâ özelliklerinden uyumluluk boyutuyla ÖİÖ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak bu boyut ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu çalışmanın bulgularıyla paralel araştırma bulguları vardır (Palmer, Donaldson ve Stough, 2002). Lise öğrencilerinin ÖİÖ'ları ile duygusal zekâları arasındaki ilişkiyi konu edinen bir araştırmaya göre; ÖİÖ düzeyleri ile duygusal zekâ ölçeğinin kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk ve genel ruh durumu boyutu arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuş fakat bu özelliklerden sadece genel ruh durumu ÖİÖ'ü anlamlı şekilde yordamıştır (Çelik, 2005). Başka bir çalışmada yeteneğe dayalı duygusal zekâ ölçümleri, ÖİÖ'nun yaşam doyumu ve duygulanım bileşenlerini anlamlı düzeyde yordamamıştır (Zeidner ve Olnick-Shemesh, 2010). Benzer bir çalışmada, duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında anlamlı fakat düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur (İkiz ve Kırtıl-Görmez, 2010).

Bu araştırmanın amaçlarından biri, bazı demografik değişkenler ile ÖİÖ arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu değişkenlerden biri yaştır. Yaş ile ÖİÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yaş değişkeniyle ilgili olarak literatürde farklı araştırma sonuçları vardır. Eryılmaz ve Ercan (2011) yaşları 14-45 arasında değişen bir örneklem üzerinde yaptıkları çalışmada yaşla birlikte ÖİÖ'nun arttığını bulmuşlardır. Ryff (1989) ÖİÖ'un yaşla birlikte arttığı ve belli bir yaştan sonra düşmediği sonucuna varmıştır. Buna karşın Blanchflower ve Oswald (2007) ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin ÖİÖ düzeylerinin orta yetişkinlik dönemindeki bireylere oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur. Lucas ve Gohm (2000) çalışmalarında yaşın yaşam doyumu üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını, bununla birlikte olumlu duyguların yaşam boyunca azaldığını, olumsuz duyguların ise önce azalan sonra ileri yetişkinlikte artan bir ivme gösterdiğini belirtmişlerdir. Topuz'un (2013) çalışmasının bulguları, yaşa göre ÖİÖ düzeylerinin farklılaşmadığını göstermiştir. Farklı yaşam evrelerini kapsayan yaş gruplarında yapılan mutluluk araştırmaları, yaşlılar ve gençler arasında ÖİÖ açısından

anlamli farklılıkların olmadığını kaydetmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2011). Bu araştırmanın bulguları belirtilen bazı araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmada cinsiyet ile ÖİO arasındaki ilişkiler de incelenmeye çalışılmıştır. Cinsiyet ÖİO'yu anlamli düzeyde açıklamaktadır. Ayrıca kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin ÖİO puanları arasında anlamli fark bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre kadınların ÖİO puanları erkeklerinkinden anlamli düzeyde yüksektir. ÖİO ile cinsiyet ilişkisinde bazı araştırmalar kadınlar lehine (Eryılmaz, 2012; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Shmotkin, 1990; White, 1992) bazıları erkekler lehine farklara işaret etmektedir (Cooper ve diğ., 1995; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Lucas ve Gohm, 2000). Sonuçları kadınların lehine olan farklı örneklem grupları üzerinde yapılmış araştırma bulguları bulunmaktadır. Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada kız öğrencilerin yaşam doyumu erkek öğrencilerin yaşam doyumundan yüksek bulunmuştur (Kırtıl, 2009). Dost (2007) kız üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Endüstri sektöründe yapılan bir çalışmada kadınların yaşam doyumunun erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Keser, 2005). Sonuçları erkekler lehine olan araştırma bulguları da mevcuttur. Tümkaya (2011), erkek üniversite öğrencilerinin ÖİO düzeylerinin kızlarınkinden anlamli düzeyde yüksek olduğunu saptamıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada erkeklerin pozitif duygulanımlarının kadınlarınkinden yüksek çıktığı belirlenmiştir (Ayyash-Abdo ve Alamuddin, 2007). Cinsiyetler arasında fark olmadığını bildiren araştırmalarda vardır (Canbay, 2010; Fujita, 1991; Gündoğdu ve diğ., 2007; İkiz ve Kırtıl-Görmez, 2011; Şahin, 2011; Tuzgöl-Dost, 2006). Cihangir-Çankaya (2009), öğretmen adayları üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin ÖİO puanlarının cinsiyete göre anlamli bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Benzer bir grupta yapılan çalışma üniversite öğrencilerinin ÖİO düzeylerinin cinsiyetler açısından anlamli bir farklılık göstermediğine işaret etmektedir (Tuzgöl-Dost, 2006). Güney Afrika ve Türk üniversite öğrencilerinin ÖİO düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, her iki kültürde cinsiyetler arası farka rastlanmamıştır (Tuzgöl-Dost, 2010). Ayrıca Boysan (2012), kadın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmasına rağmen, erkeklerin pozitif duygulanım düzeylerinin kadınlarınkinden yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aynı çalışmada negatif duygulanım açısından ise cinsiyetler arasında bir fark bulunmamıştır.

Araştırmalar kadınların erkeklerden daha fazla olumsuz duygu yaşadıklarını bildirmiş olmasına rağmen yaşam doyumlarının erkeklerden çok az bir farkla yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Diener, 2009). Nitekim araştırmalar kadınların erkeklerden daha yaygın bir şekilde duygu durum bozuklukları, kaygı bozuklukları ve depresyon

yaşadığını vurgulamaktadır (Önen, Kaptanoğlu ve Seber, 1995; Özcan, Uğuz ve Çilli, 2006; Tokgöz, Yaluğ, Özdemir, Yazıcı, Uygun ve Aker, 2008). Araştırmancının bu bulgusu kadınların yaşadıkları olumsuz duygu durumlarına rağmen ÖİÖ konusunda bir takım içsel kaynaklara ve başa çıkma becerilerine sahip olabilecekleri ihtimalini akla getirmektedir. Bu durumu açıklığa kavuşturacak araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bazı çalışmalar cinsiyetin mutluluğu yordamada küçük bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır (Cooper ve diğ., 1995; Ryff ve diğ., 1994). Cenksever ve Akbaş (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyetin hem ÖİÖ hem de psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olduğunu belirtmişlerdir. Ancak yordama katkısının yüksek olmadığı bildirilmiştir.

Bu çalışmada öğrencilerin ÖİÖ puanlarının ailelerinin gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmiştir. Bu bulgu literatürdeki bazı bulgularla benzerlik gösterirken (Akkan, 2010; Özen, 2005; Topuz, 2013), bazılarında (Diener ve diğ., 1993; Shek, 2003; Tong ve Song, 2004) farklılaşmaktadır. Koçak ve İçmenoğlu (2012), öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin algılanan ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını gözlemlemiştir. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada algılanan gelir durumuna göre fark bulunmamıştır (Ay ve diğ., 2013). Buna karşın Diener ve Diener (1996), sosyo-ekonomik durumun, yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlere göre ÖİÖ'yle daha güçlü ilişkiler gösterdiğini belirtmektedir. Canbay (2010), lise öğrencilerinin ÖİÖ puanlarında ailelerinin gelir düzeylerine göre önemli farklılıklar olduğunu bulmuştur. Ailenin gelir düzeyi düştükçe ÖİÖ puanları azalmaktadır. Dost (2004), üniversite öğrencilerinin ÖİÖ puanlarının algılanan ekonomik durumlarına göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirtmektedir. Bu fark, araştırmada, ekonomik zorlukların ÖİÖ'yu düşürdüğü ancak gelir düzeyi yüksekliğinin belli bir aşamadan sonra ÖİÖ'yu daha fazla artırmadığı şeklinde yorumlanmaktadır. Başka bir çalışmanın bulguları (Boysan, 2012) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin algılanan ekonomik durumla doğru orantılı bir artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Aynı çalışmada ekonomik değerlendirmelerin ÖİÖ ile ilişkisi yaşam doyumu boyutuyla sınırlı kalmış, pozitif ve negatif duygulanımın gelir düzeylerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir (Boysan, 2012).

Araştırmalar farklı kültürlerde, farklı sosyo-ekonomik gelir seviyelerinde yaşayan toplumların ÖİÖ düzeylerinin farklılaştığını bildirmektedir (Diener ve diğ., 1993; Graham, Chattopadhyay ve Picom, 2010). ÖİÖ ve ekonomik durum ilişkisini araştıran bir meta-analitik çalışmada gelişmekte olan toplam 54 ülkeden gelen 111 bağımsız örneklem bulguları üzerinde incelemeler yapılmıştır. Sonuçlar gelişmekte olan düşük gelirli ülkelerde ve düşük eğitilmiş örneklem için ortalama ekonomik durumun ÖİÖ üzerinde en güçlü etkiyi yarattığı, bu etkinin gelişmekte olan yüksek gelirli ülkelerde yüksek eğitilmiş örneklem için giderek zayıfladığını ortaya koymaktadır. Çalışma sonuçları fakir

ülkelerde, ortalama ekonomik durumdaki, eğitim seviyesi düşük bireylerin, zengin ülkelerde, ortalama ekonomik durumdaki, yüksek eğitilmiş insanlardan daha mutlu olduklarını ortaya koymaktadır. Aynı çalışmada mutluluk yerine ÖİÖ ölçümü olarak bir ÖİÖ bileşeni olan yaşam doyumu ölçümleri önerilmektedir (Howell ve Howell, 2008). Bu nedenle Easterlin (2005), ÖİÖ ile gelir arasındaki ilişkiyi değerlendirirken mutlak gelir düzeyi yerine algılanan gelir düzeyinin kullanılmasını önermektedir. Bu çalışmada çalışma grubunun yüksek eğitim düzeyinden olması, çalışmada algılanan gelir düzeyi yerine mutlak bir gelir düzeyinin kullanılması ve yaşam doyumu yerine ÖİÖ ölçümlerinin kullanılması bu noktada araştırma sonuçlarını literatürdeki çalışmalardan farklılaştırmış olabilir.

Anne babanın eğitim durumu ile ÖİÖ ilişkisinde, annenin eğitim durumu göre ÖİÖ puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Annesi okuryazar olmayan öğrencilerin ÖİÖ puanları, annesi ortaokul ve annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin ÖİÖ puanlarından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Bununla birlikte babanın eğitim durumu ve ÖİÖ puanları arasında da anlamlı fark bulunmuştur. Babası okuryazar olan öğrencilerin ÖİÖ puanları, babası ortaokul mezun olan, lise mezunu olan ve üniversite mezunu olan öğrencilerin ÖİÖ puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Ayrıca babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin ÖİÖ puan ortalamaları, babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre babanın yükselen eğitim durumu ile birlikte ÖİÖ puanları da artmaktadır. Fakat annenin eğitim durumu ile ÖİÖ puanları arasında doğrusal bir ilişki bulunmamaktadır. Literatürde farklı araştırma sonuçları bulunmaktadır. Babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin babası üniversite veya lisansüstü eğitimi almış olanlardan düşük olduğu görülmüştür. Yine babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin babası lise mezunu olan öğrencilere göre daha fazla negatif duygulanım bildirdikleri gözlenmiştir. Araştırmaya katılan çalışma grubunun ÖİÖ düzeylerinde annenin eğitim düzeyine göre manidar bir fark bulunmamıştır (Boysan, 2012). Söz konusu araştırma, babanın eğitim düzeyiyle ÖİÖ arasında neredeyse doğrusal bir ilişkiyi ortaya koymaktadır. Buna karşın, İkiz ve Kırtıl-Görmez (2011), ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada anne baba eğitim durumuna göre ÖİÖ düzeylerinde anlamlı farklılıklar olmadığını tespit etmişlerdir. Ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışma ÖİÖ düzeyleri, anne ve babanın öğrenim durumuna bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Özen, 2005). Şahin (2011), benzer bir şekilde, öğrencilerin, ÖİÖ puanlarının anne-babalarının öğrenim durumlarına göre farklılaşmadığı ortaya koymaktadır.

Anne baba eğitim durumları ve ÖİÖ ilişkisinde belirtilen araştırma sonuçları arasındaki farklılıklar bu değişkenler arasında ele alınabilecek bir takım başka örtük (aracı) değişkenlerin olabileceğini göstermektedir. Nitekim Türkmen (2011), ÖİÖ'un anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisini araştırdığı çalışmada, anababa tutumlarının hem özsaygı hem de algılanan sosyal desteği etkilediğini ve bu iki değişkenin de bireyin ÖİÖ'sunu etkilediğini belirtmektedir. Dost (2004), algılanan ana baba tutumu demokratik olan öğrencilerin ÖİÖ düzeyleri, algılanan ana baba tutumu ilgisiz ve aşırı koruyucu olan öğrencilerin ÖİÖ düzeylerinden yüksek bulmuştur. Alt sosyo-ekonomik düzeydeki annelerin daha koruyucu, annelik rolünü daha fazla reddeden, aile içinde geçimsiz ve daha sıkı disiplin uyguladıkları belirtilmektedir (Demiriz ve Öğretir, 2007). Anne baba ve ergen arasındaki olumlu ilişkiler ergen iyi oluşuna katkı sağlamaktadır (Wilkinson, 2004). Ayrıca algılanan ana baba desteğinin olumsuz duyguları azalttığı (Kocayörük, 2012) bulunmuştur. Anne babanın eğitim düzeyindeki artışın çocukların benlik saygısıyla ilişkisi pek çok araştırmayla ortaya konmaktadır (Demiriz ve Öğretir, 2007; Gürel, 2007; Yüksel, 2002). Tüm bu araştırma sonuçlarına göre, gelir ya da ekonomik durum, algılanan ana baba tutumları, anne babanın iletişim tarzı, ana baba desteği, benlik saygısı, öz saygı gibi değişkenler anne baba eğitim durumu ile ÖİÖ arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklamaktadır. Bu bağlamda bu araştırma bulguları bazı literatür bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin fiziksel sağlık durumlarıyla ÖİÖ puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Sağlık durumları, önemli bir sağlık sorunlarının olup olmadığı sorusuna verdikleri "var" ya da "yok" cevaplarına dayalı olarak değerlendirilmiştir. Bu bulguyla ilgili olarak literatürde farklı araştırma sonuçları bulunmaktadır. Dost (2004), sürekli tedavi gerektiren önemli bir sağlık sorunu veya fiziksel bir engelin olup olmamasına göre üniversite öğrencilerinin ÖİÖ düzeyleri arasında fark bulamamıştır. Buna karşın üniversite öğrencilerinin ÖİÖ'lerini yordayan değişkenlerin incelendiği bir çalışmada algılanan sağlığın ÖİÖ'nun anlamlı yordayıcıları arasında olduğu fakat psikolojik iyi oluşu yordamadığı bulunmuştur (Cenksever ve Akbaş, 2007). Ayrıca risk altındaki gençler üzerinde yapılan bir çalışmada, algılanan sağlık durumu ile mutluluk arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur (Kelley ve Stack, 2000). Mahon ve diğerleri (2005), ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, mutluluk, sağlık durumu ve iyilik arasında pozitif yönde ilişkiler tespit etmişlerdir. Hidalgo ve diğerlerine (2010: 94) göre sağlıklı olmak insanları mutlu etmekte, mutlu olmak da sağlık üzerinde etki yaratmaktadır. Algılanan sağlık bireylerin psikolojik iyi oluşunda olumlu etki yaratmaktadır (Cho, Martin, Margrett, MacDonald ve Poon, 2011).

Araştırmalar farklı bazı değişkenlerin algılanan sağlıkta ekili olduğunu ortaya koymaktadır. İyimserlik özelliğinin artmasıyla birlikte bireylerin geleceği olumlu değerlendirdiklerini ve genel sağlık durumlarının iyileştiğini (Aydın ve Tezer, 1991), spor yapan gençlerin sağlıklarını olumlu değerlendirdiği (Karadağ ve diğ., 2008) ve gençlerin artan benlik saygısıyla birlikte sağlıklarını olumlu algıladıkları (Çam, Khorshid, Altuğ ve Özsoy, 2000) belirtilmektedir. Bazı araştırmacılar fiziksel sağlık durumu ile ÖİO ilişkisinde farklı noktalara dikkat çekmektedir. Haring ve Witter (1984), fiziksel sağlığı doktorlar tarafından zayıf olarak değerlendirilen bireylerin ÖİO düzeylerinin yüksek olduğu, ÖİO düzeyleri düşük olan bireylerinde birtakım somatik hastalık belirtileri göstermediklerini belirtmektedir. Buna karşın başka bir çalışmada benlik saygısı düşük üniversite öğrencileri sağlık durumlarını kötü olarak değerlendirmektedir (Karadağ, Güner, Çuhadar ve Uçan, 2008). Cenksever ve Akbaş (2007) bu durumu, birey için sağlık durumunun anlamı, sağlık değerlendirmesinin kimin tarafından yapıldığı ve bunun öznel bir değerlendirme olduğu için kişilik özelliklerinden, yorum ve ifade türlerinden etkilenebileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca araştırmacının genç bir grup üzerinde gerçekleştirilmesi dolayısıyla sağlık problemlerinin daha az olması ve önemli olarak algılanmamasına neden olabilir. Bu araştırma bulguları belirtilen bazı araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Mesleği tercih etme durumlarına göre üniversite öğrencilerinin ÖİO puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Mesleği isteyerek tercih edenlerin ÖİO puanları, mesleği istemeyerek ve kısmen tercih eden öğrencilerin puanlarından anlamlı bir şekilde yüksektir. Ayrıca mesleği kısmen tercih eden öğrencilerin ÖİO puanları, mesleği istemeyerek tercih edenlerin puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin istedikleri mesleklere ilişkin programlarda öğrenim görmeleri ÖİO'yu artıran bir faktördür. Ancak öğrencilerin önemli bir kısmı ilgi duydukları alan yerine, yaşamlarını ve geleceği güvenceye almaya dönük programları tercih etmekte ve ilgi duymadıkları bölümlerde eğitimlerini sürdürmektedirler (Karadağ ve diğ., 2008; Yiğitbaş ve Yetkin, 2003). Ancak öğrencilerin ilgi duymadıkları bir alanda eğitimlerini sürdürmeleri, yaşam amaçlarını ve akademik yaşantıdan aldıkları doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Nitekim Gündoğar ve diğerleri (2007), okuduğu bölüme açıkta kalmamak için girdiğini düşünen öğrencilerin yaşam doyumunu, eğitim doyumunu ve öğretim üyeleriyle ilişkilerinden hoşnutluklarının, o bölümü özellikle istedikleri için okuduğunu düşünen öğrencilere göre daha düşük; umutsuzluk ve depresyon düzeylerinin ise daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer bir çalışmada isteyerek tercih ettiği bölümde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı diğer öğrencilerin benlik saygılarından daha yüksek bulunmuştur (Sarıkaya ve Khorshid, 2009). Bu şekilde yükselen benlik saygısı öğrencilerin yaşam doyumunun artmasına neden olmaktadır (Dilmaç ve Ekşi, 2008). Buna karşın

Karadağ ve diğerleri (2008) hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin %40.7'sinin mesleğini sadece üniversite eğitimi almak için tercih ettiği ve bu öğrencilerin düşük sosyo-ekonomik düzeyden geldiğini bulmuştur. Dolayısıyla bu sonuç öğrencilerin benlik saygılarında anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır. Bireylerin kendi istedikleri ve kişilik özelliklerine uygun mesleği seçmeleri, akademik yaşantılarından doyum almalarına (Chow, 2005) mesleğe ilişkin olumlu beklenti ve tutum içinde olmaya (Recepoğlu, 2013) ve bu şekilde belirli ihtiyaçlarını karşılamalarına katkı sağlayacaktır. Böylece ihtiyaçların doyurulması yaşam doyumunu ve ÖİO artmasına neden olmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2009a, 2009b). Bu araştırma sonucu belirtilen birçok araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Okuduğu bölümden memnun olup olmama durumuna göre üniversite öğrencilerinin ÖİO puanları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Okuduğu bölümden memnun olan öğrencilerin ÖİO puanları hem memnun olmayanlardan hem de kısmen memnun olan öğrencilerin ÖİO puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Okuduğu bölümden kısmen memnun olan öğrencilerin ÖİO puanları da memnun olmayan öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarından, anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre bölüm memnuniyeti arttıkça ÖİO düzeyi artmaktadır. Okuduğu bölümden memnun olmayan öğrencilerin bazıları mesleği istemeyerek seçen, bazı öğrenciler ise mesleğini isteyerek seçmesine rağmen daha sonra bölümlerinden memnun olmayabilir. Bir çalışmada, öğrencilerin %40,3'ünün okudukları üniversite ya da fakülteden beklentilerinin altında doyum aldığı ve bölümlerinden memnun olmadığı, %19.7'sinin ise doyum aldığı tespit edilmiştir (Erdoğan, Şanlı ve Şimşek-Bekir, 2005). Başka bir çalışmada öğrencilerin %75'nin istemediği bir bölümde okuduğu, %94.6'sının okuldaki teorik eğitimi, %87,5'inin ise uygulamalı eğitimi yetersiz bulduğu ve %42.8'inin mesleği sevmediği belirtilmiştir. Dolayısıyla mesleği isteyerek seçmeyen öğrencilerin, okuduğu bölümlerden memnun olmaması ya da doyum alamaması beklenen bir sonuçtur.

Öğrencilerin beklentilerinin karşılanma düzeyi hem başarılarını hem de doyum düzeylerini etkiler. Okuduğu bölümden memnun olmama akademik başarısızlığa, mesleki kararsızlığa ve motivasyon düşüklüğüne neden olabilmektedir. Nitekim üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ile akademik başarıları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Tuzgöl-Dost, 2007; Tuzgöl-Dost; 2010). Buna karşın Karadağ ve diğerlerinin (2008) çalışmasında, öğrencilerin %67.7'si okul yaşantılarından memnun olmadıklarını ifade etmiş olmalarına rağmen, okuldan memnun olma durumlarına göre benlik saygısı puanlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Çünkü öğrenim gördükleri bölümden memnun olmamalarına rağmen, öğrenciler "açıkta kalma korkusu" ve "mezun olunca iş bulma kolaylığı" gibi nedenlerle bölümlerini tercih etmektedirler (Şahin, Zoraloğlu ve Fırat,

2011). Kümbül-Güler ve Emeç (2006), gelecekte işsiz kalma endişesi olmayan, iyi bir kariyer beklentisi olan ve aylık harcama miktarı daha fazla olan öğrencilerin yaşam memnuniyetlerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu bağlamda araştırma sonuçları belirtilen bazı araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin ÖİO düzeyi gerçekleştirmek istedikleri amaçlara ve ideallere bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Amaç ve ideallere sahip olmak ÖİO düzeyini artırmaktadır. Ryff'e (1989) göre yaşamlarında hedefleri ve niyetleri olan bireyler yaşamlarını anlamlı ve amaçlı olarak sürdürebilirler. Yaşam amacının olması aynı zamanda psikolojik olarak sağlıklı olmanın bir göstergesidir (Ryff, 1989). Amaç belirleyip bunları gerçekleştirme çabasında bulunanlar, bulunmayanlara göre öznel açıdan daha iyi durumdadır ve uzun vadede iyi olma ihtimalleri daha fazladır (Emmons, 1999). İlhan ve Özbay (2010) çalışmalarında içsel amaçların ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının ÖİO'ya olumlu katkı sağladığını, dışsal amaçların ise olumsuz bir etkiye neden olduğunu belirtmektedirler. Yani aileye ve topluma katkı sağlama, insanlarla sağlıklı bir ilişki isteme, fiziksel sağlığa önem verme, kişisel gelişim ve anlamlı yaşamı hedefleme gibi içsel amaçlara yönelmenin ÖİO'yu artırdığı; zengin olma, ünlü olma ve çekici olma gibi dışsal amaçlara yönelmenin ise ÖİO'yu azalttığı görülmektedir. Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada, yaşam amacı belirleme ve strateji kullanma eğilimleri arttıkça, ÖİO düzeylerinin de arttığını belirtmiştir (Eryılmaz, 2011). Belirtilen çalışmalarda içsel amaç belirlemenin ÖİO'yu olumlu etkilediği belirlenmiştir.

Öğrencilerin ÖİO düzeyi en doyum aldıkları yaşantıları kimlerle geçirdiklerine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu araştırma bulgusuna göre arkadaşlar ile karşılaştırıldığında aile ile geçirilen zaman daha doyum vericidir. Yani aile ilişkilerinden algılanan hoşnutluk daha fazladır. Literatürde bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik gösteren araştırmalar vardır. Sosyal etkinlik ve arkadaşlık ilişkileri ile ÖİO arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Harlow ve Cantor, 1996). Bununla birlikte Cheng ve Furnham (2003), ebeveynlerle kurulan ilişkinin önemli düzeyde mutluluğu açıkladığını belirtmektedir. Young, Miller, Norton ve Hill (1995), ergenlerin anne babalarının içsel destek ve yakınlık tutumlarının yaşam doyumunu ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Çünkü öğrencilerin en çok değer verdikleri aileleridir (Sarıkaya ve Khorshid, 2009). Dolayısıyla onlarla geçirilen doyum verici yaşantılar ÖİO düzeyine olumlu yönde etkilemektedir. Taysi (2000), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği, benlik saygısı, aile ve arkadaşlardan sağlanan sosyal destek araştırmasında, en fazla algılanan sosyal destek kaynağının aile olduğunu tespit etmiştir.

Bu araştırmadaki bu konuyla ilgili diğer bir bulgu, en çok doyum veren yaşantıları aile, arkadaş ve okuldan ziyade kendi başına ya da tanımadığı insanlarla geçiren

öğrencilerin ÖİÖ puanları diğerlerine göre düşük bulunmuştur. Bu bulguyla örtüşen çalışmalar bulunmaktadır. Ayrıca sosyal destek algıları yüksek olan bireylerin hem arkadaşlarından hem de aileleri ile olan ilişkilerinden doyum aldıkları, yalnızlık düzeylerinin ise düşük olduğu bulunmuştur (Güngör, 1996). Dolayısıyla yalnızlık düzeyleri yüksek olan bireylerin algıladıkları sosyal destek düşük düzeydedir. Dost (2007), yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin düşük olduğunu belirtmektedir. Ayrıca ÖİÖ'ü belirlemede en etkili kişilik boyutlarından biri olan dışadönüklük ÖİÖ ile olumlu bir ilişki göstermektedir (Doğan, 2013). Buna göre içedönük bireylerin ÖİÖ düzeyleri dışadönüklere göre daha düşüktür. Bu araştırma bulgusu belirtilen araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Özetle bu çalışmada beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotiklik, sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bununla birlikte ÖİÖ ile tüm mizah tarzları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuş olmasına rağmen, kendini geliştirici, katılımcı ve saldırgan mizah ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordamamıştır. Mizah tarzlarından yalnız kendini yıkıcı mizah ÖİÖ anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ayrıca duygusal zekâ özelliklerinin hepsi ÖİÖ ile pozitif yönde ilişki göstermektedir. Bu değişkenlerden genel ruh durumu, stresle başa çıkma, kişisel beceriler ve kişilerarası beceriler ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ayrıca yaş ve cinsiyetin ÖİÖ'yu yordayan demografik değişkenler olduğu bulunmuştur. Kadınların ÖİÖ puanlarının erkeklerinkinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ailenin gelir durumuna göre öğrencilerin ÖİÖ düzeylerinde anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Gelir ve ÖİÖ ilişkisi doğrudan bir ilişki olmaktan ziyade eğitim, kültür ve sosyo-ekonomik durum değişkenleriyle açıklanabilmektedir (Howell ve Howell, 2008). Anne babanın eğitim durumuna bağlı olarak ÖİÖ puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Anne baba eğitim durumu ve ÖİÖ ilişkisi doğrusal olmaktan çok farklı ilişkileri ortaya koymaktadır. Bu durum anne baba eğitim durumu ve ÖİÖ ilişkisinde, algılanan ekonomik durum, algılanan ana-baba tutumu, anne babanın iletişim tarzı, ana babanın sosyal desteği, benlik saygısı ve özsaygı gibi değişkenlerin aracı rolünü akla getirmektedir. Mesleği isteyerek tercih eden öğrencilerin ÖİÖ puanları hem kısmen tercih eden hem de isteyerek tercih etmeyenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bölümden memnun olan öğrencilerin ÖİÖ düzeyleri hem kısmen memnun olanlardan hem de memnun olmayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Amaç ve ideallere sahip olmak, ÖİÖ ile oldukça güçlü ve anlamlı düzeyde ilişkiler ortaya koymaktadır. Gerçekleştirmeyi çok istediği amaç ve ideallere sahip öğrencilerin ÖİÖ düzeyleri diğerlerine göre yüksek bulunmuştur. En doyum verici yaşantıları aileleriyle geçiren öğrencilerin arkadaşlarıyla geçirenlere göre ÖİÖ düzeyleri anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca en doyum verici yaşantıları tek

başına ve tanımadığı insanlarla geçiren öğrencilerin ÖİO düzeyleri, ailesi, arkadaşları ve okul ortamında geçirenlerden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

1. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotiklik, sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordamakta, yumuşak başlılık ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Mizah tarzlarından kendini yıkıcı mizah ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordamakta, kendini geliştirici, katılımcı ve saldırgan mizah ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Duygusal zekâ özelliklerinden genel ruh durumu, kişisel beceriler, stresle başa çıkma ve kişilerarası beceriler ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde yordamakta, uyumluluk duygusal zekâ özelliği ise anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Demografik değişkenlerden cinsiyet ve yaş ÖİÖ'yu anlamlı düzeyde açıklamaktadır.
2. Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin ÖİÖ puanları arasında anlamlı düzeyde fark vardır. Kadın öğrencilerin ÖİÖ puanları erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur.
3. Ailenin gelir düzeyine göre üniversite öğrencilerinin ÖİÖ puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.
4. Annenin eğitim durumuna göre üniversite öğrencilerinin ÖİÖ puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Annesi okuryazar olmayan öğrencilerin ÖİÖ puanları, annesi ortaokul ve annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin ÖİÖ puanlarından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.
5. Babanın eğitim durumu ve ÖİÖ puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Babası okuryazar olan öğrencilerin ÖİÖ puan ortalamaları, babası ortaokul mezun olan, lise mezunu olan ve üniversite mezunu olan öğrencilerin ÖİÖ puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Ayrıca babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin ÖİÖ puan ortalamaları, babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir.
6. Önemli bir sağlık sorunu olan ve önemli bir sağlık sorunu olmayan üniversite öğrencilerinin ÖİÖ puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.
7. Mesleği tercih etme durumlarına göre üniversite öğrencilerinin ÖİÖ puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Mesleği isteyerek tercih edenlerin ÖİÖ puan ortalamaları, mesleği istemeyerek ve kısmen tercih eden öğrencilerin

puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca mesleği kısmen tercih eden öğrencilerin ÖİO puan ortalamaları, mesleği istemeyerek tercih edenlerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

8. Okuduğu bölümden memnun olma durumlarına göre üniversite öğrencilerinin ÖİO puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Okuduğu bölümden memnun olan öğrencilerin ÖİO puan ortalamaları hem memnun olmayanlardan hem de kısmen memnun olan öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Okuduğu bölümden kısmen memnun olan öğrencilerin ÖİO puanları da memnun olmayan öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarından, anlamlı düzeyde yüksektir.
9. İdeal ve amaçlara sahip olma durumuna göre üniversite öğrencilerinin ÖİO puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır. Gerçekleştirmeyi çok istedikleri ideal ve amaçlara sahip öğrencilerin ÖİO puan ortalamaları, gerçekleştirmeyi çok istedikleri ideal ve amaçlara sahip olmayan öğrencileri göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.
10. Doyum veren yaşantıların kimlerle geçirildiğine göre üniversite öğrencilerinin ÖİO puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır. En doyum veren yaşantılarını tek başına geçiren öğrencilerin ÖİO puan ortalamaları, arkadaşlarıyla birlikte, okul ortamlarında ve ailesiyle birlikte geçiren öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Ayrıca en doyum veren yaşantılarını arkadaşlarıyla geçiren öğrencilerin ÖİO puan ortalamaları, ailesiyle birlikte geçiren öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. En doyum veren yaşantılarını tanımadığı insanlarla geçiren öğrencilerin ÖİO puan ortalamaları, arkadaşlarıyla birlikte, okul ortamında ve ailesiyle birlikte geçiren öğrencilerin ÖİO puan ortalamalarından daha düşük bulunmuştur.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Bu araştırma Karadeniz Teknik Üniversitesinin belirli fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarını genellenebilirliğini sağlamak için araştırma grubu, farklı üniversite, fakülte ve bölümlerde okuyan öğrencilerden oluşturulabilir.
2. Gelir durumu yerine algılanan ekonomik durum, ÖİO yerine ÖİO'nun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu arasındaki ilişkilere bakılabilir.

3. ÖİO araştırmalarında araştırma gurubunun psikolojik semptomları olup olmadığı tespit edilebilir ve kontrol altına alınabilir.
4. ÖİO ile anne baba eğitim durumu arasındaki ilişkileri ortaya koymak için anne baba tutumları, algılanan ekonomik durum, sosyal destek ve aile içi iletişimin kalitesi gibi değişkenlerin etkileşim etkisi incelenebilir.
5. ÖİO'un duygulanım ve bilişsel boyutları ile beş faktör kişilik, mizah tarzları ve duygusal zekâ değişkenlerinin ilişkileri incelenebilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın temel bağımsız değişkenleri olan beş faktör kişilik, duygusal zekâ ve mizah tarzları ile ÖİO'yu açıklamaya dönük bir model geliştirilebilir.
2. ÖİO ve kişilik ilişkisinde mutluluğa etki edebilecek ve süreğenliği ortaya çıkarabilecek boylamsal çalışmalar yapılabilir.
3. Farklı bölgelere ait yerel ya da kültürel mizahın ÖİO ile ilişkisi incelenebilir.
4. ÖİO'yu yordayan değişkenler nitel ve nicel araştırma yöntemleriyle birlikte incelenerek yeni ve daha derinlemesine bilgilere ulaşılabilir.

Bu araştırmanın sonuçlarından yararlanarak özellikle yardım mesleği sunacak meslek mensuplarına ve öğretmen adaylarına ilişkin ÖİO'yu artırmaya yönelik eğitim programları geliştirilebilir ve etkisi sınanabilir.

7. KAYNAKLAR

- Abdel-Khalek, A. M. (2010). Religiosity, subjective well-being and neuroticism. *Mental Health, Religion & Culture*, 13(1), 67–79.
- Acar, F. (2001). Duygusal zekâ yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: Banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Agrawal, J., Murthy, P., Philip, M., Mehrotra, S. Thennarasu, K., John, J. P., Grish, N. and diğerleri (2011). Socio-demographic correlates of subjective well-being in urban India. *Social Indicators Research*, 101(3), 419- 434.
- Albuquerque, I., Lima, M.P., Matos, M. and Figueiredo, C. (2012). Personality and subjective well-being: What hides behind global analyses? *Social Indicators Research*, 105, 447-460.
- Altınkurt, Y. ve Yılmaz, K. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin mizah tarzları. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1, 2.
- Allport, G.W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Rinehart and Winston.
- Annak, B.B. (2005). Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: duygu-durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Andrews, F.M. and Robinson, J.P. (1991). Measures of subjective well-being. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, and L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 61-110). New York: Academic Press.
- Andrews, F. M. and Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of well-being*, New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Argyle, M. (1996). Subjective wellbeing. In A. Offer (Eds.), *In pursuit of the quality of life* (pp. 18-45). New York: Oxford University Press.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Argyle, M. and Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Difference*, 11(2), 1254-1260.

- Aslan, H. (2006). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlük düzeyleri ve cinsiyetlerine göre mizah tarzlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Aşan, Ö. ve Özyer, K. (2003). Duygusal zekaya etki eden demografik faktörlerin saptanmasına yönelik ampirik bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(1), 151-167.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psiko-sosyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 29-43.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. and Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş
- Austin, E., Saklofske, D.H. and Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547-558.
- Avşar, V. (2008). Öğretmen adaylarının mizah tarzları ve cinsiyet rolleri ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ay, Ö., Gökler, R. ve Koçak, R. (2013). Mizah tarzları, yaratıcılık ve yaşam doyumu: Orta öğretim öğrencileri üzerinde bir inceleme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6, 6, 739-767. 01.06.2014 tarihinde edinilmiştir. Doi number: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1538>
- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(2), 2-9.
- Aydoğan, A. (2005). *Kişilik: Oluşumu ve sorunları*. İstanbul: İz
- Ayyash-Abdo, H. and Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being Among college youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 265–284.
- Balcı, A. (2005). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem A.
- Bandura, A. (2001a). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26
- Barker, C., Pistrang, N., and Elliott, R. (2002). *Research methods in clinical psychology* (2nd ed.). Chichester: John Willey & Sons.
- Barrick, M.R. and Mount, M.K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-26.
- Bar-On, R. (1997). *Ba-On emotional quotient inventory user's manual*. Toronto: MHS Inc.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On and J.D.A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 363–388). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Bar-On, R., Tranel, D., Denburg, N.L. and Bechara, A. (2003). Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence. *Oxford Journals Medicine Brain*, 126(8), 1790-1800.
- Bergson, H. (2006). *Gülme komiğın anlamı üstüne deneme* (Y. Avunç, Çev.). İstanbul: Ayrıntı.
- Bergson, H (1997). *Gülme* (M. Ş. Tunç, Çev.). İstanbul: Milli Eğitim
- Bircan, S. (2004). Ergenlerin duygusal zekâlarının çatışma eğilimlerine ve suç davranışlarına etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Blanchflower, D.G. and Oswald, A.J. (2007). Is well-being u-shaped over the life cycle? *The Warwick economics research paper series (TWERPS) 826*, University of Warwick, Department of Economics.
- Bostic, T. J. and Ptacek, J. T. (2001). Personality factors and teh short-term variability in subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2, 355-373.
- Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Brockert, S. and Braun, G. (2000). *Duygusal zekânızı değerlendirin*. (N. Süleymangil, Çev.), İstanbul: MNS.
- Burger, M.J. (1993). *Personality*. California: Cole Publishing Company.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs.
- Buss, D. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 93-108.
- Brebner, J. (1998). Happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 279-296.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M. and Link E.K. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646–653.
- Büyüköztürk, G. (2008). The relationship between emotional intelligence and personality factors. Unpublished master dissertation, Marmara University, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: A Pegem Akademi.
- Canbay, H. (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Canetti, L. and Bachar, E. (1997). Parental bonding and mental health in adolescence. *Adolescence*, 32(126), 381-394.
- Cantor, N. and Sanderson, C.A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York: Russell Sage Foundation.
- Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M. and Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological well-being. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66-78.
- Cattell, H. E. P. (2001). The sixteen personality faktor (16PF) questionnaire. In W. I. Dorfman and M. Hersen (Eds.), *Understanding psychological assessment* (pp. 187-215). New York: Plenum.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-62.
- Chang, C. E. (1998). Problem solving ability and coping in a college student population. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 958-962.
- Cheng, H., Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 921-942.
- Chen, G. and 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.
- Cherniss, C. (2000). Emotional intelligence: What it is and why it matters. *Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*, 15, 1-14
- Cho, J., Martin, P., Margrett, J., MacDonald, M. and Poon, L.W. (2011). The relationship between physical health and psychological well-being among oldest-old adults. *Journal of Aging Research*, 1-8.
- Chow, H.P.H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150
- Cihangir-Çankaya Z. (2009a). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Cihangir- Çankaya Z. (2009b). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31
- Ciarrochi, J., Chan, A. P. (2000). Caputi A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561.

- Constantine, M.G. and Gainor, K. A. (2001). Emotional intelligence and empathy: Their relation to multicultural counseling knowledge and awareness. *Professional School Counseling*, 5(2), 131-137.
- Conyne, R. (2004). *Preventive Counseling: Helping people to become empowered in systems and settings* (2nd ed.). New York: Brunner-Routledge-Taylor and Francis.
- Cooper, H., Okamura, L. and McNeil, P. (1995). Situation and personality correlatis of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Cooper, R. K. and Sawaf, A. (1996). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. New York: Grossett/Putnam.
- Costa, P.T. and McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Costa, P.T. and McCrae, R. R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 853-863.
- Costa, P.T. and McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO PI-R) and NEO five-faktor inventory Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. and Dye, D.A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness; A revision of the personality inventory. *Personality and Individual Differences*, 12, 887-898.
- Cristopher, J. C. (1999). Stituating psychological well-being. *Journal Of Counseling and Development*, 77, 141-152.
- Csikszentmihayli, M.(1997). *Finding flow*. New York: Basic.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış. Mutluluk Bilimi*. İstanbul: HYB
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı*. Ankara: Remzi
- Çam, O., Khorshid, L., Altuğ, ve Özsoy, S. (2000). Bir hemşirelik yüksekokulundaki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Dergisi*, 1, 33-40.
- Çelik, Ş. (2008). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zekâ açısından incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Daaleman, T. P. (1999). Belief and subjective well-being in outpatient. *Journal of Religion and Healt*, 38, 3.
- Darwin, C. (1965). *The expression of the emotions in man and animals*. Chicago: University of Chicago Press. (Original work published 1872).

- Dawda, D. and Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: Reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient-Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28, 797–812.
- De Lazzari, S. A. (2001). Emotional intelligence, meaning, and psychological wellbeing: A comparison between early and late adolescence. Unpublished Masters Thesis, Trinity Western University, Langley, B. C., Canada.
- Demiröz, S. ve Öğretir, A.D. (2007). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 105-122.
- DeNeve, K.M. and Cooper, H. (1998). The happy personality a meta analysis of personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197–229.
- Deniz, M.E., Öztürk, A. ve Hamarta, E. (2007). *Duygusal zekânın yaşam doyumunu yordama gücü*, International Emotional Intelligence and Communication Symposium Proceedings Books. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Deniz, M. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Deniz, M. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Devellioğlu, F. (1997). Osmanlıca-Türkçe ansiklopedik lûgat. Ankara: Aydın Kitabevi.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2003). What is positive about positive psychology: The curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14, 115-120.
- Diener, E. (2009). The science of well-being: The collected Works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, 37. The Netherlands: Springer.
- Diener, E. and Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective wellbeing? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119–169.

- Diener, E. and Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Personality Processes and Individual Differences*, 68(4), 653-663.
- Diener, E. and Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Diener, M. and Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E. and Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings and subjective well-being: A nomothetic idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935.
- Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75
- Diener, E. and Larsen, R.J. (1993). The experience of emotional well-being. In M. Lewis, J.M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 405-415). New York, NY, US: Guilford Press.
- Diener, E. and Lucas, R. E. (1999). Personality and Subjective Well-Being. In D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage.
- Diener, E. and Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being running head: Emotional well-being. In M. Lewis and J. M. Haviland (Eds.). *Handbook of emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford Press.
- Diener, E., Lucas, R. E. and Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder and E. S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. and Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. and Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in U.S. national probability sample. *Journal of Research in Psychology*, 26, 205-215.
- Diener, E. and Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, E., Suh, E. and Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. and Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Digman, J.M. and Inouye, J. (1986). Further specification of the five robust factors of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116-123.

- Dılmaç, B., ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279-289.
- Di Tella, R. and MacCulloch, R. (2010). Happiness adaptation to income beyond “basic needs”. In E. Diener, J. F. Helliwell, D. Kahneman, E. Diener, J. F. Helliwell and D. Kahneman (Eds.), *International differences in wellbeing* (pp. 217-246). New York, NY US: Oxford University Press.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin, maneviyat ve serbest zaman boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 1-16.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dulewicz, V. and Higgs, M. (2004). Can emotional intelligence be developed? *The International Journal of Human Resource Management*, 15(1), 95-111.
- Durak M, Senol-Durak E, Gençöz T. Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99, 413-429.
- Easterlin, R.A. (2005b). Diminishing Marginal Utility of Income? Caveat Emptor. *Social Indicators Research*, 70(3), 243-55.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford Press.
- Erbaş, M.M. (2012). Öğretmen adaylarının mükemmelliyeçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuzmayıs, Samsun.
- Erdoğan, S., Şanlı, H.S. ve Şimşek-Bekir, H. (2005). Gazi üniversitesi, eğitim fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 479-496.
- Ergin, F.E. (2000). Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zekâ düzeyi ile 16 kişilik özelliği arasında ilişki üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk üniversitesi, Konya.
- Eryılmaz, A. (2009). Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu arttırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 44-51.

- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi olusunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 37, 170-181.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eryılmaz, S. (2012). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Estes, C. and Henderson, K. (2003). Parks and Recreation-Research Update from February 03, Enjoyment and the good life The less-advertised benefits of parks and recreation. 3.5.2014 <http://www.nrpa.org/pdf/researchupdate203.pdf>,
- Eysenck, H.L. (1972). *Fact and fiction in psychology*. New York: G.B.
- Feist, G.J., Bodner, T.E., Jacobs, J.F., Miles, M. and Tan, V. (1995). Integrating top- down and bottom-up structural modals of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150.
- Francis, L.J., Katz, Y.J., Yablon, Y. and Robbins, M. (2004). Religiosity, personality and happiness: a study among Israeli male undergraduates. *Journal of Happiness Studies* 5, 315–333.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. and Joiner, T. (2002). Positive emotions upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Freud, S. (1905), *Jokes and their relation to the unconscious*, London: Penguin Books.
- Freud, S. (1995). *Espiriler ve Bilinçdışıyla İlişkiler* (E. Kapkın, Çev.), İstanbul: Mert
- Fujita, F. (1991). An investigation of the relation between extroversion, neuroticism, positive affect and negative affect. Master's Thesis, University of Illinois.
- Fujita, F., Diener, E. and Sandvik, E. (1991). Gender differences in dysphoria and wellbeing: the case for emotional intensity. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61, 427-434.
- Furnham, A. and Cheng, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Reports*, 80, 761-762.

- Furnham, A. and Petrides, K.V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality*, 31(8), 815-824.
- Hafizoğlu, Ş. (2007). The relationship among emotional intelligence, psychological adjustment and behavior problems during adolescence. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Harlow, R.E. and Cantor, N. (1996). Still participating after all these years: A study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1235-1249.
- Hehl, F.J. and Ruch, W. (1985). The location of sense of humor within comprehensive personality spaces: an exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 6(6) 703-715.
- Hřebíčková, M., Blatný, M. and Jelínek, M. (2010). Personality as a predictor of subjective well-being in adulthood. *Československá Psychologie*, 50(1), 31-41.
- Howell, R.T. and Howell, C.J. (2008). The Relation Of Economic Status To Subjective Well-Being In Developing Countries: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134(4), 536-560
- Garcia, D. and Erlandsson, A. (2011). The relationship between personality and subjective well-being: different association patterns when measuring the affective component in frequency and intensity, *Journal Happiness Study*, 12, 1023-1034.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif negatif duygu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-28.
- Gerrig, R.J. and Zimbardo, P.G. (2012). *Psikolojiye giriş-psikoloji ve yaşam* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative description of personality: The big five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229.
- Goldberg, L.R. (1992). The development of markers for the big-five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-42.
- Goldberg, L.R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34.
- Goldberg, L.R. (1995). In personality research methods and theory. In P.E. Shrout and S.T. Fiske (Eds). What hell took so long? (pp. 29-43). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Goldberg, L.R. (1999). A broad-bandwidth, public-domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several Five-Factor models. *Personality Psychology in Europe*, 7, 7-28
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

- Goleman, D. (2000). *İş başında duygusal zekâ*. İstanbul: Varlık.
- Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligence workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Goleman, D. (2010). *Ecological intelligence: The coming age of radical transparency*. London: Penguin Books Ltd.
- Göçet, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Grant, S., Langan-Fox, J. and Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Reports*, 105(1), 205-231.
- Greenspoon, P. J. and Saklofske, D. H. (2000). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81-108.
- Gutierrez, J. L. G., Jimenez, B. M., Hernandez, E. G. and Puente, C. P. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38, 1561-1569.
- Güler, A. (2006). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Gündoğar, D., Sallan-Gül, S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik psikiyatri*, 10, 14-27.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 115-131.
- Güngör, D. (1996). Üniversite öğrencilerinin arkadaş ve aileleriyle ilişkileri: Sosyal destek, doyum ve yalnızlık. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara,
- Güngör-Houser, A. (2009). Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zekâ düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güvenç, A.Ö. (2011). Dede Korkut kitabında mizah. *Atatürk Üniversitesi Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 46, 157-180.
- Hampes, W. (2006). Humor and shyness: The relation between humor styles and shyness. *Humor - International Journal of Humor Research*, 19(2), 179-187.
- Hayes, N and Joseph, S. (2003). Big five correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727.

- Hefferon, K. and Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. England: Mc Graw Hill.
- Hermon, D. A. and Hazler, R. J. (1999). Adherence to a wellness model and perceptions of psychological well-being. *Journal of Counseling and Development*, 77, 339-343.
- Hidalgo, J. L., Bravo B., N., Martínez, I. P., Pretel1, F.A., Postigo, J.M.L. and Rabadán, F.E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In I.E Wells (Eds), *Psychological well-being* (pp. 77-113). New York: Nova Science Publishers.
- Hintikka, J. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29(2), 158.
- Hooda, D., Sharma, N.R. and Yadava, A. (2009). Social Intelligence as a Predictor of Positive Psychological Health. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(1), 143-150.
- Huebner, E.S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103-111.
- Izard, C.E., Libero, D.Z., Putnam, P. and Haynes, O.M. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 847-860
- İlhan, T. (2005). Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- İkiz, F.E. ve Kırtıl-Görmez, S. (2010). Investigation of emotional intelligence and life satisfaction in secondary school students. *İlköğretim Online*, 9(3), 1216-1225, [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>. Adresinden 12 Mayıs 2014 tarihinde edinilmiştir.
- İşleroğlu, S. (2012). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Johnson, J.A. and Ostendorf, F. (1993). Clarification of the five-factor model with the abridged big five dimensional circumplex. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 563-576.
- Jovanović, V. (2011). Do humor styles matter in the relationship between personality and subjective well-being? *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(5), 502-507.
- Judge, T.A. and Higgins C.A. (1999). The big five personality traits, general mental ability, and career success across the lifespan. *Personal Psychology*, 52, 621-653.

- Kahneman, D., Diener, E. and Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kankotan, Z. Z. (2008). The role of attachment dimensions, relationship status, and gender in the components of subjective well-being, Unpublished master dissertation, The Middle East Technical University, Ankara.
- Karadağ, G., Güner, Ý., Çuhadar, D. ve Uçan, Ö. (2008) Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3, 7.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (18. Baskı). Ankara: Nobel.
- Katz, I. M. and Campbell, J. D. (1994). Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomethetic and ideographic tests of the stres buffering hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 513-524.
- Kazarian, S.S. ve Martin, R. A. (2004). Humor styles, personality and well-being among Lebanese University students, *European Journal of Personality*, 18, 209-219.
- Keith-Spiegel P. (1972), Early Conceptions of Humor: Varieties and Issues, In J. H. Goldstein and E. P. McGhee (Eds.) *The Psychology of Humor* (pp. 1-39), London: Academic Press.
- Kelley, T.M. and Stack, S. A. (2000). Thought recognition, locus of control and adolescent well being. *Adolescence*, 35, 139.
- Keser, A. (2005). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4, 76-95.
- Kırtıl, S. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- King, L. A. and Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and psysical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.
- Kocayörük, E. (2012). Öz-belirleme kuramı açısından ergenlerin anne-baba algısı ile duyuşsal iyi oluşları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 24-37.
- Koçak, R. ve İçmenoğlu, E. (2012). Üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zekâ ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 73-85.
- Koo, J., Rie, J. and Park, K. (2004). Age and gender differences in affect and subjective well-being. *Geriatrics and Gerontology International*, 4, 268-270.
- Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik Ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı.

- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam düzeyinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Köksal, A. (2003). Ergenlerde duygusal zeka ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Kuiper, N.A., Grimshaw, M., Leite, C. and 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.
- Kuiper, N. A., Martin R. A. and Olinger, L. J. (1993), Coping humor, stress and cognitive appraisals, *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25, 81-96.
- Kuzucu, Y. (2006). Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kümbül-Güler, B. ve Emeç H. (2009). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Larsen, J.T., McGraw, A.P. and Cacioppo, J.T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 684–696.
- Larson, R.W. (1990). The solitary side of life; An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10, 155-183.
- Lucas, R.E. (2007a). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79.
- Lucas, R.E. (2007b). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 717-730.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y. and Diener, E. (2003). Rexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527–539.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y. and Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8– 13.
- Lucas, R. E. and Diener, E. (2001). Understanding extravert's enjoyment of social situations: The importance of pleasantness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 343-356.
- Lucas, R. E. and Diener, E. (2008). Personality and subjective well-being. In O.P. John, R. W. Robins and L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality. Theory and research* (3rd edition, pp. 795-814). New York: Guilford Press.

- Lucas, R.E., Diener, E. and Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lucas, R.E. and Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039-1056.
- Lucas, R.E. and Gohm, C.L. (2000). Age and sex difference in subjective well-being cross cultures. In E. Diener and E.M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 291-350) London: The MIT Press.
- Lykken, D. and Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2007). *How of happiness*. New York: Penguin Press Inc.
- Lyubomirsky, S. and Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. Tangney and J. E. Maddux (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229-244). New York: Guilford Press.
- Lyttle, J. (2001). The effectiveness of humor in persuasion: The case of business ethics training. *The Journal of General Psychology*, 128, 206-216.
- Mahon, N.E., Yarcheski, A. and Yarcheski T.J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190
- Malkoç, A. (2011). Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Magnus, K. and Diener, E. (1991). A longitudinal Analysis of personality, life events and subjective well-being. *Paper Presented at th Sixty-Third Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association*, Chicago (May 2-4).
- Marrero-Quevedo, R.J. and Carballeira-Abella, M. (2011). Well-being and personality: Facet-level analyses. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 206-211.
- Martin R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical view, (Ed: W. Ruch) *The sense of humor*, New York: Mouton de Gruyter.
- Martin R. A. (2004). Sense of humor and physical health: theoretical issues, recent findings, and future directions, humor. *International Journal of Humor Research*, 17 (1/2) 1-19.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Martin, R. A. and Kuiper, N. A. (1999). Daily occurrence of laughter: Relationships with age, gender and type A personality. *Humor-International Journal of Humor Research*, 14(4), 355-384.

- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P. Larsen, G., Gray, J. and Weir, K. (2003). Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37 (1), 48–75.
- Marrero Quevedo, R. J. and Carballeira Abella, M. (2011). Well-being and personality: Facet-level analyses. *Personality and Individual Differences*, 50, 206-211.
- Morrison, K.A. (1997). Personality correlates of the five-factor model for a sample of business owners/managers: associations with scores on self-monitoring, type A behavior, locus of control, and subjective well-being. *Psychological Reports*, 80, 255-272.
- Martinez-Pons, M. (1997). The relation of emotional intelligence with selected areas of personal functioning. *Imagination, Cognition and Personality*, 17, 3-13.
- Martinez-Pons, M. (1998). Parental Inducement of Emotional Intelligence. *Cognition and Personality*, 18(1), 3-23.
- Mason, A. W. and Spoth, R. (2011). Longitudinal associations of alcohol involvement with subjective well-being in adolescence and prediction to alcohol problems in early adulthood. *Journal of Youth & Adolescence*, 40(9), 1215-1224.
- Mathewws, G., Zeidner, M. and Roberts, D.R. (2002). *Emotional Intelligence: Science and myth*, Cambridge, MA: MIT Press,
- Mavroveli. S., Petrides, K.V., Rieffe, C. and Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25, 263–275
- Mayer, J.D., Caruso, D.R. and Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for and intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Mayer, J. D., Salovey, P. and Caruso, D. R. (2000). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability. In R. Bar-On and J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 92-117). California: Jossey-Bass.
- Mayer, J. and Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey and D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York, NY: Basic Books.
- McCrae, R.R. and Costa, P.T. (1985). Updating Norman's "adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 710-721
- McCrae, R.R. and Costa, P.T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.
- McCrae, R.R. and Costa, P.T. (1991). Adding leibe und arbeit: The full five factor modal and well-being. *Personality and Social Psychology*, 17, 227-232.

- McCrae, R.R. and Costa, P.T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York: Guilfort Press.
- McCullough, G., Huebner, E. S. and Lauglin E. J. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37, 281-290.
- McDonald, K. (1995). Evolution of five-factor model and levels of personality. *Journal of Personality*, 63, 525-567.
- McCrae, R.R. and John, O.P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175–215.
- Mcknight, C. G., Huebner, E. S. and Suldo, S. (2002). Relationsihps among stressful life events, temperament, problem behaviour and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39(6), 677-687.
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university studunets: A research note. *South African Journal of Sociology*, 27(1), 109-125.
- Moneta, G. M. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121.
- Morreal, J. (1997), *Gülmeyi ciddiye almak*. İstanbul: İris.
- Morgan, C. T. (1981). *Psikolojiye giriş ders kitabı* (S. Karataş, Çev.). Ankara: Meteksan.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (F. Akkoyun, Çev.Ed.). Ankara: Nobel.
- Myers, J.E. (1991). Wellness as the paradigm for counseling and development: the possible future. *Counselor Education and Supervision*, 30(3), 183-194.
- Myers, D. G. and Diener, E. (1995). Who is happy? *American Psychological Society*, 6(1), 10-18.
- Myers, D. J. and Diener, E. (1997). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 7(2), 44-48.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J. and Witmer, J.M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistik model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251-266.
- Myers, J. E., Sweneey, T. J. and Witmer, J. (2004). *İyilik hali çalışma kitabı* (F. Korkut, Çev.). Ankara: Anı.
- Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C.R. Snyder and F. G. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Nelson Jones, R. (1995). *Danışma psikolojisi kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: TDFO.

- Norman, W.T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574-583.
- Oleron, P. (1994). *Zekâ*. (E. Güngören, Çev.). İstanbul: İletişim.
- Oğuz-Duan, N. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 154-166.
- Omodei, M. M. and Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 762–769.
- Önen, F.R., Kaptanoğlu, C. and Seber, G. (1995). Kadınlarda depresyonun yaygınlığı ve risk faktörlerle ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 88-103.
- Özbay, Y. (2004). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi: Kuram-araştırma-uygulama*. Ankara: Öğreti.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve 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.
- Özcan, M., Uğuz, F. ve Çilli, A.S. (2006). Ayaktan psikiyatri hastalarında yaygın anksiyete bozukluğunun yaygınlığı ve ek tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 276-285.
- Özdemir, S. ve Receptoğlu, E. (2010). Örgütsel sağlık ve mizah. V. Ulusal Eğitim Yönetimi Kongresi, Gazi Üniversitesi & Eyedder, Antalya.
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özenç, S. (1998). Algılanan anne-baba tutumlarının durumluk mizah tepki düzeyine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Özgen, M.Ö. (2005). Farabinin mutluluk anlayışı. Yayımlanmamış doktora tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Palmer, B., Donaldson, C., and Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091–1100.
- Panish, R. J. (2002). Life satisfaction in elderly. Unpublished doctoral dissertation, California School of Professional Psychology, Alameda.
- Paradise, A.W. and Kernis, M.H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 345-361.
- Pavot, W. and Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164.

- Pavot, W., Diener, E. and Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1299-1306.
- Penley, J. A. and Tomaka, J. (2002). Associations among the big-five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32, 1215-1228.
- Peabody, D. and Goldberg, L. R. (1989). Some determinants of factor structures from personality-trait descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 552-567.
- Peabody, D., Goldberg, D. and Lewis, R. (1989). Some determinants of factor structures from personality-trait descriptors. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 57(3), 552-567
- Petrides, K.V. and Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Petrides, K. V., Pe´rez-Gonza´lez, J. C. and Furnham, A. (2007). On the criterion and incremental validity of trait emotional intelligence. *Cognition and Emotion*, 21, 26-55.
- Romero, E., Gomez-Fraguela, J.A. and Villar, P. (2012). Life aspirations, personalit, traits and subjective well-being in a Spanish sample. *European Journal of Personality*, 26, 45-55.
- Provine, R.R. and Fischer, K.R. (1989). Laughing, smiling and talking: Relation to sleeping and social context in humans. *Ethology*, 83, 295-305.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumları ile Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (1), 311-326.
- Ruiz, M. (2005). The five-factor model of personality, subjective well-being, and social adaptation: Generalizability to the spanish context. *Psychological Reports*, 96, 863-866.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Eds.) Annual Review of Psychology, (pp. 141-166), Palo Alto, CA: Annual Reviews/ Inc.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T. and Deci, E. L. (1996). All goals are created equal: an organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer and J. A. Bargh (Eds.), *The Psychology of Action: Linking Cognition to Behaviour* (pp. 7-26). New York: Guilford.
- Rychlak, J. F. (1981). *Personality and psychotherapy: A theory-constructin-approach*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

- Ryff, C. D. and Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M.J. and Schmutte, P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and self. *Psychology and Aging*, 9, 195-205.
- Ryff, C.D. and Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Saföz-Güven, İ.G. (2008). Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri. Çukurova Üniversitesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adana.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., and Minski, P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual Differences*, 34, 707-721.
- Salovey, P., and Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, cognition, and personality, 9, 185-211.
- Salovey, P., Bedell, B.T., Detweiler, J. and Mayer J.D. (2000). Current directions in emotional intelligence research. In M. Lewis and J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 504-520). New York: Guilford Press.
- Saltuk, S. (2006). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Sanders, B. (2001), *Kahkahanın zaferi: Yıkıcı tarih olarak gülme*. İstanbul: Ayrıntı.
- Sarı, T. ve Aslan, H. (2005), Mizah tarzları ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi içinde (s.105-106). İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Sarıkaya, T. ve Khorshid L. (2009). Üniversite öğrencilerinin meslek seçimini etkileyen etmenlerin incelenmesi: üniversite öğrencilerinin meslek seçimi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 2.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin, sosyal destek , benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Schmutte, P. S. and Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73(3), 549-559.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Gerçek mutluluk*. (S. Kunt Akbaş, Çev.) Ankara: Hyb.
- Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Pozitif psikoloji an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. and Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 159-163.

- Shek, D. T. L. (2003). Economic stress, psychological well-being and problem behavior in Chinese adolescents with economic disadvantage. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(4), 259-266.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K. and Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70(1), 5-31.
- Shmotkin, D. (1990). Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Social Indicator Research*, 23, 201-230.
- Shulman, T. and Hemenover, S. (2006). Is dispositional emotional intelligence synonymous with personality? *Self and Identity*, 5, 147-171.
- Smith, A.A. (2010). Personality as a moderating variable between loss of relationship and subjective well-being in college students. Unpublished doctoral dissertation, Texas A&M University, Texas.
- Somer, O. (1998). Türkçe'de kişilik özelliğini tanımlayan sıfatların yapısı ve Beş Faktör Modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35-62
- Somer, O. and Goldberg, L.R. (1999). The structure of turkish trait-descriptive adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 431-450.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-37.
- Soyadın, S. Z. (2007). Orta öğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Stein, S. J. and Book, H. E. (2003). *EQ-Duygusal zeka ve başarının sırrı* (M. Işık, Çev.). İstanbul: Özgür.
- Stell, P., Schmidt, J. and Schultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161.
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G. and Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241-1249.
- Şahin, N.G. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Şahin, İ., Zoraloğlu, Y.R. ve Şahin-Fırat, N. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının, eğitsel hedefleri, üniversite öğreniminden beklentileri ve memnuniyet durumları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(3), 429-452.

- Tatar, A. (2005). Çok Boyutlu Kişilik Envanteri'nin madde-cevap kuramına göre kısa formunun geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tamir, M., Robinson, M.D. and Clore, G.L. (2002). The epistemic benefits of trait-consistent mood states: An analysis of extraversion and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 663-677.
- Taysi, E. (2000). Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Thorson, J.A., Powell, F.C., Schuller., I.S. and Hampes, W.P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605-619.
- Tkach, C. and Lyubomirsky, S. (2006). How Do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183–225.
- Tong, Y. and Song, S. (2004). A study on general self-efficacy and subjective well-being of low SES college students in a Chinese university. *College Student Journal*, 38(4), 637-643.
- Tokgöz, G., Yaluğ, İ., Özdemir, S., Yazıcı, A., Uygun, K. ve Aker, T. (2008). Kanser hastalarında majör depresyon yaygınlığı ve ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 59-66.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Topuz, C. (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Topuz, S. (1995). Popülerlik, mizah duygusu ve akademik başarı arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Trinidad, D.R. and Johnson, C.A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32, 95-105.
- Türkiye İstatistik Kurumu (Tüik), (2005). 2005 Yaşam Memnuniyeti Araştırması.
- Türkmen, M. (2011). Öznel iyi oluşun yapısı ve ana-baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: bir model sınaması. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.

- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- Tümekaya, S. (2006). Öğretim elemanlarının mizah tarzları ve mizahı yordayıcı değişkenler. *Eğitim Araştırmaları*, 23, 200-208.
- Tümekaya, S., Hamarta, E., Deniz, M.E., Çelik, M. ve Aybek, B. (2008). Duygusal zekâ, mizah tarzı ve yaşam doyumunu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.
- Tümekaya, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyo-demografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158-170.
- Veenhoven, R. (1994). Correlates of happiness; 7836 findings from 603 studies in 69 nations: 1991-1994. Unpublished Manuscript, Erasmus University, Rotterdam, The Netherlands.
- Watson, D., Clark, L. A. and Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Walker, M. E. (2009). Relationship of spirituality, subjective well-being, and psychological well-being in a population of African American college student. Unpublished doctoral dissertation, Tennessee State University, America.
- Wayne, J.H., Musisca, N. and Fleeson, W. (2004). Considering the role of personality in the work–family experience: Relationships of the big five to work–family conflict and facilitation. *Journal of Vocational Behavior*, 64(1), 108–130.
- Weber, J. P. (1996). Meaning in the life and psychological well-being among high school freshmen and seniors. Unpublished doctoral dissertation, Northern Arizona University, Arizona.
- White, J. M. (1992). Marital status and well-being in Canada - An analysis of age group variations. *Journal of Family*, 13, 390-399.
- Wilson, K. and Gullone, E. (1999). Relationship between personality and affect over the lifespan. *Personality and Individual Differences*, 27(6), 1141-1156.
- Wilkinson, R.B. (2004). The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescents. *Journal of Youth & Adolescence*, 33(6), 479-493.
- Wittner, J. and Sweeney, T. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 140–148.

- Yavuz-Güler, Ç. ve İşmen-Gazioğlu, E. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde, öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2008). Kişilik kuramları. Ankara: Pegem A Akademi.
- Yerlikaya, E. E. (2003). Mizah tarzları ölçeğinin uyarılma çalışması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yerlikaya, E.E. (2009). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı, depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yetkin, A. ve Yiğitbaş, Ç. (2003). Van Sağlık Yüksekokulu hemşirelik ve sağlık memurluğu son sınıf öğrencilerinin eğitimlerine ve mezuniyet sonrasına ilişkin görüşleri. *Atatürk Üniversitesi H. Y.O. Dergisi*, 6(2), 1-12.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam
- Yiğitbaş, Ç. ve Yetkin, A. (2003). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin öz etkililik-yeterlik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi H. Y.O. Dergisi*, 7(1), 6-15.
- Yoder, D. M. (2005). Organizational climate and emotional intelligence: An appreciative inquiry into a "leaderful" community college. *Community College Journal of Research and Practice*, 29(1), 45-62.
- York, K.L. and John, O.P. (1992). The four faces of eve: A typological analysis of women's personality at midlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 494-508.
- Young, M.H., Miller, B.C., Norton M.C. and Hill, E.J. (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent offspring. *Journal of Marriage and Family*, 57(3), 813-822.
- Zeidner, M., Matthews, G. and Roberts, R.D. (2004). Emotional Intelligence in the Workplace: A Critical Review. *Applied psychology: An international review*, 53(3), 371-399.
- Zeidner, M., Matthews, G. and Roberts, R.D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. London: The MIT Press
- Zeidner, M. and Olnick-Shemesh, D. (2010). Emotional intelligence and subjective well-being revisited. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 431-435.
- Zellers, K.L. and Perrewé, P.L. (2001). Affective personality and the content of emotional social support: Coping in organizations. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 459-467.
- Zelvys, V.I. (1990). Obscene humor: What the hell?, Humor. *International Journal of Humor Research*, 3(3), 323-332.

Zheng, X., Sang, D. and Lin, Q. (2004). Personality, cognitive and social orientations and subjective well-being among chinese students. *Australian Psychologist*, 39(2), 166-171.

8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1	Cinsiyetiniz	Kadın (1)	Erkek (2)
2	Yaşınız	
3	Sınıfınız	1. ()	2. () 3. () 4. () 5. ve üstü ()
4	Sağlık Durumu	Önemli bir sağlık sorunu var (1) Önemli bir sağlık sorunu yok (2)	
5	Genel Akademik Ortalamanız (Birinci sınıflar YGS puanlarını yazacaklardır)	
6	Fakülteniz	Fatih Eğitim Fakültesi (1) Edebiyat Fakültesi (2) Mühendislik Fakültesi (3) Mimarlık Fakültesi (4) Orman Fakültesi (5) İkt. ve İdari Bilimler Fakültesi (6)	Diş Hekimliği Fakültesi (10) Güzel Sanatlar Fakültesi (11) İletişim Fakültesi (7) Hukuk Fakültesi (14) KTÜ Devlet Konservatuarı (15) İlahiyat Fakültesi (16)
7	Ailenizin aylık gelir düzeyi	0-760 TL (1) 1991-2870 TL (4)	761-1360TL (2) 2871 ve üzeri TL (5)
8	Annenizin eğitim durumu	Okur-yazar değil (1) Lise (5)	Okur-yazar (2) Üniversite (6)
9	Babanızın eğitim durumu	Okur-yazar değil (1) Lise (5)	İlkokul (3) Ortaokul (4) Lisansüstü (7)
10	Babanızın Mesleği	Memur (1) Çalışmıyor (7)	İşçi (2) Emekli (3) Esnaf (4) Çiftçi (5) Asker (6) Diğer (8)
11	Annenizin Mesleği	Memur (1) Diğer (7)	İşçi (2) Emekli (3) Esnaf (4) Çiftçi (5) Ev Hanımı (6)
12	Bu mesleği isteyerek mi tercih ettiniz?	Evet (1)	Hayır (2) Kısmen (3)
13	Okuduğunuz bölümden memnun musunuz?	Evet (1)	Hayır (2) Kısmen (3)
14	Hayatınızda sizi en çok mutlu eden ve en doyum aldığınız yaşantılarınızı kimlerle geçirdiniz ya da geçiriyorsunuz?	Tek başıma (1) Ailemle (4)	Arkadaşlarımla birlikte (2) Öğretmenlerimle (5) Okul ortamlarında (3) Tanımadığım insanlarla (6)
15	Gerçekleştirmeyi çok istediğim ideallerim ve amaçlarım var.	Evet (1)	Hayır (2)

Ek 2. Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. **Son iki hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (puanları daire içine alarak) işaretleyin.**

		Çok az veya Hiç	Biraz	Orta Düzeyde	Oldukça (Sıklıkla)	Çok Fazla
1	İlgili	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Sıkıntılı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Mutsuz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Güçlü	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Ürkmüş	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Düşmanca	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	Asabi	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Uyanık (dikkati açık)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Kararlı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	Dikkatli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Korkmuş	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 3. Yaşam Doyumu Ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2	Hayat şartlarım mükemmel	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3	Hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Ek 4. Duygusal Zekâ Ölçeği

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Zorluklarla baş edebilme yaklaşımım adım adım ilerlemektir.	1	2	3	4	5
2. Duygularımı göstermek benim için oldukça kolaydır.	1	2	3	4	5
3. Çok fazla strese dayanamam.	1	2	3	4	5
5. Zaman zaman ortaya çıkan tersliklere rağmen, genellikle işlerin düzeleceğine inanırım.	1	2	3	4	5
6. Üzücü olaylarla yüz yüze gelmek benim için zordur.	1	2	3	4	5
7. Biriyle aynı fikirde olmadığımda bunu ona söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
14. İyi ve kötü yanlarıma baktığım zaman kendimi iyi hissederim	1	2	3	4	5
15. Yaşamımı elimden geldiğince anlamlı hale getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
16. Sevgimi belli edemem.	1	2	3	4	5
17. Tam olarak hangi konularda iyi olduğumu bilmiyorum.	1	2	3	4	5
22. Yapacaklarımın bana sık sık söylendiği bir işte çalışmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
23. Bir problemi çözerken her bir olasılığı inceler, daha sonra en iyisine karar veririm.	1	2	3	4	5
29. Sabırsız bir insanım.	1	2	3	4	5
30. Diğer insanların duygularını incitmemeye özen gösteririm.	1	2	3	4	5
31. İşler gittikçe zorlaşsa da genellikle devam etmek için motivasyonum vardır.	1	2	3	4	5
35. Son birkaç yılda çok az başarı elde ettim.	1	2	3	4	5
36. Öfkemi kontrol etmem zordur.	1	2	3	4	5
44. Kendimi olduğum gibi kabul etmek bana zor geliyor.	1	2	3	4	5
45. Aynı anda başka bir yerde bulunmak zorunda olsam da, ağlayan bir çocuğun anne ve babasını bulmasına yardım ederim.	1	2	3	4	5
46. Arkadaşlarım bana özel şeylerini anlatabilirler.	1	2	3	4	5
57. Yakın ilişkilerim benim ve arkadaşlarım için çok önemlidir	1	2	3	4	5
58. Yeni şeylere başlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
59. Eğer yasaları çiğnemem gerekirse, bunu yaparım.	1	2	3	4	5
60. Endişeliyimdir.	1	2	3	4	5
61. Yeni şartlara ayak uydurmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
83. Gülümsemek benim için zordur.	1	2	3	4	5
84. Uygun bir zamanda negatif duygularıyla yüzleşir, onları gözden geçiririm.	1	2	3	4	5
87. Bir problemle karşılaştığımda önce durur ve düşünürüm.	1	2	3	4	5
88. Yukarıdaki ifadelere samimi bir şekilde cevap verdim.	1	2	3	4	5

Ek 5. Mizah Tarzları Ölçeği

Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen mümkün olduğunca dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7
3.Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.	1	2	3	4	5	6	7
4.İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracığını pek önemsemem.	1	2	3	4	5	6	7
18. Tek başıyysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.	1	2	3	4	5	6	7
20. Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.	1	2	3	4	5	6	7
25. Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7
26. Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.	1	2	3	4	5	6	7
27. Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.	1	2	3	4	5	6	7
28. Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.	1	2	3	4	5	6	7
31. Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 6. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Envanteri

Aşağıda insanların bazı özelliklerini tanımlayan cümleler verilmiştir. Lütfen dikkatlice okuyarak her ifadenin size tanımlamakta ne dereceye uygun olduğunu belirten seçeneklerden bir tanesini işaretleyiniz. Eğer cümle size tanımlamakta:

Tamamen Uygunsa	baş harfleri olan	“TU”yu	TU	BU	?	PUD	HUD
Biraz Uygunsa	baş harfleri olan	“BU”yu	TU	BU	?	PUD	HUD
Pek Uygun Değilse	baş harfleri olan	“PUD”u	TU	BU	?	PUD	HUD
Hiç Uygun Değilse	baş harfleri olan	“HUD”u	TU	BU	?	PUD	HUD

daire içine alın. Eğer hiçbir seçenek size uymuyorsa veya kararsızsanız “?” ni daire içine alınız. Lütfen karar vermekte çok zorlanmadığınız sürece soru işaretini (?) kullanmayınız Lütfen cevaplarınızı genel halinize göre, çoğunlukla nasıl olduğunuzu düşünerek veriniz. Ayrıca olmak istediğinize göre değil, şu anda kendinizi nasıl görüyorsanız ona göre cevaplandırınız. Cevaplarınızı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

Tamamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	?	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD
1	Çekingeni bir insanım	TU	BU	?	PUD HUD
2	Her şeyi son dakika yaparım.	TU	BU	?	PUD HUD
16	Her şeyi sorun haline getiririm.	TU	BU	?	PUD HUD
17	Yabancı ortamlarda rahatımdır.	TU	BU	?	PUD HUD
18	Zamanımı boşa harcarım	TU	BU	?	PUD HUD
23	Kendimi olduğumdan daha aşağıda görürüm.	TU	BU	?	PUD HUD
33	Macera ararım.	TU	BU	?	PUD HUD
34	Yapacağım işlerin listesini çıkarırım.	TU	BU	?	PUD HUD
35	Fırsatını buldum mu gösteriş yaparım.	TU	BU	?	PUD HUD
36	Az konuşurum.	TU	BU	?	PUD HUD
47	Olaylara yalnız tek bir açıdan bakarım.	TU	BU	?	PUD HUD
48	Kendimi birşeylere veremem.	TU	BU	?	PUD HUD
60	Ruh halim çok sık değişir.	TU	BU	?	PUD HUD
64	Eleştirileri kızmadan Kabul edebilirim.	TU	BU	?	PUD HUD
68	Göze girmek için insanlara yaranırım.	TU	BU	?	PUD HUD
69	Her zaman faalimdir.	TU	BU	?	PUD HUD
70	Amaçlarıma ulaşmak için sıkı çalışırım.	TU	BU	?	PUD HUD
71	Her zaman söylediğimi yapmam.	TU	BU	?	PUD HUD
72	Yeni hiçbir şey söylemem.	TU	BU	?	PUD HUD
79	Tehlikeli şeyler yaparım.	TU	BU	?	PUD HUD
80	Bazen yalan söylemek zorunda kalırım.	TU	BU	?	PUD HUD
84	Başkaları için uğraşmaktan hoşlanmam.	TU	BU	?	PUD HUD
85	İnsanlara güvenirim.	TU	BU	?	PUD HUD

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

17.04.1976 yılında İzmit'te doğdu. 1998 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programından, 2003 yılında aynı programın yüksek lisansından mezun oldu. 1998-2000 yılları arasında özel bir danışmanlık merkezinde, 2000-2005 yılları arasında milli eğitim okullarında görev yaptı. 2005 yılından itibaren Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde öğretim görevlisi olarak çalışmakta. Reisoğlu, evli ve bir çocuk annesidir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : Serpil REİSOĞLU, KTÜ Fatih Eğitim Fakültesi C Blok K/2, Trabzon

E-Posta : serpilreisoglu@hotmail.com

Tel : 05055843341