

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE MİZAH TARZLARI VE MUTLULUK
DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZİ YAZAN
MUSTAFA AÇIKGÖZ

TEZ DANIŞMANI
I. Danışman: Prof. Dr. ŞÜKRÜ UĞUZ
II. Danışman: Prof. Dr. Gülşah SEYDAOĞLU
(Çukurova Üniversitesi)

MERSİN, EYLÜL 2016

TEZ ONAY FORMU

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne

201410040 numaralı öğrencimiz olan **Mustafa Açıkgoz** tarafından hazırlanan “**Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık İle Mizah Tarzları Ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından oybirliğiyle Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

.....
Ünv. İçi- 1.Tez Danışmanı Jüri Başkanı-Jüri Üyesi: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

.....
Ünv. Dışı -2.Tez Danışmanı-Jüri Üyesi: Prof. Dr. Gülşah ŞEYDAOĞLU
(Çukurova Ünv.)

.....
Ünv. İçi -Jüri Üyesi :Prof. Dr. Bekir Aydın LEVENT

.....
Ünv. Dışı- Jüri üyesi: Doç. Dr. Gonca Gül ÇELİK
(Çukurova Ünv.)

.....
Ünv. İçi -Jüri Üyesi :Yrd. Doç. Dr. Murat KOÇ

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduklarını onaylıyorum.

.....
30/09/2016
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Yrd. Doç. Dr. Murat KOÇ

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

İTHAF SAYFASI



Kızlarım Zeynep ve Lena'ya ithafen

ÖNSÖZ

İnsan yavrusunu doğadaki diğer canlıların yavrularından ayıran önemli özelliklerden biri de psişik bir yapısının olmasıdır. İnsan yavrusunun Macar psikoanalist olan Margaret Mahler (2003)'in belirttiği ve “yumurtadan çıkış” olarak adlandırdığı psikolojik bir doğumu olur. Birey yaşamı boyunca, bu doğum sonrası kazandığı temel savunma mekanizmalarıyla hayatla baş etmeyi öğrenir. İnsan yavrusu büyüdükçe ve hayatta zorluklarla karşılaştıkça yeni kabuklar ve bu kabuklardan çıkış beceriler geliştirir. Bu çalışmaya konu olan tıp fakültesi öğrencileri ve onların psikolojik sağlamlılıklarının böyle zorlu bir kabuktan çıkma süreci olduğu düşüncesindeyim.

Sağlıklı olmanın bedensel iyilik halinden ibaret olmadığını, ruhsal ve sosyal yönleri de içerdiğini ders ortamlarında defalarca anlatan tez danışmanım Prof. Dr. Şükrü Uğuz'a, sürekli olarak verdiğim rahatsızlığı olgunlukla ve sabırla karşılayan ve psikolojik sağlamlığıma sunduğu katkılarından dolayı Prof. Dr. Gülşah Seydaoğlu'na, çalışmayı baştan sona değerlendiren arkadaşım Doç. Dr. Altan Eşsizoglu'na teşekkürlerimi sunarım.

Dostluğun almak değil vermek olduğunu bana defalarca gösteren dostlarım Çidem Vatansever Bulut, Halime Doğan, Berkant Sağır ve Emre Doğan'a tez yazımı süresince bana katlandıkları için teşekkür ederim.

Çalışmamın gerçekleşmesinde katkı sağlayan Uzman Psikolojik Danışman Atanur Akar ve Nurcihan Temur'a çok teşekkür ederim.

Son olarak bu yoğun süreçte eşim Elvan Bozkurt Açıkgöz'e kızım Zeynep'e sabırlarından dolayı teşekkür ederim. Yakın zamanda aramıza katılacak olan kızım Lena'ya hoş geldin demek isterim.

Mustafa AÇIKGÖZ

2016

ÖZET

TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI İLE MİZAH TARZLARI VE MUTLULUK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mustafa AÇIKGÖZ

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

1. Tez Danışmanı: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

2. Tez Danışmanı: Prof. Dr. Gülşah SEYDAOĞLU (Çukurova Üniversitesi)

Eylül 2016, 83 Sayfa

Üniversitede mesleki bilgi ve beceri geliştirmek bireyin yaşamında karşılaştığı önemli zorluklardan biridir. Özellikle tıp fakültesi eğitimi, diğer eğitim alanlarına göre daha uzun süreli, stresli ve yoğun bir süreçtir. Eğitim süreci içerisinde mesleki beceri geliştirme kaygısı yanı sıra öğrenciler sıklıkla bireysel travmalar olarak algılanabilecek (hastalık, sakatlık, mutsuzluk, ölüm, vs) durumlara tanıklık etmektedirler. Bu tarz zorluk ve strese maruz kaldığı düşünülen tıp fakültesi öğrencilerinde sağlık hizmeti sunarken sorunlarla baş edebilme, çözüm bulabilme ve olumlu duyguları sürdürebilme becerisi geliştirilebilmesi ayrıca önem kazanmaktadır. Bu nedenle geleceğin hekim adaylarının psikolojik sağlamlık, mutluluk düzeyi ve olumlu mizahı kullanabilme yetenekleri ileriki yaşantılarında önemli bir yer tutmaktadır.

Bu çalışmanın amacı Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi bir, iki ve üçüncü sınıflarında öğrenim gören genç hekim adaylarına psikolojik sağlamlıkları ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın diğer amacı da psikolojik sağlamlık, mizah tarzları ve mutluluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre gösterdiği farklılıklarının belirlenmesidir.

Araştırmanın örneklemini 2015-2016 yılı Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi bir, iki ve üçüncü sınıflarında öğrenim gören 185 erkek 208 kadın öğrenci olmak üzere toplam 393 öğrenci oluşturmaktadır.

Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır ($r=0,63$). Psikolojik sağlamlık

düzeyi ve Mizah Yaşantıları ile ilişkisi incelendiğinde; KPSÖ ile Katılımcı mizah ($r=0,38$), Kendini geliştirici mizah ($r=0,49$) ile orta düzeyde pozitif bir korelasyon saptanırken, Saldırgan mizah ($r=-0,29$) ve Kendini yıkıcı mizah ($r=-0,26$) arasında negatif yönde zayıf korelasyon olduğu saptanmıştır. Mutluluk düzeyinin Mizah Yaşantıları ile ilişkisi incelendiğinde ise; katılımcı mizah ($r=0,50$), Kendini geliştirici mizah ($r=0,52$) ile orta düzeyde pozitif bir korelasyon saptanırken, Saldırgan mizah ($r=-0,42$) ve Kendini yıkıcı mizah ($r=-0,43$) arasında negatif yönde orta düzeyde korelasyon olduğu saptanmıştır.

Veri toplama aracı olarak Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) ve Mizah Yaşantıları Ölçeği (MYÖ) kullanılmıştır.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyine göre Psikolojik Sağlamlık Puanı ile Kendini Geliştirici Mizah Puan ortalaması ikinci sınıf öğrencilerinde düşük iken Saldırgan ve Kendini Yıkıcı Mizah Puanları ikinci sınıf öğrencilerinde diğer sınıflara göre daha yüksektir.

Psikolojik Sağlamlık Puanı, cinsiyetlere göre anlamlı fark gösterirken diğer parametreler cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Psikolojik sağlamlık puanı erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık, mutluluk ve mizah tarzlarına katılımcı ve kendini geliştirici mizah ile olumlu yönde anlamlı derecede yüksek puan aldığı saptanmıştır.

Elde edilen bulgulara dayanarak psikolojik sağlamlık ile mutluluk düzeyi ve mizah tarzları arasında cinsiyete, akademik başarı, aile yapısı, babanın eğitim düzeyi ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, mutluluk, mizah, mizah tarzları

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP AMONG THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, HUMOUR STYLES AND HAPPINESS LEVEL OF MEDICINE SCHOOL STUDENTS

Master's Thesis, Department of Psychology

I. Supervisor: Professor Dr. Şükrü UĞUZ

II. Supervisor: Assistant Professor Gülşah SEYDAOĞLU (Çukurova University)

September 2016, 83 pages

Improving knowledge and skills in university is one of the most crucial challenges in a person's life. Especially, medical education is longer, more stressful, and intenser process than other education fields. Students often testify the situations the concern of development of professional skills as well as which might be perceived as personal traumas (diseases, disabilities, unhappiness, death etc.) in their educational lives. The medical students who are stressed as being exposed to these kind of challenges and stresses, dealing with problems, finding solutions and maintaining the improvement of positive emotions skill also gains importance. Therefore, the psychological resilience, happiness level and the skills of usage of positive humour of doctor candidates have crucial roles in their future lives.

The main aim of this study is analysing the relationship between psychological resilience and the humour and happiness level of medical students at Çukurova University in their first three years of schooling. Another aim of the study is to understand the differences of this relationship according to different demographic scales.

The study consists of 393 people in total which includes 185 males and 208 females. All of the participants are medical students in different levels (1th, 2nd and 3th degrees) of their study at Çukurova University.

According to this study there is a mid-level correlation ($r=0,63$) between the psychological resilience and happiness of the participants. However, the correlation

between their psychological resilience and humour differs according to kind of humour. In this scale: SMPS and participatory humour has $r=0,38$ correlation; and humour of self development has $r=0,49$ which both are considered as positive, mid-level correlations. On the other hand, SMPS and aggressive humour has $r=-0,29$ correlation; while it has $-0,26$ which both are considered as weak and negative correlations.

In addition, the relationship between happiness and senses of humour has been examined. In this scale: the correlation between happiness and participatory humour is $r=0,50$; happiness and humour of self development $r=0,42$ which are classified as mid-level and positive. However, the correlation between happiness and aggressive humour is $r=0,42$; and self destructive humour is $r=-0,43$ which are classified as mid-level and, negative.

The study has three different data collection arguments: Brief Resilient Coping Scale(BRCS); BriefForm of happiness Scale of Oxford (BFHS-O); and, humour experience scale(HE).

The average of psychological resilience point and humour of self development point low among the second degree medical students while the average of aggressive point and self destructive point is higher than other students.

The points of psychological resilience differ according to genders while other results have no valuable differences in comparison of genders. The point of psychological resilience of males is higher than females according to the analysed data.

The used data has shown that successful students have higher points of psychological resilience, happiness and, in some cases of humour (participatory and self development).

Based on acquired findings, significant differences have found in terms of gender, academic success, family structure, educational background of father, and class level between psychological resilience and happiness level with humour styles.

Key Words: Psychological resilience, happiness, humour, humour styles.

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Çalışma Dahil Olan Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri.....	37
Tablo 4.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Madde Dağılımları	38
Tablo 4.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Madde Dağılımları	39
Tablo 4.4. Mizah Yaşantıları Ölçeği Madde Dağılımları.....	39
Tablo 4.5.Ölçekler Arasında Korelasyon Analizi.....	41
Tablo 4.6. KPSÖ, OMÖ ve MYÖ Alt Ölçek Puanların Öğrencilerin Okuduğu Dönem- Sınıfı Göre Dağılımı	41
Tablo 4.7. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ..	42
Tablo 4.8. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının son 10 Yılda Yaşadığı Yere Göre Dağılımı	43
Tablo 4.9. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Annenin Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı.....	44
Tablo 4.10. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Babanın Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı.....	44
Tablo 4.11. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Ailenin Sosyo Ekonomik Düzeyine Göre Dağılımı.....	45
Tablo 4.12. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Ailenin Genel Yapısına Göre Dağılımı	45
Tablo 4.13. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Çocukken Yaşadığı Aile Yapısına Göre Dağılımı.....	46
Tablo 4.14. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Dağılımı.....	46
Tablo 4.15. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Kaçınıcı Çocuk Göre Dağılımı.....	47
Tablo 4.16.KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Okuldaki Akademik Başarı Durumuna Göre Dağılımı.....	47

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil.4.1. KPSÖ puanlarının sınıfa ve cinsiyete göre dağılımı.....	42
Şekil 4.2 .OMÖ-K puanlarının sınıfa ve cinsiyete göre dağılımı	43



KISALTMALAR LİSTESİ

KPSÖ	: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
OMÖ-K	: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
MYÖ	: Mizah Yaşantıları Ölçeği
TDK	: Türk Dil kurumu
ESÖ	: Ego Sağlamlığı Ölçeği
CDPSÖ	: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği



İÇİNDEKİLER

KAPAK.....	i
TEZ ONAY FORMU	ii
İTHAF SAYFASI	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
İÇİNDEKİLER	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	5
1.2. Araştırmanın Problemi	5
1.2.1 Alt Amaçlar-Problemler	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4.Sayıtlılar	8
1.5.Sınırlılıklar.....	8
1.6.Tanımlar	8

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1.Pozitif Psikoloji	9
2.2. Psikolojik Sağlamlık (Resilience).....	11
2.2.1.Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	14
2.2.1.1.Risk Faktörleri	14
2.2.1.1.1.Bireysel Risk Faktörler	15
2.2.1.1.2.Ailesel Risk Faktörleri	15
2.2.1.1.3.Çevresel Risk Faktörleri.....	15
2.2.1.2.Koruyucu Faktörler	15
2.2.1.2.1.Bireysel Koruyucu Faktörler	16

2.2.1.2.2.. Çevresel Koruyucu Faktörler.....	17
2.2.1.2.3.Ailesel Koruyucu Faktörler.....	17
2.2.2. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri	17
2.2.3.Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	18
2.3. Mutluluk	21
2.3.1.Mutluluk Kavramı Tanımı ve Önemi	21
2.3.2. Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	23
2.4. Mizah.....	24
2.4.1. Mizah ve Mizah Duygusu.....	24
2.4.2. Mizah Kuramları	27
2.4.2.1.Üstünlük Kuramları (Superiority Theories)	27
2.4.2.2. Uyuşmazlık Kuramları (Incongruity Theories)	28
2.4.2.3. Rahatlama Kuramları (Relief Theories).....	28
2.4.3.Mizahın Olumlu ve Olumsuz Yanları.....	29
2.4.4. Mizah Tarzları.....	30
2.4.4.1. Kendini Geliştirici Mizah	30
2.4.4.2. Katılımcı Mizah	31
2.4.4.3. Saldırgan Mizah.....	31
2.4.4.4. Kendini Yıkıcı Mizah.....	31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	32
3.1. Araştırmanın Modeli	32
3.2. Evren ve Örneklem Seçimi.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları	32
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	33
3.3.2. Araştırmanın Etiği	33
3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K)	33
3.3.4.Kısa Psikolojik Sağlamlılık Ölçeği (KPSÖ)	34
3.3.5. Mizah Yaşantıları Ölçeği (MYÖ).....	35
3.3.6.Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analiz	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR.....	37
4.1. Bulgular	37

5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
5.1. Öneriler.....	53
6. KAYNAKLAR.....	54
7. ÖZGEÇMİŞ.....	63
8. EKLER	64
8.1. EK 1.Kişisel Bilgi Formu	64
8.2. EK 2.Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Form	66
8.3. EK 3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	67
8.4. EK 4. Mizah Yaşantıları Ölçeği.....	68



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde mutluluk düzeyi ile mizah tarzları hakkında detaylı bilgiler sunmak ve bunların psikolojik sağlamlılığa etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Genel olarak psikolojik iyi olma hali, bedensel anlamda iyilik haliyle birlikte ele alınmaktaydı. Son on yıl boyunca da, epidemiyolojik çalışmalar ve yoğun klinik çalışmalardan elde edilen bilimsel bilgiler, bedensel rahatlık ve psikolojik sağlık arasında olumlu bir ilişki göstererek bu durumu doğrulamıştır (Gülcan ve Bal, 2014: 42).

Psikoloji, tarihi olayların ilerleyişinden ve güncel felsefi akımlardan da beslenen bir bilim dalıdır. Yirminci yüzyılın başlarında pozivist düşünceyi revaçta olduğu felsefe disiplini, bu döneme damgasını vurarak davranışsal bilimleri, psikolojik danışma kuramları ve psikolojideki araştırma yöntemlerini derinden etkilenmiştir. Geleneksel psikoloji, pozivist yaklaşıma uygun olarak akılcılık ve deneyciliği ön plana çıkarmıştır (Kararımak ve Siviş, 2008: 102).

Tarihsel olarak İkinci Dünya Savaşı sonrasında psikolojinin insanı inceleyişi yüksek oranda patolojik bir biçimi temel almaktaydı ve bireyin güçlü ve olumlu taraflarını görmüyordu (Seligman, 2002: 3). Yani psikolojinin tedavi yöntemleri sadece olumsuzluklar üzerinden ilerliyordu.

Psikoloji, geçtiğimiz yüzyıl boyunca, psikolojik bozuklukların tanınması ve tedavisiyle uğraşmıştır. Bu uğraşı, insan gelişimini destekleyen olumlu psikolojik özelliklerin göz ardı edilmesine yol açmıştır. Bu dönemde ele alınan araştırma konularına göz atılacak olursa öfke, şiddet, nevroz, obsesyonlar, kaygı, korku, depresyon ve ağır ruhsal bozukluklar gibi insanı çok yakından ilgilendiren ancak bireyin daha iyiye gitmesine yardımcı olma noktasında eksik kalan konuların ele alındığı görülmüştür (Toprak, 2014: 1).

‘Psychological Abstracts’ veri bankasında depresyonla ilgili 70,856 makale saptanırken, yalnız 851 araştırmanın, mutluluk üzerine yapıldığı tespit edilmiştir (Kararımak ve Siviş, 2008: 104). Bu veriler bize bireyin ruhsal iyilik halinden çok kötülük haline odaklanıldığını emek ve zaman harcanıldığını göstermektedir (Kararımak ve Siviş, 2008: 104).

Psikolojik iyi olma düzeyi yeterli olan birey, kendisindeki ve çevresindeki değişimlere ilgi duyar ve çoğunlukla bunları öğrenme ihtiyacı duyar. Yaratıcı bir şekilde kendini anlatan ve yaşantısından memnun olan kişi, ihtiyaçları giderildiği zaman mutluluk duygusunu devam ettirir. Hayat aksaklıklar ve engelleri içerir, bu sebeple esnek olmak ve pozitif bir öğrenme ihtiyacına sahip olmak, yaşamı devam ettirmek için önemlidir (Gülcan ve Bal, 2014: 42).

Antik Yunan felsefesinde psikolojik iyiliğin kaynağı, kişinin kendi gerçek potansiyelinin gerçekleştirilmesi olarak ifade edilirken bir mutluluk kaynağı olmadığı belirtildikten sonra “eudaimonia” olarak tanımlanmıştır (Gülcan ve Bal, 2014: 42). Ryff (1989), operasyonel olarak psikolojik iyi olma halini kendi gerçekliğini kabullenme, bağımsız hareket edebilme, çevreye uyum, hayatın amacı, başkaları ile olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim olarak tanımlamıştır (Gülcan ve Bal, 2014: 42).

20. yüzyılın sonlarına gelindiğinde ise bu konuda en büyük atılım Pensilvanya Üniversitesinde iyimserlik hakkında yaptığı araştırmalarla adını duyuran Martin Seligman tarafından gerçekleştirilmiştir. Seligman ve ardından gelen araştırmacılar insanın iyi yönlerine odaklanmayı ve bu sayede insanı geliştirmeyi odak noktası haline getiren “pozitif psikoloji” ekolünü çağın akımı haline getirmeyi başarmışlardır. İyimserlik, mutluluk, affedicilik, sorumluluk, özgünlük, hoşgörü, umut, psikolojik sağlamlık, iyi oluş, yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaç doyumu gibi kavramlar pozitif psikoloji akımının içini dolduran konular olarak alan yazınında yerlerini almışlardır (Toprak, 2014: 1). Pozitif psikolojiyi Seligman ve Csikszentmihalyi (2000: 5) şu şekilde tanımlamaktadırlar: “Bir çalışma alanı olarak pozitif psikoloji, öznel biçimde incelendiğinde, değerli kişisel deneyimlerle alakalıdır: iyilik hali, hoşnutluk, geçmişe dair huzur, geleceğe dönük umut ve iyimserlik, şimdiye yönelik uyum ve mutluluk. Kişisel alanda ise olumlu karakter özellikleriyle ilgilidir: sevmeye kabiliyeti, cesaret, kişiler arası ilişki yeteneği, estetik hassasiyet, azim, bağışlayıcılık, özgünlük, ileri görüşlülük, tinsellik, yetenekler ve bilgelik. Grup düzeyinde ise yurttaşlık erdemi, bireyi olumlu bir yurttaş olmaya yönlendiren özellikler: sorumluluk duygusu, şefkat, başkalarını düşünme, kibarlık, ölçülülük, tolerans ve iş ahlakı” (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5).

Mutluluk düzeyini belirleyen önemli etmenlerden birinin de kişinin zorlu yaşam koşulları karşısında güçlü kalabilmesi olarak tanımlanabilecek ‘psikolojik sağlamlık’ kavramı güncel bir konu olarak göze çarpmaktadır. Psikolojik sağlamlık

durumu olumsuzluk durumlarında (eşlerin birbirinden ayrılması, terör olayları, sel, deprem vb doğal afetler, aile ekonomisinin kötüye gitmesi, yoksulluk, aile düzeninde bozulma başlaması, il değiştirme veya taşınma,) koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşmesi sonucu ortaya çıkan süreç içinde, kişinin yaşamında beliren bu değişikliğe uyum göstermesini içermektedir (Karaırmak, 2006: 130). Bu durum neticesinde, kişinin hayatında karşılaştığı zorlu olaylarla baş edebilme yeteneği bu kavramın önemli bir göstergesi olmaktadır.

Karaırmak (2006), psikolojik sağlık gibi insanın güçlü yönleriyle ilgilenen ve sayısı giderek artan çalışmaların psikolojide ilgi odağının başka bir yöne kaymakta olduğuna işaret etmektedir. Son dönemde yapılan araştırmalarda kişinin zayıf yönlerini incelemek yerine güçlü yönlerini ön plana alan pozitif bakış açısının etkin olduğu gözlemlenmektedir. Bazı kimselerin olumsuz durumlar karşısında dimdik ayakta kalabildiği, yeni ve alternatif seçenekler arayabildiği, yeni duruma uyum gösterebildiği, problemleri rasyonel davranabildiği gözlemlenmektedir. Bu uyumun sağlanmasında en temel etken, kişinin aktif biçimde harekete geçmesini temel alan ve devamlılığı sağlayan psikolojik sağlık durumudur (Karaırmak, 2006: 130).

Psikolojik sağlık ve psikolojik sağlamlığın durumlara tepkimizdeki olumlu etkisi mutluluk gibi duyguları beraberinde getirdiği düşünülmektedir.

İnsanlık ve yazın tarihi incelendiğinde mutluluk, daha çok felsefi ve mistik disiplinlerinin konusuyken, son yüzyılda psikolojinin üzerine yoğunlaştığı bir kavram olarak ön plana çıkmıştır. Önceleri sadece bir duygu olarak değerlendirilen mutluluk, bilişsel ve duygusal iki yönü olan, öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir kavram olarak ele alınmıştır. (Tamir, Diener ve Biswas-Diener, 2004: 18) Mutluluk kavramı insanın olumlu duyguları daha fazla deneyimlemesidir. (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Diener, 1984; 1995). Bu düşünce doğrultusunda mutluluk, ana teması olumsuz durumlarla baş etmek olan psikolojik sağlamlılığın önemli bir yordayıcısı olarak ön plana çıkmaktadır.

Psikolojik sağlamlılığın önemli yordayıcısı olan olumsuz durumlarla baş etmenin ve mutluluğun kaynağı olan olumlu duyguları daha fazla yaşantılaşmanın bir başka aracı da mizah ve mizah duygusudur.

İlhan (2005: 1) çalışmasında, mizahın ve mizah duygusunun, dünyanın birçok yerinde farklı coğrafyalarda ve farklı kültürlerde, bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığına iyi geldiğini, diğer kişilerle olan ilişkilerini geliştirdiğini, en nihayetinde insanların

refah düzeyine katkısı olduğunu belirtmiştir. Varoluşçu psikoterapinin öncülerinden Viktor E. Frankl (2014) “İnsanın Anlam Arayışı” adlı kitabında, ikinci dünya savaşı sırasında kaldığı toplama kamplarında kendisinin ve arkadaşlarının hayatta kalabilmelerini kolaylaştırmak için, mizahı nasıl etkili bir biçimde kullandığını, öyle ki her gün gülünç bir hikâye uydurmak zorunda olduklarını anlatmıştır.

Mizah kavramı; ‘Osmanlı Tarihi Deyimler ve Terimleri Sözlüğü’nde, “şaka, latife” kelimelerine karşılık gelirken, Pakalın(1971: 547), yine başka bir kaynak olan Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lügat’ta, Develioğlu, (1993: 655) ise mizah; şaka, latife, eğlence şeklinde kullanılmıştır. Par’ın (1990: 266) Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Sözlüğü’nde ise “düşünceleri ve duyguları nükte ile güldürücü bir ifadeyle dile getirme sanatı” olarak tanımlanmıştır. Türk Dil Kurumu’nun Güncel Türkçe Sözlükte ise mizah yerine ‘gülmece’ kavramı da kullanılmaktadır (TDK, 2011). Genel anlamıyla mizah komik, gülmece ya da eğlenceli, keyifli bir durum olarak ifade edilebilir. Yerlikaya’ya (2003: 1) göre mizah kavramı tarihsel süreç içerisinde ele alındığında, genel bir olumlu ve yararlı kişilik özelliği olma iddiasını öne sürmek güçleşmektedir. Platon ve Aristoteles gibi Klasik Çağ filozoflarından bu yana, farklı disiplinlerden birçok araştırmanın konusu olan ve güncel karşılığı bulunan mizahın anlamının beraberinde tümüyle olumlu bir özellik olarak tanımlanmadığı görülmektedir. Mizah, insanların birbirlerine karşı olumlu amaçlarla kullandığında, içten (Cann ve Calhoun, 2001; Martin, Puhlik- Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003), kişiler arası olumlu ilişki (Houston, Mckee Carroll ve Marsh, 1998), kendini geliştiren, zorluklarla baş edebilen (Yerlikaya, 2009: 3), bireyin mutluluk düzeyi kişiliğe olumlu yönde etki etmektedir. Bunun yanında mizah, insanların birbirlerine karşı yıpratıcı amaçla kullandığında, öz saygıya zarar verici, kaygı ve depresyon düzeyini artıran, iyi oluş düzeylerini olumsuz bir şekilde etkileyen bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012: 326).

Literatür incelendiğinde; bu alandaki araştırmalarda emeğin çok büyük ağırlıkla olumluya değil, olumsuzluğa yönelik alanlara (öfke, şiddet, nevroz, obsesyonlar, kaygı, korku, depresyon ve ağır ruhsal bozukluklar gibi insanı çok yakından ilgilendiren ancak bireyin daha iyiye gitmesine yardımcı olma noktasında eksik kalan alanlar) harcandığını görülmektedir. Buna karşılık son dönemde yapılan araştırmalarda bireyin zayıf yönlerini incelemek yerine güçlü yönlerini ortaya çıkaran psikolojik sağlamlık gibi insanın güçlü yönlerine odaklanan pozitif bakış açısının hakim

olduğu araştırmaların sayısının arttığı gözlemlenmektedir. Meslek gruplarında psikolojik sağamlılığının, hizmet niteliğine etki edebileceği göz önüne alınırsa bu alanda araştırma yapılması önemlidir. Bazı mesleklerde, özellikle sürekli olumsuz yaşantılar ile karşı karşıya kalınan hekimlikte travmalar karşısında ayakta kalabilmek, yeni ve alternatif sečenekler arayabilmek, yeni duruma uyum gösterebilmek, problemlere rasyonel çözümler üretmek, hızlı karar alabilmek ve olumlu iletişim kurabilmek son derece hayati önem taşımaktadır. Bu uyumun sağlanması en temel etken, kişinin aktif biçimde harekete geçmesini gerektiren ve devam eden bir süreç olan psikolojik sağamlık olgusudur. Ülkemizde bireylerin, psikolojik sağamlılığı yordayan çalışmaların nicelik itibariyle pek az olduğu dikkat çekmektedir.

Bu araştırmada amaç, tıp fakóltesi öğrencilerinin psikolojik sağamlılık düzeyini saptamak, bu öğrencilerde psikolojik sağamlılık düzeyine mutluluk ve mizah tarzlarının etkisini ortaya koymaktır. Türkiye’de sağlık alanında hizmet verecek olan hekim adaylarının - tıp fakóltesi öğrencilerinin, psikolojik sağamlık düzeyinin bu düzeyin mutluluk ve mizah tarzları arasında bir ilişkinin bulunup bulunmadığının incelenmesiyle literatüre katkı sağlanabileceği düşünölmektedir. Ayrıca bu çalışma aracılığı ile stres yoğunluklu uygulama alanı olan diğer mesleklerde de pozitif psikoloji çalışmalarının geliştirilmesi konusunda fayda sağlanabileceği düşünölmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı; Çukurova Üniversitesi Tıp Fakóltesine devam eden öğrencilerin psikolojik sağamlılıkları, mutluluk düzeyi ve mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek ve bu ilişkiyi belirleyen faktörleri saptamaktır.

1.2. Araştırmanın Problemi

Tıp Fakóltesi öğrencilerinde, psikolojik sağamlılığı ile mutluluk düzeyi ve mizah tarzları arasında ilişki var mıdır?

1.2.1 Alt Amaçlar-Problemler

1. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesine devam eden öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesine devam eden öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesine devam eden öğrencilerin mutluluk düzeyi ve mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesine devam eden öğrencilerin psikolojik sağlamlık, mutluluk düzeyi ve mizah tarzlarını etkileyen faktörler nelerdir?

Bu düzeyler;

- a. Cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- b. Öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- c. Yaşadıkları yere göre anlamlı farklılık var mıdır?
- d. Anne ve babanın eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- e. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- f. Ailenin genel yapısına göre anlamlı farklılık var mıdır?
- g. Ailenin yapısına göre anlamlı farklılık var mıdır?
- h. Kardeş sayısı ve sırasına göre anlamlı farklılık var mıdır?
- i. Akademik başarısına göre anlamlı farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bireyin yaşamının tüm evreleri boyunca karşılaştığı bir takım zorluklar vardır. Bu zorluklar karşısında uyum sağlayabilmesi ve kendilik algısını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için bir takım savunma mekanizmalarına ihtiyacı vardır. Bu savunma mekanizmaları kişinin zorluklar karşısında sağlıklı bir yaşam sürdürmesine yardımcı olur.

Üniversitede mesleki bilgi ve beceri geliştirmek bireyin yaşamında karşılaştığı önemli zorluklardan biridir. Özellikle tıp fakültesi eğitimi, diğer eğitim alanlarına göre daha uzun süreli, stresli ve yoğun bir süreçtir. Eğitim süreci içerisinde mesleki beceri geliştirme kaygısı yanı sıra öğrenciler sıklıkla bireysel travmalar olarak algılanabilecek (hastalık, sakatlık, mutsuzluk, ölüm, vs) durumlara tanıklık etmektedirler. Bu tarz zorluk ve strese maruz kaldığı düşünülen tıp fakültesi öğrencilerinde sağlık hizmeti sunarken sorunlarla baş edebilme, çözüm bulabilme ve olumlu duyguları sürdürebilme

becerisi geliştirilebilmesi ayrıca önem kazanmaktadır. Bu nedenle geleceğin hekim adaylarının psikolojik sağlamlılık, mutluluk düzeyi ve olumlu mizahı kullanabilme yetenekleri ileriki yaşantılarında önemli bir yer tutmaktadır.

Sağlık, yıllarca hastalık ve sakatlığın olmayışı dışında beden, ruhen ve sosyal yönden de tam bir iyilik hali olarak tanımlanmıştır. Ayrıca son yapılan çalışmalar bu tanıma “sosyal ve ekonomik bir yaşam sürebilme” kavramları da eklenmiştir (Kesgin ve Topuzoğlu, 2006: 47).

Psikolojik teori ve varoluş üzerine araştırmalar negatif faktörler üzerine odaklanır. Bu odaklanma olumsuz yaşam olaylarını ve kişilik bozulmasını içerir. Son 20 yıldır psikoloji alanında bireyin olumlu özelliklerinin daha da geliştirilmesine yönelik çalışmalar ön plana çıkmıştır. Psikolojik sağlamlılık olarak tanımlanan bu durum stres ve travma durumlarında üstesinden gelebilme ve adaptasyonu içermektedir (Kuiper, 2012: 475).

Mutluluk, olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla hissedilmesidir. Mutlu olma hali iyi bir yaşam sağlar. (Diener, 2000, Seligman, 2008) Kişiliği, davranışı, fizyolojiyi ve sosyalliği etkiler (Diener ve Chan, 2011: 1). Bireysel akıl sağlığı mutluluk seviyesi, stres ve dirençle güçlü bir şekilde bağlantılıdır (WHO, 2005). Olumsuz yaşam olaylarıyla baş edebilme durumu olan psikolojik sağlamlık, bu tür sebeplerden dolayı mutluluk ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Son 20 yılı aşkın bir süreden beri, olumlu mizah tarzının psikolojik sağlamlılığı geliştirici bir durum olduğu saptanmıştır. Bireyin olumlu mizah tarzını kullanarak stresten uzaklaşıp, negatif duyguları düzenlediği ve geliştirdiği gözlemlenmiştir (Kuiper, 2012: 476).

Bir toplumdaki eğitim sürecinin en önemli kısmını üniversite eğitimi oluşturmaktadır. Kişiler genelde bu eğitimden sonra toplumun beklentisi olan birey olmalarının büyük bir kısmını gerçekleştirirler. Özellikle uzun ve yorucu bir eğitim süreci olan tıp fakültesi eğitimi, ülkemizde ki diğer eğitim dallarına göre daha uzun süreli stresi ve zorluğu içermektedir. Tıp fakültesi eğitiminde ilerledikçe, bir önceki eğitim yılına göre, akademik anlamda belirgin olarak daha fazla zorluk oluşmaktadır. Aynı zamanda eğitim süreci içerisinde bireysel travmalar olarak algılanabilecek (ölüm, hayatta kalma) durumlara maruz kalırlar. Bu tarz zorluk ve strese maruz kaldığı düşünülen tıp fakültesi öğrencilerinde baş edebilme, çözüm bulabilme ve olumlu duyguları sürdürebilme önemli bir yer kaplamaktadır. Bu nedenle geleceğin hekim

adaylarının psikolojik sağamlılık, mutluluk düzeyi ve olumlu mizahı kullanabilme yetenekleri ileri ki yaşantılarında önemli bir yer tutmaktadır.

1.4.Sayıtlar

1. Bu araştırmada öğrencilerin kişisel bilgi formu ve ölçekleri samimi bir şekilde doldurdıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılacak olan “Oxford Mutluluk Ölçeği”, “Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği” ve “Mizah Yaşantıları Ölçekleri” araştırmada belirlenen amaç ve alt amaçları ölçeği varsayılmıştır.
3. Örneklemenin evreni temsil edeceği varsayılmıştır.

1.5.Sınırlılıklar

1. Araştırma Adana Çukurova Üniversitesi Tıp Fakóltesinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlı tutulacaktır.
2. Araştırma “Oxford Mutluluk Ölçeği”, “Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği” ve “Mizah Yaşantıları” Ölçekleri ile sınırlı tutulacaktır.

1.6.Tanımlar

Mutluluk: İyi, sevinçli ve halinden memnun olma durumu olarak da belirtilmektedir. Mutluluk en yoğun ağız ve göz bölgelerinde izlenir. En önemli göstergesi gülümsemedir (Akpınar, 2004: 4)

Psikolojik sağamlık: Bireyin, yaşamın bazı aşamalarında stresli ve riskli durumlarla karşı karşıya kalabilmesi ve bu durumlara olumlu bir şekilde uyum sağlayabilmesidir (Rutter, 1990: 182).

Mizah (Humor): Eğlendirme, güldürme, bir kimsenin davranışına incitmeden takılma amacını güden ince alay (TDK, 2011: 999).

Mizah Tarzları: Günlük yaşamda mizahın, uyumlu ya da uyumsuz ve intrapsişik ya da kişiler arası oluşuna göre belirlenebilecek bireysel farklılıkları ifade eden dört farklı tarz(Yerlikaya, 2003: 19)

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Pozitif Psikoloji

Psikolojinin uzak bir geçmişe dayandığı ama çok kısa bir tarihi olduğu söylenir. Yüzyıllar boyunca, Platon ve Aristo'ya kadar gittiğimizde bile insanlar, insan davranışlarına ve düşünme süreçlerine merak duymuşlardır. Buna rağmen 1800'lerin sonundan önce, felsefecileri yüzyıllardır düşündüren insan davranışlarına yönelik sorulara bilimsel yöntemi uygulayamamışlardır (Morris, 2002: 20). Psikoloji bilimsel yöntemi kullanmaya başlayınca, felsefeden ayrı bir disiplin olabilmıştır. Psikolojiyi, insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bilim dalı olarak tanımlayabiliriz. Burada davranışın salt gözlenebilir davranış olmadığını, davranışın altında yatan her türlü olguyu ve süreci de içerdiğini belirterek tanımı genişletmek gerekir (Budak, 2003: 617). Psikoloji, insan davranışlarını ve bu insanın davranışlarının altında yatan sebepleri bilmeye ve anlamaya çalışan bir disiplindir. Bu doğrultuda psikoloji, daha çok hastalıklar ve bunların tedavisi üzerine yoğunlaşmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000:5).Bu yoğunlaşma psikolojinin hastalıklar ve hastalarla ilgilenen bir yaklaşım olarak algılanmasına sebep olmuştur. Bu düşünüş tarzı psikolojinin son yıllarda eleştirilmesine sebebiyet vermiş ve insanların yaşamını daha anlamlı hale getirmek, verimli kılmak ve insanlardaki potansiyeli açığa çıkarmak gibi temel amaçlar ile ilgilenmeye başlamıştır (Aydın, Yılmaz ve Altınkurt, 2013: 1473).

İnsan doğasını ve davranışlarını inceleyen psikoloji bilimi, İkinci Dünya Savaşı'nın meydana getirdiği sorunlar nedeniyle, uzun süre insanların iyileştirilmesine ve sağaltılmasına yönelik bir yaklaşım benimsemiştir. Ancak bu patoloji odaklı yaklaşım, bireylerin mutluluğunu, gelişimini göz ardı etmiştir. Bu eksikliği gidermek amacıyla insanların olumlu özelliklerini geliştirmeye odaklanan ve insan davranışlarına daha dengeli bir yaklaşım getiren "Pozitif Psikoloji Akımı" ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5).

Pozitif psikolojiden ilk defa Maslow "Motivasyon ve Kişilik" isimli kitabında bahsetmiştir. Maslow, psikoloji biliminin olumsuz olayları değiştirmeye çalıştığına değinmiş ve bu tutumuyla psikoloji biliminin işin sadece yarısıyla uğraştığını söylemiştir. Bununla ilgili olarak psikoloji biliminin; gelişim, vefa duygusu, sevgi, iyimserlik, memnuniyet, kendini var etme gibi yeni tanımlara ihtiyaç duyduğunu ifade

etmiştir (Wright, 2003: 437). Maslow tarafından ortaya konulan “İnsancıl Psikoloji Tanımı” bugünkü anlamda “Pozitif Psikoloji” yaklaşımından iki noktada farklılık göstermektedir. İlk farklılık, araştırma yöntemi ile ilgili farklılıktır. Buna göre, insancıl psikoloji daha çok nitel veri toplama yöntemine dayanırken, yorumlayıcı analizler kullanır. Pozitif psikoloji ise gözleme dayalı deneysel analiz yöntemini uygular. Farklılaştıkları ikinci nokta ise araştırma konularına dahil ettikleri kavramlarla ilgilidir. Pozitif psikoloji yaklaşımı, insancıl psikolojinin araştırdığı kavramlara ek olarak; ahlak, empatik davranış, sağlık ve inanç gibi kavramları da araştırma konularına dahil etmektedir (Eryılmaz, 2013: 3).

Psikoloji biliminin ilk yüzyılında psikologların tüm ilgilerini sevgiden çok saldırganlık, cesareten çok korku, sağlıklı olma durumundan çok patolojik konulara odaklamaları nedeniyle insana dair sorulması gereken pek çok soru eksik kalmıştır. Elektronik ortamda gerçekleştirilen psikoloji literatürünün (1887-2000) taranması neticesinde; 8.072 öfke, 57.800 kaygı ve 70.856 tane depresyon içerikli araştırmaya rastlanırken, sadece 851 keyif/haz, 2.958 mutluluk ve 5.701 tane yaşam doyumunu içerikli araştırmaya rastlanmıştır (Myers, 2000: 56). Synder’e (2000:151)göre psikoloji insanın görülmeyen karanlık yanlarıyla ilgilenmiş ve insanı insan yapan değerler, erdemler konusunda yaptığı katkılar düşük düzeyde kalmıştır (Synder, 2000: 151).

Pozitif psikolojiye dair çalışmalar, bu gelişmelerden sonra Seligman ve Csikszentmihalyi’nin yaptığı çalışmalarla hız kazanmıştır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000: 5) yaptıkları araştırmada pozitif psikolojiyi pozitif kişisel deneyimler(mutlu olma hali, iyilik hali, memnuniyet, umut etme, iyimserlik ve pozitif duygular), pozitif kişisel özellikler (kişisel yetenekler, ilgi alanı, yaratıcılık, bilgelik, değerler, karakterin güçlü yönleri, anlam, amaç, büyüme ve cesaret) ve pozitif kurumlar (pozitif aileler, eğitim kurumları, işletmeler, topluluk grupları ve toplumlar) şeklinde tanımlanmaktadır.

Pozitif psikoloji yaklaşımına göre, insanda herhangi bir patolojinin yokluğunun yanında insanın pozitif yaşam fonksiyonları da esas alınmaktadır (Seligman, 2002: 249). Seligman insan psikolojisi üzerine yapılan bilimsel araştırmalar içindeki pozitif duygu ve yaşantılarla üzerine yapılan çalışmaların eksikliklerini ortadan kaldırmak için araştırmalarını mutluluk, huzur ve iyi olma gibi temel konulara yöneltmiştir (Göcen, 2013: 103).Seligman ve arkadaşları sağlıklı insanların, daha mutlu, üretken ve kendi potansiyellerini ortaya koymaları açısından pozitif psikoloji yaklaşımının gerekli

olduğuna değinmişlerdir (Luthans, Youssef ve Avolio, 2006: 9).Ancak bu yaklaşımın, yaşamın olumsuz yanlarını görmezden gelmek gibi bir hedefi olmadığını da vurgulamışlardır. Pozitif psikolojinin gerçek amacının, insan davranışlarının negatif yönlerinin kadar pozitif yönlerinin de araştırılması gerektiğini belirtmişlerdir (Gable ve Haidt, 2005: 105).

2.2. Psikolojik Sağlamlık (Resilience)

İnsanın olumlu ve güçlü yönlerine vurgu yapan pozitif psikolojinin ilgilendiği psikolojik sağlamlık konusunda her geçen gün daha fazla dikkat çekmesine rağmen evrensel olarak kabul gören bir kuram bulunmamaktadır. Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalarda yapılandırılmış ve gözlemsel çalışmalara yol gösterecek kuramsal bir alt yapının eksik olduğu gözlenmektedir (Kararımak 2006: 130).

Psikolojik sağlamlık sözlükte İngilizce bir kavram olan ‘resilience’ kelimesinin Türkçesi olarak geçmektedir. ‘Resilience’ kelimesi Living English Dictionary sözlüğünde ‘geri fırlatma, esneklik, çabuk iyileşme kabiliyeti şeklinde Türkçe’ye aktarılmıştır (Living English Dictionary, 2013: 631). Redhouse İngilizce-Türkçe sözlükte ise, ‘resilience’ sözcüğü “dayanıklılık, direnç, hızlı iyileşme yeteneği, zorlukları aşma gücü ve esneklik” şeklinde Türkçeye çevrilmiştir (Redhouse Resimli Sözlük, 2008: 441).

Psikolojik sağlamlık kavramının geçmişı, 1960 ve 1970’li yıllarda şizofreni gibi ciddi psikopatolojik durumların seyrini, şiddetini anlamaya yönelik çalışmalara dayanmaktadır. Norman Garmezy, E. James Anthony ve Michael Rutter’in 1974 yılındaki çalışmaları psikolojik sağlamlık (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013)kavramının gelişimine öncülük etmiştir. Son yıllarda psikopatolojinin gelişiminde, ciddi bir yaşamsal zorluk veya travma karşısında pozitif uyum olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık kavramı giderek önem kazanmıştır (Luthar, 2006: 2).

Psikolojik sağlamlık, ilk defa İllions Bell Telephone şirketinde 1970’lerin ortalarından başlayıp 1980’lerin ortalarına kadar şirkette yönetici konumda çalışan personel üzerinde yapılan bir çalışmada Suzanne Kobasa adlı psikolog tarafından kullanılmıştır. Yapılan araştırmada yılın belli dönemlerinde periyodik olarak psikolojik testler uygulanmış ve araştırmanın sonucunda, mevcut problemler ve stresli yaşam koşullarının etkisindeyken bu koşullarla baş edebilme becerisine sahip olan bireylerin

barındırdıkları kişilik özelliklerinin benzerlik gösterdiği ortaya çıkmıştır (Durak 2002, akt: Ergün 2016: 9).

Psikolojik sağlık ilk yıllarda bilimsel araştırmalara çok fazla konu olmamış, bu durum Michael Rutter'in 1987'deki çalışmalarıyla tersine çevrilmiş ve çeşitli araştırmacılar tarafından araştırmalara konu edilmeye başlanmıştır (Goldstein ve Brooks, 2013: 1).

Psikolojik sağlıkla ilgili ilk araştırmaların merkezinde, erken çocukluk yıllarında olumsuz yaşam koşullarına maruz kalan çocukların özellikle yetişkinlik dönemlerinde yaşayabilecekleri psikopatolojik sorunlar yer almıştır. Bu çalışmalarda araştırmacılar, olumsuzluklara rağmen psikolojik dayanıklılık gösteren çocukların ayırt edici bazı karakteristik özelliklere sahip olduğunu görmüşlerdir. İlerleyen zamanlarda olumsuz olaylara rağmen sağlıklı kalabilen bireylerde bu özelliklerin nasıl oluştuğu araştırılmaya çalışılmış ve anne-baba kaybı, sosyoekonomik koşullar, doğal afetler, travmatik yaşantılar, süregelen rahatsızlıklar gibi hayat boyu oluşup bireyin uyumunu zorlaştırabilecek, olumsuz yaşantılardan yararlanılmıştır (Kaya, 2015: 44).

Golstein ve Brooks (2013) psikolojik sağlıkla alakalı araştırmaların son yıllarda artmasının önem taşıyan iki sebebine vurgu yaparlar. Bunların ilki bilim ve teknolojiye gelişimin hızına bağlı olarak bireylerin etkisi altında kaldığı ya da kalacağı risk faktörlerinin hızla artması ve daha fazla bireyin etki altına girmesi; ikincisi ise sadece risk ve koruyucu faktörlerin anlamlandırılmasının dışında elde edilen bilgilerin psikopatolojik araştırmalarda sahip olduğu etki oranının araştırılması gerekliliğidir (akt. Kaya, 2015: 44).

Son yıllarda yapılan araştırmalarda psikolojik sağlık terimi farklı açılardan tanımlamaya çalışılmış fakat literatürde psikolojik sağlamlığın tanımlanması konusunda anlaşmaya varılamamıştır.

Türkiye'de psikolojik sağlık kavramıyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında İngilizcede 'resilience' ile ifade edilen terimin Türkçe karşılığı konusunda uzlaşamadığı dikkat çekmektedir. Bu kavramın ülkemizde yapılan çalışmalarda karşılığının "kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) yılmazlık (Öğülmüş, 2001); (Özcan, 2005); (Gürkan, 2006); (Demirbaş, 2010), psikolojik sağlık (Gizir, 2004) ; (Aydın ve Gizir, 2006);(Kararımak, 2006, 2007), dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011) gibi kavramlarla açıklandığı görülmektedir.

Terimin Türkçe literatürde hangi kavramla ifade edileceği konusunda yapılan araştırmada, üniversitelerde profesör ve doçent unvanlarına sahip 23 öğretim üyesine “olaylar karşısında kendini toparlama gücü, toparlanma, güçlü olma hali, psikolojik güçlülük, dirençli durmak, yılmazlık, sağlamlık, psikolojik dayanıklılık, dayanıklılık ve psikolojik sağlamlık” kavramlarından hangisinin “resilience” terimini en iyi karşıladığını soran bir anket uygulanmıştır. Anket sonucunda psikolojik dayanıklılık yüksek oy almıştır (Basım ve Çetin, 2011: 104).

Bu çalışmada ise psikolojik sağlamlık kavramı tercih edilecektir. Literatürde psikolojik sağlamlık ile ilgili çok fazla tanım bulunmaktadır Masten (2001) psikolojik sağlamlığı “zorlu yaşam koşullarının etkisine rağmen psikolojik iyilik halini koruma ve bu hale geri dönebilme kabiliyeti” olarak tanımlamıştır (Kaya, 2015: 21). Murphy (1987: 121) ise kavramı, bireyin olumsuz ve kötü koşullarla nasıl üstesinden geldiği ve travmayı nasıl atlattığı ile ilgilenmesi bakımından ele alır. Buna göre, psikolojik sağlamlık pozitif baş etmenin sonuçlarından, adaptasyon ve yeterlilik, olumlu gelişme gösterme, geleceğe yönelme ve umut ile ilişkilidir.

Psikolojik sağlamlık, yaygın olarak zor koşullar altında olumlu ve umulmadık başarı hikayeleri oluşturabilme, beklenmedik durum ve koşullara adaptasyon becerisi (Fraser, Richman, ve Galinsky, 1999: 136) olarak tanımlanmıştır. Aynı kavramı tanımlamaya çalışan araştırmaların birinde Masten (1994: 7-8) normal gelişim sürecini anlamaya dönük psikolojik sağlamlık çalışmalarını düzenlemişlerdir. Söz konusu çalışmalarında kavramı, ağır risk altında ve tehdit edici yaşam koşullarına rağmen başarılı bir uyum süreci ve baş etme becerisi şeklinde betimlemişlerdir. Bu derlemeyi yapanların psikolojik sağlamlığı inceledikleri üç temel başlık olarak incelemişlerdir.

- a. Ağır risk altında yetişen çocuklardaki olumlu sonuçlar
- b. Stresli yaşam altındaki bireylerdeki uyum gösterme yetkinliği
- c. Bireylerin yaşamış oldukları travmatik olaylar sonrası toparlanma süreci biçiminde sıralanmıştır.

Kararımak (2006: 130-131) ise psikolojik sağlamlığı, zorlu ve olumsuz yaşam deneyimleri (yoksullaşma, doğal afetler, iç savaş, terör olayları, aile içi tartışmalar, zorunlu göç, taşınma) ile karşılaşıldığında koruyucu faktörlerle risk faktörlerinin etkileşmesi sonrasında ortaya çıkan bir süreç olan ve insanın bu süreçte yani hayatındaki değişimlere uyumu şeklinde tanımlamıştır.

Masten ve Powell (2003) ise psikolojik sağlamliğın tanımı yapılmaya çalışılırken veya bireyin psikolojik olarak sağlam olup olmadığı belirlenirken, o insanın bütün hayatını kapsayan ve tanımlayan bir süreç olmadığı yani psikolojik sağlamliğın her an gösterilen bir kişilik özelliği olmadığının akıldan çıkarılmaması gerektiğini belirtmişlerdir (akt. Kaya, 2015: 46).

Olumsuz ve zor yaşam olaylarının neden olduğu risk faktörleri ve bu risk faktörlerinin kötü etkilerini aşağıya çeken koruyucu faktörler gelişimsel bir süreç olarak söylenen psikolojik sağlamlılık kavramının tanımlanmasına yardımcı olabilir (Kararımak, 2006: 132).

Garnezy (1993), psikolojik sağlamlılıkla ilgili çalışmaların iki soruya yanıt aramaları gerektiğini belirtmiştir: bunlardan birincisi “kötü yaşam olayları karşısında insanları olumsuz yönde etkileyen bireyin kendisinden, ailesinden ve çevresinden kaynaklanan risk faktörleri neler olduğunu sorgularken ikincisi de, risk hallerinde bireyin uyum göstermesini sağlayan faktörlerin neler olduğunu araştırır (Toprak, 2014: 22).

2.2.1.Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Çalışmanın bu bölümünde bireylerin psikolojik sağlamlığını etkilediği düşünülen risk faktörleri ve koruyucu faktörler inceleyecektir.

2.2.1.1.Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlılık, ancak birey olumsuz yaşam koşullarıyla karşılaştığında tanımlanabilir. Herhangi bir risk ortamının olmadığı şartlarda, yaşamını sürdüren bireylere “yeterli” veya “yetkin”, “uyumlu” veya sadece “normal” denilebilir. Bu durumlarda çocuklar, ergenler ve genç yetişkinler için psikolojik sağlamlılık kavramından bahsetmek doğru olmaz (Masten ve Reed, 2002 akt; Gizir, 2007: 116). Çocukluk veya ergenlik döneminde risk faktörlerini yaşamaları durumunda sonraki gelişim aşamalarında sıkıntılar ortaya çıkarabileceği dşnlmektedir. Yaşam boyu karşılaşabileceğimiz olumsuz tecrübeler, insanın hiç beklemediği felaketler, bireyin psikolojik olarak sağlıklı yaşam sürdürmesinde ve psikolojik sağlamlılık ortaya koymasında risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Kararımak, 2006: 132). Grgan’a göre olumsuz deneyimlere sahip olma, erken doğum, akademik başarısızlıklar, erken yaşta annelik, süreğen bir hastalığın bulunması, içsel risk faktörlerine örnek olarak gösterilebilir. Dışsal risk faktörlerini ise savaşlar, doğal afetler,

güvensiz anne baba tutumları, çocuk ihmal ve istismarları, toplumsal şiddete maruz kalma, yoksullaşma, aile içi bireylerin sürekli rahatsızlıklarının olması ve barınma sorunları gibi faktörler oluşturur (Gürkan, 2006: 45-49).

Tümlü (2012) Risk faktörlerini, bireysel, ailesel ve toplumsal risk faktörleri şeklinde sınıflandırmıştır. (Gizir, 2007) benzer şekilde risk faktörlerini, biyolojik, sosyokültürel ve demografik özellikleri kapsamında inceleyerek risk faktörlerini bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak gruplandırmaktadır.

2.2.1.1.1.Bireysel Risk Faktörler

Akademik başarısızlık, belli bir etnik gruba ya da azınlığa ait olma, otokontrol yetersizliği sinirli bir karaktere sahip olma, özgüven azlığı, başa çıkma mekanizmalarının olmaması ve kalıtsal bozukluklar, davranışlardaki uyumsuzluk, öz benlik saygısının düşük olması, zeka seviyesinin düşük olması gibi faktörlerdir (Kararımak, 2006: 132; Gizir, 2007: 116; Terzi, 2008: 298; Tümlü, 2012: 13)

2.2.1.1.2.Ailesel Risk Faktörleri

Bireyin içine atılmış olduğu yani doğup büyüdüğü aile, bireyin kendisinden ve kişilik özelliklerinden bağımsız faktörleri içermektedir. Bunlar anne-babanın eğitim durumu, sosyo-ekonomik yapısı, erken hamilelik, genetik hastalıklar, anne-babanın boşanması, tek ebeveyne sahip olma, anne-baba-çocuk arasında sağlıklı iletişimin gelişmemesi, anne veya babanın sert ya da tutarsız olması, aile içi şiddet, ihmal ve istismarın varlığını ifade etmektedir(Tümlü, 2012:14; Gizir C. A. 2007: 116)

2.2.1.1.3.Çevresel Risk Faktörleri

Risk faktörleri bireysel, ailesel olabildiği gibi çevresel ya da toplumsal koşullardan kaynaklanabilir. Sosyo-ekonomik düzeyin düşüklüğü, evde, okulda ve diğer alanlarda yetersiz hizmet görme, ait olunan toplumda rol model eksikliği, olumsuz akran desteği, yetersiz beslenme, yetersiz barınma, madde kullanımı, göç olgusu, işsizlik, toplumsal olaylar ve yoksullaşma örnek olarak verilebilir (Gizir, 2007: 117; Terzi, 2008: 298; Tümlü, 2012: 14).

2.2.1.2.Koruyucu Faktörler

Çocuklar ve ergenlerin bazıları diğerlerine göre olumsuz yaşantılar ve stres yaratan durumlar karşısında daha dayanıklıdırlar ve olumsuz yaşantılarla daha kolay

başa çıkmakta yetisine sahip olabilmektedirler. Buna karşın bazıları ise olumsuz olay ve durumlardan daha fazla etkilenmektedirler. Bu noktada sorulması gereken soru, neden bazıları olumsuz koşullardan ve stres yaratan durumlardan fazla etkilenirken diğerleri aynı olaya ve durumla başa çıkabilme ve uyum gösterebilme becerilerine sahiptirler(Murray,2003; akt. Toprak, 2014: 24-25)

Psikolojik sağlamlılık, bireyi çevrenin olumsuz etkilerine karşı koruyan bir kişilik özeliği değil, sahip olunan özelliklerin sonucu olarak nitelendirilmektedir. Bireyi başarıya götüren gerçek nedenler onun kişisel, ailesel ya da çevresel risk faktörlerinin olumsuz etkisini dizginlemeye yarayan ve bireyin gelişimindeki gereklilikleri karşılamasına katkı sağlayan koruyucu faktörleri belirtmektedir (Terzi, 2006: 298).

Gizir (2007: 117-119) Önder ve Gülay (2008: 193)'ın çalışmaları incelendiğinde koruyucu faktörler farklı şekillerde gruplandırılmıştır. Bu gruplamalar incelendiğinde başlıklar aynı, içeriklerinde farklılıklar görülmektedir. Tüm gruplandırmaların ortak maddeleri bireysel koruyucu faktörler, ailesel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörler olduğu görülmektedir.

Korkut (2007)bireyde ve bireyin ortamında oluşabilecek sorunu ve problemleri davranışın ortaya çıkmasını engellemeye ya da azaltmaya çalışırken diğer taraftan koruyucu faktörlerin bireyde var olan sorunun etkisinin azaltılması ve kişi de iyi olma halinin sürmesine katkı sağlamaktadır.

2.2.1.2.1.Bireysel Koruyucu Faktörler

Yapılan araştırmalar göre, bireysel koruyucu faktörler bireyin sahip olduğu risk faktörlerinin olumsuz etkilerini en aza indirgeyen faktörler olarak betimlenmektedir.

Özgüven, özsaygı, öz-yeterlilik, entelektüel kapasitenin yüksek oluşu, zeka seviyesinin normalin üstünde olması, sosyal beceriler, yumuşak başlılık, sağlıklı biyolojik yapıya sahip olma, aile bireylerinde kronik ve kalıtsal hastalıkların az olması, kişiler tarafından yetenekli kabul edilme, otokontrol becerisi, akademik başarı, iyimser yaklaşım, olumlu ruh hali ve mizah anlayışı, dil yeteneği, yaşlılar ile olumlu ilişkiler, sosyal farkındalığın yüksek olması, empati, problem çözme becerileri, olumlu benlik algısı, toplum tarafından ilgi gören yeteneklere sahip olma, kendine değer verme, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, gelecek için plan yapma, akademik yeteneğin olumlu algılanması bireyin doğuştan ya da sonradan sahip olduğu kişisel

özellikleriyle ilgili olan koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007: 118; Eminağaoğlu, 2006: 26-27; Kararımak, 2006: 133)

2.2.1.2.2.Çevresel Koruyucu Faktörler

Bireyin karşı karşıya kaldığı risk faktörlerinin etkisini azaltacak faktörler arasında çevresel koruyucu faktörler de yer almaktadır.

Eminağaoğlu (2006: 27) ve Kararımak, (2006: 134)'a göre iyi okullarda okuma, olumlu toplumsal destek, olumlu okul ilişkileri, olumlu arkadaş desteği, olumlu rol modelin olması Gizir (2007: 119)gibi çevresel koruyucu faktörler risk etkisini azaltma da önemli etkenler olarak ele alınmaktadır.

Şahin, Yetim ve Çelik (2012: 376)'e göre ise spor ve fiziksel aktiviteler de çevresel koruyucu faktörler arasında yer alabileceğini belirtmişlerdir.

2.2.1.2.3.Ailesel Koruyucu Faktörler

Ailenin yapısı, sosyo-ekonomik koşulları, eğitim düzeyi, sosyo-psikolojik yapısı, aile bireylerinin psikolojik sağlamlığı üzerinde koruyucu bir faktör olarak ele alınmaktadır.

Olumlu anne-çocuk ilişkisi, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentiler kurması, aile ile birlikte yaşama, iyi eğitilmiş anne-babaya sahip olma (Gizir, 2007: 119), Ekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışındaki destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, aşırı kalabalık olmayan aileler de yaşama, demokratik anne-baba tutumları, düzenli ve organize edilmiş bir aile ortamı, ebeveynlerden ve diğer yetişkinlerden yardım alma gibi faktörler yer almaktadır.(Kararımak, 2006: 133; Eminağaoğlu, 2006: 28)

Psikolojik sağlamlılık araştırmalarında bireysel, ailesel ve aile dışı koruyucu faktörlerin incelenmesi olumsuz koşullar altında yaşayan bazı çocuk ve ergenlerin ruh sağlıklarının diğerlerine göre neden daha sağlam olduğunun açıklanabilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Masten ve Reed, 2002, akt. Toprak,2014: 27).

2.2.2. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlık ile ilgili ilişki kurulabilecek birçok kişilik özelliği olduğu literatürde görülmektedir. Öğrenilmiş iyimserlik, yaşam doyumu, öz saygı, olumlu

duygusallık, umut, iyimserlik psikolojik sağamlık ile ilişkilendirilebilecek bazı kişilik özellikleri olarak araştırmalarda görölmektedir((Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000)

Masten (1986)çalışmasında bireyin kişilik özellikleri ile ilişkili olarak, psikolojik sağamlık düzeyleri az olan bireyler ve psikolojik sağamlık düzeyi yüksek olan bireyler arasında değışiklikler gözlemlenebileceğini belirtmiştir. Bu kişilik özellikleri; entelektüel beceriye sahip olma, duyarlılık, içgörü, mizah tarzı, farklı bakış açılarına sahip olma ve bu durumu kavrama olarak görölmüştür. Bu çalışmalar, psikolojik sağamlığı içsel faktörlerin etkilediğini düşündürür niteliktedir. Genel olarak ifade etmek gerekirse psikolojik sağamlığı yüksek olan bireylerin yeterlilikleri şu şekilde sıralanabilir. Bu yeterlilikler;

- Bireyin gelişim görevlerini gerçekleştirmesi
- Akademik başarısının artması
- Olumlu sosyal ilişki örüntülerinin /sosyal açıdan yeterliliğinin olması
- Mutlu olması ve hayattan keyif alınması
- Suç oluşturacak davranışlardan ve düşüncelerden sakınılması
- Patolojik düşüncelerin ve eğilimlerin bulunmaması
- Duygusal olarak gerçekleşen problemlerin ya da belirtilerin az olması
- Sosyal çevre ile uyumlu davranışlar gösterebilmesi
- Toplumsal duyarlılık etkinliklerinde faal olabilmesi
- Psikolojik olarak iyilik hali ile yaşam doyumunun yüksek olması gibi

olumlu sonuçlar olarak söylenebilir. (Tümlü ve Recepoğlu, 2013: 206)

2.2.3.Psikolojik Sağamlık İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Rutter' in (1979) İngiltere' de yaptığı çalışmada psikolojik sağamlık kavramı üzerine katkı sunacak incelemeler yapmıştır. Çalışmacı anne- babası evlilik sorunları yaşayan, düşük sosyo-ekonomik düzeyden olan, kalabalık ve geniş aileden gelen, annesinde psikopatolojik özelliklere rastlanan ve devlet bakımından yararlanan çocuklarla çalışmıştır. Yapılan gözlemler ve araştırmalar sonucunda, yalnızca tek bir risk faktörünün değil birden çok risk faktörünün bir araya gelmesinin, olumsuz sonuçların ortaya çıkma olasılığını arttırdığını belirtmiştir. Yani mevcut olana eklenen her bir risk faktörü, diğer risk faktörlerinin de etki düzeyini arttırmaktadır (akt. Rak ve Patterson, 1996: 368)

Benard'a (1995) göre psikolojik sağamlık ile ilgili yapılan çalışmalarda bireyin gelişimi ile ilgili olarak daha önce ortaya koyulan teorileri doğrular niteliktedir. Yazar her bireyin doğuştan psikolojik olarak sağlam olduğunu ve bu sayede sorun çözme becerileri, eleştirel dűřünce tarzı, özerklik ve sosyal yetkinlik kazandığını savunmaktadır (akt. Toprak, 2014: 61).

Gazi Üniversitesi Eđitim Fakűltesinde farklı bűlűmlerde okuyan toplam 395 đrenci űzerinde psikolojik dayanıklılık modeli test edilmiřtir. Çalıřmada psikolojik dayanıklılıđın biliřsel deđerlendirme ve bařa çıkma aracılıđıyla iyi olmayı dolaylı etkilediđi bulunmuřtur (Terzi, 2005). zcan (2005) alıřmıř olduđu arařtırmasında lise đrencilerinin sahip oldukları yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktűrler ailelerinin birliktelik-bořanmıřlık durumuna ve öđrencilerin cinsiyetlerine gűre karřılařtırılmıřtır. Arařtırmanın alıřma grubu olarak Ankara İli Mamak ilçesindeki liselerden 70'i anne-babası bořanmıř, 82'si anne-babası birlikte yařayan olmak űzere 152 öđrenciden oluřmaktadır. Bořanmıř aile çocukları ise okul Psikolojik Danıřma servislerindeki đrenci tanıma kartlarından yararlanılarak tespit edilmiřtir. Anne-babası birlikte yařayan lise đrencilerinin sahip olduđu toplumdaki koruyucu iliřkiler ve yűksek beklentiler; ailedeki koruyucu iliřkiler, yűksek beklentiler ve anlamlı katılımlar için olanaklar; amaçlar ve özlemler; problem çözme dűzeyleri anne-babası bořanmıř olanlara gűre daha yűksektir.

Bir bařka çalıřmada Ong; Bergeman; Bisconti ve Wallace (2006) stresli durumlardaki pozitif duyguları ve psikolojik sađamlıđın rolleri arařtırmıřlardır. Çalıřmalarda genel olarak gűnlűk yařanan stres faktűrlerinin meydana gelebileceđi keřfedilmiřtir. Son dűnemlerde eřini yitirmiř insanların davranıřlarından yansıyan bulguları incelenmiřtir. Özellikle stres yođun durumlarda, bireyin psikolojik sađamlıđı ne kadar yűkseke, pozitif ve negatif duygular arasındaki bađın o kadar gűsűz olduđuna rastlanmıřtır. Bulgularda aynı zamanda bireylerin strese karřı sergiledikleri duygusal yűnelimlerin çeřitliliđini açıklamak için psikolojik sađamlıđın kendi içindeki farklılıklarını incelenmiř, son olarak ise bulguların tűmű pozitif duyguların gűnlűk yařamdaki stresten etkili bir řekilde kurtulabilmesi için bireylerdeki yűksek sađamlıđa yardım ettiđini ortaya koyulmuřtur. Bu tarz koruyucu faktűrler için yapılan çıkarımlar yetiřkinlik dűneminden sonra ortaya çıkan stresin yayılımına řiddete ve bu tarz olumsuzlukların engellenmesine yardım ettiđi belirlenmiřtir. (Ong, Bergeman, Bisconti ,ve Wallace, 2006: 730)

Sills ve diğerkleri (2006), üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, kişilik özellikleri, sorunların üstesinden gelme biçimleri ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkileri üzerine çalışmışlardır. Psikolojik sağlamlık kişilik boyutlarından merhamet ve dışa dönüklük ile olumlu yönde; nevrozizm ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlığı kişilik boyutlarından daha önemli derecede yordadığı görülmektedir. Çalışma sonucunda; görev odaklı başa çıkma psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkiliyken, duygu odaklı başa çıkma negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (akt. Sarıkaya, 2015: 53)

Eminağaoğlu(2006) güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarının dayanıklılığı (sağlamlık) üzerine bir çalışma yapmıştır.

Dayanıklılık faktörlerinin incelenmesinde, 12-16 yaş arası 27 sokak çocuğuna ve kontrol grubu olarak seçilen 27 çalışan çocuğa Rorschach Testi uygulanmıştır. Çalışma neticesinde sokak çocuklarının, çalışan çocuklara oranla işbirliği ve duygusal yakınlık kurma davranışına daha eğilimli olduğu belirtilmiştir. Ayrıca sokak çocukları bazı sağlamlık özelliklerine sahip olsalar da, risk altında yaşamaya devam etmektedir (Eminağaoğlu, 2006).

Kararımak ve Çetinkaya psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisini inceleyen çalışmasında benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna varılmıştır (Kararımak ve Çetinkaya, 2011).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmasında, 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılında Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Ereğli Kemal Akman Eğitim Fakültesi'nde 1., 2., 3. ve 4. sınıfta eğitimine devam eden 479 öğrenciyle araştırmayı yürütmüştür. Bulgularında öz anlayış puanlarıyla psikolojik sağlamlık alt boyutlarından; öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma, güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma ve iletişim arasında olumlu yönlü ilişkiler görülmüştür.(Bolat, 2013).

Toprak (2014) tarafından lisede okuyan öğrencilerle yürütölen çalışmada, ergenlerde psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluk ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordayıp yordamadığı incelenmiş, netice itibariyle psikolojik sağlamlık ve mutluluk, yaşam doyum arasında pozitif yönlü ilişkiye rastlanmıştır. Kadınların psikolojik sağlamlıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğu,

ergenlerin anne ve babalarının hayatta olmaları ve eğitim durumları ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki olmadığı bulunmuştur (Toprak, 2014).

Erarslan (2014) çalışmasında Türkiye'nin farklı bölgelerindeki üniversitelerden ölçeğe uygun 610 öğrenci ile çalışılmış, çalışmaya katılan bireylerde benlik saygısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rol üstlendiğine rastlanmıştır. Olumlu dünya algısının ve umudun psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide orta düzeyde pozitif bir korelasyona rastlanmıştır. (Erarslan, 2014)

Şahin (2014) Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi adlı çalışmasında, 422 öğretmen ile araştırma yürütmüştür. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun öz duyarlılık düzeyi üzerinde pozitif bir yordayıcı ve olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür. (Şahin, 2014)

2.3. Mutluluk

2.3.1. Mutluluk Kavramı Tanımı ve Önemi

Büyük insanlık tarih boyunca mutluluk nedir nasıl yaşanır ve mutlu nasıl olunur sorularına yanıt aramıştır. Akarsu(1997) ise mutluluğun insanın kendisine en ideal amaç olarak belirlediği değerler şeklinde belirtir (Akarsu, 1997: 176).

İngilizce'de 'happen; zengin olma talihi, happiness; isteklerin giderilmesiyle gelen iç rahatlığı', Yunanca'da 'eudaimonia; büyük çapta zenginlik', Arapça'da 'saad; talih ve bolluk', Türkçe'de 'mut; bütün isteklerin yerine getirilmesi' anlamına gelir. Hint-Avrupa dil grubuna bağlı dillerdeki mutluluk sözcükleri, bolluk anlamındaki aug kökünden türemiştir. Mutluluk kavramı bolluk içinde yaşamak isteğinden doğmuştur. (Hançerlioğlu, 1993: 269).

Sevginin ve Şiddetin Kaynağı adlı kitabında Fromm (1994); mutluluğu ve mutsuzluğu tüm canlıların içinde bulunduğu durumun ifadesi olduğunu belirtmiştir. Kişinin yaşadığı süre boyunca yaratıcılığının ve canlılığının artması, duyguların, düşüncelerin belirginleşmesi mutluluğa işaret eder. Bu işlevlerin ve yeteneklerin zayıflaması durumu ise mutsuzluğu getirir. Bedenimizde görülen bir takım psikopatolojik değişiklikler, mutluluk ve mutsuzluğun tüm kişiliğe bağlılığı neticesi olarak ortaya çıkar. Mutluluğun belirtisi, bedenimizdeki rahatsızlıklar olarak

görülebileceği gibi, mutsuzluğun belirtisi; yüzdeki gergin ifade, baş ağrısı, yılgınlık gibi fizyolojik etkiler ve çok daha ağır hastalıklar olarak görülebilir. Mutlu olma haliyle birlikte insanın kendini iyi hissetmesi ruhsal işlevleri olumlu yönde etkilerken mutsuzluk hali ise ruhsal işlevleri azaltıcı olarak etki yaratabilmektedir (Fromm, 1994: 143).

Tarhana göre bireyin mutlu bir hayat sürmesinin, yine bireyin karar mekanizmasıyla ilişkili olduğunu savunur. Bu yüzden bireyin hayatı değiştirmeye çalışmak yerine bireyin hayatını değiştirmeye çalışmasının mutlu olmaya yeteceğini ifade eder (Tarhan, 2005: 184). Goleman (1995) ise, mutluluğun beraberinde bir takım biyolojik farklılıklara neden olabileceğine değinir. Goleman'a göre mutluluk bireyde tedirgin edici fikirleri söndürürken beyindeki olumsuz hisleri engelleyen bir enerji ortaya çıkarır. Bu enerji ise bireyin yenilenmesine yardımcı olur. Ayrıca bireyin hayal ettiği yaşama dair onu motive ederken hedeflerine ulaşmasına da yardım eder (Goleman, 1995: 421).

Pozitif psikolojiye olan ilginin 1980'ler sonrası artmasıyla birlikte, mutluluk kavramı da yine aynı dönemde, bilimsel olarak ele alınmaya başlanmıştır. Mutluluk kavramı araştırmacılar tarafından çekici hale gelmiş, mutluluğun ne olduğu nasıl ölçülebildiği, erişilebilirliği gibi pek çok soruya yanıt aranmıştır (Doğan, Sapmaz,ve Çötök, 2013: 392).

Mutluluk, kişinin olumlu duyguları daha fazla, negatif duyguları daha az yaşaması ve yaşamından yüksek doyum alması olarak tanımlanmaktadır. Bu içerik doğrultusunda mutluluk kişinin duygusal ve bilişsel değerlendirmelerinin sonucudur. Olumlu ve olumsuz duyguların rastlanma frekansı mutluluğun duyuşsal tarafını oluştururken, yaşama ilişkin değerlendirmeler ise bilişsel tarafını oluşturmaktadır (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Diener, 1984; 1995). Bireyin, genel olarak olumlu duyguları sık yaşaması; olumsuz duyguları görece daha az yaşaması ve evlilik, iş ya da sağlık gibi yaşam alanlarından doyum alması (memnuniyet duyması) mutluluğunun göstergesi olarak kabul görmektedir (Diener E. , Suh, Lucas,ve Smith, 1999).

Mutluluk kavramını psikologlar öznel iyi oluş olarak tarif etmişlerdir. Öznel iyi olma bireylerin yaşamlarını değerlendirmesini kendisine konu edinen bir psikoloji alanıdır (Diener, Suh,ve Oishi, 1997: 25). Tanım kişinin kendi hayatını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Yaşam doyumunu, aile doyumunu, depresyon, olumlu duygulanım ve duygu durumları gibi çok sayıda değişkeni kapsamaktadır.

Yaşam değerdendirmesi temel olarak bilişsel yargıların olumlu duyguların ve olumsuz duyguların varlığından oluşmaktadır (Yetim, 2001: 134) Öznel iyi olma bireylerin yaşamlarını nasıl ve neden pozitif yollardan değerdendirdikleri ile ilgilendir (Diener, 1984)ve bireylerin öznel olarak yaşamlarını değerdendirmeleri sonucunda ortaya çıkan iyilik düzeyini gösteren çatı bir kavram niteliğindedir (Diener ve Ryan, 2009)

Mutlu kişinin profilini ilk defa Wilson yapmış ve bunun demografik değışkenlere bağı olduğınu göstermiştir. Wilson ‘a göre mutlu kişi “genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi gelir sahibi, başkalarıyla olan iletişim becerileri yüksek, iyicil, kaygı düzeyi düşük, inançlı, evli, iş ahlakı sahibi, tevazu sahibi, her iki cinsiyetten ve zeki kişidir” (Diener, 1999).

Michalos (1991) da yaptığı çalışma ve derlemelerinde,mutlu insanı betimlemiştir. Michalos’a (1991) göre mutlu insan; düşük seviyede korku, kindar olmayan, stres, vicdani rahatsızlık ve öfke duyan, yaşam enerjisi olan, öz güven sahibi, duygusal olarak tutarlı, sosyal uyum becerileri yüksek; sağlıklı, tatminkâr, faal bir yaşam tarzı ve anlamlı bir işi olan, göreceli olarak iyimser, kaygısız olan, şimdiki zaman uyumu olan kimsedir (Michalos, 2008: 351).

2.3.2. Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Özbay ve arkadaşlarının yürüttüğü çalışmada araştırma grubunu419 öğrenci oluşturmuş ve yöntem olarak tarama modeli kullanılmıştır. İnceleme sonucunda duygusal düzenleme, mizah tarzları, öz-yeterlilik ve başa çıkma stratejilerinin öğrencilerin iyi oluşunu açıklamada önemli değışkenler olduğunu ortaya koymuşlardır (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012: 325).

Sapmaz ve Doğan, mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcı olarak iyimserlik adlı çalışmalarında, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyum üzerindeki etkisini incelemiştirlerdir. Katılımcılarının 206 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bu çalışmada, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyum ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Sapmaz ve Doğan, 2012: 63).

Doğan ve arkadaşları (2013) öz-eleştiri ile mutluluk arasındaki ilişkilerin incelenmesini çalışmışlardır. Araştırmaya 222 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öz-eleştiri alt boyutlarından olan içsel öz-eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri ile mutluluk arasında olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca öz-eleştiri alt boyutlarının

mutluluğu olumsuz yönde bir ilişki olduğuna saptanmıştır. (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013: 391).

Gülcan ve Bal (2014) genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin saptanması için 394 üniversite öğrencisiyle çalışma yürütmüşlerdir. İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde olumlu yönde etkisi olduğunu belirtmişlerdir (Gülcan ve Bal, 2014: 41)

Asıcı ve İkiz (2015) mutluluğa giden yol: Bilişsel esneklik adlı çalışmalarında bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın katılımcıları 278 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Ölçme aracı olarak ‘bilişsel esneklik envanteri’ ve ‘Oxford mutluluk envanteri’ kullanılmıştır. Bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Asıcı ve İkiz, 2015: 191)

2.4. Mizah

2.4.1. Mizah ve Mizah Duygusu

Mizah, yüzlerce yıldır farklı birçok disiplinlerden birçok düşünür, yazar ve araştırmacının ilgisini çekmiştir. Dahası üzerinde bugün bile tartışılmakta ve ortak bir tanım geliştirilmeye çalışılmaktadır. Platon, Aristoteles, Descartes, Kant, Schopenhauer, Spencer, Hobbes, Bergson, Darwin, Piaget ve Freud gibi düşünürler ve bilim insanları mizah kavramını tanımlamaya ve açıklamaya çalışmışlardır (Yerlikaya, 2009: 14). Yerlikaya (2009: 14) mizah üzerine yüzlerce araştırma yapılmış olmasına rağmen henüz ortak bir tanımın yapılamadığını belirtmiştir.

Arapça bir kavram olan mizah, olayların komik unsur barındıran, farklı yönlerini yansıtmaktadır. Mizah, insanı söz konusu olaylar hakkında düşündürme, eğlendirme yada güldürme sanatı olarak bilinmektedir (Yardımcı, 2010: 1). Oxford sözlüğüne göre (OED, 2016)mizah, eğlence, tuhaflık, şakacılık, komiklik veya neşe uyandıran bir eylemin, konuşmanın ya da yazının niteliği olarak tanımlar. TDK sözlüğünde mizah,”gülmece” olarak geçmektedir. “Gülmece” kavramı ise “eğlendirme, güldürme ve bir kimsenin incitmeden takılma amacını güden ince alayı; mizah” biçiminde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2011: 999-1692). Asıl yazılış şekli “müzah” olan, zamanla “mizah” şekline yazı dilinde de aynı şekilde kabul gören mizahın Türkçe karşılığı gülmece, Latince karşılığı ‘humor’dır (Güvenç, 2011: 157-158).”Humor” kelimesi, Latince “sıvı, likit” anlamına gelen “humorem” teriminden

gelmektedir. Bu terim, Yunan ve Romalı hekimler tarafından yüzyıllar boyunca vücut sıvılarını tanımlamak için kullanılmış ve zamanla bu sıvıların çeşitli psikolojik nitelikler gösterdikleri düşünülmüştür (Martin, 2007). Bu dört sıvı; sarı sıvı, siyah sıvı, kan ve balgamdır ve inanışa göre bunlar; kızgınlık, melankoli, güven, duyarsızlık ve saygı hallerini oluşturmaktadır. Böylece “humor” terimi, ruhsal durumla ilgili çağrışımları da akla getirmeye başlamıştır. Bu inanç hali Ortaçağ’dan başlayarak Rönesans’a kadar devam etmiştir (Health, 1998, akt. Yardımcı, 2010). Yerlikaya’ya göre (2009: 14) bu tanımlardan anlaşıldığı gibi mizah kişilerin dillendirdiği ya da yaptığı komik olarak algılanan ve diğer kişilerde gülme eğilimi yaratan her şeyi kapsayan, ayrıca böyle eğlendirici bir durum algılamasını veya yaratılmasını sağlayan düşünsel süreçleri ve bundan keyif almamızı sağlayan duygusal tepkimizi de içine alan geniş çerçeveli bir kavramdır. Mizah kavramı, 20.yy’da dar anlamını yitirip gülme ile ilgili tüm fenomenleri kapsayan bir anlam taşımaya başlamıştır. Böylece mizah, her türlü gülmeye, şakaya, televizyonda, radyoda yayımlanan durum komedilerine, politik eleştiriye ve dalga geçmeye değinmek için kullanılan bir kavrama dönüşmüştür. Bu hali ile mizah, olumlu ve yararlı olabileceği gibi; saldırgan, düşmanca ve zararlı da olabilecektir (Yerlikaya, 2003: 2). Morreall (1997: 3), mizahi olan gülme halleri ile mizahi olmayan gülme halleri olarak sınıflandırdığı durumları aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

Mizahi Olmayan Gülme Durumları

- Gıdıklama,
- Sihirbazlık gösterisi izlemek,
- Tehlikeli durumlarla karşılaşma sonrası kişinin kendisini yeniden güvence içinde hissetme hali,
- Bir bulmaca ya da sorunu çözme,
- Piyangodan ikramiye çıktığını öğrenme,
- Utanç duyma,
- Histeri,
- Azot oksit soluma,
- Yukarı atılıp tutulma (bebeklerde).

Mizahi Olan Gülme Durumları

- Fıkra dinleme,
- Birisinin bir fikrayı mahvettiğini duyma,

- Komik bir durumu anlamayan birisine gülme,
- Bir insanı uyumsuz ve garip giysiler içinde görme,
- Birinin bir başka insanın taklidini yaptığını görme,
- Aynı kıyafeti giyinmiş ikizlere gülme,
- Bir çocuğun yetişkinlere özgü bir ifadeyi doğru kullandığını görme,
- Abartılı hikâyelere kulak misafiri olma.

Psikolojik bir bakış açısıyla ele alındığında mizah dört temel bileşenden oluşmaktadır: Birincisi sosyal bağlam, ikincisi bilişsel ve algısal süreç, üçüncüsü duygusal tepki ve son olarak da sesli ve davranışsal gülme ifadesi (Martin, 2007).

Mizah konusuyla ilgili olarak üzerinde anlaşma sağlanamamış bir başka kavramda mizah duygusudur (sense of humor). Psikoloji, sosyoloji, edebiyat, sanat gibi disiplinlerden birçok kimse insan hayatında mizah duygusuna pek çok rol yüklemektedir. Bu da, gündelik hayatın içinde insanın davranışını açıklarken, o insanın mizah duygusuna sahip olup olmadığıyla ilgilidir (Yerlikaya, 2009: 15). Mizah duygusunu inceleyen araştırmacılar her insanın değişik derecelerde de olsa bu duyguya sahip olabileceğini düşünmektedirler. Ancak yine de bireylerin mizah duygusuna sahip olduğu belirtilmişse de bunun her bir birey için aynı anlama karşılık gelmediği söylenebilir. Eysenck (1972) mizah duygusunu üç farklı durumu kastetmek için kullanılabileceğini söylemiştir: Karşımızdaki bireylerin bizi neşelendiren şeylere gülüyor olduğu (konformist), o kişinin aynı şekilde rahatlıkla ve oldukça gülüp eğlenebildiği (niceliksel) ya da o bireyin gülünç şeyler aktararak diğer insanları çok fazla güldürdüğü (üretici) durumlardır bunlar (akt. Yerlikaya, 2003: 17). Hehl ve Ruch(1985), Eysenck'in listesini düzenleyerek mizah duygusundaki kişisel özelliklerin şu değişkenlerle ilgili olabileceğini söylemişlerdir:

1. İnsanların mizahi uyaranları anlama seviyeleri,
2. Mizahı ve gülme tepkilerini ifade ediş tarzları,
3. Mizahi yorumlar ve algılamalar üretmedeki becerileri,
4. Farklı tarzlardaki şakaları, karikatürleri ya da diğer mizahi uyarıcılara ilgi göstermeleri,
5. Etkin bir biçimde kendini güldüren nedenleri arama dereceleri,
6. Gülünç durumlarla ilgili bellekleri,
7. Mizahı bir baş etme becerisi olarak kullanma eğilimleri (akt. Yerlikaya, 2009, s. 15).

Yerlikaya'ya göre (2009: 16) mizah duygusu, büyük oranda ona sahip olamamanın ne anlama geldiği ile yapılabilmektedir. Kişinin mizah duygusuna sahip olmadığı belirtildiğinde, o kişinin ciddi, fanatik, katı, bencil, kaprisli ve radikal biri olduğu kastedilmiştir. Mizah duygusuna ilişkin bu olumlu bakış açısı güncelliğini korumaktadır.

2.4.2. Mizah Kuramları

Gülme üzerine düşünen, çalışma yapan insanları en çok meşgul eden konu olan “insan neden güler?” sorusuna verilen yanıtlar gülme kuramlarını oluşturmuştur (Usta, 2005: 69). Mizah kavramını tanımlamak üzere geliştirilen kuramlar incelendiğinde, mizah kavramını tanımlama yaklaşımlarında ortaya çıkan farklılıkları açıklamak söz konusu olduğunda da tartışmaların sürdüğü görülmektedir. Mizah'ın yapısına ilişkin kuramları: Üstünlük, Uyuşmazlık ve Rahatlama Kuramları olarak araştırmak olasıdır.

2.4.2.1.Üstünlük Kuramları (Superiority Theories)

Mizah kuramları arasında en bilineni “Üstünlük Kuramı”dır. Burada gülmenin bir insanın diğer bireyler üzerindeki üstünlük duygusunun ifadesi olduğu şeklindeki yaklaşım öne çıkar. Bu kuram Platon'a kadar uzanmaktadır. Ona göre gülme eylemi şeytanlık ve budalalıktır (Morreall, 1997: 8). Bu kurama göre insanlığın genel düşüncesi, yenme isteği ve doymak bilmeyen bir güç arzusudur (Usta, 2005: 70).

Üstünlük kuramında, mizah ve gülmenin doğası olarak, zafer ve galibiyetin getirdiği mutluluk, rakibini yenmede yaşadığı haz, başkasına dezavantaj sağlamadaki sevinç, başkalarının çirkinliği ve onları komik duruma düşüren hareketlerinden kaynaklanan eğlence vurgulanmıştır. Bu kurama göre, kişi mizah yaşantısının içinde yer almayabilir ama mizah duygusu, öyküdeki kahramanın yerine konularak yaşanabilir (Nilsen, 1993: 32). Bergson'da ise, gülme dolaylı yolla bir kişiyi utandırarak dıştan bir düzeltme amacı taşır. Toplum direk bir cezalandırma tehdidi olmamakla birlikte insanın üzerinde bir aşağılanma ihtimalinin ağırlığını hissettirir. Mizahın üstlendiği görev bu olmalıdır. Bir rakibe karşı üstünlük sağlamakla veya onu rahatsız etmekle, insanın ani bir üstünlük elde ettiği her durumda görülebileceğini iddia etmiştir (Akt. Koestler, 1997: 15).

2.4.2.2. Uyuşmazlık Kuramları (Incongruity Theories)

Uyuşmazlık kuramı bireylerin tecrübe ve beklentilerinden hareketle açıklanabilmektedir. Bu duruma göre insanlar olağandışı rasyonel olmayan ve uygun düşmeyen durumlar karşısında tepkide bulunmaktadır. Kurama göre, gülme eyleminin gerçekleşmesi birbirine tezat iki durum ya da nesne olmasına ve beklenmeyen bir durumun ya da nesnenin ortaya çıkmasına bağlıdır (Yaşar, 2010: 51). Ancak bireylerin aynı durumla ya da nesneyle karşılaştıklarında benzer tepkiyi gösterebileceklerini düşünmek de doğru değildir. Çünkü bir insanın neleri komik bulup bulmayacağı, ne tür fıkralara güleceği o kişinin yetiştiği topluma, sosyoekonomik yapısına, eğitim düzeyine, yaşına, cinsiyeti gibi çeşitli faktörlere göre değişebilmektedir (Tufan, 2007: 108).

Üstünlük kuramında belirleyici olan eğlence iken uyuşmazlık kuramında ise olağandışı, umulmadık ve uygunsuz bir şeye gösterilen tepki mizah unsurudur. Hem üstünlük kuramında hem de uyuşmazlık kuramında gülme eylemini başlatan belli bir ikilik ya da tezatlık vardır (Morreall, 1997: 24). Uyuşmazlık kuramına göre farklı yaşantıların algılanması mizahın temelini oluşturur. Bu uyumsuzluk gülme nedenidir. Mizahı uyuşmazlıkla ifade eden yaklaşımların ortak paydası, mizahın ve gülmenin uyumsuzluğa karşı verilen bilişsel bir tepki olduğu ve birbirleriyle tezat birden fazla düşünce, durum ya da niteliğin oluşturduğu bir bütün olduğu iddiasıdır (Yerlikaya, 2009: 22). Uyuşmazlık kuramına yapılan en önemli eleştiri tüm gülme fiillerini açıklayabilecek kapsama sahip olmamasıdır. Yapılan eleştirilerle birlikte gülme eyleminin bağlamı göz önünde bulundurulduğunda kuramın işlerliğinin olduğu fakat uyuşmazlık söylemini içermeyen birçok gülme hallerinin de olduğu söylenmiştir (Morreall, 1997).

2.4.2.3. Rahatlama Kuramları (Relief Theories)

Mizahın baskı ile biriken sinirsel enerjinin ani bir boşalım durumu olduğu, rahatlama kuramcıları arasında yaygın bir görüştür. Mizah konusunda gülmeye sebep olan birçok yasak, cinsellik ve şiddete karşı konulmuş toplumsal yasaklardır. Mizah konusunda kapsamlı çalışma yürüten Freud rahatlama kuramcıları arasında yer alır. Freud'a göre cinsellik ve saldırganlık bilinçdışı tutulan enerjinin gülme olarak ortaya çıkmasında rol oynayan temel sebeplerdir (Yerlikaya, 2009: 24). Mizaha ilişkin kuramını iki yayında ortaya koyan Freud kitabında 'komik, nükte ve mizah' kavramları ve bu süreçler arasında farklılıkları araştırmıştır. Diğer yayını ise 1928 yılında

yayınladığı ‘komik, nükte, mizah’ konularını ele alan kısa bir makaledir (akt. Keith-Spiegel, 1972: 18).

Freud’a göre bastırdığımız saldırgan ve cinsel duyguların, dürtülerin; komik, mizahi bir şekilde açığa çıkarılması insanı cesaretlendirir. Bastırdığımız enerji ise gülmeye neden olur. Freud, mizahın, benliği dış dünyanın örselenmelerine karşı koruduğunu, öyle ki; bu örselenmelerin mizah sayesinde haz duyulacak durumlara dönüştüğünü öne sürmüştür. Üst benlik, mizah sayesinde, benliğin gerilemesine ve yaratıcılık alanında kelimelerle oynanmasına izin verir (akt. Aslan, Evlice, Aslan, ve C., 1993: 34). Rahatlama kuramlarının ortak paydası, gülmeyi ve mizahı sinirsel enerjinin dışavurumu olarak ele alan fizyolojik bir bakış açısı taşımalarıdır. (Yerlikaya, 2009: 26).

2.4.3. Mizahın Olumlu ve Olumsuz Yanları

Gülme eylemini ve mizah olgusunu ele alan yaklaşımlara bakıldığında kişinin psikolojik sağlığı ve uyumu açısından hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğuna rastlanmaktadır. Fakat günümüze kadar mizah ve psikolojik durum arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bu çalışmalarda, mizahın genellikle olumlu olarak ele alındığı görülmektedir. Her ne kadar mizahın psikolojik sağlık için olumlu olduğunu düşünen araştırmalar mevcutsa da mizahın potansiyel olarak olumsuz bir biçimde kullanılabileceğini dile getiren kuramsal çalışmalar da vardır (Yerlikaya, 2009: 26). Mizahın olumsuz yanlarını ele alan kuramsal çalışmalar ve gözlemsel incelemeler nispeten daha az olsa da bu bakış açısının da mizah ve psikolojik uyum konusunda yürütülen çalışmalarda dikkate alınması düşünülmelidir.

Psikoloji literatürü içerisinde mizah birçok ünlü yazar ve kuramcı tarafından insan hayatında olumlu bir güç olarak ele alınmıştır. Freud (1905) mizahı, savunma mekanizmalarının en önemlisi olarak tanımlamıştır. May (1953), mizah duygusunu insanların sıkıntılarından arınmalarına ve bu şekilde kendi problemlerini daha kolay aşabildiğini söylemiştir. Mizah duygusu Frankl (1984) tarafından çok önemli insani bir özellik olarak tanımlanmıştır (Akt. Yerlikaya, 2009: 27). Yerlikaya’ya (2009) göre, Aristo ve Bergson mizahın kapalı bir aşağılama, küçük düşürme tehdidi, başka insanların davranışlarını bloklama amacı ile kullanılabildiğini belirtmişlerdir. Mizaha dair kavramlara bakıldığında birbirinden farklı bakış açılarıyla karşılaşırız. Kavramlar arasındaki bu zıtlıklar mizahın ne derece pozitif ve sağlıklı olduğuyla da bazı olumsuz

öğeler içerip içermediğine dayanmaktadır. Bu konu üzerine çalışan araştırmacılar mizahın mantığa olan üstünlüğüne ve insanın evriminin işareti olduğuna kanaat getirirken bazıları da ironi ve kırıcılığa dayandığı için olumsuz özellikler kategorisinde yer alması gerektiği üzerinde durmuşlardır (Keith-Spiegel, 1972: 89).

2.4.4. Mizah Tarzları

Mizah duygusu çok yönlü bir yapıdır. Bu durum bilişsel yetenek, estetik olarak alışılmış bir davranış kalıbı, bir duygu ile ilgili mizaç özelliği, bir başa çıkma stratejisi yada savunma mekanizması olarak tanımlanabilir (Martin ve ark. 2003: 49).

Mizahın salt eğlenceli bir durum olarak anlaşılmaması gerektiği gibi her eğlencenin de mizahi bir anlam içermesi gerektiği düşünülmemelidir (Yılmaz, 2011: 32). Mizaha olumlu bir anlam yüklenmesiyle birlikte bir iletişim biçimi olarak mizah olumsuz durumları da içerebilmektedir. Martin ve Ark, (2003) Mizahın yaşamın olumsuz tesirlerini düzenleyen bir etkiye sahip olmakla birlikte stres hallerini de azalttığı düşünülmektedir (Yılmaz, 2011: 39). Bireysel farklılıkların dile getirilmesi açısından mizah, gündelik yaşam içerisinde uyumlu ya da uyumsuz, içsel, kişiler arası oluşuna göre dört boyutta ele alınabilir. Bu mizahi boyutların ikisi olumlu (Katılımcı ve Kendini Geliştirici Mizah), diğer ikisi de olumsuz (Saldırgan ve Kendini Yıkıcı Mizah) mizah tarzlarını içermektedir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, ve Weir, 2003: 70).

2.4.4.1. Kendini Geliştirici Mizah

Kendini geliştirici mizah bireyler arası ilişkilere odaklanmaktan ziyade intrapsişiktir. Daha çok bireyin içsel süreçleri ile ilgilidir. Bu mizah tarzı depresyon, kaygı halleri daha genel bir ifadeyle nevrozizm gibi olumsuz duygularla negatif yönde, tecrübeye açıklık özsaygı ve mutlulukla pozitif ilişkilidir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, ve Weir, 2003: 71).

Kendini geliştirici mizah tarzını kullanan bireyler mizahı yalnızca düşüncelerini devam ettirmek için değil, aynı zamanda insanlar olmadığında, yaşamın zorluklarıyla, stres hallerine ve uyuşmazlıklara karşı bir başa çıkma aracı olarak kullanma eğilimindedir. Bu mizah tarzı nevrozizm gibi olumsuz duygularla baş etme yöntemidir. Mizah kaybedilenleri tekrardan getirmez, ama olumsuz koşulları atlatmamıza yardımcı olur (İlhan, 2005: 75).

2.4.4.2. Katılımcı Mizah

Katılımcı mizah, düşmanlık üretmeyen, paylaşımcı, kendini ve ötekini onaylayan bireyler arası dayanışmayı arttıran bir tarzdır. Bu tarzın, başkalarını düşünme duygusu gelişmiş, sevinç, benlik duygusu, içtenlik, ilişki doyumu ve ağırlıklı olarak iyimser bir ruh hali ile ilişkili olması beklenmektedir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, ve Weir, 2003: 70-71).

Genel olarak saldırgan olmayan, ilişkilerinde ılımlı, kendini ve ötekini onaylayan insanlar arasındaki ilişkileri geliştirici ve muhtemelen bireyler arası çekiciliği ve bağlılığı arttıran bir tarzdır. Katılımcı mizahın dışa dönüklükle, sevinçli olma haliyle, benlik saygısıyla, yakın ilişkilerdeki ilişki doyumuyla ve genellikle olumlu duygu durumuyla ilişkili olması beklenmektedir (Yerlikaya, 2009: 32).

2.4.4.3. Saldırgan Mizah

Saldırgan mizah, olumsuz mizah tarzlarından. İnsanlar, kızgınlık ve öfke duygularını mizah kanalıyla ifade etmektedir. Bunu yaparken de diğer insanları kırmaya, aşağılamaya dönük bir dil kullanmaktadırlar. Bu durum insanlara bir gelişim sağlamadığı gibi kişilerarası ilişkileri kötü etkilemektedir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, ve Weir, 2003: 71).

Saldırgan mizah, ötekiler üzerindeki olumsuz etkilerini önemsemeden kullanmayla ilintilidir ve insanın söylemekten kendini alamadığı, ötekini kıran yada kendinden uzaklaştıran takıntılı davranışlar mizah söylemlerini içerir. Saldırgan mizah nevrotizm, saldırganlık, düşmanlık içeren ve öfke ile pozitif yönde; merhametli olma, vicdanlılık ve sorumluluk gibi özelliklerle negatif yönde ilişkilidir (Yerlikaya, 2009: 32, Yılmaz, 2011: 40).

2.4.4.4. Kendini Yıkıcı Mizah

Kendini yıkıcı mizah, ikinci uyumsuz mizah tarzıdır ve insanın mizahı kendi gereksinimlerini önemsemeksizin kullanılmasını ifade eder. Bireyin başkalarını güldürmek, diğer insanlarla arasındaki ilişkileri güçlendirmek için kendisini sürekli olarak mizahi yolla olumsuzlaması, eleştirmesi gibi davranışları kapsar. Kendini yıkıcı mizah ile depresyon, kaygı bozukluğu gibi negatif duygularla ve genel olarak nevrotizmle pozitif yönde; tatmin edici ilişkiler, mutluluk, psikolojik iyilik durumu ve öz saygı ile negatif yönde ilişkilidir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, ve Weir, 2003: 71).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren, örneklem, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve verilerin toplanması, analizine ilişkin açıklamalar yer alacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile mutluluk düzeyi ve mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, gözlemsel, kesitsel bir çalışmadır.

Araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyi, mutluluk ve mizah tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bağımlı değişkeni (psikolojik sağlamlık düzeyi) etkileyen bağımsız değişkenler (cinsiyet, sınıf, SED,...vb.) analiz edilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem Seçimi

Bu araştırmanın çalışma evreni 2015-2016 eğitim-öğretim dönemi Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi 1.,2., ve 3. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya alınacak öğrenciler toplam 820 olan öğrenciden okul listeleri içinden basit tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Çalışmanın örneklem sayısı %5 yanılma payı ve %80 power hesabı ile 395 olarak belirlenmiştir. %10 yanıtlanmama oranı da eklenerek toplam 435 öğrenciye anket ve ölçekler uygulanmıştır. Toplam 435 öğrenciden eksik verisi olan ve anketleri yanıtlamayan öğrenciler çıkarıldıktan sonra toplam 393 öğrencinin verileri analize alınmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmanın amacı doğrultusunda Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilere Kişisel Bilgi Form, Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K), Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (KPSÖ), Mizah Yaşantıları Ölçeği(MYÖ) uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Demografik bilgilerin yer aldığı cinsiyet, sınıf, SED, aile yapısı.....vb. soruların yer aldığı kişisel bilgi formu hazırlanmıştır(Ek 1).

3.3.2. Araştırmanın Etiği

Araştırmada kullanılan ölçekler için ölçeklerin ve geçerliliği ve güvenilirliğini yapan kişilerden izin alınarak çalışılmıştır. Ölçeklerin uygulanması için Çukurova Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilerek gönüllü katılımları esas alınmıştır.

3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K)

Mutluluk seviyesini değerlendirebilmek için geliştirilmiş tek boyutlu bir ölçektir, ölçeğin Türkçe` ye uyarlaması Akıncı-Çötök ve Doğan (2011) tarafından yapılmıştır. Orijinali 8 maddeli 6`lı likert tipi olan bu ölçek Türkçe anlam karmaşasından doğacak sıkıntıları önlemek için, Türkçe`ye 5`li likert olarak uyarlanmış, madde toplam korelasyonunun hesaplanmasında değeri .30`un altında kaldığından 4. madde ölçekten çıkarılmıştır ve 7 maddeli bir ölçek olarak literatüre geçmiştir. Ölçek “hiç katılmıyorum” (1), “katılmıyorum” (2), “biraz katılıyorum” (3), “katılıyorum” (4),” tamamen katılıyorum” (5) şeklinde puanlanmaktadır. Ancak ölçeğin 1.ve 7. maddeleri tersine puanlama gerektirmektedir. Bu maddeler “hiç katılmıyorum” (5) ve “tamamen katılıyorum” (1) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemleri kullanılmıştır. AFA sonucu özdeğeri 2.782 olan ve toplam varyansın %39.74`ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. AFA sonucunda elde edilen tek faktörlü yapısının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme doğrulanıp doğrulanmayacağını ortaya koymak üzere (DFA) yapılmıştır ve modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.(Akıncı-Çötök ve Doğan, 2011). Benzer ölçek geçerliği kapsamında ölçeğin Zung Depresyon Ölçeği (Zung, 1965),Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve diğ., 1985) ve Yaşam Yönelimi Testi ile ilişkisine bakılmıştır. OMÖ-K ile ZDÖ arasında negatif anlamlı bir ilişki (.48, $p<.001$) bulunmuştur. OMÖ-K ile YDÖ arasında pozitif anlamlı bir ilişki (.61, $p<.001$)ve OMÖ-K ile YYT arasında ise pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki (.51, $p<.001$) elde edilmiştir.

OMÖ-K`nın güvenilirliğini kanıtlamak amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Veriler üzerinden hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik çalışması kapsamındaysa 81 üniversite öğrencisine iki hafta arayla OMÖ-K uygulanmış ve uygulamalar arasında .85 korelasyon bulunmuştur. Bu değer ölçeğin güvenilir olarak kabul edilebileceğini göstermektedir (Doğan ve Çötök, 2011: 168).

3.3.4.Kısa Psikolojik Sağlamlılık Ölçeği (KPSÖ)

KPSÖ bireylerin kendilerini toparlayabilme potansiyellerini ve psikolojik sağlamlıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiş ve Doğan (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5'li likert tipi 6 maddeden oluşan bu ölçek öz-bildirim şeklinde bir ölçme aracıdır. "Hiç uygun değil" (1), "uygun değil" (2), "biraz uygun" (3), "uygun" (4), "tamamen uygun" (5) şeklinde puanlanmaktadır. Bu 6 maddenin 2, 4 ve 6.maddeleri tersten kodlanmaktadır ancak puanlama anahtarında öncelikle çevrilmesi gerekmektedir. Bu işlemten sonra alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa, düşük puanlar ise düşük düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir.

Ölçeğin Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde nasıl bir faktör yapısı sergilediğini tespit etmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda toplam varyansın % 54'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yüklerinin ise .63 ile .79 arasında değiştiği görülmektedir.

Ardından KPSÖ'nin tek faktörlü yapısının Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde doğrulanabilirliğini görmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen değerler ölçeğin tek faktörlü yapısının bu örneklem üzerinde de geçerli olduğunu göstermektedir.

Ölçek maddelerinin tüm ölçeği temsil etme gücünü ölçmek amacıyla yapılmış madde analizi sonucunda düzeltilmiş madde toplam korelasyonu değerinin .49 ile .66 arasında değiştiği görülmektedir. Bu da ölçek maddelerinin ölçeği yeterli düzeyde temsil ettiğini ortaya koymaktadır.

Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemiyle incelenmiştir ve yapılan inceleme sonucunda iç tutarlık katsayısının .80 ile .91, test-tekrar güvenilirlik katsayısının da .62 ile .69 arasında değişen değerler aldığı görülmektedir.

Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlik durumunu görebilmek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K) (2011), Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ) (Kararımak, 2007) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ) (2003) kullanılmıştır. Buna göre PSÖ-K ile OMÖ-K arasında ($r = .40, p < .001$), ESÖ arasında ($r = .61, p < .001$) ve CDPSÖ arasında ($r = .66, p < .001$) ilişki olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar PSÖ-K'nın yeterli düzeyde geçerli olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Ölçeğin bu uygulamadaki güvenirliğini hesaplamak için iç tutarlık yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .79'dur. Ölçek maddelerinin düzeltilmiş madde korelasyon katsayıları .45 ile .63 arasında değişmektedir. (Doğan, 2015: 101)

3.3.5. Mizah Yaşantıları Ölçeği (MYÖ)

Mizah Yaşantıları Ölçeği (MYÖ), mizahın günlük kullanımındaki bireysel farklılıklara ilişkin dört farklı boyutu ölçmek amacıyla geliştirilen (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003) ve Türkçe'ye uyarlaması araştırmacı tarafından (Yerlikaya, 2003) gerçekleştirilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte ikisi olumlu, ikisi olumsuz olmak üzere dört farklı mizah tarzını ölçmeyi hedefleyen dört alt ölçek bulunmaktadır. Bu alt ölçekler; Katılımcı, Kendini Geliştirici, Saldırgan ve Kendini Yıkıcı Mizah olarak adlandırılmıştır. 'Kesinlikle Katılmıyorum' ile 'Tamamıyla Katılıyorum' arasında değişen yedili Likert tipi bir ölçeklendirmenin kullanıldığı alt ölçeklerin her biri 8'er maddeden oluşmakta ve ölçekte ters yönde puanlanan on bir madde bulunmaktadır. Böylece her bir alt ölçekten ulaşılabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 7 ile 56 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ilgili mizah tarzının frekansına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında her bir alt ölçeğe ilişkin elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları; Katılımcı Mizah için .74, Kendini Geliştirici Mizah için, .78, Saldırgan Mizah için .69 ve Kendini Yıkıcı Mizah için .67 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin zamana karşı güvenirlik katsayılarının ise sırasıyla; .88, .82, .85, .85 olduğu görülmüştür (Yerlikaya, 2003). Yerlikaya (2007) tarafından yürütülen bir başka çalışmada da alt ölçeklere ilişkin Cronbach alfa katsayılarının .63 ile .75 arasında değiştiği görülmüştür. Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler üzerinde ölçeğin iç tutarlık katsayıları yeniden hesaplanmış ve alt ölçekler için sırasıyla .78, .83, .64 ve .65 düzeyinde Cronbach alfa katsayıları elde edilmiştir. (Yerlikaya, 2009:77)

3.3.6. Veri Toplanması ve İstatistiksel Analiz

Araştırma verileri geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Mizah Yaşantıları Ölçeği ve ile elde edilmiştir. Formlar zarf içinde öğrencilere sınıfta dağıtılmış ve ertesi gün sınıflara konulan sandıklar aracılığı ile yanıtlanan formlar toplanmıştır.

İstatistiksel Analiz: Verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiş, normal dağılıma rastlanan sürekli değişkenlerin analizinde independent sample t testi veya tek yönlü varyans analizi, normal dağılım göstermeyen sürekli değişkenlerin analizinde ise Mann whitney U veya Kruskall Wallis testinden faydalanılmıştır. Sürekli değişkenlerin korelasyonunda Pearsons veya Spearman Correlation test kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin analizinde ise ki-kare testi kullanılmıştır. Sonuçlar ortalama±standart sapma, n ve yüzde olarak ifade edilmiştir. p değerinin <0,05 olduğu durumlar anlamlı kabul edilmiştir. Veriler SPSS 22.0 programına girilerek analiz edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

4.1. Bulgular

Toplam 393 öğrenciden 185'i (%47,1) erkek, 208'i (%52,9) kadındır. Çalışmaya dahil olan katılımcıların tanımlayıcı özellikleri Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Çalışma Dahil Olan Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

		N	%
Sınıfı	1	139	(35,4)
	2	146	(37,2)
	3	108	(27,5)
Cinsiyet	E	185	(47,1)
	K	208	(52,9)
Yaşadığı yer	Adana	166	(42,2)
	G.Doğu	55	(14,0)
	Akdeniz	92	(23,4)
	Batı	19	(4,8)
	Diğer	52	(13,2)
	Yurt Dışı	9	(2,3)
Annenin öğrenim durumu	Eğitimsiz	64	(16,3)
	İlkokul	88	(22,4)
	Ortaokul	29	(7,4)
	Lise	95	(24,2)
	Üniversite	117	(29,8)
Babanın öğrenim durumu	Eğitimsiz	25	(6,4)
	İlkokul	62	(15,8)
	Ortaokul	36	(9,2)
	Lise	96	(24,4)
	Üniversite	174	(44,3)
Ailenin genel yapısı	Otoriter	43	(10,9)
	Demokratik	109	(27,7)
	Tutucu	32	(8,1)
	İzin Verici	56	(14,2)
	Koruyucu	153	(38,9)
Çocukluğunu geçirdiği aile yapısı	Anne baba birlikte	346	(88,0)
	Tek Ebeveyn	47	(12,0)
Kardeş sayısı	1	31	(7,9)
	2	133	(33,8)
	3	111	(28,2)
	4 ve üzeri	118	(30,0)

Tablo 4.1 devamı

Kaçın çocuk	İlk	163	(41,5)
	Ortanca-ara	113	(28,8)
	Son	117	(29,8)
Herhangi bir süreğen hastalık	Yok	345	(87,8)
	Var	48	(12,2)
Anne veya babanızda çekirdek ailede kalıcı engellilik ya da ciddi bir hastalık	Yok	349	(88,8)
	Var	44	(11,2)
Yaşadığı sıkıntılar nedeniyle psikolojik yardımı alma	Hayır	270	(68,7)
	Hayır ama gerekli	70	(17,8)
	Evet	53	(13,5)
Yaşadığı sorunlarla ilgili üniversitede herhangi bir birimden destek alma	Evet	75	(19,1)
	Kısmen	191	(48,6)
	Hayır	127	(32,3)
Okuldaki akademik başarı durumu	Çok kötü	29	(7,0)
	Kötü	62	(14,9)
	Orta	193	(46,4)
	İyi	106	(25,5)
	Çok iyi	26	(6,3)
Okuldaki akademik başarı durumu	Kötü	91	(21,9)
	Orta	193	(46,4)
	İyi	132	(31,7)

Psikolojik sağlamlılık ölçeğinin cronbach alfa değeri 0,80 ve Oxford mutluluk ölçeği cronbach alfa değeri ise 0,84 olarak saptanmıştır. Psikolojik sağlamlılık ölçeğinin herbir maddesinin ortalamaları tablo 4.2 de sunulmuştur. En yüksek puan ortalaması $(3,31 \pm 0,98)$ “Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır” ifadesi için en düşük puan ortalaması ise $(3,07 \pm 1,01)$ “Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım” ifadesinde yer almaktadır.

Tablo 4.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Madde Dağılımları

	Ortalama	StS
Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	3,24	0,99
Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	3,29	0,93
Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	3,28	1,02
Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	3,24	1,00
Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	3,07	1,01
Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	3,31	0,98

Oxford mutluluk ölçeği cronbach alfa değeri ise 0,84 olarak saptanmıştır. Ölçeğinin her bir maddesinin ortalamaları Tablo 4.3’de sunulmuştur. En yüksek puan ortalaması (3,78±0,99) “Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim” ifadesi için en düşük puan ortalaması ise (2,89±0,95) “Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim” ifadesinde yer almaktadır.

Tablo 4.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Madde Dağılımları

	Ortalama	StS
Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	3,78	0,99
Kendimden hoşnut değilim.	3,62	0,96
Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	2,90	0,92
Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	2,98	0,95
Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	3,40	0,84
Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	2,89	0,87
Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.	2,98	0,98

Mizah Yaşantıları Ölçeği 4 alt ölçekten oluşmaktadır: toplam ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,80’dir. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha değeri sırası ile; Katılımcı =0,87, Kendini geliştirici =0,87, Saldırgan =0,83 ve Kendini yıkıcı mizah =0,81’dir. Ölçeğinin her bir maddesinin ortalamaları Tablo 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.4. Mizah Yaşantıları Ölçeği Madde Dağılımları

	Ort.	Sts
Katılımcı mizah		
Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.	5,06	1,71
İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez - doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.	4,18	1,62
Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.	4,54	1,59
Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.	4,75	1,61
Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.	4,33	1,64
İnsanları güldürmekten hoşlanırım.	4,60	1,68
Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.	4,57	1,67
Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.	4,34	1,51
Kendini geliştirici mizah		
Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.	4,11	1,64
Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.	4,51	1,56
Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.	3,95	1,54
Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.	4,33	1,52
Tek başıyaysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.	4,14	1,56
Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.	3,70	1,41
Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.	4,20	1,58
Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.	4,22	1,56

Tablo 4.4 devamı

Saldırgan mizah		
Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.	3,35	1,54
İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.	3,49	1,28
Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.	3,23	1,48
İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.	3,17	1,63
Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.	3,38	1,57
Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.	3,39	1,52
Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.	3,06	1,58
Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.	3,34	1,51
Kendini yıkıcı mizah		
İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.	3,51	1,54
Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.	3,55	1,47
Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.	3,43	1,39
Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.	3,57	1,45
Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.	3,74	1,44
Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.	3,45	1,35
Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.	3,75	1,55
Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.	3,68	1,46

Öğrencilerin psikolojik sağlamlılık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır ($r=0,63$). Psikolojik sağlamlılık düzeyi ve Mizah Yaşantıları ile ilişkisi incelendiğinde; KPSÖ ile Katılımcı ($r=0,38$), Kendini geliştirici ($r=0,49$) ile orta düzeyde pozitif bir korelasyon saptanırken, Saldırgan ($r=-0,29$) ve Kendini yıkıcı mizah ($r=-0,26$) arasında negatif yönde zayıf korelasyon olduğu saptanmıştır. Mutluluk düzeyinin Mizah Yaşantıları ile ilişkisi incelendiğinde ise; katılımcı ($r=0,50$), Kendini geliştirici ($r=0,52$) ile orta düzeyde pozitif bir korelasyon saptanırken, Saldırgan ($r=-0,42$) ve Kendini yıkıcı mizah ($r=-0,43$) arasında negatif yönde orta düzeyde korelasyon olduğu saptanmıştır (Tablo 4.5).

Tablo 4.5.Ölçekler Arasında Korelasyon Analizi

	r (korelasyon kat sayısı)				
	Mutluluk	Katılımcı	Kendini Geliştirici	Saldırgan	Kendini Yıkıcı
Psi_sağlamlık	,62**	,38**	,49**	-,29**	-,26**
Mutluluk		,50**	,52**	-,42**	-,43**
Katılımcı			,71**	-,41**	-,22**
Kendini Geliştirici				-,31**	-,14**
Saldırgan					,60**

** p<0.001 Pearson Korelasyon testi

KPSÖ, OMÖ Ve MYÖ Düzeyini Etkileyen Bağımsız Faktörler

Bu bölümde KPSÖ, OMÖ ve MYÖ düzeyini etkileyen bağımsız faktörler sırası ile incelenmiştir.

KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanların öğrencilerin okuduğu dönem-sınıfa göre dağılımı tablo 4.6’da izlenmektedir. KPSÖ puanı, Kendini Geliştirici, Saldırgan ve Kendini Yıkıcı mizah puanları öğrencilerin okuduğu sınıfa göre anlamlı fark göstermektedir. KPSÖ puanı ve Kendini Geliştirici mizah puan ortalaması 2.sınıf öğrencilerinde düşük iken Saldırgan ve Kendini Yıkıcı mizah puanları 2.sınıf öğrencilerinde diğer sınıflara göre daha düşüktür.

Tablo 4.6. KPSÖ, OMÖ ve MYÖ Alt Ölçek Puanların Öğrencilerin Okuduğu Dönem-Sınıfa Göre Dağılımı

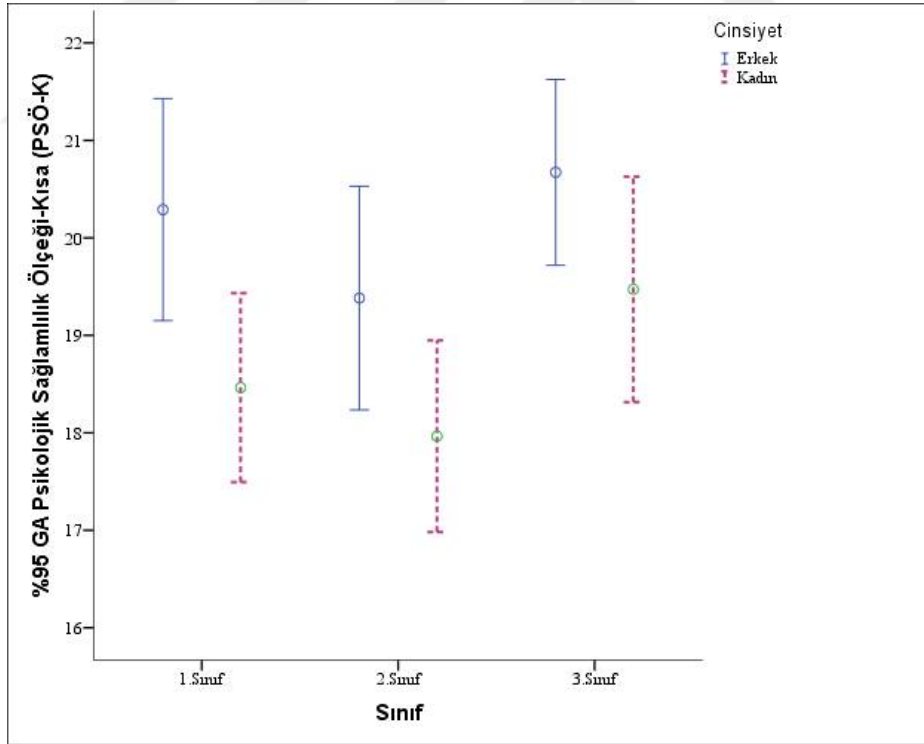
Sınıf		psi_sağlamlık	mutluluk	Katılımcı	Kendini Geliştirici	Saldırgan	Kendini Yıkıcı
1	Ortalama	19,6	22,4	35,8	33,1	26,5	28,6
	SS	4,6	4,2	9,3	9,3	8,3	7,7
2	Ortalama	18,8	22,0	35,6	32,4	26,9	29,3
	SS	4,6	4,8	10,5	9,2	8,1	7,6
3	Ortalama	20,1	23,4	37,8	34,1	26,1	28,1
	SS	3,8	3,7	8,5	8,3	8,4	7,5
P değeri		0,001	0,176	0,508	0,030	0,043	0,007

KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanların öğrencilerin cinsiyetine göre dağılımı Tablo 4.7’de izlenmektedir. KPSÖ puanı, cinsiyete göre anlamlı fark gösterirken diğer parametreler cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir. KPSÖ

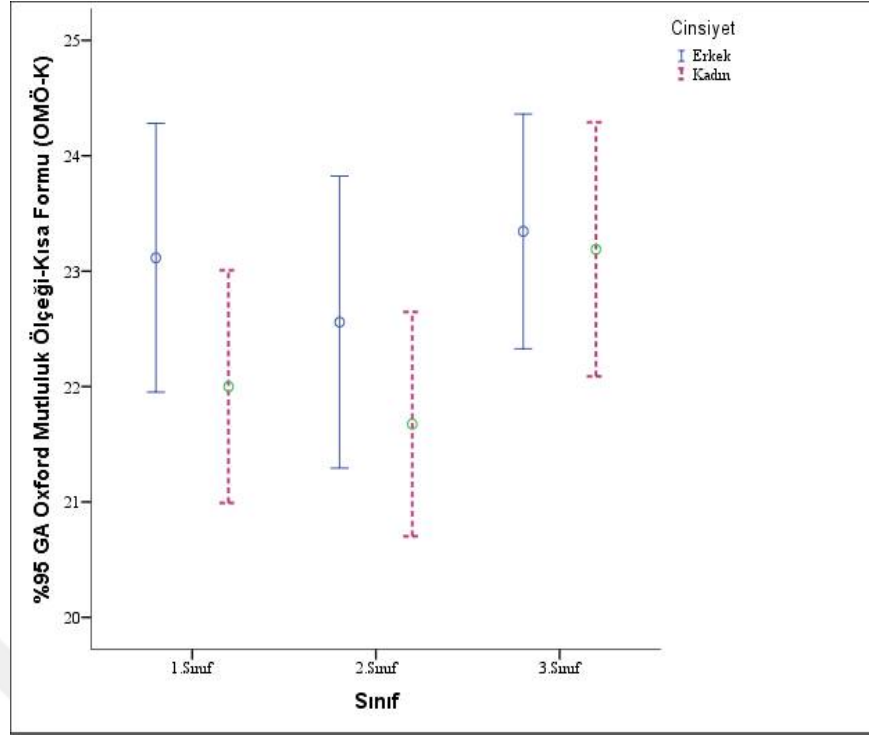
puanının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Kendini Geliştirici, Saldırgan ve Kendini Yıkıcı mizah puanları erkek öğrencilerde daha yüksek olmasına karşılık aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 4.7. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet		psi_sağlamlılık	Mutluluk	Katılımcı	Kendini Geliştirici	Saldırgan	Kendini Yıkıcı
E	Ortalama	20,1	23,0	36,8	34,2	27,4	29,8
	SS	4,4	4,4	9,1	8,9	8,2	7,4
K	Ortalama	18,8	22,1	35,9	32,2	25,7	27,8
	SS	4,3	4,2	10,0	9,0	8,2	7,7
P değeri		0,017	0,211	0,411	0,477	0,816	0,383



Şekil.4.1. KPSÖ puanlarının sınıfa ve cinsiyete göre dağılımı



Şekil 4.2. OMÖ-K puanlarının sınıfa ve cinsiyete göre dağılımı

KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanların öğrencilerin son 10 yılda yaşadıkları yere göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır (Tablo 4.8).

Tablo 4.8. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının son 10 Yılda Yaşadığı Yere Göre Dağılımı

Yaşadığı yer		psi_sıgamlılık	Mutluluk				
			Mutluluk	Katılımcı	Kendini Geliştirici	Saldırgan	Kendini Yıkıcı
Adana	Ortalama	18,9	22,1	36,3	33,0	26,8	28,7
	SS	4,7	4,5	10,1	9,2	8,5	7,4
G.Doğu	Ortalama	18,8	22,1	37,1	32,4	25,7	29,5
	SS	3,5	4,2	10,2	9,2	8,3	7,8
Akdeniz	Ortalama	20,1	22,9	36,7	33,5	26,2	28,8
	SS	4,1	4,0	9,5	8,7	8,1	8,1
Batı	Ortalama	21,1	23,6	37,2	35,5	24,7	28,9
	SS	4,6	5,4	6,9	8,6	9,2	8,2
Diğer	Ortalama	19,7	23,2	34,8	32,8	27,8	28,9
	SS	4,5	4,1	8,0	8,7	7,3	7,1
Yurt dışı	Ortalama	21,0	23,4	34,9	31,9	25,3	23,0
	SS	3,6	4,0	11,7	11,7	7,7	6,4
P değeri		0,135	0,185	0,508	0,753	0,680	0,545

KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanlarının öğrencilerin annelerinin öğrenim durumuna göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır (Tablo 4.9).

Tablo 4.9. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Annenin Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı

Annenin öğrenim durumu		psi_saglamlik	mutluluk	Katılımcı	Kendini Geliştirici	Saldırgan	Kendini Yıkıcı
Eğitimsiz	Ortalama	18,8	22,3	35,2	32,9	27,6	30,7
	SS	4,3	4,8	9,9	9,3	8,4	6,8
İlkokul	Ortalama	19,6	22,6	37,1	33,2	25,3	27,6
	SS	4,1	4,1	9,5	8,8	8,4	8,5
Ortaokul	Ortalama	20,4	22,4	35,6	32,7	23,5	26,4
	SS	5,1	5,1	8,7	7,4	7,7	6,8
Lise	Ortalama	19,9	22,8	37,3	33,9	26,6	29,0
	SS	4,6	4,0	9,8	9,7	8,6	8,3
Üniversite	Ortalama	19,1	22,5	35,7	32,6	27,5	28,9
	SS	4,3	4,4	9,5	8,9	7,7	6,6
P değeri		0,329	0,934	0,377	0,897	0,081	0,184

Babası eğitimsiz olan öğrencilerin MYÖ'nün saldırgan mizah alt ölçeğinden anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı saptanmıştır (Tablo 4.10).

Tablo 4.10. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Babanın Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı

Babanın öğrenim durumu		psi_saglamlik	mutluluk	Katılımcı	Kendini Geliştirici	Saldırgan	Kendini Yıkıcı
Eğitimsiz	Ortalama	18,1	21,2	34,4	30,8	29,8	31,2
	SS	4,7	5,1	11,4	10,0	7,9	7,3
İlkokul	Ortalama	20,8	24,0	38,3	34,1	23,7	26,6
	SS	4,1	4,6	8,6	9,2	8,6	8,3
Ortaokul	Ortalama	19,2	22,4	36,9	33,4	25,8	28,2
	SS	4,7	3,1	8,1	7,1	8,0	8,3
Lise	Ortalama	19,5	22,1	34,4	33,0	27,2	30,0
	SS	4,2	4,5	10,3	9,9	8,1	7,8
Üniversite	Ortalama	19,2	22,5	36,8	33,1	26,9	28,6
	SS	4,5	4,2	9,4	8,7	8,1	7,0
P değeri		0,231	0,138	0,077	0,841	0,017	0,074

KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanlarının ailenin sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır (Tablo 4.11).

Tablo 4.11. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Ailenin Sosyo Ekonomik Düzeyine Göre Dağılımı

Ailenin sosyoekonomik düzeyini		psi_saglamlik	mutluluk	Katılımcı	Kendini Geliştirici	Saldırgan	Kendini Yıkıcı
Düşük	Ortalama	18,2	20,8	33,8	30,6	29,5	31,9
	SS	5,9	5,2	11,8	10,0	9,1	6,7
Orta	Ortalama	19,5	22,5	36,6	33,2	26,4	28,7
	SS	4,2	4,3	9,7	9,2	8,2	7,8
İyi	Ortalama	19,8	23,1	35,8	33,6	26,1	28,0
	SS	4,6	4,1	8,3	7,9	8,2	6,6
P değeri		0,670	0,102	0,354	0,449	0,405	0,124

KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanlarının ailenin genel yapısına göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır (Tablo 4.12).

Tablo 4.12. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Ailenin Genel Yapısına Göre Dağılımı

Ailenin genel yapısı		psi_saglamlik	Mutluluk	Katılımcı	Kendini Geliştirici	Saldırgan	Kendini Yıkıcı
Otoriter	Ortalama	19,1	22,6	36,1	32,6	26,4	28,1
	SS	4,3	3,9	9,1	7,6	8,8	7,2
Demokratik	Ortalama	20,3	22,8	37,2	34,6	25,6	28,2
	SS	4,4	4,8	9,7	9,3	8,3	8,3
Tutucu	Ortalama	19,2	21,7	35,3	31,6	27,6	29,1
	SS	5,1	5,2	10,3	10,6	9,1	7,3
İzin Verici	Ortalama	19,6	23,1	36,8	34,2	26,9	28,8
	SS	4,4	4,7	9,0	9,5	7,5	7,3
Koruyucu	Ortalama	18,9	22,3	35,7	32,1	26,8	29,2
	SS	4,2	3,8	9,7	8,5	8,2	7,5
P değeri		0,056	0,687	0,822	0,123	0,784	0,905

KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanlarının çocukken yaşadığı aile yapısına göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır (Tablo 4.13).

Tablo 4.13. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Çocukken Yaşadığı Aile Yapısına Göre Dağılımı

Aile yapısı		psi_saglamlik	mutluluk	Katilımcı	Kendini Geliştirici	Saldırgan	Kendini Yıkıcı
Anne baba birlikte	Ortalama	19,5	22,6	36,4	33,3	26,5	28,9
	SS	4,4	4,3	9,5	9,0	8,2	7,7
Tek Ebeveyn	Ortalama	19,1	22,1	35,3	31,7	26,4	27,3
	SS	4,7	4,9	10,4	9,3	8,6	6,8
P değeri		0,806	0,916	0,780	0,676	0,677	0,301

KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır (Tablo 4.14).

Tablo 4.14. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Dağılımı

Kardeş sayısı		psi_saglamlik	mutluluk	Katilımcı	Kendini Geliştirici	Saldırgan	Kendini Yıkıcı
1	Ortalama	20,0	22,9	39,2	35,6	28,9	29,3
	SS	4,4	3,8	8,6	7,3	8,2	7,8
2	Ortalama	19,3	22,5	36,4	32,7	26,9	27,9
	SS	4,5	4,7	9,9	9,1	8,0	7,0
3	Ortalama	19,5	22,6	34,7	32,6	26,5	29,4
	SS	4,5	4,3	9,8	9,6	8,5	8,1
4 ve üzeri	Ortalama	19,3	22,5	36,9	33,3	25,5	28,9
	SS	4,2	4,2	9,1	8,7	8,2	7,7
P değeri		0,964	0,889	0,193	0,362	0,186	0,416

KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanlarının kaçınıcı çocuk olduğuna göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır (Tablo 4.15).

Tablo 4.15. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Kaçınıcı Çocuk Göre Dağılımı

Kaçınıcı çocuk		psi_saglamlik	Mutluluk	Katılımcı	Kendini Geliştirici	Saldırgan	Kendini Yıkıcı
İlk	Ortalama	19,6	22,7	36,8	33,9	27,4	28,3
	SS	4,4	4,4	9,3	8,2	7,9	7,5
Ortanca-ara	Ortalama	19,3	22,4	36,6	33,1	25,3	29,6
	SS	4,6	4,3	9,6	9,8	8,4	8,1
Son	Ortalama	19,4	22,5	35,2	32,0	26,5	28,4
	SS	4,2	4,4	10,0	9,3	8,4	7,3
P değeri		0,989	0,958	0,216	0,139	0,108	0,524

Akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ'nün katılımcı ve kendini geliştirici mizah alt ölçeklerinden anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı saptanmıştır (Tablo 4.16).

Tablo 4.16.KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ Alt Ölçek Puanlarının Okuldaki Akademik Başarı Durumuna Göre Dağılımı

Okuldaki akademik başarı durumu		psi_saglamlik	mutluluk	Katılımcı	Kendini Geliştirici	Saldırgan	Kendini Yıkıcı
1	Ortalama	16,8	20,3	32,1	30,3	29,3	30,1
	SS	4,3	4,9	9,8	8,7	9,1	7,8
2	Ortalama	18,4	21,6	35,8	32,7	26,9	30,4
	SS	4,9	4,6	9,6	9,3	8,1	9,7
3	Ortalama	18,8	22,0	36,7	32,7	27,0	29,7
	SS	4,1	4,3	10,0	9,1	8,0	6,9
4	Ortalama	20,3	23,7	36,9	33,9	26,0	27,7
	SS	4,3	4,2	8,7	7,8	8,1	7,5
5	Ortalama	23,0	26,4	41,4	39,8	24,5	26,5
	SS	4,9	4,7	7,8	9,4	9,6	9,7
P değeri		0,0001	0,0001	0,011	0,005	0,345	0,094

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre ulaşılan sonuç ve önerilere yer verilmiştir. Çalışma alt amaçları doğrultusunda ilgili alan yazın araştırma bulgularıyla karşılaştırılmış ve bulguların olası nedenleri odağa alınmıştır.

Bu araştırmada, psikolojik sağlamlık ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Bir çok çalışmada bu bulguları destekler nitelikte sonuçlara rastlanmıştır. Örneğin Toprak (2014)'a göre psikolojik sağlamlık bilişsel değerlendirmeler yoluyla olumsuz duygulara karşı koruyucu etkiye sahip olduğunu belirtmiştir . Terzi (2005) öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik sağlamlık modeli oluşturduğu araştırmanın sonucunda psikolojik sağlamlığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığıyla mutluluğun üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur (akt, Toprak 2014: 09).

Psikolojik sağlamlık düzeyi ve mizah yaşantıları ile ilişkisi incelendiğinde; Psikolojik sağlamlık ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon saptanırken, Saldırgan ve kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönde zayıf korelasyon olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde buna benzer çalışmalara rastlanılmıştır. Mizah(humor) psikolojik sağlamlığı yordayan yedi faktörden bir tanesidir ve mizah zor durumlarla başa çıkabilme konusunda koruyucu bir rol oynar (Wolin ve Wolin; 1993). Örneğin, travma ve stres üzerindeki olumlu mizahın etkileri psikolojik sağlamlık için önemli bir etkisi olduğu görülmektedir.(Kuiper 2012: 475; Yerlikaya 2009: 110). Kuiper (2004) ve Martin(2003) katılımcı ve kendini geliştirici mizah düzeyi arttıkça depresyon ve kaygı düzeyinin azaldığı, katılımcıların öz güven düzeyinde artış olduğunu kendini yıkıcı mizah kullanımı arttıkça depresyon, kaygı ve negatif duygu düzeyinde artış olduğunu ifade etmişlerdir (Kuiper 2012: 412).

Çalışmada, diğer bir bulguda mutluluk düzeyi ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah arasında orta düzeyde pozitif korelasyon saptanırken, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah arasında ise negatif yönde orta düzeyde korelasyon olduğu saptanmıştır. Ford ve diğ. (2014)' nin yaşları 18 ile 71 arasında değişen 43 erkek ve 66 kadın katılımcı üzerinde yaptığı araştırma da olumlu mizah özellikleri ile mutluluk seviyesi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Ford ve diğ., 2014). Liu (2012)'nin 232

üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı, “Mizah tarzları, benlik saygısı ve öznel mutluluk düzeyi” başlıklı çalışmasın da öznel mutluluk düzeyi ve benlik saygısı ile olumlu mizah tarzları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur (Liu ve 2012). Çalışmamızın sonuçları mutluluk düzeyinin mizahın katılımcı ve kendini geliştirici yönüyle ilişkili olduğunu işaret etmektedir.

Araştırmada, mizah tarzlarının rolünü açıklamada etkili olabilecek cinsiyet, sınıf düzeyi, mutluluk, psikolojik sağlık, aile yapısı, aile tipleri vb. unsurlar araştırmaya dahil edilmiştir. Olumlu mizah tarzları ile mutluluk arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon bulunurken, olumsuz mizah tarzları ile orta düzeyde negatif bir korelasyon bulunmuştur. Ford (2016)’ a göre mutluluk düzeyi yüksek olan bireyler günlük hayatlarında olumsuz mizah tarzlarını kullanmazlar (Ford ve diğ., 2016) Özyeşil (2012)’in çalışmasında benlik saygısı ile saldırgan mizah tarzları arasında negatif korelasyon bulunmuştur (Özyeşil, 2012). Çalışmada katılımcıların, kendini geliştirici ve katılımcı mizahı kullanmaları mutluluğu olumlu yönde etkilemekte, mutluluk düzeyinde artışa neden olduğu görülmektedir. Kendini geliştirici ve katılımcı mizah düzeyinin artması, mutluluğu pozitif yönde orta düzeyde etkilediği görülmektedir.

Kuiper ve diğerleri (2004) yapmış oldukları araştırmada kendini geliştirici mizah ile öz yeterlilik arasında orta düzey bir ilişki bulmuş, kendini geliştirici mizahın, mizah tarzları içerisinde mutlulukla en fazla ilişkili unsur olduğu sonucuna ulaşmıştır (Soroglu ve Scariot 2002 ; Martin ve diğ. 2003 akt. İlhan 2005: 75).

KPSÖ puanı, Kendini Geliştirici, Katılımcı, Saldırgan ve Kendini Yıkıcı mizah puanları öğrencilerin okuduğu sınıfa göre anlamlı fark göstermektedir.KPSÖ puanı ve Kendini Geliştirici mizah puan ortalaması 2.sınıf öğrencilerinde düşük iken Saldırgan ve Kendini Yıkıcı mizah puanları 2.sınıf öğrencilerinde diğer sınıflara göre daha düşüktür. Konu ile ilgili daha geniş örnekleme yapılacak yordayıcı çalışmalar farkın kaynağının anlaşılmasında fayda sağlayabilir.

Çalışmada çalışılan ölçeklerden KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanların öğrencilerin cinsiyetine göre dağılımı değerlendirmesinde KPSÖ puanı, cinsiyete göre erkek katılımcılar lehine anlamlı fark göstermektedir. Erdoğan ve diğ. (2015)’ se 596 üniversite öğrencisi üzerine yaptıkları araştırma da erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksektir. Sarwar (2010)’ ın 127 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada da erkeklerin psikolojik sağlık düzeyleri daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Sarwar, 2010)

Araştırma sonuçlarına olumlu mizah tarzlarının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Sayar (2012)'ın araştırma sonuçlarına göre; mizah tarzları puanları açısından cinsiyet değişkenine göre katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve saldırgan mizah boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur. .

KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanların öğrencilerin son 10 yılda yaşadıkları yere göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır. Çalışmada saptanan bu durum öğrencilerin yaşadıkları bölgelerin psikolojik sağlık, mutluluk düzeyi ve mizah tarzları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanlarının öğrencilerin annelerinin öğrenim durumuna göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır. Çalışmada annelerinin öğrenim durumları ile psikolojik sağlık, mutluluk düzeyi ve mizah tarzları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını görülmektedir. Toprak(2014) tarafından yapılan çalışmada annenin öğrenim durumu ile psikolojik sağlık arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur..

Babası eğitimsiz olan öğrencilerin MYÖ'nin saldırgan mizah alt ölçeğinden anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Babaların öğrenim durumları ile saldırgan mizah ilişkisi değerlendirildiğinde, babalarının eğitim durumu öğrencilerin kullandığı mizah tarzlarından saldırgan mizahı kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İlişkinin yönü incelendiğinde babaların eğitim durumu yükseldikçe çocuklarının saldırgan mizahı kullanma düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

Martin ve arkadaşları (2003) çalışmalarında hostilite (düşmanca tutum) ile saldırgan mizah arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır (Özdoğru, 2015: 56). İlhan (2005) saldırgan mizah tarzını genellikle küçük düşürme, sataşma, ırkçı yada cinsel saldırı söylemlerinde kullanılarak kişilerin aşağılama yada baskılama tutumlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu ifade etmiştir (İlhan 2005: 78).

KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanlarının ailenin sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır. Bu durum öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleriyle psikolojik sağlık, mutluluk düzeyi ve mizah tarzları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını görülmektedir. Gülcan (2014) çalışmasında da sosyo-ekonomik düzey ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim saptanmamıştır Gülcan (2014: 76). Literatür incelendiğinde yaşam doyumu ile sosyo-ekonomik düzey arasında farklılaşma olduğu görülmektedir.

Tuzgöl-Dost (2006) çalışmasında mutluluk ve yaşam doyumuna yönelik literatürde en çok eleştirilen değişkenin sosyo-ekonomik faktör olduğu bilinmektedir. Bahadır(2009)' çalışmasında psikolojik sağlık ile sosyo-ekonomik durum arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır. Karabeyoğlu (2015: 11) tarafından yapılan çalışmada ise psikolojik sağlık ile ekonomik düzeyin yüksekliği arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyi psikolojik sağlık için koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Gizir,2007;116) Çalışmalarda farklı bulguların ortaya çıkması konu ile ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulması olarak yorumlanabilir.

Çalışmada Aile genel yapısı ile yapısı ile KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanlarının çocukken yaşadığı aile yapısına göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır. Literatürde Aile yapısı açısından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile Aile yapısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir, ilişkinin yönü demokratik tutum ile pozitif yöndedir (Aydın, 2010: 80). Yine Masten ve Reed (2002) göre demokratik aile tutumu çocuk ve gençler için risklerin minimize edilmesinde etkili bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Literatür incelendiğinde sıcak ve destekleyici aile psikolojik sağlık açısından koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Gizir,2007;116). Araştırma sonucunda aile yapısına göre farklılık göstermediği sonucu daha geniş örnekleme yapılacak ileri çalışmalarla tartışılabilir.

Çalışmada Anne babanın birlikte veya ayrı oluşuna göre psikolojik sağlık, mutluluk düzeyi ve mizah tarzları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. KPSÖ, OMÖ-K ve MYÖ alt ölçek puanlarının çocukken yaşadığı aile yapısına göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır.

Çalışmada kardeş sayılarına göre psikolojik sağlık, mutluluk düzeyi ve mizah tarzları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde Ergün'ün (2016) yaptığı çalışmada kardeş sayısı ve psikolojik sağlık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanamamıştır. Oktan (2008) ve Bahadır (2009)'ın yaptıkları çalışmalarında psikolojik sağlık ile aile ilgili değişkenlerin anlamlı düzeyde ilişkisinin olmadığı bulunmuştur.

Çalışmada kaçınıcı çocuk olduğuna göre psikolojik sağlık, mutluluk düzeyi ve mizah tarzları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Çalışmanın akademik başarısı yüksek öğrencilerde psikolojik sağlık, mutluluk düzeyi, mizah tarzlarından katılımcı ve kendini geliştirici mizah düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Akademik başarı psikolojik sağlık için koruyucu bir faktördür (Gizir, 2007;120)

Gizir (2004) yoksulluk içindeki 8. Sınıf ilköğretim okulu öğrencilerinin akademik sağlıklarının gelişmesine yardım eden koruyucu bireysel özellikler ve koruyucu faktörlerin incelenmesi çalışmasında yoksul öğrencilerle psikolojik sağlık arasında anlamlı fakat negatif bir ilişki saptamıştır.

Terzi (2005) tarafından gerçekleştirilen bir tez çalışmasında psikolojik sağlık kavramı ile ilgili stresli yaşam koşulları karşısında etkili bir biçimde baş etmeyi sağlayarak bireylerin mutlu olmalarını etkileyen “Psikolojik Sağlık Modeli” ni test etmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular; psikolojik sağlık, kişilik özelliği, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği ve bu durumun akademik başarıyı etkileyebileceği belirtilmiştir.

İnsanların kendini geliştirici mizahı kullanmaları öz yeterliklerini olumlu yönde etkilemekte öz yeterlik de iyi oluş halinin belirginleşmesine sebep olmaktadır. Katılımcı mizahın iyi oluşu olumlu yönde etkilemesi beklenmesine karşın iyi oluşu anlamlı düzeyde etkilemediği bulunmuştur (İlhan, 2005: 78) Öz yeterliğin akademik başarı ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Kendini geliştirici mizah ile katılımcı mizahın akademik başarıya katkısı olabileceği görülmektedir.

5.1. Öneriler

Bu çalışmada Tıp Fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeyi ve mizah tarzlarının, psikolojik sağlamlılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada bağımlı ve bağımsız değişken olarak görev yapan psikolojik sağlamlık, mutluluk ve mizah tarzları kavramlarının cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, anne-baba durumu, aile yapısı ve aile eğitim durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Çalışma sonuçlarına göre bazı önerilerde bulunabilir.

1. Bu çalışma yapılırken Türkiye’de psikolojik sağlamlık ile ilgili kapsamlı araştırmaların azlığı nedeniyle farklı bulgulara rastlanılmadığı görülmüştür. Bireyin güçlü yanlarını ortaya çıkaran çalışmalara ihtiyaç vardır.

2. Bu çalışma Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri ile sınırlı kaldığı için üniversitede halihazırda bulunan Sosyal Bilimler, Güzel Sanatlar gibi bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrencilerle de karşılaştırmalı çalışmalar yürütülebilir.

3. Bu çalışmanın örneklemini Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesinde öğrenim görmekte olan bir, iki ve üçüncü sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Ancak hasta ile daha fazla temas halinde bulunan 4,5 ve 6. sınıf öğrencileri üzerine benzer çalışmalar yapılabilir.

4. Tıp fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilere psikolojik sağlamlık düzeyini pekiştiren olumlu mizah tarzları üzerine bireysel ve grupla psikolojik danışma oturumları yapılabilir.

5. Psikolojik sağlamlığı olumlu düzeyde anlamlı derecede etkileyen olumlu mizah tarzları, stresle başa çıkma, hasta ve hasta yakınları ile etkili bir iletişim kullanımı için psiko-eğitsel programlar hazırlanıp uygulanabilir.

6. Yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlığın gelişiminde sosyal destek olgusuna duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Anne-baba ve Tıp Fakültesinde ders veren akademisyenlere sosyal destek kapsamında öğrencilere tutum ve davranışlar konusunda yardımcı programlar hazırlanabilir.

6. KAYNAKLAR

- AKARSU, B. 1997. Mutluluk Ahlak. İnkılap Yayınevi, İstanbul.
- AKPINAR, R. 2004. “Duygusal Yüz İfadelerini Anlama Becerisini Geliştirmeye Yönelik Bir Eğitim Programı”, Uluslararası İnsan Bilimler Dergisi, 1-10.
- ARGYLE, M. MARTİN, M. ve CROSSLAND, J. 1989. “Happiness as a function of personality and social encounters”. Recent advances in social psychology: An international perspective, ss.189-203.
- ASICI, E.,ve İKİZ, F. E. 2015. “Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(35), ss.191-211.
- ASLAN, H. A. EVLİCE, N. ASLAN, Y. ve C. O. F. 1993. “Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği: Faktör Yapısı Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması”. 3P Dergisi, 7(1), ss.33-39.
- AYDIN, A. YILMAZ, K. ve ALTINKURT, Y. 2013. “Eğitim Yönetiminde Pozitif Psikoloji”, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 10(1), ss.1470-1490.
- AYDIN, B. 2010. “Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”; Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- AYDIN, G. ve GİZİR, C. A. 2006. “Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 26(3), ss.87-99.
- BAHADIR, E. 2009. “Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri”; Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Ankara.
- BASIM, H. N.ve ÇETİN, F. 2011. “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması”. Türk Psikiyatri Dergisi, 22(2), s.104-114.
- BOLAT, Z. 2013. “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları İle Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”; Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı. Konya
- BUDAK, S. 2003. Psikoloji Sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.

- DEMİRBAŞ, N. 2010. “Yaşamda Anlam ve Yılmazlık”; Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- DEVELİOĞLU, F. 1993. Osmanlıca Türkçe Ansiklopedik Lügat. Ankara: Aydın.
- DIENER, E. 1984. Subjective Well-Being. *Psycho Bull*, 542-575.
- DIENER, E. 1995. “Who is happy?”, *PsycholSci*, s.10-17.
- DIENER, E. 2000. “Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index”, *American psychologist*, 1(55), ss.34.
- DIENER, E.ve CHAN, M. Y. 2011. “Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity”, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), ss.1-43.
- DIENER, E.,ve RYAN, K. 2009. “SubjectiveWell-Being: A General Overview”, *South African Journal of Psychology*, 39(4), ss.391–406.
- DIENER, E.,SUH, E., ve OISHI, S. 1997. “Recent Findings on Subjective Well-Being”, *Indian Journal of Clinical Psychology* (24), ss.25-41.
- DIENER, E.SUH, M. E. LUCAS, E. R. veSMİTH, H. 1999. “SubjectiveWell-Being: Three Decades of Progress”, *Psychological Bulletin*, 125(2), ss.276-302.
- DOĞAN, T. 2015. “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması”, *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 1(3), ss.93-102.
- DOĞAN, T.,ve ÇÖTOK, N. A. 2011. “Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), ss.165-170.
- DOĞAN, T.,SAPMAZ, F., ve ÇÖTOK, N. A. 2013. “Özeleştir ve Mutluluk”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, ss.391-400.
- DOST, M. T. 2007. “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), ss.132-143.
- DOST, M. T. 2010. “Güney Afrika ve Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi”. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- EMİNAĞAOĞLU, N. 2006. “Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık”; *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir.

- ERARSLAN, Ö. 2014. “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi”; Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- ERGÜN, O. 2016. “Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ile Duygusal Zekâ Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”; İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ERYILMAZ, A. 2013. “Pozitif Psikolojinin Psikoloji Danışmanlık ve Rehberlik Anlamında Gelişimsel ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması”. The Journal of Happiness and Well-Being, 1(1), ss.1-19.
- FRANKL, V. E. 2014. İnsanın Anlam Arayışı. Okyanus, İstanbul.
- FRASER, M. W. RICHMAN, J. M. Ve GALINSKY, M. J. 1999. “Risk, Protection and Resilience: Toward a Conceptual Framework for Social Work Practise”, Social Work Research(23), ss.129-208.
- FORD, Thomas E.; LAPPI, Shaun K.; HOLDEN, Christopher J. Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's journal of psychology*, 2016, 12.3: 320.
- FROMM, E. 1994. Sevginin ve Şiddetin Kaynağı. Payel, İstanbul.
- GABLE, S. L., ve HAİDT, J. 2005. “What (and Why) is Positive Psychology?”, Review of General Psychology, 23(2), ss.103-110.
- GİZİR, C. A. 2004. Akademik Sağlamlılık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- GİZİR, C. A. 2007. “Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri, ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, ss.114-116.
- GOLDSTEİN, S., ve BROOKS, R. B. 2013. In Handbook of resilience in children. Springer US.
- GOLDSTEİN, S., ve BROOKS, R. B. 2013. Why study resilience? Handbook of resilience in children. Springer US.
- GOLEMAN, D. 1995. Duygusal Zeka. Varlık Yayınları, İstanbul.

- GÖCEN, G. 2013. “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma”, Toplum Bilimleri Dergisi, 7(13), ss.97-130.
- GÜLCAN, A. 2014. “Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”; Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- GÜLCAN, A.ve BAL, P. N. 2014. “Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam doyumluluğu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, Asya Öğretim Dergisi (Asian Journal of Instruction), ss.41-52.
- GÜRGAN, U. 2006. “Resilience scale (RS): scale development, reliability and validity study”, Journal of Faculty of Educational Sciences, 39(2), ss.45-74.
- GÜVENÇ, A. Ö. 2011. “Dede Korkut Kitabında Mizah”, Türkiyat Araştırmalar Enstitüsü Dergisi, ss.157-180.
- HANÇERLİOĞLU, O. 1993. Felsefe Sözlüğü. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- HASANOĞLU, A. 2012. Therapiamag. <http://therapiamag.com/?p=178> (06.16.2016)
- HERRMAN, H.STEWART, D. E. DÍAZ-GRANADOS, N. BERGER, E. L. JACKSON, B. Ve YUEN, T. 2011. “What is Resilience?”, Cana dian Journal of Psychiatry, 56(5), ss.258-265.
- İLHAN, T. 2005. “Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi”; Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- KARAIIRMAK, Ö. 2006. “Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, III(26), ss.129-142.
- KARAIIRMAK, Ö. 2007. “Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Geçerlilik ve Güvenirliği: Travma Örneklemine Doğrulamalı Factor Analizi”, Karairmak, Ö. (2007). . IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı.
- KARAIIRMAK, Ö.ve ÇETİNKAYA, R. S. 2011. “Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(35), ss.30-41.
- KARAIIRMAK, Ö.ve SİVİŞ, R. 2008. “Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, III(30), ss.102-115.

- KARASAR, N. 2015. Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- KAYA, İ. 2015. “Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları İle Davranış Problemleri ve Psikoloji Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü”; Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- KEİTH-SPIEGEL, P. 1972. “Early Conceptions of Humor: Varieties and Issues”. The Psychology of Humor, London Academic Press.
- KESGİN, C.ve TOPUZOĞLU, A. 2006. “Sağlığın tanımı: başa çıkma”, Journal of İstanbul Kültür Üniversitesi, s.47-49.
- KIRBY, L. D. 1997. “Risk and Resilience in Childhood”. Risk and Resilience in Childhood. İçinde Washington DC: NASW Press.
- KOESTLER, A. 1997. Mizah Yaratma Eylemi. İris Yayınları, İstanbul.
- KORKUT, F. 2007. “Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Cilt 32, Ani Yayıncılık, Ankara.
- KUİPER, N. A. 2012. “Humor' and resiliency: Towards a process model of coping and growth”, Europe's Journal of Psychology, 3(8), ss.475-491
- LIU, K., WİNG Y., 2012. “Humor styles, self-esteem and subjective happiness.” Humour, 1: ss.21-41.
- LİVİNG ENGLİSH DİCTIONARY. 2013. ‘Resilient’. Kılavuz Yayınları, İstanbul.
- LUTHANS, F.YOUSSEF, C. M. veAVOLİO, B. J. 2006. Psychological Capital: DevelopingtheHuman Competitive Edge. Oxford University Press, USA.
- LUTHAR, S. S. 2006. Resilience in Development: A synthesis of Research Across Five Decades. (D. C. Cohen, Dü.) Development Psycopathology: Risk, Disorder and Adaptation (Second Edition), 3(2).
- LUTHAR, S. S.,CİCCHETTİ, D., ve BECKER, B. 2000. “The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work”, Child Development, 71(3), ss.543–562.
- MARTİN, R. 2007. The psychology of humor: An integrative approach. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- MARTİN, R. A.PUHLİK-DORİS, P. LARSEN, G. GRAY, J. Ve WEİR, K. 2003. “Individual Differences in Uses of Humor and Their Relation to Psychological

- Well-Being: Development of the Humor Styles Questionnaire”, *Journal of Research in Personality*(37), ss.48-75.
- MASTEN, A. S. 1986. *Humor and Competence in School- Aged Children*. Wiley, 57.
- MASTEN, A. S. 1994. *Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. Educational Resilience in Inner-city America: Challenges and Prospects*.
- MASTEN, A. S.ve REED, M. J. 2002. *Resilience in Development*. C. R. Snyder ve S. J. Lopez içinde, *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- MÍCHALOS, C. A. 2008. “Education, Happinessand Well-Being”, *Social Indicators Research*, 87(3), ss.347-366.
- MORREALL, J. 1997. *Gülmeyi Ciddiye Almak*. İris, İstanbul.
- MORRİS, C. G. 2002. *Psikolojiyi Anlamak (Psikolojiye Giriş)*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- MURPHY, L. B. 1987. *Further Reflections on Resilience*. Guilford Press, New York.
- MYERS, D. G. 2000. “The Funds, Friends and Faith of Happy People”, *American Psychologist*, 55(1), ss.56.
- NİLSEN, D. L. 1993. *Humor Scholarship: A Research Bibliography*. Westport Cann: Greenwood Press.
- OED. 2016. *Oxford English Dictionary*: <http://www.oed.com> (06.06.2016)
- OKTAN, V. 2008. “Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”; Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon
- ONG, A. D.BERGEMAN, C. S. BİSCONTİ, T. L. Ve WALLACE, K. 2006. “Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stressin Later Life”, *Journal of Personality and Social Psychology*, ss.730-749.
- ÖĞÜLMÜŞ, S. 2001. *Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi*. Nobel.
- ÖNDER, A.ve GÜLAY, H. 2008. “İlköğretime Devam Eden Öğrencilerin Okula Uyumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” VII. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu Bildiriler Kitabı, ss.275-279.
- ÖZBAY, Y., PALANCI, M. KANDEMİR, M. ve ÇAKIR, O. 2012. “Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Özyeterlilik ve Başa çıkma Davranışları ile Yordanması”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), ss.325-345.

- ÖZCAN, B. 2005. “Anne Babaları Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ÖZDEMİR, S. SEZGİN, F. KAYA, Z. ve RECEPOĞLU, E. 2011. “İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki”, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi, 17(3), ss. 405-428.
- ÖZDOLAP, M. 2015. “Mizah Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- OZYESİL, Z.. 2012. “The Prediction Level of Self-esteem on Humor Style and Positive-Negative Affect”, Psychology, 3(8), 638.
- PAKALIN, Z. 1971. Osmanlı Tarih Deyimleri ve Terimleri Sözlüğü. MEB, İstanbul.
- PAR, A. H. 1990. Osmanlıca Türkçe Ansiklopedik Sözlük. Serhat, İstanbul.
- RAK, C. ve PATTERSON, L. 1996. Promoting Resilience in at-Risk Children. Journal of Counseling and Development, 74(4), ss.368-373.
- REDHOUSE RESİMLİ SÖZLÜK. 2008. ‘Resilience’. SEV Matbaacılık, İstanbul.
- RUTTER, M. 1990. “Psychological Resilience and Protective”, (A. S. In J. Rolf, Dü.) Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology, ss. 181-214.
- SAPMAZ, F. ve DOĞAN, T. 2012. “Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik”, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(3), ss.63-69.
- SARIKAYA, A. 2015. “14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikoloji Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki”; Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- SELİGMAN, M. E. 2002. Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. Oxford University Press.
- SELİGMAN, M. E. 2008. “Positive health”, Applied psychology, 1(57), ss.3-18.
- SELİGMAN, M. E. ve CSİKSZENTMIHALYİ, M. 2000. “Positive Psychology”, American Psychologist, ss.5-14.
- SYNDER, C. R. 2000. Handbook of Hope. San Diego: CA: Academic Press.

- ŞAHİN, D. 2014. “Öğretmenlerin Öz Duyarlılıklarının Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi”; Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- ŞAHİN, M.YETİM, A. ve ÇELİK, A. 2012. “Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite”, The Journal of Academic Social Science Studies, ss.373-380.
- TAMİR, M.DİENER, E. ve BİSWAS-DİENER, R. 2004. “The psychology of subjective well-being”, Daedalus, 2(133), ss.18-25.
- TARHAN, N. 2005. Mutluluk Psikolojisi. Timaş, İstanbul.
- TDK. 2011. Genel Türkçe Sözlüğü. <http://tdk.org.tr> (03.06.2016)
- TERZİ, Ş. 2005. “Öznel İyi Olmaya İlişkin Dayanıklılık Modeli”; Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Ankara.
- TERZİ, Ş. 2006. “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği’nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(26), ss.77-86.
- TERZİ, Ş. 2008. “Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü’nün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi”. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35, ss.297-306.
- TOPRAK, H. 2014. “Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu”; Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- TUFAN, Y. 2007. “Uyumsuzluk Kuramı Bağlamında Sanal Ortamda Temel Fıkraları”. Milli Folklor Dergisi 19(75), ss.108-112.
- TUZGÖL-DOST, M. 2006. “Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeyleri”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (31), ss.188-197.
- TÜMLÜ, G. Ü. 2012. “Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- TÜMLÜ, G. Ü.ve RECEPOĞLU, E. 2013. “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science, ss.205-213.
- TÜRK DİL KURUMU. 2011. Genel Türkçe Sözlük. TDK, İstanbul.

- USTA, Ç. 2005. Mizah Dilinin Gizemi. Akçağ, Ankara.
- WOLIN, S. J., WOLIN, S., 1993. The resilient self.
- WORLD HEALTH ORGANİZATİON. DEPT. OF MENTAL HEALTH ve. S. (2005).
Mental health atlas 2005. World Health Organization.
- WRİGH, T. A. 2003. “Positive Organizational Behavior: An Idea Whose Time Has Truly Come”, Journal of Organizational Behavior, 24(4), ss.437-442.
- YARDIMCI, İ. 2010. “Mizah Kavramı ve Sanattaki Yeri”, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2(3), ss.1-41.
- YAŞAR, F. Ö.2010. “Mizahta Uyumsuzluk Kuramı Bağlamında Tekerlemeler”, Journal of World of Turks, ss.49-57.
- YERLİKAYA, E. 2003. “Mizah Tarzları Ölçeğinin Uyarlama Çalışması”;Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- YERLİKAYA, E. 2009. “Üniversite Öğrencilerimizin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”; Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- YETİM, Ü. 2001. Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. Bağlam Yayınları, İstanbul.
- YILMAZ, K. 2011. “Mizah Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(1), ss. 27-44.

7. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı : Mustafa AÇIKGÖZ
Doğum Tarihi : 30.10.1970
Doğum Yeri : Gaziantep/Oğuzeli
Medeni Durum : Evli
E-mail: anavarza7@yahoo.com
Telefon: 530 687 77 46

Eğitim Durumu:

Üniversite : Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Yönetimi
ve Planlama– 1998
Lise : Gaziantep Atatürk Lisesi

İş Deneyimi:

1999 Yılından beri MEB’e bağlı okullarda Rehber Öğretmen olarak görev yapmaktadır. Halen Mersin Toroslar Hasan Eker Anadolu Lisesi’nde Rehber Öğretmeni olarak görevine devam etmektedir.

8. EKLER

8.1. EK 1.Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu anket Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin mutluluk düzeyini yordayan faktörleri değerlendirmek amacıyla düzenlenmiştir. Çalışmanın sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır. Kişisel verilerin gizli tutulması amacı ile isim soyadı veya numara gibi bilgiler alınmamıştır.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

1. Okuduğunuz bölüm:

2. Kaçınıcı sınıftasınız:

3. Cinsiyetiniz: 1. E 2. K

4. Annenizin öğrenim durumu:

1.Okur-yazar değil 2.Okur-yazar 3.İlkokul mezunu

4.Ortaokul mezunu 5.Lise mezunu 6.Üniversite mezunu

5. Babanızın öğrenim durumu:

1.Okur-yazar değil 2.Okur-yazar 3.İlkokul mezunu

4.Ortaokul mezunu 5.Lise mezunu 6.Üniversite mezunu

6. Ailenizin sosyoekonomik düzeyini nasıl tanımlarsınız?

1.Çok fakir 2.Fakir 3.Orta 4.İyi-zengin 5. Çok iyi-zengin

7. Ailenizin yapısı

a) Anne baba birlikte yaşıyor

b) Anne öldü (siz kaç yaşındayken.....)

c) Baba öldü (siz kaç yaşındayken.....)

d) Ayrı yaşıyorlar (siz kaç yaşındayken.....)

e) Boşandılar (siz kaç yaşındayken.....)

f) Diğer belirtiniz.....

8. Ailenizin genel yapısı aşağıdakilerden hangisine uyuyor?

1.Otoriter 2.Demokratik 3.Tutarsız 4.İzin verici 5.Koruyucu

9. Adana'ya nereden geldiniz/gelmişsiniz?

1.Adanalıyız burada doğdum 2.'den geldim

10. Üniversiteye başlamadan önce yaşamınızın son 10 yılını geçirdiğiniz şehir?
.....

11. Nasıl bir ailede büyüdünüz?

1.Çelirdek aile (anne baba kardeş) 2. Geleneksel- Kalabalık aile (yakın akrabalarla)

3.Tek ebeveynli dar aile 4. Diğer

Siz dahil kaç kardeşsiniz?, Kaçınıcı çocuksunuz?

12. Okuldaki akademik başarı durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

1.Çok kötü 2.Kötü 3.Orta 4.İyi 5.Çok iyi

13. Herhangi bir süreğen rahatsızlığınız var mı?

1. Hayır yok 2. Evet var

14. Anne veya babanızda çekirdek ailenizde herhangi bir kalıcı sakatlık- engellilik-
özürlülük ya da ciddi bir hastalık var mı?

1. Hayır yok 2. Evet var

15. Yaşadığınız sıkıntılar nedeniyle psikolojik yardımı aldınız mı?

1.Hayır 2. Hayır ama almam gerektiğini hissediyorum 3. Evet

Yaşadığınız sorunlarla ilgili yeterli destek aldığınızı düşünüyor musunuz?

1. Evet tamamen 2. Kısmen 3. Hayır almıyorum

8.2. EK 2.Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Form

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ-KISA FORM

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

1.ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır (reverse).Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir.

8.3. EK 3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

KISA PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2.Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4.Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5.Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.	1	2	3	4	5
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

8.4. EK 4. Mizah Yaşantıları Ölçeği

MİZAH YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ

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

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.							
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.							
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.							
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.							
5. İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez - doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.							
6. Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.							
7. İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.							
8. Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.							
9. Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.							
10. Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.							
11. Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.							
12. Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların							

beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.							
13.Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.							
14.Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.							
15.İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.							
16.Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.							
17.Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.							
18.Tek başıyysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.							
19.Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.							
20.Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.							
21.İnsanları güldürmekten hoşlanırım.							
22.Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.							
23.Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.							
24.Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.							
25.Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.							
26.Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.							
27. Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.							
28. Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.							
29. Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.							
30. Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.							
31. Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.							
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.							