



**İYİMSERLİĞİN YORDAYICILARI OLARAK BENLİK SAYGISI VE
DUYGUSAL ZEKA**

Mustafa Kayır

YÜKSEK LİSANS TEZİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EYLÜL, 2017

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(.....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Mustafa

Soyadı: Kayır

Bölümü: Eğitim Bilimleri Bölümü/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza:

Teslim tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: İyimserliğin Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka

İngilizce Adı: Self-Esteem and Emotional Intelligence as The Predictor of Optimism

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

MUSTAFA KAYIR

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Mustafa KAYIR tarafından hazırlanan “İyimserliğin Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN)

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Başkan: Doç.Dr. Türkan DOĞAN

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Hacettepe Üniversitesi)

Üye: Yrd. Doç.Dr. Safiye SARICI BULUT

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi:/...../.....

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....



Canım eşime

İYİMSERLİĞİN YORDAYICILARI OLARAK BENLİK SAYGISI VE DUYGUSAL ZEKA

(Yüksek Lisans Tezi)

Mustafa Kayır

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eylül 2017

ÖZ

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve duygusal zeka düzeylerinin, iyimserlik düzeylerini yordamadaki rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nde on dört farklı bölümde öğrenim gören toplam 490 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma grubunda 359 kız öğrenci (%73.3) ve 131 erkek öğrenci (%26.7) bulunmaktadır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Duygusal Zeka Özellik Ölçeği-Kısa Formu ve Yaşam Yönelimi Testi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, Çoklu Regresyon Analizi, İlişkisiz Örneklemeler için t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One-way ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, benlik saygısı ve duygusal zeka değişkenleri birlikte iyimserlik varyansının % 28'ini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin, iyimserlik üzerindeki göreceli önem sırası, benlik saygısı ($\beta=.535$), duygusal zeka ($\beta=.266$) dır. Ayrıca cinsiyet, anne eğitim durumu ve bölüm değişkenlerine göre iyimserliğin anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı görülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır

Anahtar Kelimeler: İyimserlik, Duygusal Zeka, Benlik Saygısı

Sayfa Adedi:75

Danışman: Yard. Doç.Dr. Leyla ERCAN

**SELF-ESTEEM AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AS THE
PREDICTOR OF OPTIMISM
(Master Thesis)**

Mustafa Kayır

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

SEPTEMBER 2017

ABSTRACT

This study was conducted to examine the predictive role of optimism levels the self-esteem and emotional intelligence levels of university students. The research group consists of a total of 490 students studying in fourteen different departments of the Gazi University of Education Gazi University. here were 359 female students (73.3%) and 131 male students (26.7%) in the research group. Personal Information Form, Rosenberg Self-Esteem Scale, Emotional Intelligence Scale-Short Form and Life Orientation Test were used as data collection tools. Pearson's Moments Multiplication Correlation Coefficient, Multiple Regression Analysis, t-Test for Unrelated Sampling and One-way ANOVA technique were used in the analysis of the data obtained in the research. As a result of the study, self-esteem and emotional intelligence variables together account for 28% of the variance of optimism. According to standardized regression coefficients, the predictive variables are the relative order of importance over optimism, self-esteem ($\beta = .535$), emotional intelligence ($\beta = .266$) dir. It was also found that the optimism did not show a significant difference according to gender, mother's educational status and departmental variables. Findings obtained in the research are discussed in the light of the related field literature.

Key Words: Optimism, Self-Esteem, Emotional Intelligence

Page Number: 75

Supervisor: Asst. Prof. Leyla ERCAN

İÇİNDEKİLER

ÖZ	v
ABSTRACT	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Araştırmanın Amacı	4
1.2.Araştırmanın Önemi.....	4
1.3.Sayıtlar	5
1.4.Sınırlılıklar.....	5
1.5.Tanımlar.....	5
BÖLÜM 2.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. İyimserlik	6
2.1.1. İyimserlik ve Cinsiyet.....	10
2.1.2. İyimserlik ve Yaş	11
2.1.3. İyimserlik ve Biyolojik Unsurlar.....	11
2.1.4. İyimserlik ve Kültür	12
2.1.5. İyimserlik ve Eğitim	13
2.2.Benlik Saygısı.....	13
2.3. Duygusal Zeka	16
2.3.1. Duygusal Zeka Modelleri.....	17
2.4.İlgili Araştırmalar	21
BÖLÜM 3.....	28
YÖNTEM.....	28

3.1. Araştırmanın Modeli	28
3.2.Çalışma Grubu	28
3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri.....	30
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	30
3.3.2.Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu.....	30
3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	31
3.3.4.Yaşam Yönelimi Testi (İyimserlik Ölçeği)	31
3.4. Verilerin Analizi	31
3.4.1. İyimserliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Varsayımlarının Sınanması	32
BÖLÜM 4	34
BULGULAR	34
4.1. İyimserliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizinden Edilen Bulgular.....	34
BÖLÜM 5.....	39
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	39
BÖLÜM 6.....	44
ÖNERİLER.....	44
6.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	44
6.2. Araştırmacıya Yönelik Öneriler	45
KAYNAKÇA	46
EKLER	58
EK- 1 Kişisel Bilgi Formu.....	59
EK- 2 Duygusal Zeka Özellik Ölçeği	60
EK-3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	61
EK-4 İyimserlik Ölçeği	62

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	34
Tablo 2. Değişkenlere İlişkin, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Pearson Bağını Katsayısı Değerleri.....	41
Tablo3.İyimserliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 4. Cinsiyete Göre İyimserlik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka Puanlarına ilişkin t-Testi Sonuçları.....	42
Tablo 5. İyimserlik, Duygusal Zeka ve Benlik Saygısının Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Anova Sonuçları.....	43
Tablo 6. İyimserlik, Duygusal Zeka ve Benlik Saygısının Bölüm Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Anova Sonuçları.....	43

BÖLÜM 1

GİRİŞ

İkinci Dünya Savaşı sırasında psikolojinin farklı çalışma alanlarında araştırmalarını yürüten bilim insanları ön yargı, ırkçılık ve saldırganlık gibi bireyin ve toplumun karşılaştığı problemler üzerine çalışmalarını yoğunlaştırmışlardır. Yapılan çalışmalara bakıldığında insanın olumsuz yanı ve gelişimi engelleyebilecek risk faktörleri üzerinde ağırlıklı olarak durulduğu, buna karşın olumlu yönlerin görmezden gelindiği görülmektedir (Keyes ve Haidt, 2003). Buna karşın pozitif psikoloji yaklaşımını benimseyen bilim insanları ise, insanın güçlü yönlerini ortaya koymayı amaç edinen, daha anlamlı ve hayatı daha yaşanılır kılan sosyal ve biyolojik etkenlerle ilgili daha fazla çalışma yapılması gerektiğini belirtmişlerdir (Rich, 2003).

Seligman (1998) bireyin, ihmal edilen iyimserlik, hoşgörü, başkalarını düşünme gibi güçlü yanlarına eğilerek, insandaki bu olumlu potansiyelin açığa çıkarılması ve güçlendirilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda pozitif psikoloji kavramını ortaya koyarak, insanın sağlıklı, güçlü yönlerinin vurgulanmasına dikkatleri çekmiştir. Pozitif psikoloji kavramlarından iyimserlik konusu son yıllarda üzerinde sıklıkla çalışılan kavramlardan birisi olmuştur . İnsan hayatında süregelen değişikliklerden psikoloji bilimi de önemli ölçüde etkilenmiş ve birtakım değişikliklerin yapılmasını zorunlu hale getirmiştir.

Gelişen endüstri ve teknoloji sayesinde birey kendi yaşamı üzerinde söz sahibi olma ve hayatını kontrol altına alma, denetleyebilme imkanına büyük oranda erişmiş durumdadır. Konfor, geniş özgürlük alanı ve kendi yaşamı üzerinde denetim kurma imkanına rağmen, insanlar yaşama uyum sağlamada oldukça zorlanmakta ve kendisini hayat karşısında yetersiz hissetmektedir. Gün geçtikçe depresyona yakalanan bireyler, intihar olayları artmakta, bireyler yalnızlaşmaktadır. Her bakımdan karmaşıklaşan yaşama, insanın yüklemiş olduğu anlam, onun bakış açısı ve kişilik özelliğine göre farklılaşmaktadır.

Yaşadığı olduğu olaylara pozitif bir bakış açısıyla yaklaşan bir birey, karşılaştığı problemlerle rahatlıkla başa çıkabilirken, olumsuz bir bakış açısıyla yaklaşan bir birey problemlerin üstesinden ya hiç gelememektedir ya da oldukça zorlanmaktadır (Balcı ve Yılmaz, 2002).

Alanyazın incelendiğinde iyimserlik konusunda birçok bilim insanının çalışması görülmektedir. Hart ve Hittner'e (1995) göre iyimser olmak, bireyleri umutsuzluktan ve depresyondan koruyan temel bir güçtür. İyimser insanların ortaya koymuş oldukları bu farklı bakış açıları, onların hayat karşısındaki eylemlerini önemli ölçüde belirlemektedir. İyimser bireyler, olumsuz deneyimleri dışsallaştırdıkları için yaşanan kötü durumun geçici olduğuna dair bir inanç taşırlar. Kötümser bireylere bakıldığında, yaşamış olduğu başarısız girişimlerinin sebeplerini kendilerinde görürler ve bunu kendilerinde değiştiremeyecekleri bir özellikle ilişkilendirirler. Dolayısıyla bu psikolojik durum onları umutsuzluğa sürükleyebilir.

Seligman ve Csikszentmihalyi'e (2000) göre fiziksel ve ruhsal iyi oluşun özü iyimserliktir. Modern insan yoğun stres altında kendisini mutsuz hissetmekte ve yaşamdan doyum elde edememektedir. Bunun sonucunda da umutsuzluk gibi birçok psikolojik bozukluklarda bir hayli artış görülmektedir. Bu durumun nedenlerine bakıldığında, insanın kendisini sürekli kendisinden daha iyi insanlarla karşılaştırması, başarı denildiğinde hemen akla paranın yani maddi zenginliğin gelmesi, manevi değerlerin önemsenmemesi, insanın kişisel tatmin sağlamak için daha çok şeye sahip olmak zorunda hissetmesi başlıca sebepler olarak görülmektedir. Bu çizgide yaşamını sürdüren insanlar, sürekli daha fazla şeye sahip olma gibi duygu ve düşünceler içerisinde olacağından, bireyi iyi hissettiren dostluk, sevgi, kendi güçlü yönlerine odaklanma gibi hayatı ve deneyimlerini olumlu bir bakış açısından değerlendirme olanağından yoksun olmaktadır.

Ruh sağlığı uzmanlarının, yapması gereken de tam burada başlamaktadır. Bireylerin kendisine yönelik yapıcı bir bakış açısı geliştirebilmesi için onların kendi içlerinde bir atılım gerçekleştirebilmeleri gerekir. Bunun sağlanması için de öncelikli olarak bireylerin, yaşama karşı olan olumsuz duygu ve düşüncelerin, olumlu düşüncelerle yer değiştirmesi gerekir. Bunu yapabilmenin gerek koşullarından biri de yaşama karşı pozitif bir bakış açısı geliştirmek yani, iyimserliktir.

İyimser insanlar karşılaştıkları güçlüklerin istenilen şekilde neticeleneceğine inanır. Bu süreçte de genel olarak pozitif duygulara sahiptirler ve bundan ötürü eski mutluluk hallerine kolayca döner ve güçlüklerle mücadele edecek davranış örüntüsü geliştirirler

(Scheier ve Carver, 2003). Duygusal zekası yüksek olan bireylerin de daha uzun süreli ve daha sık bir şekilde pozitif ruh hali sergilemelerinden ötürü (Salovey ve Mayer, 1990), duygusal zekanın yüksek düzeyde iyimserlikle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Duygusal zeka, bireyin kendini harekete geçirebilme, karşılaştığı güçlüklerle rağmen yaşamına devam edebilme, psikolojik olarak kendisini koruyabilme ve zorlukların kendisini engellemesine izin vermeme ve geleceğe dair olumlu duygular taşıma olarak tanımlanır (Goleman, 1999). Tarhan (2011) duygusal zekanın sırasıyla öz bilinç, karşıdakinin duygularını algılayabilmek, geleceğe dair umutlu olmak ve yaşama dair olumlu bakış açısına sahip olmakla karakterize olduğunu belirtmiştir. Araştırmacılar duyguları, iyi oluşun ve iyimser olmanın temel dinamiği olarak ifade etmektedirler (Kahneman, Diener ve Schwarz, 1999). Dolayısıyla iyimserlik ile duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi, iyimserlik kavramının yapısını ortaya koyma adına önemlidir.

İyimserlikle ilişkisi ele alınan bir diğer değişken benlik saygısıdır. Benlik saygısı, psikolojide en fazla incelenen, araştırılan kavramlardan birisi olmuştur (Cardi, 2011). Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs (2003) benlik saygısının bireyin kendisine ne kadar değer verdiğini ifade eden bir kavram olarak tanımlar. Benlik saygısı, kişiliğin duygusal yanını işaret eder. Nasıl ki bireyin kendisine yönelik birtakım düşünceleri varsa, benzer şekilde duyguları da vardır. Bireyin kendisini değerli bulması, kendisine bir değer atfetme derecesi, benlik saygısı olarak ifade edilir (Adams, 1995). Bireyler düşük ya da yüksek benlik saygısına sahip olabilirler. Yüksek benlik saygısına sahip olanlar kendilerine dönük olumlu değerlendirmelere, düşük benlik saygısına sahip olanlarsa kendisiyle ilgili olumsuz birtakım duygu ve düşüncelere sahiptir (Baumeister vd., 2003).

Düşük benlik saygısına sahip olan kişilerin hayat karşısında kendisini yetersiz hissettiği ve bundan ötürü karşılaştığı yaşam olaylarıyla baş edilme gücü de istenilen yeterlilikte olmadığı için, bireyin kendisini ve dış dünyayı karamsar bir bakış açısıyla gördüğü yapılan bazı araştırmalarla ortaya konulmuştur (Cardi, 2011; Heatherton ve Wyland, 2003). Bu bağlamda ele alındığında, benlik saygısının arzu edilen bir seviyede olması, bireyi toplum içinde daha güçlü bir konuma getirecek ve güçlüklerle başa çıkabilme noktasında koruyucu bir etkisi olacaktır. Alanyazında benlik saygısı ile iyimserliği bir arada ele alan bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Benlik saygısının iyimserlik ile olan ilişkisinin ortaya konulması ileride yapılacak önleme ve müdahale çalışmalarına yönelik bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Türkiye’de yapılan çalışmalarda kontrol odağı, mutluluk, dindarlık, umut, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu vb. gibi değişkenlerin iyimserlikle olan ilişkisi incelenmiştir. Kuramsal bölümde bu araştırmaların üzerinde durulmuştur. Bu çalışmada da iyimserlik kavramının yapısının anlaşılması için iyimserlikle ilişkili olduğu düşünülen duygusal zeka ve benlik saygısı değişkenleri ele alınmıştır.

1.1.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın genel amacı duygusal zeka ve benlik saygısı değişkenlerinin iyimserliği anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve duygusal zeka puanları iyimserlik puanını anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
2. İyimserlik, duygusal zeka ve benlik saygısı anne eğitim durumu, bölüm ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

1.2.Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada iyimserlik, duygusal zeka ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmektedir. Bireylerin daha pozitif olmasına ve yaşanan olayları yapıcı bir şekilde ele almasına katkı sağlaması bakımından iyimserlik büyük bir öneme sahiptir. Gün içerisinde yaşanan sıkıntılı durumların üstesinden gelme ve problem durumlarıyla baş etme adına iyimserlik bireye tampon görevi yapmaktadır. Özellikle günümüzde artan stres, zorlu yaşam olayları ve rekabet ortamı düşünüldüğünde, bireyin iyi oluşunu sağlayan faktörlerden biri olan iyimserliğin ele alınması ve bunla ilişkili olan örüntülerin ortaya konulması daha da önemli hale gelmektedir.

Benlik saygısı ve duygusal zekanın iyimserlikle olan ilişkisi ortaya konularak, bireylerin ihtiyaç duydukları alanlarda danışma ve birtakım eğitim programlarının hazırlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İyimserlik, benlik saygısı ve duygusal zekayı birlikte ele alan bir çalışma olmadığı için alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Duygusal zeka ve benlik saygısının iyimserliği yordayıp yordamadığı ortaya konulacak ve iyimserliğin kaynakları hakkında bilgi sağlanacaktır.

1.3.Sayıtlar

Katılımcılar ölme araçlarına içten yanıtlar vermiştir.

1.4.Sınırlılıklar

Bu araştırma gazi üniversitesi gazi eğitim fakültesi lisans öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Dolayısıyla genellenebilirliği sadece üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.

1.5.Tanımlar

İyimserlik: Kişinin yaşamda kötü şeylerden daha ziyade iyi şeyler olacağına dair beklenti ve bu yönde bir yönelimi ifade eder (Carver, Reynolds ve Scheier, 1994).

Benlik Saygısı: Bireyin kendine vermiş olduğu değerlerin toplamını ifade eder (Rosenberg, 1993). Var olan benlik algısını kabul etmesini ifade eden beğenilerin toplamıdır (Yörükoğlu, 2004).

Duygusal Zeka: Bireyin kendi duygularını anlamlandırma ve başkalarının duygu ve düşüncelerini algılamaya dönük bir empatik yönelim geliştirme beceresini içine alan ve aynı zamanda bireyin kendi duyguları üzerinde, yaşamını çeşitlendirme ve güzelleştirme adına kontrol sahibi olmasıdır (Goleman, 1995).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu kısmında iyimserlik, benlik saygısı ve duygusal zeka ile ilgili kuramsal bilgiler ele alınmış ve yapılan çalışmalara ayrıntılı bir şekilde değinilmiştir.

2.1. İyimserlik

İnsan, kendi gündelik yaşamı içerisinde, zorlu yaşam olaylarıyla mücadele etmek için birtakım beceriler ve baş etme mekanizmaları geliştirir. Eğer bu stratejiler, bireyi yaşamış olduğu stresli durumlar için iyi birer koruyucu bir güç olamıyorsa, birey başka alternatiflere yönelir. Bu çözüm yollarının her birinde istenilen sonuç alınamayabilir. Bireyin yaşamış olduğu başarısızlıklar bile bir anlamda kazanç sayılabilir (Geçtan, 1995, s.150). Yaşanan olayları bireyin nasıl değerlendirdiği ve hayata yönelik olumlu ve olumsuz algıları iyimserlik başlığı altında ele alınmaktadır (Türküm ,1999, s.77).

İyimserlik, her ne sebeple olursa olsun, bireyin olumlu sonuçları bekleme eğilimini ifade eder. Yani olumsuz duygu ve düşüncelerden daha ziyade bireyin olumlu yaşam olaylarıyla karşılaşacağına yönelik bir beklenti ve yönelimi söz konusudur (Scheier ve Carver, 1992). Yaşamı sürdürebilme ve yaşamsal faaliyetleri sağlıklı bir şekilde yerine getirme adına ortaya konulan yönelim iyimserliği karşılarken, istenilen yönelimin yerine getirilememesi kötümserliği ifade etmektedir. Ve kötümserlik bu anlamda bireyin psikolojik anlamda yetersizliğini gösterir (Daco, 1989). Goleman (1995) iyimserliği, zorlu yaşamsal faaliyetlere rağmen, istenilen durumların gerçekleşeceğine yönelik bir beklenti olarak tanımlamıştır. İstenmeyen durumlarla karşılaşan insanların bir kısmı , benzer olumsuz durumu yaşayan insanlara göre hayata iyimser bir gözle baktıkları için, zamanla eski mutluluk hallerine daha çabuk dönmektedir (McGinnis, 1998).

Carver ve Scheier (2002), geleceğe ilişkin birtakım inanç ve eğilimin iyimserliğin ana noktasını oluşturduğunu ifade eder ve bu kavramın kapsamını da bu şekilde belirler. İleride kendisini bekleyen olayların iyi olacağı yönünde bir inanç taşınması iyimserlik; her şeyin daha da kötüye gideceğine veya olumsuz durumların hiçbir şekilde değişmeyeceğine yönelik bir genellenmiş algı da kötümserliği ifade eder. Bakıldığında, insanların geleceğe yönelik birtakım amaçları, idealleri söz konusudur. İstenilen bu amaçları gerçekleştirebilme adına birey, amaca dönük bazı değişiklikler ve düzenlemeler yapmak zorundadır. Bu bakımdan kendini ayarlama modeli olarak da kavramsallaştırılmaktadır. Zorlu yaşam olaylarıyla mücadele etmesi adına bireye güç sağlayan ve bireyi olumsuz durumlardan en az etkilenmesini sağlayan bir koruyucu bir unsurdur. Burger 'e (2006) göre yaşamsal faaliyetlerin sürdürülmesi sırasında ortaya konulan olumlu ve olumsuz bir bakış açısının sürdürülme kararlılığı, iyimserlik eğiliminin düzeyi hakkında bize bilgi verir. Yaşanan olayları anlamlandırma ve değerlendirmeye yönelik bireyin getirmiş olduğu açıklamalar da iyimserlik eğilimleri hakkında bilgi sağlamaktadır. Problem durumlarıyla mücadele etme adına, ortaya çıkan olumsuz tabloya yönelik birey tarafından geliştirilen açıklama biçimi de, zorlu süreçlerin üstesinde gelme de oldukça önem taşımaktadır (Seligman, 2002). Olumsuz sonuçları değerlendirme de ortaya konulan açıklama tarzı engelleyici olabildiği gibi bireyi zenginleştirici ve mücadele gücünü destekleyici de olabilir (Peterson, 2000). Olumsuz sonuçların değişmeyeceği ve olumsuz sonuçlar üzerinde hiçbir etki ve kontrol sahibi olunamayacağı yönünde genellenmiş bir algıya doğru sürüklenildiği vakit çaresizlik yaşanacaktır (Türküm, 1999). Bu durum bireyin kendisini değersiz hissetmesi, depresif duygu durumu içerisinde olması gibi istenmeyen rahatsızlıkları da beraberinde getirebilir (Abramson vd., 1978).

Kötümser bir bakış açısına sahip bir birey karşılaştığı olumsuz bir olayın kendisinden kaynaklandığını, bu durumun bundan sonraki hayatında da devam edeceğini yani değişmeyeceği yönünde birtakım güçlü inançlara sahiptir. Ve bu algısını birçok şeye karşı genelleme tutumu içindedir. Buna karşın iyimser bireyin olayı açıklama biçimi ve ele alma tarzı çok daha yapıcı ve iyileştiricidir. İyimserler, olumsuz durumların geçici olduğunu ve bazı çevresel durumlardan dolayı istenilmeyen şeylerle karşılaşıldığını düşünür. Yani bu bireyin kendisindeki bir eksiklik veya yetersizlikten dolayı değil, o an için ortaya çıkan dışsal faktörlerden dolayı gerçekleşmiştir. Ortaya çıkan olumlu durumları algılama ve değerlendirme biçimi de aynı şekilde farklılık göstermektedir. Kötümserler, karşılaşılan olumlu yaşam olaylarının sadece anlık ortaya çıktığını, bu durumun kararlılık

göstermeyeceğini ve çevresel şartlardan dolayı böyle bir tabloyla karşılaştıklarını düşünürken, iyimserler bu durumun kendi içsel kaynaklarından dolayı gerçekleştiğini ve bundan sonraki süreçte de bu istenilen durumun sürekliliğinin sağlanılabileceği noktasında düşünsel bir kararlılık içindedirler (Gillham vd., 2001; Seligman, 2007).

Seligman'a (2007) göre ,bazı şeylerin değişmeyeceği ve yaşanan olumsuz durumların bundan sonraki süreçte de etkisini sürdüreceği yönünde bir eğilim taşıyan bireyler çaresizlik durumuna düşerler. Ve bu durumu birey bir şekilde öğrenmiştir. O halde bunun tersi de mümkündür. Yani bireyin iyimserliği de öğrenebileceği noktasında bir fikir ileri sürülebilir. Öğrenilmiş iyimserlik kavramı da bu düşünceden hareketle ortaya konulmuştur. Bireylerin iyimserliği öğrenebileceği görüşünde birleşen bu yaklaşıma göre, insanların mevcut durum ve olaylara karşı geliştirmiş olduğu açıklama biçimi, iyimserlik hallerini büyük oranda etkilemektedir. Carr (2004), bireyin sahip olduğu kötümser düşüncelerin, bireyin bilişsel süreçleriyle yakından ilgili olduğunu belirtir. O halde yapılması gereken bireyin bilişsel süreçlerini gözden geçirmek ve bazı düzenlemeler yapmaktır. Bu noktadan hareketle bilişsel terapi, iyimserlik eğitimlerinin odak noktasında yer alır. Burada önemli olan ve yapılması planlanan şey kötümser düşüncelerin iyimser düşüncelerle yer değiştirmesidir.

Öğrenilmiş iyimserlik, yapıcı ve onarıcı düşünceyi odak noktası haline getiren, çeşitli güçlükler karşısında bireyin en az zararlı bu durumun üstesinden gelmesini ilke edinen ve olumlu düşüncenin önemini vurgulayan bir yaklaşımdır. Bu görüşe göre birey, yaşamış olduğu üzücü deneyimlerin sebeplerini, kendisini olumsuz bir atmosfere sürüklemekten gerçekçi bir şekilde ele alır. Bu durum mevcut çaresizlik durumu azaltacağı gibi, sıkıntılarla mücadele etme ve bireyin kendisine destekleyici bir yaklaşım içerisinde olması gibi sağlıklı ve istenilen sonuçların ortaya çıkmasına zemin hazırlar (Seligman, 2007).

Bireyin geleceğe ilişkin beklentilerini ele alan yaklaşımın temel dinamiği, olayların olumlu ya da istendik sonuçlanacağına yönelik inançtır. Burada beklentilerden daha çok , sonuçların arzu edilen şekilde neticeleneceğini düşünmek söz konusudur. Diğer yandan açıklama biçimini merkeze alan yaklaşımın temel görüşü, bireyin deneyimlemiş olduğu aktivitelerin sonuçlarını nasıl değerlendirdiği, kendi üzerine düşen sorumlulukları bireyin ne düzeyde algıladığı ve bunu nasıl açıkladığı kişinin iyimser ya da kötümser olarak ayrışmasında önemli rol oynamaktadır (Wrosh ve Scheier, 2003).

İyimserliği ele almaya dönük bir diğer yaklaşım, gerçekçi olmayan iyimserlik ve karşılaştırmalı iyimserliktir. Karşılaştırmalı iyimserlik, bireyin yaşamda istenilmeyen

durumlarla karşılaşma olasılığının mümkün olduğu kadar az olduğu yönündeki birtakım inançları tanımlar. Birey etrafındaki diğer insanlara nazaran kendisinin daha güvende ve emin olduğu yönünde birtakım yanılsamalar içindedir. Gerçekçi olmayan iyimserlik kavramına bakıldığında burada da bir dizi yanılsamaların varlığından söz edilebilir. Çünkü aynı şekilde birey, olumlu yaşamsal olaylarla karşılaşma ihtimaline dönük yüksek düzeyde düşünsel bir eğilim içindeyken, olumsuz deneyimlerle karşılaşma ihtimalini olabildiğince düşük olarak değerlendirme tutumu içindedir (Türküm, 1999).

Kişi gerçekliği algılama noktasında gerçekçi bir bakış açısı taşımaktan uzak olduğu için, istenilen olay veya durumların gerçekleşeceğine yönelik olumlu bir bilişsel çarpıtma içinde olduğu gibi istenilmeyen durum veya olayların gerçekleşmeyeceğine yönelik de bir bilişsel çarpıtma içindedir. Her iki tutumun da ortak noktası gerçekçi olmaktan uzak oluşudur (Chang vd., 2001).

Bireyin doğuştan getirmiş olduğu kalıtsal özelliklerin iyimserlik üzerinde ne derece etki sahibi olduğu araştırılan konular arasındadır. Buna göre bireyin iyimser ya da kötümser olmasında belirleyici olan unsur hormonlar ve biyolojik bir dizi değişkenlerdir. Dolayısıyla bireyin, süreç içerisinde hangi yöne doğru evrileceği kalıtım tarafından çerçevelenmiştir. Bu açıdan iyimserliği kişilik özelliği olarak ele alan bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Ama kalıtımla ne derece ilişki içinde olduğunu gösteren çalışmaların sınırlı oluşundan dolayı, bu görüşü ortaya atmak bu süreçte pek mümkün olmamaktadır. Başka bir dizi çalışmalar yapıldıktan sonra bu konuyla alakalı daha tutarlı görüşler ileri sürmek daha sağlıklı olabilir (Zuckerman, 2001). Bu bağlamda etkisi incelenen çalışmalardan biri iyimserlik ile kalıtım arasındaki örüntüyü ortaya koymaya dönük Schulman (1993) tarafından yürütülen çalışma örnek verilebilir. Bu çalışmada tek yumurta ikizleri çift yumurta ikizlerine göre iyimserlikle daha ilişkili çıkmıştır. Burada kalıtımın bir etkisi olabileceğine dönük bazı çıkarımlar yapmak mümkün gibi görünse de benzer çalışmalar yaparak daha isabetli görüşlerin ortaya konulması gerekmektedir.

Ailelerin yaklaşımı ve çocuklarıyla olan ilişki örüntülerinin de iyimserlik üzerinde bir belirleyici unsur olduğunu ortaya koyan bazı çalışmalar da bulunmaktadır (Fincham, 2000; Carr, 2004). Kişinin yetişkinliğinin temelleri aile içinde atılmaktadır. Bu süreçte aile üyeleriyle kurulan iletişimin şekli iyimserlik ya da kötümserliğe olan yönelimi büyük ölçüde etkilemektedir. İyimserlik öğrenilen bir durum olduğu için, ebeveynlerin günlük yaşam olaylarını değerlendirme ve ele alma biçimi ya da ileriye dönük görüşleri çocukların düşünce dünyasının şekillenmesinde önemli rol oynar. Çocuk bu süreçte bazı düşünsel ve

davranışsal kalıpları modelleme yoluyla içselleştirir. Bu bakımdan iyimserliğin mi yoksa kötümserliğin mi daha baskın olacağı, öğrenilen yaşantı malzemesinin içeriğine göre belirlenmektedir. Geleceğe yönelik belirsizlik ve bilinmezlik gibi düşünsel algıların sıklıkla vurgulandığı ailelerde ki bireyler hayat karşısında kendisini daha pasif ve yaşamsal olayları değiştirme ve etki etme adına kendisini güçsüz ve yetersiz hissetmektedir.

Sağlıklı ve etkili iyimserliğin özünü aksiyon, çaba ve anlamlandırma oluşturmaktadır. Tek başına iyimserlik anlamlı değildir. Çünkü harekete geçmek gibi bazı düşünsel süreçleri içermeyen edilgen bir durum söz konusudur. Birey yaşamsal olaylara etki etmek adına kendisini düzenlemek yerine, dışsal faktörlerin değişmesi gibi gerçekçi olmayan birtakım zihinsel şemalara sahiptir. İyimserlik sadece zihinde olduğu için bu durumun sürekliliğini sağlama adına davranışsal bir beceri ortaya konulmaz. Ama diğer yandan iyimserliği gerçekçi bir zeminde değerlendiren iyimserlere göre, yapılması gereken aksiyon yani harekete geçmektir. İyimserlerin böyle davranmasının sebebi benzer yaşam olaylarını yaşamış olmasıdır ve bundan dolayı çaba ve emek harcadıktan sonra ancak iyimser olunabileceği yönünde bir algıları vardır. Önemli olan başarısız, zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşmak değildir. Bu süreçlerin nasıl bir zenginlik sağladığıdır. Bu bakımdan etkili iyimserlik yapıcı, onarıcı ve iyileştirici bir güçtür. Diğer yandan kötümserler, olayın üstesinden gelme adına bir çözüm önerisi getirmekten daha ziyade sorunlara odaklanma eğilimi içindedirler. Bu durum mevcut olumsuz durumun sürekliliğini sağlar ve birey için onarıcı bir etkiye sahip olmaktan uzaktır. Etkili iyimserler ise sorgulama ve bunu kendi yararına dönüştürme çabası içindedirler. Problemlerin çözümsüzlüğü üzerine zihinsel bir uğraş içinde değildirler. İçinde bulunulan zorlu ve problemlili durumları sorgulama ve bunu kendi lehine dönüştürme düşüncesine sahiptirler. Bireyin iyi oluşunu ve eski mutluluk haline geri dönüşünü sağladığı için etkili iyimserlik amaçlara ulaşmada destekleyici ve iyileştirici bir güçtür (More, 1996).

2.1.1. İyimserlik ve Cinsiyet

İyimserlik ile cinsiyet arasında nasıl bir ilişkinin olduğu araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Ortaya konulan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında bir tutarlılık görülmemektedir. Seligman'ın (2007) çocuklara yönelik geliştirmiş olduğu ölçeklerin sonuçlarına göre kızlar erkeklere oranla daha yüksek skorlar elde etmiştir. Diğer yandan Hoeksema (1987) tarafından yürütülen çalışmada kadınların depresyona yönelik semptom geliştirmede erkeklerden daha yüksek puan almışlardır. Bu ve buna benzer çalışmaların

bulgularına bakarak kadınların erkeklerden daha düşük bir iyimserlik puanı elde edeceği öngörüsünde bulunulabilirdi. Ancak Seligman'ın araştırma bulguları bunun tersi yönündedir. Ergenlik dönemi ve yetişkinlik dönemine bakıldığında kadınların depresyon puanlarında bir artış olduğu görülmektedir. İlerleyen süreçteki değişim iyimserliğin çocukluk dönemi yaşantılarından daha ziyade yaşamsal olayların iyimserlik üzerindeki etkisinin daha belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Seligman, 1990).

Üstündağ (1999) ve Aydın ve Tezer (1991) tarafından yürütülen çalışmalarda iyimserlik ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, Açıkgoz (2006) tarafından yürütülen başka bir çalışmada erkekler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre erkeklerin kadınlara göre iyimserlik puanlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

2.1.2. İyimserlik ve Yaş

Henüz ergenlik dönemine girmemiş çocuklar, diğer insanlara göre iyimser olmada daha başarılıdırlar. Bu durumun nedenlerine bakıldığında çocukların yanılsamacı bir bakış açısına sahip olmaları en önemli belirleyicilerden biridir. Kendilerinin daima mutlu olacağı hiçbir zaman istenmeyen olaylarla karşılaşmayacağı düşüncesine sahip oldukları için, mutlulukların sürekli devam edeceği algısını taşırlar. Başlarına gelen olumsuz olayların sadece duruma özgü olduğunu, anlık olduğunu, bundan sonra böyle üzüntü verici olaylarla karşılaşmamalarının kendi kontrollerinde olduğunu ve buna asla izin vermeyeceklerine içsel olarak inanma eğilimindedirler. Ancak ergenlik döneminden sonra bu durum değişmekte ve kadınların erkeklere göre daha fazla kötümserlik eğilimi gösterdiği görülmektedir (Seligman, 1990). Öğrencilerin kendilerine dönük sağlık, zenginlik gibi kişisel alana yönelik geliştirilen beklentilerde yetişkinlere göre bir farklılık ortaya koyduğu Aşan (1996) tarafından yürütülen çalışmada görülmektedir. Buna göre öğrenciler yetişkinlere göre daha yüksek skorlar elde etmektedir. Yetişkinlere bakıldığında ise dini yönelim, ilişkiler ve maneviyat gibi ilişkisel alana ait özelliklerde öğrencilere göre daha yüksek skorlar almaktadır

2.1.3. İyimserlik ve Biyolojik Unsurlar

İyimserliği ele alan yaklaşımlar, bunun öğrenilen mi yoksa genetik kodlarımızda var olan bir özellik mi olduğu sorunsalı üzerinde durmuşlardır. Ve bu durumu açıklamaya dönük

bazı çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Bu durumu ele alan çalışmalardan birisi olan Fischer ve Leitenberg (1986) tarafından yürütülen çalışmada çocuklar üzerinde gerçekleştirilen araştırmaya göre iyimserliğin insanın doğasında kodlanmış bir özellik olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Bireyin zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkabilmesi için iyimserliğin bu süreçte koruyucu bir işlevi olduğu belirtilmiştir. Seligman (1998) iyimserliğin kaynağıyla ilişkili farklı açıklamalar yapmıştır. Bunlar annenin olaylara yaklaşma ve onları açıklama biçimi, ebeveynlerden gelen eleştirinin içeriği ve son olarak çocukların süreç içerisinde karşılarına çıkan güçlükler, onların iyimserlik becerisini öğrenmesinde etkilidir. İyimserliğin kalıtsal olmadığını savunan araştırmacılar bunun ebeveynleri modelleyerek öğrenildiği görüşünde birleşmektedirler. İyimser olan bireylerin çocuklarının da iyimser olduğu, kötümser olan aile üyelerinin de çocuklarının kötümserlik eğilimi içerisinde olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konulmaktadır (Seligman, 2007). Biyolojik bazı etkenlerin iyimserlik üzerinde etkili olduğunu gösteren bazı çalışmalara göre hormonlar ve iç salgı bezlerinin bu durumun oluşumuna zemin hazırladığı belirtilmiştir. Dolayısıyla iyimserlik ya da kötümserlik eğilimi içerisinde olmak, bireyin seçimine bırakılmayan bir olgudur. İyimserliğin öğrenilen bir durum olduğu görüşünde birleşen araştırmalara göre, bireyin bilişsel süreçlerinde yapılacak bir düzenlemeyle, iyilik halinin artırılacağı ve kötümserlik skorlarının düşeceği savunulmaktadır (Gençoğlu, 2006).

2.1.4. İyimserlik ve Kültür

Kalıtımın iyimserlik üzerinde etkili olmadığını ve iyimserliğin sonradan öğrenilen bir özellik olduğunu savunan araştırmacılara göre üzerinde durulması gereken önemli alanlardan birisi de kültürün bu öğrenme sürecinde iyimserlik üzerinde nasıl bir etkide bulunduğu gerçeğidir. Bu doğrultuda iyimserlikle kültür arasındaki ilişki örüntüsünü ortaya koymaya dönük bir dizi çalışma yapılmıştır. Bunlardan Norem ve Chang (2001) tarafından yürütülen çalışmaya bakıldığında, Amerikalıların iyimserlik skorlarının diğer ülke insanına göre daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bireycilik, kişisellik gibi alanlara fazla önem atfeden ve bu değerleri dikkate değer şekilde öne çıkaran anlayışlarının bir benzerini iyimserlik üzerinde devam ettirdikleri ve bu değer yönelimli olmaya dönük bir çalışma içerisinde oldukları ve bu durum iyimser olmaya özendiren yaklaşım içerisinde olmalarıyla açıklanmaktadır.

Khak ve Lester (2006) tarafından yürütülen çalışmaya göre Kuveytli öğrencilerin kaygı, depresyon skorları Amerikalı öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde

Kuveytli öğrencilerin iyimserlik skorları düşük çıkmış ve kötümserlik eğilimi içerisinde oldukları görülmüştür. Weistein (1980) tarafından yürütülen başka bir çalışmaya göre gerçekçi olmayan iyimserliğin kültürle ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmaya göre Kanadalı lise öğrencilerinin ortaya koymuş oldukları gerçekçi olmayan iyimserlik skorları Japonlu öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Bir başka deyişle Japonlu öğrencilerin gerçekçi olmayan kötümserlik skorları daha yüksek çıkmıştır. İyimserliğin kültürle olan ilişki örüntüsünü ortaya koymaya dönük bazı araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Ancak iyimserlik üzerinde ne derece etki sahibi olduğu henüz tam olarak ortaya konulamadığı için bu konuda birlik sağlandığından tam anlamıyla söz edilemez.

2.1.5. İyimserlik ve Eğitim

İyimserlikle etkisi incelenen bir diğer değişken eğitim olmuştur. Kültürün iyimserlikle bir örüntü ortaya koyduğunu ileri süren araştırmacılara göre eğitim seviyesi bireylerin gelecek algılarının nasıl olacağı üzerinde etkilidir. Dolayısıyla iyimserliğin veya kötümserliğin hangi boyutunun daha baskın olacağı eğitim değişkeniyle açıklanabilir (Güleri, 1998). Ancak ortaya konulan çalışma sonuçları birbiriyle tutarlı görünmemektedir. Bunlardan Aşan (1996) tarafından yürütülen çalışmaya bakıldığında geleceğe dair iyimser beklentilerde eğitim değişkeninin anlamlı bir etkisi bulunamazken, Carver, Scheier ve Bridges (1994) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre iyimserlik arasında olumlu bir ilişki görülmüştür.

2.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, insanın yaşamında belirleyici olan, büyük bir öneme sahip psikolojik bir değişkendir. İnsanın tüm edimlerinin merkezinde benlik saygısı yer almakta ve kişi yaşamış olduğu tecrübeler sayesinde kendisini düzenleme tutumu içerisinde olmaktadır (Epstein'den aktaran Mruk, 2006). Benlik saygısı bireyin içsel olarak algıladığı değerlilik duygusunu ifade eder. Kişinin kendisinden memnun olması, gün içerisinde yerine getireceği aktivitelerin niteliğini doğrudan etkileyeceği için, insanın davranışları üzerinde güdüleyici bir etkisi vardır. Yaşamsal olaylar üzerinde ciddi derecede belirleyici etkisi olduğundan dolayı benlik saygısı birçok araştırmacının ilgisini çekmiş ve birçok araştırmaya konu olmuştur (Rosenberg vd., 1995).

Benlik saygısı ilk defa yeterlilik kavramı adı altında James tarafından ifade edilmiştir. James'e göre bireylerin kişisel alanlarında gerçekleştirmek istedikleri bazı idealler vardır. Belirledikleri bu idealler doğrultusunda birey davranışlarını düzenler. Başarı sağlamaları neticesinde benlik saygısına yatırım yapar. Başarısızlık durumunda ise hedeflerine ulaşabilmek adına davranışlarını değiştirir. Bu açıdan benlik saygısı kişisel başarının, ulaşılacak istenen hedeflere oranı şeklinde ifade edilmektedir. Bu bakış açısına göre benlik saygısını destekleyici ve koruyucu bir tutum içerisinde olmak için, başarıların devamını sağlamak ve bozucu etkisinden dolayı da başarısızlıktan kaçınmak gerekmektedir (Mruk, 2006). Denilebilir ki, benlik saygısı içinde bulunulan durumlara yönelik tepkiler ve ortaya konulacak davranışlar üzerinde son derece önemli rol oynamaktadır (Crocker ve Park, 2003). Benlik saygısını sadece başarı ve başarısızlık üzerinden ele alan bu yaklaşım sınırlı ve yetersiz görülmüştür. Çünkü bireyin gerçekleştirmiş olduğu edimleri sadece yeterlilik çerçevesi içerisinde değerlendirilmektedir. Böylesi bir yaklaşım insanı bütüncül değerlendirmeye engel olduğu için hatalı çıkarımlarda bulunmaya sebep olabilir.

Morris Rosenberg, benlik saygısını değerlilik kavramı üzerinden ele alan bir tanım ortaya atarak farklı bir boyut kazandırmıştır. Bireyin kendisiyle ilgili beğenilerinin toplamının benlik saygısını ifade ettiğini belirtmiştir. Farklı bir şekilde söylenecek olursa benlik saygısı bireyin kendisine dönük algılarını içerir (Rosenberg vd., 1995).

Değerli olmak ya da değerlilik bireyin toplum içerisinde kazandığı bir olgudur. Yani bir anlamda sosyalleşme ağı içerisinde elde edilir. Bireyin kendisine vermiş olduğu kıymet, toplumun önemsemiş olduğu değerler üzerinden anlam kazanır. Dolayısıyla birey toplumun değerlerini içselleştirerek kendisine de o doğrultuda bir değer atfeder. Bu bakımdan bu becerinin öğrenilmesinde sosyal becerinin önemli bir rolü vardır (Mruk, 2006).

Benlik saygısını değerlilik üzerinden açıklayan bir başka araştırmacı Coopersmith olmuştur. Coopersmith, kavramın yapısını açıklamaya dönük daha çok uygulama çalışmaları gerçekleştirmiştir. Yaşamsal süreç içinde bu olgunun nasıl öğrenildiği, ne dereceye kadar değiştirilebildiğine yönelik çalışmalar yürütmüştür (Mruk, 2006). Benlik saygısıyla ilişkili olan örüntüleri açıklamaya dönük araştırmalarla bu alana birçok katkısı olmuştur (Mruk, 2006; Plummer, 2007).

Rogers, sağlıklı ve istenilen yaşam becerilerinin bireyin kendini kabulüyle ilişkili olduğu üzerinde durmuştur. Benlik saygısı kendini kabulün önemli bir birleşenidir (Mruk, 2006). Yaşamsal faaliyetlerini yerine getirme sürecinde birey, daha önceki gelişim

evrelerinde koşulsuz kabul olgusuyla yeterince karşılaşmadıysa, kendini değerlendirme ölçütü ağırlıklı olarak dışsal kaynaklı olur. Yani benlik saygısını sürekli istenilen seviyede tutmak için dışsal motivasyonlar dikkate alınır. İçsel kaynakların onarıcı ve zenginleştirici gücünden yararlanılmadığı için, bireyin gelişimi sağlıklı bir seyir izlemez (Plummer, 2007).

Benlik saygısına farklı bir perspektif sunan bir diğer yaklaşım bilişsel bakış açısıdır. Bu yaklaşıma göre bireyin bilişsel süreçleri zaman içerisinde yaşadıkları olaylar neticesinde oluşur. Tecrübe edilen olaylar bireylerin bilişsel sistemlerini düzenlemelerine yardımcı olur (Bordens, 2002). Bireylerin kendileri ve başkalarıyla ilgili yaşantı tecrübeleri onların kendileriyle ilgili bir perspektif oluşturmalarında etkilidir (Mruk, 2006). Bireylerin yaşamış olduğu bu kişisel bilgiler onlara yaşamsal anlamda kolaylık sağladığı için destekleyici bir katkı sağlar (Bordens, 2002). Bireylerin kendileri ve dış çevreye ilişkin görüşlerinin ne durumda olduğu da benlik saygısının oluşumu açısından önemlidir.

Bireyin kendisine yönelik değerlilik derecesi, kendisine yönelik algılarının oluşumunu belirlemektedir. Olumlu ve olumsuz bir algı taşımalarında, bireyin kendisini nasıl değerlendirdiği önemli rol oynamaktadır (Forney vd., 2005). Literatürde benlik saygısı kavramını ele alan yaklaşımlara bakıldığında ortak olan durum benlik saygısını duygulanım ve değerlendirme perspektifinden ele almalarıdır. Değerlendirmeye göre, bireyin kendisiyle ilgili farkındalıkları ve kendisini ele almaya dönük açıklamaları bu alanı oluştururken, değerlendirme neticesinde ortaya çıkan tabloya göre bireyin kendisini ne kadar hissettiği duygulanımı ifade etmektedir (Buss, 1995). Bu bağlamda, yaşantısal süreçlerin etkisiyle oluşan bilişsel süreçlerin benliğe yönelik her türlü yaklaşımları her türlü değerlendirmeleri bireyin kendisiyle ilgili algılarının oluşumunda öncelikli bir etkiye sahiptir. Bu değerlendirmelerin neticesinde, benliği sahiplenme ya da sahiplenmeme gibi tutumlar geliştirilmesi de benlik saygısını karşılamaktadır (Mruk, 2006).

Birey dışsal uyaranlara karşı tutum geliştiren bir varlıktır. Etrafında görülen nesnelere yönelik bir fikre ve onla ilgili bazı bilişsel süreçlere sahiptir. Benzer şekilde birey benliğe yönelik tutum geliştirir. Bireyin kendisine dönük sahip olduğu duygu ve düşünceleri bireyin kabulüyle sonuçlanırsa benlik saygılarına yatırım yapmış olunur (Rosenberg vd., 1995). Bu bağlamda denilebilir ki bilişsel süreçler, bireyin öz yeterliliğini destekleyici bir etkiye sahipken, bireyin duygulanım süreçleri de kişinin kendisinden hoşnut olmasını sağlar (Tafarodi ve Milne, 2002).

Tafarodi ve Swann'e (2001) göre birey yaşamsal süreç içerisinde belli idealleri yerine getirmek üzere bazı tasarımları olan bir varlıktır. Bu süreçte hedeflediği ideallerini yerine getirmede ne derece başarılı olduğu bireyin kendine olan saygısının önemli yapıtaşlarını oluşturur. Benliğe yönelik geliştirilen yargılar neticesinde birey kendisine bir kıymet atfetmektedir. Bireyin kendisine yönelik görüşleri öznel değerlendirmelerinin bir sonucu olduğu için, benliğe yönelik geliştirilen olumlu veya olumsuz tutumların nesnel süreçlerin sonucunda oluştuğu söylenemez.

Rosenberg'e göre benlik saygısının öncelikli etkiye sahip değişkeni duygusal alandır. Bireyin kendisine yönelik algıları, hissettikleri, benliğe yönelen duygular, benlik saygısının ana malzemesini oluşturur. Öz yeterlilik kavramı ise bireyin kendisinden hoşnut olma olgusuna destekleyici bir etkisi olması yönüyle önemlidir (Brown, 1993).

Benlik saygısı, bireyin kendi değerine ilişkin tutumların toplamını ifade etmesi yönüyle, bireyin temel güdüleyici dinamiklerinden biridir. Çünkü birey kendisine bir anlam bir değer yüklediği oranda harekete geçebilecek kararlılığı kendisinde bulabilir (Rosenberg, Schooler ve Schoenbach, 1989). Bu bağlamda birey benlik saygısını sürekli koruma ve benliğe yönelen tehditlere karşı bir tampon görevi üstlenme adına harekete geçer. Bu durumun en önemli kazançlarından birisi bireyin iyi oluşunu ve psikolojik sağlığını destekleyici bir işlevi olmasıdır (Mäkikangas ve Kinnunen, 2003).

2.3. Duygusal Zeka

Yaşamsal faaliyetleri yerine getirmede zeka seviyesi yüksek bireylerin istenilen başarıyı yakalayamaması, zeka olgusuna olan yaklaşımların değişmesinde önemli bir rol oynamıştır. Zekaya sadece bilişsel süreçler üzerinden bir açıklama getirilmesinin bu anlamda eksik ve yetersiz olduğu alan uzmanları tarafından dile getirilmiş ve zeka üzerine yapılan farklı çalışmalar hız kazanmaya başlamıştır (Abacı, 2003). Bu anlamda zekanın farklı bir alanına işaret eden araştırmacılardan biri Gardner olmuştur. Gardner'ın ortaya attığı kişilerarası ve kişiye ait zeka kavramlarının ifade ettiği kavramsal örüntüye bakıldığında duygusal zeka ile büyük oranda örtüştüğü görülmektedir (Gardner, 1993).

Salovey ve Mayer (1989), duygusal zeka kavramını günümüzde anlaşıldığı şekliyle kavramsallaştıran ilk araştırmacılarıdır. Duygusal zeka, bireyin kendi duygularının anlamını kavrayabilmesi, anlamlandırabilmesi ve başkalarının da duygularını anlayabilmesi becerisini ifade eder. Bu beceriler sayesinde birey kendi tutum ve davranışlarını

düzenleyebilir ve kontrol sağlayabilir. Duygusal zeka bu yönüyle sosyal zekanın bir bileşenini oluşturur.

Goleman (1995), duygusal zekanın kavramsal örüntüsünü açıklamaya dönük çalışmalar yürüten bir diğer araştırmacı olmuştur. Duygusal zeka, bireyin bir edimde bulunması, tüm istenmeyen olaylara rağmen yılmadan çaba harcanması, bireyin kendi iyi oluşunu destekleme adına kendini ayarlaması, empati becerisi geliştirebilmesi ve geleceğe dönük bir umut etme yetisi içerisinde olmasını ifade etmektedir. Bar-On (2006) ise duygusal zekayı, algılanan baskı ve dayatmalara karşı koruyucu bir mekanizma olarak tanımlamıştır.

Duygusal zeka üzerine çalışmaların tarihi oldukça yeni olmasına rağmen birçok sahada araştırma konusu olan bir değişkendir. Özellikle bilişsel becerilerin arzu edilen hedeflere ulaştırmaması gerçeği görüldükten sonra, duygusal zekanın da hedeflere ulaşmada önemli bir yapıtaşı olduğu vurgulanmıştır (Kooker, Shoultz ve Codier, 2007). Araştırmacılar iyi oluş seviyeleri yüksek, pozitif yaşam örüntüleri sergileyen kişilerin duygusal zekalarının da yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Palmer, Donaldson ve Stough, 2002).

2.3.1. Duygusal Zeka Modelleri

2.3.1.1. Mayer ve Salovey'in Zihinsel Yetenek Modeli

Mayer ve Salovey'e (1993) göre duygusal zeka alanını incelemek için yapılması gereken en öncelikli şey, bireyin yetenek alanı (müzik yeteneği vb.) ve bireysel özelliklerden (içedönüklük vb.) arındırılması olgusudur. Duygusal süreçleri bireyin nasıl yaşadığını ve nasıl bir işlemde geçirdiğini tanımlayabilmek için diğer yapılardan farklı bir şekilde incelenmesi gerektiğini belirtmişler ve bu durumu belirleyebilmek için duygusal zeka modeli ortaya koymuşlardır (Salovey ve Grewal, 2005).

Mayer ve Salovey'e göre (1997) duygusal zekanın dört bileşeni vardır. Bunlardan ilki duyguları anlamlandırma, değerlendirme ve dile getirme, sanatsal çalışmalardaki duygusal örüntüyü yakalama ve ifade edebilme becerisidir. Bireyin kendi duyguları üzerinde kontrol sahibi olmasını ve yaşanan duygusal süreçlerin ayırında olmasıdır. Yetişkin bireylere bakıldığında, kendi his ve duygularını derinlikli bir şekilde gözlemleyebilir ve ifade edebilirler. Bir yetişkine göre çocuklar duygusal süreçlerin tam anlamıyla ayırında değildirler. Yaşanan duygularını tam anlamıyla ifade etmekte zorluk çekebilirler ama hissettikleri ve hissedilen duyguların ne olduğuyla ilgili bir ayırım yapabilirler. İkinci bileşen duyguları kullanmadır. İnsan gün içerisinde çeşitli zorluklarla karşı karşıya

kalabilmektedir. Bu güçlüklerin üstesinden gelmek için bazı bilişsel süreçler takip edilir. Birey bilişsel süreçlerin yanında duygusal süreçlerin de desteğini alırsa, problem çözmeye yönelik daha hızlı ve sağlıklı bir şekilde yol almış olur. Bir diğer bileşen duyguların örüntüsünü anlamlandırabilme ve duygu dilini tanımlayabilme yeterliliğidir. Duyguların içerdiği malzemeleri tanıyabilmek, duyguların kararsızlığıyla ilgili yapının anlaşılmasını kolaylaştırır. Duygu işleme süreçleriyle ilgili farkındalık kazanan bir birey, kendisiyle ilgili daha sağlıklı ve isabetli kararlar verebilir ve sürdürdüğü ilişkilerin niteliği de bu doğrultuda değer kazanır. Duygusal zekanın son bileşeni duygular üzerinde denetim ve kontroldür. Duyguları ayarlayabilme yeterliliği içerisinde olmayı ifade eder. Burada amaç bireyin bilişsel ve duygusal becerilerini üst düzeyde kullanabilmesi için kendi duygu ve hislerinin etkisine açık olmaktır. Duygular üzerinde denetim ve kontrolün sağlanması ifadesi her ne kadar olumsuz bir çağrışıma olsa da, burada asıl üzerinde durulan ve anlatılmak istenen denge ve uyumdur. Duyguların kendini ifade edebileceği hareket alanlarının oluşturulması ve bu mekanizmanın bastırılmaması gerektiği belirtilir.

Duygusal zeka sadece psikolojik örüntülerle tanımlanamayacak kadar kompleks bir yapıdır. Dışsal şartların ve genetik faktörlerin de bu beceri üzerinde en az psikolojik olgular kadar etkisi vardır. Duygusal zekası yüksek olan bireylere bakıldığında aile üyelerinin, farklı perspektiften duygulara bakabilme, tartışma becerisi yürütebilme, duygusal anlamda duyarlı özellikler gösteren bir özellik gösterdiği görülmüştür. Bu tür iletişim örüntüsü içerisinde yetişen bireyin duygusal zeka becerilerinin de normalden daha yüksek olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (Mayer, Salovey ve Caruso, 1999).

2.3.1.2. Bar-On Duygusal Zeka Modeli

Bar-On duygusal zeka kavramına farklı açılardan yaklaşarak kuramsal bir yapı ortaya koymaktadır. Duygusal zeka, sosyal ilişkileri sağlıklı bir şekilde yürütebilmeyi, ilişki içerisinde olduğumuz bireyleri anlayabilmeyi ve yaşanan zorlu süreçlerinden üstesinden gelmede ki yeterliliği ifade eder (Bar-On, 2006). Bilişsel süreçleri içeren yeteneklerin yanı sıra kişisel nitelikleri de kapsadığı için diğer modellerin birleşimi olarak da değerlendirilir.

Bar-On (2000) duygusal zekaya beş farklı boyutta açıklama getirmiştir. Bunlardan ilki kişisel becerilerdir. Bu alan, bireyin kendine duyduğu saygı, kendini gerçekleştirme, girişkenlik becerisi, özerk hareket etme ve öz farkındalık yeterliliklerinden oluşur. Birey

kendi duygularının farkında olabilmesi ve anlamlandırabilmesi için öncelikle kendine saygı duyma becerisini yani özsaygı becerisini taşıması gerekmektedir.

Duygusal zekanın diğer bir boyutu kişisel arası yeterliliktir. Kendini başkasının yerine koyabilme becerisi, sosyal ilişkiler ve bu ilişkilerin neticesinde üstlenilmesi gereken sorumluluklar bu alanının bileşenlerini oluşturur. Sosyal anlamda sürdürülebilir ilişkiler ağı içerisinde olmak sosyal beceri olarak da ifade edilmektedir. Toplumsal ilişkileri sürdürmek içerisinde saygı ve dikkati içerir. Karşıdaki bireye duyulan dikkat ve özenin yanı sıra, onun hislerini ve ihtiyaçlarını algılamak içinse ayrı bir çaba içerisinde olmak empatik bir yaklaşımın gereklerinden biridir (Bar-On, 2000).

Uyum gösterme duygusal zekanın bir başka boyutudur. Uyum gösterme becerisi problem çözme davranışı, esnek bir anlayış ve gerçeklik olmak üzere üç farklı bileşenden meydana gelir. Güçlük yaratan bir olaya karşı, sistemli bir şekilde yaklaşılması ve kalıcı bir çözüm için alternatifler oluşturulması problem çözme yeterliliğin gereklerinden biridir. Bireyin duygusal süreçleri doğru bir şekilde yapılandırması gerçeklik kavramını ifade etmektedir. Yaşamsal faaliyetleri yerine getirmede bireye güçlük çıkaran olayların üstesinden gelmek ve sosyal çevreye uyum sağlamak için ortaya konulan her türlü değişiklik ve düzenleme esneklik kavramıyla açıklanmaktadır (Bar-On, 2000).

Dürtüler üzerinde kontrol sağlama ve stres toleransından oluşan stres yönetimi duygusal zekanın bir diğer boyutudur. Bunlardan stres toleransı, dışsal faktörlerin etkisiyle baş edebilme becerisini ifade ederken, dürtü kontrolü ise bireyin yaşamış olduğu zorlu durumlara karşı kendisini kontrol edebilme yeterliliği taşıması anlamına gelir. Duygusal zekanın son boyutunu oluşturan kavram genel ruh sağlığıdır. Burada bireyin iyi oluşu ve iyilik halini artıran iyimserlik ve mutluluk kavramları işlenmektedir. Kişinin hedeflerini yerine getirmede mutluluk, itici bir güç olabilmekte ve bireyi destekleyici bir işlev üstlenmektedir. Bireylerin bu edimlerini yerine getirmede iyimser bir tutuma sahip olması ise, davranışların kararlılığı açısından önemli bir etkiye sahiptir.

2.3.1.3.Goleman Duygusal Zeka Modeli

Goleman (1995) akılcı ve duygusal olmak üzere zihni iki kategori altında ele almıştır. Algılama, anlamlandırma ve birtakım zihinsel süreçler akılcı zihin olgusunu ifade eder. Akılcı zihin her ne kadar tutarlı ve mantıklı zihinsel süreçleri ifade etse de bunun tam karşısında, mantıksız ve birbiriyle çelişkili bazı süreçlerin de varlığı söz konusudur. Bu

alan duygusal zihin olarak kavramsallaştırılır. İki zihin farklı zihinsel süreçleri içerse de birbiriyle işbirliği içerisinde. Akılcı zihinsel süreçlere duygunun destekleyici bir rolü vardır. Akılcı zihne bakıldığında ise duygusal malzeme üzerinde kontrol ve düzenleme gibi bir işlevi vardır. İki kavram da her ne kadar birbiriyle ilişkili bir örüntü ortaya koysalar da, zihnin farklı süreçlerine odaklanan iki farklı olgudur. Hayatta oldukça başarılı olan, istediği hedeflerin büyük çoğunluğunu yerine getiren kişiler incelendiğinde, bu durumun büyük ölçüde duygusal zekası yüksek kişilerce gerçekleştirildiği yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur. Goleman duygusal zekanın beş bileşeni üzerinde durmuştur. Bunlar;

Özbilinç: Bireyin kendisine yönelik gerçekçi bir değerlendirme içerisinde olması, iyi bir farkındalığa sahip olma, duygu ve düşüncelerin ayırdında olma ve bireyin kendisine güven duymasını ifade eder (Goleman, 2007b). Duyguların farkına varılması, yaşanan duygunun hangi kategori içerisinde olduğuna yönelik bir algılama içerisinde olması duygusal zekanın temel dinamikleri arasındadır. Duygulara yönelik bir anlayış ve farkındalık geliştirme, çeşitli zorluklara karşı duyguları kontrol etmede destek işlevi görür (Goleman, 2007a).

Duyguları İdare Edebilme: Bireyin sıkıntılı durumlara karşı kendisini koruması ve tekrardan mutluluk haline geri dönmesi; gerçekleştirilmek istenen idealler doğrultusunda, bazı zevklerden taviz verilmesi olarak tanımlanır (Goleman, 2007b). Çeşitli zorluklarla karşılaşan bireyin, iyilik halini koruması için duyguları üzerinde kontrol mekanizmasını sağlaması gerekir. Bunun tersi durumlarda, sıkıntılı süreçler yaşanabilir ve tekrardan uyum sağlama konusunda güçlükler ortaya çıkabilir (Goleman, 2007a).

Motivasyon: Ulaşılmak istenen hedef doğrultusunda çaba harcamak, tecrübe edilen başarısızlıkların engellenmesine izin vermeden daima gelişmek için zihinsel bir uğraş içinde olmayı ifade eder (Goleman, 2007b). Yürütülen iş ne olur olsun, bireyin o işin devamı için çaba içerisinde olması motivasyonun temelidir. Motivasyon bireyi eyleme geçiren bir olgu olduğu için, bir olayın başlangıcında ve bitişinde bu kavramın itici gücü temel bir etkiye sahiptir (Yeşilyaprak, 2001, s.141).

Bireyin bir devinim içerisinde olması için motivasyon önemli bir bileşendir. Duyguların bir hedef doğrultusunda bir yöne kanalize edilmesi ve yaşanılması muhtemel doyumun ileri bir tarihe ertelenmesi başarı için önemli bir yapıtaşdır. Bu yeterliliklere sahip olan bireyler yaşam içerisinde daha aktif ve yapıcı bir özellikler gösterirler.

Empati: Başkalarının gözünden hayata bakabilmek, gelişmiş sosyal beceri içerisinde olmak, diğerlerinin neler hissettiğine yönelik duygusal bir farkındalık göstermek ve uyum

becerileri göstermek olarak tanımlanır (Goleman, 2007b). Dökmen'e (1995) göre ise diğerlerinin duygu ve düşüncelerine yönelik bir farkındalık içerisinde olmak ve bunu yaparken onun bakış açısıyla hayata bakmayı ifade eder.

Sosyal Beceriler: İlişkileri yürütme yeterliliği içerisinde olma ve diğer insanların duyguları arasında bir denge sağlama olarak tanımlanır (Goleman, 2007b). Duygular üzerinde bir kontrol sağlama, ilişki örüntülerini gerçekçi bir şekilde değerlendirme, iletişimi doğru ve istendik bir şekilde yerine getirme gibi özellikler sayesinde bireyin, sosyal alanda yaşanan bazı çatışmaları sonlandırma, işbirliği içerisinde olma gibi bir davranış örüntüsü ortaya koymasını ifade eder. Çakar ve Arbak'a (2004) göre diğerleriyle ilişkinin sağlıklı bir şekilde yürütmesi ve daha az çatışma yaşanması için sosyal beceri önemli bir etkiye sahiptir.

2.4.İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu kısmında iyimserlikle ilgili yapılan çalışmalar kronolojik sırayla ele alınmıştır.

Darwill ve Johnson (1991) tarafından yürütülen çalışmada iyimserlik, kişilik özellikleri ve kontrol algısı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmanın sonucuna göre nevrotik kişilerin diğer bireylere göre daha fazla kötümser olduğu, olumsuz olayları değerlendirme de daha fazla karamsar olduğu, olumlu olayların devamına ilişkin de daha az iyimser bir eğilim içerisinde oldukları ortaya konulmuştur. Ayrıca nevrotik bireylerin normal bireylere göre kontrol algısının daha alt seviyelerde olduğu görülmüştür.

Chang (1996) kültürel anlamda çeşitliliğin baş etme ve iyimserlikle olan ilişkisini incelediği çalışmasında 111 Asya ve 111 Kafkasya kökenli Amerikalı öğrenci katılmıştır. Ortaya çıkan sonuca göre Kafkasya kökenli öğrencilerin daha iyimser olduğu görülmüştür. Asya kökenli öğrencilerin problem durumlarıyla mücadele etmede kaçınma ve geri çekilme tutumu içerisinde oldukları ortaya konulmuştur. Sağlık değerlendirmelerinde ortaya çıkan tabloya bakıldığında, Asya kökenli öğrencilerin psikolojik rahatsızlıklarının daha yoğunlukta olduğu buna karşın Kafkas kökenli öğrencilerin fiziksel rahatsızlıklarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Fontaine ve Seal (1997) yaptıkları çalışmada sosyal destek ve mensturasyon öncesi belirtilerle iyimserlik arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Sosyal destek ve iyimserlik

arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, diğer değişkenle herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Puskar vd. (1999) öfke, başa çıkma, depresif durumlar ve yaşam olaylarının iyimserlikle olan ilişkisini ele almışlardır. Ortaya çıkan sonuca göre iyimserliğin depresyon ve öfkeyle ters yönde bir ilişki gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. İyimserlik durumu arttıkça öfke ve depresyon gösterme belirtileri daha az olmaktadır. İyimserlik düzeyi düştükçe problem odaklı çözüm yaklaşımında bir azalma olduğu görülmektedir.

Wenglert ve Rosen (2000) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin iyimserlik eğilimlerini ortaya koymaya çalışmışlardır. Katılımcılara kendilerinin geleceğiyle ilgili ve dünyanın geleceğiyle ilgili bir dizi soru yöneltilmiştir. Ortaya çıkan sonuca göre katılımcıların kendi geleceklerine ilişkin iyimserlik skoru, dünyanın geleceğine ilişkin iyimserlik skorundan daha düşük çıkmıştır.

Chang, Rand ve Strunk (2000) 225 çalışan üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, stres ve mesleki tükenmişliğe karşı iyimserliğin koruyucu bir etken olduğu görülmüştür. Mesleki tükenmişliğe karşı bireyi destekleyici bir işlevi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Chang ve Farrehi (2001) depresif belirtiler, yaşam doyumu, algılanan bilgiyi işleme stili ve iyimserlik arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmanın sonucuna göre iyimserlikle akılcı otomatik bilgi işleme stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan kötümserlik eğilimiyle de deneysel bilgi işleme stili anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur.

Ji, Zhang, Osborne ve Guan (2004) yürüttükleri çalışmada gerçekçi olmayan iyimserlik, iyimserlik ve sars salgınına kültürlerarası boyutta ele almışlardır. Çalışmanın sonucuna göre Çinli bireylerin, Kanadalı bireylere nazaran gerçekçi olmayan iyimserlik skorundan daha yüksek sonuçlar aldığı görülmüştür. Öte yandan iyimserlik skorunda söz konusu iki ülkede anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Genel tabloya bakıldığında Çinlilerin, Kanadalılara göre daha iyimser oldukları görülmüştür. Çinlilerin daha iyimser olmalarına rağmen sars virüsüne yakalanma eğilimlerinin skorları daha yüksek çıkmıştır.

Ben-Zur ve Debi (2005) görme engelliler üzerinde yürüttükleri çalışmada iyimserlik ve görme sorunuyla baş etme arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, sosyal ilişki örüntüleri gösterme ve iyimserliğin görme sorunlarıyla etkili bir şekilde mücadele etmede önemli bir etmen olduğu görülmüştür. Bireyin iyimserlik düzeyinin yüksek olması koruyucu ve destekleyici bir işlev sağlamaktadır.

Benett ve Eliot (2005) tarafından yürütülen çalışmada kalp sağlığı programına katılan bireyler üzerinde kötümser açıklama tarzı ve kalp sağlığı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmanın sonucuna göre kötümser eğilim içerisinde olan bireylerin programın kötü ve etkisiz olduğu yönünde görüşleri daha net ifade ettikleri görülmüştür. Kivimaki vd. (2005) aile üyelerinin kaybı veya bir dizi ciddi hastalıklar geçiren kişilerde iyimserliğin sağlık üzerinde ne tür bir etkide bulunduğunu araştırmışlardır. 5007 birey üzerinde yürütülen çalışmanın sonucuna göre, yakın kaybı yaşayan veya ciddi sağlık sorunları geçiren kişiler, iyimser oldukları takdirde bu durumun üstesinden daha kolay geldiği ve normal hayatına daha hızlı şekilde uyum sağladığı ortaya konulmuştur. Kötümser bireylere bakıldığında iyileşme sürelerinin hem daha uzun olduğu hem de eski iyilik haline dönmesinin daha uzun zaman aldığı görülmüştür.

Carver vd. (2005) meme kanseri tedavisi geçirmiş bireylerde iyimserliğin iyileşme sürecinde nasıl bir rol oynadığını ortaya koymaya dönük bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın sonucuna göre, iyimser bireylerin iyileşme seyirleri kötümser bireylere göre daha hızlı olduğu, iyimserliğin iyileşme üzerinde pozitif bir katkısı olduğu görülmüştür. El-Anzi (2005) tarafından yürütülen 400 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen iyimserliğin, kaygı ve akademik başarıyla olan ilişkisinin ele alındığı çalışmada, iyimserlikle akademik başarı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmanın diğer sonucuna göre iyimserliğin erkek öğrenciler lehine anlamlı bir sonuç ortaya koyduğu görülmüştür.

Steptoe vd. (2006) yürüttükleri çalışmada iyimserliğin sağlıklı yaşlanma ve sağlıklı davranış örüntüsü üzerindeki etkisini ele almışlardır. Yaşları 65 ile 80 arasında değişen 125 birey üzerinde yürütülen çalışmada, iyimserliğin sağlıklı davranış örüntüsüyle pozitif bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Bedensel aktiviteler yapma, sigara ve alkol gibi zararlı maddeleri az kullanan bireylerin daha fazla iyimser bir tutum içerisinde olan bireyler olduğu görülmüştür.

Pinquart, Fröchlich ve Silbereisen (2007) yürüttükleri çalışmada kanser tedavisi sürecinde iyimserliğin nasıl bir rol oynadığını ele almışlardır. 161 hasta üzerinde gerçekleştirilen çalışmaya göre 9 aylık tedavi geçiren hastalarda, kötümser olan hastaların kemoterapinin yan etkilerine olumsuz etkide bulunduğu, iyimser bireylerde ise yan etkinin herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Nicholls vd. (2008) sporcular üzerinde yürüttükleri çalışmada iyimserliğin psikolojik dayanıklılık ve baş etme becerisi arasındaki ilişkisini ele almışlardır. 677 sporcu üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada, iyimserlik ve diğer

değişkenler arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Buna göre iyimserlik skorları yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılığı daha yüksek ve baş etme becerisi olarak da problem odaklı baş etme stratejisini tercih ettikleri görülmüştür.

Puskar vd. (2010) tarafından 193 lise öğrencisi üzerinde yürütülen bu çalışmada özsaygı ve cinsiyet farklılığın iyimserlikle olan ilişkisi ele alınmıştır. Çalışmanın sonucuna göre iyimserliğin erkekler lehine anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu görülmüştür. İyimserlik ile öz saygı arasında pozitif bir ilişki olduğu bu çalışmanın sonucuna göre söylenebilir.

Medlin, Green ve Gaither (2010) 27 öğretmenle gerçekleştirdikleri bu araştırmada iyimserliğin eğitimdeki rolünü ele almışlardır. Çalışmanın sonucuna göre kurumsal hedef saptama ve kişisel performans ile iyimserlik arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmüştür. İyimserliğin eğitim üzerinde düzenleyici rolü olduğu bu çalışmanın sonucuna göre ileri sürülebilir

Chang, Tsai ve Lee (2010) yürüttükleri çalışmada cinsiyet farklılığı ile iyimserlik arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmanın sonucuna göre iş dünyasında çalışan kadınların iyimserlik düzeyi erkeklere göre daha düşük seviyelerde olduğu görülmüştür. Kadınların duygusal alanda erkeklere göre daha duyarlı olmalarıyla kısmen açıklanabilir.

Aydın ve Tezer (1997) tarafından yürütülen bu çalışmada iyimser ve kötümser bireyler karşılaştırmalı şekilde incelenmiştir. Buna göre sık sağlık sorunları yaşayan bireylerin iyimserlik eğiliminin çok düşük olduğu, iyimser bireylerin daha seyrek aralıklılarıyla hastalık örüntüleri ortaya koydukları görülmüştür. Bir diğer sonuç ise akademik başarı ile cinsiyet arasında pozitif bir korelasyon görülmüştür. İyimser bireylerin kötümser bireylere göre daha yüksek bir akademik başarı gösterdiği ortaya konulmuştur. Cinsiyete göre ise iyimserliğin anlamlı bir farklılık göstermediği çalışmanın bir diğer bulgusudur.

Tekek (1994) tarafından yürütülen bu çalışmada iyimserlik ve menopoza arasındaki ilişki ele alınmıştır. 229 kadın üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada, iyimser bireyler menopoza sonrası sorunlarının azalacağını ve normal sağlığına kavuşacağı yönünde bir inanç taşıırken, kötümser bireylerin bu problemiyle ilgili olumsuz ve karamsar düşüncelerinin yoğunlukta olduğu görülmüştür. İyimserliğin, yaşamı düzenleyici bir etkisi olduğu söylenebilir.

Güleri (1998) iyimserlik ve gelecek beklentisi arasındaki ilişkiyi ele aldığı bu çalışmasını üniversite öğrencisi ve işçi öğrenciler üzerinden gerçekleştirmiştir. Yaşları 16 ile 24 arasında değişen bu gençlerle yürütülen bu çalışmaya göre, işçi gençlerin kendilerini

bağımlı ve kötümser olarak algıladıkları, üniversite öğrencilerinin ise özerk ve iyimser olarak algıladıkları görülmüştür. Eğitim seviyesi ile bireyin iyimserlik düzeyi arasında doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir.

Akkoyun (2002) sağlık kontrol odağı ve fiziksel egzersizin iyimserlikle olan ilişkisini ele aldığı, 300 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği bu çalışmada içsel sağlık kontrol odağı alt boyutunda, kötümser bireylere göre yüksek skorlar ortaya koydukları görülmüştür. Üstündağ-Budak ve Mocan-Aydın (2005) yaptıkları bu çalışmada iyimserlik ile algıladıkları sağlık, sağlık kontrol inancı ve tıbbi yardım arama arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Ortaya çıkan sonuca göre tıbbi yardım ve sağlık kontrol arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bayanların fiziksel sağlık belirtilerini ele alırken iyimserlik ve dıştan sağlık denetiminin daha öncelikli olduğu görülürken, erkeklerde içsel sağlık denetiminin daha ön planda olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Altunbaş (2005) tarafından astım rahatsızlığı yaşayan bireylerde gerçekleştirilen bu çalışmada stresle başa çıkma, algılanan sosyal destek, hastalığa gösterilen uyum, iyimserlik ve açıklama stili arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmaya göre, iyimserlik ile hastalığa gösterilen uyum arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir diğer bulguya göre stresle başa çıkma tarzı, iyimserlik ve kötümser açıklama tarzının hastalığa gösterilen uyumun anlamlı yordayıcıları oldukları görülmüştür.

Açıkgöz (2006) beslenme alışkanlığı, öz yetkinlik ve geleceğe yönelik iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelediği bu çalışmasını 170 öğrenci üzerinde gerçekleştirmiştir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında cinsiyetler arasında geleceğe yönelik iyimserlik skorlarında erkekler lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. Söz konusu değişkenler ve iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusu da çalışmanın bir diğer sonucudur.

Bacanlı ve Ercan (2006) yürüttükleri bu çalışmayı depreme maruz kalan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Depremi üzerinden 18 ay geçtikten sonra deprem stresiyle mücadele etmede ortaya konulan stillerin cinsiyet ve iyimserliğe göre değişip değişmediğini ele almışlardır. 161 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada problem çözme ve sosyal destek arayışının iyimserlik ve cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Kümbül Güler ve Emeç (2006) iyimserliğin yaşam memnuniyeti ve akademik başarı arasındaki ilişkisini ele almıştır. Ortaya konulan bu araştırmada iyimserliğin, akademik başarıyla bir ilişkisi görülmezken, yaşam memnuniyetiyle pozitif bir korelasyon

göstermiştir. İyimser bireylerin yaşamdan aldığı doyumun daha üst düzeyde olduğu görülmektedir.

Gençoğlu (2006) tarafından yürütülen bu çalışmada kişilik özellikleri ile iyimserlik arasındaki ilişki ele alınmıştır. 623 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada duygusal kararlılık, aile ilişkileri, sosyal ilişki, kendini gerçekleştirme iyimserlik skorları yüksek olan öğrencilerde pozitif bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. İyimserlik skoru yüksek olmayan öğrencilerin ise nevrotik, antisosyal ve psikotik eğilim düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yalım (2007) psikolojik sağlamlık, başa çıkma tarzı, üniversite ortamına oryantasyon, cinsiyet ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi ele aldığı 420 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği bu çalışmada, kadercı ve suçu kendinde gören baş etme yaklaşımını tercih eden ve diğer söz konusu değişkenlerde yüksek skorlar elde eden bireylerin üniversite ortamına uyum skorlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bostancı vd. (2007) tarafından gerçekleştirilen, yaşları 17 ile 24 arasında değişen 361 üniversite öğrencisiyle yürütülen bu çalışmada aile ilişkileri ve iyimserlik arasında nasıl bir ilişki olduğu ele alınmıştır. Ortaya konulan bulguya göre iyimserlik eğilimlerinin yüksek olduğu bireylerin sağlıklı aile ilişkilerine sahip bireyler oldukları görülmüştür.

Avacı (2008) iyimserlik eğitiminin 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin iyimserlik skorlarına olan etkisini ele aldığı bu çalışmada, 30 öğrenciye 8 oturum süresince öğrenilmiş iyimserlik eğitimi verilmiştir. Öğrencilere gruplara rastgele dağılmıştır. Araştırmada, bireylerin geleceğe yönelik iyimserlik skorlarında istatistiksel olarak bir farklılık görülmezken, iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır.

Eryılmaz ve Atak (2011) tarafından gerçekleştirilen bu çalışma 14 ile 18 yaşları arasında 227 lise öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Sonuçlara bakıldığında öznel iyi oluş ile iyimserliğin yüksek düzeyde pozitif korelasyon gösterdiği, özsaygı ile orta düzeyde ilişki gösterdiği saptanmıştır. Karagöz (2011) tarafından 30 ergen üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada olumlu düşünme eğitiminin depresyon bilişsel çarpıtmalar ve iyimserlik üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Deney grubundaki öğrencilere olumlu düşünme eğitimi, plasebo grubundaki bireylere mesleki tanıtım uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte kontrol grubundaki öğrencilere herhangi bir eğitim veya uygulama yapılmamıştır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında, iyimserlik eğitimi alan bireylerin geleceğe ilişkin iyimserlik skorlarında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.



BÖLÜM 3

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araç ve tekniklerine, verilerin toplanmasına ve verilerin analizine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. İlişkisel araştırmalarda, betimsel araştırmalarda olduğu gibi mevcut ilişkiler ve bağlantılar ortaya konulup, açıklanmaya çalışılır (Karasar, 2012, s.79). Araştırmanın değişkenlerini benlik saygısı, duygusal zeka ve iyimserlik oluşturmaktadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, duygusal zeka değişkenlerinin birlikte, iyimserliği ne ölçüde yordadığı incelenmiştir.

3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2016-2017 eğitim öğretim yılında Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 490 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin bölüm, yaş, cinsiyet, aile yapısı, anne-baba eğitim düzeyi, gibi demografik ve kişisel bilgilerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Frekans	Yüzde
Toplam		
Cinsiyet		
Kadın	359	73.3
Erkek	131	26.7
Yaş		
Aralık(18-37)	490	100
Bölüm		
Müzik Eğitimi	31	6.3
İngiliz Dili Eğitimi	32	6.5
Sosyal Bilgiler Eğitimi	27	5.5
Sınıf Eğitimi	37	7.5
Türkçe Eğitimi	47	9.6
Okulöncesi Eğitimi	29	5.9
Böte	35	7.1
Resim- İş Eğitimi	23	4.7
Matematik Eğitimi	67	13.7
Tarih Eğitimi	12	2.4
Alman Dil eğitimi	17	3.5
Zihin Engelliler Eğitimi	86	17.6
Felsefe Eğitimi	17	3.5
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	30	6.1
Anne Eğitim Düzeyi		
Okuryazar Değil	20	4.1
Okuryazar	15	3.1
İlkokul Mezunu	213	43.5
Ortaokul Mezunu	84	17.1
Lise Mezunu	109	22.2
Üniversite Mezunu	45	9.2
Lisansüstü Okul Mezunu	4	.8
Baba Eğitim Düzeyi		
Okuryazar Değil	2	.4
Okuryazar	8	1.6
İlkokul Mezunu	127	25.9
Ortaokul Mezunu	96	19.6
Lise Mezunu	146	29.8
Üniversite Mezunu	100	20.4
Lisansüstü Okul Mezunu	11	2.2

Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde 359 kişinin kadın (% 73.3), 131 kişinin erkek (% 26.7) olduğu, kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha çok olduğu görülmüştür. Katılımcıların bölümlere göre dağılımı incelendiğinde Müzik Eğitiminde 31 (% 6.3), İngiliz Dil Eğitiminde 32 (% 6.5), Sosyal Bilgiler Eğitiminde 27 (% 5.5), Sınıf Eğitiminde 37 (%7.5), Türkçe Eğitiminde 47 (%9.6), Okulöncesi Eğitiminde 29 (% 5.9), Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitiminde 35 (%7.1), Resim-İş Eğitiminde 23 (%4.7), Matematik Eğitiminde 67 (% 13.6), Tarih Eğitiminde 12 (%2.4), Alman Dil Eğitiminde 17 (3.5), Zihin Engelliler Eğitiminde 87 (%17.7) , Felsefe Eğitiminde 18 (%3.7) ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde 30 (%6.1) olduğu görülmüştür. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi incelendiğinde çoğunluğunun ilkokul mezunu olduğu 213 (%43.5), babalarının eğitim düzeyi incelendiğinde çoğunluğunun lise mezunu olduğu 146 (29.8) görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Duygusal Zeka Özellik Ölçeği-Kısa Formu ve Yaşam Yönelimi Testi kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcılara ait bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan bölüm, sınıf, yaş, cinsiyet, aile yapısı, anne ve baba eğitim düzeyini içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2.Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu

Petrides ve Furnham (2001) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından yapılmıştır. Öznel İyi Oluş, Öz Kontrol, Duygusallık ve Sosyallik olmak üzere 4 alt boyuta sahip olan ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. 7'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten elde edilen puanların yüksekliği duygusal zeka özelliğinin yüksek olduğunu, düşük puanların ise duygusal zeka özelliğinin düşük olduğunu göstermektedir. Güvenirlik için yapılan analizlerde DZÖÖ-KF'nun Cronbach

alfa katsayıları İyi Oluş faktörü için .72, Öz kontrol için .70, Duygusallık için .66, Sosyallık için .70 ve ölçeğin tamamı için .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği $r=.86$ bulunmuştur.

3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Self-Esteem Scale (Benlik Saygısı Ölçeği) 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir (Rosenberg, 1965). Ölçek 63 maddeden oluşmaktadır. 12 alt ölçeği vardır. Çalışmanın amacı doğrultusunda sadece benlik saygısı alt ölçeği tercih edilmiştir. Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan geçerlilik çalışmasında benlik saygısı alt boyutu için geçerlilik oranı .71 olarak saptanmıştır. Ölçeğin bu araştırmada Cronbach α iç tutarlılık katsayısı ise .78 olarak bulunmuştur. Güvenilirlik çalışmasında ise test tekrar test güvenilirliği ise 0.89 olarak saptanmıştır. Toplam 10 maddeden oluşan ölçek 4'lü likert derecelendirme uygunluğuna sahiptir. Ölçek puanları 0-30 arasında değişir ve 30 puan en yüksek benlik saygısını gösterir (Çetinkaya, 2004).

3.3.4. Yaşam Yönelimi Testi (İyimserlik Ölçeği)

Scheiver ve Carver (1985) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin yaşama bakışını ortaya koymak amacıyla iyimserlik düzeyini belirlemek için kullanılır. 12 maddeden oluşan ölçekte 4 madde iyimser (olumlu) bakış açısını, 4 madde kötümser (olumsuz) bakış açısını yansıtırken diğer 4 madde de dolgu görevi yapmaktadır. 5'li Likert derecelendirme uygunluğuna sahip ölçekte, yüksek puanlar iyimser bakış açısını, düşük puanlar kötümser bakış açısını göstermektedir. Seçenekler, "0-Kesinlikle katılmıyorum", "1-Katılmıyorum", "2-Kararsızım", "3- Katılıyorum" ve "4- Kesinlikle katılıyorum" şeklindedir.

Türkçeye uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) yapılan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.72; dört hafta süreli test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,77'dir. Ölçeğin geçerliliğinde ise 0.56'lık bir korelasyon katsayısı bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısı, duygusal zeka değişkenlerinin iyimserlik puanlarını yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Büyüköztürk'e (2014) göre çoklu regresyon analizi, bağımlı değişkenle ilişkili olan bir dizi bağımsız değişkene dayalı olarak, aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak için

yapılan bir analiz çeşididir. Araştırmada iyimserlik değişkeninin yordayıcılarını ortaya koymayı amaçlayan regresyon modeli oluşturulmuştur. Bulguların anlamlı olup olmadığının incelenmesinde .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Toplanan veriler SPSS-WINDOWS 22 paket programıyla çözümlenmiştir.

3.4.1. İyimserliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Varsayımlarının Sınanması

Analize başlanmadan önce araştırma verilerinin, çoklu doğrusal regresyon modelinin varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı doğrulanmıştır. Kalaycı'ya (2016) göre çoklu doğrusal regresyon modelinin varsayımları şu şekildedir:

- a. Normal dağılım
- b. Doğrusallık
- c. Hata terimlerinin ortalaması sıfırdır
- d. Sabit varyans
- e. Otokorelasyonun olmaması
- f. Bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı olmaması

Öncelikle yordanan değişkenin yordayıcı değişkenlerle ilişkili olup olmadığını saptamak için pearson bağıntı katsayılarına bakılmıştır. İyimserlik ile benlik saygısı, duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki olduğu (benlik saygısı için $r=.533$ $p>.05$; duygusal zeka için $r=.120$ $p>.05$) görülmüştür. Sonuç olarak iyimserliğin yordayıcılarını belirlemek için yapılan regresyon analizine yordayıcı değişkenler olarak benlik saygısı, duygusal zeka değişkenlerinin alınmasına karar verilmiştir.

Verilerin normal dağılıp dağılmadığına ilişkin olarak basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin incelenmesi sonucunda ise değerlerin $-/+ 1$ arasında olduğu ve normal dağıldığı görülmüştür.

Çoklu bağlantı olmaması varsayımının doğrulanması için Pearson bağıntı katsayıları tolerans ve varyans şişme değerleri dikkate alınmaktadır. Bu bağlamda öncelikli olarak Pearson bağıntı katsayıları ele alınmıştır. Büyüköztürk (2013) ve Can'a (2014) göre yordayıcı değişkenler arasında 0.80-0.90 gibi yüksek korelasyon söz konusuysa, değişkenler arasında çoklu bağıntının varlığından bahsedilebilir. Sonuçlar incelendiğinde değişkenlere ilişkin Pearson bağıntı katsayılarından hiç birinin .80 den büyük olmadığı

belirlenmiştir. Çoklu bağlantı için bir de “Tolerans” ve varyans şişme değeri “VIF” de gözden geçirilmektedir. En büyük VIF değerinin 10’dan küçük, Tolerans değerinin de 0.2 den büyük olması durumunda çoklu korelasyon için herhangi bir engel söz konusu değildir (Can, 2014; Büyüköztürk, 2013). Değerler incelendiğinde “VIF” değerinin 1.060 Tolerans değerinin de .943 olduğu görülmüştür. Tüm bu çıktıları bakıldığında yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantının olmadığı ileri sürülebilir.

Son olarak otokorelasyon olmaması varsayımı ele alınmıştır. Kalaycı (2016) "Durbin Watson Testi" değerlerinin 1.5 - 2.5 arasında olması gerektiğini ifade etmiştir. Değerin 1.933 olması ardışık bağımlılık olmadığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla verilerin çoklu regresyon modelinin varsayımlarını doğruladığı ve verilerin regresyon analizi için uygun olduğu söylenebilir.

Araştırmanın son alt amacı doğrultusunda, katılımcıların; iyimserlik, duygusal zeka ve benlik saygısı puanlarının bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla İlişkisiz Örneklem için t-Testi ve İlişkisiz Örneklem için Tek Faktörlü ANOVA kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın genel ve alt amaçları doğrultusunda verilerin analiz edilmesi sonucu ortaya çıkan bulgular ele alınmıştır.

4.1. İyimserliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizinden Edilen Bulgular

İyimserlik ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren Pearson bağıntı katsayıları ile iyimserliğin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları aşağıdaki tablolarla gösterilmiştir.

Tablo 2

Değişkenlere İlişkin, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Pearson Bağıntı Katsayısı Değerleri

	$\bar{X}$	Ss	İyimserlik	Benlik saygısı	Duygusal Zeka
İyimserlik	18,88	5,68	1		
Benlik Saygısı	20.95	5.34	.53*	1	
Duygusal Zeka	85.10	20.37	.12*	.23*	1

Tablo 2 incelendiğinde, iyimserliğin benlik saygısı ile olumlu yönde $r=.53$, $p<.05$ ilişkili olduğu belirlenmiştir. Başka bir değişle benlik saygısı arttıkça iyimserlik puanı artmaktadır. İyimserliğin duygusal zeka ile olumlu yönde $r=.12$, $p<.05$ ilişkili olduğu görülmektedir.

Başka bir ifadeyle, duygusal zeka puanları yüksek olanların iyimserlik puanlarının da yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3

İyimserliğin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Sh	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	7.119	1.144	-	6.222	.000	-	-
Benlik Saygısı	.569	.042	.535	13.551	.000	.523	.519
Duygusal Zeka	.102	.011	.266	2.660	.008	.273	.268
R= .533 R ² = .284	F=96.716 p=.000						

İyimserlik üzerinde etkisi olduğu düşünülen, benlik saygısı ve duygusal zeka değişkenlerinin, iyimserlik düzeyini ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, benlik saygısı ve duygusal zeka değişkenleri birlikte, anlamlı bir ilişki (R= .533, R²= .284) ortaya koymuşlardır (F=96.716). Söz konusu iki değişken, birlikte iyimserlik puanlarındaki değişimin % 28'ini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin, iyimserlik üzerindeki göreceli önem sırası, benlik saygısı (β =.535), duygusal zeka (β =.266) dır. Regresyon katsayılarının anlamlılık değerlerine bakıldığında, yordayıcı değişkenlerle ve iyimserlik arasındaki ilişkiler incelendiğinde anlamlı yordayıcı oldukları görülmektedir (p<0.01; p<0.05). Denilebilir ki, benlik saygısı ve duygusal zeka iyimserliği olumlu yönde yordamaktadır.

Tablo 4

Cinsiyete Göre İyimserlik, Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
İyimserlik	Kadın	359	19,1699	5,55	1.823	.069
	Erkek	131	18,1145	5,97		
Benlik Saygısı	Kadın	359	21,0724	5,35	0.804	.422
	Erkek	131	20,6336	5,30		
Duygusal Zeka	Kadın	359	85,5571	20,14	0.822	.412
	Erkek	131	83,8473	21,02		

Katılımcıların iyimserlik, benlik saygısı ve duygusal zeka toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Tablodan da görüleceği üzere duygusal zeka, benlik saygısı ve iyimserlik puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(823) = 0.69$; $t(804)=0.422$; $t(822)=0.412$, $p>.05$].

Tablo 5

İyimserlik, Duygusal Zeka ve Benlik Saygısının Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine

Varyansın Kaynağı		Kareler Top.	Sd	Kareler F Ort.	P
İyimserlik	Gruplar arası	2,559	6	.426 .843	.537
	Grup içi	244.485	483	.506	
	Toplam	247.044	489		
Benlik Saygısı	Gruplar arası	1.802	6	.300 .052	.390
	Grup içi	137.828	483	.285	
	Toplam	139.630	489		
Duygusal Zeka	Gruplar arası	10.685	6	1,781 .731	.112
	Grup içi	496.940	483	1,029	
	Toplam	507.625	489		

Yönelik Anova Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik puanlarının anne eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek Faktörlü Anova sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır ($F=.843$, $p>.05$). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının anne eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek faktörlü Anova sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ($F=.052$, $p>.05$). Son olarak üniversite duygusal zeka puanlarının anne eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Ortaya çıkan Anova sonucuna göre aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($F=.731$, $p>.05$). Bu sonuca göre anne eğitim düzeyinin iyimserlik, benlik saygısı ve duygusal zeka üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Tablo 6

İyimserlik, Duygusal Zeka ve Benlik Saygısının Bölüm Değişkenine Göre İncelenmesine

Varyansın Kaynağı		Kareler Top.	Sd	Kareler Ort.	F	P
İyimserlik	Gruplar arası	9.586	13	.737	1.478	.121
	Gruplar içi	237.458	476	.499		
	Toplam	247.044	489			
Benlik Saygısı	Gruplar arası	2.713	13	.209	.726	.738
	Gruplar içi	136.917	476	.288		
	Toplam	139.630	489			
Duygusal Zeka	Gruplar arası	41.153	13	3.166	3.230	.120
	Gruplar içi	466.472	476	.980		
	Toplam	507.625	489			

Yönelik Anova Sonuçları

$p < .05^*$, $p < .01^{**}$

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik puanlarının bölümlere göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek faktörlü Anova sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ($F=1.478$, $p > .05$). Bir diğer değişken olan benlik saygısı puanlarının bölümlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan Tek faktörlü Anova sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı ortaya konulmuştur ($F=.726$, $p > .05$). Son olarak duygusal zeka puanının bölümlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Tek faktörlü Anova sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ($F=3.230$, $p > .05$).



BÖLÜM 5

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmanın bu kısmında elde edilen bulgular ortaya konulmuş ve literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Bu araştırmada benlik saygısı ve duygusal zekanın birlikte iyimserliği ne derece yordadığı ele alınmıştır. Bunun yanısıra cinsiyet, anne eğitim düzeyi ve bölüm değişkenlerine göre iyimserlik, duygusal zeka ve benlik saygısı puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığına da bakılmıştır.

Bu çalışma kapsamında iyimserlik ile benlik saygısı ve duygusal zeka arasındaki ilişki ele alınmıştır. Ortaya çıkan sonuca göre benlik saygısı ve iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde duygusal zeka ve iyimserlik arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuçla paralel şekilde Heatherton ve Wyland (2003) tarafından yapılan çalışmada benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerine yönelik algılamalarının daha iyi ve sağlıklı olduğu ve zorluklara karşı etkili bir şekilde mücadele edebildikleri görülmüştür. Bunun yanısıra benlik saygısı düşük olan bireylere bakıldığında kendilerine ve dünyaya yönelik değerlendirmeleri daha karamsar ve olumsuz olmaktadır. Bu kişiler genel itibariyle kendilerinden memnun değildir. Çeçen'in (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada benzer şekilde, bireyin benlik saygısının yüksek olması durumunda, kendilerine ilişkin değerlendirmelerinin daha yapıcı ve olumlu olduğu belirtilmiştir. Palmer, Donaldson ve Stough (2002) tarafından yapılan çalışmada ise yine bu çalışmanın sonucuyla benzer şekilde, iyimser olan, pozitif yaşam örüntüleri ortaya koyan bireylerin duygusal zekalarının da yüksek olduğu belirtilmiştir.

Benlik saygısı ve duygusal zekanın birlikte iyimserliği ne derece yordadığını ortaya koymak için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, benlik saygısı ve duygusal zeka değişkenlerinin birlikte iyimserlik puanlarındaki değişimin % 28'ini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin, iyimserlik üzerindeki göreceli önem sırası, benlik saygısı, duygusal zekadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık değerlerine bakıldığında, yordayıcı değişkenlerin iyimserlik üzerinde anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir. Bu sonucu destekleyici bir çalışmada Bektaş (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu çalışmaya göre olumlu benlik algısına sahip olan bireylerin tecrübe ettikleri yaşantıları yorumlama stili daha olumlu olmakta ve bireylerin geleceğe yönelik algıları daha iyimser olmaktadır. Bu bireylerin iyimser olmasındaki en önemli etken, problemler karşısında kendisine biçilen rolün güçlü ve işlevsel olması ve probleme yönelik gerçekçi bir bakış açısıyla yaklaşılmasıdır. Zorlu durumlara karşı benlik saygısının yüksek olması bu noktada önemli bir motivasyon kaynağı olmaktadır. Karahan vd.,(2004) tarafından yürütülen bir başka çalışmada, benlik saygısının istenilen seviyede olmaması bireylerin iyilik halini doğrudan etkileyen bir faktör olduğu ve bununla beraber bireylerin iç dünyasında bir boşluk duygusu uyandırdığı yapılan çalışmayla ortaya konulmuştur.

Konrad ve Hendl'e (2005) göre duygularının ayırdında olmak, ne hissettiğini bilmek duygusal zekanın yapıtaşlarını oluşturur. Bireyin zorluklarla karşılaştığında sağlıklı bir şekilde direnç gösterebilmesi ve iyimser kalabilmesinde duygusal zekanın öneminin yadsınamaz olduğu belirtilmektedir. Salovey ve Mayer'e (1990) göre duygusal zekanın yüksek olması bireyleri psikolojik olarak güçlü kılmakta ve sıklıkla olumlu ruh hali içerisinde olmalarını destekleyici bir işlev sağlamaktadır. Bu çalışmanın sonucuyla paralel bir şekilde Seligman (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmada istendik seviyede olumlu duygulara sahip olan bireylerin, düşük olumlu duygulara sahip olan bireylere göre daha fazla iyi oluş gösterdikleri ve daha fazla iyimser tutum içerisinde oldukları görülmüştür.

İyimserlik, duygusal zeka ve benlik saygısının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için t-testi yapılmıştır. Ortaya çıkan sonuca göre her üç değişken içinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Literatüre bakıldığında iyimserlik ve cinsiyet arasında tutarlı sonuçlar olmadığı görülmektedir. Seligman (1990) tarafından yürütülen çalışmada ergenlik dönemi öncesinde kızlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu ve kızların daha yüksek skorlar aldığı görülmüştür. Erkeklerin iyimserlik skorlarının, kadınların skorlarından daha yüksek olması Seligman'ın çalışmalarında öngörülen bir sonuçtur.

Ancak bulgular tersini göstermiştir. Buna göre erkek çocuklar kız çocuklarına göre depresyona daha sık yakalanmaktadır. Yetişkinlik dönemiyle birlikte kadınların iyimserlik skorları düşmekte ve depresyona daha eğilimli hale gelmektedir. Yetişkin kadınların iyi oluş halinin düşmesi ve depresyona daha açık hale gelmesi iyimserlik düzeylerinin düşmesiyle yakından ilişkili olduğu Seligman tarafından ortaya konulmuştur. Ortaya çıkan bu sonuca göre iyimserliğin temel dinamiklerinin çocuklukta değil ileriki yıllarda deneyimlenen yaşantılarla doğrudan ilişkili olduğu ileri sürülmüştür. Çalışmanın bulgusuyla paralel şekilde iyimserlikle cinsiyet arasında ilişki olmadığını gösteren çalışmalar (Chang, 1996; Güleri, 1998; Üstündağ, 1999; Tezer, 1991; Weinstein, 1987) ve ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar (Açıkgöz, 2006; Aşan, 1996) bulunmaktadır. Farklılık gösteren çalışmalara bakıldığında erkekler lehine bir farklılık görülürken başka bir çalışmada kadınlar lehine bir farklılık görüldüğü ortaya konulmuştur. Kadınların daha iyimser olduğu ortaya konulan çalışmalarda bu durum kadınların daha sosyal ve daha pozitif yaşam kalitesi içerisinde olmalarıyla açıklanmaktadır.

Duygusal zekanın cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ele alan çalışmalara bakıldığında birbiriyle tutarlı sonuçların olmadığı görülmektedir. Erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek duygusal zeka skoruna sahip olduğunu ortaya koyan çalışmaların (Yelkikalan, 2012; Kaur, 2010) yanı sıra kadınların daha yüksek duygusal zeka skoruna sahip olduğunu ortaya koyan da çalışmalar (Schutte vd., 2002; Mayer, Caruso ve Salovey, 1999; Harrod ve Scheer, 2005; Cooper ve Petredes, 2010) vardır. Yürütülen bazı çalışmalar da (Balcı Çelik ve Deniz, 2008; Petrides ve Furnham, 2000) ise duygusal zekanın cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Yapılacak birçok çalışmayla bu konuyla ilgili tutarlı sonuçların elde edileceği söylenebilir.

Benlik saygısının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ele alan çalışmalar incelendiğinde burada da birbiriyle tutarlı sonuçların olmadığı görülmektedir. Cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalar (Çuhadaroglu, 1986; Güngör, 1989; İnanç, 1997; Eşer, 2005; Yenidünya, 2005; Bal, 2006) ,kızların benlik saygısının erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Başkara, 2002; Yücalan, 2007), erkeklerin benlik saygısının kızlardan daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Hamarta, 2004; Dinç, 1992; Gürel, 2007) bulunmaktadır. Benlik saygısının gelişiminde cinsiyet rollerinin bağlayıcı bir etkisi vardır. Bu rol büyük ölçüde çevre tarafından bireye verilir. Kadının ve erkeğin nasıl bir düşünce örüntüsü sergileyeceği ve toplum içerisinde ne şekilde hareket edeceği cinsiyet rollerinin kapsamı içindedir.

Geleneksel kodların ağırlıkta olduğu toplumlarda erkek ve kız ergenlere gösterilen yaklaşımların farklılığı, onlara sağlanan imkan ve olanakların aynı olmaması erkek ergenler lehine benlik saygısının daha yüksek olacağını akla getirmektedir (Yiğit ,2010).

İyimserlik, duygusal zeka ve benlik saygısının anne eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediği Tek faktörlü Anova tekniğiyle incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuca göre her üç değişken içinde anne eğitim durumu anlamlı bir farklılık bir göstermemektedir. Yani anne eğitim durumunun çocuklarının duygusal zekaları üzerinde anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı bu bulgunun sonucuna bakarak ileri sürülebilir. Benzer şekilde Biradar'ın (2006) çalışmasında da aynı sonuç elde edilmiş ve anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak anne eğitim düzeyinin çocukların duygusal zekaları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu gösteren bir dizi çalışmalar da (Harrod ve Scheer, 2005; Naghavi ve Redzuan, 2012) vardır. Yine, Yılmaz ve Şahin (2004) tarafından yürütülen çalışmada duygusal zeka düzeyinin anne eğitim seviyesine göre farklılık gösterdiği görülürken, Aşan ve Özyer (2003) tarafından yürütülen başka bir çalışmada anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çocuğun ruhsal gelişiminde annenin yadsınamaz bir önemi vardır. Annenin eğitim düzeyinin ve kişisel anlamda sahip olduğu birikimin, çocuk üzerindeki etkisinin doğrudan veya dolaylı bir şekilde görülebileceği ön görüşünde bulunulabilir. Bir başka deyişle, annenin sahip olduğu bilinç ve farkındalık eşiği ne kadar yüksekse, çocuğunun da o oranda bilinçli yetişeceği ileri sürülebilir. Bundan ötürü anne eğitim seviyesinin yüksek olması durumunda duygusal zeka skorunun da anlamlı bir farklılık oluşturacağı ön görülmüştü. Ama ileri sürülen bu hipotez desteklenmedi. Ortaya konan çalışmalarda eğitim seviyesi yüksek olan anneler lehine anlamlı bir farklılık olmaması, annelerin çocuklarıyla fazla zaman geçirememeleri ve iş yaşamında geçirilen sürenin çok olmasından kaynaklı olabilir.

İyimserliğin anne eğitim seviyesine göre farklılaşmadığı bu çalışmanın bir diğer bulgusudur. Ancak literatürde anne eğitim seviyesiyle ilgili herhangi bir çalışmayla karşılaşılmamıştır. Seligman'a göre (2007) iyimserlik öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir olgudur. Annenin eğitim seviyesi, çocuğuyla kurulan iletişimin kalitesini ve temel dinamiğini oluşturan bir etkidir. İyimserlik, bireyin düşünme süreçleriyle yakından ilgili olan bir örüntü olduğu için, annelerini modelleme eğilimi içerisinde olan bireylerin de annelerinin etkisinde kalmaması düşünülemez. Olumlu gelecek tasarımı içerisinde olan ve sağlıklı bir düşünme süreci içerisinde olan annenin çocuğuna iyi bir rol model olacağı ileri sürülebilir. Çocuk bu süreçte bazı düşünsel ve davranışsal kalıpları modelleme yoluyla

içselleştirir. Bu bakımdan iyimserliğin mi yoksa kötümserliğin mi daha baskın olacağı, öğrenilen yaşantı malzemesinin içeriğine göre belirlenmektedir. Dolayısıyla çocukların iyimserlik ve kötümserliğin hangi kanadında olacağı annelerinin eğitim seviyesiyle yakından ilgili olduğu söylenebilir. Bu çalışma kapsamında anne eğitim seviyesinin anlamlı bir farklılık oluşturmamasının sebeplerinden biri olarak kalıtımsal özelliklerin de rol oynamış olduğu söylenebilir. Ama bu konuyla alakalı daha isabetli yorumlar yapılabilmesi için benzer çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.



BÖLÜM 6

ÖNERİLER

6.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Araştırmadan çıkarılan sonuçlar doğrultusunda uygulayıcılar için şu öneriler getirilmiştir:

- 1) Duygusal zeka düzeyi ile iyimserlik arasında ilişki olduğu ve duygusal zekanın iyimserliği anlamlı derecede yordadığı dikkate alındığında, eğitim kurumlarında duygusal zekanın gelişimini hedef alan eğitim programları geliştirilebilir.
- 2) Benlik saygısı ile iyimserlik arasında ilişki olduğu ve benlik saygısının iyimserliği anlamlı derecede yordadığı dikkate alındığında, iyimserlik temelli müdahale programları tasarlanırken benlik saygısını iyileştirici faaliyetlere yer verilebilir.
- 3) İyimserlik düzeyi düşük bireylere yönelik bireysel veya grupta psikolojik danışma uygulamaları yürütülebilir.
- 4) Anne ve babalar çocuklarına rol model olan bireylerdir. Anne babalarının hayata yönelik tutumları, çocuklarının iyimserlik ve kötümserlik eğilimi sergilemelerinde önemli rol oynamaktadır. Bu bakımdan ebeveynleri bilinçlendirici seminer ve eğitim programları yapılarak bu durumun olumsuz etkisi en aza indirilebilir.
- 5) Kötümserlik eğilimi içerisinde olan bireylerin düşünme süreçlerinin sağlıklı olmadığı ve bilişsel çarpıtmalarının fazla olduğu dikkate alındığında, kötümser düşüncelerin iyimser düşüncelerle yer değiştirmesi adına bilişsel terapi eğitimleri verilebilir.

6.2. Araştırmacıya Yönelik Öneriler

- 1) Benlik saygısı ve duygusal zekanın iyimserlikle olan ilişkisini ele alan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Benzer çalışmaların yapılarak tutarlı sonuçların elde edilmesi iyimserliğin yapısının anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.
- 2) Bu araştırma sadece Gazi Üniversitesi lisans öğrencileri üzerinde yürütölmüştür. Yapılacak çalışmalar farklı yaş gruplarında ve daha kapsamlı yürütölebilir.
- 3) Bu araştırmada benlik saygısı ve duygusal zeka değişkenlerinin varyansı açıklama oranı dikkate alındığında, iyimserlikle ilişkili olabilecek başka değişkenleri içine alan yeni bir çalışma gerçekleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abacı, R. (2003). *Yaşamın kalitelendirilmesi*. İstanbul: Değişim
- Abramson, Lyn Y., Seligman, Martin E. P., & Teasdale, John D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Açıkgöz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile öz yetkinlik ve iyimserlik ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Açıkgöz, K. (2007). *Aktif öğrenme*. İzmir: Biliş Özel Eğitim Danışmanlık.
- Adams, J.F. (1995). *Ergenliği anlamak* (B. Onur, Çev.). İstanbul: İmge
- Akkoyun, M. (2002). *The relationships of physical exercise, optimism and health locus of control*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altunbaş, F. (2005). *Astım hastalarında hastalığa uyum ile algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzı, iyimserlik ve açıklama biçimi arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aşan, Ö., Özyer, K. (2003). Duygusal zekaya etki eden demografik faktörlerin saptanmasına yönelik ampirik bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(1), 151-167.
- Aşan, P. (1996). *Türk üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin geleceğe yönelik beklenti ve düşüncelerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Avcı, D. (2008). *Öğrenilmiş iyimserlik eğitim programının 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin iyimserlik düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, G., & Tezer, E. (1991). İyimserlik sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi, *Psikoloji Dergisi*, 7, 2-9.
- Aydın, G., & Tezer, E. (1997). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9.
- Bacanlı, F., & Ercan, L. (2006). Deprem stresiyle başa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25) 7-23.
- Bal, E. (2006). *İlköğretim öğrencilerinin benlik algıları ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Balci Celik, S., & Deniz, M. E. (2008). A comparison of scouts emotional intelligence levels with regards to age and gender variables: A crosscultural study. *Elementary Education Online*, 7(2), 376-383.
- Balcı, S., & Yılmaz, M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi dergisi*, 14, 54-60.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory. In Bar-On, R, & Parker, J.D.A. (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 363-388). San-Francisco, CA: Jossey-Bass
- Bar-On, R. (2006). The bar-on model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18(1), 13-25.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, JI. & Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in The Public Interest*, 4 (1), 1-44.
- Başkara, S. V. (2002) *Özsaygının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bektaş, M. (2002). *Sağlık geliştirme konusunda verilen eğitimin benlik kavramı, kaygı düzeyi ve olumlu sağlık davranışlarında bulunma durumuna etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Bennett, Kymberley K., & Elliott, M. (2005). Pessimistic explanatory style and cardiac health: What is the relation and the mechanism that links them?. *Basic and Applied Social Psychology*, 27(3), 239–248.
- Ben-zur, Hasida., & Debi, Zoharit. (2005). Optimism, social comparisons, and coping with vision loss in Israel. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 99(3), 151-164.
- Biradar, S. (2006). *The analysis of parenting style and emotional intelligence of the college students*. Doctoral Dissertation, University of Agricultural Sciences, Dharwad.
- Bordens, K. S. (2002). *Social psychology*. USA: Lawrence Erlbaum
- Bostancı, N., Güvenir, Ö., Sezgin, Ö., Eyüpoğlu, Ö., & Duruhan, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerindeki iyimserlik düzeyi ve aile işlevi arasındaki ilişki, *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 32(342), 42-48.
- Brown, J. D. (1993). Self-esteem and self-evaluations: Feeling is believing. In J. Suls (Eds.). *Psychological perspectives on the self* (pp.27-58). USA: Erlbaum.
- Burger, Jerry M. (2006). *Kişilik* (İ. Deniz & E. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs
- Buss, A. (1995). *Personality: Temperament, social behavior and the self*. Boston: Allyn and Bacon.
- Can, A. (2014). *Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem
- Cardi, M. K. (2011). *Views of the self and inter-connectedness as predictors of forgiveness*. Doctoral Dissertation, University of Kentucky, Kentucky.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology*, New York: Brunner Routledge
- Carver, Charles. C., Reynolds, S. L. & Scheier, M. F. (1994). The possible selves of optimists and pessimists. *Journal of Research in Personality*, 28(2), 133-141.
- Carver, Charles S., Smith, Roselyn G., Antoni, Michael H., Petronis, Vida M., Weiss, Sharlene., & Derhagopian, Robert P. (2005). Optimistic personality and psychosocial well-being during treatment predict psychosocial well-being among long term survivors of breast cancer. *Health Psychology*, 24(5), 508-516.
- Chang, Edward C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: predictors of subsequent adjustment in Asian and Caucasian American college students, *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 113-123.

- Chang, Edward C., Rand, Kevin L., & Strunk, Daniel R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working collage students. *Personality and Individual Differences*, 29 (1), 225-263.
- Chang, Edward C., & Farrehi. Angela S. (2001). Optimism/pesimism and information-processing styles: can their influences be distinguished in predicting psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 31(4), 555-562.
- Chang, Ling-L., Tsai, Yann-C., & Lee, Gin-Y. (2010). Gender differences in optimism: evidence from yahoo kimo taiwan's business news poll centre. *Behavior and Personality*, 38(1), 61-70.
- Cooper, A. & Petrides, V. (2010). A psychometric analysis of the trait emotional intelligence questionnaire-short form using item response theory. *Journal of Personality Assessment*, 92 (5), 449-457.
- Crocker, J. ve Park, L. E. (2003). Seeking self-esteem: Construction, maintenance, and protection of self-worth. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.). *Handbook of Self and Identity* (pp.291– 313). New York: Guilford.
- Çakar, U., & Arbak, Y. (2004) Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çeçen, R. A. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-3.
- Çuhadaroğlu, F. (1986) *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Daco, P. (1989). *Çağdaş psikolojinin olağanüstü başarıları* (O. A. Gürün, Çev.) İstanbul: İnkılap
- Darwill, J. Thomas., & Johnson, Ronald C. (1991). Optimism and perceived control of life events as related to personality, *Personality and Individual Differences*, 12(9), 951-954
- Deniz, M. E., Özer, E., & Işık, E. (2013). Duygusal zeka özellik ölçeği-kısa formu geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407-419.

- Dinç, F. (1992). *Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin benlik algı düzeylerinin özsaygı düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dökmen, Ü.(1995). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem.
- El-anzi, Freih O., (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism, in kuwaiti students. *Social Behavior And Personality*, 33(1),95-104.
- Eryılmaz, A., & Atak, H.(2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*,10(37),170-181.
- Eşer, H. (2005). *Üniversite öğrencilerinde dini inanç ve benlik saygısı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Fincham, Frank D. (2000). Optimism and the family, In Jane E. Gillham (Eds.), *The Science of Optimism and The Hope* (pp.271-298). Phililadelphia, Templeton foundation.
- Fischer M. & Leitenberg H.(1986). Optimism and pessimism in elementary school-aged children. *Child Development*, 57(1), 241-248.
- Fontaine, Kevin R., & Seal, Anne. (1997). Optimism, social support, and premenstrual dysphoria. *Journal of Clinical Psychology*,53(3),243-247.
- Forney, W. S., Forney, J. C. & Crutsinger, F. C. (2005). Gender, delinquent status, and social acceptance as predictors of the global self-esteem of teens. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 33, 208-219. <http://dx.doi.org/10.1177/1077727X04272364> adresinden erişilmiştir.
- Gardner, H. (1993). *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Geçtan E. (1995). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Goleman, D. (1999). *Duygusal zeka: Neden IQ'dan daha önemlidir?* (B.S.Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık

- Goleman, D.(2007a). *Duygusal zeka*. (B. S. Yüksel, Çev.).İstanbul: Varlık.
- Goleman, D. (2007b). *İş başında duygusal zeka*.(H. Balkara, Çev.). İstanbul: Varlık
- Gillham, Jane E., Shatte, Andrew J., Reivich, Karen J., & Seligman, Martin E.P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. In Edward C. Chang (Eds.), *Optimism & pessimism* (pp.53-75).Washington, American Psychological Association.
- Güleri, M. (1998). Üniversiteli ve işçi gençliğin gelecek beklentileri ve kötümserlik-iyimserlik düzeyleri. *Kriz Dergisi*,6 (1), 55-65.
- Güngör, A. (1989). *Lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürel, Ö. (2007). *Görme engelli ergenlerle gören ergenlerin benlik saygısı gelişimlerin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hart, E., & Hittner B. (1995). Optimism and pessimism associations to coping and anger reactivity. *Personality and Individual Differences*,19(6), 827-839.
- Harrod, N. R.,&Scheer, S.D. (2005). An explanation of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40 (159),503-512.
- Heatherton, T.F.,& Wyland, C.L. (2003). Assessing Self-esteem. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp.219-233). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Hoeksema S. (1987).Sex differences in depression : Theory and evidence. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-82.
- İnanç, N. (1997). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

- Ji, Li-Jun., Zhang, Zhiyong., Usborne, Esther., & Guan, Yanjun. (2004). Optimism across cultures: In response to severe acute respiratory syndrome outbreak. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(1), 25-34.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Foundations of hedonic psychology: Scientific Perspectives on Enjoyment and Suffering*. New York: Russell Sage Foundation
- Kalaycı, Ş. (2016). *Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğine yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karahan, T.F., Sardoğan, M.E., Şar, A.H., Ersanlı, E., Kaya, N.S., & Kumcağız, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 27-39.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel
- Kaur, J. (2010). Gender differences in emotional intelligence among indian adolescents. *Journal of Social and Psychological Sciences*, 3 (2), 41.
- Keyes, C. M., & J. Haidt, (Eds). (2003). *Human flourishing – The study of that which makes life worthwhile: Positive Psychology*. Washington, DC.
- Khalek, A. & Lester, D. (2006). Optimism and pessimism in kuwaiti and american college students. *International Journal of Social Psychiatry*, 52(2), 110-126.
- Kivimäki, M., Vahtera, J., Elovainio, M., Helenius, H., Singh-Manoux, A., & Pentti, J. (2005). Optimism and pessimism as predictors of change in health after death or onset severe illness in family. *Health Psychology*, 24(4), 413-421.
- Konrad, S. & Hendl, C. (2005). *Duygularla güçlenmek* (M. Tastan, Çev.). İstanbul: Hayat
- Kooker, B. M., Shoultz, J., & Codier, E. E. (2007). Identifying emotional intelligence in professional nursing practice. *Journal of Professional Nursing*, 23, 30-36. <http://dx.doi.org/10.1016/j.profnurs> adresinden erişilmiştir.
- Kümbül, G. B., & Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Makikangas, A. & Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: Self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sample. *Personality*

- and Individual Differences*, 35, 537-557. <http://dx.doi.org/10.1016/S0191> adresinden erişilmiştir.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*, 17 (4), 433-442.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational Implications* (pp. 3-34). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298. <http://dx.doi.org/10.1016/S0160> adresinden erişilmiştir.
- Mcginnes, A. L. (1998). *İyimserliğin gücü* (A. Kayaş, Çev.). İstanbul: Beyaz
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory and practice:toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer
- Naghavi, F. & Redzuan, M. (2012). Father's education and construct of the early adolescent's emotional intelligence. *Journal of American Science*, 8(3).343-346.
- Nicholls, Adam R., Polman, Remco C.J., Levy, Andrew R., & Backhouse, Susan H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*,44(5),1182-1192.
- Norem, J. ve Chang, E. A. (2001). Very Full Glass : Adding complexity to our thinking about the implications and applications of optimism and pessimism research. In Chang, E.(Eds.) *In Optimism and Pessimism Implications For Theory Research And Practice*.(pp. 347-367).USA: Oxford University
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100. <http://dx.doi.org/10.1016/S0191> adresinden erişilmiştir..
- Peterson, C.(2000). The future of optimism. *American Psychologist*,55(1),44-55.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448. <http://dx.doi.org/10.1002/per.416> adresinden erişilmiştir.

- Pinquart, M., Fröhlich, C., & Silbereisen, Rainer K. (2007). Optimism, pessimism, and change of psychological well-being in cancer patients. *Psychology, Health & Medicine*, 12(4), 421–432.
- Plummer, D. M. (2007). *Self-esteem games for children*. USA: Jessica Kingsley
- Puskar, Kathryn R., Sereika, Susan M., Lamb, Jacline., Tusaie-Mumford, Kathleen., & McGuinness, Teena. (1999). Optimism and its relationship to depression, coping, anger, and life events in rural adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*, 20(1), 115-130.
- Puskar, Kathryn R., Bernardo, Lisa Marie., Ren, Dianxu., Haley, Tammy M. Tark, Kirsti Hetager., Switala, JoAnn., & Siemon, Linda. (2010). Self esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 190–198.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: University
- Rosenberg, M., Schooler, C. & Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American Sociological Review*, 54, 1004-1018. <http://dx.doi.org/10.2307/2095720> adresinden erişilmiştir.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(1), 185-211.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247
- Schulman, P., Keith, D., & Seligman, Martin E. P. (1993). Is optimism heritable? A study of twins. *Behavior Research and Therapy*, 31(6), 569-574.
- Seligman, Martin E.P. (2007). *Öğrenilmiş iyimserlik*, (S. K. Akbaş, Çev.) Ankara: HYB
- Stephens, A., Wright, C., Kunz-Ebrecht, Sabine R., & Iliffe, S. (2006). Dispositional optimism and health behaviour in community-dwelling older people: Associations with healthy ageing. *British Journal of Health Psychology*, 11(1), 71–84.
- Üstündağ-Budak, M., & Mocan Aydın, G. (2005). The role of personality factors in predicting the reported physical health symptoms of Turkish college students. *Adolescence*, 40(159), 559-572.

- Rich, G.J. (2003). The positive psychology of youth and adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 1–3
- Rosenberg, M., Schooler, C. Schoenbach, C. & Rosenberg, F. (1995). Global self esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60,141-156. [http://dx.doi.org / 10.2307/2096350](http://dx.doi.org/10.2307/2096350) adresinden erişilmiştir.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(1), 185–211.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 281-285. [http://dx.doi.org/ 10.1111/j.0963-2648.2005.00350.x](http://dx.doi.org/10.1111/j.0963-2648.2005.00350.x) adresinden erişilmiştir.
- Scheier, Michael F., & Carver, Charles S. (1992). Effect of optimism on psychological and physical well-being: theoretical over-view and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2),201-228.
- Scheier, Michael F.,& Carver, Charles. S. (2003). Self-regulatory processes and responses to health threats: Effects of optimism on well-being. In J. Suls & K. Wallston (Eds.), *Social Psychological Foundations of Health*,(pp. 395-428) USA: The university of texas at arlington
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769-785.
- Seligman, M. (1998). *Learned optimism*. New York: A. A. Knopf
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1),5–14
- Seligman, Martin E.P. (Eds).(2002). *Positive psychology positive prevention and positive therapy. Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University
- Tafarodi, R.W. & Swann, W. B. (2001). Two dimensional self esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673. [http://dx.doi.org/ 10.1016/S0191-3091\(01\)00050-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-3091(01)00050-0) adresinden erişilmiştir.

- Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002). Decomposing global self-esteem. *Journal of Personality*, 70, 443-483. <http://dx.doi.org/10.1111/1467> adresinden erişilmiştir.
- Tarhan, N.(2011). *Duyguların psikolojisi*. İstanbul: Timaş
- Tekek, A. S. (1994). *The relationship between optimism and attitudes toward menopause*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türküm, S.A. (1999). *İyimserlik ve stresle başa çıkma*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi
- Üstündağ, A. (1999).*Kişilik özelliklerinin kız ve erkek üniversite öğrencilerinin bedensel rahatsızlık belirtilerini yordamadaki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlılık, başa Çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zeka ve eğitim açısından doğurguları. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 7(25),139-146.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelemesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür
- Yücalan, Ö. (2007). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinin bazı değişkenler ve baskın ben durumları açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Zuckerman, M. (2001). Optimism and pessimism: Biological foundations. In Edward C.Chang (Eds.), *Optimism&Pessimism*, (pp.169-188). Washington, American Psychological Association.
- Weinstein, N.(1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*,39(5), 806.

Wenglert, Leif., & Rosen, Anne Sofie. (2000). Measuring optimism – pessimism from belief about future events. *Personality and Individual Differences*,28(1),717-728.

Wrosch, C., & Scheier, Michael F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal, Adjustment. *Quality of Life Research*,12(1),59-72.



EKLER

Ek 1 : Kişisel Bilgi Formu

Ek 2 : Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu

Ek 3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Ek 4: Yaşam Yönelimi Testi (İyimserlik Ölçeği)



EK- 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Araş. Gör. Mustafa KAYIR

Yrd. Doç.Dr. Leyla Ercan

1. Öğrenim gördüğünüz bölümünüz:

2. Sınıfınız:.....

3. Yaşınız:.....

4. Cinsiyetiniz:Kadın() Erkek()

5.Aile yapısı:

()Evli

()Anne ya da babadan biri ölmüş

()Anne baba boşanmış

()Anne baba ayrı yaşıyor

()Diğer.....(Belirtiniz.)

6.Annenizin Eğitim Düzeyi

()Okur yazar değil

()Okur-yazar

()İlkokul

()Ortaokul

()Üniversite

() Lisansüstü

()Lise

7. Babanızın Eğitim Düzeyi

()Okur yazar değil

()Okur-yazar

()İlkokul

()Ortaokul

()Üniversite

() Lisansüstü

()Lise

EK- 2

(DZÖÖ-KF)

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Hızlı ilerleyiniz ve

Kesin cevaplar vermeye çalışınız. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. 1-Kesinlikle katılmıyorum ile 7-Kesinlikle katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır. İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.

1

7

Kesinlikle Katılmıyorum



Kesinlikle Katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim							
2. Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.							
3. İnsanlarla etkin bir biçimde baş edebilirim							
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.							
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem							
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum							
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur							
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır							
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur							
10. Genelde stresle baş edebilirim.							
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.							
12. Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.							
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum							
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır							
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm							
16. Kişisel donanımlarımın, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum							
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim							
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.							
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur							
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.							

EK-3
(RBSÖ)

	Çok Yanlış	Yanlış	Doğru	Çok Doğru
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim				
7. Genel olarak kendimden memnunum				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum				

EK-4

(İÖ)

Yönerge: Aşağıdaki ifadeleri okuyarak size en uygun cevap seçeneğini yuvarlak içine alarak işaretleyiniz	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Ne olacağının önceden kestirilemediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim.					
2.Kolayca gevşeyip rahatlayabilirim					
3. Bir işimin ters gitme olasılığı varsa mutlaka ters gider.					
4.Her şeyi hep en iyi tarafından alırım					
5. Geleceğim konusunda hep iyimserimdir.					
6.Arkadaşlarımla birlikte olmaktan hoşlanırım					
7.Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.					
8.İşlerin istediği gibi gideceğini neredeyse hiç beklemem					
9. Hiçbir şey benim istediğim yönde gelişmez.					
10.Moralim öyle kolay kolay bozulmaz					
11. Her türlü olayda bir iyi yan bulmaya çalışırım					
12.Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam					