

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİM SERLİK DÜZEYLERİ İLE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
Cem GENÇOĞLU**

**DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Seher BALCI ÇELİK**

SAMSUN-2006

ÖNSÖZ

İnsan, doğanın, tarihin, toplumun ve son olarak kendisinin çevrelediği bir dünyada var olma mücadelesi vermektedir. Tarih; geçmişine ait algılarını, toplum; uyum sorunlarını ve topluma tutsaklığını, doğa; coğrafi şartların bireyi kuşatmasını ifade etmektedir. Bu çerçeveler içerisinde insan yine kendisi ile bir çıkar yol bulabileceği gibi yine kendisine bir sınır koyup topluma, doğaya, geçmişe yönelik bir çaba sarfetmeksizin kendi benliğinde kaybolur gider. Oysa insan kendi varlığını ortaya koyup seçme hakkını kullandığında, algılarını ve tutumlarını şekillendirebilir, karşılaştığı zorluklar onun için bir gelişme sebebi olur.

İyimserlik seçme hakkını kullanan bireylerin özelliklerinden biridir. Olayları iyimser olmakla birlikte doğru ve gerçekçi biçimde tanımladığında kendisi için amaç ve sebepler çıkararak birey karşılaştığı yaşam zorluklarını kolaylıkla çözecektir. Çağdaş dünyanın arzuladığı birey, algılarına kendisinin hakim olduğu, değer ve tutumlarını sorgulayabilen kişidir.

Bu araştırmada iyimserlik ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiş, iyimserlik eğiliminin kişilik özelliklerine neler kattığı sorgulanmış, iyimserlik eğiliminin önemi üzerinde durulmuştur.

Akademik çalışma yapmam ve yetişmemde büyük emeği olan ve her zaman çalışmalarına destek vermiş olan değerli hocamız sayın Prof. Dr. Kurtman ERSANLI'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Araştırmamın her aşamasında bana yol gösteren, çalışmalarını ve deneyimlerini benimle paylaşarak araştırmada geniş ufuklara açılmamı sağlayan tez danışmanım, hocam sayın Yrd. Doç. Dr. Seher BALCI ÇELİK'e teşekkürlerimi sunarım.

Bu araştırmanın oluşmasında önemli katkıları olan Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT'a, Yrd. Doç. Dr. Müge YILMAZ'a, Yrd. Doç. Dr. T. Fikret KARAHAN'a, Yrd. Doç. Dr. Mehmet E. SARDOĞAN'a, Yrd. Doç. Dr. Melek KALKAN'a ve değerli dostum, Araştırma Görevlisi Abdullah Nuri DİCLE'ye teşekkürlerimi sunarım.

Yabancı dil konusunda desteğini esirgemeyen değerli mesai arkadaşım Ümmühan KAYI'ya, dostlukları için Ömer İdris AKDİN'e ve Mustafa KARAOSMAOĞLU'na teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca desteğini her zaman hissettiğim, akademik çalışma için beni cesaretlendiren sevgili eşim Burçin'e, oyunlarını ertelediğimiz kızım Cemre'ye, sevgili anne ve babama teşekkürlerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	IX
ÖZET	XII
ABSTRACT.....	XIV

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
Kişilik Özellikleri ve İyimserlik.....	11
Kişilik Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	17
Psikodinamik Kuramlar.....	17
Öğrenme Kuramları.....	26
Özellik Kuramları.....	27
Fenomenolojik Kuramlar.....	29
Problem.....	31
Alt Problemler.....	31
Denenceler.....	32
Sayıtlılar.....	32
Sınırlılıklar.....	33
Tanımlar.....	33

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	34
Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	34
Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	46

BÖLÜM III

YÖNTEM.....	52
Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi.....	52
Bilgi Toplama Araçları.....	52
İyimserlik Ölçeği.....	53
Hacettepe Kişilik Envanteri.....	54
Verilerin Toplanması.....	58
Verilerin Analizi.....	58

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	60
Denence 1.	60
Denence 2.	63
Denence 3.	66
Denence 4.	69
Denence 5.	72
Denence 6.	75

Denence 7.	78
Denence 8.	80

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM.....	84
-------------------------------	-----------

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	98
KAYNAKÇA	101
EKLER.....	113
İyimserlik Ölçeği.....	113
Hacettepe Kişilik Envanteri.....	115

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo No.	Sayfa No
TABLO 1. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Kendini Gerçekleştirme puanlarına ilişkin sayısal veriler.....	61
TABLO 2. İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Kendini gerçekleştirme puanları üzerine uygulanan Tek–Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	62
TABLO 3. İyimserlik düzeyine göre Kendini Gerçekleştirme düzeylerine ilişkin LSD testi sonuçları.....	63
TABLO 4. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Duygusal Kararlılık puanlarına ilişkin sayısal veriler.....	64
TABLO 5. İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Duygusal Kararlılık puanları üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	65
TABLO 6. İyimserlik düzeyine göre Duygusal Kararlılık düzeylerine ilişkin LSD testi sonuçları.....	66
TABLO 7. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Nevrotik Eğilim puanlarına ilişkin sayısal veriler.....	67

TABLO 8. İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Nevrotik Eğilim puanları üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	68
TABLO 9. İyimserlik düzeyine göre Nevrotik Eğilim düzeylerine ilişkin LSD testi sonuçları.....	68
TABLO 10. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Psikotik Eğilim puanlarına ilişkin sayısal veriler.....	70
TABLO 11. İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Psikotik Eğilim puanları üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	71
TABLO 12. İyimserlik düzeyine göre Psikotik Eğilim düzeylerine ilişkin LSD testi sonuçları.....	72
TABLO 13. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Aile ilişkileri puanlarına ilişkin sayısal veriler.....	73
TABLO 14. İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Aile ilişkileri puanları üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	74
TABLO 15. İyimserlik düzeyine göre Aile ilişkileri düzeylerine ilişkin LSD testi sonuçları.....	75
TABLO 16. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Sosyal İlişki puanlarına ilişkin sayısal veriler.....	76

TABLO 17. İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Sosyal İlişki	
puanları üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi	
Sonuçları.....	76
TABLO 18. İyimserlik düzeyine göre Sosyal İlişki düzeylerine ilişkin	
LSD testi sonuçları.....	77
TABLO 19. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre	
Sosyal Norm puanlarına ilişkin sayısal veriler.....	78
TABLO 20. İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Sosyal Norm	
puanları üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi	
Sonuçları.....	79
TABLO 21. İyimserlik düzeyine göre Sosyal Norm düzeylerine ilişkin	
LSD testi sonuçları.....	80
TABLO 22. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre	
Antisosyal Eğilim puanlarına ilişkin sayısal veriler.....	81
TABLO 23. İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Antisosyal Eğilim	
puanları üzerine uygulanan Tek–Yönlü Varyans Analizi	
Sonuçları.....	81
TABLO—24. İyimserlik düzeyine göre Antisosyal Eğilim düzeylerine	
ilişkin LSD testi sonuçları.....	82

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesidir. Araştırmanın evrenini 2005-2006 eğitim döneminde Samsun Ondokuzmayıs Üniversitesi Samsun Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise 2005-2006 eğitim döneminde Samsun Ondokuzmayıs Üniversitesi Samsun Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 623 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini belirlemek için; Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen İyimserlik Ölçeği, kişilik özelliklerinin belirlenmesi için; Özgüven (1992) tarafından geliştirilen Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Tek Yönlü Varyans Analizi, Fisher'in Least Significant Difference (LSD) testi uygulanmıştır. Sonuçların yorumlanmasında ise .05 hata payı üst değer olarak alınmıştır.

Bu araştırmada elde edilen bulgular maddeler halinde şöyle özetlenebilir;

1. İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Kendini Gerçekleştirme düzeyleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

2. İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Duygusal Kararlılık düzeyleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.
3. İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Nevrotik Eğilim düzeyleri anlamlı olarak düşük bulunmuştur.
4. İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Psikotik Eğilim düzeyleri anlamlı olarak düşük bulunmuştur.
5. İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Aile İlişkileri düzeyleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.
6. İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Sosyal İlişki düzeyleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.
7. İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Sosyal Norm düzeyleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.
8. İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Antisosyal Eğitim düzeyleri anlamlı olarak düşük bulunmuştur.

ABSTRACT

In this study, the relationship between the optimism levels and personality of university students has been analysed. Total field under survey consists of the Students of 19 Mayıs University Education Faculty of 2005-2006 educational year. In order to evaluate optimism levels of university students "İyimserlik Ölçeği" (Optimism Scale) developed by Bacı and Yılmaz (2002), to determine personality traits "Hacettepe Kişilik Envanteri" (Hacettepe Personality Inventory) developed by Özgüven (1992) have been used. To analyze the, One-Way ANOVA and Least Significant Difference (LSD) test of Fisher have been used. For interpretation results .05 fault share has been nominated as upper value.

The finding of the study can be summarized as follows:

1. The level of Self Actualization for students whose optimism levels are high has been detected significantly high compared to the students having low optimism levels.
2. The level of Emotional Determination for the students whose optimism level has been detected significantly high compared to the students having low optimism level.

3. The level of NeuroticTendency for the students having high optimism level has been detected significantly low compared to the students having low optimism level.
4. The level of Psychotic Tendency fort he students having high optimism level has been significantly low compared to the students having low optimism level.
5. The level of Family Relationship for the students having high optimism level has been detected significantly high compared to the students having low optimism level.
6. The level of Social Relationship for the students having high optimism level has been detected significantly high compared to the students having low optimism level.
7. The level of Social Norm for the students having high optimism level has been detected significantly high compared to the students having low optimism level.
8. The level of Antisocial Tendency for the students having high optimism level has been detected significantly low compared to the students having low optimism level.

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsan yaşamı boyunca sayısız olaylarla karşılaşmakta, pek çok kişi ve olgu ile etkileşime girmektedir. Karşılaştığı yaşam olayları ve kişiler bireyin yaşamına olumlu ya da olumsuz katkılarda bulunmakta, kimliğinin oluşmasında önemli rol oynayan bu olaylar ve durumlar aynı zamanda onun kendisini, çevresini, yaşadıklarını değerlendirmesini şekillendirmektedir. Bu değerlendirmeler gerçekçi temellere dayanabileceği gibi gerçekçi olmayan bazı olguların etkisinde kalınarak oluşabilmekte bireyin yaşamını etkileyebilmektedir.

Her birey, ilişkilerinde, çevresini algılamada, ideallerine ulaşmada ve sorunları çözmede belirli yöntemler ve yaklaşımlar geliştirir. Bu süreçte birey gerçeğin farklı yönlerine dikkat çeker, farklı türde verileri toplar, farklı şekilde verileri düzenler, farklı yargısal sonuçlar çıkarır, farklı kararlara ulaşır ve bu kararları da farklı biçimde uygular.¹ Birey, sorunlarıyla baş edebilmek için etkin yöntemler geliştirme süreci sonucunda ya başarıya ulaşır ya da yenilgisi ile yüzleşir ve yitirdiklerine karşı bazı kazançlar elde eder.² Yaşamı boyunca elde ettiği kazanç; olayları değerlendirme ve yorumlama biçiminin sürekli bazı açılımlar kazanarak ilerlemesi

¹ N. Parlette, R. Rae, "Thinking About Thinking: Thinking Styles of People", **Association Management**, Vol.45, 1993, s.361-367.

² Engin Geçtan, **İnsan Olmak**, Remzi Kitabevi, 16. Basım, İstanbul, 1995, s.150.

olarak tanımlanabilir. Bu açılımlar sayesinde birey kendini, geçmişini, gelecekte yapmak istediklerini tanımlama gayreti içerisine girer.

İnsanlardan olumlu ve olumsuz olaylarla karşılaşma olasılıklarını yordamaları istendiğinde, onların belli bir yönde ve dikkati çeken bir yanlılık içinde yorum yaptıkları görülür. Bu yorum, olayların kendileri ve başkaları için ortaya çıkma olasılığında da ortaya çıkar. Olayların olumlu ve olumsuz oluşuna göre de yanlılık ivme kazanabilir. İnsanların var olan bilgiyi çarpıtarak işlemelerinden oluşan bilişsel yanlılıklar psikolojide iyimserlik kavramı başlığı altında incelenmektedir.³

İyimserlik; içinde yaşanılan durum ve koşullardan bağımsız olarak görece, sürekli ve tutarlı biçimde kişinin yaşamında olumsuz sonuçlar yerine olumlu durumlarla karşılaşma eğilimi olarak tanımlanmıştır.⁴

İyimserlik, olumlu sonuçları beklemeye ilişkin eğilimleri içeren hem bir kişilik özelliği hem de düşünme biçimi olarak görülebilir. İnsanların sonuçlara ilişkin genelde olumlu veya olumsuz olarak yapılandırdıkları beklentilerini, olayları ele alış biçimlerini, olaylarla uğraşma tarzlarını ve iyilik hallerini etkiledikleri düşünülebilir.

³ A. Sibel Türküm, **İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma**, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 1999, s. 77.

⁴, Michael F. Scheier, Charles S. Carver, "Effect of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: Thorical Over-View And Empirical Update", **Cognitive Therapy and Research**, Vol: 16, No:2, 1992, s.201-228.

İnsanoğlunun düşünebilme gücü ve bunu kullanabilme biçimi onu sağlıklılığa veya sağlıksızlığa götürebilmektedir.⁵

İyimserlik; olumlu duygular, yüksek moral, azim ve etkili problem çözme, akademik, askeri, mesleki başarı, popüler olma, sağlıklı uzun yaşam ve travmalardan kurtulmak için önemli bir yol olarak değerlendirilirken, karşıtı kötümserlik ise; depresyon, edilgenlik, başarısızlık, sosyal yetersizlik, hastalık ve ölümün bir yansıması olarak kabul edilmiştir.^{6 7} İyimserlik yaşama ayak uyum sağlayabilme özelliği olarak tanımlanırken kötümserlik ise daha çok ruhsal bir yetersizlik olarak görülmektedir.⁸

İyimserlik, iyimserlik eğilimi ve iyimserlik durumu olmak üzere birbiriyle ilişkili iki kavram olarak incelenmektedir. İyimserlik eğilimi genel olarak gelecekte kötü şeylerden ziyade iyi şeylerin olacağı beklentisi içerisinde olmayı ifade ederken, İyimserlik durumu ise; özel ve sınırlı durumlarda kötü yerine iyi olmayı seçmesini ifade etmektedir. İyimserlik eğilimi genellenmiş beklentileri, iyimserlik durumu ise özel sınırlı durumlardaki beklentilerle ilgilidir.⁹

⁵ Türküm, **a.g.e.**, s. 4.

⁶ Christopher Peterson, **The Future of Optimism**, American Psychologist, Vol:55, No:1, 2000, s 44-45.

⁷ Martin E. P. Seligman, **Learned Optimism**, Pocket Books, New York, 1998, s.5.

⁸ Pierre Daco, **Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları**. İnkılap Kitabevi. İstanbul,1989, s. 424.

⁹ John. D., T. Catherine MacArthur, "Optimism / Pessimism", www.macses.ucsf.edu/Research/Psychosocial/notebook/optimism.html. 01.08.2006

Olaylara olumlu bir bakış açısından bakan bir birey sorunların üstesinden rahatlıkla gelebilirken, olaylara olumsuz bir bakış açısı ile bakanların sorunların üstesinden rahatlıkla gelemediği gözlemlenmiştir. İnsan için yoğun bir stres kaynağını oluşturan böyle durumlarda insan davranışlarında genellenmiş beklentiler önemli rol oynamaktadır.¹⁰

Goleman (2000) iyimserliği tıpkı zorluklara ve engellemelere rağmen hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklenti olarak tanımlamıştır. Duygusal zeka açısından bakıldığında ise; iyimser tutum, kişileri kayıtsızlığa umutsuzluğa ya da depresyona karşı koruyan bir tavidir ve hayatta kazanç sağlar.¹¹ Bazı çalışmalar iyimser bireylerin okullarında başarılı olduklarını, sağlıklı, uzun ve mutlu evlilikler kurduklarını, çocuklarına bağlı ve hatta belki uzun ömürlü olduklarını göstermektedir.¹²

İyimser bireylerin kişisel özellikleri incelendiğinde, sürekli yinelenen bir yapı belirmeye başlar. İyimserler eylem insanlarıdır. Bir problemle karşılaştıklarında çözüm beklemek yerine problemin içerisine girip problemin çözümü için kısmi de olsa çözüm arayışı içerisine girerler.¹³ Problemleri geçici bir süreç olarak görürler ve

¹⁰ Seher Balcı, Müge Yılmaz, “İyimserlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 14, 2002, s. 55.

¹¹ Daniel Goleman, **Duygusal Zeka**, Varlık Yayınları, İstanbul, 2000, s.116.

¹² Alan Loy McGinnis, **İyimserliğin Gücü**, Çev: Asude Kayaş, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998, s.2.

¹³ McGinnis, **a.g.e.** s.29.

abalarının bu zorluğu yeneceğine inanırlar. İyimser bireylere göre başarısızlıklar kişisel olarak algılanmamaktadır. İyimserler için başarısızlıkla sonuçlanan durumlarda dahi bir çıkış yolu mutlaka bulunmaktadır.^{14,15} İyimserler sadece düşüncelerinin olumsuz akışını engellemekle kalmazlar, onları mantıklı değerlendirmelerle geliştirir ve aynı zamanda olabildiğince kendi lehlerinde bir aydınlık içinde görmeye çalışırlar.¹⁶ Olumlu yaklaşım biçiminde çatışma ve sürtüşmeler azalacağı için kişi kendisini rahat ve huzurlu hissedecek geleceğe güvenle bakacaktır.¹⁷

Bilişsel açıdan iyimserlik, içinde proaktif bir yapı taşımaktadır. İyimserlik ifadeleri mantıksallığa somut gerçeklere dayandırılmaktadır. Mantıksallık ve somutluk bazı bilişsel aktiviteleri içermektedir. Bu aktiviteler alışkanlık ve öğrenme rotasının karşıtı bir özellik taşıyabilir.¹⁸

İyimser birey kötümser bireylerden daha çok kendisi için bir şeyler beklentisi içerisinde olan anlamında değerlendirilmektedir.

¹⁴ Eric Fellman, **Olumlu Düşünme Gücü**, ev; Başak Başak, Sema zallı, Beyaz Yayınları, İstanbul, 2000, s.71.

¹⁵ Orison Sweet Marden, **Aklın Zaferi**, ev; Gülay Türkay, Kariyer Yayınları, İstanbul, 2001, s.93.

¹⁶ McGinnis, **a.g.e.** s.84.

¹⁷ İlkey Kasatura, **Kişilik ve zgven**, Evrim yayınevi, İstanbul, 1998, s.209.

¹⁸ Dunavold, A. P., “Happiness, Hope and Optimism”, <http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/happy.htm>.1997,03.08.2006

İyimser bireylerin kendileri için daha az olumsuz beklentilere sahip oldukları düşünülmektedir.¹⁹

İyimserlik basit bir düşünce gibi görünse de aslında etkili bir iyimserlik, çalışma, anlayış ve pratik gerektirmektedir. Basit bir iyimserlik yaklaşımı bizleri depresyondan daha iyi hissettirebiliyorsa da iyimserliğin pasif şekilleri bizi hayatta çok ileriye götürmez. Pasif iyimserler hayatta çok şeyleri iyi yaptıklarını ve etraflarındaki insanların ve kurumların sorunlarını çözeceği beklentisi içerisindeyler. Herhangi bir harekete ihtiyaçları olmadıklarını düşünmektedirler. Olumlu düşünmektedirler, fakat eyleme geçmek taraftarı değillerdir. Dinamik iyimserlik ise tersine, uygulamaya dönük bir iyimserliktir. Dinamik iyimserler düşüncelerini ve tecrübelerini diğer insanlardan daha farklı biçimde ifade edebilmektedirler. Olumlu düşünceleri onları bazı davranışlarda bulunmaya sevk eder ve davranışların sonuçlarını etkilerler. Dinamik iyimserler zorluk ve düş kırıklığından ziyade yeniden yapılanmaya odaklıdır. Beklentilerini zorlayan olaylar karşısında olayı kabullenir, onu gelişiminin bir parçası ve ilerideki üstünlüğünün bir yolu olarak görürler. Kötümserler problemlere odaklanır, iyimserler ise sorgulamaya odaklanırlar. Dinamik iyimserlik, depresyonu yenmek için daha çok

¹⁹ Charles S. Carver, Sakina L. Reynolds, Michale F. Scheier, "The Possible Selves of Optimists and Pessimists", **Journal Of Research in Personality**, Vol:28, 1994, s 136.

düşünceyi geliştiren güçlü bir yapı sağladığı gibi, bireyin mutluluğunu güçlendirecek, kişisel amaçlarına ulaşmasını sağlayacaktır.²⁰

İyimserlik kavramsal olarak incelendiğinde ise karşılaştırmalı iyimserlik ve gerçekçi olmayan iyimserlik kavramları ile karşılaşılmaktadır. Karşılaştırmalı iyimserlik; kişinin olumlu ve olumsuz olayların ortaya çıkma olasılığına ilişkin çarpıtmalarını içermektedir. Kişi diğer insanlarla karşılaştırıldığında kendisinin olumlu olaylarla karşılaşma olasılığını diğerlerine göre daha yüksek bulmaktadır. Diğer bir kavram olan gerçekçi olmayan iyimserlik ise; olumlu olayların ortaya çıkma olasılığını gerçekte olabileceğinden daha yüksek, buna karşılık olumsuz olayların ortaya çıkma olasılığını gerçekte olabileceğinden daha düşük olarak algılama eğilimi olarak tanımlanmıştır.²¹

Diğer taraftan Seligman'ın literatüre kazandırdığı öğrenilmiş iyimserlik kavramı ise olumsuz düşünmeme gücünü kullanarak hayatta engellerle karşılaşıldığında bireyin kendi kendine ne söylediği, nasıl telkinlerde bulunduğunu merkeze alan bir düşüncedir. Öğrenilmiş çaresizliğin karşıtı olarak kabul edilen bu düşüncede birey, açıklayıcı tarz alışkanlık olarak olayların neden meydana geldiğini kendine açıklar. İyimser açıklayıcı tarzı benimseyen bireyin

²⁰ Max More, "Dynamic Optimism; Philosophy and Psychology for Shattering Limits", http://www.awarenessmag.com/sepoc6/SO6_DYNAM.HTML. 24.07.2006

²¹ Türküm, a.g.e., s. 78.

çaresizliği azalacağı gibi bireyin yenilgilerle karşılaştığında kendine nasıl destek verdiği ve mücadele ettiğini belirler.²²

Scheier ve Carver'e göre iyimserler aktif problem odaklı başa çıkma stratejisi kullanmakla birlikte daha planlı davranmaktadırlar. Buna karşılık kötümserler ise stres yaratan obje ile ilişkili hedef veya hedeflerle kendilerini meşgul etmeme eğilimindedirler. İyimserler stresli olayların gerçekliğini kabul ederken kötümserler var olan soruna ilişkin farkındalıkları azaltmak için inkâr mekanizmasını kullanmaktadırlar.²³

İyimserlik, gelişim süreci içerisinde karşılaştıkları olayları nasıl açıkladıklarını kapsayan bir açıklama stili problemidir.^{24 25} Bireyin yaşamında olumsuz bir olay meydana geldiğinde, bireyin olayı açıklama tarzı, olayla mücadelesini etkileyebilir. Açıklama tarzı; bireyin mücadele hırsını azaltıp, çözüm için motivasyonunu düşürebileceği gibi sorununu rahatça çözmesini de sağlayabilir. Birey olayları açıklarken şu boyutları göz önünde bulundurur:

- a) İçsel ya da dışsal,
- b) Değişebilir ya da değişmez,
- c) Genel ya da özel.

²² Seligman, **a.g.e.**, s.15.

²³ Scheier, Carver, **a.g.m.**, s.201-228.

²⁴ Seligman, **a.g.e.**, s.5.

²⁵ James L. Pretzer, Chaille A. Walsh, "Optimism, Pessimism, and Psychotherapy", **Optimism & Pessimism**, Edited: Edward C. Chang, American Psychological Association, Washington DC, 2000, s.329.

Olumsuz olayda kötümser açıklama biçimini benimseyen birey olayı; aşırı içsel, değişmez ve genelleyci bir yaklaşımla açıklar. Yani sorun kendisindedir, bu durum değişmez, artık hep böyle olacaktır. Olumsuz olayda iyimser açıklama biçimi ise, bu kötü durum yaşamın sadece bir kısmını etkileyebilecektir ve çevresel etmenlerden kaynaklanmaktadır ve sadece bu duruma özgüdür. Olumlu olaylar için kötümser açıklama ise; olumlu durum değişkendir, çevredeki insanlar sayesinde gelişmiştir, sadece bu duruma özgüdür. Buna karşılık iyimser açıklama ise; olumlu durum kendisinden kaynaklanır, değişmez ve bu her zaman böyle olacaktır.²⁶

Bireylerin ait oldukları kültürel yapının iyimserlik ve kötümserlik durumları etkileyebileceği görüşünden hareketle etkileyici çalışmalar yapılmış olsa dahi kültürel etki henüz tam olarak bir netlik kazanmamıştır.²⁷

Burada belirtilmesi gereken bir diğer husus ise kötümserlik eğiliminin bireyin ihtiyacı olan gerçekçiliği desteklemesidir. Fakat gerçeklik algısının desteklenmesi; bireyin mücadeleci tavırlarının

²⁶ Jane E. Gillham, Andrew J. Shatte, Karen J. Reivich,, Martin E.P. Seligman, “Optimism, Pessimism, and Explanatory Style”, **Optimism & Pessimism**, Edited: Edward C. Chang, American Psychological Association, Washington DC, 2000, s.54.

²⁷ Edward C. Chang, “Cultural Influences on Optimism and Pessimism: Differences in Western and Eastern Construals of the Self”, **Optimism & Pessimism**, Edited: Edward C. Chang, American Psychological Association, Washington DC, 2000, s.276.

güçlenmesini sağlamayacağı gibi, ataleti artırıp, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara neden olur.²⁸

İyimserlik üzerine yapılan kavramsal açıklamalar şu şekilde değerlendirilebilir. İyimserliğe biyolojik açıdan yaklaşan araştırmacılar, hormonal yapının bireylerde iyimserliği sağladığı dolayısı ise doğuştan gelen bir yapı ile bireyin iyimser olabileceğini, bu durumun kendisinin bir tercihi ya da öğrenmelerinin sonucu olarak ortaya çıkmadığını ifade etmektedirler. Biyolojik yaklaşımcılara göre iyimserlik duygu olmaktan öte doğuştan gelen bir özelliktir. Seligman'ın başını çektiği öğrenme yaklaşımı ise iyimserliğin bireylerde geliştirilebileceğini, bireyi etkileyen bir olayın bireyin iyimserlik ya da kötümserliğini destekleyeceğini ifade etmektedir. Bireyin yaşam olaylarını açıklama stili iyimserlik özelliklerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu yaklaşımla Ellis'in geliştirdiği ABC kuramına dayanan bilişsel yapılandırma süreci ile bireyin olayları değerlendirme biçimi yeniden şekillendirilerek iyimser bir yapı oluşturulmaktadır. İyimserlik; **beklenti**, **planlama**, **mantık** ve **eylem** olarak özetlenebilir. Birey olumlu olaylarla karşılaşma olasılığı hakkında gerçekçi **beklentiler** içinde olmalıdır, aynı gerçekçi beklentilerle olayı çözebilmek için **mantıklı** bir **planlama** yapmalıdır, ve **eyleme** geçecek enerjiye ve güce sahip olup olumsuz durumla

²⁸ Seligman, **a.g.e.**, s.113.

mücadele etmelidir. Bu açıklamalar iyimserliği hem bir duygu hem de öğrenilebilir, geliştirilebilir kişilik özelliği olarak karşımıza çıkarmıştır.

Kişilik ve Kişilik Özellikleri

Kişilik, insanın anlaşılabilmesi ve tanımlanabilmesi için başta gelen kavramlardan biri olarak kabul edilmektedir. Bireyler çoğunlukla kişilik yapısı ve özelliklerine göre değerlendirilmiş, yaşamın pek çok alanında kişiliğin değerlendirilmesi vazgeçilmez bir unsur olarak karşımıza çıkmıştır.

Kağıtçıbaşı kişisel gelecek hakkında iyimserliğin modern bir kişilik yapısıyla; kötümserliğin ise geleneksel yetkeci bir dünya görüşüyle ilişkili olduğunu saptamıştır.²⁹ İyimserlik ve kişilik arasındaki ilişki modern ya da geleneksel kişilik yapısına sahip olmanın yanı sıra kontrol algısı, benlik saygısı gibi kişilik özellikleri ile paralellik göstermektedir.³⁰

Günlük konuşma dilinde sıklıkla kullandığımız bir kelime olan kişilik ile ilgili pek çok tanım yapılmıştır. Üzerinde bu kadar çok durulmasına rağmen kişilik kavramının tanımlanmasında zorluk çekilmektedir. Esasında psikologların ve davranış bilimcilerin çoğu

²⁹ Çiğdem Kağıtçıbaşı, **İnsan ve İnsanlar**, Evrim Basım Yayın Dağıtım, İstanbul, 1998, s. 312.

³⁰ L. G. Aspinwall, S. E. Taylor, "Modeling cognitive adaptation: A Longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol:76, No: 6, 1989, s.989-1003. Akt: A. Sibel Türküm, **a.g.e.**, s. 93.

için kişilik terimi, bireylerin karakteristik özelliklerini ve bu özellikler arasındaki ilişkilerin, kişinin diğer insanlara ve durumlara uyum gösterme yollarının incelenmesini kapsamaktadır. Kişilik; bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün çevreye uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir.³¹

Kişilik dıştan görünen biyografik bir yaşantı değil, bu verileri aşan, ancak yine de bunlara dayanan bir şeydir.³² Her insanın kişiliği, türüne özgü genel özellikleri ile kendine ait özelliklerinin bir bütünüdür. Kişiliğin genel özellikleri şu şekilde özetlenebilir;

— Bireyin içinde yaşadığı çevre değişkenleriyle doğuştan getirdiği donanımlarının etkisiyle oluşur.

— Kişilik özellikleri genelde süreklilik arz etmesine rağmen daima gelişim içindedir.

— Kişiliği oluşturan özellikler, bireyin kendine özgü olduğu için onu başkalarından ayırt edicidir.

— Kişiliği oluşturan özellikler birbiri ile tutarlı ve bütünlük içindedir.

— Kişiliğin özellikleri bu nitelikleri ile yapılanmış bir örüntüdür.

— Temel işlevi çevre etkenleri ile ilişki kurarak kişinin çevreye uyumunu sağlamaktır,

— Temeli biyoloji ve fizyoloji olan psikolojik bir olgudur.

³¹ Feriha Baymur, **Genel Psikoloji**, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 1994, s.253.

³² Tuncel Altunköprü, **Şahsiyet Analizi**, Hayat Yayınları, İstanbul, 1999, s.20.

— Davranışların dinamizmini korumaktadır.³³

Kişilik bir sürecin, bir gelişimin sonunda kazanılmıştır.³⁴ Kişiliğin gelişimi, bireyin diğer gelişim alanları ile paralellik gösteren karmaşık bir dokuya sahiptir.³⁵ Kişiliğin oluşumunda bireyin doğuştan getirdiği özellikleri ile çevresel etmenlerin önemli rol oynadığı kabul edilmektedir. Doğuştan getirilen özellikleri; ana babadan genlerle çocuğa geçen özellikler, çevresel etmenleri ise; bireyin ana babası, akranları ve diğer bireylerle olan ilişkileriyle, yaşam deneyimleri oluşturmaktadır.³⁶

Allport kişiliği biyososyal ve biyofiziksel olmak üzere iki ayrı boyutta incelemiştir. Biyososyal tanımlarda birey sosyal uyaran olarak değerlendirilmiş, bireyin diğer insanlar üzerinde yarattığı veya oluşturduğu reaksiyonlar üzerinde durulmuştur. Allport bu tanımın yetersizliği kanaatiyle biyofiziksel tanımların daha doğru olduğunu vurgulamıştır. Bu görüşe göre, insanın kendi doğasından gelen fiziksel ve organik özellikleri vardır. Ve bunlar kişiliğin bir parçasıdır, ölçülebilir ve objektif olarak tanımlanabilir. Kişilik bunlarla birlikte çevresiyle olan ilişkilerin bir bütünüdür.³⁷

³³ Kurtman Ersanlı, **Davranışlarımız, Gelişim ve Öğrenme**, Eser Matbaacılık, Samsun, 2005, s.235.

³⁴ Altunköprü, **a.g.e.**, s.20.

³⁵ Ersanlı, **a.g.e.**, s.234.

³⁶ Gürhan Can, **Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi**, Ed; Binnur Yeşilyaprak, Pegema Yayıncılık, Ankara, 2004, s.111.

³⁷ Gülgün Yanbastı, **Kişilik Kuramları**, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1990, s.11.

Yakın anlamlar içermesine rağmen farklı anlamlar taşıyan, Karakter, mizaç (huy), benlik gibi kavramlar sık sık kişilik anlamında kullanılmaktadır.³⁸ **Karakter**, kişiliğin ahlaki yönünü belirten, birtakım değer yargılarının benimsenmesi ile gelişen ve kişiliğin sürekli tutarlı, kalıplaşmış özelliklerini göstermek için kullanılan bir kavramdır. **Mizaç** ise, bireyin duygusal yaşamına ait, çabuk kızma, öfkelenme, neşelenme gibi özellikleri olarak tanımlanmaktadır.^{39 40}

Kalıtımsal etmenler, mizacın oluşmasında etkili iken, çevresel etmenler ise karakterin oluşmasında etkili bir rol üstlenmektedir.⁴¹ Kalıtımla kuşaktan kuşağa aktarılan genetik yapı, insanın çevre ile etkileşimi sonucunda, ortaya çıkan davranışın niteliğini ve niceliğini saptar. Bu davranışların yinelenmesi, pekişmesi, birikimi, kişilik yapısını oluşturur.⁴²

Benlik ise bireyin kendine bakışından oluşmakta ve bireyin davranışını tespit eden değerlerin, amaçların ve ideallerin bir organizasyonu olarak tanımlanmaktadır. Kişilik, benlik ve kimlik kavramlarını da içinde taşıyan bireye ait bütün ayırıcı özelliklerdir.⁴³

⁴⁴ Bu özellikler bireyin bilme-düşünme-algılama biçimi belli

³⁸ Baymur, **a.g.e.**, s.253.

³⁹ Özcan Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar, İstanbul, 1997, s.21-22.

⁴⁰ Ersanlı, **a.g.e.**, s.236.

⁴¹ Baymur, **a.g.e.**, s.219-221.

⁴² Özcan Köknel, **Günlük Hayatta Ruh Sağlığı**, Alfa Yayıncılık, İstanbul, 1999, s.74.

⁴³ Adnan Kulaksızoğlu, **Ergenlik Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, s. 98.

⁴⁴ Serpil Aytaç, **İnsanı Anlama Çabası**, Ezgi Kitabevi, Bursa, 2000, s.161.

durumlarda belli duygusal tepki gösterebilme yetileri, engelleme ve çatışmalar karşısında baş etme ve savunma düzenekleridir.⁴⁵

Kişiliğin oluşumunda en önemli çevresel etken ailedir. Birey özellikle yaşamın ilk yıllarında ailesini gözlemleyerek öğrenme için gerekli modelleri sağlar. Birey ailenin kişilik özelliklerini taklit ederken, ahlaki, kültürel değer ve standartlarını da benimsemeye başlar.^{46 47}

Bireyi, kişiliğini oluşturan bütün özellikleri ile tanıyabilmek kolay olmasa da sürekli göstermekte olduğu belirgin özellikleri ile onun hakkında iyimser-kötümser, güvenli-güvensiz, girişken-çekimser gibi yargılar geliştirebiliriz.⁴⁸ Gerçekte kişiliğin bir yanı insanın öteki kişilerle ilişkilerinde aldığı tavır, gösterdiği davranış, başka bir deyişle taktığı maskelerdir. Çevresiyle sürekli ilişkide olan insan, çoğu kez duygularına, düşüncelerine, tutum ve davranışlarına olduğundan değişik biçim vermeye çalışır. Kimi insanda bu durum sürekli; kimisi yerine göre değişik görünmek ister. Böylece sürekli ya da zaman zaman takılan bir maskenin arkasına sığınarak, insan kendisini istediği ya da istendiği gibi göstermeye çabalar.⁴⁹

⁴⁵ Orhan Öztürk, **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 7. Basım 1997, s.319.

⁴⁶ Clifford. T. Morgan, **Psikolojiye Giriş**, Hacette Üniversitesi Yayınları, Ankara, 15. Basım, 2004, s.322.

⁴⁷ Kurtman Ersanlı, **Ben olmak İstiyorum**, Eser Ofset, Samsun, 2005 4. Baskı, s.80-90.

⁴⁸ Gürhan Can, **a.g.e**, s.111.

⁴⁹ Özcan Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar, 14. Basım, İstanbul, 1997, s.21-22.

Kişilik bozuklukları, kişilik özelliklerinin esneklikten yoksun bir nitelik kazanarak, kişinin çevresiyle ilişkilerinde zorlanmasını ya da kendi içinde sıkıntılara neden olacak boyutlarda yaşamakta olması olarak tanımlanır. Kendisini ve çevresini algılamasında ve ilişkilerinde katı bir değişmezlik gösteren bu özellikler nedeniyle kişi yaşadığı durumlara uygun tepkiler vermek yerine her türlü duruma birbirinin benzeri tepkiler verir. Kişilik bozukluğu gösteren insanlar genellikle bu özelliklerini doğrudan şikayet konusu etmezlerse de yaşamlarında etkin olamamaktan ya da yaşamlarındaki aksaklıklardan ötürü rahatsızdırlar.⁵⁰ Kişilik bozukluğu bulunan bireyler toplum düzenini bozucu tavırlar içerisinde bulundukları halde suçluluk ve pişmanlık hissine kapılmazlar.^{51 52}

DSM IV-TR kişilik bozukluklarını 3 başlık altında incelemiştir; A kümesi kişilik bozuklukları olarak; Paranoid, Şizoid, Şizotipal kişilik bozuklukları bulunmaktadır. B kümesi kişilik bozukluklarında; Antisosyal, Borderline (Sınırdaki), Histrionik, Narsistik kişilik bozuklukları bulunur. C kümesi kişilik bozuklukları ise; Çekingen,

⁵⁰ Engin Geçtan, **Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar**, Remzi Kitabevi, 12 Basım, İstanbul, 1995, s.260.

⁵¹ Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 8. Basım, 1998, s.469.

⁵² Özcan Köknel, **Günlük Hayatta Ruh Sağlığı**, Alfa Yayıncılık, İstanbul, 1999, s.262.

Bağımlı, Obsesif-Kompulsif ve Başka Türlü Adlandırılmayan Kişilik Bozuklukları bulunmaktadır.⁵³

Kişilik bozukluklarının tedavisi oldukça güçtür, çoğunda da olanaksızdır. Sınır narsistik, obsesif, histrionik kişilik bozukluklarında öncelikle nesne ilişkilerine ve kendilik patolojisine ağırlık veren analitik psikoterapiler uygulansa da sonuçlar tartışmalıdır.⁵⁴

Kişilik kavramına ilişkin kuramsal yaklaşımlar;

Davranışın özel ve ayırıcı yönlerinin nasıl keşfedileceği ve ayrıcalığı noktasında ortak bir karara varamayan davranış bilimciler çeşitli kişilik kuramları çerçevesinde toplanmışlardır. Son zamanlarda çoğunun görüş birliğine vardığı söylenebilse de⁵⁵ kişiliğin anlaşılabilmesi ve değerlendirilebilmesi için farklı bakış açılarına olan ihtiyaç devam etmektedir. Bu kuramlardan en belirginleri Psikodinamik kuramlar, Öğrenme Kuramları, Fenomenolojik kuramlar ve Özellik kuramları olmak üzere 4 başlık altında incelenebilir.

Psikodinamik Kuramlar

Sigmund Freud ve Psikanaliz

Freud tarafından kurulan psikanalitik kurama göre her davranışın kendiliğinden önce gelen nedenleri vardır. Psişik

⁵³ DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, Çev: Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, İstanbul, 2000, s.265.

⁵⁴ Orhan Öztürk, **a.g.e.**, s.330.

⁵⁵ Clifford T. Morgan, **a.g.e.**, s.322.

determinizm olarak adlandırılan bu tanıma göre her tepki bir etkinin sonucudur ve her tepki bir etki oluşturur. Bazı davranışların nedeni kolaylıkla açıklanabilirken bazı davranışların nedeni zorlukla hatta bazen hiç açıklanamamaktadır. Freud topoğrafik kişilik kuramında insan davranışının nedenlerini bilinç, bilinçaltı ve bilinçdışı olmak üç ayrı bölümden oluştuğunu ileri sürer.⁵⁶

Bireyin farkında olduğu yaşantılarının bulunduğu yer **bilinç**, bilincinde olmadığı ama biraz düşününce bilincine çıkarabildiği yaşantılarının bulunduğu yer **bilinçaltı**, bilincin dışında olan ve özel tekniklerle bilince çıkarılabilen yaşantıların bulunduğu yer ise **bilinçdışı**dır. Bilinçliliği buz dağına benzeten Freud bilinci buzdağının suyun üzerinde bulunan bölgesi olarak görür. Buzdağının suyun altında olan görülmeyen bölümünün görülenden çok daha büyük olduğu gibi, bilinçaltı ve bilinçdışının da bilinçten çok daha geniş olduğunu, kişiliğin büyük bir bölümünün bilinç dışında oluştuğunu belirtmiştir.⁵⁷

Freud daha sonra topoğrafik kişilik kuramını terk etmiş insan kişiliğini biyolojik bir temele dayandıran üç yapının (İd, ego, süperegö) oluşturduğunu iddia ettiği yapısal kişilik kuramını

⁵⁶ Yanbastı, **a.g.e.**, s.16-18.

⁵⁷ Ersanlı, **a.g.e.**, s.236.

kurmuştur. Kişiliği oluşturan üç yapı olan id, ego, süperego sürekli etkileşim halindedir.⁵⁸

İd; kalıtımsal olarak gelen içgüdüleri içeren ve doğuştan varolan psikolojik gizil güçlerin tümüdür. Ruhsal enerji kaynağı olan id, diğer iki sistemin çalışması için gerekli olan gücü de sağlar. Enerjisini bedensel süreçlerden alır. İd, Freud tarafından “gerçek ruhsal aygıt” olarak adlandırılmıştır. İd, fazla enerji birikimine dayanamaz, bu durum organizmada gerilim meydana getirir ve gerilim azaltma eğilimini ortaya çıkarır. Organizma haz ve zevke yönelir. Bu durum İd’in haz ilkesi olarak adlandırılmaktadır.⁵⁹

Ego; İd’i denetleyen ve bilinç dışı kılan yapı ego olarak adlandırılmıştır. Doğuşta var olan ve zamanla gelişen ego insanın biyolojik yapısına ters olan veya gerçeklere uygun düşmeyen eylemleri bilinçaltına bastırır. Egonun görevi kendi içinde ve dışında uyum sağlamak, id, süperego ve dış dünyadan gelen istekler arasında uzlaşma sağlamaktır.⁶⁰ Ego, id’in haz ilkesi karşısında gerçeklik prensibinden hareket ederek organizmanın ihtiyaçlarını dengeli bir biçimde karşılamayı amaçlar.⁶¹

Süperego; kişiliğin toplumsal yanını oluşturur. Doğuşta var olmayan ve toplumsal değerlerin anne baba ve çevre tarafından

⁵⁸ Yanbastı, **a.g.e.**, s.21.

⁵⁹ Calvin S. Hall, Gardner Lindzey, **Theories of Personality**, New York, Third Edition, 1985,s.36.

⁶⁰ Gülgün Yanbastı, **a.g.e.**, s.22.

⁶¹ Hall, Lindzey, **a.g.e.**, s.37.

aktarılmasıyla oluşur.⁶² Süperego, mükemmeliyet ilkelerine göre çalışır. Ve benliği gerçekçi amaçlara yöneltme yerine törel gerçeklere yöneltmek ister. Zamanla toplumsal yapı içerisindeki kuralları özümstedikçe kendi iç denetim mekanizmasını oluşturur⁶³.

Freud'a göre insanın özünde acıdan kaçış, zevkli olanı, haz vereni arayış vardır. Onun için insan acıya bir an önce son vermek, huzur bulmak ister. Aynı şekilde ruhsal enerjinin kaynağı **cinsellik (libido)** ve **saldırganlık** içgüdüleridir. Kimi kez cinsellik ve saldırırganlık içgüdüleri birbiri ile bağdaşırken kimi kez de çatışma halindedirler.⁶⁴ Psikodinamik kurama göre ruh sağlığı ise; id-ego-süperego arasında kurulan bir denge sonucunda nedeni belli olmayan ya da çok uzun süren bir kaygı ve bunaltılar geliştirmemiş olma yanında, sevmeye ve çalışma yeteneğine sahip olma olarak tanımlanmıştır.⁶⁵

Freud'un geliştirmiş olduğu kuramlar birçok açıdan eleştirilmiştir. Özellikle id-ego-süperego ile bilinçaltı süreçlerin varlığı soyut kavramlar olduğu için eleştirildiği gibi, bu kuramın davranışı belirleyen bir faktör olarak çevreye ve kişiler arası ilişkilere yer vermemesi de eleştiri konusu olmuştur.⁶⁶

⁶² Hall, Lindzey, **a.g.e.**, s.38.

⁶³ Ersanlı, **a.g.e.**, s.239.

⁶⁴ Yanbastı, **a.g.e.**, s.23.

⁶⁵ Yadigar Kılıççı, **Okulda Ruh Sağlığı**, Anı yayıncılık, Ankara, İkinci Basım,1992, s.6.

⁶⁶ Aytaç, **a.g.e.**, s.172.

Carl Gustave Jung ve Analitik Psikoloji

Jung'un kişilik kuramı, kollektif bilinçaltı kavramı ile sadece psikiyatri alanında değil, sosyoloji alanında da büyük yankı uyandırmıştır. Kişiliğin temelinde insan ırkının doğuştan getirmiş olduğu ilkel ve bilinç dışı nitelikler olduğunu ortaya koymuştur.

Jung içedönük ve dışadönük kavramlarını ilk kullanan kişidir. İçedönük kimsenin düşünceleri ve ilgileri iç dünyalarına doğru yönelmiştir. Diğer taraftan dışa dönük kimseler ise sürekli başkalarıyla beraber olmak ister ve yalnız kalmak istemez. Jung'a göre bir kimsenin etkin bir yaşam sürdürebilmesi için bu iki yönü denge içinde tutması gerekmektedir. Ona göre kişilik sorunları, içedönüklük ve dışadönüklük arasında var olan dengesizlikten kaynaklanmaktadır.⁶⁷

Jung'a göre kişilik birbiriyle etkileşimde bulunan çok sayıda sistemin etkileşiminden oluşur. **Ego**, kişiliğin bilinçli sistemi olup süreklilik ve bütünlük duygusu sağlar. **Kişisel bilinçaltı**, bireyin görmezlikten geldiği, bastırdığı veya unuttuğu deneyimlerini ifade etmektedir. Ego ile alışveriş halindedir, kompleksler burada oluşur. **Arketip**, insanın varoluşundan bu güne kadar deneyimleri, ortak anıları ve düşünce biçimlerinin gelişiminden oluşmuş duygusal yönü güçlü, kalıtımla gelen evrensel bir düşünme biçimidir. **Persona**,

⁶⁷ Cüceloğlu, a.g.e., s.415.

kişiliğin insanın bilinen yönü olan maskeyi ifade etmektedir. **Gölge**, bireyin cinsiyetini ifade eden ve kendi cinsiyetini düzenleyen arketipe verilen isimdir. Her erkekte bir kadın imajı, her kadında da bir erkek imajı vardır. Erkekteki bu imaj **anima**, kadındaki erkek imajı ise **animus** olarak adlandırılmıştır.⁶⁸

Jung, kişiliği dört temel işlev altında değerlendirmektedir. **Düşünme işlevi**; zihinsel bir işlevdir. Dünyayı ve kendini anlama çabası içindedir. **Duygu işlevi**; İnsanlara haz, acı, korku ve sevgi gibi öznel yaşantılar sağlamaktadır. **Duyarlılık işlevi**; insanların dış dünyanın somut gerçeklerini algılamasını sağlar. **Sezgi işlevi**; İnsanlara duygu ve düşüncelerinin ötesine geçerek gerçeğin özüne ulaşmalarını sağlamaktadır.⁶⁹

Alfred Adler ve Bireysel Psikoloji

Adler bireyin temel amacının kendini güçlü kılacak davranışlar geliştirmek olduğunu ileri sürer. Ona göre kendini yeterince güçlü hissetmeyen kişi, grup veya toplum içinde aşağılık duygusu ile hareket edecektir. Bu kompleksi kendini güçlü kılacak diğer alanlar içinde bulduğunda telafi edecektir.⁷⁰ Üstünlük duygusu insanın elde etmek istediği esas güçtür ve cinsel dürtüden daha kuvvetlidir.⁷¹

⁶⁸ Ersanlı, **a.g.e.**, s.242.

⁶⁹ T. Fikret Karahan, M. E. Sardoğan, **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar**, Deniz Kültür Yayınları, Samsun, 2004, s.14.

⁷⁰ Serpil Aytaç, **a.g.e.**, s.177.

⁷¹ Doğan Cüceloğlu, **a.g.e.**, s.416.

Adler hem bilince hem de bilinçaltına önem verir. Ona göre bilinçaltı tüm kapsamı ile ruh yapısının bir eseridir. İç dünyanın en önemli ve güçlü bir faktörüdür. Bazen karşıtlıklar yaşansa da bilinç bilinçaltının bir yansımasından başka bir şey değildir. İnsanı en iyi tanıttak şeyler bilinçli davranışları değil bilinçaltı duygularıdır.⁷²

Erik Erikson

Erikson kişilik gelişimini, doğumdan ölüme kadar geçen süreye yayarak kesin sınırlarıyla birbirinden ayrılmayan ama farklı özellikler taşıyan, kökleri ve uzantıları birbirinin içinde bulunan sekiz evrede incelemiştir. Bireyin ilişki kurduğu çevreye ve ilişki biçimine ağırlık vermiştir.⁷³ Erikson kuramıyla bebeklikten yaşlılığa kadar insan kişiliğinin gelişmesindeki temel zıtlık ve çözümleri izlemiştir. Erikson'a göre insan hayatıyla ilgili tüm aşamalar bir başlangıç formu halinde bulunuyor. Ama her biri bir dizi birbirinin içine geçmiş gelişme döneminde kendi kritik gelişme zamanlarına sahip oluyordu.⁷⁴

Erikson'un sekiz evrede tanımladığı kişilik gelişimi şu şekildedir.

1. Temel güvene karşı güvensizlik, 2. Özerkliğe karşı kuşku ve utanma, 3. Girişkenliğe karşı suçluluk, 4. Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu, 5. Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası, 6. Dostluğa karşı yalnızlık, 7. Üretkenliğe karşı durgunluk, 8. Benlik bütünlüğüne karşı

⁷² Yanbastı, **a.g.e.**, s.72.

⁷³ Ersanlı, **a.g.e.** s.252.

⁷⁴ Leo Buscaqlia, **Kişilik**, Çev; Nejat Ebcioglu, İnkılâp Kitabevi, İstanbul, s.40.

umutsuzluk. Normal bir benlik bireyin içerisinde bulunduğu gelişim dönemlerinde gerçekleştirildiğinde tamamlanmış olacaktır.⁷⁵

Erich Fromm ve Hümanistik Psikanaliz

Fromm, Freud'un "toplum; insan içgüdülerinin sonucudur" görüşünü ters çevirip insanı toplumun bir ürünü olarak görmüştür. Bireyin davranışlarının toplum tarafından, toplumun ise sosyo-ekonomik nesnel yaşam koşullarından etkilendiğini savunmuştur.⁷⁶

Fromm, bireyi toplum içinde sevgi ve üretme yetilerini ön plana çıkararak değerlendirir. İnsana ve insanın problemlerini çözebileceği inancına sahiptir. Fromm'a göre hayat ve ölüm arasında karşılaşılabilecek çelişkiler, insanın sürekli zorlanacağı problemlerdir. İnsanın bu çelişkileri aşabilmesi durumunda huzurlu ve daha sağlıklı yaşaması mümkün olacaktır.⁷⁷ Freud'un aksine insan bencil, tembel ve saldırgan varlık değildir. İnsanın, tutkuları kaygıları, beklentileri ve gereksinimleri tamamen yaşadığı kültürün ürünüdür. Bu nedenle doğuştan getirdiği bir yanlışlığı yoktur; kabul edilmeyen davranışlarının arkasında; sevgi, ait olma gibi içsel gereksinimlerinin sağlıklı olarak karşılanamaması bulunmaktadır.⁷⁸

⁷⁵ Robert M. Liebert, Michale D. Spiegler, **Personality**, Brooks/Cole Publishing Comp. California, 1989, s.74-78.

⁷⁶ Yanbastı, **a.g.e.**, s.91.

⁷⁷ M. Doğan Karacoşkun, **Ateist bir Mistik; Erich Fromm**, Etüt Yayınları, 1. Basım, Samsun, 2006, s.51.

⁷⁸ Ersanlı, **a.g.e.**, s.280.

Karen Horney ve Bütüncü Psikoloji

Horney'in görüşlerinin temelini anksiyete teşkil eder. Ona göre anksiyetenin oluşmasında kişiler arası ilişkilerin önemli bir yeri vardır ve anksiyeteyi insan davranışlarını şekillendiren bir olay olarak kabul eder.⁷⁹ İnsan yaşamında **emniyet ve güven duygusu** ve **doyumun** temel eğilim olduğunu savunmaktadır. İnsanların emniyet ve doyum sağlamak için yiyecek, giyecek, para ve cinsellik gibi pek çok gereksinimlerinden feda edebileceklerini vurgulamaktadır. Horney'e göre korku insan sağlığı ve mutluluğunun en büyük düşmanı iken, güvenlik çabası ise insan davranışlarının birinci yönlendiricisidir.⁸⁰

Horney insanın sevilme ve bağımsız olma isteğinin yanı sıra çevresindekilere karşı güç kazanma eğilimi içersinde olduğunu bu eğilimlerin dengeli olması halinde sağlıklı bir kişiliğe sahip olabileceğini ifade etmektedir. Ona göre birey, güvenli, sevgi dolu, saygılı, hoşgörülü, samimi bir atmosferde büyürse yaşamı boyunca çatışmalardan kaçınabilir ya da bunları çözebilecek güce sahip olur.⁸¹

Horney'e göre sağlıklı insan, gerektiğinde; başkalarının isteklerini kabul edebilmeli, savaşılabilmeli, yalnız kalabilmelidir. Bu davranışlar birbirini tamamlar ve uyumlu bir bütün oluşturur. Nevrotik

⁷⁹ Aytaç, **a.g.e.**, s.180.

⁸⁰ Yanbastı, **a.g.e.**, s.106.

⁸¹ Hall, Lindzey, **a.g.e.**, s.179.

bireyler ise bu davranışlardan sürekli birini benimser ve yaşam biçimini oluşturur.⁸²

Öğrenme Kuramları

Öğrenme kuramcılarının temelini Pavlow'un "Klasik Şartlanması" oluşturur. Öğrenme kuramları psikodinamik kuramdan farklı olarak kişiliğin, küçük yaşta tespit edilmediğini, devamlı bir değişme süreci içinde bulunduğunu kabul eder. Sosyal öğrenme kuramcıları, öğrenme kuramını psikanalitik bir çerçevede ele alarak öğrenme ile psikodinamik kuramı bir araya getirmişler ve yeni bir görüş ortaya çıkarmışlardır. Davranışın nedenleri hem içsel hem de çevresel nedenlerle açıklanabilir. İçsel uyarıcılar tam anlamıyla açıklanamayacağı için bunları incelemenin gereksiz olduğunu kabul ederler. Öğrenme kuramcılarına göre kişilik eşittir davranış demektir.⁸³

Skinner, davranışlarda ödülün önemli bir belirleyici rolü olduğunu savunmaktadır. Kişilik belirli uyarımlar karşısında ortaya çıkan, öğrenilen benimsenen ve pekiştirilen davranışlar sonucu ortaya çıkmaktadır.⁸⁴ Normal dışı davranışlar ise gerekli, uyumlu davranış ve yeteneklerin öğrenilmemiş olması, bunların yerine etkisiz ve uyumsuz davranışların öğrenilmesi ve dolayısıyla karar vermeyi

⁸² Engin Geçtan, **Psikanaliz ve Sonrası**, Remzi Kitabevi, 7.Basım, İstanbul, 241.

⁸³ Aytaç, **a.g.e.**, s.185.

⁸⁴ Hall, Lindzey, **a.g.e.**, s.654.

gerektiren çatışma durumlarında bireyin yetersiz kalması ile açıklanmaktadır.⁸⁵

Dolard ve Miller'e göre kişilik basit bir davranış tarzıdır. Bireyler fizyolojik ihtiyaçları tarafından güdülenirler ve bu ihtiyaçlarını tatmin etmek için davranışta bulunurlar. Eğer bu davranışlar dürtünün yol açtığı ihtiyacı tatmin ederse birey daha sonra yine benzer davranışta bulunacaktır. Bir kişilik vasfının kazanılması ve gelişmesi bu tür öğrenme sürecinin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.⁸⁶

Sosyal öğrenme konusunda önde gelen araştırmacılar Albert Bandura ve Walter Mischel'dir. Bu kurama göre bireylerin kişilik özellikleri sosyal uyaranlar, kişisel pekiştirmeler ve geçmiş öğrenme yaşantıları tarafından belirlenmektedir. Model alma ve gözlemleme pek çok sosyal davranışın kazanılmasında ve kişilik özelliklerinin oluşmasında önemli yere sahiptir.⁸⁷

Özellik Kuramları

Bu kuramlara göre kişilik bireyin sahip olduğu vasıfların belirlediği bir yapıdan oluşmaktadır.

Davranışın özel ve ayırıcı yanlarını tanımlama sorununa yönelik en eski psikolojik yaklaşım, kişilik testleri ve dereceleme ölçekleri ile ölçülebilecek belirli sayıdaki özelliklerin bir araya getirilmesidir.⁸⁸

⁸⁵ Yanbastı, **a.g.e.**, s.154.

⁸⁶ Aytaç, **a.g.e.**, s.185.

⁸⁷ Aytaç, **a.g.e.**, s.188.

⁸⁸ Morgan, **a.g.e.**, s.312.

Kişilik özellikleri birbirine zıt sıfatlar halinde ifade edilebilir; İyi-kötü, faal-durgun, gergin-rahat gibi. Bireyin sahip olduğu özelliklerin bilinmesi kişiliğinin bilinmesi anlamına gelmektedir.⁸⁹

Sheldon, bireylerin bedensel yapılarına göre kişilik tiplerini belirlemiş ve üç tip önermiştir. **Mezomorf**; kuvvetli, gelişmiş beden yapısında kaba bir tiptir. **Ektomorf**; ince uzun beden yapısı içinde sakın ve utangaç bir tiptir. **Endomorf** ise kısa ve tombul beden yapısı içinde neşeli bir tiptir.⁹⁰

Rotter, kişilerin kendi yaşamlarını denetleyebilme güçleri açısından farklılıklar gösterebildiğini gözlemlemiş, birey yapmak istedikleri için gerekli gücü kendinde görüyor mu ya da bir başkasının iznini alması mı gerekiyor sorusundan hareketle **Denetim Odağı** testini geliştirmiştir. Buna göre **içten denetimli** birey yaşamını istediği yöne çevirebilir. Öte yandan **dıştan denetimli** birey ise çevresinde olup biteni etkilemekten aciz ve yaşamını kaderin belirlediğine, kendisinin elinden bir şey gelmediğine inanan bireydir.⁹¹

Eysenck, kişiliği birbirinden bağımsız üç boyutta açıklamıştır. **İçedönüklük-dışadönüklük**; Dışa dönükler sosyal riske girmekten çekinmeyen, duygularını kontrol altında tutmayan kimselerdir. İçe dönükler ise; sessiz kendini dinleyen kontrollü kimseler olarak tanımlanmaktadırlar. **Nevrotik**; kaygılı, günü gününe uymayan

⁸⁹ Cüceloğlu, **a.g.e.**, s.417.

⁹⁰ Cüceloğlu, **a.g.e.**, s.417.

⁹¹ Cüceloğlu, **a.g.e.**, s.421.

kimseler olarak tanımlanmaktadırlar. **Psikotik** ise saldırgan antisosyal, soğuk, insani duygulardan mahrum olma gibi kişilik vasıflarının tanımlandığı boyuttur.⁹²

Fenomenolojik (Hümanistik) Kuramlar

Bu kuramlar bireylerin dünyayı nasıl algıladıkları ve bu algılarının davranışlarını nasıl etkilediklerinden hareket etmektedir. Algı, organizmanın bir fonksiyonu olduğu için bilinçlidir. Bilinç dışı önemsizdir. Önemli olan bireyin davranışını meydana getiren uyarıcıları nasıl algıladığıdır.⁹³

Fenomenolojik kuramın önemli isimlerinden Rogers, benlik bilincine önem verir. Bir kimsenin benlik bilinci onun kendisiyle ilgili düşüncelerini, algılamalarını, kanaatlerini içerir; kendisini nasıl gördüğünü özetler. Birey olumlu ve daha gelişmiş bir benlik bilincine sahip olma eğilimi içerisindedir.⁹⁴ Rogers insanı akılcı ve kendi başına kararlar verebilen bütünlüğe doğru yönelen, değişme yeteneğine sahip, biyolojik yapısı ve çevresi tarafından etkilenen kendine özgü algısal alana sahip olan varlık olarak görmektedir. Kendini gerçekleştirmekte olan birey, yeni yaşantılara açık olma varoluşsal bir yaşam sürme ve organizmaya daha çok güvenme gibi özelliklere sahiptir.⁹⁵ Bireyin tüm yaşantı, tecrübe ve farkındalıkları

⁹² Aytaç, **a.g.e.**, s.196.

⁹³ Aytaç, **a.g.e.**, s.189.

⁹⁴ Cüceloğlu, **a.g.e.**, s.428.

⁹⁵ Karahan, Sardoğan, **a.g.e.**, s.92.

fenomenal alanını oluşturur. Birey, bu fenomenal alanı tanımlandığında anlaşılabilir.⁹⁶

Rogers'e göre insanda temel ihtiyaç saygıdır. Saygı ve kabul edilme bireyin kendini değerli olarak algılamasında önemli role sahiptir. Birey sağlıklı bir kişiliğe sahip olmak için pozitif saygı deneyiminden geçme ihtiyacındadır.⁹⁷

Maslow, insanın değerli, kendine özgü, duyarlı ve iyiye yönelik bir özbene sahip olduğunu benimsemektedir. İnsan gereksinimlerini somuttan-soyuta, fizyolojikten-psikolojik olana ve ortaya çıkış sırasına göre sınıflamasını yaparak piramidal bir yapı içerisinde ortaya koyan Maslow kişiliğin gelişimini, bireyin kendini gerçekleştirmek için güdülenmesi ve gereksinimlerinin yeterince doyuma ulaştırılmasına bağlamıştır.⁹⁸

Maslow kendini gerçekleştirmeyi insan doğasının ulaşmak istediği bir hedef olarak görmektedir. Ona göre kendini gerçekleştirmiş insan; Gerçeğe yönelmektedir. Kendini çevresini ve doğal dünyayı kabul eder. Problem odaklıdır. Özerk ve bağımsız hareket edebilir. İnsanlara ve düşüncelere değer verir. Demokratik değerlere sahiptir. Mizah anlayışına sahiptir ve yaratıcıdır.⁹⁹

⁹⁶ Hall, Lindzey, **a.g.e.**, s.284.

⁹⁷ Aytaç, **a.g.e.**, s.191.

⁹⁸ Ersanlı, **a.g.e.**, s.284.

⁹⁹ Hall, Lindzey, **a.g.e.**, s.270.

Problem

Bu araştırmanın genel amacı; üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Alt problemler

Bu araştırmanın genel amacına bağlı olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile Kendini Gerçekleştirme düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile Duygusal Kararlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile Nevrotik Eğilim düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile Psikotik Eğilim düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile Aile İlişkileri düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
6. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile Sosyal İlişki düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
7. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile Sosyal Norm düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
8. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile Antisosyal Eğilim düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

Denenceler

Araştırmanın genel ve alt amaçlarına uygun olarak aşağıdaki denenceler sınanmıştır.

1. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Kendini Gerçekleştirme düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir.
2. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Duygusal Kararlılık düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir.
3. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Nevrotik Eğilim düzeyleri anlamlı olarak azalmaktadır.
4. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Psikotik Eğilim düzeyleri anlamlı olarak azalmaktadır.
5. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Aile İlişkileri düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir.
6. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Sosyal İlişki düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir.
7. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Sosyal Norm düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir.
8. Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Antisosyal Eğilimleri anlamlı olarak azalmaktadır.

Sayıtlılar

Bu araştırmada aşağıdaki sayıtlılardan hareket edilmiştir;

1. Üniversite öğrencileri kendilerine verilen envanterlere, içtenlikle ve yansız olarak cevap vermişlerdir.

2. Araştırma için seçilen örneklem evreni temsil etmektedir.

3. Bu araştırmada seçilen araştırma yöntemi, araştırmanın amacına, konusuna ve problem çözümüne uygundur.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların genellemesi, ancak aşağıda belirtilen sınırlılıklar içinde geçerlidir.

1. Araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Samsun Eğitim Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri Hacettepe Kişilik Envanterinin, İyimserlik düzeyleri ise İyimserlik Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Kişilik; Kişilik bireye özgü olan, aynı zamanda onu başkasından ayıran ve belirleyen, süreklilik ve tutarlılık gösteren anlamlı ve dinamik; duygu, düşünce ve davranış özellikleridir.¹⁰⁰

İyimserlik; Bireyin yaşamındaki olumsuz olay ya da durumlardan ziyade daha çok olumlu olay ya da durumları algılamaya yönelik temel bir eğilim olarak tanımlanmaktadır.¹⁰¹

¹⁰⁰ Ersanlı, **a.g.e.**, s. 235.

¹⁰¹ Scheier, Carver, **a.g.m.**, s.201-228.

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde İyimserlik ile ilgili olarak yurt dışında ve ülkemizde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Dejoy (1989), trafik kazalarında risk algılaması ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi araştırdığı araştırmasında iyimserlik ve kontrol kabiliyetini ilişkilendirmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre iyimser bireyler yaşadıkları büyük trafik kazalarından çok etkilenmemişler, küçük kazalar ise iyimserler için çok etkili olmuş ve deneyim kazanmalarını sağlamıştır.¹⁰²

Rım (1990), 40 erkek ve 40 kız olmak üzere toplam 80 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada cinsiyete göre iyimser ya da kötümser olma durumuna göre baş etme stratejileri arasında anlamlı farklar olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre; iyimser erkekler baş etme stratejisi olarak çoğunlukla bastırma, sorumluluk alma, yeniden düzenleme stratejileri kullanırken, kötümser erkekler; indirgemecilik ve yenilemecilik baş etme stratejisini kullanmışlardır. İyimser kadınlar baş etme stratejisi

¹⁰² David M. Dejoy, "The Optimism Bias and Traffic Accident Risk Perception", **Accid. Anal. Prev.**, Vol: 21, No:4, 1989, s.333-340.

olarak ; indirgemecilik ve yeniden düzenleme stratejisini kullanırken, kötümser kadınlar; bastırma, sorumluluk alma, yeniden düzenleme stratejisini kullanma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.¹⁰³

Darvill ve Johnson (1991), 109 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada iyimserlik ve yaşam olaylarının kontrol algısı arasında ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırma sonucuna göre; iyimserlik düzeyleri düşük bireylerin; nevrotik eğilimlerinin yüksek olduğu, nevrotik bireylerin; olumlu olaylara karşı düşük oranda iyimser, olumsuz olaylara karşı ise yüksek oranda kötümser olarak algılama eğiliminde olmakla beraber olumlu ve olumsuz olaylar karşısında düşük kontrol algısına sahip oldukları saptanmıştır.¹⁰⁴

Schulman, Keith, Seligman (1993), 115 tek yumurta ikizleri, 27 çift yumurta ikizleri ile yapmış oldukları araştırmada iyimserlik ve kalıtım arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin yaş aralığı 12- 65, ortalama yaşları ise 33'tür. Araştırma sonucunda ise; tek yumurta ikizleri iyimserlik bakımından çift yumurta ikizlerine nazaran daha uyumlu ve ahenkli bulunmuştur. Bu bulgu iyimserliğin kalıtsallığı konusunda önemli bir genetik bileşke işareti vermiş olsa bile araştırmacılara göre diğer kalıtsal

¹⁰³ Y. Rim, "Optimism and Coping Styles", **Personality and Individual Differences**, Vol: 11, No: 1, 1990, s. 89-90.

¹⁰⁴ Thomas J. Darvill, Ronald C. Johnson, "Optimism and Perceived Control of Life Events as Related to Personality", **Personality and Individual Differences**, Vol: 12, No: 9, 1991, s. 951-954.

özelliklerden başarıyı ya da başarısızlığı etkileyen tecrübeler iyimserlik üzerine etki edebilmektedir.¹⁰⁵

Hart ve Hittner (1995), 43 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırmada; iyimserlerin kötümserlerden daha sağlıklı, stresle başa çıkmada farklı teknikleri kullanan, problem odaklı ve sosyal destek alma tekniklerini kullandıklarını; kötümserlerin ise kaçma gibi geçici başa çıkma teknikleri kullandıklarını bulmuşlardır. İyimserlerde strese neden olan bir olayla karşı karşıya kaldıklarında duygularını bastırma tepkisi gösterdiklerini gösteren hiç bir sonuç bulunamamıştır. İyimser bireyler hüsrana uğradıklarında ve kızgınlık anlarında duygularını kötümserlere oranla daha fazla ifade etmede istekli oldukları bulunmuştur. İyimser bireyler sorumluluk alarak başa çıkma eğiliminde bulundukları, kötümser bireylerin ise kaçınma eğilimi içerisinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.¹⁰⁶

Schutte ve Hosch (1996), Anglo–Amerikalı, Meksika kökenli Amerikalı ve Meksikalı 295 birey üzerinde iyimserlik, dindarlık ve nörotizmin temel alındığı kültürler arası karşılaştırma eksenli bir araştırma yapmışlardır. Veriler “Yaşam Yönelimi Testi” LOT, “Genel Başarı Beklentisi Ölçeği” (GESS-R), Eysenck Kişilik Envanterinin N formu ve Dindarlık Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma

¹⁰⁵ Peter Schulman, Donald Keith, Martin E. P. Seligman, “Is optimism Heritable? A study Twins”, **Behavior Research and Therapy**, Vol: 31, No: 6, 1993, s.569-574.

¹⁰⁶ Kenneth E. Harth, James B. Hittner, “Optimism and Pessimism: Asociations to Coping and Anger Reactivity”, **Personality and Individual Differences**, Vol: 19, No: 6, 1995, s. 827-839.

sonuçlarına göre; Meksika kökenli Amerikalı erkek ve kadınlar arasında hem nörotizm hem de GESS-R ile ölçülen iyimserlik düzeyi arasında anlamlı farklar olduğu bulunmuştur. Erkek bireylerin nörotik eğilimleri kadınlara göre daha yüksek bulunmuş, bunun aksine kadınların iyimserlik düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Meksika vatandaşı erkek bireylerde ise nörotizm ve dinsel eğilimler bulunmuştur. Anglo Amerikan örneğinde ise, yüksek düzeyde nörotizm ve düşük düzeyde iyimserlik düzeyi bulguları saptanmıştır.¹⁰⁷

Chang (1996), 111 Asya ve 111 Kafkasya kökenli cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından benzer Amerikalı öğrencilerle yaptığı araştırmada; Asya kökenli Amerikalılar Kafkas kökenli Amerikalılardan daha kötümser bulunmuştur. Asya kökenli Amerikalı öğrencilerin baş etme stratejisi olarak çoğunlukla problemden kaçınma ve sosyal geri çekilmeyi kullanma eğilimi içerisinde oldukları görülmüştür. 6 haftalık bir aranın sonunda yapılan değerlendirmede, Asya kökenli Amerikalı öğrencilerin daha fazla depresif ve psikolojik şikayetleri olduğu, Kafkas kökenli Amerika'lıların ise çoğunlukla

¹⁰⁷ James W. Schutte, Harmon M. Hosch, “ Optimism, Religiosity, and Neuroticism: a Across Cultural Study”, **Personality and Individual Differences**, Vol: 20, No: 2, 1996, s.239-244

fiziksel bir takım rahatsızlıklar şikayet ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.¹⁰⁸

Chang, Maydeu-Olivares ve D’Zurilla (1997), 151’i erkek, 274 ‘ü kız 425 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırmada yaşam doyumu ve depresyon semptomlarının önlenmesinde bireylerin iyimserlik düzeylerinin önemli bir unsur olduğu sonucuna varmışlardır.¹⁰⁹

Fontaine ve Seal (1997), 101 kadın üzerinde iyimserlik, sosyal destek, ve mensturasyon öncesi semptomlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre; İyimserlik ve bir baş etme stratejisi olarak sosyal destek alma arasında anlamlı ilişkiler bulunurken, mensturasyonun duygusal etkilerinde iyimserliğin etkisi olmadığı sonucuna varmışlardır.¹¹⁰

Raikkönen, Matthews ve Flory (1999), yaşları 30 ve 45 arasında değişen, çeşitli alanlarda kariyer sahibi olmuş 100 yetişkinle yapmış oldukları araştırmada kötümser ve kaygılı bireylerin kan basıncı düzeylerinin, iyimserlere göre düşük ve kaygılı bireylere göre daha yüksek olduğu ve bu gruplara göre daha az olumlu, ama daha yoğun

¹⁰⁸ Edward C. Chang, “Cultural Differences in Optimism, Pesimism, and Coping: Predictors of Subsequent Adjustment in Asian and Caucasian Amerikan Collage Students”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol: 43, No: 1, 1996, s.113-123.

¹⁰⁹ Edward C. Chang, Albert Maydeu-Olivares, Thomas J. D’Zurilla, “Optimism and Pesimism as Partially İndependent Construcks: Relationship to Positive and Negative Affectivity and Psychological Well-Being”, **Personality and Individual Differences**, Vol: 23, No: 3, 1997, s. 433-440.

¹¹⁰ Kevin R. Fountaine, Anne Seal, “Optimism, Social Support, and Premenstrual Dysphoria”, **Journal of Clinical Psychology**, Vol:53, No:3, 1997, s.243-247.

olumsuz duygular hissettikleri gözlemlenmiştir. İyimserlerin olumsuz duygular yaşadıkları ender durumlarda, duygu durumlarını dikkate almadan karamsar veya kaygılı kişilerle yapılan karşılaştırmalarda, iyimserlerin de karamsar ve kaygılı kişiler kadar yüksek kan basıncı düzeyine eriştikleri saptanmıştır.¹¹¹

Ingledew ve Brunning (1999), 150 üniversite öğrencisi üzerinde kişilik, önleyici sağlık davranışları ve iyimserlik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre; önleyici sağlık davranışları ortalaması yüksek ve dışa dönük kişiliğe sahip bireylerin karşılaştırmalı iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğunu saptamışlardır.¹¹²

Puskar ve ark (1999), kırsal kesimde yaşayan 624 lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırmada depresif belirtiler, başetme, öfke ve yaşam olaylarının iyimserlikle ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucuna göre; kız öğrencilerin iyimserlik düzey ortalamaları erkek öğrencilere göre düşük bulunmuş fakat aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. İyimserlik düzeyi

¹¹¹ Katri Raikkönen, Karen A. Matthews, Janine D. Flory, Jane F. Owens, Brooks B. Gump, “Effects of Optimism, Pesimism, and Trait Anxiety on Ambulatory Blood Pressure and Mood During Everyday Life”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol: 76, No: 1, 1999, s.104-113.

¹¹² David K. Ingledew, Stuart Brunning, “Personality Preventive Health Behaviour and Comparative Optimism About Health Problems”, **Journal of Health Psychology**, Vol:4, No:2, 1999, s.193-208.

yüksek öğrencilerde daha düşük öfke ve depresyon belirtilerine rastlanmıştır.¹¹³

Wenglert ve Rosen (2000), gelecekle ilgili olaylardan iyimserlik ve kötümserliğin değerlendirildiği bir araştırma yapmışlardır. Araştırma Stockholm Üniversitesi'nde 49'u erkek 134'ü kız toplam 183 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Bireylere kişisel gelecekleri hakkında ve dünyanın geleceği hakkında sorular yöneltilmiştir. İlk analizde bireyler iyimser ve kötümser olarak kategorize edilmiş 183 kişiden 177'si kendisinin geleceği ile ilgili olarak iyimser, 6'sı kötümser bulunmuştur. Dünyanın geleceği ile ilgili olarak ise 155'i iyimser, 28'i kötümser bulunmuştur. İkinci analizde ise üç grupta esaslı baz alınarak yapılmış (İyimser, kötümser, ortalama grup), 132'si (%72) kendi geleceği ile ilgili iyimser, 47'si ortalama grup olmuş kötümser bireye ise rastlanmamıştır. Dünyanın geleceği ile ilgili olarak ise 74'ü iyimser, 3'ü kötümser, 106'sı (%58) ise ortalama grup içerisinde yer almışlardır. Kişinin kendi geleceği hakkındaki iyimserliği ve kötümserliği dünyanın geleceğine ilişkin iyimserlik – kötümserlik kanaatinden daha düşük olduğu bulunmuştur.¹¹⁴

Chang, Rand ve Strunk (2000), 225 çalışan üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada iyimserliğin; stres ve mesleki

¹¹³ Kathryn R. Puskar, Susan M. Sereika, Jacline Lamb, Kathleen Tusaie-Mumford, Teena McGuinness, "Optimism and Its Relationship to Depression, Coping, Anger, and Life Events in Rural Adolescents", **Issues in Mental Health Nursing**, Vol: 20, 1999, s.115-130.

¹¹⁴ Leif Wenglert, Anne Sofie Rosen, "Measuring Optimism – Pesimism From Belief About Future Events", **Personality and Individual Differences**, Vol:28, 2000, s. 717-728.

tükenmişliğin önlenmesinde önemli bir unsur olduğunu bulmuşlardır.¹¹⁵

Myers ve Reynolds (2000), 154 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, sağlıkla ilişkili olaylarda; zorlayıcı baş etme, denetim odağı, özsaygı ve iyimserlik ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre; sağlıkla ilişkili olaylarda etkili baş etme stratejisi kullanan bireylerin yüksek karşılaştırmalı iyimserlik eğilimine sahip olduğu, özsaygı düzeyi düştüğünde karşılaştırmalı iyimserlik eğilimi düzeyinin düştüğünü saptamışlardır.¹¹⁶

Chang ve Farrehi (2001), 402 lise öğrencisi üzerinde algılanan bilgi işleme stili, iyimserlik, yaşam tatmini ve depresif semptomlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada Gerçekçi-Bilgi İşleme Envanteri (PMPI), Yaşam Yönelimi Envanteri (LOT) ve Beck Depresyon Envanteri Kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre iyimserlik kötümserlik ile bilgi işleme stilleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. İyimserlik; akılcı otomatik bilgi işleme stili ile ilişkilendirilebilirken, kötümserlik tecrübî bilgi işleme stili ile ilişkilendirilmiştir. Bilgi işleme modeline göre bireylerin iyimser veya

¹¹⁵ Edward C Chang, Kevin L. Rand, Daniel R. Strunk, "Optimism and Risk For Job Burnout Among Working Collage Students", **Personality and Individual Differences**, Vol: 29, 2000, s. 225-263.

¹¹⁶ Lynn B. Myers, Donna Reynolds, "How optimist are Represors? The relationship Between Repressive Coping, Controllability, Self-esteem and Comparative optimism For Health-Related Events", **Psychology and Health**, Vol:15, 2000, s.677-687.

kötümser olmalarının ve psikolojik yapılarını önemli oranda etkilendiği sonucuna varılmıştır.¹¹⁷

Hoffard ve Sexton (2002), kişisel problemlerin şema odaklı bilişsel terapisinde iyimserliğin rolünü araştırmıştır. Çalışma Panik bozukluğu ve açık alan korkusu tanısı konulan 35 hasta ile 11 hafta boyunca bir çalışma yapılmıştır. İlk beş hafta boyunca hastalarla tanışma panik / açık alan korkusu temelli oturumlar yapılmıştır. Altıncı haftadan sonra grupta şemalar ve sahip olunan şemaların tanımlandığı ikinci faz olarak adlandırılan şema odaklı faz başlatılmıştır. Dokuz ve onuncu oturumlarda bir davranış takvimi ile davranışlar bireysel olarak değerlendirilmiş ve çeşitli ev ödevleri ve yaklaşımlar tartışılmıştır. İkinci fazın başında hastaların hala çok rahatsız oldukları gözlemlenmiştir. İkinci fazla birlikte hastaların şemaları ortaya çıkarılmış, onlar özellikle kederli ve kızgın anlarında kendilerini üzen sorunları ile birlikte duygularını ifade etmeye başlamışlardır. Araştırma sonucunda ise şema odaklı bilişsel terapisinin şema inancını azalttığı gibi iyimserlik düzeyini yükselttiği görülmüştür. Buna ek olarak ortaya çıkan iyimserlik durumu şema

¹¹⁷ Edward C. Chang, Angela S. Farrehi, "Optimism/Pesimism and Informaiton-Processing Styles: can Their Influences be distinguished in Predicting Psychological Adjustment", **Personality and Individual Differences**, Vol: 31, 2001, s. 555-562.

inancı ve terapist empatisini etkilemekle kalmamış stresin azalmasına, empati ve içgörünün artmasını sağlamıştır.¹¹⁸

Chang, Sana ve Yang (2003), farklı kültürlerde gruplarda iyimserlik, kötümserlik, duygusallık ve psikolojik uyumu incelemiştir. 294 Güney Kore 320 Amerikan vatandaşı üzerinde Yaşam yönelimi envanteri (Scheier ve ark. 1994), Olumlu ve Olumsuz etki Ölçeği (Watson ve ark 1988), Beck Depresyon Ölçeği (Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbauch 1961), ve Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen & Griffin 1985) uygulayarak yaptığı araştırmanın sonucunda; Koreli deneklerde Amerikalılara göre daha fazla kötümserlik ve depresif semptomlara rastlamışlardır. Buna karşılık Amerikalı deneklerde ise daha fazla olumlu duygulanım, iyimserlik ve yaşam memnuniyeti puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.¹¹⁹

Ji, Zhang, Osborne ve Guan (2004), kültürlerarası iyimserlik eğilimini ve SARS salgınını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda; karakterel iyimserlik açısından Çinli ve Kanadalı bireyler arasında anlamlı farklılıklar bulunmazken, gerçekçi olmayan iyimserlik açısından Çinli bireylerde Kanadalı bireylerden yüksek sonuçlara

¹¹⁸ Asle Hoffard, Harold Sexton, "The Role of Optimism in the Schema-Focused Cognitive Therapy of Personality Problems", **Behavior Research and Therapy**, Vol: 40, 1993, s.611-623.

¹¹⁹ Edward C. Chang, Lawrence J. Sana, Kye-Min Yang, "Optimism, Pesimism, Affectivity, and Psychological Adjustment in US and Korea: A Test of a Mediation Model", **Personality and Individual Differences**, Vol: 34, No: 1, 2003, s. 1195-1208.

rastlanmıştır. Genel olarak Çinli bireylerin Kanada'lılardan daha iyimser oldukları kanaatine varılmıştır. Bununla birlikte Çinli bireyler SARS virüsüne yakalanma eğilimlerinin Kanadalılara oranla daha yüksek riskte olduklarını rapor etmelerine rağmen SARS konusunda Kanadalı bireylerden daha iyimser bir tavır içerisinde olduklarını saptamışlardır.¹²⁰

Baker, Blacher ve Olsson (2005), 214 aile üzerinde yaptıkları araştırmada gelişim bozukluğu olan ve olmayan okul öncesi çağında çocuğu olan ailelerde iyimserlik ve iyilik halini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; çocukların davranış problemleri artma gösterdiğinde iyimserlik düzeyleri düşük olan annelerin iyimserlik düzeyleri yüksek olan annelere göre yüksek depresyon riski taşıdıklarına ve aile düzenlerinin bozulduğu sonucuna varmışlardır.¹²¹

Kivimaki ve Ark. (2005), 5000 kişi üzerinde ailede yaşanan ölüm ya da bazı önemli hastalıklarla karşılaşmanın sağlık üzerine etkisinde iyimserliğin rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre; ölüm ya da hastalık olayının yaşanmasından sonra iyimser bireylerin hastalanmalarındaki artış, kötümser bireylere göre hem daha az

¹²⁰ Li- Jun Ji, Zhiyong Zhang, Esther Usborne, Yanjun Guan, "Optimism Across Cultures: In Response to Severe Acute Respiratory Syndrome Outbreak", **Asian Journal of Social Psychology**, Vo: 7, No:1, 2004, s.25-34.

¹²¹ B.L. Baker, J. Blacker, M. B. Olson, "Preschool Children With and Without Developmental Delay: Behaviour Problems, Parents' Optimism and Well-Being", **Journal of Intellectual Disability Research**, Vol: 49, No: 8, 2005, s. 575-590.

olmakta hem de iyileşme süresinin daha kısa olduğu görülmüştür. Bu araştırma ile iyimserliğin sağlık riskini azalttığı ve hızlı iyileşme için önemli bir etken olduğu saptanmıştır.¹²²

Carver ve Ark. (2005), 163 meme kanseri tedavisi görmüş hasta üzerinde yapmış olduğu araştırmada; bireylerdeki iyimserlik eğiliminin göğüs kanserinin tedavisi aşamasında olumlu anlamda önemli rol oynadığını saptamışlardır.¹²³

Bedi ve Brown (2005), 85 kalp hastası üzerinde yapmış oldukları araştırmada iyimserliğin kronik ve akut sağlık problemi olan hastalardaki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre; iyimserlik düzeyi yüksek hastalarda kendilerinin duygusal ve fiziksel iyilik hallerinde olumlu belirtiler gördükleri saptanmıştır.¹²⁴

Ben-Zur ve Debi (2005), 90 görme problemlili yetişkin üzerinde iyimserlik ve sosyal ilişkilerin rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre; bireylerin iyimserlik ve sosyal ilişki düzeyleri görme kaybı ile ilgili sorunlarla başa çıkma motivasyonlarını etkilediği

¹²² Mika Kivimaki, Jusi Vahtera, Makro Elovainio, Hans Helenius, Archana Singh-Manoux, Jaana Pentti, "Optimism and Pesimism as Predictors of Change in Health After death or Onset Severe Illnes in Family", **Health Psychology**, Vol: 24, No: 4, 2005, s. 413-421,

¹²³ Charles S. Carver, Roselyn G. Smith, Michael H. Antoni, Vida M. Petronis, Sharlene Weiss, Robert P. Derhagopian, "Optimistic Personality an Psychosocial Well-Being During Treatment Predict Psychosocial Well-Being AmongLong Term survivors of Breast Cancer", **Health Psychology**, Vol: 24, No: 5, 2005, s. 508-516.

¹²⁴ Gillinder Bedi, Stephen L. Brown, "Optimism Coping Style and Emotional Well-Being in Cardiac Patiens", **British Journal of Health Psychology**, Vol:10, 2005, s. 57-70.

yüksek iyimserlik düzeyinin rehabilitasyonu arttırdığı sonucuna varmışlardır.¹²⁵

El-Anzi (2005), 400 üniversite öğrencisi üzerinde akademik başarı, kaygı, iyimserlik ve kötümserlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre; akademik başarı ve iyimserlik arasında olumlu bir korelasyon bulunurken, kötümserlikle akademik başarı arasında olumsuz bir korelasyon bulunmuştur. Aynı zamanda araştırma kapsamındaki erkek öğrencilerde iyimserlik düzeyinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptamıştır.¹²⁶

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Aydın ve Tezer (1991), 151 kız, 241 erkek olmak üzere 392 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada iyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada Scheier ve Carver (1987) tarafından geliştirilmiş olan Yaşam Yönelimi Test –YYT, Life Orientation Test–LOT ve Bedensel Rahatsızlık Tarama Testi BRTÖ (Symptom Checklist) kullanılmıştır. Yaşama olumlu bakış açısına sahip olan (iyimser) öğrencilerin yaşama olumlu bakış açısına sahip olmayan (İyimser olmayan)

¹²⁵ Hasida Ben-Zur, Zoharit Debi, “Optimism, Social Comparisons, and Coping with Vision Loss in Israel”, **Journal of Visual Impairment & Blindness**, Vol:99, No:3, 2005, s.151-164.

¹²⁶ Freih Owayed El-Anzi, “Academic Achievement and Its Relationship With Anxiety, Self-Esteem, Optimism, And Pessimism, in Kuwaiti Students”, **Social Behavior and Personality**, Vol:33, No:1, 2005, s. 95-104.

öğrencilere oranla daha az sağlık sorunları rapor etmişlerdir. Yine aynı araştırmada iyimserlik ve akademik başarı arasında bir ilişki olduğu ve iyimser öğrencilerin akademik alanda daha başarılı olduğu, bu durumun cinsiyete bağlı olarak farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.¹²⁷

Tekek (1994), İyimserlik ile menopoza karşı tutum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada İyimserlik Ölçeği ve Menopoza Karşı Tutum Ölçeği Kullanılmıştır. Araştırma örneklemini Ankara ve Hatay illerinde 229 kadın oluşturmuştur. Araştırma sonucunda ise iyimser kadınlar menopozun olumsuz etkilerinde aynı kanaati taşımazlarken, kötümser kadınlar ise menopozun olumsuz etkileri konusunda aynı kanaatleri taşımaktadırlar. İyimser kadınlar menopoz sonrası semptomların azalacağına ve iyileşme olacağına inanırlarken, kötümser kadınlar bu iyileşme konusunda olumsuz düşünmektedirler.¹²⁸

Aşan (1996), yaptığı araştırmasında Türk Üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin geleceğe yönelik beklenti ve düşüncelerinin değerlendirilmesi amaçlamıştır. 80 orta yaş ve üzerindeki yetişkin, 100 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada

¹²⁷ Gül Aydın, Esin Tezer, “İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi”, **Psikoloji Dergisi**, Cilt: 7, Sayı: 26, 1997, s.6-7.

¹²⁸ Ayşe Seza Tekek, “**The Relationship Between Optimism and Attitudes Toward Menopause**”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1994, s.55-64.

bireylerin beklentileri ile ilgili olarak şu sonuçlara ulaşılmıştır; bireylerin kendi geleceklerine ilişkin beklentilerinde yaş gruplarına ve cinsiyete ait farklılıklar gözlemlenmiştir; yetişkin kadınların yetişkin erkeklere ve her iki cinsiyetteki öğrencilere oranla daha olumlu olduğu bulunmuştur. Öğrenciler, kişisel alana ait beklentilerinde yetişkinlerden daha olumluyken (sağlık, düşünsel gelişim ve maddi durum) yetişkinler ilişkisel alana ait beklentilerinde (Önem verilen insanlarla ilişkiler ve manevi inanç) öğrencilerden daha olumludurlar. İyimserliğin kişisel alana ait beklentilerle anlamlı ve doğru orantılı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Beklenti çeşitleri üzerindeki Kontrol ve Önem Algısı ile Kişilerin beklentilerindeki olumluluk derecesi arasında doğru orantılı bir ilişki gözlenirken, artan yaş ile birlikte Kontrol Algısında düşme olduğu bulunmuştur.¹²⁹

Üstündağ (1999), 345 üniversite öğrencisi (207 kız, 138 erkek) üzerinde yaptığı araştırmasında iyimserlik, sağlıkla ilgili denetim odağı ve tıbbi yardım alma değişkenlerinin bedensel rahatsızlık belirtilerini yordamadaki rolünü araştırmıştır. Araştırma sonucunda iyimserlik, tıbbi yardım alma, şans denetim odağı ve içsel denetim odağı değişkenlerinin öğrencilerin bedensel sağlıkla ilgili belirtilerin yordanmasında etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Erkek öğrencilerin

¹²⁹ Pelin Aşan, “**Asesing Future Expectations and Related Judgments of Turkish University Students and Adults**”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1996, s. 53-64.

bedensel rahatsızlık belirtilerini yordayan değişkenler, iyimserlik ve içsel denetim odağı, kız öğrencilerin bedensel rahatsızlık belirtilerini yordayan değişkenler ise; iyimserlik ve şans denetim odağı olarak bulunmuştur.¹³⁰

Akkoyun (2002), 300 (185 kız, 115 erkek) üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada fiziksel egzersiz, iyimserlik ve sağlık kontrol odağı arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Yaşam Yönelimi Envanteri (LOT) ve Sağlık Kontrol Odağı Ölçeği (HLC) nin kullanıldığı araştırmada iyimser olanların İçsel Sağlık Kontrol Odağı alt ölçeğinde kötümserlerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları sonucuna varmıştır.¹³¹

Şimşek (2003), deney ve kontrol grubu olmak üzere toplam 36 üniversite öğrencisi üzerinde bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş film terapisi ve rol değiştirme uygulamasının üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan düşüncelerinin azalmasında ve iyimserlik düzeylerinin artmasında etkili olup olmadığını incelemiştir. Deney grubu ile 10 hafta boyunca bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş film terapisi ve rol değiştirme uygulaması yapmıştır. Bu süre içerisinde kontrol grubu ile placebo niteliğinde bir

¹³⁰ Ayşe Meltem Üstündağ - Budak, “**The Role of Personality Variables in Predicting the Reported Physical Symptoms of Male and Female College Students**”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1999, s.5-6.

¹³¹ Mine Akkoyun, “**The Relationships of Physical Exercise, Optimism and Health Locus of Control**”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2002, s. 5-6.

çalışma yapılmıştır. 10 hafta sonunda bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş film terapisi ve rol değiştirme uygulamasının yapıldığı deney grubunda yer alan bireylerin işlevsel olmayan düşüncelerinde ve iyimserlik düzeylerinde kontrol grubuna göre anlamlı bir artma olduğu sonucuna varmıştır.¹³²

Üstündağ-Budak ve Mocan Aydın (2005), 207 erkek 138 kız toplam 345 üniversite öğrencisi üzerinde, algılanan sağlık durumu, sağlık kontrol inancı, tıbbi destek arama değişkenleri ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; iyimserlik düzeyi ile tıbbi destek arama, sağlık denetim odağı arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Erkek deneklerde fiziksel sağlık semptomlarının değerlendirilmesinde; İyimserlik ve içsel sağlık denetimi ön planda iken, bayan deneklerde iyimserlik ve dıştan sağlık denetimi ön planda olduğu saptanmıştır.¹³³

Bacanlı ve Ercan (2006), 161 gönüllü öğrenci ile yaptıkları araştırmada, deprem felaketini yaşayan üniversite öğrencilerinin depremden 18 ay sonraki deprem stresiyle başa çıkmada kullandıkları stratejilerin iyimserlik ve cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda;

¹³² Esin Uçak Şimşek, “**Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Film Terapisi Ve Rol Değiştirme Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin İşlevsel Olmayan Düşüncelerinin Azalmasında Ve İyimserliklerine Etkisi**”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2003, s.113-114.

¹³³ Meltem Üstündağ Budak, Gül Mocan Aydın, “The role of Personelity Factors in Predicting the Reported Physical Health Symptoms of Turkish College Students”, **Adolescence**, Vol: 40, No;159, 2005, s.559-572.

deneklerin sosyal destek arama, problem çözme ve kaçınma alt ölçeklerinden aldıkları puanlar iyimserlik düzeylerine (yüksek ve düşük) ve cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmamıştır.¹³⁴

Ülkemizde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda iyimserlik çoğunlukla depresyon ve sağlıkla ilişkili olaylarla ilgili bir baş etme stratejisi olarak değerlendirilmiştir. Bu araştırma kişilik özelliklerinin pek çok boyutu ile iyimserlik kavramını karşılaştırırken Türkiye örneklemini için kısmı de olsa önemli bir veri teşkil edecektir. Özellikle Kendini Gerçekleştirme, Sosyal İlişkiler ve Normlar, Aile ilişkileri gibi değişkenleri incelediğimizde iyimserlik kavramına yeni açılımlar kazandığımız gibi, toplumsal anlamda bu değişkenlerin yetersizliği nedeniyle oluşan sosyal problemlerle mücadele etmek için yeni bir etken bulmuş olacağız.

¹³⁴ Feride Bacanlı, Leyla Ercan, “Deprem Stresiyle Başa Çıkmanın İyimserlik ve Cinsiyete Göre İncelenmesi”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Vol:3, No:25, 2006, 7-23.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın niteliği evren, örneklem veri toplama araçları ve özellikleri ile toplanan verilerin analizi, analizde uygulanan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan survey tipinde betimsel bir çalışmadır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, 2005 – 2006 eğitim öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Samsun Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Eğitim programlarının ve öğrencilerin demografik anlamda çeşitliliği nedeniyle araştırmada Eğitim Fakültesi tercih edilmiştir.

Araştırmada 669 üniversite öğrencisine veri toplama araçları uygulanmış eksik ve hatalı dolduranlar, HKE'nin geçerlik puanı düşük olanların elenmesi neticesinde 271 erkek, 352 kız olmak üzere toplam 623 üniversite öğrencisi örnekleme alınmıştır.

Bilgi Toplama Araçları

Bu araştırmada bilgi toplamak amacıyla Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen İyimserlik Ölçeği ile Özgüven (1992) tarafından geliştirilen Hacettepe Kişilik Envanteri kullanılmıştır.

İyimserlik Ölçeği

Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 4'lü likert tipi bir ölçek olarak geliştirilen İyimserlik Ölçeği toplam 24 maddeden oluşmaktadır.

İyimserlik Ölçeğinin Güvenirliliği

Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach Alfa İç Tutarlık, testin tekrarı ve test yarılama olmak üzere üç yöntemle hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 290 üniversite öğrencisine dört hafta ara ile uygulanması sonucu elde edilen Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayısı .61 olarak bulunmuştur. Testi yarılama yöntemi ile yapılan güvenilirlik katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur.

İyimserlik Ölçeğinin Geçerliliği

Ölçeğin geçerlik çalışması için “Yaşam Yönelim Testi” 290 üniversite öğrencisine aynı anda verilmiş ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .55 olarak bulunmuştur. Ölçeğin maddelerinin yapı geçerliliğini, çok boyutlu olup olmadığını anlamak için faktör analizi yapılmıştır. 24 maddenin bir madde hariç (madde 1) hepsinin birinci faktörde toplandığı görülmüştür.

İyimserlik Ölçeğinin Puanlanması

İyimserlik ölçeği 4'lü likert tipi bir ölçektir. Bireylerden ölçeğin her bir maddesinin karşısında yer alan; (1) Benim gibi hiç değil, (2) Benim gibi değil, (3) Bazen benim gibi ve (4) Tam benim gibi seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmektedir. Ölçekte bazı maddeler ise tersten puanlanmaktadır. Bireylerin ölçekten alabilecekleri en düşük puan 24, en yüksek puan ise 96 dır. Puanın yüksek olması bireyin "iyimser" olarak algılandığı biçiminde değerlendirilmektedir.¹³⁵

Hacettepe Kişilik Envanteri (Takım A İkinci Revizyon)

Özgüven (1992) tarafından bireylerin kişisel ve sosyal niteliklerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. 1982 yılında ikinci Revizyondan geçirilen ve araştırmamızda kullanılan halini alan ölçek Kişisel Uyum için dört, Sosyal Uyum için de dört olmak üzere toplam sekiz alt ölçekten oluşmaktadır. Kişisel Uyum alt ölçeğinde; Kendini Gerçekleştirme, Duygusal Kararlılık, Nevrotik Eğilimler, Psikotik Belirtiler alt ölçekleri bulunmaktadır. Sosyal Uyum Alt ölçeğinde ise; Aile İlişkileri, Sosyal İlişkiler, Sosyal Normlar, Antisosyal Eğilimler alt ölçekleri bulunmaktadır. Alt ölçeklerin her birinde 20'şer madde vardır. 8 madde de geçerlik puanı için kullanılmıştır. Bu haliyle ölçek toplam 168 maddeden oluşmaktadır.

¹³⁵ Balcı, Yılmaz, **a.g.m.**, s. 60.

Hacettepe Kişilik Envanteri'nin Güvenirliği

Hacettepe Kişilik Envanteri'nin Güvenirliği için Özgüven (1976-82) tarafından çeşitli gruplar üzerinde envanterin aralıklı tekrarı yöntemi ile yapılan güvenirlik çalışmalarının genel sonuçları olarak , alt ölçeklere ilişkin güvenirlik katsayıları “Standart Normlar” alt ölçeğinde en düşük 0.58 ve “ Genel Uyum” puanında en yüksek 0.92 olmak üzere , ortalama güvenirlik 0.82 olarak bulunmuştur.

Kızıltan (1982) tarafından üniversite öğrencilerinden 56 kişilik bir grup üzerinde iki hafta ara ile envanterin tekrarı yöntemi ile elde edilen bulgular ise şu şekildedir;

Kişisel Uyum=.93, kendini gerçekleştirme=.80, Duygusal Kararlılık=.81 Nevrotik Eğilimler=.93, Psikotik Belirtiler=.86, Sosyal Uyum=.84,Aile ilişkileri=.84, Sosyal İlişkiler=.83, Sosyal Normlar=.71, Antisosyal Eğilimler=.79 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Kuder-Richardson 21 katsayısı Genel Uyum puanı için .90 Kisisel Uyum ve Sosyal Uyum puanı için ise .80'in üzerinde olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin Kişisel Uyum ve Sosyal Uyum alt ölçeklerine ilişkin yapılan madde-toplam korelasyonları .37 ile .46 arasında bulunmuştur.

Hacettepe Kişilik Envanteri'nin Geçerliliği

HKE nin geçerliliğinin hesaplanması amacıyla Özgüven ve İslam (1983) tarafından Benlik Tasarımı Envanteri ölçüt alınarak benzer ölçekler geçerliği çalışması yapılmış, korelasyonlar ise şu şekildedir;

Genel uyum=.77 Kişisel Uyum=.75, Kendini Gerçekleştirme=.79, Duygusal Kararlılık=.66, Nevrotik Eğilimler=.47, Psikotik Belirtiler=.62, Sosyal Uyum =.69, Aile ilişkileri=.66, Sosyal ilişkiler=.72, Sosyal Normlar=.67, Antisosyal Eğilimler=.48 olarak bulunmuştur.

HKE ye yakın bir araç olarak Özgüven ve Yıldırım (1988) MMPI ile HKE arasında Benzer Ölçekler Geçerliliği araştırılmış korelasyonlar çoğunluğu .50 nin üzerinde olmak üzere .40 ile .78 arasında bulunmuştur.

Özgüven ve Gürel (1988) tarafından SCL 90-R ile yapılan bir diğer Benzer Ölçekler Geçerliliği çalışmasında ise toplam puanlara ilişkin korelasyonlar -0.20 ile -0.40 arasında bulunmuştur.

Hacettepe Kişilik Envanteri'nin Puanlanması

HKE de puanlama kaba kontrol ve puanlama şeklinde iki aşamada yapılmaktadır. Kaba Kontrol aşamasında puanlamadan önce cevap kâğıtları gözden geçirilmeli her iki şıkkında işaretlendiği cevaplamalara cevaplamada boş bırakılmış şeklinde

değerlendirilmelidir. Cevap kâğıdında, her alt puana ilişkin maddelerden boş bırakılan ve çift işaretlendiği için boş sayılan maddelerin sayısı, bir “Geçerlik Puanı “ olan (B) sütununda belirtilen yerlere yazılmalıdır. B puanı bir alt ölçekte 2 sekiz alt ölçek toplamı olarak 8 ve daha fazlası olması halinde cevap kâğıdı geçersiz sayılmaktadır.

Bir diğer geçerlik puanı (G) ise envanterin (21-167), (42-143), (63-12), (84-95), (105-71), (126-48), (147-25), (168-1) maddelerine verilen cevaplara bakılarak elde edilmektedir. Bu soru çiftlerine verilen cevaplar aynı olmalıdır. İki cevabın (EE) veya (HH) olması gerekmektedir. G puanından alınabilecek en yüksek puan 8 dir. G puanının 5 ve daha aşağı olması durumunda cevap kâğıdı geçersiz sayılmaktadır.

Genel Uyum puanı, Kişisel Uyum ve Sosyal Uyum puanlarının toplanması ile elde edilmektedir.

Kişisel uyum puanı; Kendini Gerçekleştirme, Duygusal Kararlılık, Nevrotik Eğilimler, Psikotik Belirtiler alt ölçeklerinden elde edilen puanların toplanması ile bulunmaktadır.

Sosyal Uyum Puanı; Aile ilişkileri, Sosyal İlişkiler, Sosyal Normlar, Antisosyal Eğilimler, alt ölçeklerinden elde edilen puanların toplanması ile bulunmaktadır.

Hacettepe Kişilik Envanterince “yüksek” puanlar “sağlıklı veya “uyumlu” oluşu düşük puanlar ise “uyumsuz” oluşu işaret etmektedir.

136

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması aşamasında İyimserlik Ölçeği, Hacettepe Kişilik Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu birlikte verilmiştir. Formun doldurulmasına başlanmadan önce araştırmacı tarafından araştırmamanın amacı hakkında kısa bir bilgi verilmiş, daha sonra cevaplamanın nasıl yapılması gerektiği anlatılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın temel bağımlı değişkeni bireylerin İyimserlik düzeyidir. Bağımsız değişkenler ise; öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme düzeyleri, Duygusal Kararlılık düzeyleri, Nevrotik Eğilim düzeyleri, Psikotik belirti düzeyleri, Aile İlişki düzeyleri, Sosyal İlişki düzeyleri, Standart Norm düzeyleri ve Antisosyal Eğilim düzeyleri olarak belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin İyimserlik Ölçeği, Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) den almış oldukları puanlar üzerinde Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. F değerinin anlamlı bulunduğu durumlarda ise Least Significant Difference (LSD) testi uygulanmıştır.

¹³⁶ İ. Ethem Özgüven, **HKE Hacettepe Kişilik Envanteri El Kitabı**, Ankara, 1992 s.10-38.

Analizler, bilgisayarda SPSS (11.0) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Tüm analizlerde önemlilik düzeyi .05 olarak alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel çözümlmeleri sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Yapılan istatistiksel çözümlmeler sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın denenceleri ve bu denencelerin sunuluş sırası da göz önüne alınarak değerlendirilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerinin belirlenmesi için örnekleme alınan öğrencilerin İyimserlik ölçeğinden almış oldukları puanların aritmetik ortalaması (78,4) ve standart sapması (8,9) hesaplanmıştır. Buna göre öğrencilerin İyimserlik Ölçeği puanı 86 üzeri olanlar iyimserlik düzeyi yüksek, İyimserlik Ölçeği puanı 70 ve 86 arasında olanlar iyimserlik düzeyi orta, 70 altı olanlar ise iyimserlik düzeyi düşük olarak değerlendirilmiştir.

Denence—1: “Bireylerin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Kendini Gerçekleştirme düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir.”

Bu denence ile ilgili olarak üniversite öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri değişkenine göre Kendini Gerçekleştirme düzeyleri karşılaştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyine göre

Kendini Gerçekleştirme puanlarına ilişkin sayısal değerleri Tablo—1’de verilmiştir.

Tablo – 1
Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Kendini Gerçekleştirme puanlarına ilişkin sayısal veriler.

İyimserlik Düzeyi	N	$\bar{X}$	S
Düşük	90	10,29	3,167
Orta	425	13,28	3,242
Yüksek	108	15,37	2,896
Toplam	623	13,21	3,477

Tablo—1 incelendiğinde en yüksek Kendini Gerçekleştirme puan ortalamasının İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerde; en düşük Kendini Gerçekleştirme puan ortalamasının ise İyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilerde olduğu görülmektedir. Bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme puanları üzerinde Tek – Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo – 2’de gösterilmiştir.

Tablo – 2
İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme
puanları üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi
sonuçları

Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Gruplar Arası	1274,100	2	637,050	63,242	Önemli p<.001
Grup İçi	6245,354	620	10,073		
Toplam	7519,454	622			

Tablo—2 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyinin artması ile Kendini Gerçekleştirme puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<.001). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak amacıyla Least Significant Difference Testi (LSD) (En Küçük Önemlilik Fark Testi) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyi ve kendini gerçekleştirme puanları arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçları Tablo—3'te verilmiştir.

Tablo – 3
İyimserlik düzeyine göre Kendini Gerçekleştirme puanlarına
ilişkin LSD testi sonuçları

Kendini gerçekleştirme $\bar{X}$	İyimserlik Düzeyi	Düşük	Orta	Yüksek
10,29	Düşük		*	*
13,28	Orta	*		*
15,37	Yüksek	*	*	

*p<.05

Tablo—3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerinin, Kendini Gerçekleştirme puanlarına göre farklılığın; iyimserlik düzeyi düşük, orta ve yüksek olanlar arasında olduğu görülmektedir. İyimserlik düzeyi düşük bireylerde Kendini Gerçekleştirme düzeyi düşük, iyimserlik düzeyi yüksek bireylerde ise Kendini Gerçekleştirme düzeyi yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın 1. denencesini doğrulamaktadır.

Denence—2: “Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Duygusal Kararlılık düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir.”

Bu denence ile ilgili olarak üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri değişkenine göre Duygusal Kararlılık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyine göre

Duygusal Kararlılık puanlarına ilişkin sayısal değerleri Tablo—4’de verilmiştir.

Tablo – 4
Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Duygusal Kararlılık puanlarına ilişkin sayısal veriler

İyimserlik Düzeyi	N	$\bar{X}$	S
Düşük	90	8,63	3,410
Orta	425	10,03	3,331
Yüksek	108	12,32	3,289
Toplam	623	10,23	3,499

Tablo—4 incelendiğinde en yüksek Duygusal Kararlılık puan ortalamasının İyimserlik Düzeyi yüksek olan öğrencilerde; en düşük Duygusal Kararlılık düzey ortalamasının ise İyimserlik Düzeyi düşük olan öğrencilerde olduğu görülmektedir. Bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla öğrencilerin Duygusal Kararlılık puanları üzerinde Tek – Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo – 5’de gösterilmiştir.

Tablo – 5
İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Duygusal Kararlılık
puanları üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi
Sonuçları

Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Gruplar Arası	719,929	2	359,964	32,358	Önemli p<.001
Grup İçi	6897,160	620	11,124		
Toplam	7617,088	622			

Tablo—5 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyinin artması ile Duygusal Kararlılık puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak amacıyla Least Significant Difference Testi (LSD) (En Küçük Önemlilik Fark Testi) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyi ve Duygusal Kararlılık düzeyleri arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçları Tablo—6'de verilmiştir.

Tablo – 6
İyimserlik düzeyine göre Duygusal Kararlılık düzeylerine
ilişkin LSD testi sonuçları

Duygusal Kararlılık $\bar{X}$	İyimserlik Düzeyi	Düşük	Orta	Yüksek
8,63	Düşük		*	*
10,03	Orta	*		*
12,32	Yüksek	*	*	

*p<.05

Tablo—6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin, Duygusal Kararlılık düzeylerine göre farklılığın; iyimserlik düzeyi düşük, orta ve yüksek olanlar arasında olduğu görülmektedir. İyimserlik düzeyi düşük bireylerde Duygusal Kararlılık düzeyi düşük, İyimserlik düzeyi yüksek bireylerde ise Duygusal Kararlılık düzeyi yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın 2. denencesini doğrulamaktadır.

Denence—3: “Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Nevrotik Eğilim düzeyleri anlamlı olarak azalmaktadır.”

Bu denence ile ilgili olarak üniversite öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri değişkenine göre Nevrotik Eğilim düzeyleri karşılaştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyine göre

Nevrotik Eğilim puanlarına ilişkin sayısal değerler Tablo—7’de verilmiştir.

Tablo – 7
Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Nevrotik Eğilim puanlarına ilişkin sayısal veriler.

İyimserlik Düzeyi	N	$\bar{X}$	S
Düşük	90	8,29	3,475
Orta	425	10,54	3,465
Yüksek	108	12,87	3,467
Toplam	623	10,62	3,695

Tablo—7 incelendiğinde en yüksek Nevrotik Eğilim puan ortalamasının İyimserlik Düzeyi yüksek olan öğrencilerde; en düşük Nevrotik Eğilim puan ortalamasının ise İyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilerde olduğu görülmektedir. Bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla öğrencilerin Nevrotik Eğilim puanları üzerinde Tek – Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo – 8’de gösterilmiştir.

Tablo – 8
İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Nevrotik Eğilim puanları
üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Gruplar Arası	1038,638	2	519,319	43,206	Önemli p<.001
Grup İçi	7452,203	620	12,020		
Toplam	8490,841	622			

Tablo—8 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyinin artması ile Nevrotik Eğilim puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<.001). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak amacıyla Least Significant Difference Testi (LSD) (En Küçük Önemlilik Fark Testi) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyi ve Nevrotik Eğilim düzeyleri arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçları Tablo—9’da verilmiştir.

Tablo – 9
İyimserlik düzeyine göre Nevrotik Eğilim düzeylerine ilişkin
LSD testi sonuçları

Nevrotik Eğilimi $\bar{X}$	İyimserlik Düzeyi	Düşük	Orta	Yüksek
8,29	Düşük		*	*
10,54	Orta	*		*
12,87	Yüksek	*	*	

*p<.05

Tablo—9 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin, Nevrotik eğilim düzeylerine göre farklılığın; iyimserlik düzeyi düşük, orta ve yüksek olanlar arasında olduğu görülmektedir. İyimserlik düzeyi düşük bireylerde Nevrotik Eğilim puanı düşük, dolayısıyla Nevrotik Eğilim düzeyi yüksek, iyimserlik düzeyi yüksek bireylerde ise Nevrotik Eğilim puanı yüksek, dolayısıyla Nevrotik Eğilim düzeyi düşük bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın 3. denencesini doğrulamaktadır.

Denece—4: “Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Psikotik Eğilim düzeyleri anlamlı olarak azalmaktadır.”

Bu denence ile ilgili olarak üniversite öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri değişkenine göre Psikotik Eğilim düzeyleri karşılaştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyine göre Psikotik Eğilim puanlarına ilişkin sayısal değerleri Tablo—10’de verilmiştir.

Tablo – 10
Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Psikotik
Eğilim puanlarına ilişkin sayısal veriler.

İyimserlik Düzeyi	N	$\bar{X}$	S
Düşük	90	7,34	3,051
Orta	425	9,57	3,286
Yüksek	108	12,20	3,337
Toplam	623	9,70	3,537

Tablo—10 incelendiğinde en yüksek Psikotik Eğilim puan ortalamasının İyimserlik Düzeyi yüksek olan öğrencilerde; en düşük Psikotik Eğilim puan ortalamasının ise İyimserlik Düzeyi düşük olan öğrencilerde olduğu görülmektedir. Bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla öğrencilerin Psikotik Eğilim puanları üzerinde Tek – Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo—11’de gösterilmiştir.

Tablo – 11
İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Psikotik Eğilim puanları
üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Gruplar Arası	1183,885	2	591,942	55,622	Önemli p<.001
Grup İçi	6598,180	620	10,642		
Toplam	7782,064	622			

Tablo—11 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyinin artması ile Psikotik Eğilim puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak amacıyla Least Significant Difference Testi (LSD) (En Küçük Önemlilik Fark Testi) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyi ve Psikotik Eğilim düzeyleri arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçları Tablo—12’te verilmiştir.

Tablo – 12
İyimserlik düzeyine göre Psikotik Eğilim düzeylerine ilişkin
LSD testi sonuçları

Psikotik Eğilim $\bar{X}$	İyimserlik Düzeyi	Düşük	Orta	Yüksek
7,34	Düşük		*	*
9,57	Orta	*		*
12,20	Yüksek	*	*	

*p <.05

Tablo—12 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin, Psikotik Eğilim düzeylerine göre farklılığın; iyimserlik düzeyi düşük, orta ve yüksek olanlar arasında olduğu görülmektedir. İyimserlik düzeyi düşük bireylerde Psikotik Eğilim puanı düşük, dolayısıyla Psikotik Eğilim düzeyi yüksek, iyimserlik düzeyi yüksek bireylerde ise Psikotik Eğilim puanı yüksek, dolayısıyla Psikotik Eğilim düzeyi düşük bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın 4. denencesini doğrulamaktadır.

Denence—5: “Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Aile İlişkileri düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir.”

Bu denence ile ilgili olarak üniversite öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri değişkenine göre Aile İlişkileri puanları karşılaştırılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyine göre Aile İlişkileri puanlarına ilişkin sayısal değerleri Tablo—13’de verilmiştir.

Tablo – 13
Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Aile
İlişkileri puanlarına ilişkin sayısal veriler.

İyimserlik Düzeyi	N	$\bar{X}$	S
Düşük	90	13,34	4,301
Orta	425	15,37	3,563
Yüksek	108	16,50	2,800
Toplam	623	15,27	3,668

Tablo—13 incelendiğinde en yüksek Aile İlişkileri puan ortalamasının İyimserlik Düzeyi yüksek olan öğrencilerde; en düşük Aile İlişkileri puan ortalamasının ise İyimserlik Düzeyi düşük olan öğrencilerde olduğu görülmektedir. Bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla öğrencilerin Aile İlişkileri puanları üzerinde Tek – Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo—14’te gösterilmiştir.

Tablo – 14
İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Aile İlişkileri puanları
üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Gruplar Arası	501,287	2	250,643	19,750	Önemli p<.001
Grup İçi	7868,325	620	12,691		
Toplam	8369,612	622			

Tablo—14 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin İyimserlik Düzeyinin artması ile Aile İlişkileri puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<.001). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak amacıyla Least Significant Difference Testi (LSD) (En Küçük Önemlilik Fark Testi) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyi ve Aile İlişkileri düzeyleri arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçları Tablo—15'te verilmiştir.

Tablo – 15
İyimserlik düzeyine göre Aile İlişkileri düzeylerine ilişkin
LSD testi sonuçları

Aile İlişkileri $\bar{X}$	İyimserlik Düzeyi	Düşük	Orta	Yüksek
13,34	Düşük		*	*
15,37	Orta	*		*
16,50	Yüksek	*	*	

*p<.05

Tablo—15 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin, Aile ilişkileri düzeylerine göre farklılığın; iyimserlik düzeyi düşük, orta ve yüksek olanlar arasında olduğu görülmektedir. İyimserlik düzeyi düşük bireylerde Aile ilişkileri düzeyi düşük, iyimserlik düzeyi yüksek bireylerde ise Aile ilişkileri düzeyi yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın 5. denencesini doğrulamaktadır.

Denence—6: “Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Sosyal İlişki düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir.”

Bu denence ile ilgili olarak üniversite öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri değişkenine göre Sosyal İlişki puanları karşılaştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyine göre Sosyal İlişki puanlarına ilişkin sayısal değerleri Tablo—16’de verilmiştir.

Tablo – 16
Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Sosyal İlişki puanlarına ilişkin sayısal veriler.

İyimserlik Düzeyi	N	$\bar{X}$	S
Düşük	90	10,93	4,186
Orta	425	13,42	4,051
Yüksek	108	15,56	3,532
Toplam	623	13,43	4,187

Tablo—16 incelendiğinde en yüksek Sosyal İlişki puan ortalamasının İyimserlik Düzeyi yüksek olan öğrencilerde; en düşük Sosyal İlişki puan ortalamasının ise İyimserlik Düzeyi düşük olan öğrencilerde olduğu görülmektedir. Bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla öğrencilerin Sosyal İlişki puanları üzerinde Tek – Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo—17’de gösterilmiştir.

Tablo – 17
İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Sosyal İlişki puanları üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Gruplar Arası	1053,282	2	526,641	33,137	Önemli p<.001
Grup İçi	9853,431	620	15,893		
Toplam	10906,713	622			

Tablo—17 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyinin artması ile Sosyal İlişki puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak amacıyla Least Significant Difference Testi (LSD) (En Küçük Önemlilik Fark Testi) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyi ve Sosyal İlişki düzeyleri arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçları Tablo—18’da verilmiştir.

Tablo – 18
İyimserlik düzeyine göre Sosyal İlişki düzeylerine ilişkin
LSD testi sonuçları

Sosyal İlişki $\bar{X}$	İyimserlik Düzeyi	Düşük	Orta	Yüksek
10,93	Düşük		*	*
13,42	Orta	*		*
15,56	Yüksek	*	*	

* $p<.05$

Tablo—18 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin, Sosyal ilişki düzeylerine göre farklılığın; iyimserlik düzeyi düşük, orta ve yüksek olanlar arasında olduğu görülmektedir. İyimserlik düzeyi düşük bireylerde Sosyal ilişki düzeyi düşük, iyimserlik düzeyi yüksek bireylerde ise Sosyal ilişki düzeyi yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın 6. denencesini doğrulamaktadır.

Denence—7: “Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Sosyal Norm düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir.”

Bu denence ile ilgili olarak üniversite öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri değişkenine göre Sosyal Norm puanları karşılaştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyine göre Sosyal Norm puanlarına ilişkin sayısal değerleri Tablo—19’de verilmiştir.

Tablo – 19
Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Sosyal Norm puanlarına ilişkin sayısal veriler.

İyimserlik Düzeyi	N	$\bar{X}$	S
Düşük	90	12,79	3,034
Orta	425	13,88	2,763
Yüksek	108	14,18	2,932
Toplam	623	13,78	2,859

Tablo—19 incelendiğinde en yüksek Sosyal Norm puan ortalamasının İyimserlik Düzeyi yüksek olan öğrencilerde; en düşük Sosyal Norm puan ortalamasının ise İyimserlik Düzeyi düşük olan öğrencilerde olduğu görülmektedir. Bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla öğrencilerin Sosyal Norm puanları üzerinde Tek – Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo – 20’de gösterilmiştir.

Tablo – 20
İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Sosyal Norm puanları
üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Gruplar Arası	109,775	2	54,888	6,841	Önemli p<.001
Grup İçi	4974,764	620	8,024		
Toplam	5084,539	622			

Tablo—20 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyinin artması ile Sosyal Norm puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<.001). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak amacıyla Least Significant Difference Testi (LSD) (En Küçük Önemlilik Fark Testi) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyi ve Sosyal Norm düzeyleri arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçları Tablo—21’de verilmiştir.

Tablo – 21
İyimserlik düzeyine göre Sosyal Norm düzeylerine ilişkin
LSD testi sonuçları

Sosyal Norm $\bar{X}$	İyimserlik Düzeyi	Düşük	Orta	Yüksek
12,79	Düşük		*	*
13,88	Orta	*		*
14,18	Yüksek	*	*	

*p<.05

Tablo—21 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin, Sosyal Norm düzeylerine göre farklılığını; iyimserlik düzeyi düşük, orta ve yüksek olanlar arasında olduğu görülmektedir. İyimserlik düzeyi düşük bireylerde Sosyal Norm düzeyi düşük, iyimserlik düzeyi yüksek bireylerde ise Sosyal Norm düzeyi yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın 7. denencesini doğrulamaktadır.

Denence—8: “Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Antisosyal Eğilimleri anlamlı olarak azalmaktadır.”

Bu denence ile ilgili olarak üniversite öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri değişkenine göre Antisosyal Eğilim puanları karşılaştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyine göre Antisosyal Eğilim puanlarına ilişkin sayısal değerleri Tablo—22’de verilmiştir.

Tablo – 22
Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerine göre Antisosyal
Eğilim puanlarına ilişkin sayısal veriler.

İyimserlik Düzeyi	N	$\bar{X}$	S
Düşük	90	10,60	2,816
Orta	425	12,14	2,999
Yüksek	108	13,43	2,977
Toplam	623	12,14	3,069

Tablo—22 incelendiğinde en yüksek Antisosyal Eğilim puan ortalamasının İyimserlik Düzeyi yüksek olan öğrencilerde; en düşük Antisosyal Eğilim puan ortalamasının ise İyimserlik Düzeyi düşük olan öğrencilerde olduğu görülmektedir. Bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla öğrencilerin Antisosyal Eğilim puanları üzerinde Tek – Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo – 23’de gösterilmiştir.

Tablo – 23
İyimserlik düzeyine göre öğrencilerin Antisosyal Eğilim puanları
üzerine uygulanan Tek – Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Gruplar Arası	392,034	2	196,017	22,231	Önemli p<.001
Grup İçi	5466,817	620	8,817		
Toplam	5858,851	622			

Tablo—23 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyinin artması ile Antisosyal Eğilim puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak amacıyla Least Significant Difference Testi (LSD) (En Küçük Önemlilik Fark Testi) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri ve Antisosyal Eğilim düzeyleri arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçları Tablo—24'te verilmiştir.

Tablo – 24
İyimserlik düzeyine göre Antisosyal Eğilim düzeylerine ilişkin LSD testi sonuçları

Antisosyal Eğilim $\bar{X}$	İyimserlik Düzeyi	Düşük	Orta	Yüksek
10,60	Düşük		*	*
12,14	Orta	*		*
13,43	Yüksek	*	*	

* $p<.05$

Tablo—24 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin, Antisosyal Eğilim düzeylerine göre farklılığın; iyimserlik düzeyi düşük, orta ve yüksek olanlar arasında olduğu görülmektedir. İyimserlik düzeyi düşük bireylerde Antisosyal Eğilim puanı düşük, dolayısıyla Antisosyal Eğilim düzeyi yüksek, iyimserlik düzeyi yüksek bireylerde ise Antisosyal Eğilim puanı yüksek, dolayısıyla Antisosyal

Eğilim düzeyi düşük bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın 8. denencesini doğrulamaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde örnekleme giren üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ve kişilik özellikleri arasında Bölüm IV’ te verilmiş olan bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Bulguların tartışılması ve yorumlanması bulgular bölümündeki açıklamalar doğrultusunda yapılmış ve maddeler halinde açıklanmıştır.

1. Bireylerin iyimserlik düzeyleri ile kendini gerçekleştirme düzeyleri arasındaki ilişkiler.

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kendini gerçekleştirme düzeyleri arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda anlamlı düzeyde fark olduğu ($P<.001$) bulunmuştur. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin kendini gerçekleştirme düzeylerini etkileyebileceği düşüncesiyle kurulan “Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Kendini Gerçekleştirme düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir” denencesi araştırma bulgularına göre doğrulanmıştır.

Maslow tarafından literatüre kazandırılan kendini gerçekleştirme kavramıyla, bireyin; kendisi ve çevresiyle uyumlu, kendini ciddiye

alan, sağlıklı insan ilişkilerine sahip, sorgulayıcı geçmişten daha çok geleceğe yönelik planlar içerisinde olan, değişime açık, kendine yeter, duygularını açığa vurmaktan çekinmeyen özellikleri kastedilmektedir.¹³⁷ Kendini gerçekleştirme bir sonuç değil bir süreç olarak değerlendirilmekte, bu süreç içerisinde bireyin sürekli yenilenen bir yapı içerisinde olduğu tarif edilmektedir.¹³⁸

İyimser bireyler kendini gerçekleştirmiş bireylerde olduğu gibi benzer biçimde sürekli yinelenen bir yapıya sahiptirler. Karşılaştıkları problemler karşısında yılgınlığa kapılmamaktadırlar. Sosyal ilişkilerindeki derinlik ve kapsam onların hayata bakışlarını daha da olumlu hale getirmektedir. Kendine ve çevresine duyulan sevgi iyimser bireylerin önemli karakteristiğinden biridir.¹³⁹ Kendini gerçekleştirme kavramıyla psikolojik sağlığı yerinde çağdaş insanda bulunması gereken nitelikler özetlenmektedir.

İnsanın temel niteliklerinden biri olarak kabul edilen benlik bilinci (özbilinç) ile insan kendi gerçeğini değerlendirmektedir. Kendi dışına çıkarak benlik paradigmasını gözlemleyen birey kendisinin gelişmiş insan değerlerine mi yoksa kendine öğretilen kalıplar içerisindeki değerlere mi sahip olduğu bilgisine kolaylıkla ulaşır.¹⁴⁰ İyimserlik eğilimi kişinin kendine yönelik değerlendirmelerinin şekillenmesinde

¹³⁷ Ersanlı, **a.g.e.** s. 285-286.

¹³⁸ Liebert, Spiegler, **a.g.e.** s.328.

¹³⁹ McGinnis, a.g.e. s.33-143-151.

¹⁴⁰ Doğan Cüceloğlu, **İyi Düşün Doğru Karar Ver.** Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1997, s.175.

önemli rol oynamaktadır. Bu eğilimin sonunda bireyin kendine yönelen olumlu telkin ve değerlendirmeleri bireyi kendini gerçekleştirmeye yöneltecektir.

Kendini gerçekleştirmekte olan birey, kim olduğunu ve kim olabileceği konusunda gerçekçi ve tutarlı görüşlere sahiptir, yani kendini tanır. Ayrıca kendisi ve başkaları hakkında olumlu düşünceleri vardır, kendini olduğu gibi kabul eder ve kendine saygı duyar. Kendini gerçekleştirmekte olan bireylerin en önemli özelliklerinden olan kendini kabul, kendine saygı (özsaygı) ve kendine güven, bireyin kendi benliğine yönelik olumlu tutumları ifade etmektedir.¹⁴¹ Kendini gerçekleştirmekte olan bireylerin ve iyimser bireylerinde kendine güveni tamdır. Bu güvene sahip birey olayları olumlu olarak değerlendirecektir. Güvensiz birey tedirgindir ve kötümserliğe yöneliktir.

Fontaine ve Jones (1997), yeni doğum yapmış kadınlar üzerinde yapmış oldukları araştırmada iyimserlik eğilimi ve özsaygı arasında anlamlı ilişkiler olduğu, iyimserlik eğilimin ve özsaygı düzeyinin yüksek olmasının doğum sonrası depresyonunun ortaya çıkmasında önleyici rolü olduğu sonucuna varmışlardır.¹⁴²

Myers ve Steed (1999), 143 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırmada iyimserlik, kötümserlik, baş etme ve

¹⁴¹ Karahan, Sardoğan, **a.g.e.**, s. 90.

¹⁴² Kevin R. Fountanie, Lindsay C. Jones, "Self Esteem, Optimism, and Postpartum Depression." **Journal of Clinical Psychology**. Vol: 53, No:1, 1997, s.56-63.

anksiyete mizacı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. İyimserlik ve Kötümserlik düzeyi yüksek ve düşük olarak sınıflandırıldığında düşük kötümserlik düzeyine sahip bireylerin kendilerini baskı altında hissetmeleri yüksek bulunmuş, iyimserlik düzeyi yüksek olanlarda ise endişe düzeyinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Aynı araştırmada etkili baş etme stratejisi kullanan bireylerde iyimserlik ve benlik saygısı düzeyi yüksek bulunmuştur.¹⁴³

2. Bireylerin İyimserlik düzeyleri ile Duygusal Kararlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler.

Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyleri ile Duygusal Kararlılık düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları incelendiğinde iyimserlik düzeyinin artması ile Duygusal Kararlılık düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı düzeyde ($p<.001$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerinin Duygusal Kararlılık düzeylerini etkileyebileceği düşüncesiyle kurulan “Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Duygusal Kararlılık düzeyleri de anlamlı olarak yükselmektedir” denencesi araştırma bulgularına göre doğrulanmıştır.

¹⁴³ Lynn B. Myers, Liz Steed, “The Relationship Between Dispositional Optimism, Dispositional Pesimism, Repressive Coping and Trait Anxiety” **Personality and Individual Differences**, Vol: 27, No: 1, 1999, s. 1261-1272.

Duygusal kararlılık; kendine güvenen, az üzülen, alıngan olmayan, çoğu zaman sakin ve huzurlu, kendi kararlarını kendi veren, ortaya çıkan yeni durumlara çabuk uyum sağlayan bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır.¹⁴⁴

Duygularının farkında olan bireylerin kişilik gelişimi bunun paralelinde gelişecektir. Bu kişiler özerk kendi sınırlarından emin, psikolojik sağlığı yerinde hayata olumlu gözle bakan bireylerdir.¹⁴⁵ İnsan ilişkilerinde başarı öncelikle bireyin kendi duygu ve davranışlarının farkında olmasını gerektirmektedir.¹⁴⁶

İyimserlik; kişinin hayatında karşılaşılabileceği muhtemel problemle başa çıkabilmesi için kolay bir yol sunacağı¹⁴⁷ için bireyin duygularını doğru biçimde tanımlaması ve doğru biçimde yönlendirmesini sağlayacaktır. Olumsuz duygularının farkında olan birey aynı zamanda bu duygularını değiştirmek isteyen birey anlamına gelmektedir.¹⁴⁸ Birey yaşamı hakkında olumlu ve iyimser kanaatler edindiğinde duygularını doğru tanımlamakta ve olayları daha gerçekçi biçimde yorumlayacak beceriye sahip olabilmektedir.

3. Bireylerin İyimserlik düzeyleri ile Nevrotik Eğilim düzeyleri arasındaki ilişkiler.

¹⁴⁴ Özgüven, **a.g.e.** s.18.

¹⁴⁵ Goleman, **a.g.e.** s.67

¹⁴⁶ Kasatura, **a.g.e.** s.246.

¹⁴⁷ Fellman, **a.g.e.** s.8

¹⁴⁸ Goleman, **a.g.e.** s.67

Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyleri ile Nevrotik Eğilim düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçlarında iyimserlik düzeyinin artması ile Nevrotik Eğilim düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı düzeyde ($p<.001$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerinin Nevrotik Eğilim düzeylerini etkileyebileceği düşüncesiyle kurulan “Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Nevrotik Eğilim düzeyleri anlamlı olarak azalmaktadır” denencesi araştırma bulgularına göre doğrulanmıştır.

Nevrotik eğilim bireyin duygusal çatışmalarının fiziksel yansıması olarak tanımlanmaktadır. Nevrotik bireyler, benliğini olduğu gibi kabullenemez, aşırı mükemmeliyetçi bir eğilim içerisinde olurlar ve eleştiriye açık değildirler.^{149,150} Bireylerde nörotik eğilimler arttıkça umutsuzluk, güvensizlik, kararsız gibi özellikler artmaya başlar ve bu durumu pek çok ağır psikiyatrik hastalık takip eder.¹⁵¹ Bu durumun aksine iyimserlik eğilimi arttığında, bireyler ortaya çıkabilecek psikolojik sıkıntılar karşısında daha güçlü olacaktır.^{152 153}

¹⁴⁹ Özgüven, **a.g.e.**, s.18.

¹⁵⁰ Öztürk, **a.g.e.**, s.261

¹⁵¹ Liebert, Spiegler, **a.g.e.**, s.219.

¹⁵² Michael F. Scheier, Charles S. Carver, “Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: Theoretical Overview and Empirical Update.” **Cognitive Therapy and Research**. Vol:16, No:2, 1992. s.205.

¹⁵³ Marvin Zuckerman, “Optimism and Pessimism: Biological Foundations”, **Optimism & Pessimism**. Edited: Edward C. Chang. American Psychological Association, Washington DC, 2000, s.276.

Dengeli bir ruhsal yapı içerisinde bulunan birey, kötümserlik eğilimi yerine iyimserlik eğilimi içerisinde olacaktır¹⁵⁴ bu nedenle bireyin iyimserlik eğiliminin artması desteklendiğinde gelecekte olumlu beklentilere sahip olan ve geleceğine güvenen kararlı bir kişilik yapısına sahip olacak, bu da bireyin Nevrotik eğilimlerinin azalması için önemli bir etken olabilecektir.

4. Bireylerin İyimserlik düzeyleri ile Psikotik Eğilim düzeyleri arasındaki ilişkiler.

Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyleri ile Psikotik Eğilim düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları incelendiğinde iyimserlik düzeyinin artması ile Psikotik Eğilim düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı düzeyde ($p<.001$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerinin Psikotik Eğilim düzeylerini etkileyebileceği düşüncesiyle kurulan “Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Psikotik Eğilim düzeyleri anlamlı olarak azalmaktadır” denencesi araştırma bulgularına göre doğrulanmıştır.

Psikotik belirtiler gösteren bireylerin insanlardan uzaklaşmakta yalnız kalma, ağır basmakta, dikkatini belirli bir noktaya

¹⁵⁴ Marden, **a.g.e** s. 89.

odaklayamama ve hayal kurma eğilimi gözlemlenir.¹⁵⁵ Düşünce algı ve duygulanım dünyalarında sapmalar meydana gelmektedir.¹⁵⁶ Böyle kişiler çevreleriyle uyum sağlayamadığı gibi toplumda normal bir çalışma yaşamı sürdüremezler.¹⁵⁷

Her ne kadar genetik faktörlerin iyimserlik eğiliminde etkili olduğu söylene de çevresel faktörlerin etkisi göz ardı edilememektedir. Akıl sağlığı ile ilişkili konularda bireyin iyimserliği önemli rol oynamaktadır. Genetik olarak düşük iyimserliğe yatkın olan bireyler aynı zamanda akıl sağlığı açısından risk altındadırlar. Sonuç olarak; genetik faktörler iyimserlik eğiliminde ve akıl sağlığında önemli rol alsalar dahi bu ilişki kesinleşmemiştir.¹⁵⁸

Psikotik eğilim bireyin gerçeklik algılamasını önemli ölçüde etkilemektedir.¹⁵⁹ Yaşadığı olayları doğru değerlendiremeyen bireyler kötümserlik eğilimi içerisinde olacaktır. İyimserlik eğilimi geliştirildiğinde, birey yaşadığı olayları daha gerçekçi bir biçimde değerlendirebilecek, içselleştirmiş olduğu iyimserlik; bireyin gerçektışı algılamalarını fark etmesini sağlayacaktır. .

¹⁵⁵ Özgüven, **a.g.e.**, s.18.

¹⁵⁶ Öztürk, **a.g.e.**, s.321

¹⁵⁷ Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, 8. Basım, İstanbul 1998. s.453.

¹⁵⁸ Robert Plomin, Michael F. Scheier, C.S. Bergeman, N. L. Pedersen, J.R. Nesselroade, G.E. McClearn, "Optimism, Pessimism, and Mental Health: A Twin Adoption Analysis", **Personality and Individual Differences**, Vol: 13, No: 8, 1992, s. 921-930.

¹⁵⁹ Öztürk, **a.g.e.**, s.262.

5. Bireylerin İyimserlik düzeyleri ile Aile İlişkileri düzeyleri arasındaki ilişkiler.

Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyleri ile Aile İlişkileri düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları incelendiğinde iyimserlik düzeyinin artması ile Aile İlişkileri düzeyleri puan ortalaması arasındaki farklılığın anlamlı düzeyde ($p<.001$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerinin Aile İlişkilerini etkileyebileceği düşüncesiyle kurulan “Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Aile İlişkileri düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir” denencesi araştırma bulgularına göre doğrulanmıştır.

Sağlıksız aile ilişkileri içerisinde yetişen bireyler ya saldırgan tutumu ya da içine kapanıp bir köşeye çekilmeyi benimseyeceklerdir. Kendine güvenli bir davranış görmedikleri için ya saldırganlıkla ya da sağlıksız yolları deneyerek insanları hoşnut etme eğilimi içerisinde olacaklardır.¹⁶⁰

Aile ilişkileri sağlıklı temeller üzerine oturtulmuş ailelerde her bireyin kendine özgü kişiliği olduğu bilinir ve kabul edilir. Bu ailelerde bireylerin kapasite, yeti, yetenek ve doğal eğilimlerinin farklı olabileceği ve bu farklılıklarla gelişmesi için uygun ortam hazırlanır.

¹⁶⁰ Doğan Cüceloğlu, **İçimizdeki Çocuk**, Remzi Kitabevi, 25.Baskı, İstanbul, 2000, s.231

Sağlıklı ailenin iç yapısında ve işleyişinde esneklik vardır. Aile bireyleri arasındaki sağlıklı diyalog ve iletişim, düşüncelerin çatışmasından çok tamamlayıcı niteliği ön plana çıkarır.¹⁶¹

Aile, etkileşen kişilikler birimi olarak tanımlandığında, bireylerin karşılıklı etkileşim içinde bulundukları bir yapıdan bahsedilmektedir. Aile içerisindeki bireyin eğilimi aile sistemini bütün olarak etkiler ve bireylerin aile algısını değiştirir.¹⁶² İyimserlik eğiliminin gelişmesinde ailede paylaşılan faktörlerin önemli bir rolü vardır.¹⁶³

Aynı zamanda iyimser bireyler aile içerisindeki yapıcı rolleriyle ailenin yapı ve işlevlerini geliştirici rol oynayabileceklerdir. Aile içerisinde karşılaşılan her soruna mutlaka olumlu anlamda bir çözüm önerisi arayan birey hem kendisinin aile ile olan bağlarını güçlendirir hem de mensubu bulunduğu ailenin mutlu yaşantısına önemli katkılar sağlayabilir.

6. Bireylerin İyimserlik düzeyleri ile Sosyal İlişki düzeyleri arasındaki ilişkiler.

Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyleri ile Sosyal İlişki düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları incelendiğinde

¹⁶¹ İbrahim Dönmezer, **Ailede İletişim ve Etkileşim**, Sistem yayıncılık, İstanbul, 1999. s.10

¹⁶² Bekir Onur, **Gelişim Psikolojisi**, İmge Yayınları, 1995. s.109.

¹⁶³ Marvin Zuckerman, "Optimism and Pessimism: Biological Foundations", **Optimism & Pessimism**. Edited: Edward C. Chang, American Psychological Association, Washington DC, 2000, s.276.

iyimserlik düzeyinin artması ile Sosyal İlişki düzeyleri puan ortalaması arasındaki farklılığın anlamlı düzeyde ($p<.001$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerinin Sosyal İlişkilerini etkileyebileceği düşüncesiyle kurulan “Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Sosyal İlişki düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir” denencesi araştırma bulgularına göre doğrulanmıştır.

Mutlu ve neşeli olabilmek için birey öncelikle kendini değerlendirmeli daha sonra bu yaklaşımı çevreye yaymalıdır. Bu davranış biçimi hem kendisinde hem de sosyal ilişkilerinde başarılı sonuçlar doğmasına neden olacaktır.¹⁶⁴

İyimserlik düzeyi yüksek olan bireyler kendi iç dünyalarındaki olumlu havayı sosyal ilişkilerine yansıtarak daha etkili ve güçlü temeller üzerine oturtulmuş bir insan ilişkileri modeli oluşturabilirler.

7. Bireylerin İyimserlik düzeyleri ile Sosyal Norm düzeyleri arasındaki ilişkiler.

Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyleri ile Sosyal Norm düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları incelendiğinde iyimserlik düzeyinin artması ile Sosyal Norm düzeyleri puan

¹⁶⁴ Marden, **a.g.e.** s. 89.

ortalaması arasındaki farklılığın anlamlı düzeyde ($p<.001$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerinin Sosyal İlişkilerini etkileyebileceği düşüncesiyle kurulan “Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Sosyal Norm düzeyleri anlamlı olarak yükselmektedir” denencesi araştırma bulgularına göre doğrulanmıştır.

Sosyal normlar birey için kabul edilebilir ve kabul edilemez tutum ve davranışların yayılımını tarif eden değerler ölçeğidir. Normlar, bireyin nasıl davranması gerektiği konusuna dair kurallar belirler, bireylerin kendi çevrelerini yapılandırmalarına yardımcı olur.¹⁶⁵

Yetenek, mizaç, geçmiş deneyimler ve güdüler açısından bireysel farklılıklar davranışta değişiklik oluşturur. Bu tür bireysel farklılıklar sosyal normların farklı algılanmasına ve bunlara farklı tepkiler verilmesine neden olur.¹⁶⁶

İyimserlik eğiliminin diğer fertlere aktarılabileceğinden hareketle¹⁶⁷ iyimserlik düzeyi yükseldiğinde birey sadece toplumsal yapıya uyum sağlamakla kalmaz öncelikle kendi çevresinden başlayarak bu yapıyı olumlu anlamda değiştirmeye başlayacaktır. Bu anlamda iyimser birey Sosyal normlara sadece uyum sağlamakla

¹⁶⁵ S. Ayşen Arkonaç, **Sosyal Psikoloji**, Alfa Yayınları, İstanbul, 1998. s.290

¹⁶⁶ Muzaffer Şerif, Carolyn W. Şerif, **Sosyal Psikolojiye Giriş I**, Sosyal Yayınları, İstanbul,,996. s. 245.

¹⁶⁷ McGinnis, **a.g.e.**, s.35

yetinmeyecek onların gelişmesine ön ayak bir yapıya sahip olabilecektir.

8. Bireylerin İyimserlik düzeyleri ile Antisosyal Eğilim düzeyleri arasındaki ilişkiler.

Üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeyleri ile Antisosyal Eğilim düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları incelendiğinde iyimserlik düzeyinin artması ile Antisosyal Eğilim düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı düzeyde ($p<.001$) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin İyimserlik düzeylerinin Antisosyal Eğilim düzeylerini etkileyebileceği düşüncesiyle kurulan “Üniversite Öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe Antisosyal Eğilim düzeyleri anlamlı olarak azalmaktadır” denencesi araştırma bulgularına göre doğrulanmıştır.

Antisosyal eğilim toplum inançlarına ve değerlerine ters düşen davranışlar içerisinde bulunma olarak tanımlanmaktadır.¹⁶⁸ Bu kişiler bencil ve sorumsuz davranışları nedeniyle toplum içerisinde kısa süreli ilişkileriyle tanınmaktadırlar.¹⁶⁹ Günümüz psikiyatrisi bu eğilimin ortaya çıkmasında biyolojik etmenlerin rolünü kabul etse de çevresel

¹⁶⁸ Engin Geçtan, **Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar**, Remzi Kitabevi. İstanbul, 1995, s.274.

¹⁶⁹ M. Orhan Öztürk, **a.g.e.**, s.328.

etmenlerinde antisosyal eğilimin ortaya çıkmasında önemli rol oynadığını ifade etmektedir.¹⁷⁰

İyimserlik eğilimi toplumun yapı işlevlerini daha iyi algılamak için bir öngörü sunarak bireyi toplumun yapıcı bir ferdi haline getirebilir. Özellikle çevresel etmenlerin bireyin ayrışmasını sağladığı ve Antisosyal eğilimlerin derinleşmediği aşamalarda iyimserlik eğilimi geliştirildiğinde -ve/veya öğretildiğinde- birey kendisine ve topluma karşı yıkıcı eylemlerinden vazgeçeceği düşünülmektedir.

¹⁷⁰ Aydın Anay, **Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları**, Turhan Kitabevi, Ankara, 1998, s.101.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada elde edilen bulgular çerçevesinde varılan sonuçlar ve bu sonuçlara dayalı öneriler bulunmaktadır.

SONUÇ

Araştırma konusu yapılan bağımsız değişkenlerden Kendini Gerçekleştirme Düzeyi, Duygusal Kararlılık Düzeyi, Nevrotik Eğilim Düzeyi, Psikotik Eğilim Düzeyi, Aile İlişkileri Düzeyi, Sosyal İlişki Düzeyi, Sosyal Norm Düzeyi ve Antisosyal Eğilim Düzeyleri ile İyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmada bireylerin iyimserlik düzeylerinin kişilik özelliklerini önemli oranda etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler getirilebilir;

1. İyimserlik düzeyleri düşük düzeyde olan bireylere iyimserlik düzeylerini yükseltmeye yönelik eğitim programları, seminerler, bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmaları düzenlenmesi,

2. Aile yaşantısının iyimserlik düzeyi ile arasındaki önemli ilişkiler nedeniyle aile eğitimi programlarında iyimserlik eğilimine ilişkin konulara ağırlık verilmesi,
3. İyimserlik eğiliminin akademik başarıyı arttıracığı düşüncesiyle, İlk, orta ve yüksek öğrenim kurumlarının Rehberlik programlarında iyimserlik eğilimini artırıcı çalışmalara yer verilmesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Alanına önemli katkılar sağlayacaktır.

Araştırmacılara Öneriler;

1. İyimserlik eğilimi üzerinde farklı popülasyonlarda farklı benzer çalışmaların yapılması,
2. Anne babaların iyimserlik düzeyleri ve çocuklarının iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi,
3. Anne baba tutumlarının çocuklarının iyimserlik düzeylerine etkisinin incelenmesi,
4. İş dünyası açısından çalışan personelin iyimserlik düzeyleri ve performansları arasındaki ilişkilerin incelenmesi,
5. Bireylerin sorumluluk ve karar verme becerileri ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi,

6. İyimserlik eğilimi ve empati arasındaki ilişkilerin incelenmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akkoyun, Mine. "The Relationships of Phsical Exercise, Optimism and Health Locus of Control", **Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara, 2002.
- Altunköprü, Tuncel., **Şahsiyet Analizi**, Hayat Yayınları, İstanbul, 1999.
- Ankay, Aydın., **Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları**, Turhan Kitabevi. Ankara. 1998.
- Arkonaç, S. Ayşen., **Sosyal Psikoloji**, Alfa Yayınları. İstanbul. 1998.
- Aşan, Pelin. **Asesing Future Expectations and Related Judgments of Turkish University Students and Adults**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1996.
- Aydın, Gül., Tezer, Esin., "İyimserlik, sağlık sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi", **Psikoloji Dergisi**, Cilt: 7, Sayı: 26, 1997, s. 2-9.
- Aytaç, Serpil., **İnsanı Anlama Çabası**, Ezgi Kitabevi, Bursa, 2000.
- Bacanlı, Feride., Ercan, Leyla. "Deprem Stresiyle Başa Çıkmanın İyimserlik ve Cinsiyete Göre İncelenmesi", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Vol:3, No:25, 2006, s.7-23.
- Baker, B.L., Blacker, J., Olson, M.B. "Preschool Children With and Without Developmental Delay: Behaviour Problems, Parents'

Optimism and Well-Being” **Journal of Intellectual Disability Research**, Vol: 49, No: 8, 2005, s. 575-590.

Balcı, Seher., Yılmaz, Müge., “İyimserlik Ölçeğinin Geliştirilmesi:

Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **Ondokuz Mayıs**

Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14, 2002, s.54-60.

Baymur, Feriha., **Genel Psikoloji**, İnkılap kitabevi, İstanbul, 1994.

Bedi, Gillinder., Brown, Stephen L., “Optimism Coping Style and Emotional Well-Being in Cariat Patients”. **British Journal of Health Psychology**, Vol:10,2005, s. 57-70.

Ben-Zur, Hasida., Debi, Zoharit., “Optimism, Social Comparisons, and Coping with Vision Loss in Israel” **Journal of Visual Impairment & Blindness**, Vol: 99, No: 3, 2005, s. 151-164.

Buscaqlia, Leo., **Kişilik**, (Çev; Nejat Ebcioğlu), İnkılâp Kitabevi, İstanbul, 1998.

Carver, S. Carver., Smith, Roselyn G., Antoni, Michael H., Petronis, Vida M., Weiss, Sharlene., Derhagopian, Robert P., “Optimistic Personality and Psychosocial Well-Being During Treatment Predict Psychosocial Well-Being Among Long Term survivors of Breast Cancer”, **Health Psychology**, Vol: 24, No: 5, 2005, s. 508-516.

- Carver, S.Carver., Reynolds, Sakina L., Scheier, Michale F., "The Possible Selves of Optimists and Pessimists" **Journal Of Research in Personality**, Vol:28 1994, s 133-141.
- Chang, Edward C., "Cultural Differences in Optimism, Pesimism, and Coping: Predictors of Subsequent Adjustment in Asian and Caucasian Amerikan Collage Students" **Journal of Counseling Psychology**, Vol: 43, No: 1, 1996, s.113-123.
- Chang, Edward C., Maydeu-Olivares, Albert., D'Zurilla, Thomas J., "Optimism and Pesimism as Partially Independent Construcks: Relationship to Positive and Negative Affectivity and Psychological Well-Being" **Personality and Individual Differences**, Vol: 23, No: 3, 1997, s. 433-440.
- Chang, Edward C., (Edited). **Optimism & Pessimism**, American Psychological Association. Washington DC, 2000.
- Chang, Edward C., Rand, Kevin L., Strunk, Daniel R., "Optimism and Risk For Job Burnout Among Working Collage Students" **Personality and Individual Differences**, Vol: 29, 2000, s. 225-263.
- Chang, Edward C., Farrehi, Angela S., "Optimism/pesimism and Informaiton-Processing Styles: can Their Influences be distinguished in Predicting Psychological Adjustment."

Personality and Individual Differences. Vol: 31, 2001, s. 555-562.

Chang, Edward C., Sana, Lawrence J., Yang, Kye-Min., "Optimism, Pesimism, Affectivity, and Psychological Adjustment in US and Korea: A Test of a Mediation Model", **Personality and Individual Differences**, Vol: 34, No: 1, 2003, s. 1195-1208.

Cüceloğlu, Doğan., **İçimizdeki Çocuk**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 25.Baskı 2000.

....., **İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 8. Basım, 1998.

....., **İyi Düşün Doğru Karar Ver**, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1997.

Daco, Pierre., **Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları**, İnkılap Kitabevi, İstanbul.1989.

Darwill, Thomas J., Johnson, Ronald C., "Optimism and Perceived Control of Life Events as Related to Personality", **Personality and Individual Differences**, Vol: 12, No: 9, 1991, s. 951-954.

Dejoy, David M., "The Optimism Bias and Traffic Accident Risk Perception" **Accid. Anal. Prev.**, Vol: 21, No:4, 1989, s.333-340.

D, T, John., MacArthur, Catherine., **Optimism / Pessimism**,
www.macses.ucsf.edu/Research/Psychosocial/notebook/optimism.html. 01.08.2006.

Dönmezer, İbrahim., **Ailede İletişim ve Etkileşim**, Sistem Yayıncılık,
 İstanbul, 1999.

DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, Çev: Ertuğrul
 Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, İstanbul, 2000.

Dunavold, P. A., **Happiness, Hope and Optimism**.
<http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/happy.htm>, 03.08.2006

El-Anzi, Freih Owayed., "Akademic Achievement and Its Relationship
 With Anxiety, Self-Esteem, Optimism, And Pessimism, in
 Kuwaiti Students". **Social Behavior and Personality**, Vol:33,
 No: 1, 2005, s. 95-104.

Ersanlı, Kurtman., **Ben olmak İstiyorum**, Eser Ofset, Samsun, 2005
 4. Baskı, s.80-90.

..... **Davranışlarımız Gelişim ve Öğrenme**, Eser
 Matbaacılık, Samsun, 2005.

Fellman, Eric, **Olumlu Düşünme Gücü**, Çev; Başak Başak, Sema
 Özçalı, Beyaz Yayınları, İstanbul, 2000.

Fontaine, Kevin R., Seal, Anne., "Optimism, Social Support, and
 Premenstrual Dysphoria", **Journal of Clinical Psychology**,
 Vol:53, No:3, 1997, s.243-247.

..... R., Jones, L. C., "Self Esteem, Optimism, and Postpartum Depression", **Journal of Clinical Psychology**. Vol: 53, No:1, 1997, s.56-63.

Geçtan, Engin, **İnsan Olmak**, Remzi Kitabevi, 16. Basım, İstanbul,1995.

....., **Psikanaliz ve Sonrası**, Remzi Kitabevi, 7.Basım, İstanbul, 1996.

....., **Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar**, Remzi Kitabevi,12 Basım, İstanbul,1995.

Goleman, Daniel, **Duygusal Zeka** Varlık Yayınları, İstanbul, 2000.

Hall Calvin S., Lindzey, Gardner., **Theories of Personality**, New York, Third Edition, 1985.

Hart, Kenneth E., Hittner, James B., "Optimism and Pesimism: Asociations to Coping and Anger Reactivity", **Personality and Individual Differences**, Vol: 19, No: 6, 1995, s. 827-839.

Hoffard, Asle., Sexton, Harold., "The Role of Optimism in the Schema-Focused Cognitive Theraphy of Personality Problems", **Behavior Research and Therapy**, Vol: 40, 1993, s.611-623,

İngledew, David K., Brunning, Stuart., "Personality Preventive Health Behaviour and Comporative Optimism About Health Problems", **Journal of Health Psychology**, Vol:4, No:2, 1999, s.193-208,

- Kağıtçıbaşı, Çiğdem, **İnsan ve İnsanlar**, Evrim Basım Yayın
Dağıtım, İstanbul, 1998.
- Karacoşkun, M. Doğan., **Ateist bir Mistik; Erich Fromm**, Etüt
Yayınları,1. Basım, Samsun, s.51.
- Karahan, T. Fikret., Sardoğan, Mehmet E., **Psikolojik Danışma ve
Psikoterapide Kuramlar**. Deniz Kültür Yayınlar. Samsun,
2004.
- Kasatura, İlkay., **Kişilik ve Özgüven**, Evrim yayınevi, İstanbul, 1998.
- Kılıççı, Yadigar., **Okulda Ruh Sağlığı**, Anı yayıncılık, Ankara, İkinci
Basım,1992.
- Kivimaki, Mika., Vahtera, Jusi., Elovainio, Makro., Helenius, Hans.,
Singh-Manoux Aarchana., Pentti, Jaana., “Optimism and
Pesimism as Predictors of Change in Health After death or
Onset Severe Illnes in Family”, **Health Psychology**, Vol: 24,
No: 4, 2005, s. 413-421.
- Köknel, Özcan., **Günlük Hayatta Ruh Sağlığı**, Alfa Yayıncılık,
İstanbul, 1999.
-, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar, İstanbul,
1997.
- Kulaksızoğlu, Adnan., **Ergenlik Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, 1998.
- Liebert, Robert M., Spiegler, Michale D., **Personality**, Brooks/Cole
Publishing Comp. California. 1989.

- Li-Jun, Ji., Zhang, Zhiyong., Usborne, Ester., Guan, Yanjun.,
 “Optimism Across Cultures: In Response to Severe Acute
 Respiratory Syndrome Outbreak” **Asian Journal of Social
 Psychology**, Vo: 7, No:1, 2004, s.25-34.
- Marden, Orison Sweet. **Aklın Zaferi**, Çev; Gülay Türkay, Kariyer
 Yayınları, İstanbul, 2001.
- McGinnis, Alan Loy., **İyimserliğin Gücü**, Çev: Asude Kayaş, Beyaz
 Yayınları, İstanbul, 1998.
- More, Max., “**Dynamic Optimism; Philosophy and Psychology for
 Shattering Limits** ”,
http://www.awarenessmag.com/sepoc6/SO6_DYNAM.HTML.
 24.07.2006.
- Morgan, Clifford T., **Psikolojiye Giriş**, Hacette Üniversitesi
 Yayınları, Ankara, 15. Basım, 2004.
- Myers, Lynn B., Steed, Liz., “The Relationship Between Dispositional
 Optimism, Dispositional Pessimism, Repressive Coping and Trait
 Anxiety”, **Personality and Individual Differences**, Vol: 27, No:
 1, 1999, s. 1261-1272.
- Myers, Lynn B., Reynolds, Donna., “How optimistic are Repressors?
 The relationship Between Repressive Coping, Controllability,
 Self-esteem and Comparative optimism For Health-Related
 Events”, **Psychology and Health**, Vol:15, 2000, s.677-687.

- Onur, Bekir., **Gelişim Psikolojisi**, İmge Kitabevi, 3. Basım, Ankara, 1995.
- Özgüven, İ. Ethem., **HKE Hacettepe Kişilik Envanteri El Kitabı**, Ankara, 1992.
- Öztürk, Orhan., **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 7. Basım, 1997.
- Parlette, N., Rae, R., "Thinking About Thinking: Thinking Styles of People", **Assocation Management**, Vol.45, 1993, s.361-367.
- Puskar, Kathryn R., Sereika, Susan M., Lamb, Jacline., Tusaie-Mumford, Kathleen., McGuinness, Teena., "Optimism and Its Relationship to Depression. Coping, Anger, and Life Events in Rural Adolescents", **Issues in Mental Health Nursing**, Vol: 20, 1999, s.115-130.
- Raikkönen, Katri., Matthews, Karen A., Flory, Janine D., Owens, Jane F., Gump, Brooks B., "Effects of Optimism, Pesimism, and Trait Anxiety on Ambulatory Blood Presure and Mood During Everyday Life", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol: 76 No: 1, 1999, s.104-113.
- Peterson, Cristopher., **The Future of Optimism**, American Psychologist, Vol:55, No:1, 2000, s 44-45.
- Plomin, Robert., Scheier, Michael F., Bergeman, C.S., Pedersen, N.L., Nesserode, J.R., McClearn, G.E., "Optimism,Pessimism,

and Mental Health: A Twin Adoption Analysis”, **Personality and Individual Differences**, Vol: 13, No: 8, 1992, s. 921-930.

Rim, Y., “Optimism and Coping Styles”, **Personality and Individual Differences**, Vol: 11, No: 1, 1990, s. 89-90.

Scheier, Michael F., Carver, Charles S., “Effect of Optimism on Psychological and Phycical Well-Being: Thorical Over-View And Empiral Update”, **Cognitive Theraphy and Research**, Vol: 16, No:2, 1992.201-228.

Schulman, Peter., Keith, Donald., Seligman, Martin E. P., “Is optimism Heritable? A study Twins”, **Behavior Research and Therapy**, Vol: 31, No: 6, 1993, s.569-574.

Schutte, James W., Hosch, Harmon M., “ Optimism, Religiosity, and Neuroticism: a Acros Cultural Study” , **Personality and Individual Differences**, Vol: 20, No: 2, 1996, s.239-244.

Seligman, Martin E.P., **Learned Optimism**, Pocked Boks, New York,1998.

Şerif, Muzaffer., Şerif, Carolyn W., **Sosyal Psikolojiye Giriş I**, Sosyal Yayınları, İstanbul,1996.

Tekek, Ayşe Seza., “The Relationship Between Optimism and Attidues Toward Menopause”, **Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1994.

Türküm, A. Sibel., **İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma**, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 1999.

Uçak Şimşek, Esin., **“Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Film Terapisi Ve Rol Değiştirme Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin İşlevsel Olmayan Düşüncelerinin Azalmasında Ve İyimserliklerine Etkisi”**, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2003.

Üstündağ - Budak, Ayşe Meltem., “The Role of Personality Variables in Predicting the Reported Physical Symptoms of Male and Female College Students”, **Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**, Orta Doğu teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1999.

Üstündağ-Budak, Meltem., Mocan Aydın, Gül., “The role of Personality Factors in Predicting the Reported Physical Health Symptoms of Turkish College Students”, **Adolescence**, Vol: 40, No;159, 2005, s.559-572.

Wengler Leif., Rosen, Anne Sofie., “Measuring Optimism – Pesimism From Belief About Future Events”, **Personality and Individual Differences**, Vol: 28, 2000, s. 717-728.

Yanbastı, Gülgün., **Kişilik Kuramları**, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1990.

Yeşilyaprak, Binnur.,(Editör). **Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi**,
Pegema Yayıncılık, Ankara, 2004.

EKLER
EK - 1
İYİMSERLİK ÖLÇEĞİ

Değerli Katılımcı

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

1. Yaşamaya devam edeceğimi sanmıyorum.
2. Zaman zaman yapamadığım şeyler oluyorsa da bundan dolayı umutsuzluğa kapılmam.
3. Nedense bütün aksilikler beni bulur.
4. Hayatta karşılaştığım her kötü olaydan mutlaka iyi bir sonuç çıkarırım.
5. Hangi yaşta olursam olayım yaşamın ilginç ve güzel yanlarını görmeye çalışırım.
6. Hiçbir şeyden kolay kolay mutlu olamıyorum, genellikle karamsar bir insanım.
7. Bazı konularda başarısız olduğumda, başarılı olacağım alanlar da olacağını düşünüyorum.
8. Bir kez başarısız olduğumda hep başarısız olacağımı düşünürüm.
9. Başıma bir şey geldiğinde kimsenin benimle ilgilenmeyeceğini düşünürüm.
10. Her ne kadar başarısız olsam bile kendimi başarısız bir insan gibi görmüyorum.
11. Başkalarından daha kötü olduğumu düşünüyorum.
12. Zorluklarla karşılaştığımda mutlaka alternatif bir çıkış noktası bulacağıma inanırım.

13. Olumsuz yaşantılarımın ve düşüncelerimin günlük yaşamımı bozmasına izin vermem.
14. Her zaman kendime ikinci bir şans tanırım.
15. Her şeye rağmen hayatın yaşamaya değer olduğuna inanırım.
16. Üzüntülerimi sahip olduğum güzellikleri düşünerek unutmaya çalışırım.
17. Benim için başlayan her şey yeni bir umut demek.
18. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.
19. Genelde benden daha az imkânı olan insanlara bakarak ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.
20. Her inişin bir çıkışı olduğunu düşünür ve umutsuzluğa kapılmam.
21. Ufak şeylerden bile haz duyarım.
22. Kötü olan her olay karşısında, dilimdeki sussa bile içimdeki umut ışığını söndürmemeye çalışırım.
23. Her acının sonunda mutluluk olduğuna inanırım.

EK - 2
HACETTEPE KİŞİLİK ENVANTERİ (HKE)

Aşağıdaki envanter için **EVET** ya da **HAYIR** şeklinde cevaplandırabilecek sorular vardır. Bu sorular çeşitli durumlarda sizin genellikle ne düşündüğünüz, nasıl uygulandığınız ve ne şekilde davranışta bulunduğunuz ile ilgilidir.

Her soruya cevaplandırırken önce sizin için cevabın ***Evet*** mi yoksa ***Hayır*** mı olduğunu kararlaştırınız, sonra da cevap kâğıdında uygun yeri işaretleyiniz.

1. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?
2. Zıt görüşte olanlara rağmen planınızı genellikle uygulayabilir misiniz?
3. Yaptıklarınıza üzüldüğünüz zamanlar çok oluyor mu?
4. Bazı anlamsız düşünceler zihninizi meşgul edip sizi rahatsız eder mi?
5. Bir şanssızlığa uğrayacağınızdan korkuyor musunuz?
6. Oturduğunuz yerde duramaz hale geldiğiniz zamanlar olur mu?
7. Sık sık önemsiz şeyleri kendinize dert edinir misiniz?
8. Diğer insanlarla tanışmakta zorluk çeker misiniz?
9. Çözemediğiniz ve cesaretinizi kıran sorunlarınız ve sorumluluklarınız var mı?
10. Bazen hiç kimsenin size iyi anlayamadığını düşündüğünüz olur mu?
11. Arkadaşlarınızla dışarıda çok fazla zaman harcadığınızı için aileniz sizden şikayet ettiği olur mu?
12. Aile içinde kararlar alınırken sizin de fikirlerinizi alırlar mı?
13. İnsanları birbirleri ile tanıştırmak size kolay gelir mi?
14. Olabildiğince kalabalıktan uzak kalmak eğiliminiz var mı?
15. Arkadaşlarınız sosyal ilişkilerinizi istenilen düzeyde bulurlar mı?
16. Tanışmadığınız yeni birisine de dostça davranmak gerekir mi?
17. Yasalara uymayan davranışları için insanlar haklı görülebilir mi?
18. Başkalarına sır vermek size güç gelir mi?
19. Saygısız oluşlarından dolayı gençlerden öğ almak istediğiniz zamanlar oluyor mu?

20. Çoğu zaman yanlış veya kötü bir şey yapacağınızdan kaygılanır mısınız?
21. Size kötü davrandıkları için öç almayı isteğiniz kişiler oldu mu?
22. Fikirlerinizi başkalarına kabul ettirmenin güç olduğu kanısında mısınız?
23. Çoğu zaman başkalarının aynı konuda ne karar verdiklerini öğrenme zorunluluğu duyar mısınız?
24. Hoş olmadığı için sizi uzun zamandır üzen bir yaşantınız var mı?
25. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?
26. Güç bir durumla karşılaşacağınız düşünce heyecanlanır ve terler misiniz?
27. Görme gücünüzdeki bozukluklardan sık sık yakınır mısınız?
28. Aileniz bireyleri ile sık sık tartışmalarınız olur mu?
29. Beklentinizin üstünde dostluk gösteren insanlara karşı dikkatli olmaya çalışır mısınız?
30. Dikkatinizi bir konu üzerinizde toplamada çok güçlük çeker misiniz?
31. Çoğu zaman tüm vücudunuzda bir kırıklık, halsizlik hissedersiniz mi?
32. Aileniz, onlara karşı düşünceli davrandığınız kanısında mıdır?
33. Aileniz bireyleri genellikle birbirine karşı sakın davranırlar mı?
34. Birbiri ile şakalaşan kimseler arasında olmak ister misiniz?
35. Diğer insanlarla ilişki kurmada sizi yetenekli bulurlar mı?
36. Genellikle karşı cinsten birisi ile çalışmaktan hoşlanır mısınız?
37. Sahibine haber vermeden bazı şeyleri ödünç almak doğru sayılabilir mi?
38. Kişinin toplumdaki adet ve geleneklere uyması sizce önemli midir?
39. Kendini beğenmiş oldukları için çevrenizdeki çoğu kişileri uyarmak zorunda kaldığınız oluyor mu?
40. Hakkınızda dedikodu yapacaklarından kurtulmak size kolay gelir mi?
41. Zararsız yalanlar söyleyerek zor durumlardan kurtulmak size kolay gelir mi?
42. Arkadaşlarınız sizi, "eğriye eğri doğruya doğru", diyen bir kişi olarak mı bilirler?

43. Çevrenizdeki kişiler önemli konularda sizin görüşünüzü de öğrenmek isterler mi?
44. Çevrenizde ki kişiler önemli konularda sizin görüşünüzü de öğrenmek isterler mi?
45. Çevrenizdeki kişilerden kolayca hastalık kapam bir yaradılıştasınız mı?
46. “Başaramadığım” gibi bir duygudan rahatsız mısınız?
47. Sağlığınıza çok dikkat etmek ihtiyacında mısınız?
48. İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?
49. Belli etmeseniz bile çevrenizdekilere sık sık darıldığınız olur mu?
50. Moralinizin bozulduğu ve bundan kurtulmanın çok zor olduğu zamanlar oluyor mu?
51. Çevrenizdeki kişilerin çoğu ile arkadaşlık etmek yerine yalnız olmayı tercih eder mısınız?
52. Tanıdıklarının bulunmadığı bir çevrede sıkılganlık çeker misiniz?
53. Ailenizdeki kişilerin bazıları size karşı çok cimri davranıyor mu?
54. Aileniz çoğu kez her şeye itaat etmenizi beklemeleri sizi kızdırır mı?
55. Mutlu olacağınız sayıda ve nitelikte arkadaşlarınız var mı?
56. Gürültülü eğlencelere katılmaktan hoşlanır mısınız?
57. Sosyal etkinlikler sırasında başkalarını eğlendirmek size zor gelir mi?
58. İş ve sorumluluklardan kaçmak her zaman hatalı mıdır?
59. İnsan verdiği sözü her zaman yerine getirmeli midir?
60. Kapıların açık bırakan kişilerin eşyalarının çalınmasını hak ettikleri görüşüne katılır mısınız?
61. Karşıt cinsten birisi ile birlikte olunca genellikle onun cinsiyeti ile ilgili şeyler mi düşünürsünüz?
62. Bulunduğunuz çevrede çok fazla konu-komşu dedikoduları yapılıyor mu?
63. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?
64. Kişileri birbirine tanıştırmak ve başkalarına tanıştırmak size kolay gelir mi?
65. Başkaları sizi yetenekli ve cesur bulur mu?
66. Alıngan bir kişi misiniz?

67. Fiziki görünüşünden dolayı görüşlerinizin esnek olduğu kanısında mısınız?
68. Duygularınıza olan güveninizden dolayı görüşlerinizin esnek olduğu kanısında mısınız?
69. Sık sık kabızlıktan ve mide ağrılarından şikayetiniz olur mu?
70. Ara sıra zihninizin ağır işlediğini hisseden misiniz?
71. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?
72. Başarmayı arzu ettiğiniz şeyleri düşünmek, onları yapmaktan daha çok haz veriyor mu?
73. Size açık olan avantajlı durumlardan bazı kişilerin yararlanma çabasında oldukları kanısında mısınız?
74. İstekli olduğunuz toplantı veya etkinliklere katılmanız genellikle engellenir mi?
75. En az anlayış gördüğünüz yerin aileniz olduğunu düşündünüz oluyor mu?
76. Koşulsuz olarak her insana yardım eder misiniz?
77. Sönük geçmekte olan bir toplantıya öncülük edip canlandırmak size kolay gelir mi?
78. Çabuk arkadaş edinen bir kişi misiniz?
79. Ortaya çıkan fırsatlarda otobüse ücret ödmeden binmek bir şerefsizlik midir?
80. İşlerinizi düze çıkarmak için pek çok kişinin yalan söylediği kanısında mısınız?
81. Sosyal kurallardan oldukça bağımsız bir yaşantı içinde misiniz?
82. Çevrenizdeki çoğu kişilerin politik görüşleri sizinkine ters düşer mi?
83. Başkalarının saflığını kendi çıkarlarına kullanan kimseleri ayıplar mısınız?
84. Aileniz, sizin başarılı olduğunuz kanısında mıdır?
85. İsteddiğiniz bir işe veya mesleğe girmenizin engellendiği oldu mu?
86. Önemli olmayan konular yüzünden sık sık eleştirildiğiniz olur mu?
87. Yaptığınız bir yanlış kabul etmek size zor gelir mi?
88. Ailenizin düşündüğü gibi olmama duygusu sizi rahatsız ediyor mu?

89. Belirli bir nedeni olmadan duygularınız kolayca neşeden üzüntüye, üzüntüden neşeye dönüşür mü?
90. Çevrenizdeki insanlara gerçeği kabul ettirmenin güç olduğu zamanlar olur mu?
91. Zihninizi dolduran türlü düşünceler uykunuzu kaçırmıyor musunuz?
92. Genellikle sakin ve meseleleri soğukkanlı olarak ele alan bir kişi misiniz?
93. Zaman zaman aleyhinize çalışan insanların varlığından şüphelendiğiniz olur mu?
94. İnsanların içinde iken bile kendinizi yalnız hisseder misiniz?
95. Aileniz yeterli düzeyde başarılı olduğunuz kanısında mıdır?
96. Akşamları eve dönüş sizi kaygılandırır mı?
97. Ailenizdeki kişilerden bazılarının yakınlık ve sevginize yeterince karşılık vermediği oluyor mu?
98. Yeni tanıştığınız bir kimse ile konuşmaktan çekinir misiniz?
99. Çevrenizdeki insanlar çoğu zaman sizi hayal kırıklığına uğratırlar mı?
100. Sizce geçinilmesi güç kişilere de nazik davranılmalı mıdır?
101. Davranışınızın çevresindekilere aykırı düşmesi sizi rahatsız eder mi?
102. Söz dinlemeyip kendisini problemin içine atmakta ısrar eden kişiler cezalarını çekmeli midir?
103. Bazı konularda kendi kendinizle kavga içinde misiniz?
104. İnatçı kişilere biraz zor kullanmanın onlara ikna etmede yararlı olacağı kanısında mısınız?
105. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?
106. Başkalarının sizden hoşlandığı duygusu içinde misiniz?
107. Yeteneğinizi küçümseyip başladığınız bazı işleri yarım bıraktığınız olur mu?
108. Kafesleri içinde olsa da vahşi hayvan görmekten heyecanlanır mısınız?
109. Sizi eleştirdikleri zaman sakin kalabiliyor musunuz?
110. Kendinizi sinirli bir kişi olarak mı görürsünüz?

111. Üzüntülü ve heyecanlı olduğunuz zaman konuşmanızda kekemelik olur mu?
112. Sonradan pişman olacağınız çok şey yaptığınız oluyor mu?
113. Kaslarınızda bazen asabi hareketler veya tikler olur mu?
114. Belirli bir neden yokken kendinizi son derece neşeli veya üzüntülü hissettiğiniz zaman olur mu?
115. Yaşı sizden küçük olanların daha rahat bir yaşam sürdürdükleri kanısında mısınız?
116. Hoşlanmadıkları için ailenizin evde misafir etmek istemedikleri arkadaşlarınız var mı?
117. Ailenizle aranızdaki değer yargıları ve inanç farkları nedeniyle önemli sorunlarla karşılaştığınız oluyor mu?
118. Aileniz sizden çok fazla şeyler mi bekliyor?
119. Kız ve erkeklerin birlikte bulunduğu durumlarda kendinizi rahat hissediyor musunuz?
120. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?
121. Çıkarlarını korumak için pek doğru olmayan yollara sapanları ayıplar mısınız?
122. Bir şeyi bulan kişiye onu saklama hakkı verilmeli midir?
123. İnsanların inançlarında kusur etmeleri, bir diğerine bunu başkalarına yayma hakkı verir mi?
124. Yaptığınız şeylerin yanlış anlaşılacağı kaygısı için de misiniz?
125. İnsanların koşulsuz olarak serbest davranmalarına izin verilirse toplumun daha iyi olacağı kanısında mısınız?
126. İçinde bulunduğumuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?
127. Arkadaşlarınız istemediğiniz bir davranışta bulunduğu zaman, çoğunlukla bunu, çekinmeden kendisine söyleyebilir misiniz?
128. Gerçek yeteneklerinizi gösterebildiğiniz kanısında mısınız?
129. Kendinize özgü bir plan yapmaktansa arkadaşlarınızın önerilerini uygulamak size daha kolay gelir mi?
130. Açlık hissi duymadan yemek yediğiniz zamanlar oluyor mu?

131. Akşama doğru ya da sabahları kendinizi çok yorgun hisseder misiniz?
132. Ne okuduğunuzun farkında olmadan bir süre okuyup sonra dikkatinizi topladığınız olur mu?
133. Çoğu zaman kendinizi yorgun ve halsiz hisseder misiniz?
134. Eleştirilmek sizi çok kırar mı?
135. Hoşlanmadığınız birisi ile karşılaşmamak için yolunuzu sık sık değiştirdiğiniz oluyor mu?
136. Cinsel konularda kendinizi rahat hisseder misiniz?
137. Başka bir aile veya grubun üyesi olmayı istediğiniz zamanlar olur mu?
138. Aile bireylerinin kişisel meselelerinizi bilmek istemelerinden şikayetçi misiniz?
139. Aileniz karşı cinsten olan arkadaşlarınızı genellikle reddeder mi?
140. Bulunduğunuz çevrede halk tarafından seilmeyen çok kişi var mı?
141. Topluluk içinde tanıştığınız insanlarla çabucak kaynayabiliyor musunuz?
142. Uzlaşma kabul etmeyen kişilere nazik davranır mısınız?
143. Arkadaşlarınız sizi, eğriye eğri doğruya doğru diyen bir kişi olarak mı bilirler?
144. Saygısızlık gösterenlere aynı şekilde cevap verir misiniz?
145. Onlara aldırmamak yerine öç almanın daha iyi olduğu kanısında mısınız?
146. Yasalara aykırı davranmadan yasanın bir açığından yararlanmada bir sakınca görür müsünüz?
147. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?
148. Arkadaş edinmede zorluk çekiyor musunuz?
149. Doğru yargılarınızı bile, değerli bulmadıkları olur mu?
150. Cesaret verilmediği zaman çabuk heyecanlanan bir kişi misiniz?
151. Heyecanlı olaylar sizi karamsarlıktan kurtarır mı?
152. İşler kötü gittiği zaman çabuk heyecanlanan bir kişi misiniz?
153. Bazen içinizden insanlara küfretmek gelir mi?
154. Sık sık başınız ağrır mı?

155. Ayrıntılı konuşmadıkları için sık sık kişilerin sözlerini tekrarlatmak zorunda kalır mısınız?
156. Bazen sevdiğiniz kişiyi kırmaktan hoşlandığınız olur mu?
157. Sizden gelen bir neden yokken işlerinizin ters gittiği zamanlar oluyor mu?
158. Evden kaçıp başka bir yere gitmeyi düşündüğünüz zamanlar oluyor mu?
159. Aileniz bireylerinin hepsini denk ölçüler içinde seviyor musunuz?
160. Evde sakin olmak için ya susmak ya da dışarı çıkmak zorunda olduğumuz zamanlar olur mu?
161. Taşıdığınız sorumlulukların ağırlığı sizi fazlaca hareketsiz hale getiriyor mu?
162. Neşeli arkadaşlar arasına katılınca üzüntülerinizi unutabiliyor musunuz?
163. Sıkışık durumlardan kurtulmak için gerçeği söylemediğiniz zamanlar olur mu?
164. Bulunmuş olan bir eşyayı her zaman iade etmek gerekli midir?
165. Yaşamının bir döneminde her insanın bir şeyler çalmış olabileceği görüşüne katılır mısınız?
166. Bazı insanların mal ve mülklerini tahrip etmeyi hak ettiklerini düşündüğünüz kişiler oldu mu?
167. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu?