



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ÖĞRETMENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
MİZAH KULLANIMI VE MUTLULUĞUN ARACI
ROLÜNÜN YAPISAL EŞİTLİK MODELLEMESİ İLE
İNCELENMESİ

Ferdi YAĞAN

Yüksek Lisans Tezi

VAN - 2010

Van, 2021

ÖĞRETMENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE MİZAH KULLANIMI VE MUTLULUĞUN ARACI ROLÜNÜN
YAPISAL EŞİTLİK MODELLEMESİ İLE İNCELENMESİ

Ferdi YAĞAN

2021



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ÖĞRETMENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE MİZAH KULLANIMI VE MUTLULUĞUN ARACI
ROLÜNÜN YAPISAL EŞİTLİK MODELLEMESİ İLE İNCELENMESİ

THE MEDIATING ROLE OF HUMOR AND HAPPINESS IN THE
RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND
PSYCHOLOGICAL HARDINESS IN TEACHERS BY STRUCTURAL
EQUATION MODEL

Ferdi YAĞAN

Dr. Öğr. Zöhre KAYA

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2021

ONAY SAYFASI

Ferdi YAĞAN tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Zöhre KAYA danışmanlığında hazırlanan “Öğretmenlerde Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Mizah Kullanımı ve Mutluluğun Aracı Rolünün Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 16/07/2021 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 30/06/2021 tarihli ve 2021/26-6 sayılı kararı ile Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY başkanlığında, Dr. Öğr. Üyesi Zöhre KAYA ve Dr. Öğr. Üyesi Nizamettin KOÇ Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

Öz

Bu araştırmanın temel amacı, öğretmenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu mizah kullanımını ve mutluluğun aracı rolünün yapısal eşitlik modeli (YEM) ile araştırılmasıdır. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı bu çalışmada çalışma grubu Milli Eğitim Bakanlığına bağlı çeşitli okul ve kurumlarda çalışmakta olan 613 gönüllü öğretmenden (322 kadın, 291 erkek) oluşmaktadır. Veriler; Bilişsel Esneklik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Mizah Tarzları Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.0 ve AMOS 24.0 paket programları kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, bilişsel esnekliğin, psikolojik dayanıklılık, olumlu mizah ve mutluluk ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisinin olduğu, olumlu mizahın ve mutluluğun da psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerinin olduğu saptanmıştır. Araştırma ilişkisinde verilen model yapısal eşitlik modeliyle test edilmiş ve kabul edilebilir uyum değerler içinde doğrulanmıştır. Aracılık testinden elde edilen bulgulara göre öğretmenlerde bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde, anlamlı bir şekilde yordadığı ve olumlu mizah ile mutluluğun ise bu ilişkide kısmi aracı değişken olarak yer aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar, ilişkili literatür ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık, mizah, mutluluk, öğretmen, yapısal eşitlik modeli.

Abstract

The main purpose of this study is to investigate the mediating role of happiness and the use of positive humor in the relationship between cognitive flexibility and psychological hardiness among teachers using structural equation model (SEM). The sample of the study, in which the relational screening model was used, consisted of 613 volunteer teachers (322 female, 291 male) working in various schools and institutions affiliated with the Ministry of National Education. The data were obtained through the Psychological Hardiness Scale, the Cognitive Flexibility Scale, the Humor Styles Questionnaire, Short Form of The Oxford Happiness Questionnaire and the Personal Information Form. SPSS 23.0 and SPSS AMOS 24.0 package programs were used in the analysis of the data obtained from the research. According to the results obtained from the mediation model, it was determined that cognitive flexibility has a positive and significant relationship with psychological hardiness, humor and happiness, and positive humor and happiness have a positive and significant relationship with psychological hardiness. The model given in the research relationship was tested with the structural equation model and verified within acceptable fit values. According to the findings obtained from the mediation test, it was concluded that cognitive flexibility in teachers positively and significantly predicted psychological hardiness, and positive humor and happiness were found as partial mediating variables in this relationship. The results were discussed in the light of the relevant literature and recommendations were presented.

Keywords: cognitive flexibility, psychological hardiness, humor, happiness, teacher, structural equation model.

Teşekkür

Yüksek lisans eğitim sürecinde gerek derslerde ve gerekse tez yazım sürecinde bana yeni bilgi, beceri ve bakış açıları kazandıran, sabırla bana yol gösteren ve bu tezin oluşumunda çok büyük emekleri olan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Zöhre KAYA'ya şükranlarımı sunarak kendisine çok çok teşekkür ederim. Yine tez savunmamda tezime son halini verme konusunda bana destek veren Doç. Dr. Arzu Taşdelen KARÇKAY ve Dr. Öğr. Üyesi Nizamettin KOÇ hocalarıma verdikleri desteklerden dolayı çok teşekkür ederim.



“Eşim ve kızıma, onlar olmasaydı bu tezimi iki yıl önce bitirmiş olacaktım.”

İçindekiler

Öz.....	i
Abstract.....	ii
İçindekiler.....	v
Tablolar Dizini.....	viii
Şekiller Dizini.....	ix
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	x
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi	6
Araştırma Problemi.....	7
Araştırmanın Gerekçesi.....	8
Sayıtlar	9
Sınırlılıklar	9
Tanımlar	9
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	11
Pozitif Psikoloji	11
Psikolojik Dayanıklılık.....	13
Bilişsel Esneklik.....	22
Mizah.....	31
Mutluluk.....	39
İlgili Araştırmalar.....	50
Bölüm 3 Yöntem.....	59
Araştırma Modeli	59
Araştırmanın Çalışma Grubu.....	60
Veri Toplama Süreci.....	62
Veri Toplama Araçları.....	62

Verilerin Analizi.....	66
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum.....	68
Eksik Veriler	68
Aykırı Değerler	68
Örneklem Büyüklüğü	68
Normalliğe İlişkin Bulgular	69
Doğrusallık ve Eş Varyanslılık	70
Betimleyici İstatistikler	70
Korelasyon Analizi ve Çoklu Bağlantılılık	72
Ölçme Modelinin Sınanması.....	73
Önerilen Modele Ait Yapısal Eşitlik Modeli Testine İlişkin Sonuçlar	75
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	81
Bilişsel Esnekliğin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi.....	81
Bilişsel Esnekliğin Mizah Üzerinden Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi ...	83
Bilişsel Esnekliğin Mutluluk Üzerinden Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi	86
Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Mizahın ve Mutluluğun Aracı Rollerini Tanımlayan Modele Yönelik Genel Tartışma.....	88
Sonuç	89
Öneriler.....	90
Kaynaklar	93
EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	120
EK-B: Etik Beyanı	121
EK-C: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	122
EK-D: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	123
EK-E: Bilişsel Esneklik Ölçeği	124
EK-F: Mizah Tarzları Ölçeği	125
EK-G: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	126

EK-F: Kişisel Bilgi Formu.....	127
--------------------------------	-----



Tablolar Dizini

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	60
Tablo 2 Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum Değerleri.....	63
Tablo 3 Bilişsel Esneklik Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum Kriterleri.....	64
Tablo 4 Mizah Tarzları Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum Kriterleri	65
Tablo 5 Oxford Mutluluk Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum Kriterleri	66
Tablo 6 Model Uyum Kriterleri Tablosu	67
Tablo 7 Değişkenlerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	69
Tablo 8 Katılımcıların Bilişsel Esneklik, Psikolojik Dayanıklılık, Mizah Tarzları ve Oxford Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara Ait Minimum, Maksimum, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	70
Tablo 9 Katılımcıların Bilişsel Esneklik, Psikolojik Dayanıklılık, Mizah Tarzları ve Mutlulukları Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 10 Ölçme Modeline Ait Uyum Değerleri.....	75
Tablo 11 Yapısal Modele Ait Model Uyum Değerleri	78
Tablo 12 Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Dayanıklılık Arasında Olumlu Mizah ve Mutluluğun Aracılığına Yönelik Bootstrapping Sonuçları	79

Şekiller Dizini

Şekil 1. Hipoteze ait model.....	7
Şekil 2. Psikolojik iyi oluşun temel bileşenleri ve kuramsal temelleri	49
Şekil 3. Modelde yer alan değişkenlere ait ölçüm modelinin standardize edilmiş yol katsayıları.....	74
Şekil 4 . Bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide mizahın ve mutluluğun aracı rolüne yönelik analiz modeli.....	77
Şekil 5. Bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide mizah ve mutluluğun aracı rolü.....	79



Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

OMÖ-KF: Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu

PDÖ: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

YEM: Yapısal Eşitlik Modellemesi

Bölüm 1

Giriş

Öğretmenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu mizah kullanımının ve mutluluğun aracı rolünün incelenmesi konulu araştırmanın giriş bölümünde; araştırmanın problemine, amacına, önemine, sayıtlara, sınırlılıklara, tanımlara ve ilgili kavramlara ait genel bilgiler yer almaktadır.

Problem Durumu

Geçmişten beri ruh sağlığı alanındaki araştırmacılar tarafından stres, depresyon, korku, anksiyete gibi ruhsal bozukluklar hakkında sayısız araştırmalar yapılmış, bu kavramların önemi ve insanlar üzerindeki etkilerine değinilmiştir. Ancak son dönemlerde ruh sağlığını olumsuz etkileyen bu kavramlardan ziyade pozitif psikoloji olarak da adlandırılan psikolojik dayanıklılık, mutluluk, refah, erdem, iyimserlik, mizah, umut, merak gibi kavramlara da önem verilmeye başlanmış ve bu kavramlar üzerine yapılan çalışmaların sayısı giderek artmıştır (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji, insanın mevcut kapasitesinin olumlu ve güçlü özelliklerini en iyi ve en verimli şekilde kullanmalarını sağlayan ve bireyin olumlu yönde gelişimini destekleyen bilimsel çalışma alanıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Pozitif psikoloji, insanların günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla baş edebilmesini sağlayan beceriler kazandırmayı amaçlar. Bunu sağlayamadığında ise, bireyin başarısızlığıyla yüzleştirerek ve bu yüzleşme sonunda takınacağı tutumla bazı kazançlar elde etmesini sağlar (Geçtan, 2013). Dünyada giderek daha fazla ilgi alanı haline gelen pozitif psikolojiyle ilgili son yıllarda Türkiye’de de çalışmaların arttığı gözlenmektedir.

Bu çalışmada, pozitif psikoloji alanıyla ilgili önemli kavramlardan biri olan psikolojik dayanıklılığın gelişiminde; bilişsel esneklik, olumlu mizah ve mutluluk değişkenleri araştırılmaya değer bulunmuş ve bu kavramların öğretmenler üzerindeki etkilerinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür. Psikolojik olarak dayanıklı ve sağlıklı bireylerin, çevrelerindeki değişimlere açık oldukları ve bu değişimleri öğrenme çabası içinde oldukları bilinmektedir (Yöndem ve

Bahtiyar, 2016). Kendini anlatabilen ve hayatından memnun olan bireyler, ihtiyaçları karşılandığı zaman kendilerini mutlu hissetmektedirler (Kavi ve Karakale, 2018). Yaşamda meydana gelebilecek engeller ve kayıplar, esnek olma ve dayanıklılık sayesinde tolere edebilmektedir (Gölcan ve Bal, 2014). Dolayısıyla öğretmenlerin gerek kendi hayatlarında ve gerek eğitim hizmetlerini sunarken psikolojik dayanıklılıkla birlikte bilişsel esneklik, mutluluk ve mizah gibi becerilere sahip olmaları iyi oluşlarına katkıda bulunacağı öğgörülmektedir.

evresine uyum sağlamaya doğuştan meyilli olarak yaratılan insan, girdiği her ortam ve bölgeye uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu sayede kutuplardan çöllere kadar her türlü coğrafı bölgede, tüm doğal engellemelere rağmen yaşamayı öğrenebilmiş ve zorluklarla baş edebilecek düzeye gelmiştir. Tüm bu güçlüklerle rağmen bazı durumlarda insanın üstesinden gelemediği ve dengesini bozan olaylar ya da durumlar meydana gelebilmektedir. Ölümcül hastalıklar, savaşlar, sevilen ya da yakın birinin ölümü, iş ve ekonomik kayıpların olması, doğal afetlerin getirdiği kötü sonuçlar gibi bazı olumsuz sonuçlar bireyin dengesini bozmakta ve bireyde başedebilme becerisinin sınırlarını zorlamaktadır. İnsan bu gibi durumlarla başedebilecek yeterli donanıma sahip değilse kendisini zayıf hisseder, i gerilimi artar, kaygı seviyesi yükselir, duygusal dengesi bozulur ve hatta kişide fiziksel rahatsızlıklar bile yaşanabilir (Terzi, 2005).

Tüm bu kötü deneyimlere ve olumsuz yaşam şartlarına rağmen öyle insanlar vardır ki çok büyük felaketler karşısında bile enerjileri tükenmez, aksine her stresli olaydan sonra biraz daha da güçlenmektedir. Bu bireyler için alan yazında kendini çabuk toparlayan, dirençli, dayanıklı anlamlarına gelen “hardiness” kavramı kullanılmaktadır (Lambert ve Lambert, 1999). Öğülmüş (2001) kendini toparlama gücüne sahip bireyleri tanımlarken; sorun çözme becerisine sahip, toplumsal değişimlere aktif katkısı olan, kendini geliştirmeye meyilli, değişimlere açık, yaşadığı kötü deneyimleri yorumlama ve bu kötü deneyimlerden yarar sağlayabilme, olumlu ilişkiler kurabilme yeteneği olan ve gelecekte umutlu olan bireyler olarak sıralamıştır. Psikolojik olarak dayanıklı bireyler, gerilim anlarında stresi kontrol etme ve azaltma becerilerine sahiptirler (Kosaka, 1996). Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmalarda psikolojik

dayanıklılığın bireyde sabit kalmadığı (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000), zamanla artabileceği gibi azalabilme ihtimali de bulunmaktadır. (Yılmaz-Irmak, 2008). Bu nedenle bu çalışmada, psikolojik dayanıklılığı arttırabilecek faktörlerin neler olabileceği ve öğretmenler üzerindeki etkisi incelenmeye değer bulunmuştur.

Birey üzerinde oluşabilecek stresin etkisini azaltan diğer bir baş etme yöntemi ise bilişsel esnekliktir. Algı, bellek ve hareketle ilgili işlemlerde programlama ve koordinasyonu sağlamakta olan bilişsel esneklik (Üzümcü ve Müezziz, 2018) psikolojik dayanıklılığa benzer şekilde, değişen ve karmaşık durumlarda stresle baş edebilmeyi sağlayan ve işlevselliği arttıran bir özelliktir (Çuhadaroğlu, 2013). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin; kişiler arası ilişkilerde iyi oldukları, sorumluluk sahibi ve atılgan oldukları, problem çözme becerileri gelişmiş, yeni durumlara uyum sağlayabilen ve farklı durumlarda kendilerini yetkin hisseden bireyler oldukları belirtilmiştir (Üzümcü ve Müezziz, 2018). Buradan hareketle, bilişsel esnekliğin de psikolojik dayanıklılığa benzer olarak bireylerin zorluklarla baş etmesinde stresi azaltmaya alternatif olabilecek bir durum olduğu söylenebilir.

Bilişsel esnekliğin eğitim ve öğretim faaliyetleri içinde de önemli bir yeri bulunmaktadır. Artan teknolojik gelişmelerle karşılaşılan sorunların farklılaşması, öğrencilerin öğrenme stillerinde çağın etkilerinin olması gibi nedenlerden dolayı öğretmenlerin kendilerini çağa ve nesile uydurmak zorunda bırakmaktadır. Bu yüzden bilişsel esneklik, öğretmenlerin sahip olmaları ve öğrencilerine de kazandırmaları gereken bir nitelik olduğu belirtilmektedir (Kılıç ve Demir, 2012).

Psikolojik dayanıklılığın başka önemli bir yordayıcısı da; olumsuz duygularla baş etme becerisiyle mutluluk ve daha fazla olumlu duygu yaşamının aracı olan mizah duygusudur (Açıkgöz, 2016). Mizahın; psikolojik sağlığa iyi geldiği, bireyin olumsuzluklarla ve gerilimlerle baş etmede etkili bir strateji olduğu düşünülmektedir (Yerlikaya, 2009). Viktor E. Frankl (2017) *“İnsanın Anlam Arayışı”* adlı kitabında, ikinci dünya savaşı yıllarında toplama kamplarındayken, kendisi ve kamp arkadaşları tarafından hayata tutunabilmek için mizahı nasıl etkili bir şekilde kullandıklarını ve hatta her gün için komik

hikâyeler uydurmak zorunda kaldıklarını ifade etmiştir. Bu örnek, mizahın insan hayatı üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Mizahın ruhsal ve fiziksel sağlığa iyi geldiği, kişiler arası ilişkileri güçlendirdiği, gerginliği azaltmada etkili olduğu ve yaşam kalitesini yükselttiğine dair alan yazında çeşitli çalışmalar mevcuttur (İlhan, 2005). Mizahın öğretmenlik mesleğinde de önemli bir yeri bulunmaktadır. Mizahın öğretmenlerde motivasyon artırdığı, stresi ve gerginliği azaltmada etkili olduğu ve öğretmenlere iş doyumunu ve üretkenlik kazandırdığı görülmüştür (Özdemir, Sezgin, Kaya ve Receptoğlu, 2011). Öğretmenlik mesleğinin diğer meslek gruplarına göre daha stresli bir meslek olduğu bilinmektedir (Balaban, 2000). Okulların fiziki altyapılarının eğitim ve öğretim için yetersiz olması, öğrencilerde yaşanan disiplin sorunları, sınıfların kalabalık olması, evrak işlerinin fazlalığı okul yönetimi ve öğretmenler arasında yaşanan iletişim sorunları, velilerin öğrencilerine ait tüm sorumlulukları öğretmen ve okul idarelerine bırakmaları, kariyer basamaklarının az olması gibi sorunlar öğretmenlerde stres ve tükenmişliğe neden olan faktörlerdendir (Friedman, 1991). Dolayısıyla bu gibi durumlarda öğretmenlerin karşılaştıkları sorunları üstesinden gelebilmeleri için etkili, kolay ve erişebilir baş etme stratejileri geliştirmeleri gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda mizahın gerek bireyin kendisinden kaynaklı ve gerek çevresel etkenlerden kaynaklı güçlüklerde kullanılan, doğal bir kolaylaştırıcı güç olduğu (Gladding, 1995), yaşamın getirdiği tükenmişlik ve stresle baş etmede etkili olduğu görülmüştür (Bowden, 2000). Tüm bu verilere dayanarak öğretmenlerde olumlu mizah kullanımının hem kendileri hem de eğitim süreci için önemli bir unsur olabileceği düşünülmektedir. Bu çıkarımlardan hareketle bu çalışmada, bilişsel esnekliğin olumlu mizah kullanımı üzerinden öğretmenlerde psikolojik dayanıklılığı artırabileceği önermesi geliştirilmiştir.

Üzerinde giderek artan sayıda çalışma yapılan diğer bir pozitif psikoloji kavramı ise mutluluktur. Ruhsal sağlığının önemli belirleyicilerinden biri olarak görülen mutluluk; öznel iyi oluş, yaşam doyumunu, yaşam kalitesi ve olumlu duygular gibi kavramlarla ilişkilendirilmektedir (Dost, 2007). Daha önce sadece bir duygu olduğu düşünülen mutluluğun, bilişsel ve duygusal olarak

öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir kavram olduğu sonucuna varılmıştır (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004). Bireyin yaşamdan elde ettiği doyum bilişsel boyutu, olumlu ve olumsuz durumların yaşanması ise duyuşsal boyutunu oluşturmaktadır (Diener, 2009). Mutluluk, yaşamın genel kalitesinin olumlu olması olarak da tanımlanabilir (Bülbül ve Giray, 2011).

Tüm insanlar, yaşamlarında gerçekleştirmek istedikleri en önemli amaçlardan biri de mutlu olmaktır (Malkoç, 2011). İnsanların büyük çoğunluğu mutlu olduklarını ifade etseler de, bu durumun böyle olmadığı görülmektedir. Keyes (2002) tarafından Amerika’da yapılmış olan bir çalışmada Amerikan vatandaşlarının %20’sinden daha büyük bir kısmının mutsuz olduğu ifade etmiştir. Türkiye’de ise Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan *“Yaşam Memnuniyeti Araştırmasında”* mutsuzluk oranının yıllara göre artmakta olduğu görülmektedir. TÜİK verilerine göre 2016 yılında Türkiye’de mutsuzluk oranı % 10.4 iken bu oran 2019 yılında 13.11 yükseldiği görülmüştür (TÜİK, 2020). Tüm bu veriler ışığında pozitif psikolojiyle ilgilenen bilim insanları toplumda meydana gelen bu değişimlerin nedenlerini bulmaya çalışmaktadırlar. Toplumun bir kesimi mutluyken diğer kesimi neden mutlu olamamakta ya da bu mutsuz kesimin mutluluğunu artırmak için neler yapılması gerektiği gibi konular tartışılmaya devam edilmektedir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2011). Diener ve Seligman (2002) mutlu bireylerin mutsuz bireylerden ayıran en önemli özelliğin, mutlu bireylerin yaşadıkları olumsuzlukların etkisini kısa sürede atıp, normal yaşamlarına geri dönmelerinden kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Yine, Diener ve Seligman (2002) mutlu bireyleri uyumlu, dışa dönük, kişiler arası ilişkilerde doyum alan, sosyal ilişkileri güçlü ve olumsuz duygulardan daha çok olumlu duyguları yaşayan bireyler olarak tanımlamışlardır.

Mutluluk düzeyinin artmasıyla bireyin akademik, mesleki ve sosyal yaşamında başarılı ve psikolojik olarak sağlıklı olması arasında paralellik bulunmaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015). Psikolojik dayanıklılığın olumsuz durumları tersine çevirerek olumlu uyumu ve beraberinde mutluluğu getirdiği bilinmektedir (Şaşmaz, 2016). Dolayısıyla öğretmenlerin psikolojik olarak dayanıklı olmaları hem akademik anlamda iyileşmeyi hem de mutluluğu beraberinde getireceği düşünülmektedir. Değişimlere hızlı ve kolay uyum sağlayıp, başa çıkabilme

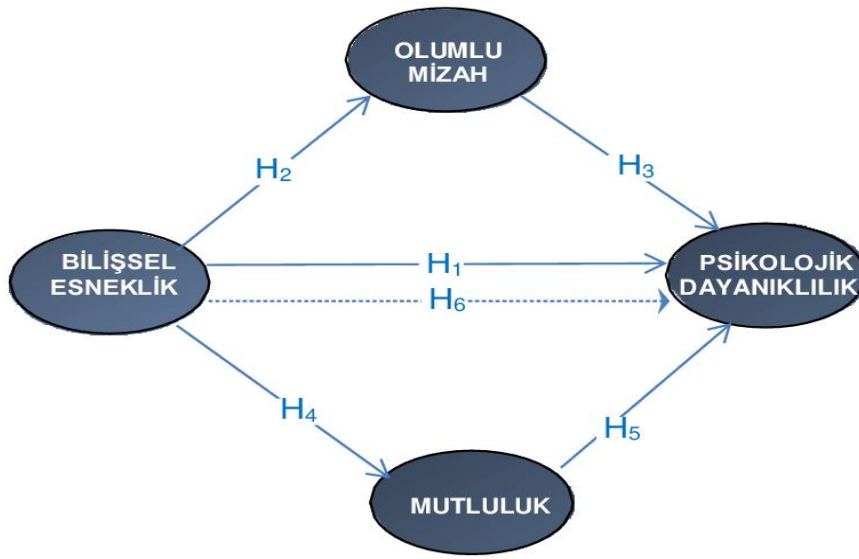
becerilerine sahip bireylerin daha sağlıklı ve daha mutlu oldukları ifade edilmektedir. Bu da, değişimlere hızlı ve uygun tepki verme becerisi olan bilişsel esneklik kavramıyla da olmaktadır (Gündüz, 2013). Alan yazına bakıldığında bilişsel esnekliğin mutluluk düzeyini arttırdığına yönelik çalışmalar da mevcuttur (Asıcı ve İkiz, 2015; Balta, 2020; Satan, 2014). Ayrıca olumlu mizah kullanımıyla mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu da bilinmektedir (Ford, Lappi ve Holden, 2016). Öğretmenlik mesleğinde oluşabilecek stres yaşantılarıyla etkili bir şekilde baş edebilme ve mutlu bir yaşamın sürdürülmesi için bilişsel esneklik kavramı da önem taşıdığı düşünülmektedir.

Eğitim sisteminin en önemli unsurlarından biri olan öğretmenlik mesleği, stresli ve tükenmeye açık bir meslek grubudur (Altuntaş ve Genç, 2020). Öğretmenlerde yaşanan bu tükenmişlik, fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara neden olmakta ve dolayısıyla öğretmenlerde performans düşüklüğüne ve sonuç olarak öğretim etkinliklerinin gerçekleştirilmede gerilemeye neden olmaktadır (Durak ve Seferoğlu, 2017). Eğitim faaliyetlerinin etkin bir şekilde yürütülmesi için, öğretmenlik mesleğinin getirmiş olduğu stres kaynaklarıyla etkili bir şekilde baş edilebilmesi ve öğretmenlik mesleğinin mutlu bir şekilde icra edilmesiyle mümkündür. Bu nedenle, öğretmenlerin bazı temel başedebilme becerilere sahip olmaları önemlidir. Özellikle yeni durumlara uyum sağlama, sorunlara doğru ve hızlı çözümler bulma, doğru kararlar verme ve olumlu iletişim kurma gibi beceriler öğretmenlik mesleği için son derece önemlidir. Yüksek düzeyde uyumluluk, öğretmenlerin aktif hareket etmelerini ve esnek olmalarını gerektirmektedir. Bu açıdan bakıldığında, psikolojik dayanıklılıkla birlikte bilişsel esneklik, olumlu mizah kullanımı ve mutluluk öğretmenlik mesleği açısından önemli birer kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu mizah kullanımı ve mutluluğun aracı rolünün yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda belirtilen değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya çıkarılmış olup, daha sonra ise bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılığın mizah kullanımı ve mutluluk üzerinden dolaylı ilişkilerine yönelik ortaya konulan hipotetik model test

edilmiştir. Alan yazında bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık, mizah kullanımı ve mutluluğu inceleyen araştırmalar mevcut olmasına rağmen bu değişkenlerin birlikte incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yine bu dört değişkenin birlikte öğretmenler üzerinde etkisinin incelendiği ayrıca bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Yukarıda yer alan amaçlar doğrultusunda bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılığın mizah kullanımı ve mutluluk üzerinden dolaylı ilişkilerine yönelik ortaya konulan model Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Hipoteze ait model.

Araştırma Problemi

Yapısal eşitlik modelinde belirtildiği gibi, modelde yer alan gizil değişkenler arasındaki bağlantılar araştırma hipotezini oluşturmaktadır. Araştırma hipotezleri ise aşağıda sıralanmıştır.

H₁= Bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H₂= Bilişsel esneklik ile olumlu mizah arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H₃= Olumlu mizah ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H₄= Bilişsel esneklik ile mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H₅= Mutluluk ile psikolojik dayanıklılık pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H₆= Bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu mizah kullanımının ve mutluluğun aracı rolleri vardır.

Araştırmanın Gerekçesi

Öğretmenlik mesleğinin stresli olduğu, öğretmenlerin yoğun bir şekilde yorgunluk ve tükenmişlik yaşadıkları bilinmektedir (Altuntaş ve Genç, 2000; Balaban, 2000; Erçetin, Hamedoğlu ve Çelik, 2018). İş yüklerinin fazlalığı, okulların alt yapısının yetersiz olması, yoğun iş stresi ve akademik işler dışında öğretmenlere başka sorumlulukların verilmesi gibi bazı durumlar öğretmenleri olumsuz olarak etkilemektedir. Yine öğretmenler, öğrencilerin akademik durumlarıyla ilgilendikleri gibi öğrencilerin sınav stresi ve ruhsal problemleriyle de mücadele etmektedirler. Ayrıca zaman zaman öğrencilerin aile içi yaşamış oldukları sıkıntılar da dolaylı olarak öğretmenleri etkilemekte ve öğretmenler bu durumlarla da ilgilenmek zorunda kalmaktadırlar. Bu tarz zorluklara maruz kalan öğretmenlerin eğitim hizmetlerini sunarken bu zorluklarla baş edebilme, alternatif çözümler üretebilme ve olumlu duygulara sahip olmaları ve bunu sürdürmeleri önem taşımaktadır. Dolayısıyla öğretmenlerin başta psikolojik dayanıklılık olmak üzere, bilişsel esneklik, olumlu mizah ve mutluluk düzeylerinin iyi olması önem taşımaktadır.

Araştırmanın ilgili değişkenleriyle yapılan bilimsel çalışmalara bakıldığında; bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık, olumlu mizah kullanımı ve mutluluk arasında nasıl ve ne düzeyde ilişkiler olduğunu belirlenmesi, psikolojik dayanıklılığı artırma yöntemlerine yönelik bilimsel çalışmalara zenginlik kazandıracağı düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın yanı sıra bilişsel esneklik, olumlu mizah ve mutluluk gibi pozitif psikolojinin kavramları inceleneceğinden, öğretmenlerde ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesine hizmet edecek araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Kuramsal çalışmalara bakıldığında bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinde mizah ya da mutlulukla ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Elde edilen sonuçların alanla ilgili çalışan araştırmacı ve uygulamacılara veri sağlama açısından katkısı olacağı öngörülmektedir. Aynı

zamanda önleyici ve koruyucu çalışmalar yapılması noktasında rehberlik edeceği de beklenilmektedir.

Sayıtlılar

Katılımcıların, “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Mizah Tarzları Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Kişisel Bilgi Formunu” gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplandırıdıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın katılımcılarının öğretmenlerden oluşması, çalışmanın toplumun diğer kesimlerine uygulanması açısından sınırlılık oluşturmuştur. Yine veriler, öz bildirimsel ölçme araçlarıyla toplandığından sosyal istenirlik faktörü nedeniyle ölçeklerden elde edilen verilerdeki bazı puanların yüksek çıkma ihtimalini doğurmaktadır. Son olarak diğer bir sınırlılık ise verilerin geçerliliği ve inandırıcılığı kullanılan veri toplama araçları ile sınırlıdır.

Tanımlar

Psikolojik Dayanıklılık. Hayatı tehdit eden olumsuz durumlar karşısında bireyin gelişme ve olgunlaşma gücünde artma meydana gelmesidir (Terzi, 2008a). Olumsuz ve kötü yaşam şartları karşısında bireyin göstermiş olduğu uyum gücü ile bu kötü deneyimlerle başa çıkabilme yeteneğidir (Block ve Kremen, 1996).

Bilişsel Esneklik. Zor durumları kontrol altına alarak algılama eğilimi, yaşam olayları ve insan davranışları karşısında çoklu alternatifler üretebilme ve zorluklar karşısında alternatif çözümler geliştirebilme durumudur (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Mizah. Kişinin başkalarını eğlendirmek amacıyla söylediği veya yaptığı, komik olarak algılanan, güldürme eğilimi taşıyan ve bu eğlence durumunun zihinsel süreçlerini ve bunlardan hoşlanmayı sağlayan duygusal tepkilerdir (Yerlikaya, 2009).

Katılımcı Mizah. Kişinin sosyal ortamını ve ilişkilerini zenginleştirmek için başkalarını eğlendirerek kullanmış olduğu mizah tarzıdır (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003).

Kendini Geliştirici Mizah. Kişinin günlük yaşamda mizahi bakış açısına sahip olması ve bu bakış açısının zor anlarda bile bozmama eğiliminde olması durumudur (Martin vd., 2003).

Mutluluk. İyi, sevinçli ve halinden memnun olma durumudur (Akpınar, 2004). İnsan yaşamında olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla olması durumudur (Diener, 2009).



Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri ile ilgili kuramsal bilgiler yer almaktadır. Başta pozitif psikoloji yaklaşımına ve tarihsel geçmişine değinilmiş, ardından araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik dayanıklılık kavramına, daha sonra bağımsız değişkeni olan bilişsel esneklik kavramına ve son olarak aracı değişkenler olan olumlu mizah ve mutluluk kavramları hakkında kuramsal bilgilere ve ilgili değişkenler hakkında alan yazında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji anlayışı ile birlikte insanın olumsuz özelliklerinden ziyade olumlu özellikleriyle ilgilenilmeye başlanmıştır. Ancak insanın olumlu yönleriyle ilgili çalışmaların yeni olmadığı, Antik Çağ filozoflarından Sokrates, Platon gibi düşünürlerin ahlaklı, iyi bir insan olmanın ve nitelikli bir hayatın nasıl olması gerektiğiyle ilgili sorgulamalarının olduğu bilinmektedir (Lopez, 2009). Bireylerin olumlu özelliklerinin incelenmesi fikri daha sonraları Abraham Maslow tarafından gündeme getirilmiştir. Pozitif psikolojinin gelişmesine öncülük eden Maslow bu durumu 1954 yılında yayınlamış olduğu *“Motivasyon ve Kişilik”* adlı kitabının son bölümü olan “Pozitif Bir Psikolojiye Doğru” bölümünde ilk kez kullanmıştır (Wright, 2002). Yine Abraham Maslow’un 1968’de hasta insanlar yerine sağlıklı insanlar üzerine yaptığı çalışmaları pozitif psikolojiye büyük ölçüde katkı sağlamış ve böylece Maslow insanların ilgisini bu alana çevirmeyi başarmıştır. Hümanistik psikolojinin öncülerinden sayılan Maslow, Carl Rogers ve William James gibi kuramcıların bireylerin sağlıklı ve olumlu yönlerine önem vermeleriyle birlikte diğer kişilik kuramcıları da pozitif psikolojiyle ilgilenmeye başlamışlardır (Burger, 2010; Kardaş, 2017).

Amerikalı Profesör Martin E. P. Seligman ve arkadaşları ise pozitif psikolojiye ilk ciddi katkıları veren kişiler olarak bilinmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Seligman’a göre pozitif psikoloji, hastalık ve rahatsızlıklara yapılan vurgunun da ötesine geçerek, psikolojinin unutulmuş iki altın yönüne “insanların doğru yönleriyle ilerleme ve onları geliştirme” üzerine dikkatleri çekmiştir (Luthans ve Youssef, 2004; Sheldon, Frederickson,

Rathunde ve Csikszentmihalyi, 2000). Böylece insanların daha üretken olmaları ve potansiyellerini ortaya çıkarmaya yönelik çalışmalar da artmıştır. Daha önceleri psikoloji bilimi insanların sadece hastalıklı yönleriyle ilgilenmiş, iyi ve güçlü yönleri eksik bırakılmıştır. Eksik bırakılan bu yön pozitif psikolojiyle tamamlanılmaya çalışılmaktadır (Seligman, 2004). Alan yazın incelendiğinde 2000'li yılların başına kadar psikoloji biliminde daha çok olumsuz kavramlara yönelik çalışmaların ağırlıkta olduğu görülmektedir. Konuyla ilgili Faller (2001) tarafından yapılan alan taramasında, kaygı ve korku gibi insanın olumsuz özelliklerini inceleyen 70856 kaydın olduğu, bunun yanında mutluluk sevinç gibi pozitif kavramlar üzerine ise sadece 851 kaydın olduğu ortaya çıkmıştır.

Pozitif psikolojinin insanların olumlu ve sağlıklı özellikleriyle ilgilenmesi sağlıksız ve hastalıklı yönünü ihmal ettiği anlamına gelmemektedir. Aksine pozitif psikolojinin asıl amacı insanın hayatındaki olumsuzluklara ve kötü durumlara karşı bireyin dayanıklılığını arttırarak ruhsal sağlığını korumayı amaçlamaktadır (Aslan, 2011). Seligman'a (2006) göre pozitif psikoloji, bireyin güçlü yanlarını ve olumlu özelliklerini güçlendirilerek, psikolojik rahatsızlıkların yaşanması engellemektedir. Pozitif psikoloji, bireyin üç temel özelliği olan olumlu duygular (mutluluk, sevinç, mizah, yaşam doyumu vb.), olumlu bireysel özellikler (iyimserlik, dayanıklılık, başa çıkma vb.) ve olumlu destek grupları (aile, arkadaş, çevre vb.) üzerinde durmaktadır (Paterson ve Seligman 2004).

Yeni yüzyılda psikoloji biliminin temel konuları ve çözümlemeye çalıştığı sorunların değiştiği, psikolojinin temel çalışmaları arasında artık insanın iyi yönü, bireyin hayatında doğru olanı bulması ve geliştirmesi yer almaktadır. Pozitif psikoloji çeşitli alanlarda gelişmeye ve yaygınlaşmaya devam ederek büyümektedir (Kardaş, 2017). Hatta öyle ki pozitif psikolojide ikinci dalga konuşulmaya başlanmıştır. Yeni psikolojik danışmada alanında sağlıklı bireylerin yer almasıyla birlikte olumlu ruh sağlığının olması ve bireyin güçlü yönlerin desteklenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Korkut- Owen ve Owen, 2012). Dolayısıyla bu çalışmada da bilişsel psikoloji kavramlarından olan bilişsel esneklik ile pozitif psikolojinin kavramlarından olan psikolojik dayanıklılık, olumlu mizah ve mutluluk kavramları ve bu kavramların öğretmenler üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Psikolojik Dayanıklılık

Pozitif psikoloji bireyin sağlıklı olmasını sağlayan etkenleri ön plana çıkarmakta olup, her geçen gün daha fazla psikolojik dayanıklılık kavramına önem vermektedir (Bozkurt, 2019). Tüm bu çalışmalara rağmen psikolojik dayanıklılıkla ilgili evrensel olarak kabul edilmiş bir kuram bulunmamaktadır. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili ilk çalışmalardan biri sayılan 1950’li yıllarda Emmy Werner’in yapmış olduğu gözlemlerde; bazı çocukların travma, yoksulluk, fiziksel rahatsızlık ve ebeveynlerinin ruhsal sağlıklarının iyi olmaması gibi kötü şartlarda büyümelerine rağmen, tüm bu olumsuz yaşam şartlarından kurtulmayı başarıp sağlıklı, benlik saygısı yüksek ve başarılı bireyler haline geldiklerini gözlemlemiştir. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili ilk çalışmaları yapan kişilerden bir diğeri olan Suzanne Kobasa adlı psikolog, 1970 ile 1980’li yılları arasında belli aralıklarla yapmış olduğu psikolojik testler sonucunda benzer problemler ve benzer stresli yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalan bazı bireylerin baş etme becerilerinin diğer kişilere göre daha güçlü olduğunu ve bu baş etme becerileri güçlü bireylerin de birbirleriyle benzer kişilik özelliklerine sahip olduklarını gözlemlemiştir (Ergün, 2016). İlk çalışmalarda, erken çocukluk dönemlerinde olumsuz yaşam koşullarına maruz kalmalarına rağmen, yetişkinlik yıllarında sağlıklı kalmayı başaran bu bireylerin özellikleri araştırılmaya başlanmıştır (Kaya, 2015). Bu bireyler için alan yazında dayanıklı, dirençli, zorlukları aşma gücü anlamlarına gelmekte olan “hardiness” kavramı kullanılmakta olup (Almedom, 2005) Türkçe’ye ise “güçlük, zorluk, direnç, sertlik,” olarak çevrilmiştir (Redhouse El Sözlüğü, 2017). Konuyla ilgili yapılan ilk çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın bireye ait bir kişilik özelliği olduğu ve bu bireylerin doğuştan dayanıklı bir yapıya sahip oldukları düşünülmüştür (Friborg, Hjemdal, Rosenvinge ve Martinussen, 2003). Ancak zamanla psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir olgu olduğu görülmüştür (Gürkan, 2006; Kavi ve Karakale, 2018; Masten, 2001). Bu durum pozitif psikoloji alanında çalışmakta olan bilim insanlarının ilgisini çekmiş ve böylece psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar artarak devam etmiştir (Terzi, 2005).

Türkiye’de de konuyla ilgili yapılan çalışmalarda “hardiness” kavramının karşılığı olarak kullanılan terimlerde tam bir fikir birliğine varılamadığı

görülmüştür. Hatta “hardiness” kavramı ile “resilience” kavramlarının alan yazında çok sık birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmüş olup, Türkçeye ikisi de psikolojik dayanıklılık olarak çevrilmiştir (Basım ve Çetin, 2011; Işık, 2016). Resilience kavramına karşılık olarak yılmazlık (Çalışkan, 2017; Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2001), psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Yılmaz-Irmak, 2008), psikolojik sağlamlık (Akar, 2018; Doğan, 2015) gibi kavramlar kullanılmaktadır. Bu çalışmada kullanılan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde hardines kavramına karşılık olarak psikolojik dayanıklılık terimi kullanıldığından (Işık, 2016), hardiness kavramına karşılık olarak psikolojik dayanıklılık kullanılması tercih edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın tanımıyla ilgili alan yazında ortak bir görüş olmasa da, tüm tanımlarda dikkat çeken ortak nokta mücadelecî bir kişilik yapısı ve zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkmaya yapılan vurgudur (Yılmaz, 2019). Masten, Best ve Garmezy’in (1990) yapmış oldukları literatür taraması sonucu psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan tanımlardan üç temel özellik ön plana çıkmıştır. Bunlardan birincisi; tüm olumsuz yaşam şartları ve engellere rağmen bunları aşarak, beklenenden daha iyi gelişim gösteren bireylerin kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancıdır. İkincisi; beklenilmeyen bir olay ya da kriz anında bireyin hızlı bir şekilde toparlanıp uyum sağlaması ve üçüncüsü ise; ölüm, kaza, doğal afet gibi travma durumlarının etkisinden çabuk kurtulma olarak sıralanmıştır.

Psikolojik olarak dayanıklı bireyler kötü yaşam şartları geçirseler bile, bu kötü tecrübeler bireyde olumlu etkiler bırakmaktadır (Basım ve Çetin, 2011). Olumsuz durumlarda birey kendisine özgü tepkiler geliştirmekte ve bu tepkiler bireyin ileriki hayatında kötü deneyimlere karşı farklı çözümleri oluşturmaya yardımcı olmaktadır. Newman (2005) ise, psikolojik dayanıklılığın her bireyde var olan normal bir özellik olduğunu belirtmiştir. Önemli olan bireyin bu gücün farkında olması ve bu gücü ortaya çıkarabilmesidir. Yine Masten ve Reed (2002) psikolojik olarak dayanıklı bireylerin sıradışı özelliklere sahip olmadıkları, zorlu durumlarda herkes gibi normal gelişim gösteren sıradan insanlar olduklarını ifade etmişlerdir.

Sosyal bir varlık olan insan her zaman etkileşim ve iletişim halindedir. Dolayısıyla bireyin nerede ve ne ile karşılaşacağı önceden kestirilememektedir. Ani kazalar, yakın birinin ölümü, ölümcül hastalıklar, doğal afetler gibi her an travma yaratacak bir durumla karşılaşabiliriz. Bu ve buna benzer olumsuz olaylar karşısında kimileri güçlü kalarak yaşanan kötü olayın etkisini erken atlatmakta, fakat kimileri ise güçsüzleşerek kendilerini zayıf hissederler. Bu travmatik olaylarda asıl önemli olan bireyin durumu analiz ederek kötü durumla mücadele etmedeki davranış şeklidir. Bu gibi durumlarda hızlı uyum sağlayabilen bireylerin toparlanmaları da hızlı olmaktadır (Karataş, 2016).

Psikolojik dayanıklılığın göstergelerinden biri de, bireyin karşılaştığı zor durumlara uyum sağlaması ve bu zorlu durumlarla mücadele etmesidir (Şahin, 2015). Stresin insan hayatında olması ve stresin getirdiği olumsuz etkilerden bireylerin etkilenmesi normaldir. Önemli olan bu gibi durumlarda bireyin nasıl mücadele etmesi gerektiğini bilmesidir. Bu mücadele gücüne sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri de yüksektir. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması bireyi daha da güçlendirmektedir, düşük olduğu kişilerde ise olaylar ile baş edebilme becerisini azaltarak güçsüzleştirmesine neden olmaktadır (Yılmaz, 2019).

Tüm bu tanımlar ve görüşler incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın oluşabilmesi için, önemli bir yaşam tehdidin olması ve bireyin bu tehdit karşısında başa çıkabilme becerisi gösterebilme, dirençli kalma ve yeniden uyum sağlamasıyla olmaktadır (Kaner ve Bayraklı, 2010). Psikolojik dayanıklılığın gelişim sürecinde zamanla bazı değişimler olabilmektedir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık basit bir yapı olmaktan ziyade zaman içerisinde değişebilen ve ölçülmesi kolay olmayan karmaşık bir yapı sisteminin bütününden oluşmaktadır (Johnson, 1999).

Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler. Psikolojik dayanıklılığın gelişebilmesi için olumsuz şartların olmasıyla beraber iyi uyumun da olması gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde, bireyin riskli durumlara maruz kaldıktan sonra koruyucu faktörler yardımıyla riskli durumun olumsuz etkilerini azaltarak iyi uyumla normal gelişimsel süreçlere dönmesiyle oluşmaktadır. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık sonuçlar

ve bu sonuçların nedenlerine göre şekillenmektedir (Masten, 1994). Bu değişkenler alan yazıda; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olmak üzere üçe ayrılır. Bireyde stresli yaşam ve zararlı çevresel sorunlar risk faktörünü oluştururken, toplumsal, ailesel, kişisel ve çevresel kaynaklar ise koruyucu faktörleri oluşturmaktadır (Norman, 2000).

Risk Faktörleri. Risk faktörleri riskin olası olumsuz sonuçlarının tahmini ile olumsuz yaşam şartlarının ifade edilmesidir. Psikolojik dayanıklılık kişide olumlu gelişimleri ve sonuçları kapsarken risk faktörü ise kişinin henüz karşılaşmadığı her türlü olumsuz durumlardır (Kaplan, 2002). Masten (2002) bireyin hayatından herhangi bir risk faktörü oluşmadan psikolojik dayanıklılıktan söz edilemeyeceğini ifade etmektedir. Hayatında herhangi bir sarsıcı olay yaşamayan ve çeşitli alanlarda başarılı olmuş bireylerin bu başarıları psikolojik dayanıklılık sayesinde oluşmadığını, bu başarının sadece çok çalıştıkları ya da yeterli bireyler olduklarından dolayı elde ettiklerini ifade etmektedir (Masten, 2002). Risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Colman ve Haggel, 2007; Gizir, 2007; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Bireysel Risk Faktörleri. Erken doğum, güven eksikliği, savunma mekanizmalarının etkili bir şekilde kullanılmaması, aşırı kaygı, kendini ifade edememe, saldırgan kişilik yapısı, bireysel sağlık sorunları, zekâ geriliği, kontrol mekanizmasının zayıflığı, sosyallikten uzak kalma gibi etmenler bireysel risk faktörlerini oluşturmaktadır. Gelişim çağında ya da küçük yaşlarda risk faktörlerine maruz kalınması ileriki yaşlarda problemlerin artmasına neden olabilmektedir. Sağlık sorunları, ailenin travmalara maruz kalması, kötü felaketler gibi olumsuz durumlar bireyin sağlıklı yaşamını tehlikeye sokmaktadır (Kavi ve Karakale, 2018). Risk faktörlerinin sayısının fazla olması durumu daha da kötüleştirmektedir. Özellikle daha az koruyucu ailelerle yaşayan çocuklar daha fazla risk faktörleriyle yaşamak zorunda kalmaktadırlar. Bu çocuklar yetişkin yaşlara geldiklerinde bilgi, beceri ve yeteneklerini geliştirmekte zorlanmaktadırlar (Kararımak, 2006).

Ailesel Risk Faktörleri. Aile içi kayıp, boşanma, aile üyelerinden birinin hastalanması, aile içi şiddet, tutarsız ebeveyn tutumu, aile içi iletişim

kopukluklarının yaşanması, kardeşler arası kötü ilişkiler, şiddet, aile içi ihmal ve ensest ilişkilerin olması gibi risk faktörleri ailesel risk faktörlerini oluşturmaktadır (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Ani ebeveyn kayıplarıyla çocuğun ebeveynsiz veya tek ebeveynle kalması, boşanmalar sonucunda çocuğun uzakta olan ebeveyne duyduğu özlem, ailede yaşanan hastalıkların getirmiş olduğu kötü ruh hali ve aile içinde karamsarlıkların olması gibi faktörler de ailesel risk faktörlerinden sayılmaktadır (Gizir, 2007). Basım ve Çetin (2011) ailesel risk faktörlerin azaltılması ve aile desteğinin alınabilmesi için anne ve babanın veya bunların yerine geçen kişi ya da kişilerle kurulan ilişkilerin önemli bir etken olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu kişi ya da kişiler akraba, öğretmen, komşu, arkadaş olabileceği gibi bireyin kendisine yakın hissettiği biri de olabilir. Kurulan bu ilişkinin iyi olması aynı zamanda bireysel risk faktörlerini de azalmasını sağlayacaktır (Kavi ve Karakale, 2018).

Toplumsal Risk Faktörleri. Ekonomik şartların kötü olması, sağlık ve eğitim gibi hizmetlerin eksik alınması, ihmal ve istismar, toplumsal şiddet olayları, işsizlik ve göç gibi sorunların yaşanması ise toplumsal risk faktörlerini oluşturmaktadır (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Toplumsal risk faktörlerinin azalması için bireyin toplum tarafından destekleniyor olması ve bireyin kendisini güvende hissettiği bir çevrede olması gerekmektedir (Basım ve Çetin, 2011). Bireyin hayatında sosyal destek alması önem taşımaktadır. Bireyin ortak özelliklerini paylaştığı toplum tarafından desteklenmesi ve sevilmesi kendisini daha güvende hissetmesini sağlar. Dolayısıyla sosyal destek alan bu birey olumsuz yaşam şartlarında sosyal desteğin kendisine vermiş olduğu güvenle daha dirençli olur ve kendisini daha çabuk toparlayabilmektedir (Kavi ve Karakale, 2018).

Bireyin hayatında sosyal destek kaynakları olarak aile, arkadaş, öğretmen gibi yakın çevresi önemli yer edinmektedir. Bu sosyal destek kaynakları bireyin psikolojik çevresini de oluşturmaktadır. Dolayısıyla bireyin sosyal destek kaynaklarının fazla olması, psikolojik çevresinin de fazla olduğu anlamına göstermektedir. Tüm bu kaynakların her biri bireye farklı bir destek sağlamaktadır. Örneğin bireyin tanıdıkları sayesinde bir iş bulması ve çalışması, yine bireyin arkadaş veya aileden birinden borç para alması, bireyin

çevresinden saygı görmesi, aile veya çevreden tavsiye alarak bilgi ve beceri sahibi olması gibi her bir durum birey için sosyal destek kaynağıdır. Birey almış olduğu bu sosyal desteklerle stresli durumları daha kontrol edilebilir bir hale getirebilmekte ve karşılaşacağı güçlükler karşısında kendisini daha güçlü hissetmektedir. Tüm bu sosyal destek kaynakları sayesinde birey hayata daha yapıcı bir pencereden bakar ve psikolojik olarak daha güçlü kalır (Terzi, 2008b).

Koruyucu Faktörler. Koruyucu faktörler riskleri ve zorlukları ortadan kaldıran veya azaltan, sağlıklı uyumu ve bireyin gelişimini sağlayan etkenlerdir (Kavi ve Karakale, 2018; Masten, 1994). Yine koruyucu faktörler kişinin yaşamında olumsuz durumların ortaya çıkma ihtimalini düşüren ve bireyin sahip olduğu olumlu sonuçlar olarak da bilinir. Koruyucu faktörler bireyin kendisi ya da içinde bulunduğu ortamın olumlu sonuçlarını yordayan özelliklerdir (Masten ve Reed, 2002). Koruyucu faktörler, bireyin kendisinde ve içinde bulunduğu çevreden sorun ortaya çıkmadan önce önlemeyi ya da sorunun oluşmasını azaltmayı sağlar. Koruyucu faktörler mevcut problemin etkisini azaltarak bireyin fiziksel ve duygusal iyi oluşuna katkı sağlamakta ve bireyin davranışları, tutumları ve bilgilerini de güçlendirmesine yardımcı olmaktadır (Korkut, 2017).

Oktan, Odacı ve Berber Çelik (2011) tarafından yapılan çalışmada, insanları çevrenin olumsuz etkilerinden uzaklaştıran asıl etkenin psikolojik dayanıklılık olmadığı, bunun koruyucu faktörler sayesinde olduğu sonucuna varılmıştır. Çünkü koruyucu faktörler bireysel, toplumsal ve ailesel risk faktörlerin etkisini azaltarak kişiyi koruyan ve kişinin başarılı olmasını sağlayan etkenlerdir. Hem bireysel hem de çevresel faktörlerin etkileşimi içinde olan koruyucu faktörler, risk faktörlerinin ortaya çıkaracağı olumsuz durumları azaltmakta ve böylece bireyin uyum sürecini de hızlandırmaktadır (Kavi ve Karakale, 2018; Oktan, Odacı ve Berber Çelik, 2011). Aile içerisinde iletişimin iyi olması, karşılıklı sevgi saygının olması, aile fertlerinin birbirlerini destekliyor olmaları koruyucu faktörlerin önemli bileşenlerini oluşturmaktadır (Kavi ve Karakale, 2018).

Bireyde psikolojik dayanıklılığın artmasında hem bireysel koruyucu faktörler hem de çevresel koruyucu faktörlerin etkisi bulunmaktadır. Bireysel koruyucu faktörlere örnek olarak zihinsel sağlık, özerklik, özgüven, sosyal

iletişim becerisi, problem çözme becerisi, iletişim kurma ve devam ettirme, sakın kalma gibi örnekler verilebilir (Karairmak, 2006). Çevresel koruyucu faktörlere ise, aile ve arkadaşlık ilişkilerin iyi olması, eğitim hayatının başarılı olması, çevresiyle olumlu ilişkilerin olması gibi örnekler verilebilir (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015). Koruyucu faktörler içsel ve dışsal koruyucu faktörler olarak ikiye ayrılmaktadır. (Karairmak, 2006).

İçsel Koruyucu Faktörler. İçsel koruyucu faktörlerle bireyin problem çözme becerilerine sahip olması, olumlu mizaç yapısı, mizah anlayışı, akademik iyi oluş, iyimserlik (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013); özerklik, zekâ, öz yeterlilik, iç kontrol odağı, kişisel farkındalık, olumlu karakter yapısı, benlik saygısı, geleceğe yönelik amaçların olması (Kavi ve Karakale, 2018; Karairmak, 2006), umut ve yeterlilik (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal, 2005) gibi özellikler örnek verilebilir.

Dışsal Koruyucu Faktörler. Dışsal koruyucu faktörlere ise ebeyenlerle sağlıklı iletişim içinde olma, sağlıklı ev ortamı, eğitilmiş ebeveynlere sahip olunması, okul ortamında destek alınması, iyi ve güvenilir arkadaş çevresinin olması, sosyal destek (Kavi ve Karakale, 2018; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003), yakın çevrenin zorlu durumlarda bireye yardımcı olması (Basım ve Çetin, 2011) gibi örnekler verilebilir.

Olumlu Sonuçlar. Alan yazında yeterlilik ile aynı anlamda kullanılan olumlu sonuçlar, mevcut çevresel koşullarda, bireyin gelişimini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi için sağlıklı ve etkili uyumun olmasıdır (Masten ve Coatsworth, 1998). Bireyin çevresiyle olan uyumundan ortaya çıkan olumlu sonucun, dayanıklılıkla ilgisini açıklayabilmek için önceden tahmin edilemeyen bir niteliğin olması gerekmektedir. Masten ve Reed (2002), olumlu sonuç veya yeterliliğin belli ölçütleri olduğunu ve bu ölçütleri ise şöyle açıklamaktadırlar; gelişim görevlerini yerine getirme, sosyal ilişkileri iyi yürütme, akademik başarının sağlanması, suç davranışlarından uzak durma, duygusal problemlerin az olması veya hiç olmaması, psikolojik olarak sağlıklı olmak, okula devam edilmesi ve ders dışı aktivitelerin yapılması, mutlu olma, spor yapma, sosyal sorumluluk görevleri alma, toplum kurallarına uyma, psikopatolojinin olmaması, arkadaşlık ilişkilerinde iyi olunması ve arkadaşları tarafından kabul edilme,

uyumlu olma, derin ve samimi arkadaşlık ilişkilerin olması, iyilik hali ve yaşam doyumu olarak sıralanmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık Boyutları. Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal (2005) psikolojik dayanıklılığı “gelecek algısı, kendilik algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar” olmak üzere altı kategoriye ayırmışlardır. Gelecek algısı bireyin ileriki yaşamında yatırımlarını yaparken kendini nerede gördüğüyle ilişkilidir. Kendilik algısı, bireyin kendisine ait olan duygu, düşünce ve davranışlarını anlamlandırmada kullandığı düzenli yapıdır. Yapısal stil bireyin özsaygı, özgüven ve öz disiplin gibi güçlü yönlerine ait kişisel özelliklerinin olması ve kullanabilmesidir. Sosyal yeterlilik, bireyin sosyal düzende desteklenmesi durumuyla ilgilidir. Aile uyumu, bireyin aile içi uyumunu gösterir. Son olarak sosyal kaynaklar ise bireyin çevresel ve sosyal ilişkilerinin yeterli olmasıyla ilişkilidir (Friborg vd., 2005; Basım ve Çetin, 2011).

Psikolojik dayanıklılığı açıklamada kişisel, sosyal, çevresel ve yapısal olmak üzere birçok faktör etkilidir (Yıldız, 2019). Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılığı “kendini adama, kendini kontrol ve meydan okuma” olarak üç alt boyuta ayırmıştır. Kobasa’nın yapmış olduğu boyutlandırma alan yazında oldukça önemli bulunduğu için bu araştırmada bu üç alt boyut açıklanmıştır.

Kendini Adama (Bağlanma). Bireyin kendisi ve çevresini tanıyarak davranışlarını çok yönlü oluşturmaları (Yılmaz, 2019), günlük olaylara aktif katılımı oluşturan bir amaç ve anlam duygusudur (Kavi ve Kararkale, 2018; Sezgin, 2012). Kendini adama bireyin yaşamının farklı yönlerini tanıması olarak da tanımlanmaktadır (Kobasa, 1979). Kendini adama, bireyin amaçları için kendisini değerlendirmesi ve tanımasıdır. Böylece birey aslında kim olduğunu ve hangi amaç uğruna yaşaması gerektiği anlamını bulmaya çalışır (Zengin, 2013). Kendini adamada birey ailesine, çevresine, insanlarla ilişkilerine, inanç sistemi ve değerlerine bağlı olmasıyla stresli ve zorlayıcı durumlarla baş edebilecek gücü ve dayanağı bulabilmektedir (Kavi ve Kararkale, 2018; Terzi, 2005).

Kendini adama duygusu yüksek bireylerde güven duygusu da yüksek olduğundan çevreleriyle sağlıklı iletişim içindedirler. Ayrıca sosyal ilişkileri de

gelişmiştir ve sosyal etkinliklere katılım sağlarlar. Zor durumlarda ise çevrelerinden destek almaya çalışarak mevcut zorluğun olumsuz etkilerini daha çabuk atlatmaya çalışırlar (Sinclair ve Tetrick, 2000). Oldukça meraklı olan bu bireyler çevrelerinde kendilerine anlamlı gelecek birşeyleri mutlaka bulurlar. Böylece çevrelerini daha iyi tanır ve anlamlandırır (Bar, 2016).

Kontrol Etme (Denetim). Bireyin ulaşmak istediği amaçlara doğru ilerlerken karşılaştığı zorluklarda kontrolü elinde tutması olarak bilinir. Dolayısıyla birey istediği sonuçları elde etmek için kontrol mekanizmasıyla davranışlarına ve olaylara istedik biçimde yön vereceğine inanmasıdır (Sezgin, 2012). Olumsuzluk durumlarında bile bireyin kötü şartları değiştirebileceği güce sahip olduğu inancı mevcuttur (Terzi, 2005). Kontrol ile birey yaşamındaki güçlükler karşısında, çaresiz kalmak yerine olayların denetimini elinde tutmaktadır. Öz denetimli olma, öz disiplin, özerklik, içsel güdülenme, kişisel özgürlük gibi kavramlar kontrol etme boyutuyla ilgilidir (Terzi, 2008a).

Kontrollü bireylerin olayları akışına bırakmak gibi bir özellikleri yoktur. Özellikle olumsuz durumlarda problemlerle mücadele ederek değişimin geleceğine inanırlar. Özgüvenleri yüksek ve kendilerini güçlü hissettiklerinden stresli durumlarda çıkmaza girmek yerine çabalamayı tercih ederler. Sonuç olarak bu bireylerin kötü şartları iyi yönetme, çevrelerini kontrol etme ve kendi hayatlarına şekil verme gibi özellikleri bulunmaktadır (Bar, 2016).

Meydan Okuma (Güçlük). Psikolojik dayanıklılığın meydan okuma boyutunda ise, durağanlıktan çok yeniliğe ve değişime istek vardır. Değişimin olumsuzlukları getireceğinden çok olumluyu ve gelişimi getireceği inancı vardır. Meydan okumada değişiklik fırsat olarak da görülür. Yeni şeylerin denenmesi güveni, esnekliği ve beraberinde iyimserliği getirmektedir (Sezgin, 2012; Terzi, 2005). Değişime açık ve dayanıklı olma beraberinde problem çözme, esnek olma, zamanı verimli kullanma gibi özellikleri de getirir. Meydan okumada birey çevresiyle daha fazla etkileşim içindedir ve farklı deneyimlerden yenilikleri ve farklılıkları da öğrenir (Maddi ve vd., 2006).

Psikolojik Dayanıklılık ve Öğretmenlik. Öğretmenlerin büyük bir bölümü öğretmenlik mesleğini stresli bir meslek olarak görmektedirler. Bu durum öğretmenlerin performanslarını ve iş doyumlarını olumsuz olarak

etkilemektedir (Aydın, 2002; Balay, 2000; Sezgin, 2012). Öğretmenlerdeki bu yoğun stres durumu beraberinde mesleki tükenmişliği de getirmektedir (Chan, 2003). Öğretmenlik mesleği icra edilirken stresle etkili şekilde baş edilemediğinde bazı olumsuz durumlar ortaya çıkabilir. Öğretmenlerin yaşayacakları olumsuzluklar eğitim ve öğretim faaliyetlerinde de olumsuzluklar yaratabilir. Sonuç olarak bu olumsuzluklardan sadece öğretmenler değil aynı zamanda öğrenciler, okul yöneticileri ve veliler de etkilenebilmektedirler (Yılmaz, 2019). Psikolojik dayanıklılığın stresi ve tükenmişliği azaltmada etkili olduğu ve işgörenlerin daha başarılı olmalarını sağladığı bilinmektedir (Maddi ve diğ, 2006). Dolayısıyla öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığa sahip olmaları stresi ve mesleki tükenmişliği azaltacağı gibi onları başarılı kılarak okul ortamına daha fazla bağlayacaktır. Nitekim yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan öğretmenlerin aynı zamanda mesleki tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu ve stresli durumlarla da kolay bir şekilde baş edebildikleri görülmüştür (Chan, 2003; Yalçın, 2013). Yine psikolojik dayanıklılığın okul iklimine iyi geldiği, öğretmenler arasındaki işbirliği ve iletişimi de arttırmakta olduğu görülmüştür (Sezgin, 2009).

Bilişsel Esneklik

Bilişsel psikoloji; düşünme, hissetme, anımsama, karar verme, öğrenme, problem çözme ve yargılama gibi zihinsel süreçlerin en geniş anlamda incelenmesidir (Cüceloğlu, 1991). Diğer bir deyişle bilişsel psikoloji, bireyin bilgiyi anlama, saklama ve bilincine geri getirmesiyle ilgilenir. Bilişsel psikologlar zihinsel süreçlerin incelenebileceğine ve incelenmesi gerektiğine inanırlar. Her ne kadar bilişsel süreçler doğrudan gözlenemeseler de, davranışlar gözlenebilir ve bu davranışların altında yatan bilişsel süreçler hakkında çıkarımlar yapılabilir (Sacharin, 2009).

Biliş; bir olayın, sürecin ya da nesnenin bellekte şeklini oluşturan işleme, depolama ve yorumlama mekanizması olarak tanımlanır (Shettlesworth, 2009). Bilişsel esneklik ise, yeni bir duruma uyum sağlama (Martin ve Anderson, 1998), yeni ve alternatif seçeneklerin farkına varılması (Bilgin, 2019; Martin ve Rubin, 1995), beklenilmeyen olaylar karşısında uygun tepkiler verme ve alternatif çözümler üretilebilmedir (Çuhadaroğlu, 2013; Ionescu, 2012). Spiro,

Feltovich, Jacobson ve Courso (1991) bilişsel esnekliği tanımlarken, biliş kısmının bilginin öğrenilmesinde eski şemaların bellekten çağırılması, esnekliğin ise kazanılan yeni bilgilerin çeşitli alanlara uygun olarak kullanılması olarak tanımlamışlardır. Denis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliğin üç yönlü bir sistem olarak ifade etmektedirler. Bunlardan birincisi, stresli durumların kontrol altına alınması; ikincisi, olayların ve insan davranışlarının birden fazla nedeninin olabileceğinin bilinmesi ve üçüncüsü ise, zor durumlara alternatif çözümler üretebilme becerisinin olarak ifade etmektedirler. Yine bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalarda bilişsel esneklik, denetim ve seçeneklerden oluşan ikili bir yapı olarak ele alınmıştır (Sarıçalı, 2018). Bilişsel esneklik kişiler arası ilişkilerin kurulması ve bu ilişkilerin olumlu yönde ilerlemesini de sağlamaktadır (Bozkurt, 2019). Tüm bu bulgulardan yola çıkarak bilişsel esnekliğin, işlevselliği ve uyum becerisini arttıran bir etken olduğu söylenebilir.

Bilişsel esneklik kavramı ilk olarak Spiro tarafından yapılandırmacı yaklaşımı esas alarak ortaya atılmıştır (Spiro vd., 1991). Bu yaklaşıma göre bireyin öğrendiği bilgi ve becerilerin bireyin daha önce öğrendikleriyle ilişkilendirilmesidir. Yine yapılandırmacı yaklaşıma göre bilişsel esneklik iyi yapılandırılmamış şartlarda öğrenmeyi sağlamak üzerine inşa edilmiştir. Bilişsel esneklikle iyi yapılandırılmamış karmaşık bilgilerin meydana getirdiği düzensizlik durumunun zihinsel sürece entegre edilmesidir (Spiro vd., 1991).

İnsanın değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilme becerisine sahip olması, hayatta kalması için önemli bir etkidir. Belli bir duruma ait seçenekleri görebilmek, o duruma ait farklı çözümleri de görebilmeyi kolaylaştırmaktadır. Bilişsel esnekliğe uyum sağlanması için, bireyin seçeneklerin farkında olması ve karşılaştığı zor durumlar için farklı çözümler üretebilmesiyle olmaktadır (Bedel ve Ulubey, 2015; Bilgin, 2019). Ayrıca bilişsel esnekliğin önemli bir özelliği de otomatik düşünme sistemlerinden uzaklaştırmayı sağlamasıdır. Böylece birey alışıldık tepki örüntüsü dışına çıkabilmekte ve duruma göre yeni ve uygun tepkiler geliştirebilmektedir (Sarıçalı, 2018). Sonuç olarak bilişsel esnekliğin analitik düşünme becerilerini geliştirmekte olduğu ve uyumsuz düşünceleri değiştirebilmekte olduğu söylenebilir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Martin ve Anderson'a (1998) göre bilişsel esnekliğin diğer bir özelliği ise iletişim becerisiyle de ilişkili olmasıdır. Bilişsel esneklikle birey iletişim seçeneklerinin farkına varır ve hatta içinde bulunduğu duruma uyum sağlamak için gönüllü olmaktadır. İletişim esnekliği sayesinde birey iletişim kanallarını çok yönü kullanarak uygun şekilde iletişim kurarak hem daha iyi anlamayı hem de daha iyi anlaşılmayı sağlar (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik, eğitim öğretim faaliyetleri için de oldukça önemli bir zihinsel süreçtir. Öğrenmede bilişsel süreçlerin aktif kullanılması ve çevreyle adapte edilmesi daha kolay öğrenmeyi sağlar. Bilişsel esneklik, öğrencilerin öğrenme sürecinde dinleyici konumundan çıkartarak, çevreyle ilişkilerini arttırmasını ve bilgilerin zihinde yapılandırmasını sağlamaktadır. Öğretmenlerde ise öğrenme sürecinde sadece dersi anlatan konumundan çıkartıp, öğrencileri öğrenme sürecine dâhil eden, uygun ortamı sağlayan ve yönlendirme yapan bir konuma getirmektedir (Kılıç ve Demir, 2012).

Bilişsel esneklik konusunda üzerinde durulması gereken diğer bir kavram ise bilişsel katılıktır. Bilişsel katılıktaki, beklenmeyen durumların oluşmasında bireyin alışıldık tepkilerinde ısrarı sürdürme ve bu problemi başka şekilde çözmek istememesi durumudur (Bozkurt, 2019). Zihinsel ve davranış kalıplarının oluşması ve bu kalıplarda ısrarcılığı sürdürme olarak bilinen bilişsel katılığın, değişime gösterilen direnç olarak da tanımlanabilir (Sarıçalı, 2018). Bilişsel katılığın önemli bir nedeni ise meydana gelmekte olan yeni değişimlerin birey tarafından tehdit olarak algılanmasıdır. Tehlike altındaki bireyin tüm dikkati tehdit mekanizmasına yönelir ve bu yüzden bireyin davranışlarında sınırlama meydana gelmektedir (Moore, Fresco, Schumm ve Dodson, 2017). Tehdit altındaki birey bilindik düşünce ve davranış yapısıyla bu tehdidi ortadan kaldırmaya çalışır. Çünkü yenilik ya da değişim ne getireceği bilinmediğinde bireye riskli gelebilir. Dolayısıyla bilişsel katılık bireyde işlevselliği sınırlandırmakta (Sarıçalı, 2018) ve esneksizleştirmektedir (Bozkurt, 2019).

Bilişsel Esnekliğin Gelişimi. Birey dünyaya geldiğinde genetik etmenlerin yanında çevreyle etkileşime girerek algılarını oluşturmaya başlar. Bu süreçte başta anne ve baba olmak üzere çevresiyle girilen iletişim ve çevresel uyarıcılar bireyin gelişim sürecini etkilemektedir. Bu dönemde yakın çevreyle

kurulan iletişimde algıların ve bilişlerin gelişmesi bilişsel esnekliğin gelişimi için önemlidir. Çocuğun bilişsel esnekliğin gelişiminde ebeveynlerinin tutum ve davranışlarının yanı sıra ebeveynlerinin bağlanma tarzı da etkilemektedir (Bozkurt, 2019). Yapılan çalışmalarda anne ile çocuk arasındaki iletişim şeklinin bilişsel esnekliği doğrudan etkilediği ve annenin çocuğa bakmanın ise bilişsel esnekliği dolaylı bir şekilde etkilediği sonucuna varılmıştır (Curran ve Anderson, 2017). Yine çevrenin güvenli olduğu algısı bilişsel esnekliğin gelişimi için önemli bir etkidir. Güvensiz bir ortamda yetişen bireyin bilişsel esnekliği sınırlandırılmış olacağından birey yetersiz kalabilmektedir (Moore vd., 2017).

Bilişsel esnekliğin gelişebilmesi için bilindik düşünce yapısından ve rahatlıktan çıkılması gerekmektedir. Yeni bir yere taşınmak, yeni ve farklı deneyimler yaşamak, farklı insanlarla tanışmak, iş ve sosyal hayatta çeşitliklerin olması gibi durumlar bilişsel esnekliği işlevselliği artırmaktadır. Bu tarz farklı yaşantıların olması bireyi zorlayabilir ancak, alışılmış düşünce yapısından çıkılması yaratıcılığın ve bilişsel esnekliğin işlevselliğini artırmaktadır (Sarıçalı, 2018). Bireyin karşılaştığı güçlükler ve değişen yaşam şartları bireyde uyum sağlama kabiliyetini ve akabinde bilişsel esnekliğini artırmaktadır. Sonuç olarak deneyimlerde ve ilişkilerde olumsuz yaşantılar yaşansa dahi zengin yaşantıların olması bilişsel esnekliğin gelişimine katkı sağlamaktadırlar (Cardom, 2016).

Bilişsel Esnekliği Etkileyen Etmenler. Bilişsel esneklik ile duygular ve davranışlar arasında bir ilişki bulunmaktadır. Bilişler duyguları, duygular ise davranışları etkilemektedir. Dolayısıyla bilişsel esnekliği geliştiren ve sınırlandıran çevresel, davranışsal ve duygusal etmenler bulunmaktadır.

Bilişsel Esnekliği Geliştiren Etmenler. Bilişsel esnekliği geliştiren etmenlerin başında olumlu duygular gelmektedir. Olumlu duygular sayesinde birey anlık olarak ortaya çıkabilecek olayları ve sorunları daha sağlıklı değerlendirmesini yapabilmektedir. Genişletme ve İnşa Etme Kuramı olarak da bilinen bu durumun; tehlike altında olan bireyin hissettiği korku ve enerjisini tehlike noktasına yönelterek savaş ya da kaç mekanizmasının çalışmasının tam tersi durum olan; neşe, haz, mutluluk gibi pozitif duyguların düşünce ve davranışlarımızı olumlu yönde değiştirmesi ve düşünce kapasitemizin genişletmesi olarak bilinmektedir (Fredrickson ve Losada, 2005). Olumlu

duygulara sahip veya herhangi bir tehdit altında olmayan bireyin dikkatini tek bir noktaya odaklamak yerine daha geniş bir alana yayar. Dolayısıyla bu gibi durumlarda dikkatle karşılaşacağı sorunda bilişsel enerjiyi daha uygun bir şekilde kullanabilecektir (Wadlinger ve Isaacowitz, 2006).

Olumlu duygular bir problemin çözümünde ilgili materyali bellekten çağırmasını kolaylaştırmaktadır. Zor durumlarda bile olumlu duygulara sahip bireylerin daha çabuk strateji geliştirebilmekte oldukları görülmüştür (Isen, Rosenzweig ve Young, 1991). Olumlu duygular bireyin kontrol mekanizmasını, dikkatini, hızını ve problem çözme becerisini pozitif yönde etkilemektedir. Olumsuz duygulanım ise tam tersi bir şekilde bireyde bilişsel işleyişi engelleyerek zayıflamasına neden olmaktadır (Sarıçalı, 2018). Dikkati toplayabilme, hızın gelişmesi ve problem çözme becerisi bilişsel esnekliğin temel işlevleri sayılabilir (Wadlinger ve Isaacowitz, 2006). Dolayısıyla olumlu duygular bilişsel esnekliğe pozitif yönde katkı sağladığı söylenebilir.

Bilişsel Esnekliği Sınırlayan Etmenler. Bilişsel esnekliği sınırlayan etmenler arasında tehdit algısı, kaygı (Park ve Moghaddam, 2017) stres ve içerisinde bulunan duygusal durumun kötü olması (Deveney ve Deldin, 2006; Sarıçalı, 2018) gibi durumlar sıralanabilir. Kaygının bilişsel esnekliği önemli derecede sınırladığı, kaygılı kişilerde prefrontal korteksin bilişsel esnekliğe yönelik sinirsel etkilerinde sınırlama yapabileceği üzerine durulmaktadır (Park ve Moghaddam, 2017). Bilişsel esnekliği sınırlayan diğer bir etken olan stresli durumlarda insan zihni, öğrenme ve bellek işlemlerinde alışılmış ve katı stratejiler kullanmakta ve dolayısıyla farklı düşünme becerilerini sınırlamaktadır. Sonuç olarak stresle bilişsel esneklik yerine katı ve otomatik düşünceler ortaya çıkmakta ve zihin işlevsiz kalmaktadır (Deveney ve Deldin, 2006; Wadlinger ve Isaacowitz, 2006).

Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar.

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımda Bilişsel Esneklik. Albert Ellis (1974) tarafından oluşturulan ve geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımda duygu ve davranışların değişebilmesi için öncelikle bireyin mevcut inanç sisteminin değiştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Ellis'e (1975) göre katı ve sert bir düşünce yapısına sahip olmak, fonksiyonel olmayan bilişsel yapıları

beraberinde getirmektedir. Ellis (1975) duygu, düşünce ve davranışları çarklı bir makinenin dişlerine benzeterek bunların birbirlerinden etkilendiklerini ve yaşanan duygusal rahatsızlıkların sebebinin ise irrasyonel düşünceler olduğunu ifade etmektedir. Bireyde bir duruma ait düşünce yapısında meydana gelen değişikliğin ilgili duruma ait duygu ve davranışları da değiştireceğini belirtmektedir. Dolayısıyla bir duruma ait davranışsal tepkilerin değişmesi demek aynı duruma ait düşünce yapısını da değişmesi anlamına gelmektedir (Ellis, 1975).

Ellis, diğer bilişsel davranışçı kuramcılardan farklı olarak bilişsel esnekliğe daha fazla önem vermiş ve kurduğu yaklaşımını bunun üzerine şekillendirmiştir. Ellis'e göre düşünce ve inanç yapısındaki esneklik psikolojik sağlığın önemli belirleyicisidir. Olaylara karşı esnek olmanın ve alternatifleri oluşturabilmenin önemli bir durum olduğunu belirtmektedir. Katı tutumlar ve aşırı uçlu inançlar bireyin psikolojik sağlığını olumsuz olarak etkilemekte ve bireyde uyum problemlerinin oluşmasına neden olmaktadır. (Ellis, 1975). Zorlayıcı ve katı tutumlar, akılcı olmayan inançları beraberinde getirmektedir. Bu da bireyde çaresizlik hissi, utanç ve suçluluk duygusu gibi uyumu olumsuz etkileyen duyguların oluşmasına neden olmaktadır (Öztürk, 2019).

Ellis ve Dryden (2007) bilişsel esnekliğin, bireyde yaşam doyumunu arttırdığını, sağlıklı ve yapıcı ilişkilerde rol oynadığını ve bireyin kendisine yönelik sağlıklı değerlendirmeler yapmasında kolaylık sağladığını ifade etmektedirler. Katı ve irrasyonel düşünce yapılarına karşı rasyonel düşünce biçimine sahip bireyler duygu, düşünce ve davranış şekillerinin farkındadırlar. Dolayısıyla bu bireyler olumsuz durumlara geniş bir bakış açısıyla bakabilir, kötü koşullara karşı alternatif çözümler üretebilir ve farklı seçenekleri oluşturabilirler (Ellis ve Dryden, 2007).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımında Bilişsel Esneklik. Bilişsel davranışçı yaklaşımda bilişsel esneklik temelde iki varsayım üzerine şekillendirilmiştir. Bunlardan ilki, düşüncelerin duygu ve davranışların belirleyicisi olduğu, diğeri ise davranışların duygu ve düşüncelere yönelik güçlü etkileri olduğu görüşüdür (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Beck (1963) depresyonun özgün yapısını ortaya koymak amacıyla, depresyonlu bireylerle yapmış olduğu çalışmalarda,

klinik olarak depresif olan ve olmayan bireyleri karşılaştırmış ve depresyona ait bilişsel kavramsallaştırmaları ortaya çıkarmıştır. Beck (1963) bu çalışmalarda depresif bireylere ait bazı bilişlerin dış uyarıcıları tetiklediğini ve bireyin vermiş olduğu tepkilerin büyük çoğunluğunun ise bu uyarıcılardan tamamen ilgisiz tepkiler olduğunu görmüştür. Depresif gruptaki bireylerin, tekrarlayıcı düşünceler ve serbest çağrışımlarla bireyin kendisine, çevresine ve geleceğe dair bazı tipik depresif düşüncelerinin olduğunu görmüştür. Daha sonraki çalışmalarında Beck (1967), bu işlevsiz bilgi işlem süreçlerine dikkat çekmiş ve bu bilişlere ait davranışsal tutumların değiştirilmesi gerektiğini savunmuştur.

Bilişsel davranışçı yaklaşımda bireyin bilişsel yapısı, şema ve otomatik düşünce sistemi olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır (Beck vd., 1979). Beck şemaları bir şablon olarak görmektedir (İşçioğlu, 2020). Şema, bireyin zihninde uyarıcıları kodlaması, değerlendirmesi ve elemesine yardım eden bilişsel yapılardır. Şemalar, zihne gelen uyarıcıları böler ve daha sonra psikolojik yakınlığa göre yeniden düzenlemeyi sağlar. Şemaların açık esnek ve geçirgen olması beklenilir. Katı, kapalı ve geçirgen olmayan şemalar psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Beck, 1967).

Otomatik düşünceler ise bireyin hayata ve olaylara bakış açısını belirlemektedir. Birey otomatik düşüncelere göre hareket eder. Beck (1967) olayların ya da yaşanan durumların bireyin bakış açısından çok daha farklı olabileceğini, bireyin bu gibi durumlarda göremediği noktaların olabileceğini ve bireyin bu düşüncelerini ise beraberinde yanlış bakış açılarını ve yanlış yönelişleri getirebileceğini ifade etmektedir. Bu durum bilişsel yapıda olumsuz otomatik düşünceler ya da diğer adıyla bilişsel çarpıtmalar olarak bilinir (Bochner ve Kelley, 1974). Daha çok katı, sert ve doğmacı tarzda olan bu çarpıtmalar, gelen mesajlardan bağlantısız olarak duygusal ve davranışsal tepkilere neden olur. Bilişsel davranışçı yaklaşımda, olumsuz otomatik sistem ve bilişsel çarpıtmalardan kurtulup, yerine olumlu şemaların getirilmesi gerektiği amaçlanmaktadır (Beck vd., 1979).

Otomatik düşüncelere sokratik sorgulamalar yapılarak, bireyin olayın ya da durumun ayrıntılarını ve olası nedenlerini bulması amaçlanılır (İşçioğlu, 2020). Bilişsel davranışçı yaklaşım bireye, olay ya da durumla ilgili olarak

analiz yaptırarak geniş bir perspektif kazandırmayı hedefler (Beck, 1967). Böylece bireyin katı ve sert yargılardan kurtulması sağlanılır (Bochner ve Kelley, 1974).

Sosyal Bilişsel Yaklaşımda Bilişsel Esneklik. Sosyal Öğrenme Kuramı'nın kurucusu olan Albert Bandura'ya (1986) göre sosyal bilişsel teori, bireyin kişiliğine ait yapıların ve davranışsal tutumun sosyokültürel anlamda çevreyle etkileşiminde gelişen, bilişsel ve duygusal sistemlerin birbirleriyle olan etkileşimleriyle oluşmaktadır. Sosyal bilişsel yaklaşıma göre kişilik bireyin düşünce, tutum, inanç ve değerlerinden oluşmaktadır. Çocuğun ailesiyle olan ilişkisi sosyal yaşantılarıyla doğrudan ilişkili olduğundan arkadaşlık ilişkilerine yönelik tutumunu da etkilemektedir. Anne, baba ve çocuk ilişkisinin yapıcı ve olumlu olduğu durumlarda çocuğun arkadaş çevresiyle olan ilişkisi de olumlu yönde etkilenmektedir (Hetherington, Cox ve Cox, 1979). Aile içinde demokratik bir tutumun olması, anne ve babanın sosyal yaşantılarının olması ve çocuğun anne ve babaya güvenli bağlanmasıyla çocuğun arkadaşlık ilişkilerindeki bağlılık arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Markiewicz, Doyle ve Brendgen, 2001; Bilgin, 2009).

Bireyin arkadaşlık ilişkileri kurması ve sürdürmesi sosyal becerileriyle ilişkilidir. Çocuğun arkadaş grubu tarafından kabul edilmemesi halinde toplumdan uzaklaşmaya, iletişim problemlerine ve saldırgan davranışlara neden olabilmektedir. Ayrıca arkadaşları tarafından kabul edilmeyen ve yalnız bırakılan çocukların şiddet kullanma ve okuldan kaçma gibi eğilimleri de bulunmaktadır (Malecki ve Demary, 2002). Yapılan çalışmalarda çevreden alınan sosyal desteğin bireyin uyum yeteneğini arttırdığı görülmüştür (Malecki ve Demary, 2002). Yine başka bir çalışmada risk altındaki bireylere verilen sosyal desteğin bireylerin olumsuz davranışlarını büyük oranda azalttığı görülmüştür (Bilgin, 2009). Bilgin (2009) tarafından yapılan aynı çalışmada bilişsel esnekliğin çocukluk döneminden itibaren kazanıldığı ve bilişsel esnekliğin gelişiminde ebeveyn ile çocuk arasında kurulan ilişkinin etkisinin olduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla bilişsel esnekliğin gelişiminde aile, arkadaşlık ilişkileri ve çevrenin etkisi olduğu söylenebilir.

Bilişsel Esnekliğin Eğitim ve Öğretim Faaliyetlerindeki Yeri. Spiro, Vispoel, Schmitz, Samarapungacan ve Boerger (1987) tarafından geliştirilen “Bilişsel Esneklik Kuramı” bilişsel esnekliğin, bilgiyi kullanım şekli üzerinde durmaktadır. Kuramda bilişsel esnekliğin bireyin farklı ve karmaşık olaylar ya da durumlara uyum sağlayarak alternatif seçenekler üretmesi olarak tanımlanmıştır. Diğer bir deyişle bilişsel esneklik, bireyin çoklu kavramlar üzerine geliştirdiği düşünce becerisi ve değişen şartlara hızlı uyum sağlama çabasıdır (Spiro vd., 1987). Bilişsel esneklikle birey çeşitli durumlara cevap verebilmek için mevcut bilgileri yeniden yapılandırır. Değişen koşullara adapte olarak da bilinen bu yeteneğin karmaşık durumlara yeni çözümler getirerek mevcut ihtiyacın giderilmesi amaçlanmaktadır (Gülüm ve Dağ 2012). Dolayısıyla eğitim ve öğretim faaliyetlerini sürdürürken öğretmenlerin beklenmeyen durumlara uyum sağlamaları, çözümleyebilmeleri, bilgiyi organize etme ve yapılandırma sürecinde bilişsel esnekliğe sahip olmaları önemlidir. Bilişsel esnekliğin diğer bir özelliği de olumsuz düşünceleri değiştirerek olumlu nitelik kazandırmasıdır (Martin ve Anderson, 1998). Böylece birey etkili fikirler üretme ve bu fikirleri uygun şekilde yapılandırabilmektedir.

Bilişsel esnekliğe sahip öğretmenler, öğrencilerinin ihtiyaçlarına cevap vererek öğrenme sürecini organize edebilirler. Öğrenme sürecinin doğru bir şekilde işleyebilmesi öğretmenin uygun bilişsel stratejiyi kullanmasıyla olmaktadır. Eğitim faaliyetlerinde ileri düzey hedeflere ulaşılması farklı bakış açılarının kullanılmasıyla olmaktadır (Spiro vd., 1987).

Bilişsel esneklikle öğrenciler eğitim faaliyetlerini sürdürmede bilişsel işleme stratejilerini çevrelerindeki yeni ve beklenilmeyen durumlara uyarlayabilmektedirler. Bilişsel esneklik, deneyimle kazanılabilecek bir öğrenme süreci olduğundan (Çuhadaroğlu, 2013) öğrencilerin bilginin oluşturulması ve anlamlandırılması sürecinde aktif rol almaları, öğrenmenin sorumluluğunu öğrenebilmeleri için önemlidir. Bilişsel esneklik bireyi daha başarılı kılabileceği gibi, günlük hayatta karşılaşılabilecek sorunları daha kolay çözümlemesine de yardımcı olmaktadır (İşçioğlu, 2020). Bir problemin birden çok algılanma biçimi ve ona göre tepki verme yolları bulunmaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, bir problemin birden çok seçeneğinin olduğunu farkındalar. Bu bireyler mevcut

duruma saplanıp kalmazlar ve geleceği görebilme kapasitesine sahiptirler (Çelikkaleli, 2014).

Yapılan çalışmalarda, bilişsel düzeyi yüksek öğrencilerin, problem çözme becerilerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Türe ve Sarıçam, 2016). Yine bilişsel esneklik düzeyi yüksek öğrencilerin daha fazla işbirlikçi davrandıkları, farklı durumlara yeni fikirler üretebildikleri (Buğa, Özkamalı, Altunkol ve Çekiç, 2018), empati kurabilme becerilerinin olduğu, bencil olmadıkları ve farklı görüşlere açık oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Mizah

Türkçe'ye Arapça'dan geçtiği bilinem mizah kavramı (Açıkgöz, 2016), Türk Dil Kurumu sözlüğünde 'gülmece, eğlendirme' kelimeleriyle eş anlamlı kullanılmakta olup, *"bir kimseyi incitmeden takılma, ince alay"* olarak tanımlanmıştır (TDK, 2020). Latince karşılığı olarak "humor" kelimesinden geldiği bilinen ve lileratüre de bu şekilde geçen mizah kavramı (Güvenç, 2011) Antikçağ hekimleri tarafından insan vücudundaki bazı sıvıları tanımlamak için kullanılmıştır. Zaman içinde bu sıvıların bazı psikolojik faktörlere neden olduğu ve buna da gülme eyleminin neden olabileceği düşünülmüştür (Martin, 2001).

Mizah, Antikçağ döneminde din adamları ve filozoflar tarafından pek dikkate alınmamış, bireyin karakter yapısını kötü etkilediği gerekçesiyle gülme ve kahkahanın kullanılması pek uygun görülmemiştir (Koestler, 1997; akt., Alay, 2019; Ruch, 1998). Konu hakkında Platon bile, gülme anında bireyin kontrolünü kaybettiğini ve bunda bireyin kişiliğini zedelediği yönünde açıklamaları bulunmaktadır (Eker, 2009). Ortaçağ döneminde ise kilise ve din adamlarının getirdikleri yasaklamalar sonucunda mizah biraz daha da baskılanmış, mizah ve gülme eylemi toplum tarafından hoş görülmeeyen uygunsuz bir davranış olarak görülmüştür (Baudelaire, 1997).

Yirminci yüzyıla gelindiğinde Antikçağ ve Ortaçağ düşünürlerinin aksine mizahın ve gülme eyleminin öneminin farkına varılmış ve bilim insanları bu konuyla ilgili araştırmalar yapmaya başlamışlardır. Freud'a (1960) göre mizah savunma mekanizmaların en gelişmiş olanıdır. Freud espri yapmanın, zekâ ya da başka zihinsel süreçlerden haz almayı amaçlayan bir etkinlik olarak görmüş

olup mizahın, bireyin hem kendisine hem de dünyaya pozitif bir yaşamı onaylayan bir yaklaşım olarak benimsemiştir (Yovetich, Dale ve Hudak, 1990). Chauvet ve Hofmery (2007) yaptıkları çalışmalarda mizahın, sağlık ve refah düzeyini arttırdığı, sosyal bağları güçlendirdiği, iletişimi başlatmada ve sürdürmede etkili bir yöntem olduğu sonucuna varmışlardır. Yine Chauvet ve Hofmery'e (2007) göre mizah kullanımının bireyde zorluklara karşı direnç sağlaması ve stresle baş etme becerisini güçlendirmesi gibi çeşitli etkilerinin olduğunu da ifade etmişlerdir. Mizahın kişilerarası ilişkileri geliştirdiği, stresli durumlarda bireyin kendisini değiştirmeye yön verdiği görülmüştür (Özdemir vd., 2011). Ayrıca mizah ve gülme eyleminin, gerilimi azaltmakla birlikte olumlu duyguları geliştirmektedir (Yerlikaya, 2019). Yine mizahın depresyonu, yalnızlığı ve endişeyi azaltmasının yanında umudu ve özsaygıyı arttırdığı, bireye güçlülük ve kontrol hissi verdiğine yönelik çalışmalar da bulunmaktadır (Berk, 2001). Mizahın; zekâ, yaratıcılık (Ulus, Yaman ve Yalçıntaş Sezgin, 2019), duygusal zekâ bilişsel zekâ (Ogurlu, 2015) gibi kavramlarla ilişkisinin olduğuna yönelik çalışmalar da bulunmaktadır.

Mizah ve gülme eylemi birbirleriyle oldukça yakın ilişkili olan ve birbirini tamamlayan kavramlardır. Toplum tarafından mizah yerine gülme kavramı oldukça sık kullanılmaktadır. Ancak mizah, sadece gülme eylemini içermemekte, gülmeyi de içinde barındıran, aynı anda birden fazla mesaj ve düşünce içeren bir yapıdır (Şahin, 2016).

Yapılan çalışmalarda mizahın; mizah anlayışı, mizah üretme ve mizah duygusu olmak üzere üç boyuttan oluştuğu belirtilmektedir (Goldstein, 2013; Martin ve Lefcourt, 1983). Bunlar arasında üzerinde en çok durulan ise mizah duygusudur. "Sense of humor" olarak bilinen mizah duygusuyla ilgili psikolojiden sosyolojiye, edebiyattan sanata kadar birçok alanda görüş ortaya atılmıştır (Açıkgöz, 2016). Olumlu bir nitelik olarak algılanan mizah duygusuna her insan belli bir miktar sahiptir. Günümüzde oldukça sık kullanılmakta olan mizah duygusu insanlar tarafından istenilen bir kişilik özelliği haline gelmiştir (Yerlikaya, 2009). Mizah duygusu şu üç farklı durum ifade etmek için kullanılmaktadır; karşı tarafın bizim gülüyor olduğumuz durumlara gülüyor olmaları (konformist), yine karşı tarafın kolayca gülüp, eğlenebilmesi (niceliksel)

ve son olarak birinin komik şeyler söyleyerek diğer kişileri eğlendirebilmesi (üretici) durumudur (Goldstein, 2013).

Mizah duygusu, başkalarını güldürme ve eğlenme becerisini içerdiği gibi bir takım olumlu kişilik özellikleriyle de ilişkilendirilmiştir. Mizah duygusuna sahip bireylerin kendilerini çok ciddiye almadıkları, kendi hatalarına ve yanlışlıklarına da mizah yoluyla gülmekte oldukları ifade edilmektedir (Yerlikaya, 2009). Mizah duygusuna sahip olmayan bireylerin ise; aşırı ciddi, katı ve radikal özelliklerle ilişkilendirildiğinden bu bireylerin büyük çoğunluğu kötü bir mizah duygusuna sahip olduklarını kabul etmemektedirler (Yerlikaya, 2009).

Öğretmenler üzerinde yapılan çalışmalarda ise okul ortamlarında mizah kullanımının, okul idaresi ve öğretmenler arasında oluşabilecek gerginlikleri azalttığı, öğretmenlere dayanma gücü verdiği ve iletişim becerilerini güçlendirerek okulların daha eğlenceli bir hale getirdiği görülmüştür (William ve Clouse, 1991). Yine mizah kullanımının öğretmenlerin motivasyon ve üretkenliklerini artırdığı, öğretmenlerde stresi ve gerginliği azaltmada da etkili olduğu görülmüştür (Özdemir ve Receptoğlu, 2010).

Mizahın Yapısı. Mizah hem bilişsel hem de duygusal bileşenlerden oluşan karmaşık bir zihinsel süreçten meydana gelmektedir (Willinger vd., 2017). Mizahın bilişsel boyutunda dışarıdan gelen durumlar soyutlanır ve olaylar arasındaki kavramsal ilişkiler kurulur. Mizah kullanımı ile birlikte bireyde düşünceler ve eylemler esnekleşebilmekte ve bu sayede olayın olumsuz etkileri ile duygular arasına mesafe girebilmektedir (Kuiper, McKenzie ve Belanger, 1995). Yoğun duygulanım anlarında mizah kullanımı duygu düzenleyici olarak kullanılabilir, stresli durumlarda ise mizah sayesinde kaygı düzeyi azalabilmektedir (Ford, Lappi, O'Conner ve Banos, 2017). Dolayısıyla mizahın zor zamanlarda zihinsel bir düzenleyici olmasının yanında bireye haz duygusu da vermektedir (Ruch, 1998). Yine, mizahın insanlar tarafından etkin bir şekilde kullanılıyor olması mizahın içsel bir ödüllendirme mekanizması olmasındanır (Watson, Matthews ve Allman, 2007).

Mizah Kuramları. Alan yazın incelendiğinde mizahı açıklayan çok sayıda kuram olmasına rağmen yaygın olarak "Üstünlük Kuramı, Rahatlama Kuramı ve

Tutarsızlık Kuramları” kullanılmaktadır (Pettifor, 1982). Bu çalışmada bu üç kuram hakkında kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

Üstünlük Kuramı. Mizah kuramlarından en eskisi olarak bilinen üstünlük kuramına göre, birey başka birine gülünce bu onunla aynı durumda olmadığından dolayı duyduğu hazdan gelen gülme eylemidir. Başka bir ifadeyle gülen birey değersizleşen ve küçük düşürülen kişi, nesne ya da olay karşısında hissettiği üstünlük duygusuyla haz almakta ve böylece gülme eylemi gerçekleşmektedir (Şahin, 2016). Gülen birey kendisini gülünen kişilerden daha şanslı, zeki, güçlü ve çekici hissettiğinden dolayı sevinç yaşamaktadır (Yerlikaya, 2009). Başka kişilerin yaptığı aptalca davranışlar ile alay edilmesi, gülünmesi ya da toplum içinde birinin rencide olduğu durumda diğerlerinin ona gülmesi gibi durumlar buna örnek verilebilir. Üstünlük kuramına gelen temel eleştiri ise bireylerde üstün olduğu durumlarda gülme duygusu yerine acıma duygusunun daha baskın geldiğini ifade etmeleridir (Olin, 2016).

Rahatlama Kuramı. Mizahı açıklayan diğer bir kuram olan rahatlama kuramı ise, gülme eyleminde birey niye rahatlıyor sorusuna cevap aramaya çalışmaktadır. Kurama göre mizahın işlevi ve gelişimi, gerilimin azalmasıyla açıklanmaktadır. Gülme eyleminin gerçekleşmesiyle birlikte bireyde sıkıntılı ve acı verici durumlar ortadan kalkarak yerine eğlenceli bir ruh hali geldiğinden dolayı bireyde rahatlama meydana gelmektedir (Şahin, 2016). Rahatlama kuramı mizahı aynı zamanda Freud’un Psikanalitik kuramına dayanarak açıklanmıştır. Kurama göre mizah yoluyla libidinal enerji, süperegounun baskısını azaltarak kabul edilebilir bir noktaya getirdiği düşünülmektedir (Major, 1999). Psikanalitik kurama göre insanın bastırılan iki temel güdüsü olan cinsellik ve saldırganlığın mizah yoluyla özgürleştirilebilmekte ve bu sayede bireyde rahatlama meydana gelmektedir (Pettifor, 1982). Cinsel içerikli ve saldırgan şakalara gülünmesi bu durumu açıklamaya örnek verilebilir. Yine mizah yardımıyla toplum tarafından kabul edilen ve süperegounun tarafından da desteklenen gelenek, görenek ve ahlak gibi değerlere gülünmesi de bu duruma örnek verilebilir (Pettifor, 1982).

Tutarsızlık (Uyuşmazlık) Kuramı. Mizah kuramları arasında en çok kabul gören kuramlardan biri olan tutarsızlık kuramına göre; anlık olarak gelişen

olaylar veya durumlar arasındaki tutarsızlıklar mizahı oluşturmaktadır. Alışılmadık ve beklenilmeyen durumlar tutarsızlık kuramının temel belirleyicileridir (Olin, 2016). Olaylar ya da durumların beklenilenin dışında bir şeyle bitmesi sonucunda yaşanan çelişki ya da tuhaflığın insanlarda gülmeye neden olduğu görüşündedirler (Major, 1999; Şahin, 2016). Yabancı bir topluma giren bir bireyin davranışlarının o topluma komik gelmesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Tutarsızlık kuramına göre zihin, tutarsızlık durumlarında kendini dengelemek için mizah ile bu durumu gidermeye çalışmaktadır (Sarıçalı, 2018).

Mizah kuramları dikkatle incelendiğinde mizahın bilişsel ve duygusal boyutlarda meydana gelen tehdit durumlarında yararlı sonuçlar üreterek dengelenmeyi sağladığı görülmektedir. Ayrıca mizah kuramlarının üzerinde en çok durdukları konulardan biri ise insanların gülmelerini sağlayan ana sebebin ne olduğu ile ilgilidir (Şahin, 2016).

Mizahın İşlevleri. Mizahın; kavrama, problem çözme, iletişimi sürdürme, dil, duygu düzenleme, duygulanım, benlik algısı ve bilgiyi işlemlenmede önemli işlevleri olduğu üzerine durulmaktadır (Courtney, 2014). Mizah ile birey kendisini daha iyi hissetmekle birlikte kendisine ve başkalarına karşı içgörü kazanmakta ve kötü yaşam şartları karşısında da dirençli olmaktadır (Gladding ve Darke Wallace, 2016). Böylece, mizahın yaşam kalitesini arttırdığı söylenebilir (Kuiper vd., 1995). Bu bölümde mizahın fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel işlevleri hakkında bilgi verilecektir.

Mizahın Fiziksel İşlevi. Mizahın fiziksel işlevine yönelik evrim kuramı çerçevesinde açıklamalar getirilmiştir ve buna göre mizahın en büyük işlevi bireyin çevresel ve sosyal koşullara uyum sağlayarak hayatta kalmasını sağlamaktır (Caron, 2008). Mizah, bireyin çevresel olaylara karşı geliştirmiş olduğu tepkisel davranışlardır. Böylece birey olaylara karşı direnç göstererek hayatta kalmak için bir uyum becerisi sağlamış olur (Thomas, 2000). Ayrıca, mizahın düşük düzeyde de olsa bağışıklık sistemini güçlendirdiği, kalp sağlığına iyi geldiği ve ağrıları azaltmada etkili olduğu ifade edilmektedir (Martin, 2001).

Mizahın Duygusal İşlevi. Mizahın stresli durumlarda stres düzeyini düşürdüğü ve duyguları düzenlemede önemli rolü olduğu bilinmektedir (Kuiper,

McKenzie ve Belanger, 1995). Yine mizah, zor durumlarda bireyin psikolojik direncini artırmaktadır. Birey mizahı kullanarak zevk alır, kendini güçlü ve güvende hisseder (Major, 1999). Dolayısı ile çaresizlik ve umutsuzluk gibi olumsuz duygular bu sayede daha az hissedilir. Ayrıca mizahın varoluşsal sorunlarla gelen derin duyguları azaltmada önemli bir baş etme mekanizması olduğu bilinmektedir. Hastanelerin acil servisi personelleri ile yürütülen çalışmalarda mizahın varoluşsal stres ve korkuyla baş etmede işlevsel olduğu ve hatta mizahın ölüm kaygısıyla baş etmede de etkili olabileceği düşünülmektedir (Olin, 2016). Alan yazında mizahın yasın etkileri üzerinde de olumlu yönde katkıları olduğuna yönelik çalışmalar mevcuttur. Yas sürecinde mizah kullanımında, stres kaynağına ait bilişsel yapı olumsuzdan olumluya doğru değiştiği görülmüştür (Keltner ve Bonanno, 1997).

Mizahın Sosyal İşlevi. Mizahın başka bir işlevi ise sosyal ilişkilerdeki sorunların çözümünü kolaylaştırması ve bu sayede bireyler arası ilişkileri güçlendirmesidir (Özdemir vd., 2011). Mizah, sosyal iletişimin temel unsuru olarak görülmekte olup, sosyal ilişkileri kurmayı ve sürdürmeyi kolaylaştırmaktadır (Ibarra Rovillard ve Kuiper, 2011). Mizahı kullanan kişilerin daha özenli ve enerjik oldukları ve kişiler arası ilişkileri sürdürmede daha becerikli oldukları görülmüştür (Sultanoff, 2013).

Zengin veya fakir kültürler olsun gülme eylemi her toplumda benzer şekillerde algılanır ve tepkilenir (Caron, 2008). Dolayısıyla farklı toplumlarda mizah kullanımında benzer tepkiler verilir. Mizahın kullanım amaçlarından biri de sosyal ilişkileri güçlendirmesidir (Özdemir vd., 2011). Mizahın sosyal ilişkilerde işbirliğini, samimiyeti ve ifade gücünü arttırmakta olduğu görülmüştür (Chauvet ve Hofmeyer, 2007). Bireyde mizah kullanımı sırasında endorfin salgılanmasında değişim yaşanmakta ve bu da kişinin kendini daha rahat açmasını sağlamaktadır. Birey mizah kullanarak duygu ve düşünceleri daha doğal bir şekilde ifade edebilmekte ve mizah kullanımıyla kişilerin ilişkilere dâhil olması kolaylaşmaktadır (Courtney, 2014).

Mizahın danışma sürecinde kullanımında da yararlı sonuçlar elde edilmiştir. Mizahın terapötik ilişkilerde danışanın direncini kırma, gerilimi

azaltma gibi durumların kullanımında etkili olduğu ve duygusal, davranışsal ve fiziksel değişimi de kolaylaştırdığı görölmüştür (Dziegielewski, 2003).

Mizahın Zihinsel İşlevi. İnsan zihni evreni anlamada tutarlılıkları algılamayı ister. Belirsizlikler ve tutarsızlıklar daha fazla düşünme eylemi gerektirdiklerinden zihin daha fazla enerji harcamak zorunda kalır (Martin vd., 2003). Her ne kadar insan hayatında belirsizlikler ve tutarsızlıklar yaşansa da zihin tutarlı bir düzeni benimsemeye çalışır. Bu gibi durumların algılanmasında zihinsel esnekliğe mizah da katkı yapmaktadır (Gelkopf ve Kreitler, 1996). Mizah, zihnin alışıldık şemaları aşarak, farklı sentezler oluşturulabilmesini sağlamaktadır. Mizahla gelen kahkaha durumlarının prefrontal korteksi esnettiği ve zihne gelmekte olan girdilerin işlenmesine ve böylece yeni ve daha kapsamlı zihinsel şemaların oluşmasını kolaylaştırdığı bilinmektedir (Martin, 2001).

Mizah Tarzları. Ruhsal sağlığın önemli bileşenlerinden biri olan mizah, bireyin dış dünya ile oluşturduğu görüntü biçimidir. Mizah kullanan bireylerde negatif duyguların azalmasıyla birkilte psikolojik olarak da rahatlama sağlamaktadır. Dolayısıyla mizahla birey kendisini iyi hissetmeye başlar ve hem fizyolojik sağlığı hem de ruhsal sağlığını korunmuş olur (Kulaber Demirci, 2019).

Her ne kadar mizah ve mizah tarzları olumlu etkilerle nitelendiriliyor olsa da mizahın olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Martin ve arkadaşları (2003) mizah tarzlarını iki olumlu (Kendini geliştirici mizah, katılımcı mizah) ve iki olumsuz (Kendini yıkıcı mizah, saldırgan mizah) olmak üzere dört alt boyuttan oluşan bir model olarak tanımlamıştır. Bu boyutlar oluşturulurken mizahın hangi amaçla kullanılacağı üzerine durulmuş ve temelde mizahın iki farklı amaçla kullanılabileceği düşünülmüştür. Birey mizahı kendi yararı için kullanabileceği gibi başkalarıyla kurduğu ilişkilere katkıda bulunmak için de kullanabilmektedir (Marin vd., 2003; Yerlikaya, 2009). Mizahın bireyin kendi yararı için kullanması durumunu, Hobes gülme eylemini, bireyin başkalarının ya da kendi geçmiş zayıflıklarına karşı üstünlüğünü fark etmesiyle gelen ani bir zafer duygusu olarak ifade etmiştir (Keith-Spiegel, 1972). Başkaları karşısında üstünlüğünü fark eden bireyde rahatlama meydana gelir. Psikanalitik kuramcılara göre ise mizahın bu şekilde kullanımı savunma mekanizması ya da başa çıkma stratejisi olarak ifade edilmektedir (Freud, 1960; Lefcourt, 2001). Mizahın bireyin kendi

yararına kullandığı diğer bir durum ise, bireyin sıkıntılı anlarında ya da baskı ve tehdit gibi durumlarda meydana gelecek gerilimi azaltmak için kullanmasıdır. Birey bu gibi durumlarda mizah ile durumun komik yanını görerek olumlu duygular yaşar (Martin vd., 2003).

Mizahın diğer bir kullanım amacı ise kişiler arası ilişkileri geliştirmektir. Kişiler arası mizahta birey mizahı karşı tarafın kendisini iyi hissetmesini sağlamak, çatışmaları azaltmak ve iletişimi devam ettirmek için kullanmaktadır. Yine kişiler arası mizahta grup dinamiğini yüksek tutmak ve grup bağlılığını sürdürmek için mizahı kullanmaktadır (Keith-Spiegel, 1972). Bu çalışmada kapsamında mizahın olumlu alt boyutları olan kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzları kullanıldığı için bu iki mizah tarzı hakkında kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

Kendini Geliştirici Mizah. Mizah tarzlarının iki olumlu boyutundan biri olan kendini geliştirici mizah, kişiler arası ilişkilerden ziyade bireyin içsel süreçleriyle ilgilidir. Hayatın uyuşmazlıklarına mizahi tarzda eğlendirici bir yaklaşımla bakan kendini geliştirici mizah tarzı, Freud'un mizah hakkındaki düşünceleriyle de benzerlikler göstermektedir (Kulaber Demirci, 2019). İstenmeyen durumlara gerçekçi bir perspektif geliştirilerek bu kötü durumlardan kaçınma hedeflenmektedir. Kendini geliştirici mizahta birey gülme eylemini başkalarıyla paylaşmasına gerek kalmadan, sadece kendisinin algılaması yeterlidir (Yerlikaya, 2009). Bu mizah tarzı, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygularla negatif yönde; mutluluk, olumlu benlik algısı ve özsaygı gibi olumlu duygularla da pozitif ve yapıcı bir ilişkisi bulunmaktadır (Martin vd., 2003).

Kendini geliştirici mizah tarzını kullanan bireyler, mizahı yalnızca düşüncelerini ifade etmek için değil, aynı zamanda uyuşmazlıklar karşısında hem eğlenmeyi hem de mevcut stresle başa çıkmak için de kullanmaktadırlar. Ayrıca bu mizah tarzıyla birey, diğer kişilerin ihtiyaçlarını da dikkate alarak mevcut sorun üzerindeki bakış açısını değiştirebilmektedir. Yine bu mizah tarzı bireyin olumsuz duygularla baş etme yöntemlerinden biri olarak görülmektedir (Yerlikaya, 2009).

Katılımcı Mizah. Diğer bir olumlu mizah tarzı olan katılımcı mizahta ise, bireyin diğer kişilerle olan ilişkisine odaklanılmaktadır. Birey burada ne

kendisine ne de karşı tarafa zarar vermeden kendisini ve karşı tarafı onaylayarak, paylaşımcı bir rol sergiler. Bu mizah tarzına sahip birey espiriler ve şakalar yapma, karşı tarafı eğlendirme, kişiler arası çatışmaları azaltma ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirme eğiliminde olmaktadır (Lefcourt, 2001). Katılımcı mizahta bireyin karşı tarafı düşünme hissi gelişmiş, benlik duygusu yüksek, içten ve iyimser bir tutumla ilişki içinde olması beklenilir. Yine katılımcı mizah tarzına sahip bireyler, espirilerle ilişkileri kolaylaştırır ve kişiler arası gerilimi azaltırlar (Martin vd., 2003; Yerlikaya, 2009). Katılımcı mizahta bireyin başkalarını eğlendirmek amacıyla kendisiyle ilgili espriler yapma ve kendisini ciddiye almama gibi bir alışkanlıkları da olabilmektedir. Ancak, bunu yaparken de kendini kabul duygusunu korur (Kulaber Demirci, 2019).

Sonuç olarak katılımcı mizah, bireyin yakın ilişkilerdeki doyumuyla ve olumlu ilişkiler kurmasıyla ilgilidir. Katılımcı mizah, bireyin kendisini ve karşı tarafı onaylayan, saldırgan olmayan, hoşgörüyeye dayalı, kişiler arası ilişkileri geliştiren ve bağlılığı arttıran bir mizah türüdür. Bu mizah tarzını kullanan bireylerin özellikleri olarak; dışa dönük, benlik saygıları yüksek, neşeli, çevresiyle yakın ilişkiler kurabilen ve genellikle olumlu duygulara sahip bireyler olarak sıralanmaktadır (Yerlikaya, 2009).

Mutluluk

Mutluluk kavramı antik çağlardan beri sorgulanıp, üzerine tartışılan bir kavramdır. Yunanca büyük çapta zenginlik anlamına gelen “eudaimonia”, Arapça’da ise bolluk ve talih anlamına gelmekte olan “saad” kelimelerine karşılık kullanılmıştır (Hançerlioğlu, 2000). Antik çağ filozoflarından Epikuros mutluluğun, insanın yaşayabileceği en iyi yaşam şekli olduğunu ve gerçek mutluluğun ise basit zevklerden geldiğini belirtmiştir (Klein, 2015). Aristoteles ise mutluluğun bireyin yaşamına göre şekillendiğini, mutluluğa varmak için insan hayatında iyiliklerin ve güzel eylemlerin olması gerektiğini ifade etmiştir (Tuncer, 2016). Ayrıca Aristoteles, mutluluğun yeryüzünde yaşayan tüm insanların varmak istedikleri nihai amaç olduğunu ve her insanın mutluluğu aradığını ifade etmiştir (Büyükdüvenci, 1993). Farabi ise, mutluluğun ahlaktan beslendiğini, erdemli davranışların ahlakı getirdiğini ve böylece mutluluğa ulaşıldığını ifade etmiştir (Tuncer, 2006). Mutluluk kavramı insanlık tarihinde hep ilgi odağı olmuş,

tüm insanların ulaşmak istediği en önemli amaçlarından biri haline gelmiştir (Malkoç, 2011). Hatta öyle ki mutluluk kavramı ülkelerin anayasalarına bile girmiştir. Örneğin Amerika Birleşik Devletlerinin Bağımsızlık Bildirgesinde mutluluğu yaşamının her vatandaşın temel hakkı olduğu belirtilmiştir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2011).

Teknolojideki gelişmelerle birlikte insanlar daha iyi şartlarda yaşamaya başlamışlardır. Daha rahat ve konforlu evlerde oturmaktadırlar. Daha iyi eğitim alarak geçmiş çağlara göre daha rahat işlerde çalışmaktadırlar. Ancak teknoloji, sağlık, eğitim, ulaşım gibi hizmetlerin bu kadar kolay ve rahat bir duruma gelmesine rağmen ve insanların ruh sağlıklarının bu gelişmelere paralel olarak iyiye gitmesi gerekirken, tersi istikamette geriye doğru gitmektedir (Seligman, 2006). Konu ile ilgili Faller (2001) tarafından yapılan çalışmada, Amerika Birleşik Devletlerinde bireylerin kırk yıl öncesine göre ortalama iki kat daha fazla zengin olmalarına rağmen, ülkede kırk yıllık süreçte suç işleme oranının dört kat, depresyon oranının on kat, boşanma oranlarının iki kat ve intihar etme riskinin ise üç arttığı görülmüştür. Dolayısıyla gün geçtikçe insanların mutluluk düzeylerinin azalmakta olduğu söylenebilir.

Mutluluk kavramı, pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla birlikte kuramcılar tarafından tekrardan araştırılmaya başlanmıştır. Mutluluğun ne olduğu, işlevi ve erişilebilirliği hakkında farklı fikirler ortaya atılmıştır. Bireyin hayatında kontrolü elinde tutması, yaşama haz veren şeylerin yapılması ve hayattan zevk alınması mutluluğu getirmektedir. Yine, zamanında anı yaşamının ve tadını çıkarmanın mutluluğu getirdiği belirtilmiştir (Burger, 2006). Rogers'a göre potansiyelini tam olarak kullanan birey mutlu bireydir. Ona göre her bireyin içinde başarılı ve mutlu olma potansiyeli vardır. Bu potansiyeli tam olarak kullanabilen kişiler, deneyimlere açık, güven veren, toplumun beklentilerini karşılayan ve duyguları derin ve yoğun yaşayan kişilerdir (Binkley, 2011). Tarhan (2014) ise mutlu bir hayatı bireyin karakteriyle ilişkilendirmiştir. Dolayısıyla birey, hayatın kendisini değiştirmek yerine, kendi hayatını değiştirmesi bile mutlu olması için yeterli olacağını ifade etmiştir.

From (2008), "*Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*" adlı kitabında insan hayatı süresince, canlılığın ve yaratıcılığın artması, duygu ve düşüncelerin

belirginleşmesi mutluluğun yordayıcıları olarak göstermiştir. Bunların artmasıyla mutluluğun da artacağını, azalması ile mutluluğun da azalacağını ifade etmiştir (From, 2008). Seligman (2006), hayatın amacı ve anlamından yoksun olmanın birçok psikolojik rahatsızlığı beraberinde getirebileceğini ifade etmiştir. Mutluluğun ya da mutsuzluğun insan bedeninde bir takım psikopatolojik değişimlere neden olduğu üzerinde tartışılmaktadır (Seligman, 2002). Mutluluğun bireyin kendisini iyi hissetmesi, ruhsal işlevlerin iyi olmasıyla, mutsuzluğun ise ruhsal işlevlerde azaltıcı etkisi olmakla birlikte yüzde gergin ifade, baş ağrısı ve yorgunluk gibi fizyolojik etkilerle görülebileceği belirtilmektedir (From, 2008).

Seligman (2002) mutluluğu olumlu duygu, yaşamın içinde olma ve yaşamın anlamı olmak üzere üç boyutta ele almıştır. Olumlu duygular; geçmiş, geleceği ve içinde bulunan ana ait pozitif duygulara sahip olmayı içerir. Geçmiş ana ait olumlu duygulara huzur, memnuniyet, yaşam doyumu gibi duygular örnek verilebilir. Geleceğe ait olumlu duygulara örnek olarak umut, iyimserlik, güven gibi duygular verilebilir ve son olarak o ana ait olumlu duygulara ise bireyin o anda yaşadığı zevk ve memnuniyet duygusu örnek olarak verilebilir (Seligman, 2002).

Seligman'a (2002) göre mutluluğun ikinci boyutu olan yaşamın içinde olmanın; bireyin sosyal ilişkilerinde, iş hayatında ve boş zamanlarında zevk ve keyif almasıyla ilgilidir. Birey bunları ne kadar zevkle ve keyifle yaparsa o kadar mutlu olur. Bireyin hayatında daha fazla zevk ve memnuniyet alabilmesi için ise; yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması ve bu yetenek ve güçlü yönlerini kullanılabilecek fırsatları oluşturabilmesi gerekmektedir. Son olarak mutluluğun üçüncü boyutu olan anlamlı bir yaşam sürdürmede ise; bireyin yeteneklerini ve güçlü yönlerini hem kendi yararı hem de toplumun yararı için kullanabilmesidir (Seligman, 2002).

Mutlu insan profili, ilk olarak Wilson (1967) tarafından çıkarılmıştır. Wilson (1967) mutlu insanı; genç, iyi eğitilmiş, maaşlı, dışa dönük, iyimser, endişesiz, dindar, benlik saygısı yüksek, evli, iş ahlakı olan, iyi ve zeki birey olarak sınıflandırmıştır. Mutlu insan profilini çıkartan diğer bir araştırmacı olan Michalos'a göre (1991) ise mutlu insan; korkusu az, kindar olmayan, yaşam

enerjisi yüksek, özgüven sahibi, sosyal uyum becerilerine sahip, sağlıklı, iyimser, tatminkâr, düzgün ve anlamlı bir işi olan, duygusal olarak tutarlı, kaygısız ve zaman uyumu olan birey olarak sınıflandırmıştır. İnsanların mutlu olabilmeleri için öncelikle basit fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması gerektiği düşünülmektedir. Dolayısıyla bireyin mutlu olabilmesi iyi bir yaşamla bağdaştırılmaktadır (Micholas, 1991).

Eğitimde mutluluğun önemli bir yeri vardır. Öğretmen ve öğrencilerin mutlu oldukları bir ortamda eğitim almaları onlarda istendik yönden davranış değişikliğini beraberinde getirecektir (Döş, 2013). Nitekim mutluluğu arttırmaya yönelik yapılan çalışmalarda yüksek düzeyde mutluluk aynı zamanda olumlu yönde davranış sergilemeyi de beraberinde getirdiği görülmüştür (Diener, Lucas ve Oishi, 2002).

Felsefede Mutluluk. Mutluluk çok yönlü bir kavram olduğundan gerek felsefe ve gerekse psikoloji alanında farklı kişilerce tanımlanmıştır. İlk Çağ filozoflarından günümüze kadar mutluluk, amaç, erdem, dış koşullar gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir. Demokritos'a göre mutluluğun, iyinin ne olduğunun kişi tarafından bilinmesiyle olacağını; mutluluğu erdem ile ilişkilendiren Sokrates ise doğru bilginin bireyi iyiye ve erdeme yönelttiğini ve erdemin de insanı mutlu ettiğini belirtmiştir (Gökberk, 1999). Platon'da Sokrates'e benzer şekilde mutluluğun erdemli olmaktan geçtiğini belirtmiştir (Gökberk, 1999). Epikuros ise mutluluğun hazdan geldiğini, bireyin hayattan haz aldığı müddetçe mutlu olabileceğini ifade etmiştir. Farabi ise mutluluğu erdemli olmaktan geldiğini, mutluluğun nihai amaç olduğu için kişisel ihtiyaçların karşılanmasıyla insanın mutlu olmayacağını belirtmiştir. Ayrıca Farabi, mutluluğun toplumsal bir boyutunun olduğunu ifade etmiştir (Özgen, 2015). İbni Sina ise mutluluğun hayatın en önemli amacı olduğunu, bireyin bu amaca ulaşması için çalışması gerektiğini belirtmiştir. Ona göre hayatın anlamını ve amacını bilen insan mutlu insandır (Bircan, 2001).

Psikolojide Mutluluk. Psikolojide mutluluk başta öznel iyi oluş (Diener, 1984) olmak üzere yaşam doyumu (Arıcı, 2020; Lyubomirsky, 2001), yaşam kalitesi (Çirkin ve Göksel, 2016), psikolojik iyi oluş (Telef, 2013) olumlu duygulanım ve iyilik hali (Tuzgöl-Dost, 2004) gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir.

Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi durumudur (Açıkgöz, 2016). Kangal'a (2013) göre mutluluk, yaşama dair olumlu duyguların olması ve yaşam doyumunun birleşiminden oluşmaktadır. Sakman (1998) ise mutluluğu değerler ile ilişkilendirmiş ve değerlerine ulaşan bireyin hissettiği olumlu duygu olarak ifade etmiştir.

Düşünürlerin büyük çoğunluğu mutluluğu yaşamın nihai amacı olarak görmektedirler (Büyükdüvenci, 1993). Benzer şekilde psikoloji biliminde de mutluluğu yaşamın amacı olarak gören kuramcılar bulunmaktadır (From, 1995). Psikoloji bilimi, mutluluk arayışını insanların keyifli, dolu ve anlamlı bir yaşam sürmeleri gerektiği üzerinden açıklamıştır (Demir, 2017).

Mutluluğun Bileşenleri. Alan yazında mutluluğun bileşenleri olarak olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Olumlu ve olumsuz duygulanım mutluluğun duygusal boyutunu oluştururken, yaşam doyumu da bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Demir, 2017). Olumlu duygulanım; memnuniyet, gurur, sevinç, sevgi, neşe ve coşku gibi pozitif duygulardan oluşur. Olumsuz duygulanım ise; suçluluk, stres, hayal kırıklığı, utanç duygusu, öfke, güvensizlik ve üzüntü gibi negatif duyguları içerir. Yaşam doyumu ise geçmiş, gelecek ve şu anki zamanda alınan doyumu içermektedir (Diener vd., 2002). Mutluluğun bilinen bu üç boyutu dışında Diener, Suh ve Oishi (1997), mutluluğun ait yaşam/etkileşim alanı doyumu olarak yeni bir bileşenin olduğunu ifade etmişlerdir. Yaşam/etkileşim alanı boyutunda; aile, sağlık, ekonomik durum, çalışma, boş vaktin değerlendirilmesi ve bir gruba dâhil olma gibi unsurlar bulunmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Mutluluğu Arttırmak. Gülmenin ve sevinmenin mutluluğu arttırdığına yönelik çalışmalar mevcuttur. Yine bireyin bir hedefi olması ve bu hedef doğrultusunda çabalamanın, toplumla ilişki içinde olmak ve inandığı dini ritüelleri yapmanın mutluluğu arttırdığına yönelik önemli çalışmalar bulunmaktadır (Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Tarhan (2017) toplum içinde olmanın ve toplumla iyi ilişkilerin sürdürülmesinin mutluluğunu arttırdığını ifade etmektedir. Buss (2000) yapmış olduğu çalışmada mutluluğu arttırmaya yönelik yapabilecekleri ifade etmiştir. Ona göre, bireylerin birbirleriyle ilişki bağlarının

güçlü tutulması, derin dostluklar, yakın akrabalıklar ve işbirlikçi koalisyonlar gibi durumların mutluluğu arttırdığını ifade etmiştir.

Mutluluk Kuramları.

Tabandan Tavana Kuramı (Aşağıdan Yukarı Kuramı). Tabandan Tavana kuramının temeli Wilson'nun (1967) insanların evrensel ve temel ihtiyaçlarının olduğu ve bireyin sahip olduğu yaşam koşullarının bu ihtiyaçları karşılaması halinde mutluluğun olacağını ifade eden görüşlerine dayanmaktadır. Yani bireyin hayatında zevk alacağı etkinliklerin sayısı ne kadar fazla ise birey de o ölçüde mutlu olmaktadır. Mutluluk bireyin keyif aldığı etkinliklerin toplamıdır. Gündelik hayat, ekonomik durum, iş, eğitim düzeyi, sosyal hayat gibi unsurlar bireyin mutluluğunu etkileyen önemli dışsal faktörlerdendir (Wilson, 1967). Günlük hayatta yaşanan küçük sıkıntıların toplamı insan hayatını olumsuz olarak etkiler ve sonuçta mutsuzluğu da beraberinde getirir (Fiest, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995).

Mutluluk, bireyin hayatında önemli doyum alanları olan aile, çevre, okul, iş, arkadaş gibi yaşantıların toplamından oluşmaktadır. Bireyin mutluluğundan doyum alabilmesi, bu yaşantıların büyük çoğunluğundan çeşitli doyumlar almasına bağlıdır. Dolayısıyla bu kurama göre mutlu bireyler, farklı alanlarda olumlu yaşantıları olan ayrıcalıklı ve avantajlı bireylerdir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2011).

Tavandan Tabana Kuramı (Yukarıdan Aşağı Kuramı). Tavandan Tabana kuramında ise mutluluğun, genetik etkenlerin ve bu etkenlerin etkisiyle yaşantılar sonucunda şekillenen kişilik özellikleriyle ve bilişsel süreçlerle şekillendiği belirtilmiştir. Diener (1984) mutluluğun genetik faktörler, kişilik özellikler ve zihinsel süreçlerin toplamından oluştuğunu ifade etmektedir. Yine mutluluğun, bireyin kişilik özelliği olan ve içinde bulunduğu durumun iyi ya da kötü algılanmasına bağlı olarak değiştiği görüşü hâkimdir (Fiest, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995). Başka bir ifadeyle bireyin kişilik yapısı, olayları algılama ve yorumlama biçimini etkilemekte ve bu durum da bireyin mutluluk düzeyi de kişilik yapısına bağlı olarak değişmektedir.

Erek (Amaç) Kuramı. Erek kuramı ilk olarak Wilson (1967) tarafından ortaya atılmıştır. Kuramda amaçların önemli bir yeri bulunmakta ve mutluluk, bir

amaca ulaşıldığında elde edilmektedir. Bireyi amacına ulaştıracak hedeflerin gerçekleştirilmesi beraberinde mutluluğuda getirmektedir (Wilson, 1967). Birey amaçlarına ulaşmada ilerledikçe daha fazla mutlu olmakta, tersi durumda ise yani amaçlardan uzaklaştıkça mutsuz olacağı düşünülmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yine Erek Kuramına göre mutluluğun ihtiyaçların doyurulmasıyla meydana geldiği ve doyurulmayan ihtiyaçların da beraberinde mutsuzluğu getirdiği ifade edilmektedir (Wilson, 1967).

Palys ve Little'e (1983) göre bireyin kendisine önemli, kolay erişilebilir, gerçekçi ve eğlenceli amaçlar edinmesiyle mutluluğun daha uzun süreli olacağı görüşündedirler. Bireyin mutlu olmasında gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlar edinmenin yanında, sahip olduğu kaynaklar da bireyin amacına ulaşmasında etkili olan diğer bir faktördür (Aydoğdu, 2020). Bu hususlar göz önünde bulundurulduğunda, gerçekleştirilecek amaçlar sahip olunan kaynaklar doğrultusunda belirlendiğinde bu durum bireyde mutluluk yaratmaktadır (Malkoç, 2011). Bireyin amaçları ve bu amaçlara ulaşmada kullandığı kaynaklar ise içinde yaşadığı kültür tarafından etkilenmektedir. Örneğin bireyci toplumlarda yaşayan bireyler için daha çok kişisel amaçlar ön planda iken, toplulukçu kültürlerde yaşayan bireyler için toplumun amaçları daha önemlidir. Bu kültürlerde yaşayan bireylerin amacı toplum içinde kaynaşmak, toplumun istekleri ve yararı doğrultusunda davranmaktır (Diener vd., 1999).

Etkinlik (Akış) Kuramı. Aristoteles'in mutluluğun zevk alınarak yapılan etkinliklerden geldiğini ifade eden görüşünü temel alan Etkinlik Kuramı, bireyin amaçlarına ulaşmada yaptığı etkinliklerin haz ve mutluluk duygusu verdiği görüşündedir. Diğer bir ifadeyle bu kurama göre, mutluluğun getireceği sonuçtan çok bu süreçte yapılan etkinliklerin vermiş olduğu haz daha önemlidir (Aydoğdu, 2020; Diener vd., 1999; Malkoç, 2011).

Etkinlik kuramında akışın önemli bir yeri vardır. Akış ile birey benliğini tamamen yaptığı etkinliğe vermektedir (Moneta, 2004). Csikszentmihalyi (1990) mutluluğun, bireyin etkinliği gerçekleştirmede hissettiği akış duygusuyla oluştuğu görüşündedir. Yapılan etkinlik birey için fazla anlamlı olduğundan birey kendisini tamamen o etkinliğe vermektedir. Yine kurama göre bireyin keyif aldığı başka bir durum ise bireyin yaptığı etkinlik ile sahip olduğu becerilerin

örtüşmesidir. Bu örtüşme, bireyin yeteneği ile etkinliğinin birbirini tamamlıyor olması açısından gerekliliği kadar, yetenek ile etkinlik derecesinin de birbirlerini tamamlamaları açısından gereklidir. Bu nedenle bireyin yaptığı etkinliğin ne çok zor ne de çok kolay olması gerekir (Diener vd.,1999).

Uyum Kuramı. Mutluluğu açıklayan diğer bir kuram olan Uyum Kuramına göre bireyin yeni durumlara uyum sağlaması mutluluğu getirmektedir. İnsanın hayatta kalabilmesi, mücadele etmesi ve çeşitli çevresel şartlara uyum sağlamasıyla olabilmektedir (Moneta, 2004). Bu kurama göre birey yeni bir olayla ilk karşılaştığında güçlü tepki verebilir, ancak zamanla birey bu olaya uyum sağlayarak vereceği tepki de azalmaktadır (Diener vd., 1999). Bireyin yeni duruma uyum sağlayıp alışması için belli bir zamanın geçmesi gerekir. Bu zamanın ne kadar olması gerektiğiyle ilgili Suh, Diener ve Fujita'ya (1996) göre bireylerin karşılaştıkları yeni durumlara ortalama üç aydan kısa bir sürede uyum sağladıklarını ifade etmişlerdir. Ancak bu süre bireyin kişilik yapısı ve karşılaştığı olayın niteliğine göre de değişmektedir. Dolayısıyla bazı olaylara uyum sağlanması biraz daha zaman alabilmektedir. Yeni bir olayla karşılaşan birey olayın kendisindeki yaratacağı etkiye göre ya mutlu ya da mutsuz olmaktadır. Zaman geçtikçe de birey bu olaya uyum sağlayıp başa çıkmasıyla mutlu ya da mutsuzluk duygusu azalmaktadır (Aydoğdu, 2020; Diener, 1984).

Yapılan çalışmalarda uyum sürecinin üç önemli işlevi olduğu ifade edilmiştir (Luchas, 2007). Bunlardan birincisi uyum süreci, iyi ya da kötü olaylar karşısında bireyin duygusal yoğunluğunun uzun süreli olmasını engelleyerek bireyin ruhsal sağlığını korumasını amaçlar. İkincisi, uyum sürecinde bireyin dikkatinin çevresinde meydana gelen diğer uyarıcılara yönelmesiyle, ilk olayın bireyin dikkatinden çıkmasını kolaylaştırır. Sonuncusu ise bireyin olaylara vereceği duygusal tepki miktarı zamanla azalarak, bireyin başarabilme ihtimali olmayan amaçlardan vaz geçmesine yardımcı olur (Lucas, 2007).

Sosyal Karşılaştırma Kuramı. Sosyal karşılaştırma kuramına göre mutluluk, bireyin kendisini toplum içindeki diğer insanlarla kıyaslamasıyla oluşmaktadır. Bireyin içinde bulunduğu koşullar ve kendisine ölçüt aldığı kişiler bireyin mutluluğu için belirleyici unsurlardır. Birey toplum içinde kendinden düşük ya da kendinden yüksek düzeyde olanlara kıyaslayarak kendi

mutluluğunu değerlendirir. Diğer bir deyişle birey eğer toplum içinde kendisine ölçüt aldığı kişilere göre daha iyi hissederse mutlu olur, tersi durumdaysa yani kendisine ölçüt aldığı bu kişilere göre kendisini daha kötü bir durumda hissederse mutsuz olur (Diener vd., 1999).

Sosyal karşılaştırma kuramında birey, kendisinin sahip olduklarıyla yakın çevresinin sahip olduklarını kıyaslar. Kıyaslama neticesinde birey, diğer kişilere göre kendisini daha iyi bir konumda olduğunu hissederse hayatından doyum alır ve bu da bireye mutluluk verir (Diener, 1984). Lyubomirsky ve Ross (1997) mutlu bireylerin kendilerinden daha kötü koşullarda olanlarla kıyaslayarak mutlu olduklarını, mutsuz bireylerin ise kendilerinden daha iyi konumda olanlarla kıyaslayarak mutsuz olduklarını ifade etmektedirler. McFarland ve Miller (1994) bireyin kendisini başkalarıyla kıyaslamasında sahip olduğu kişilik yapısının etkili bir faktör olduğunu belirtmektedirler. İyimser bireylerin kendilerinden daha kötü şartlarda olanlarla kıyaslama yaparken, karamsar bireylerin ise kendilerinden daha iyi şartlarda olan kişilerle kıyaslama yaptıklarını ifade etmektedirler. Dolayısıyla McFarland ve Miller (1994) iyimser bireylerin karamsar bireylere göre daha mutlu oldukları görüşündedirler.

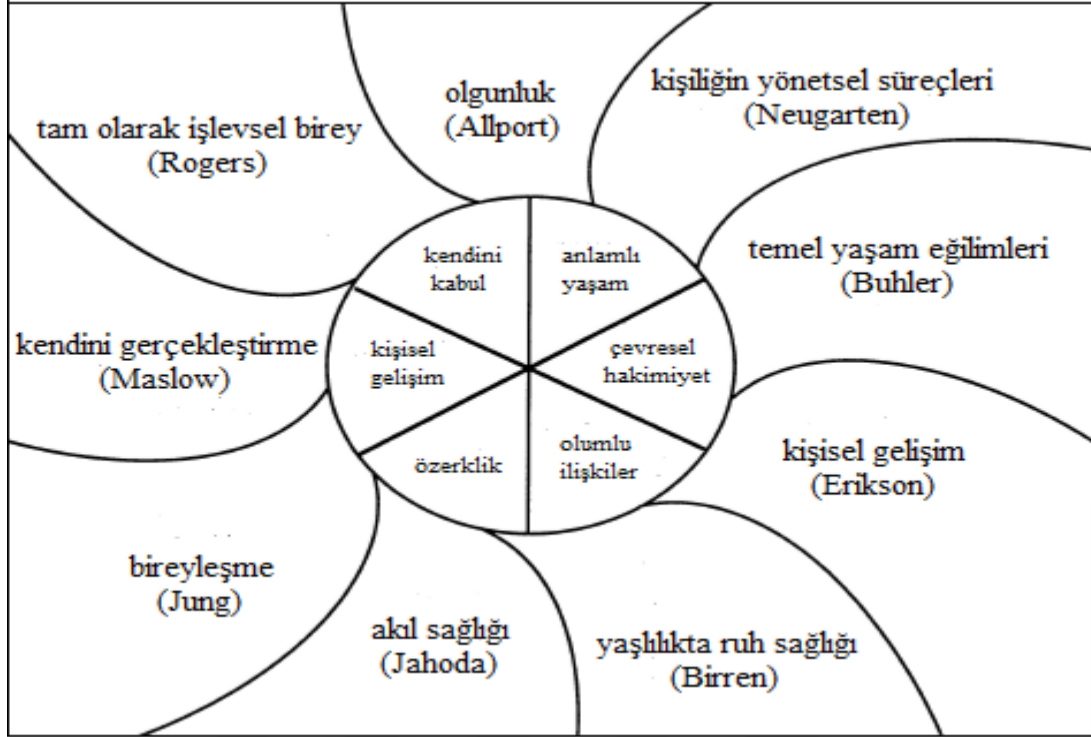
Mutluluğu Anlamlandırma Kuramı. Lyubomirsky (2001) tarafından oluşturulan mutluluğu anlamlandırma kuramı, Tavandan Tabana (Yukarıdan Aşağıya) ve Tabandan Tavana (Aşağıdan Yukarıya) kurmalarının bütünleştirmesini temel almaktadır (Malkoç, 2011). Kurama göre bireyin mutluluğu eğitim durumu, cinsiyet, yaş, ekonomik durum gibi yaşam şartlarının algılama, yorumlama ve başka durumlarla karşılaştırma şekline bağlıdır. Kısacası bireyin sahip olduğu koşulları algılama ve yorumlama durumu mutluluğunu etkilemektedir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2020). Örneğin bireyin içinde bulunduğu koşulları olumlu olarak algılaması ve bundan tatmin olması mutluluğu getirmektedir. İçinde bulululan koşulların olumsuz olarak algılaması ise bireyde mutsuzluk yaratacaktır.

Teknolojik gelişmelerle birlikte her geçen gün yaşam şartları biraz daha iyiye gitmektedir. Ancak tüm bu olumlu gelişmelere rağmen, yapılan araştırmalarda insanların gittikçe mutsuz oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Faller, 2001). Yapılan bu araştırmalarda günümüz insanların geçmiş nesillere göre

daha mutsuz olmalarının nedenlerinden birinin ise gelişen teknolojik imkânlarla insanların sadece yakın çevrelerinin değil neredeyse tüm toplulukların yaşam şartlarını görebilmeleri ve kendi yaşam şartlarını bu insanların yaşam şartlarına göre kıyaslamalarındandır. Bu bireylerin başka toplulukların kendilerinden daha iyi şartlarda yaşadıkları düşüncesi kendilerinde mutsuzluğa neden olmaktadır. (Easterbrook, 2003). Kurama göre yaşam koşullarını olumlu olarak algılayan bireylerin bu koşullar ne kadar kötü olsa dahi mutlu olduklarını görüşü hâkimdir (Diener vd., 1999; Malkoç, 2011).

Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı. Uzun yıllar boyunca herhangi bir psikolojik rahatsızlığı olmayan bireylerin, ruhsal olarak sağlıklı oldukları düşüncesi, psikolojide iyilik hali, iyi oluş, mutluluk gibi kavramların ihmal edilmesine neden olmuştur (Ryff, 1995). Ryff (1995) ruh sağlığının sadece psikolojik rahatsızlıkların olmamasıyla olmadığı, aynı zamanda bireyde olumlu psikolojik özelliklerin de olması gerektiği görüşündedir. Dolayısıyla Ryff (1995) psikolojik olarak iyi olmanın ne olabileceği üzerine çalışmalar yapmış ve çeşitli kuramlardan aldığı bilgileri sentezleyerek psikolojik iyi oluş kuramını oluşturmuştur.

Psikolojik iyi oluş kuramına göre psikolojik iyi oluşu sağlayan altı tane temel boyut bulunmaktadır. Bu altı boyut kendini kabul, olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, anlamlı yaşam, kişisel gelişim ve özerklik olarak sıralanmıştır (Ryff,1995; Ryff, 1998). Psikolojik iyi oluşa ait altı temel bileşen ile bu bileşenlere ait kuramsal temeller Şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 2. Psikolojik iyi oluşun temel bileşenleri ve kuramsal temelleri (Ryff, 1995).

Şekil 2'de görüldüğü gibi psikolojik iyi oluşa ait altı boyut ve bu altı boyutun temel dayanağı olan kuramlar görülmektedir. Bu boyutların tanımlarına aşağıda yer verilmiştir.

Kendini Kabul: Kendini kabulde birey kendisini, geçmiş yaşantılarını, tutumlarını ve davranışlarını olumlu olarak değerlendirmesidir (Ryff ve Keyes, 1995). Kendini kabul, bireyin sadece olumlu özelliklerini değil, aynı zamanda olumsuz özelliklerini de kabul etmesini içermektedir. Gelişim kuramcılarına göre ruh sağlığının önemli ölçütlerinden biri de bireyin kendisini ve geçmiş yaşantılarını olduğu gibi kabul etmesi ve kendisine yönelik olumlu bir tutum içinde olmasıdır (Ryff, 1989).

Olumlu İlişkiler: Pozitif ilişkiler bireyin çevresiyle sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasıdır. Yine bireyin çevresine karşı güven, dürüstlük, sevgi ve empati gibi olumlu ilişkilerle iletişim kurmasıdır (Ryff ve Keyes, 1995). Kendini gerçekleştirmiş bireyin en önemli özelliklerinden biri de sağlıklı ve pozitif ilişkileri kurabilmesidir (Malkoç, 2011). Diğer bireylerle güvenli, içten, tatmin edici ve şefkatli ilişkiler kurmak ve kişilerarası ilişkilerde karşı tarafın ihtiyaçlarını da görebilmek pozitif ilişki kurabilen bireylerin özelliklerindendir (Ryff, 1995).

Çevresel Hâkimiyet: Bireyin kendi yaşamını ve çevresini yönetebilecek bilgi ve beceriye sahip olması olarak bilinir (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff (1989) hayatını yönetebilen, düzenleyen ve karmaşık durumları yönetebilen bireyin içinde bulunduğu ortama uyum sağlamada başarılı olduğunu ifade etmektedir. Yine Ryff (1995) çevresini yöneten, çevresel olanakları uygun bir şekilde kullanan, etkileşimde olduğu ortamları kontrol edebilen bireylerin çevresel hâkimiyetinin olduğunu ifade etmiştir.

Anlamlı Yaşam: Ryff (1989) göre olumlu ruh sağlığının önemli ölçütlerinden biri de, bireyin hayatını anlamlı olarak algılaması ve hayatında bir amacının olmasıdır. Bireyin yaşam amaçlarının olması ve bu amaçlar doğrultusunda çalışması bireyi hayata bağlamaktadır (Ryff, 1995).

Kişisel Gelişim: Bireyin kendi gelişimi için kapasitesini olumlu yönde artırma ve değişim içinde olmasıdır (Ryff ve Keyes, 1995). Bireyin potansiyelinin farkında olması ve bunu kendini geliştirmek için kullanması kişisel gelişim açısından önemli bir etkidir. Maslow kendini gerçekleştiren bireyleri tanımlarken, bu kişilerin doğal, yaratıcı olduklarını, kendilerini ve başkalarını olduğu gibi kabul eden, gerçekçi problemlere odaklanan, sosyal ilişkilerde başarılı ve özgüvenli bireyler olarak tanımlamaktadır (Ryff, 1995).

Özerklik: Bağımsızlık ve özbelirleme ile ilişkilendirilmekte olan özerklikte, bireyin sosyal çevrenin baskıları ve dayatmalarına bağlı kalmadan, kendi içsel motivasyonu ile hareket etmesidir (Ryff ve Keyes, 1995).

İlgili Araştırmalar

Bu bölümde çalışmanın değişkenlerine yönelik daha önce yurt içi ve yurt dışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir. Ayrıca çalışmada oluşturulan aracı modele ait doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili çalışmalara da yer verilmiştir.

Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılan Araştırmalar. Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik dayanıklılıkla ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar hakkında bilgi verilmiştir. Yapılan araştırmaların geneline bakıldığında psikolojik dayanıklılığın başa çıkma stratejileri, benlik saygısı, mutluluk, yaşam doyumu, sosyal destek gibi kavramlarla ilişkisinin incelendiği araştırmaların ağırlıkta olduğu görülmektedir.

Terzi (2005) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan öznel iyi olma ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli adlı çalışmada, psikolojik dayanıklılığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma stratejileri aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karataş (2016) tarafından özel eğitim okullarında çalışmakta olan öğretmenlerle yapılan çalışmada ise Terzi'nin (2005) çalışmasından elde edilen bulguları destekler nitelikte psikolojik dayanıklılıkla başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Terzi (2008b) tarafından yapılan başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarıyla sosyal destek algıları arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Konu ile ilgili Kararımak ve Çetinkaya (2011) tarafından 1999 depremini yaşayan Düzce, Bolu, Sakarya, Yalova ve Kocaeli illerinden yaşayan bireyler ile yapılan çalışmada, benlik saygısı ile denetim odağının olumlu ve olumsuz duygular üzerinden psikolojik dayanıklılığı yordadığı sonucuna ulaşılmışlardır. Eryılmaz (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Yine Önder ve Gülay (2008) tarafından ilkokul sekizinci sınıf öğrencileriyle yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılığın mutlulukla ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında ise, Açıkgöz (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada; psikolojik dayanıklılık ile mutluluk arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve psikolojik dayanıklılık ile mutluluğun mizah tarzlarının alt boyutu olan kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah tarzlarının pozitif yönlü orta düzeyde

yordadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Açıkgöz, 2016). Toprak (2014) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada ise psikolojik dayanıklılığın mutluluk ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır. Arslan (2018) tarafından psikolojik danışmanlarda psikolojik dayanıklılık ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada psikolojik dayanıklılık ile mutluluk arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılığın bilişsel esneklik ile ilişkisini ele alan çalışmalar incelendiğinde; Bozkurt (2019) tarafından yaşları 12 ile 16 arasında değişen sekizinci sınıf öğrencileriyle yapılan çalışmada, psikolojik dayanıklılıkla bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada da (Koç, 2020) benzer olarak psikolojik dayanıklılık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar da alan yazında mevcuttur. Özer ve Deniz (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık ile duygusal zekâ alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duygusal zekâyâ ait iyi oluş ve sosyallik alt boyutlarının psikolojik dayanıklılığı önemli bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Yine, psikolojik dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelendiği başka çalışmalarda da (Burt, 2007; Sandel, 2007), bu iki değişken arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgulardan hareketle, duygusal zekânın psikolojik dayanıklılığı arttıran bir güç olduğu sonucuna varılmıştır.

Bilişsel Esneklikle İlgili Yapılan Araştırmalar. Alan yazında bilişsel esneklik ile yapılan araştırmalara bakıldığında, daha çok bilişsel esneklik ile stres arasındaki ilişkinin, bilişsel esnekliğin farklı türdeki zorlukları kolaylaştırıcı yönünün, yakın ilişkilerdeki işlevinin ve iyi oluştaki katkısının çalışmalara konu olduğu izlenmektedir.

Bilişsel esnekliğin stresle ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında, Shields, Trainor, Lam ve Yonelinas (2016) tarafından yapılan çalışmada, stresin erkeklerde bilişsel esnekliği azalttığı, kadınlarda ise herhangi bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel esnekliğin cinsiyet değişkenine göre

incelendiği başka bir çalışmada (Grafe, Cornfeld, Luz, Valentino ve Bhatnagar, 2017) ise; stres altında bırakılan dişi farelerin oreksin hormonunu erkek farelere göre daha fazla salgıladıkları ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, stres altında bilişsel esnekliğin cinsiyete göre değişiminin oreksin hormonunun farklı miktarlarda salınımıyla ilgili olabileceği üzerine tartışılmaktadır. Yurtiçinde yapılan çalışmalara bakıldığında, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile stres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Altınoluk, 2011). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada (Kömür, 2018), bilişsel esneklik ile stresle baş etme becerilerinin alt boyutlarından olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Tutuş (2019) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada ise, bilişsel esneklik ile stresle baş etmenin alt boyutlarından biri olan özgüvenli yaklaşım arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Sacharin (2009) bilişsel esnekliğin duygularla olan ilişkisini inceleyen deneysel bir çalışmada, olumlu duyguların bilişsel esnekliği pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alan yazında bilişsel esnekliğin başa çıkma becerilerini güçlendirdiğine yönelik yapılan çalışmalar da mevcuttur. Bedel ve Ulubey (2015) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada, bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma becerilerini pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Johnson (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise bilişsel esneklik ile problem çözme ve başa çıkma becerileri arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir. Asıcı ve İkiz (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise bilişsel esneklik ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Bilişsel esnekliğin olumsuz durumlar üzerindeki etkilerine yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında ise, bilişsel esneklikle travma ve travma sonrası stresle başa çıkma arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür (Keith, Velezmo ve O'Brien, 2015). Yine bilişsel esnekliğin bazı psikolojik rahatsızlıkların çözümünde de etkili olduğuna dair alan yazında çalışmalar bulunmaktadır. Gülüm ve Dağ (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, bilişsel esnekliğin kaygı, depresyon ve olumsuz ilişkilerle

negatif yönde ve anlamlı ilişkiler sergilediği olduğu saptanmıştır. Bilişsel esnekliğin danışma sürecine olumlu yönde katkı sağladığına dair çalışmalar da bulunmaktadır. Cardom (2016) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel esnekliğin terapistlerin farklı toplumlarla çalışmalarında terapistlerin etkili ve kolay iletişim kurmalarını kolaylaştırdığını, ayrıca iyi oluş ilişkisine de aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Alan yazında bilişsel esnekliğin ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkisinin sürdürülmesi üzerine de önemli çalışmalar bulunmaktadır. Curran ve Anderson (2017) tarafından yapılan çalışmada, annenin bilişsel esnekliği ile bebeğin bilişsel esnekliği arasında anneden algılanan bakımın aracılık rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine bilişsel esnekliğin yetişkinler arasında da sürdürülen ilişkilerin önemi ile ilgili Gündüz (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, bilişsel esnekliğin kaygı, saplantılı bağlanma ve akılcı olmayan inançlarla negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerinin olduğu görülmüştür.

Bilişsel esnekliğin mizah ile ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında, Kolburan, Eker ve Akdeniz (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, bilişsel esneklik ile olumlu mizah stilleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Son olarak ergenlerde bilişsel esnekliğin mizah kavramıyla olan ilişkisini inceleyen çalışmada (Ereyi, 2016), bilişsel esneklik ile mizah kavramı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Mizahla İlgili Yapılan Araştırmalar. Mizaha yönelik yapılan araştırmalara bakıldığında ağırlıklı olarak mizahın farklı kişilik örüntüleriyle ilişkilerine, stres ve depresyon durumlarında kullanımına, duygu düzenlemedeki etkisine, olumlu ve sağlıklı benlik yapısıyla ve kişilerle ilişkilerdeki rolü ile ilgili çalışmaların ağırlıkta olduğu görülmektedir.

Öncelikle mizahın stres durumlarında kullanımına ilişkin yapılan çalışmalara bakıldığında, üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada (Yerlikaya, 2009) mizah tarzlarının olumlu alt boyutları olan katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Martin ve Lefcourt (1983) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan üç aşamalı bir çalışmada ise mizahın stresin etkisini azaltıcı rolünün olduğuna dair bulgular elde etmişlerdir. Mizah ile stres ve

stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Albel (2002) tarafından yapılan çalışmada, yüksek düzeyde mizah duygusuna sahip bireylerin, düşük düzeyde mizah duygusuna sahip bireylere göre yaşamı daha az stresli algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Mizahın kişilik örüntüleriyle olan ilişkisi alan yazında çeşitli değişkenlerle incelenmiştir. Özsaygı ile mizahın ilişkisini inceleyen çalışmalarda yüksek düzeyde ve istikrarlı bir özsaygıya sahip bireylerin hayatlarında mizahı daha fazla kullandıkları görülmüştür (Vaughan, Zeigler-Hill ve Arnau, 2014). Yine mizah ile özgünlüğün konu alındığı başka bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ile özgünlük arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Barnett ve Deutsch, 2016). Başak ve Can (2014) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde kendini geliştirici mizah tarzları ile utangaçlık ve umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönlü ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Mizahın olumlu psikolojik yapıları yordamasıyla ilgili yapılan araştırmalarda ise kendini geliştirici mizah tarzının öznel iyi oluşu olumlu yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Jovanovic, 2011). Yine Türkiye’de Özbay, Palanci, Kandemir ve Çakır (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada katılımcı mizah tarzının öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Sarıçalı (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise, olumlu mizah kullanımı ile özgünlük arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve bilişsel esneklik ile psikolojik kırılganlığın da bu ilişkide aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Samson ve Gross (2012) tarafından mizahın duygu düzenlemdeki işlevine yönelik yapılan deneysel bir çalışmada, olumlu mizahın olumsuz duyguları azaltmada etkili olduğu ve olumlu mizah kullanımının olumlu duyguları geliştirmede olumsuz mizaha göre daha işlevsel olduğu görülmüştür. Farklı bir çalışmada ise topluluk önünde konuşma yapacak kişilere konuşmayı yapmadan önce komik videolar izletilmiş ve komik video izletilen kişilerin video izlemeyen kişilere göre, topluluk önünde daha az kaygı yaşadıkları ve daha fazla öz yeterliliğe sahip oldukları gözlemlenmiştir (Smies, 2013).

Kuiper, Martin ve Dance (1992) tarafından mizah duygusu ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada mizahın stres azaltıcı etkisi ile

yaşam kalitesinin artması arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Yine aynı çalışmada yüksek düzeyde mizah duygusuna sahip bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında pozitif duygulanım düzeylerini koruyabildikleri görülmüştür. Kuiper, Martin ve Olinger (1993) tarafından yapılan çalışmada ise mizahın etkili kullanımı ile olumlu ve sağlıklı benlik yapısına sahip olma arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Psikolojik danışma alanında mizah kullanımına ilişkin yapılan çalışmalarda mizahın terapötik ilişki ile danışan ve danışman arasındaki iyi oluşa katkısı olduğu görülmüştür (Courtney, 2014). Yine yapılan nitel araştırmalarda mizahın, iletişimi kolaylaştırmaya, içtenlik ve terapötik ilişkiler arası denge sağlamaya yönelik olumlu katkıları olduğu görülmüştür (Wolf-Wasylowich, 2011).

Kulaber Demirci (2019) tarafından evli bireylerle yapılan çalışmada olumlu mizah tarzlarının psikolojik ihtiyaç doyumunu ve evlilik uyumunu pozitif yönde yordadığı ve olumsuz mizah tarzının ise psikolojik ihtiyaç doyumunu ve evlilik uyumu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mutlulukla İlgili Yapılan Araştırmalar. Bu araştırmada mutluluğun bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ilişkisinde aracı rolü beklenilmektedir. Mutlulukla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında mutluluğun ağırlıklı olarak yaşam doyumunu, iyimserlik, iyi oluş, olumlu duygulanım, özgünlük gibi kavramlarla ilişkisine değinilmiştir.

Mutluluğun sosyal ilişkiler, olumlu duygulanım ve sosyal becerilerdeki rolü üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında, Diener ve Seligman (2002) tarafından yapılan çalışmada mutluluk ile sosyal beceri ve sosyal ilişkiler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Diener ve Seligman'a (2002) göre aile ve arkadaşlarla zaman geçirmenin ve iyi ilişkiler kurmanın mutlu olmak için önemli bir etken olduğunu ifade edilmiştir. Canbay'ın (2010) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında mutluluk ile sosyal beceri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulmuştur. Park, Park ve Peterson'nun (2010) yapmış oldukları çalışmada mutluluk ile olumlu duygulanım ve var olan anlam arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Aydoğdu (2020) tarafından Muş ilinde çalışmakta olan öğretmenlerle yapılan çalışmada çözüm odaklı düşünme ile mutluluk

arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve bu ilişkide sürekli umut ile yaşam doyumunun aracı rollerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mutluluğun sosyal ilişkilerdeki rolünün yanında iyimserlik ve yaşam doyumu ile olan ilgisi araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Konu ile ilgili Demir ve Murat (2017) tarafından yapılan çalışmada yaşam doyumu, iyimserlik ve yaşam anlamının mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadıkları sonucuna varmışlardır. Gülcan ve Bal'ın (2014) mutluluğun iyimserlik ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalarında ise, mutluluğun iyimserliği ve yaşam doyumunu olumlu yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sapmaz ve Doğan (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada mutluluk ile iyimserlik arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Yine Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada mutluluk ile yaşam anlamı ve umut arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma neticesinde umut ve yaşamda anlamının alt boyutları olan anlam varlığı ve anlam arayışı ile mutluluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Mutluluğun özgünlük, özsaygı ve gelecek beklentisi ilişkisini inceleyen çalışmalarda ise; Demir (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmış olduğu çalışmada özgünlüğün mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide yaşamın var olan anlam düzeyinin aracı rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Eryılmaz ve Atak'ın (2011) ergenlerle yaptıkları çalışmada mutlulukla özsaygı arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki, mutlulukla iyimserlik arasında ise pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yine Eryılmaz (2011) ergenlerde mutluluk ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkileri incelemiş ve mutluluk ile olumlu gelecek beklentisi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Balta (2020) tarafından genç yetişkin bireylerle yapılan çalışmada ise mutluluk ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada ise mutluluk ile karar verme stilleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aypay ve Eryılmaz (2011) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde mutluluk ile kimlik statüsü arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ergenlerde başarılı ve ipotekli kimlik statüsüne sahip olma ile

mutluluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Cihangir Çankaya ve Maydan (2018) tarafından mutluluk ile umudun ilişkisini inceleyen çalışmada ergenlerde mutluluğun umudu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.



Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Araştırma Modeli

İlişkisel araştırma modeli kullanılarak yapılan bu çalışmada, öğretmenlerin bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu mizah kullanımı ve mutluluğun aracı rolünü incelenmiştir. Karasar (2011) ilişkisel tarama modelini, iki veya ikiden fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan tarama modeli olarak tanımlamıştır.

Belirtilen modelin öğretmen örnekleminde işleyip işlemediği yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli doğrudan ölçülen ve doğrudan ölçülemeyen değişkenlerin nedensel ve ilişkisel olarak tanımlanmasına dayalı istatistiksel bir yaklaşım modelidir (Wothke, 2010). Yapısal eşitlik modeli, regresyon gibi istatistiksel yöntemlere göre, birçok bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkileri karmaşık bir araştırma problemini tek bir analiz yöntemiyle kapsamlı ve sistematik bir şekilde ele almaktadır (Anderson ve Gerbing, 1988). Yapısal eşitlik modelleme çalışmalarının amacı, önceden belirlenmiş ilişki örüntülerinin elde edilen verilerle doğrulanıp doğrulanmadığını ortaya çıkarmaktır. En önemli özelliklerinden biri de gözlenemeyen değişkenleri gözler önüne sermesidir. Verilerle test edilmeden önce modelin teorik temeli kesin olarak oluşturulmalıdır (Şimşek, 2007).

Baron ve Kenny'e (1986) göre aracı modelin oluşabilmesi için;

1. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisinin olması gerekmektedir.
2. Bağımsız değişkenin aracı değişkenler üzerinde etkisinin olması gerekmektedir.

3. Son olarak aracı değişkenin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin olması gerekmektedir.

Yine Baron ve Kenny'e (1986) göre bağımsız, bağımlı ve aracı değişkenler birlikte analiz edildiklerinde, aracı değişken; bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini azaltırsa kısmi aracılıktan, anlamsızlaştırır ise de tam aracılıktan söz edilebileceğini belirtmektedirler.

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırma grubu 2021 yılında Milli Eğitim Bakanlığına bağlı çeşitli okul ve kurumlarda çalışmakta olan öğretmenlerden oluşmaktadır. Uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi ile araştırma örneklemine ulaşılmıştır. İşgücünde tasarruf sağlamakta olan uygun örnekleme yöntemi aynı zamanda ekonomik olduğundan ve zaman kaybını önlediğinden tercih edilmiştir (Büyüköztürk, Kılıç, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Yapısal eşitlik modelinde yapılacak bir çalışmada örneklem sayısının 200'den az olmaması önerilmektedir (Kelloway ve Santor, 1999). Yine örneklem büyüklüğü modeldeki değişkenler ve faktör sayısı ile ilişkisinden dolayı örneklemin toplam soru sayısının en az 10 katı olması önerilir (Tanaka, 1987). Uygun örnekleme yöntemi ile 613 öğretmene (322 kadın, 291 erkek) ulaşılmıştır. Dolayısıyla bu sayı yukarıda verilen her iki koşulu da sağlamaktadır. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	322	52.2
	Erkek	291	47.5
Yaş	23-28	270	44
	29-34	211	34.4
	35-40	92	15
	41-46	20	3.3
	47-52	12	2
	53-58	4	.7
	59-63	4	.7
Medeni Durum	Bekâr	347	56.6
	Evli	266	43.4

Eğitim Düzeyi	Lisans	525	85,6
	Yüksek Lisans	86	14
	Doktora	2	.3
Branş	Sınıf	105	17.1
	Özel Eğitim	87	14.2
	Okul Öncesi	70	11.4
	Türkçe	57	9,3
	İngilizce	45	7.3
	Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	41	6.7
	Matematik	38	6.2
	Fen Bilimleri	23	3.8
	Türk Dili ve Edebiyatı	23	3.8
	Felsefe	19	3.1
	Sosyal Bilgiler	19	3.1
	Beden Eğitimi	16	2.6
	Kimya	9	1.5
	Coğrafya	8	1.3
	Bilişim Teknolojileri ve Yazılım	7	1.1
	Çocuk Gelişimi	6	1
	Görsel Sanatlar	5	.8
	Tarih	5	.8
	Fizik	4	.7
	Biyoloji	4	.7
	Müzik	4	.7
	Elektrik ve Elektronik	3	.5
	Yiyecek ve İçecek Hizmetleri	3	.5
	Teknoloji ve Tasarım	3	.5
	Motorlu Araç Teknolojisi	3	.5
	Mobilya ve İç Mekân Tasarımı	3	.5
	Saç Bakım ve Güzellik	3	.3
	Almanca	1	.2
Okul/Kurumdaki Görev	Öğretmen	515	84
	Yönetici	98	16
Okul Kademesi	Okul Öncesi	83	13.5
	İlkokul	118	19.2
	Ortaokul	232	37.8
	Lise	135	22
	Diğer	45	7,3
Mesleki Hizmet Yılı	1-7 yıl	447	72.9
	8-14 yıl	111	18.1
	15-21 yıl	35	5.7
	22-28 yıl	10	1.6
	29-35 yıl	6	1
	36-41 yıl	4	.7

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 613 katılımcının %52.2'i (N:322) kadın ve %47.5'i (N:291) erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalamaları 30.98 olarak (Ss: 6.35) saptanmış olup, büyük çoğunluğu (%44, N:270) 23-28 yaş aralığında bulunmaktadır. Katılımcıların %56.6'sı (N:347) bekâr ve %43.4 (N: 266) ise evli olduklarını ifade etmişlerdir.

Eğitim düzeylerine bakıldığında ise genel ağırlığın (%85.6, N:525) lisans mezunu oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların branşları incelendiğinde de ise ağırlıklı olarak sınıf öğretmenliği (%17.1, N:105), özel eğitim öğretmenliği (%14.2, N:87), okul öncesi öğretmenliği (%11.4, N:70) ve türkçe öğretmenliği (%9.3, N:57) branşlarında oldukları görülmektedir. Yine katılımcıların büyük çoğunluğu ortaokul (%37.8, N:232) ve lise (%22, N:135) kademelerinde çalışmakta olduklarını ifade etmişlerdir. Meslekteki hizmet yıllarına bakıldığında katılımcıların büyük çoğunluğu 1 ile 7 yıl arasında hizmet verdikleri (%72.9, N: 447) ve toplam hizmet yılı ortalaması ise 6.22 olarak (Ss:6.10) saptanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmayla ilgili veri toplama sürecine başlamadan önce Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulundan 30/12/2020 tarihli ve 2020/15-54 karar numarası ile gerekli etik kurul izni alınmıştır. Etik kurul izni EK-A'da verilmiştir. Yine katılımcılara gönderilen mesajda araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllülük ilkesi ve ortalama cevaplama süresi gibi konularda gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Araştırma kapsamında toplam 643 katılımcıdan yanıt alınmış, ancak bazı katılımcılar eksik ve hatalı yanıt verdiklerinden analizlere 613 katılımcının verileri ile devam edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, olumlu mizah kullanımını belirlemek için “Mizah Tarzları Ölçeğinin Kendini Geliştirici Mizah ve Katılımcı Mizah” alt ölçekleri, mutluluk düzeylerini belirlemek için ise “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri ise “Kişisel Bilgi Formu” aracılığı ile elde edilmiştir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (The Psychological Hardiness Scale). Işık (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 21 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Beşli likert tipli (1-kesinlikle katılmıyorum, 5-kesinlikle katılıyorum) olarak hazırlanmış olan ölçekte, her bir madde 0 ile 4 arasında

puanlanmaktadır. Ölçeğin 2. ve 5. maddeleri ters puanlanmakta ve ölçeğe alınabilecek puan aralıkları ise 0 ile 84 arasında değişmektedir. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin yapı geçerliliğinin belirlenmesi için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmış olup, açıklayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin üç alt boyuttan oluştuğu saptanmıştır. Bu alt boyutlar “Kendini Adama, Kontrol ve Meydan Okuma” olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin tamamı için Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuş, iç tutarlık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır (Işık, 2016). Mevcut çalışmada Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine ait yapı geçerliliğinin belirlenmesi için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç alt boyutu doğrulanmış olup, model uyum değerlerinin iyi uyum sağladığı görülmüştür. Model uyum değerleri Tablo 2’de verilmiştir. Ayrıca ölçeğin tamamı için yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach’s Alpha katsayısının .79 olduğu ve madde toplam korelasyonlarının ise .36 ile .74 aralığında bulunmuştur. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği EK-D’de verilmiştir.

Tablo 2

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum Değerleri

Model Uyum	χ^2/df	RMSEA	SRMR	GFI	AGFI	CFI	IFI	Faktör Yüğü
Değer	2.03	.05	.03	.98	.94	.96	.96	.69/.89

Bilişsel Esneklik Ölçeği (Cognitive Flexibility Scale). Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Çelikkaleli (2014) tarafından yapılmıştır. 12 madde ve tek boyuttan oluşan bilişsel esneklik ölçeği altılı likert tipli (1-kesinlikle katılmıyorum, 6-kesinlikle katılıyorum) olarak düzenlenmiştir. Ölçek maddelerinden 2., 3., 6. ve 10. maddeler ters puanlanmaktadır. Türkçeye yapılan uyarlama çalışmalarında Cronbach’s Alpha katsayısı .80 ve test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek puan aralıkları ise 10 ile 60 arasında değişmektedir. Yüksek puan bilişsel esnekliğin de yüksek olduğunu göstermektedir (Çelikkaleli, 2014). Mevcut çalışmada Bilişsel Esneklik Ölçeğine ait yapı geçerliliğinin belirlenmesi için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmış olup, model uyum

değerlerinin iyi uyum verdiği görülmüştür. Model uyum değerleri Tablo 3'te verilmiştir. Yine mevcut çalışma için yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha katsayısı .77 ve madde toplam korelasyonları ise .34 ile .73 aralığında olduğu saptanmıştır. Bilişsel Esneklik Ölçeği EK-E'de verilmiştir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi neticesinde model uyum değerlerinin iyi uyum vermediğinden modifikasyon değerleri yüksek olan maddelerden (m4-m9 ve m3-m10) yapılan kovaryans bağlantılarıyla model uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeye (Karagöz, 2016; Medyan ve Şeşen, 2015) geldiği görülmüştür. Modele ait kovaryans bağlantıları yapılmadan önceki ve yapıldıktan sonraki uyum değerleri ve faktör yükü aralıkları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Bilişsel Esneklik Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum Değerleri

Model Uyum	χ^2/df	RMSEA	SRMR	GFI	AGFI	CFI	IFI	Faktör Yüğü
İlk Değer	5,52	.08	.06	.91	.83	.82	.82	.43/.70
Son Değer	4.62	.07	.05	.93	.90	.86	.86	.41/.70

Mizah Tarzları Ölçeği (The Humor Styles Questionnaire). Martin ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen Mizah Tarzları Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması Yerlikaya (2003) tarafından yapılmıştır. İki olumlu (Kendini Geliştirici Mizah ve Katılımcı Mizah) ve iki olumsuz (Kendini Yıkıcı Mizah ve Saldırgan Mizah) olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Toplam 32 maddeden oluşan ölçeğin her alt ölçeği 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin tamamı birlikte kullanılacağı gibi her bir alt ölçek ayrı ayrı da kullanılabilir. Yedili likert tipli (1-kesinlikle katılmıyorum ve 7-tamamıyla katılıyorum) olarak hazırlanan Mizah Tarzları Ölçeğinin 10 maddesi ters puanlanmaktadır. Mizah Tarzları Ölçeğine ait her bir alt ölçekten alınabilecek puanlar ise 7 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeklerine ait Cronbach's Alpha katsayıları sırası ile .74, .78, .69 ve .67 olarak

bulunmuştur. Test tekrar test güvenirliğinde ise yine Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeklerinden sırası ile .85, .81, .80 ve .82 olarak bulunmuştur (Yerlikaya, 2003). Mevcut çalışmada Mizah Tarazları Ölçeğine ait Kendini Geliştirici Mizah ve Katılımcı Mizah alt ölçekleri için yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha katsayısının Katılımcı Mizah alt ölçeği için .80 ve Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeği için ise .85 olarak saptanmıştır. Madde toplam korelasyonları ise .36 ile .64 aralığında bulunmuştur. Mizah Tarazları Ölçeğine ait 'Kendini Geliştirici Mizah' ve 'Katılımcı Mizah' alt ölçeklerin maddeleri EK-F'te verilmiştir.

Tablo 4

Mizah Tarzları Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum Değerleri

Model Uyum	χ^2/df	RMSEA	SRMR	GFI	AGFI	CFI	IFI	Faktör Yüğü
Değer	4.29	.07	.06	.92	.89	.90	.90	.53/.71

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (Short Form of The Oxford Happiness Questionnaire). Hills ve Argry (2002) tarafından mutluluğu ölçmek için geliştirilmiş olan ölçeğin, Türkçeye uyarlanması Doğan ve Çötök (2016) tarafından yapılmıştır. 8 madde ve altılı likert tipten oluşan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Türkçe'ye uyarlama çalışmaları sırasında madde analizlerinde 4. maddenin ölçeği temsil gücünün yetersiz olduğu için bu madde Doğan ve Çötök (2016) tarafından ölçekten çıkartılmıştır. Toplam 7 madde halini alan ölçek beşli likert tipli (1-hiç katılmıyorum, 5-tamamen katılıyorum) olarak tekrardan düzenlenmiştir. Ölçekten alınabilecek puan aralıkları ise 7 ile 35 arasında değişmektedir. Doğan ve Çötök (2016) tarafından yapılan çalışmalarda ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .74, test tekrar test yöntemi ile elde edilen güvenirlik katsayısı .85 olarak hasaplanmıştır. Mevcut çalışmada ölçeğe ait yapı geçerliliğinin belirlenmesi için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü boyutu doğrulanmış olup, model uyum değerlerinin iyi uyum sağlamıştır. Model uyum değerleri Tablo 5'Te verilmiştir. Ayrıca ölçeğin tamamı için yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha katsayısının .81 ve madde toplam korelasyonlarının ise .35

ile .58 aralığında bulunmuştur. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu EK-G'de verilmiştir.

Tablo 5

Oxford Mutluluk Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum Değerleri

Model Uyum	χ^2/df	RMSEA	SRMR	GFI	AGFI	CFI	IFI	Faktör Yüğü
Değer	3.04	.05	.03	.98	.96	.98	.98	.56/.79

Kişisel Bilgi Formu. Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, branş, okul/kurumdaki görevi, çalıştıkları okul kademesi ve meslekteki hizmet yıllarını içeren demografik bilgilere yer verilmiştir. Kişisel Bilgi Formu EK-F'de verilmiştir.

Verilerin Analizi

Veriler, SPSS 23.0 (Statistical Package for the Social Sciences) ve SPSS AMOS (Analysis of Moment Structures) 24.0 paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcılardan 643 kişi anket formlarına yanıt vermiştir. Araştırmacı tarafından bu 643 veride yapılan incelemelerde 12 veride eksik ve hatalı girişlerin olduğu görülmüştür. Dolayısıyla bu 12 veri, veri kaybı olarak görülmüş olup veri setinden silinmiştir. Analizlere geriye kalan 631 veri ile devam edilmiştir. Daha sonra analizlerde yapılan ikinci kontrollerde ise 18 verinin ise aykırı değer olduğu saptanmıştır. Yapılan kontrollerde bu verilerin katılımcılar tarafından rastgele doldurulmuş olabileceğinden bu 18 veri, analiz sonuçlarını etkilememesi adına veri setinden çıkartılmıştır. Sonuç olarak analizler geriye kalan 613 veri ile devam edilmiştir.

Verilerin analizinde ilk adımı olarak veri setinin frekans değerleri kontrol edilmiştir. Daha sonra tüm ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Ardından betimleyici istatistiklerden minimum, maksimum, ortalama, standart sapma değerleri incelenmiştir. Araştırmada kullanılan tüm ölçme araçlarının güvenilirlik değerlerine, doğrusalılık ve eş varyanslılık değerlerine bakılmıştır. Model kurmak için gerekli olan değişkenler arası ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu katsayılarıyla incelenmiştir. Bu analizlerde kabul edilebilir

anlamlılık düzeyi .05 ve .01 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgularda tüm değişkenlerin birbirleriyle anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip oldukları görülmüştür.

Ölçme araçlarının ölçme modelleri doğrulayıcı faktör analizleriyle doğrulandıktan sonra, hipotetik model de ölçme modeliyle test edilmiş ve ölçüm değerlerinin kabul edilebilir olduğu görülmüştür. Araştırmanın son bölümünde ise önerilen model Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile analizleri yapılmış ve bu sonuçların değerlendirilmesi yapılmıştır.

Yapısal çalışmalarının değerlendirilmesinde en önemli ölçütler model uyum değerleridir. Dolayısıyla ölçüm modelinde önce model uyum değerleri incelenmelidir. Modelin geçerliliğini değerlendirmek için Karagöz (2016), Meydan ve Şeşen (2015) tarafından belirtilen model uyum ölçütleri referans alınmıştır. Bu ölçütler Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Model Uyum Kriterleri Tablosu

Model Uyum Kriteri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2	.05< p ≤1	.01< p ≤.05
χ^2/df	$\chi^2/df \leq 3$	$\chi^2/df \leq 5$
RMSEA	RMSEA ≤ .05	RMSEA ≤ .08
SRMR	0 < SRMR ≤ .05	0 < SRMR ≤ .08
GFI	.90 ≤ GFI	.85 ≤ GFI
AGFI	.90 ≤ AGFI	.89 ≤ AGFI ≤ .85
CFI	.90 ≤ CFI	.85 ≤ CFI
IFI	.95 ≤ IFI	.94 ≤ IFI ≤ .90

Karagöz, (2016); Meydan ve Şeşen (2015)

Bölüm 4

Bulgular ve Yorum

Bulgular bölümünde araştırmaya ait kayıp veriler, örneklem büyüklüğü, normalliğe ilişkin bulgular, betimleyici istatistikler, korelasyon ilişkileri ve son olarak aracı modele ilişkin bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak ön analizler yapılmış ardından değişkenler arası korelasyonlar incelenmiş ve çoklu doğrusal bağlantıların olup olmadığına yönelik kontroller yapılmıştır. Ön analizlerde eksik ve kayıp veriler incelenmiş, yapısal eşitlik modeli varsayımlarından olan bağımsız gözlemci, örneklem hacmi, aykırı değerler, normallik varsayımları, doğrusallık ve eş varyanslılık değerleri kontrol edilmiştir.

Eksik Veriler

Tabachnick ve Fidell (2015), veri setinde %5'ten fazla eksik verinin olması halinde veri setinde problemlere neden olabileceğini belirtmişler. 643 veride yapılan kontrollerde 12 veride eksik ya da hatalı girişlerin olduğu görülmüş ve bu 12 veri tüm verilerin %5'inden az olduğu için veri setinden silinmiştir.

Aykırı Değerler

Veri setinde aykırı değerlerin olması analizlerde, modelin anlamlılığını etkileyebilmektedir (Bayram, 2013). Dolayısıyla analizler yapılmadan önce verilerde aykırı değerlerin olup olmadığı, SPSS programında histogram ve boxplot kutu grafiklerinden yararlanılarak bakılmıştır. Ayrıca Mahalanobis uzaklık testi ile yapılan kontrollerde 18 verinin aykırı değer olduğu görülmüştür. Bu 18 veri üzerinde yapılan kontrollerde katılımcılar tarafından rastgele doldurulmuş olduğu kanısına varıldığından bu 18 veri, veri setinden silinmiştir. Analizlere griye kalan 613 veri ile devam edilmiştir.

Örneklem Büyüklüğü

Literatürde örneklem büyüklüğü ile ilgili birden fazla görüş bulunmaktadır. 100'den az örneklem olması küçük, 100 ile 200 arası örneklem olması orta ve 200'den fazla örneklem olması ise büyük örneklem olarak ifade edilmektedir (Bayram, 2013). Küçük örneklemelerde

basit modeller uygulanabilirken karmaşık modeller için büyük örneklemelerin olması gerekmektedir. Kline (2015) yapısal eşitlik modelinin yapılabilmesi için örneklem sayısının 200'den fazla olması gerektiğini ifade etmiştir. Bu araştırmada ise 613 verinin olması yapısal eşitlik modellemesinin denenmesi için yeterli olduğu düşünülmektedir.

Normalliğe İlişkin Bulgular

Yapısal Eşitlik Modellemesi test edilmeden önce, modelin varsayımlarından biri olan çok değişkenli veri analizinde tek değişkenlerin normal dağılım varsayımının sağlanması gerekmektedir (Kline, 2015). Normalliğin en önemli iki unsuru ise çarpıklık ve basıklık katsayılarıdır. Normal dağılımlarda, çarpıklık katsayısının -1 ile +1 arasında ve basıklık değerinin ise sifıra yakın olması beklenilir (Büyüköztürk, 2019). Yine Tabachnick ve Fidell'a (2015) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ile -3 aralığında olması durumunda verilerin normal dağıldığı kabul edilmektedir. Araştırmaya ait ölçeklerden ve bu ölçeklerin alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Değişkenlerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Dayanıklılık	-.015	.046
Kendini Adama	-.058	-.129
Kontrol	.081	.472
Meydan Okuma	-.029	-.001
Bilişsel Esneklik	-.144	-.101
Mizah Tarzları	-.426	-.195
Kendini Geliştirici Mizah	-.409	-.237
Katılımcı Mizah	-.596	-.202
Mutluluk	-.250	-.078

Tablo 7 incelendiğinde tüm ölçekler ve bu ölçeklerin alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında olduğundan verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

Doğrusallık ve Eş Varyanslılık

Doğrusallık varsayımı grafiksel yöntemlerle ya da korelasyon matrisleri ile incelenmektedir. Doğrusallık varsayımının ihlal edilmesi halinde standart hatalarda ve model uyum değerlerinde yanlışlığa neden olabilmektedir (Bayram, 2013). Değişkenler arası doğrusallık ve eş varyanslılık varsayımı saçılma diyagramı (scatter plot) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda ikili değişkenler arasındaki doğrusallık varsayımının sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Betimleyici İstatistikler

Araştırmaya katılan katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Mizah Tarzları (Kendini Geliştirici Mizah, Katılımcı Mizah) Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formundan almış oldukları puanlara ilişkin minimum, maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Katılımcıların Bilişsel Esneklik, Psikolojik Dayanıklılık, Mizah Tarzları ve Oxford Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara Ait Minimum, Maksimum, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Madde Sayısı	$\bar{x}$	Min.	Max.	SS
Psikolojik Dayanıklılık	21	62.13	42	82	7.27
Kendini Adama	7	20.36	12	27	2.76
Kontrol	7	19.72	10	28	2.9
Meydan Okuma	7	22.04	12	28	3.07
Bilişsel Esneklik	12	57.04	41	72	6.49
Mizah Tarzları	16	77.18	46	104	12.32
Kendini Geliştirici	8	38.49	19	56	7.4
Katılımcı Mizah	8	38.68	16	51	7.1

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	7	24.55	13	36	4,52
-----------------------------------	---	-------	----	----	------

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılmış olan 613 öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden almış oldukları puan ortalamaları 62.13 ± 7.27 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden ortalama alınabilecek puanın 42 olduğu ve bu değer sabit alınarak yapılan tek örneklem *t*-Testi sonucuna göre araştırmaya katılmış olan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenen sabit değerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazladır ($t_{(611)} = 68.54$; $df:612$; $p < .05$).

Tablo 8'de katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçeğinden almış oldukları puan ortalamaları 57.04 ± 6.49 olduğu görülmektedir. Bilişsel Esneklik Ölçeğinden alınabilecek ortalama puanın 36 olduğu ve bu sabit olarak kullanılan tek örneklem *t*-Testi sonucuna göre, araştırmaya katılmış olan öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin belirlenen sabit değerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ($t_{(611)} = 80.27$; $df:612$; $p < .05$). Dolayısıyla araştırmaya katılmış olan öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu söylenebilir.

Yine Tablo 8'de katılımcıların Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutlarından olan Kendini Geliştirici Mizah ve Katılımcı Mizah Ölçeklerin toplamından almış oldukları puan ortalamaları 77.18 ± 12.32 olduğu görülmektedir. Mizah Tarzları Ölçeği Kendini Geliştirici ve Katılımcı Mizah alt ölçeklerinin toplamında alınabilecek ortalama puanın 56 olduğu ve bu değer sabit alınarak kullanılan tek örneklem *t*-Testi sonucuna göre, araştırmaya katılmış olan öğretmenlerin olumlu mizah düzeylerinin belirlenen sabit değerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir ($t_{(611)} = 42.58$; $df:612$; $p < .05$).

Son olarak Tablo 8'de Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formundan katılımcıların aldıkları puan ortalamalarının 24.55 ± 4.52 olduğu görülmektedir. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formundan alınabilecek ortalama puanın 17.5 olduğu ve bu değer sabit alınarak yapılan tek örneklem *t*-Testi sonucuna göre, çalışmaya katılan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri belirlenen sabit değerden

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($t_{(611)} = 38.6$; $df:612$; $p < .05$).

Korelasyon Analizi ve Çoklu Bağlantılılık

Araştırmada veriler arasında çoklu bağlantılılığın olup olmadığının belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi kullanılabilmesi için bağımlı, bağımsız ve aracı değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olması gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986; Kline, 2015). Değişkenler arasında korelasyon katsayısının $+ .10$ ile $- .10$ arasında olması zayıf bir ilişki, $+ .30$ ile $- .30$ arasında olması orta düzeyde bir ilişki ve $+ .50$ ile $- .50$ aralığında olması ise yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Field, 2009). Değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

Katılımcıların Bilişsel Esneklik, Psikolojik Dayanıklılık, Mizah Tarzları ve Mutlulukları Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

	PD	KEN-A	KON	MEY	BE	OM	KEN-G	KAT	MUT
PD	1								
KEN-A	.848**	1							
KON	.813**	.564**	1						
MEY	.829**	.571**	.466**	1					
BE	.533**	.379**	.397**	.540**	1				
OM	.381**	.251**	.296**	.392**	.350**	1			
KEN-G	.381**	.274**	.276**	.389**	.301**	.842**	1		
KAT	.264**	.149**	.226**	.274**	.294**	.856**	.442**	1	
MUT	.504**	.375**	.429**	.462**	.513**	.424**	.435**	.282**	1

** $p < .01$ * $p < .05$ N:613 PD: Psikolojik Dayanıklılık, KEN-A: Kendini Adama, KON: Kontrol, MEY: Meydan Okuma, BE: Bilişsel Esneklik, OM: Olumlu Mizah, KEN-G: Kendini Geliştirici, KAT: Katılımcı, MUT: Mutluluk.

Veri setindeki değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişkilerin olması çoklu bağlantılar probleminin olmasına işaret etmektedir. Field'e (2009) göre değişkenler arasında çok yüksek düzeyde ilişkinin olması durumunda buna

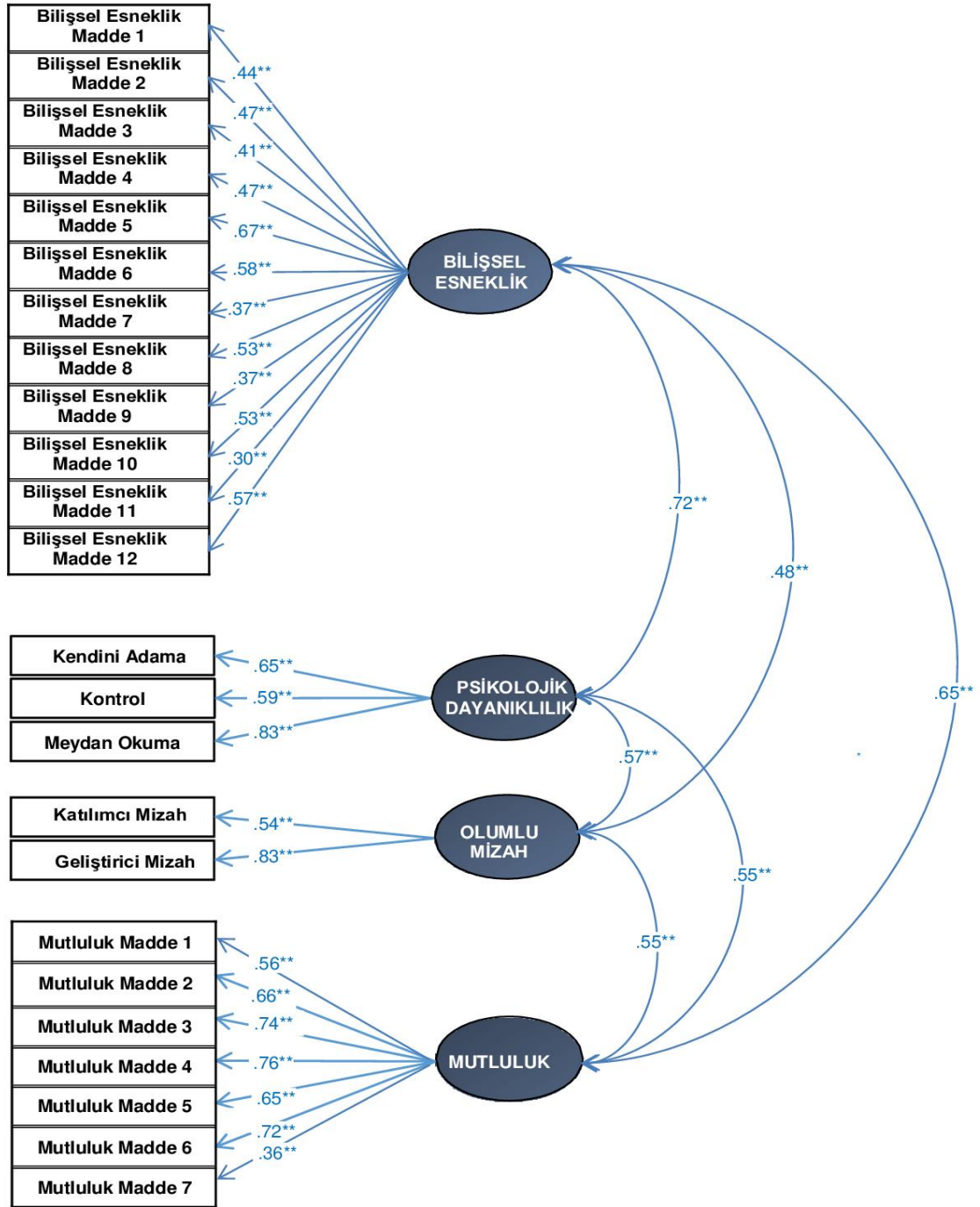
neden olan değişkenlerin modelden çıkarılması gerektiği düşünülmektedir. Yapılan çalışmada korelasyon sonuçlarına bakıldığında korelasyon katsayıları .90 kritik değerini aşmadığından (Kline, 2015), verilerin analizinde çoklu bağlantı probleminin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 9 yer alan korelasyon sonuçları incelendiğinde, tüm değişkenler arasındaki ikili ilişkilerin anlamlı olduğu görülmektedir. Araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel esneklik puanları ile bağımlı değişkeni olan psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.533$, $p<.01$). Araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel esneklik ile aracı değişkenleri olan olumlu mizah ($r=.350$, $p<.01$) ve mutluluk ($r=.513$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik dayanıklılık ile aracı değişkenleri olan olumlu mizah ($r=.381$, $p<.01$) ve mutluluk ($r=.504$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla Yapısal eşitlik modeli uygulanması için gerekli olan değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olması hipotezi kabul edilmektedir.

Ölçme Modelinin Sınanması

Yapısal eşitlik modellemelerinde değişkenler arası varyansının açıklanması önemlidir. Örtük değişkenli yapısal modeller ölçüm modeli ve yapısal model olmak üzere iki adımlı bir sistemden oluşmaktadır. Bu iki adımlı sistem iki farklı yöntemle analiz edilebilmektedir. Bunlardan birincisi ölçme modeli ile yapısal modelin birlikte analize dâhil edildiği yöntemdir. Ancak bazen bu yöntemin yorumlanmasında zaman zaman karışıklıklara neden olabilmektedir. Diğer bir yöntem ise ölçüm modeli ile yapısal modelin ayrı ayrı analizleri yapılmaktadır. Bu yöntemde ilk önce ölçüm modeli analiz edilmektedir. Ölçüm modelinde modeli ya da model uyum değerlerini bozan veriler varsa gerekli iyileştirmeler yapıldıktan sonra yapısal modelin test edildiği aşamaya geçilmektedir (Kline,2015; Şimşek, 2007). Bu çalışmanın analizleri de ikinci yöntemin daha anlaşılır olmasından dolayı tercih edilmiş ve ölçüm modeli ile yapısal model ayrı ayrı analiz edilmiştir.

Ölçüm modeline ait analiz sonucu Şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 3. Modelde yer alan değişkenlere ait ölçüm modelinin standardize edilmiş yol katsayıları.

**p<.01, *p<.05, N:613

Ölçme modeline ait uyum değerleri ise Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Ölçme Modeline Ait Uyum Değerleri

Model Uyum Kriteri	Değer	Uyum
χ^2/df	2.82	İyi uyum
RMSEA	.05	Kabul edilebilir uyum
SRMR	.05	İyi uyum
GFI	.91	İyi Uyum
AGFI	.89	Kabul edilebilir uyum
CFI	.95	İyi uyum
IFI	.90	İyi uyum

Tablo 10 incelendiğinde araştırmanın ölçme modelinde test edilen uyum değerleri χ^2/df 2.82, hata karelerinin ortalamasının karekökü RMSEA .055, standartlaştırılmış ortalama hataların karekökü (SRMR) değeri .05, uyum indeksinin iyiliği (GFI) değeri .91, düzeltilmiş uyum iyiliği (AGFI) değeri .89, karşılaştırmalı uyum (CFI) değeri .95 ve artan uyum indeksi (IFI) değeri .90, olarak bulunmuştur. İlgili uyum değerleri incelendiğinde modelin iyi uyum sergilediği görülmektedir.

Ölçme modeline ait uyum değerleri incelendiğinde araştırmaya ait gözlenen değişkenlerin, örtük değişkenlerin güvenilir birer göstergeleri oldukları sonucuna varılmaktadır. Modele ait uyum değerleri ile örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilerin yeterli seviyede olduğu, dolayısıyla araştırmanın son aşaması olan yapısal modelin test edilebilirliğini göstermektedir.

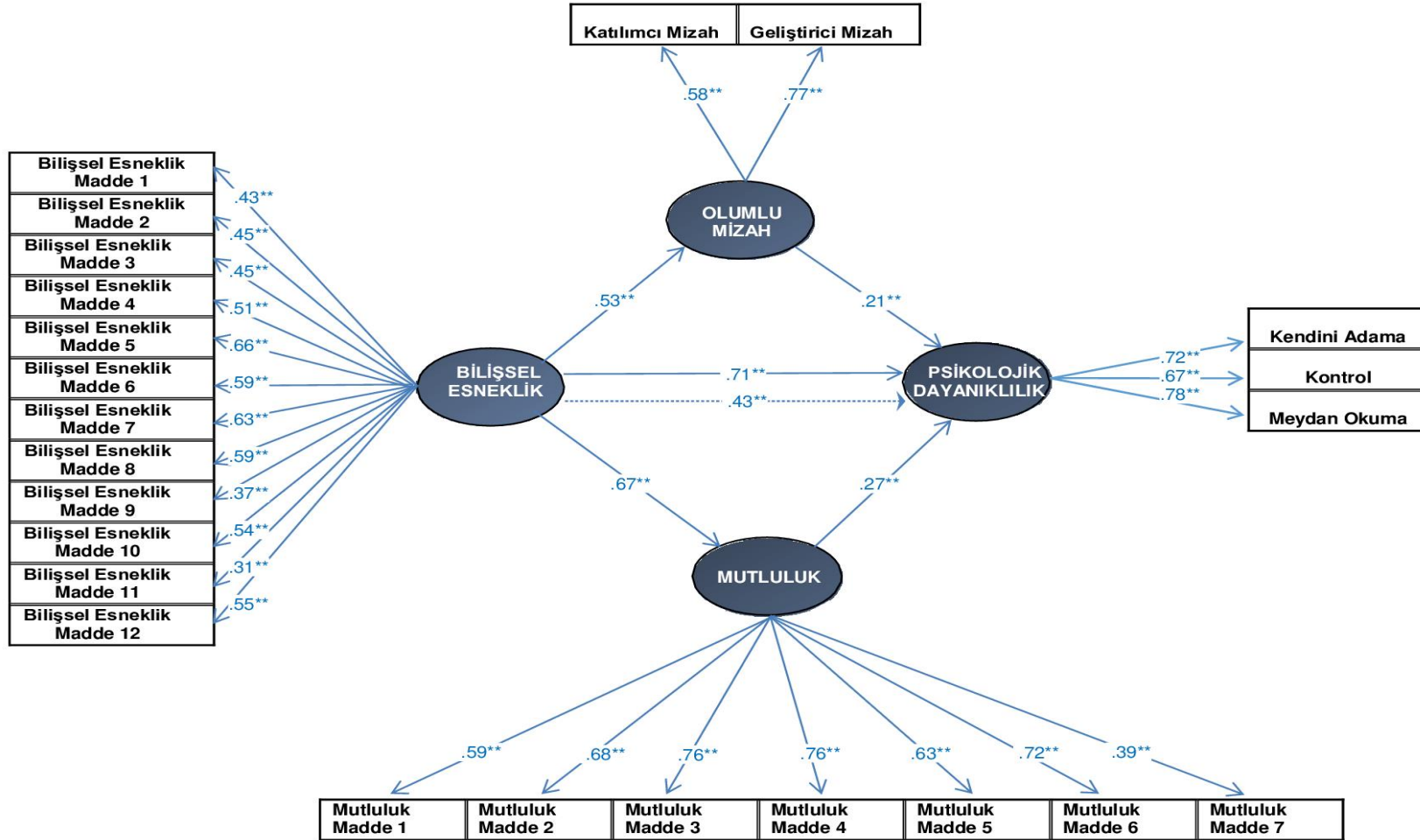
Önerilen Modele Ait Yapısal Eşitlik Modeli Testine İlişkin Sonuçlar

Değişkenler arasında aracılık rolünün incelenmesi iç içe geçmiş modellerin kurulmasıyla yapılmaktadır. İç içe geçen modellerin analizi traşlama veya model inşa etme olarak bilinen yöntemlerle yapılmaktadır. Traşlama yönteminde tüm model kurulup analizle yapıldıktan sonra, modeldeki bazı yollar silinerek model basitleştirilmiş haline getirilmektedir. İnşa etme yönteminde ise model basit şekilde tanımlandıktan sonra modele yeni yolların eklenmesiyle aracılığı incelenmektedir. Model inşa etme yönteminde model tam aracı olacak

şekilde oluşturulmakta, uyum değerleri incelendikten sonra yeni yollar eklenilerek modelin veri uyumunda iyileşmenin olup olmadığı gözlemlenmektedir (Kline, 2015; Şimşek, 2007). Bu araştırmada model inşaatme yöntemi kullanılmıştır.

Bu araştırmada, önerilen aracılık modeli test edilmeden önce araştırmanın bağımsız değişkeni olan bilişsel esnekliğin bağımlı değişken olan psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? Sorusuna yönelik değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Araştırmanın son adımı olarak bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide mizah kullanımı ile mutluluğun aracı rolünün olup olmadığına yönelik kurulan model test edilmiştir. Bu analize ilişkin sonuçlar Şekil 4'te verilmiştir.



Şekil 4 . Bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide mizahın ve mutluluğun aracı rolüne yönelik analiz modeli.
 **p<.01, *p<.05, N:613

Şekil 4'te verilen bulgular incelendiğinde, bilişsel esnekliğin olumlu mizahı doğrudan, pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta=.53$, $p<.01$), olumlu mizahın ise psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta=.21$, $p<.01$) saptanmıştır. Yine Şekil 4'teki bulgulara göre, bilişsel esnekliğin mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta=.67$, $p<.01$), mutluluğun ise psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta=.25$, $p<.01$) sonucuna ulaşılmıştır.

Aracı değişkenlerin modeldeki aracılık rollerini belirlemek için aracı değişkenler analize dahil edildiklerinde, bilişsel esneklikle psikolojik dayanıklılık arasındaki regresyon katsayısı .71'den .43'e ($p<.01$) düşmüştür. Bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide aracı değişkenlerin modele dâhil edilmesiyle birlikte regresyon katsayısı anlamlı bir şekilde azaldığından (Baron ve Kenney, 1986) olumlu mizahın ve mutluluğun bu ilişkide kısmi aracı rollerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şekil 4'e ait model uyum değerleri ise Tablo 11'de verilmiştir.

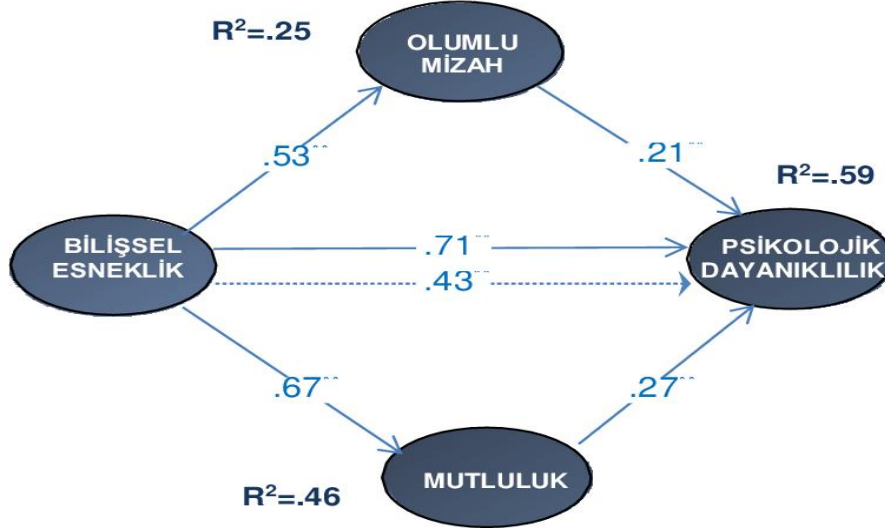
Tablo 11

Yapısal Modele Ait Model Uyum Değerleri

Model Uyum Kriteri	Değer	Uyum
χ^2/df	2.84	İyi uyum
RMSEA	.05	Kabul edilebilir uyum
SRMR	.04	İyi uyum
GFI	.91	İyi Uyum
AGFI	.89	Kabul edilebilir uyum
CFI	.90	İyi uyum
IFI	.90	İyi uyum

Tablo 11 incelendiğinde araştırmanın ölçme modelinde test edilen uyum değerleri χ^2/df : 2.84, hata karelerinin ortalamasının karekökü RMSEA .055, standartlaştırılmış ortalama hataların karekökü (SRMR) değeri .04, uyum indeksinin iyiliği (GFI) değeri .91, düzeltilmiş uyum iyiliği (AGFI) değeri .89, karşılaştırmalı uyum (CFI) değeri .90 ve artan uyum indeksi (IFI) değeri .90, olarak saptanmıştır.

Şekil 4'e ait modelde bağımlı değişkenlerdeki değişimi ne kadarının bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını gösteren R^2 değerleri ise Şekil 5'te verilmiştir.



Şekil 5. Bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide mizah ve mutluluğun aracı rolü.

**p<.01, *p<.05, N:613

Şekil 5'te verilen R^2 değerleri incelendiğinde mizah üzerindeki toplam değişimin %25'lik kısmı bilişsel esneklik tarafından, mutluluk üzerindeki toplam değişimin %46'sı bilişsel esneklik tarafından ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam değişimin %59'u bilişsel esneklik, mizah ve mutluluk tarafından açıklanmaktadır.

Modelde saptanan kısmi aracılığa yönelik dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadıklarına ilişkin 5.000 yeniden örnekleme yöntemiyle bootstrapping işlemi gerçekleştirilmiş olup, bootstrap sonuçları Tabla 12'de verilmiştir.

Tablo 12

Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Dayanıklılık Arasında Olumlu Mizah ve Mutluluğun Aracılığına Yönelik Bootstrapping Sonuçları

Dolaylı Etkiler	Bootstrap		%95 Güven Aralığında		R^2	F
	Katsayısı	SH	Alt Limit	Üst Limit		
BE→OM→PD	.26	.029	.126	.346		
BE→MUT→PD	.31	.038	.201	.412	.59	73.76**

Not. Bootstrap 5.000 örnekleme üzerinden yapılmıştır. **p<.01, *p<.05, SH: Standart Hata, BE: Bilişsel Esneklik, OM: Olumlu Mizah, PD: Psikolojik Dayanıklılık, MUT: Mutluluk

Tablo 12 incelendiğinde olumlu mizahın bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu (Bootstrap katsayısı=.26, %95 güven aralığı=.126-.346) görülmektedir. Benzer şekilde, mutluluğun bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu (Bootstrap katsayısı=.31, %95 güven aralığı=.201-.412) sonucuna ulaşılmıştır. Bootstrapping Sonuçları %95 güven aralığında alt ve üst limitleri sıfır değerini içermediğinden istatistiksel olarak anlamlı bulunmuşlardır. Tüm bu bulgulara dayanarak bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinde olumlu mizahın ve mutluluğun kısmi aracı rollerinin olduğu ifade edilebilir.



Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada kapsamında öğretmenlerde bilişsel esneklikle psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu mizah kullanımı ve mutluluğun aracı rolün yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir. Bu bağlamdan araştırmının örneklemini Türkiye'nin farklı illerinden MEB'e bağlı çeşitli okul ve kurumlarda çalışmakta olan 322 kadın (%52.2) ve 291 erkek (%47.5) olmak üzere toplam 613 öğretmenden oluşmaktadır. Araştırma örnekleminde yer alan öğretmenlerin yaş ortalamaları 30.98 ± 6.35 meslekteki hizmet yılı ortalamaları ise 6.22 ± 6.10 olarak bulgulanmıştır (Tablo 1).

İlgili model test edilmeden önce gözlenen değişkenler arasındaki ilişkiler Person momentler çarpımı korelasyonu ile incelenmiş olup, tüm gözlenen değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Daha sonra yapısal eşitlik modellemesi varsayımlarından olan ölçme modeli test edilmiş ve model uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu saptanmıştır. Araştırmanın son adımı olarak yapılan aracılık testi neticesinde bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu mizah kullanımı ve mutluluğun kısmi aracı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle bilişsel esnekliğin hem doğrudan hem de mizah kullanımı ve mutluluk üzerinden psikolojik dayanıklılığı açıkladığı görülmüştür. Çalışmanın bu bölümünde oluşturulan model alan yazın çerçevesinde tartışılmakta ve öneriler sunulmaktadır.

Bilişsel Esnekliğin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Araştırmada kapsamında ilk ele alınan hipotez olan bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki var mıdır? Bilişsel esneklik psikolojik dayanıklılığı yordamakta mıdır? Sorularına yönelik olarak, bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılığı doğrudan ve anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazıda bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma olsa da bu çalışmaların genelinde bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu yönündedir. Bozkurt (2019) tarafından 8.

sınıf öğrencileriyle yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Koç'un (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, Bozkurt'un (2019) bulgularını destekler nitelikte, bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı ilişkinin olduğunu saptamıştır. Benzer olarak, Güleç (2020) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılığı pozitif yönlü yordamakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yelpaze (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak Yavuz'un (2019) engelli sporcularla yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur.

Alan yazında bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılıkla ilişkilerinin olmadığını gösteren sınırlı da olsa çalışmalar mevcuttur. Acevedo (2010) tarafından yapılan çalışmada orta ve düşük düzeyde bilişsel esnekliğe sahip bireylerin dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını sonucuna ulaşılmıştır. Bunu nedeni olarak psikolojik dayanıklılığın iç içe geçmiş ve çok çeşitli faktörlerden olduğundan başka faktörlerin de etki edebileceği tahmin edilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı ve insanlar üzerindeki etki gücü her geçen gün biraz daha önem kazanmaktadır. Modern dünyada artık sadece fiziksel gücün yeterli olmadığı, bireylerin mutlu olabilmeleri için psikolojik olarak da güçlü olmaları gerektiği düşünülmektedir (Kavi ve Karakale, 2018). Bunun yanında sağlıklı bir birey olmanın önemli bileşenlerinden biri de bilişsel esnekliğe sahip olma olarak kabul edilmektedir (Ionescu, 2012). Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin yeni ve farklı durumlara uyum sağlayarak alternatif seçenekleri görebilmektedirler (Güleç, 2020; Yelpaze, 2020). Böylece zorluklar karşısında daha kolay baş ederek yeni çözüm yollarıyla daha kolay uyum sağladıkları söylenebilir. Dolayısıyla bilişsel esnekliğin yüksek olması psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde etkilediği söylenebilir.

Bilişsel esnekliğin zorlu yaşam şartları karşısında alternatif seçenekleri görerek güçlüklerle baş etmede farklı çözüm yolları üretebilme imkânı sağlamaktadır. Bilişsel esnekliğin zorlayıcı durumlarda düşünceleri daha dengeli bir şekilde değiştirebilmekte, zorluklarla başa çıkabilme konusunda bireyin kendisini daha yetkin hissetmesini sağlamaktadır (Dennis ve Vander Wall, 2010; Deveney ve Deldin, 2006). Psikolojik dayanıklılığın dışsal koruyucu faktörleri arasında problem çözme becerileri, sosyal yeterlilik, olumlu akran desteği ve güvenli ilişkiler gibi olgular yer almaktadır (Olsson vd., 2003). Benzer olarak bilişsel esnekliği sahip bireylerin iletişim kurma becerileri gelişmiş, atılgan ve uyum sağlayabildikleri bilinmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Psikolojik dayanıklılığın içsel koruyucu faktörlerinde ise iyimserlik, benlik saygısı, iç kontrol odağı, umut gibi özellikler yer almaktadır (Friborg vd., 2005). Yaşam amaçlarına sahip olunması bireyin yaşam uyumunu ve umudunu olumlu yönde etkilemekte olduğu bilinmektedir. Hatta yaşam amaçlarının olması, bireye psikopatolojik olarak koruyucu bir işlev de sağlamaktadır (Güleç, 2020). Dolayısıyla yaşam amaçlarının olması, psikolojik dayanıklılığı arttırmada olumlu bir etkisi olduğu söylenebilir.

Bilişsel Esnekliğin Olumlu Mizah Kullanımı Üzerinden Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Araştırma kapsamında olumlu mizah kullanımının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile anlamlı ilişkisi var mıdır? Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ilişkisinde olumlu mizah kullanımı aracılık etmekte midir? Sorularına yönelik olarak, olumlu mizah kullanımının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönlü ve anlamlı ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca olumlu mizah kullanımının, bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinde kısmi aracı rolü olduğu yani bilişsel esnekliğin ise hem doğrudan hem de olumlu mizah kullanımı üzerinden psikolojik dayanıklılığı açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Günlük hayatta meydana gelen tutarsızlıkların mizaha konu olunması mizahın bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Aktepe, 2019). Mizahın bilişsel bileşenleri dikkate alındığında bilişsel esnekliğin mizahı olumlu yordayabileceği öngörülmektedir. Yine alan yazında mizahın psikolojik

dayanıklılığı olumlu düzeyde yordadığına yönelik çalışmalar mevcuttur (Açıkgöz, 2016; Satıcı ve Deniz, 2017; Özdemir, vd., 2011). Dolayısıyla bilişsel esnekliğin olumlu mizah üzerinden psikolojik dayanıklılığı açıklaması bu öngörüyü doğrulamaktadır.

Alan yazına bakıldığında bilişsel esnekliğin mizahı pozitif yönde yordadığı araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Bilişsel esnekliğin mizahın yordaması bulgusu ile olumlu duyguların bilişsel esnekliği geliştirmesini ortaya koyan Genişletme ve İnşa Etme Kuramı (Fredrickson ve Losada, 2005) araştırma bulgularıyla da tutarlılık göstermektedir. Olumlu mizahın kullanımı ile bilişsel süreçlerin etkili ve amaçlı kullanımı kolaylaştırmaktadır. Yine Aktepe (2019) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile mizah tarzlarının olumlu alt boyutları olan kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bilişsel esnekliğin mizahı yordadığı bulgusu nöroloji alanında yapılan çeşitli çalışmalarla da desteklenmektedir. Mizah kullanılmasıyla bireyin belleğindeki karmaşık verileri işleyen bölümlerinin etkin olmakta olduğu ve bu karmaşık yapıların daha kalıcı bir şekilde beyne kaydedildikleri sonucuna varılmıştır (Dai vd., 2017). Yine mizahla ilgili yapılan başka bir çalışmada gülümsemenin yaratıcılığa ve dikkati genişletmeye katkısı olduğu görülmüştür (Johnson, Waugh ve Fredrickson, 2010). Bilişsel esnekliğin dikkat, bellek ve algı süreçlerinin kullanılmasıyla gelişmekte olduğundan (Dennis ve Vander Wal, 2010), mizah kullanımıyla ilgili bulgularla paralel olarak bu çalışmada bilişsel esnekliğe katkısı olduğu görülmüştür.

Bilişsel esnekliğin sosyal ilişkilerde önemli rolünün olduğu bilinmektedir (Aktepe, 2019). Yine bilişsel esneklik ile uyum (Öz, 2012) ve karşılıklı ilişkilerde bağlılık (Martin ve Rubin, 1995) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu alan yazın tarafından desteklenmektedir. Mizah tarzının alt boyutu olan katılımcı mizahın da sosyal ilişkileri geliştirdiği ve pozitif duygular olan neşeli olma, dışa dönük olma, benlik saygısı ve ilişkisel doyum ile aralarında pozitif ilişkiler bulunmaktadır (Martin vd., 2003). Dolayısıyla katılımcı mizah tarzına sahip bireylerin sosyal ilişkilerinde uyumlu olması ve bilişsel esnekliğe sahip olmaları beklenen bir durumdur. Olumlu mizahın diğer alt boyutu olan kendin geliştirici

mizahın olumsuz durumlarla baş etmede kullanılmak ve kaygı ve üzüntü gibi olumsuz durumlarla negatif yönlü; psikolojik iyi hali, benlik saygısı gibi olumlu duygularla da pozitif yönlü ilişkisi bulunmaktadır (Aktepe, 2019; Martin vd., 2003). Yerlikaya (2009) tarafından yapılan çalışmada katılımcı mizah tarzı ile algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin de katılımcı mizaha benzer şekilde kaygıyla aralarında negatif yönlü ilişkilerinin olduğu alan yazında mevcuttur (Öz, 2012). Yine mizah duygusuna sahip bireylerin olumlu baş etme becerilerini daha iyi kullandıkları bilinmektedir (Abel, 2002). Tüm bu bulgular neticesinde bilişsel esneklik ile mizah tarzının alt boyutları olan kendini geliştirici ve katılımcı mizah arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu söylenebilir.

Mizahın ortaya çıkmasında topluma ve bireye ait değer yargılar önemli bir yer edinmektedir. Birey beklenilmeyen bir durumla karşılaşınca bilişsel ve duyuşsal şemalarını kullanarak olaya uygun tepki vermeye çalışır. Bu tepki verme şeması bazen mizah kullanılarak da yapılmaktadır (Aktepe, 2019). Ereyi (2016) tarafından yapılan çalışmada bilişsel değişkenlerin mizah ve mizah kavramlarıyla önemli düzeyde ilişkilerinin olduğu sonucuna varılmıştır. Bireyin sahip olduğu bilişsel yapı kullanmakta olduğu mizah tarzı ile de ilişkilendirilmiştir. İşlevsiz ve mantıksız düşüncelere sahip bireyin bilişsel katkıya sahip olduğu ve bu bireylerin olumsuz mizah tarzlarını kullanıyor olabileceği, tersi durum olan bilişsel esnekliğe sahip bireyin ise olumlu mizah tarzlarını kullanıyor olabileceği düşünülmektedir (Aktepe, 2019).

Mizahın stresli durumlarda koruyucu bir özelliğinin olduğu (Wolin ve Wolin, 2010) ve psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönlü anlamlı ilişkilerinin olduğu alan yazın tarafından da desteklenmektedir. Satıcı ve Deniz (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada mizahla başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Açıkgöz (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada mizah tarzlarının alt boyutları olan katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mizah, günlük hayatta gerilimi azaltarak hoşgörüyeye dayalı ve saldırgan olmayan bir tavırla kişiler arası ilişkileri kolaylaştırmak için kullanılmaktadır (Özdemir vd., 2011). Katılımcı

mizah da dışadönük ve olumlu duygularla pozitif yönde ilişkisi olması beklenen bir durumdur. Dolayısıyla mizah ve mizah duygusunun sağlıklı ve etkili başa çıkma yöntemleriyle pozitif yönde (Erickson ve Feldstein, 2007), depresyon, korku ve kaygı ile negatif yönde ve psikolojik sağlık ile de pozitif yönde (Martin vd., 2003) ilişkilerinin olması araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Mizah duygusu yüksek bireylerin olayların komik taraflarını görebilme yetenekleri bulunmaktadır (Ruch, 1998). Dolayısıyla bu bireyler kötü durumların içindeki iyi durumu da görebilirler (Satıcı ve Deniz, 2017). Psikolojik dayanıklılık da zorluklar karşısında birey güçlü ve dirençli kaldığından, mizah ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin varlığından söz edilebilir. Eorvolino-Ramirez'e (2007) göre mizah koruyucu bir faktör olarak psikolojik dayanıklılığa olumlu katkısı olmaktadır. Satıcı ve Deniz (2017) bireyin mizah duygusuna sahip olmasının hayatta karşılaştığı sıkıntılara karşı bir savunma mekanizması olarak görmekte olup, bunun da psikolojik dayanıklılığa olumlu yönde etki ettiği görüşündedirler.

Bilişsel Esnekliğin Mutluluk Üzerinden Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Araştırma kapsamında mutluluğun bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile anlamlı ilişkisi var mıdır? Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ilişkisinde mutluluk aracılık etmekte midir? Sorularına yönelik olarak, mutluluğun bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönlü anlamlı ve ilişkisi bulunmuştur. Ayrıca mutluluğun, bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinde kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle bilişsel esneklik hem doğrudan hem de mutluluk üzerinden psikolojik dayanıklılığı açıklamaktadır.

Bilişsel esneklik ile birey farklı çözümler üretebildiğinden ihtiyaçlarını da karşılayabilecek mücadele gücüne de sahiptir. İhtiyaçlarını karşılayan bireylerin de yaşamdan daha fazla doyum alıp ve daha mutlu oldukları düşünüldüğünde (İlhan ve Özbay, 2010) bilişsel esnekliğe sahip bireylerin ihtiyaçlarını sağlayarak yaşamdan doyum almaları ve mutlu olmaları beklenen bir durumdur. Bilişsel esnekliğin mutluluğu arttırdığına yönelik alan yazında yapılan çalışmalar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Balta (2020) tarafından genç yetişkin

bireylerle yapılan araştırmada bilişsel esnekliğin mutluluğu pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Asıcı ve İkiz (2015) niversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada bilişsel esneklik ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Satan (2014) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile mutluluk arasında istatistiksel olarak güçlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Alan yazına bakıldığında mutluluğun psikolojik dayanıklılığı arttırdığına yönelik farklı çalışmalar mevcuttur. Açıkgoz (2016), Altuntaş ve Genç (2020), Kabakaş (2016), Kaya ve Demir (2016), şaşmaz (2016) ve Toprak'ın (2014) yaptıkları çalışmalarda araştırma sonucuna benzer olarak mutluluk ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Yine Terzi (2005) tarafından öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modelinin incelendiği alışsında mutluluk ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Diener, (1984) bireyin hayatında duyuşsal ve bilişsel değerlendirmeleri temellendiren mutluluğun, olumsuz duyguların az, olumlu duyguların ise çok yaşanması ve yaşamın genelinden yüksek düzeyde doyum alınması olarak tanımlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ise yapısı gereği olumsuz olaylar ve neticesinde yaşanacak olumsuz duygularla baş edebilmeyi kolaylaştırmaktadır. Bu da mutlulukla ilişkili olan duyuşsal ve bilişsel değerlendirmeleri güçlendirmektedir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık olumsuz durumların kötü etkisini atlatmayı kolaylaştırmakta ve sosyal ve davranışsal uyum becerilerini içeren pozitif uyumu da arttırmaktadır (Altuntaş ve Genç, 2020). Dolayısıyla mutluluğun psikolojik dayanıklılığı koruyan ve arttırmakta olan bir etken olduğu söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılığa ait koruyucu faktörlerin olması, yaşamda zorlukların oluşmasını önleyerek bireyin mutluluğunu sürdürmesini devam ettirmektedir. Nitekim topluma bakıldığında mutlu bireylerin olası risk faktörlerin karşısında koruyucu faktörlerini devreye sokarak yaşanmakta olan kötü olayın etkisini kolayca atlatmaktadırlar (Toprak, 2014). Masten (1994) koruyucu faktörleri ve risk faktörleri birbirlerinin zıttı olan iki kavram olarak görmekte olup, psikolojik dayanıklılığın artmasının bireyde mutluluğu da getirmekte olduğunu ifade etmektedir. Yine psikolojik dayanıklılığla ilgili yapılan çalışmalarda,

psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin daha iyimser oldukları, problem çözme becerileri gelişmiş, mizah anlayışları olan ve özgüvenli bireyler olarak sıralanmıştır (Penick ve Jersen, 1992). Bu özelliklerin birçoğu aynı zamanda bireyleri mutlu da etmektedir. Sonuç olarak mutlu bireylerin psikolojik olarak daha dayanıklı oldukları söylenebilir.

Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Mizahın ve Mutluluğun Aracı Rollerini Tanımlayan Modele Yönelik Genel Tartışma

Araştırmanın son hipotezi olan bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu mizah kullanımı ve mutluluk aracılık etmekte midir? Sorusu doğrultusunda, bilişsel esneklikle psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkisinde olumlu mizah kullanımı ve mutluluğun kısmi aracılık rolünün olduğu saptanmıştır. Bilişsel esnekliğin artması hem doğrudan hem de olumlu mizah kullanımı ve mutluluk aracılığıyla psikolojik dayanıklılığın gelişimine katkısının olduğu görülmüştür.

Alan yazında bu dört ilişkiyi doğrudan inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yapılan literatür taramasında alan yazının bu ilişkiler ağını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bilişsel esnekliğin beklenmeyen olaylara karşı farklı ve yeni alternatif seçenekleri üretebilmeyi sağladığından (Curran ve Andersen, 2017; Çelikkaleli 2014; Güleç, 2020) zorluklar karşısında direnmeyi ve uyum sağlamayı da kolaylaştıracaktır. Ayrıca bireyde bilişsel esnekliğin yüksek olması, zorluklar karşısında alternatif seçeneklerinin farkında olunması ve bu sayede zorluklarla baş etmede daha fazla çözüm üretebilme imkânı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışma bulgularına dayanarak bilişsel esnekliğe sahip bireylerin psikolojik olarak da dayanıklı oldukları sonucu çıkarılmaktadır. Nitekim bilişsel esneklik zorluklar karşısında bireyin düşüncelerini daha dengeli bir şekilde değiştirmesini ve güçlüklerle baş etmesinde bireyin kendisini daha yetkin hissetmesini sağlamaktadır (Balta, 2020; Moore vd., 2017).

Bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılığı yordaması, bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık algısını geliştirmesine yönelik ipucu da sağlamaktadır. Bunun yanında olumlu mizah kullanımı ve mutluluğun psikolojik dayanıklılığı yordaması, psikolojik dayanıklılık algısının geliştirilmesinde mizah ve

mutluluğun belirleyici olabildiğine yönelik öngörü sağlamaktadır. Bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık için bir belirleyici olarak kabul edilmesinin yanında psikolojik dayanıklılığın gelişiminde sadece bilişsel esnekliğin referans alınması eleştirilmektedir. Bu araştırmada ortaya çıkan, bilişsel esnekliğin yanında olumlu mizah kullanımının ve mutluluğun da psikolojik dayanıklılık için önemli olduğu bulgusu, ilgili eleştirilere açıklayıcı olabileceği düşünülmektedir. Çünkü psikolojik dayanıklılığın hem mizah ile (Eorvalino-Ramirez, 2007; Satıcı ve Deniz, 2017) hem de mutluluk ile (Açıkgöz, 2016; Altıntaş ve Genç, 2020; Kaya ve Demir, 2017) anlamlı ilişkileri bulunmakta ve gelişimi bu iki kavramla da açıklanabilmektedir.

Zihinsel bir ödüllendirme mekanizması olan mizah kullanımı (Cheng ve Wang, 2015) bilişsel süreçlerin etkili kullanılmasında önemli bir kolaylaştırıcı yöntemdir. Olumlu mizahın, zihinsel bir ödüllendirme sistemine sahip olması bireyin hem kendisine hem de hayata karşı bakışını değiştirebilmektedir (Sarıçalı, 2018; Yerlikaya, 2009). Bireyin böyle bir bakış açısına sahip olması, potansiyelini gerçekleştirme yolunda büyüebilmesi için etkili bir yol olmaktadır. Bireyin günlük hayatta sorunlarla baş etmede egosunu ciddiye almayarak kendisinde mizaha katarak kullanması kişisel gelişim yolunda kolaylaştırıcı bir etken olarak görülmektedir (Dozois, 2018). Dolayısıyla bireyin öz halini tanıması ve yansıtmada mizahı kullanıyor olması pratik bir yol olarak görülebilir. Alan yazında mizahın bilişsel yapılanmayı sağladığı ve duygu düzenlemeleriyle bilişsel değerlendirmeye katkı sağladığına yönelik çalışmalar mevcuttur (Kolburan vd., 2019; Sarıçalı, 2018). Bu araştırmada da benzer şekilde bilişsel esnekliğin mizah kullanımına olumlu katkısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç

Bu araştırma sonucunda bilişsel esneklik, olumlu mizah ve mutluluk değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık için anlamlı yordayıcılar olduğu sonucuna varılmıştır. Alan yazında psikolojik dayanıklılığın bilişsel esneklik, olumlu mizah ve mutluluk ile ilişkisini açıklayan bir modele rastlanmadığından, bu araştırmada oluşturulan modelin alanda çalışan uygulamacılara ve araştırmacılara yol göstermesi umulmaktadır. Yine araştırmada verilen modelde bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulunmuş ve psikolojik dayanıklılığın sınırlayıcı

koşullarda etkili bir baş etme yöntemi olduğu çıkarımı yapılmıştır. Olumlu mizah kullanımı ve mutluluğun psikolojik dayanıklılık ile bilişsel esneklik ilişkisine aracılık rolünün olması bulgusu dikkate alındığında bireyin bilişsel süreçler üzerinde kontrolünü artırarak psikolojik dayanıklılığını güçlendirebileceği söylenebilir. Araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılığın gelişiminde beklenildiği gibi bilişsel esneklik, olumlu mizah ve mutluluğun önemli faktörler olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık çevresel ve bireysel faktörlerden etkilenmektedir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın insan doğasının sabit bir bileşeni olmasında ötesinde değişime açık bir süreç olarak değerlendirilebilir.

Öğretmenlerin mesleki hayatlarında psikolojik dayanıklılığa sahip olmaları kendilerine büyük bir avantaj sağlar. Öğretmenlerin zamanlarının büyük çoğunluğunun okulda öğrencileriyle ve meslektaşlarıyla geçirdikleri düşünüldüğünde, dayanıklı olma eğitim öğretime devam edebilmek için önem taşımaktadır. Öğretmenlerin işleriyle ilgili ya da diğer meslektaşlarıyla sorun yaşamamaları öğretim hayatlarına kolaylıklar sağlar. Psikolojik olarak dayanıklı bireyler sorunlar yaşasa bile bu sorunları çözebilme kabiliyetine sahiptirler. Yaşanan olumsuz olay ya da durum büyümeden, yapıcı ve sakin bir tavırla çözülüp eski haline getirilebilir. Bu şekilde öğretmenler daha verimli çalışabilir ve çalıştıkları okul/kurumlara daha çok fayda sağlayabilirler. Psikolojik olarak dayanıklı bireylerin olaylar ya da durumları daha iyi analiz edip, bu olay ya da durumları istedik yönde yön verebilmektedirler (Kavi ve Karakale, 2018). Bu da öğretmenlere hem özel hayatlarında hem de mesleki hayatlarında kolaylıklar sağlayacaktır.

Öneriler

Bu bölümde araştırma bulguları doğrultusunda araştırmacılara öğretmenlere ve psikolojik danışmanlara öneriler sunulmuştur.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler. Bu çalışmada bilişsel esnekliğin, olumlu mizah kullanımı ve mutluluk üzerinden psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili değişik modeller olmasına rağmen bilişsel esneklik, olumlu mizah ve mutlulukla ilişkisini inceleyen bir modele rastlanmamış. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen birden fazla faktör olduğundan,

gelecek araştırmalarda psikolojik dayanıklılığı açıklamaya yönelik farklı değişkenlerin aracılık rolü incelenebilir.

Bu araştırmanın öğretmenlerle gerçekleştirilmesinden doğan sınırlılığın giderilebilmesi için, aynı değişkenlerin farklı meslek grupları ya da bireylerle incelenerek daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir.

Araştırmaya katılmış olan öğretmenlerin yaş ve yızmet yılları ranj ortalamaları düşük olduğundan (yaş ortalama:30.9, hizmet yılı ortalaması:6.22) yaş ve hizmet yılı ortalaması daha geniş bir grupla çalışmanın yapılması önerilebilir.

Yine bu araştırma kesitsel deseninden kaynaklı sınırlılığını giderilebilmesi için benzer bir çalışma boylamsal değişkenler de incelenebilir. Böylece zaman içerisinde psikolojik dayanıklılığın bilişsel esneklik, olumlu mizah kullanımı ve mutluluk üzerindeki etkisinin zamana göre değişimi de izlenebilir

Bu araştırma ilişkisel tarama modeliyle yapıldığından, farklı çalışmalarda psikolojik dayanıklılığı açıklamada deneysel çalışmalar yapılabilir. Deneysel çalışmalarda bilişsel esneklik, olumlu mizah kullanımını ve mutluluğu arttırabilecek etkenleri de içeren psikoeğitim gruplarıyla gerçekleştirilebilir.

Bu çalışmada psikolojik dayanıklılığı yordayan değişkenler ve psikolojik dayanıklılık bağlamında öğretmenlerin deneyimleri incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılığı etkileyebilecek etmenlere yönelik daha kapsamlı bilgi alabilmek için gözlem ya da söylem gibi çeşitli nitel yöntemlerden yararlanılabilir.

Öğretmenlere neriler. Öğretmenlik mesleğinin önemi ve yapısı ele alındığında, öğretmenlere yönelik pozitif psikoloji ve bilişsel psikolojik alanlarında yapılacak çalışmaların artırılması gerektiği düşünülmektedir. Özellikle bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık gibi kavramlarının eğitimine ağırlık verilmesi gerektiği düşünülmektedir. ğrtemenlerde bilişsel esnekliğin arttırılmasının hem kendilerinde hem de ğrencilerinde sağlayacağı avantajlar hakkında bilgilendirmeler yapılabilir. Yine ğretmenlerin ğretim süreçlerini yaparken bilişsel esnekliklerini nasıl daha fazla kullanacaklarına yönelik çalışmalar yapılabilir. Bilişseş esneklikle ilgili çalışmalara katılabilirler. Bilişsel

esnekliğin önemi, farklı konularda uzmanlık bilgilerine gibi hizmetiçi eğitim ya da seminer tarzı çalışmalarla yapılabilir.

Okullarda öğretmen, öğrenci ve yöneticilerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmak adına okul ve rehberlik planlarına bilişsel esneklik, mizah ve mutluluğu amaç edinen çalışmalara yer verilebilir. Yine okul psikolojik danışmanları tarafından bilişsel esnekliği arttırmaya yönelik çalışmaların sayısı artırılabilir. Öğretmenlere yönelik yönetici desteği de alınarak öğretmenlerin sosyal ve kültürel çalışmalara katılımları teşvik edilebilir.

Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler. Bu araştırma kapsamında bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılığı yordadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular doğrultusunda terapötik süreçte psikolojik danışmanlar bilişsel esnekliği danışanların psikolojik dayanıklılıklarının geliştirebilmesi için çeşitli tekniklerle kullanılabilir. Terapötik süreçte bilişsel esnekliğin şimdi ve burada ilkesi ile sentezlenerek danışanların esnek düşünmeye yönelik iç görü kazanmalarını kolaylaştırabilir.

Yine olumlu mizah kullanımının ve mutluluğun aracı rolü de olması danışanlarla yapılacak çalışmalarda danışanların mizah kullanmaları ve mutlu olabilmeleri için çeşitli çalışmalar yapılarak psikolojik dayanıklılık güçleri artırılabilir. Danışanları mizah kullanımlar yönünde için teşvik edilebilir.

Psikolojik danışmanların okullarda öğretmen ve öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırmak adına bireysel ya da grup çalışmalarında bilişsel esnekliği, olumlu mizahı ve mutluluğu arırmaya yönelik çalışmaları yapmaları önerilebilir.

Kaynaklar

- Abel, M. H. 2002. Humor, stress, and coping strategies. *Humor*, 15: 365–381.
- Acevedo, M. (2010). *Cognitive flexibility and planning skills as predictors of social-academic resilience in Hispanic-American elementary school children*. Fordham Üniversitesi: Unpublished doctoral dissertation.
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Çağ Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlık programının ergenlerin psikolojik sağlık düzeyine etkisi*. Maltepe Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Akpınar, R. B. (2004). Duygusal yüz ifadelerini anlama becerisini geliştirmeye yönelik örnek bir öğretim programı. *Journal of Human Sciences*, 1(1).
- Aktepe, R. (2019). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ve mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Uludağ Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Alay, O. (2019). Mizah kavramı ve mizahın tarihsel süreci. *Dil ve Edebiyat Dergisi*, 116(808), 22-30.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Altuntaş, S. ve Genç, H. (2018). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık: öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948.
- Almedom, A. M. (2005). Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: All paths leading to “light at the end of the tunnel”? *Journal of loss and trauma*, 10(3), 253-265.
- Anderson, J. C. & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103(3), 411.

- Arıcı, H. Y. (2020). Mutluluk tarihi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, (9), 217-243.
- Aslan, H. (2018). Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlamlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1), 17-35.
- Aslan, E. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aydın, İ. (2002). *İş yaşamında stres*. Ankara: Pegem A.
- Aydoğdu, F. (2020). *Öğretmenlerde çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı etkisinin incelenmesi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 167-179.
- Balaban, J. (2000). Temel eğitimde öğretmenlerin stres kaynakları ve başa çıkma teknikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 188-195.
- Balay, R. (2000). *Yönetici ve öğretmenlerde örgütsel bağlılık*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Balta, Ş. N. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Gelişim Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986, 23-28.
- Bar, M. (2016). *Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Barnett, M. D. & Deutsch, J. T. (2016). Humanism, authenticity, and humor: Being, being real, and being funny. *Personality and Individual Differences*, 91, 107-112.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Basim, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2011, 22.2: 104-114.
- Başak, B. E. ve Can, G. (2014). Üniversite öğrencilerinde mizah stilleri ile utangaçlık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 39(174).
- Baudelaire, C. (1997). *Gülmenin Özü*. (İ. Yalçın, Çev.). İstanbul: İris Yayıncılık.
- Bayram, N. (2013). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş amos uygulamaları*. Ankara: Ezgi Yayıncılık.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of general psychiatry*, 9(4), 324-333.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper and Row.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Electronic Journal of Social Sciences*, 14(55).
- Berk, R. A. (2001). The active ingredients in humor: Psychophysiological benefits and risks for older adults. *Educational Gerontology*, 27(3-4), 323-339.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.

- Binkley, S. (2011). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity*, 4(4), 371-394.
- Bircan, H. H. (2001). *İslam felsefesinde mutluluk*. İstanbul: İz Yayıncılık
- Biswas-Diener, R., Diener, E. & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-25.
- Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349.
- Bochner, A. P. & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, 23, 279-301.
- Bowden, R. G. (2000). *The professoriate: humor coping, job stress, and faculty burnout*. University of Denver: Unpublished doctoral dissertation.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi*. İstanbul Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (çev. İ. D. E. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burt, J. (2007). *An Examination of the Relationship Between Trait-Based Emotional Intelligence and Psychological Resilience In Youth with Asperger's Disorder*. University of Calgary: Unpublished doctoral dissertation.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American psychologist*, 55(1), 15.
- Bülbül, S. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113.

- Büyükdövençi, S. (1993). Aristoteles'te mutluluk kavramı. *Felsefe Dünyası*, 9: 41–45.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Cardom, R. D. (2016). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being*. University of Kentucky: Unpublished doctoral dissertation.
- Caron, J. E. (2008). From ethology to aesthetics: Evolution as a theoretical paradigm for research on laughter, humor, and other comic phenomena: Erratum. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(1).
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress–burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and teacher education*, 19(4), 381-395.
- Chauvet, S. & Hofmeyer, A. (2007). Humor as a facilitative style in problem-based learning environments for nursing students. *Nurse education today*, 27(4), 286-292.
- Cheng, D. & Wang, L. (2015). Examining the energizing effects of humor: The influence of humor on persistence behavior. *Journal of Business and Psychology*, 30(4), 759-772.
- Cihangir Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Coleman, J. & Hagell, A. (2007). The nature of risk and resilience in adolescence. *Adolescence, risk and resilience: Against the odds*, 3, 2-16.
- Courtney, E. C. (2014). *A Phenomenological Inquiry into Therapists' Experience of Humor in the Therapeutic Alliance*. Alliant International University.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Curran, T. & Andersen, K. K. (2017). Intergenerational patterns of cognitive flexibility through expressions of maternal care. *Personality and Individual Differences*, 108, 32-34.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalışkan, Ö. (2017). *Tutum değişiminin deneysel yöntemle incelenmesi: Öğretmen adayları arasında bilişsel uyumsuzluk, yılmazlık ve örgütsel değişime hazır olma durumunun bir yol analizi*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çirkin, Z. ve Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Dai, R. H., Chen, H. C., Chan, Y. C., Wu, C. L., Li, P., Cho, S. L. & Hu, J. F. (2017). To resolve or not to resolve, that is the question: the dual-path model of incongruity resolution and absurd verbal humor by fMRI. *Frontiers in psychology*, 8, 498.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demir, Y. (2017). *Mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Deveney, C. M. & Deldin, P. J. (2006). A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6(3), 429.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In *The science of well-being* (pp. 11-58). Springer, Dordrecht.
- Diener, E. Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.
- Diener, E. & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2016). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36).
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

- Dozois, D. J. (2018). Not the years in your life, but the life in your years: Lessons from Canadian psychology on living fully. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 59(2), 107.
- Döş, İ. (2013). Mutlu okul. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
- Durak, H. Y. ve Seferoğlu, S. S. (2017). Öğretmenlerde tükenmişlik duygusunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 37(2).
- Dziegielewski, S. F. (2003). Humor: An essential communication tool in therapy. *International Journal of Mental Health*, 32(3), 74-90.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73–82.
- Easterbrook, G. (2003). *The progress paradox: How life gets better while people feel worse*. New York: Random House.
- Eker, G. Ö. (2009). *İnsan kültür mizah*. Ankara: Grafiker Yayınları.
- Ellis, A. (1974). Rational-emotive theory. In A. Burton (Ed.), *Operational theories of personality*. Oxford, England: Brunner/Mazel.
- Ellis, A. (1975). Humanistic psychotherapy: *The rational-emotive approach*, New York: McGraw-Hill Book Company.
- Ellis, A. & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer publishing.
- Ereyi, B. Y. (2016). *Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ve problem çözme becerisinin mizahi kavramayla ilişkisi*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Erickson, S. J. & Feldstein, S. W. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child psychiatry and human development*, 37(3), 255-271.
- Erçetin, Ş. Ş., Hamedoğlu, M. A. & Çelik, S. (2008). Mobbing in primary schools: A case study for Hendek country, Sakarya. *World Applied Sciences Journal*, 3(6), 945-955.

- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zekâ özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Arel Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimleri Dergisi*, 24(3).
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2014). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Faller, G. (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36, 7.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M. & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of personality and social psychology*, 68(1), 138.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS: Book plus code for E version of text*. London: Sage Publications.
- Ford, T. E., Lappi, S. K. & Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's journal of psychology*, 12(3), 320.
- Ford, T. E., Lappi, S. K., O'Connor, E. C. & Banos, N. C. (2017). Manipulating humor styles: Engaging in self-enhancing humor reduces state anxiety. *Humor*, 30(2), 169-191.
- Frankl, V. E. (2017). *İnsanın anlam arayışı*. (çev. S. Budak). İstanbul: Okuyanüs Yayınları.

- Fredrickson, B. L. & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, 60(7), 678.
- Freud, S. (1960). *Jokes and their relation to the unconscious*. New York: Norton Press.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research*, 14(1), 29-42.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65-76.
- Friedman, I. A. (1991). High and low-burnout schools: School culture aspects of teacher burnout. *The Journal of educational research*, 84(6), 325-333.
- Fromm, E. (1995). *Erdem ve mutluluk*. (çev. A. Yörükhan). Ankara: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Fromm, E. (2008). *Sevginin ve şiddetin kaynağı*. (çev. Y. Salman ve N. İçten). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- Geçtan, E. (2003). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gelkopf, M. & Kreidler, S. (1996). Is humor only fun, an alternative cure or magic? The cognitive therapeutic potential of humor. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10(4), 235-254.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gladding, S. T. (1995). Humor in counseling: Using a natural resource. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 34(1), 3-12.

- Gladding, S. T. & Drake Wallace, M. J. (2016). Promoting beneficial humor in counseling: A way of helping counselors help clients. *Journal of Creativity in Mental Health*, 11(1), 2-11.
- Goldstein, J. H. (2013). *The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues*. New York: Academic Press.
- Gökberk, M. (1999). *Felsefe tarihi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Grafe, L. A., Cornfeld, A., Luz, S., Valentino, R.& Bhatnagar, S. (2017). Orexins mediate sex differences in the stress response and in cognitive flexibility. *Biological psychiatry*, 81(8), 683-692.
- Gülcan, A. ve Bal, P. N. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 41(1).
- Güleç, S. (2020) Lise Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Yaşam Amaçlarının Aracı Rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3).
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2014). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: kontrol odağı ve tekrarlayıcı düşünme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 244-252.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Ankara Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.
- Güvenç, A. Ö. (2011). Dede korkut kitabında mizah. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, (46), 157-180.
- Hançerlioğlu, O. (2000). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Hetherington, E. M., Cox, M. & Cox, R. (1979). Play and social interaction in children following divorce. *Journal of Social Issues*, 35(4), 26-49.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(34).
- İşçiöğlü, E. (2020). *Lise öğrencilerinin cinsiyet, okul türü vevbilişel esneklik düzeylerine göre sosyal becerilerinin incelenmesi*. Çağ Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ibarra-Rovillard, M. S. & Kuiper, N. A. (2011). The effects of humor and depression labels on reactions to social comments. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(5), 448-456.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New ideas in psychology*, 30(2), 190-200.
- Isen, A. M., Rosenzweig, A. S. & Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, 11(3), 221-227.
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182.
- Johnson, B. T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping and symptomatology in psychotherapy*. Marquette University: Unpublished master's dissertation.
- Johnson, J. L. (1999). Resilience as transactional equilibrium. *Resilience and development: Positive life adaptations*, 225-228.

- Johnson, K. J., Waugh, C. E. & Fredrickson, B. L. (2010). Smile to see the forest: Facially expressed positive emotions broaden cognition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 299-321.
- Jovanovic, V. (2011). Do humor styles matter in the relationship between personality and subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(5), 502-507.
- Kabakaş, B. (2016). *Kronik böbrek yetmezliği olup hemodiyaliz alan 20-65 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, bireylerin mutluluk düzeyleri ve yakın ilişkilerdeki yaşantıları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Beykent Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kamya, H. A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: Implications for social work education. *Journal of social work education*, 36(2), 231-240.
- Kaner, S. ve Bayraklı, H. (2010). Aile yılmazlık ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 11(02), 47-66.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Electronic Journal of Social Sciences*, 12(44).
- Karagöz, Y. (2016). *SPSS 23 ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımak, Ö. ve Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35).
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, R. (2016). *Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Kardaş, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bir model sınaması: Pozitif duyguların ve kişisel kaynakların etkileşimi*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Kaplan, H. B. (2002). *Toward an understanding of resilience. In Resilience and development*. Boston: Kluwer Academia Publishers.
- Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77.
- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesi otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmış doktora tezi.
- Kaya, Ö. S. ve Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 18-33.
- Keith-Spiegel, P. (1972). Early conceptions of humor: Varieties and issues. *The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues*, 3, 39.
- Keith, J., Velezmore, R. & O'Brien, C. (2015). Correlates of cognitive flexibility in veterans seeking treatment for posttraumatic stress disorder. *The Journal of nervous and mental disease*, 203(4), 287-293.
- Kelloway, E. K. & Santor, D. A. (1999). Using LISREL for structural equation modelling: A researcher's guide. *Canadian Psychology*, 40(4), 381.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Kılıç, F. ve Demir, Ö. (2012). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel koçluk ve bilişsel esnekliğe dayalı öğretim ortamlarının oluşturulmasına ilişkin görüşleri. *İlköğretim Online*, 11(3), 578-595.
- Klein, D. (2015). *Filozofun mutluluk seyahatnamesi*. (çev. A. Sezgütüredi). İstanbul: Aylak Kitap.

- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford publications.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Koestler, A. (1997). *Mizah yaratma eylemi*. (çev. S. Ö. Kabakçıoğlu). İstanbul: İris Yayıncılık.
- Kolburan, Ş. G., Eker, E. ve Akdeniz, B. (2019). Bilişsel esneklik ve mizah stilleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13.
- Korkut, F. (2007). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Korkut-Owen, F. ve Owen, D. W. (2012). İyilik hali yıldızı modeli, uygulaması ve değerlendirmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (9).
- Kosaka, M. (1996). Relationship between hardiness and psychological stress response. *Journal of performance studies*, 3, 35-40.
- Kömür, B. E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması*. Üsküdar Üniversitesi: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. & Dance, K. A. (1992). Sense of humour and enhanced quality of life. *Personality and individual differences*, 13(12), 1273-1283.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. & Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 25(1), 81.
- Kuiper, N. A., McKenzie, S. D. & Belanger, K. A. (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: Motivational and affective implications. *Personality and individual differences*, 19(3), 359-372.

- Kulaber Demirci, M. (2019). *Evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi*. Trabzon Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Lambert Jr, C. E., & Lambert, V. A. (1999). Psychological hardiness: state of the science. *Holistic Nursing Practice*, 13(3), 11-19.
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. New York: Kluwer Academic Publisher.
- Lopez, S. J. (2011). *The encyclopedia of positive psychology*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events?. *Current directions in psychological science*, 16(2), 75-79.
- Luthar, S. S. Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239.
- Lyubomirsky, S. & Dickerhoof, R. (2011). A Construal Approach to Increasing Happiness. *Social psychological foundations of clinical psychology*, 229.
- Lyubomirsky, S. & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: a contrast of happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1141.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M. & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality*, 74(2), 575-598.
- Major, M. J. (1999). *The use of humor in psychotherapy with adolescents*. Alameda University: Unpublished doctoral dissertation.

- Malecki, C. K. & Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Markiewicz, D., Doyle, A. B. & Brendgen, M. (2001). The quality of adolescents' friendships: Associations with mothers' interpersonal relationships, attachments to parents and friends, and prosocial behaviors. *Journal of adolescence*, 24(4), 429-445.
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological bulletin*, 127(4), 504.
- Martin, R. A. & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of personality and social psychology*, 45(6), 1313.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of research in personality*, 37(1), 48-75.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. In *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects*(pp. 3-25). Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.

- Masten, A. S. & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- Masten, A. S. & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Meydan, C. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal Eşitlik Modeli AMOS Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115–121.
- Moore, M. T., Fresco, D. M., Schumm, J. A. & Dobson, K. S. (2017). Change in explanatory flexibility and explanatory style in cognitive therapy and its components. *Cognitive Therapy and Research*, 41(4), 519-529.
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional psychology: Research and practice*, 36(3), 227.
- Norman, E. (2000). Introduction: The strengths perspective and resiliency enhancement-a natural partnership. *Resiliency Enhancement: Putting the Strengths Perspective Into Social Work Practice*, 1-16.
- Ogurlu, Ü. (2015). Relationship between cognitive Intelligence, emotional intelligence and humor styles. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(2).
- Oktan, V., Odacı, H. ve Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.
- Olin, L. (2016). Questions for a theory of humor. *Philosophy Compass*, 11(6), 338-350.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A. & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of adolescence*, 26(1), 1-11.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, Ankara (29-30 Mart).

- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 03(36), 142-157.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Özbay, Y., Palanci, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdemir, S. ve Recepoğlu, E. (2010). Örgütsel sağlık ve mizah. V. *Ulusal Eğitim Yönetimi Kongresi, Antalya, 01–02 Mayıs 2010*, 219-229.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z. ve Recepoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 405-428.
- Özer, E. ve Deniz, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4).
- Özgen, M. K. (2005). *Farabi'nin mutluluk anlayışı*. Erciyes Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Öztürk, S. (2019). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Palys, T. S. & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6), 1221.
- Park, J. & Moghaddam, B. (2017). Impact of anxiety on prefrontal cortex encoding of cognitive flexibility. *Neuroscience*, 345, 193-202.

- Park, N., Park, M. & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*(Vol. 1). New York: Oxford University Press.
- Pettifor, J. L. (1982). A touch of ethics and humor. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 23(4), 261.
- Penick, N. I. & Jepsen, D. A. (1992). Family functioning and adolescent career development. *The career development quarterly*, 40(3), 208-222.
- Redhouse Elsözlüğü. (2019). *İngilizce-Türkçe. Türkçe-İngilizce = Redhouse portable dictionary: English-Turkish Turkish-English*, İstanbul: Sev Yayınları.
- Ruch, W. (1998). Foreword and overview. Sense of humor: A new look at an old concept. *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*, 3(3).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sacharin, V. (2009). *The influence of emotions on cognitive flexibility*. The University of Michigan: Unpublished doctoral dissertation.
- Sakman, S. (1998). *Rasyonel insanın felsefesi*. İstanbul: Akla Çağrı Yayınları.
- Samson, A. C. & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition & emotion*, 26(2), 375-384.

- Sandel, K. J. (2007). *The effects of trauma exposure, emotional intelligence and positive emotion on resilience*. Fielding Graduate University: Unpublished doctoral dissertation.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sarıçalı, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ile özgünlük ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve psikolojik kırılganlığın aracılığı: karma desen araştırma*. Anadolu Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Satıcı, S. A. ve Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *Elementary Education Online*, 16(3).
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Simon and Schuster Inc.
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology*(pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Sezgin, F. (2009). Relationships between teacher organizational commitment, psychological hardiness and some demographic variables in Turkish primary schools. *Journal of Educational Administration*.47(5), 630-651.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (2), 489-502.

- Sinclair, R. R. & Tetrick, L. E. (2000). Implications of item wording for hardiness structure, relation with neuroticism, and stress buffering. *Journal of research in personality*, 34(1), 1-25.
- Sheldon, K., Frederickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M. & Haidt, J. (2000). Positive psychology manifesto. *Philadelphia*. Retrieved June, 22, 2000.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K. & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of personality*, 70(1), 5-31.
- Shettleworth, S. J. (2009). The evolution of comparative cognition: is the snark still a boojum. *Behavioural processes*, 80(3), 210-217.
- Shields, G. S., Trainor, B. C., Lam, J. C. & Yonelinas, A. P. (2016). Acute stress impairs cognitive flexibility in men, not women. *Stress Advances*, 19(5), 542-546.
- Smies, R. J. (2003). *Coping with stressful situations: The use of humor as a preventative coping mechanism for perceived stress in public speaking*. The University of North Dakota: Unpublished doctoral dissertation.
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Feltovich, P. L., Jacobson, M. J. & Coulson, R. L. (1991). Cognitive flexibility, constructivism, and hypertext: Random access instruction for advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. *Educational technology*, 31(5), 24-33.
- Spiro, R. J., Vispoel, W., Schmitz, J., Samarapungavan, A. & Boerger, A. (1987). Knowledge acquisition for application: Cognitive flexibility and transfer in complex content domains. In (ed. B., C. Britton), *Executive control processes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Suh, E., Diener, E. & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1091.
- Sultanoff, S. M. (2013). Integrating humor into psychotherapy: Research, theory, and the necessary conditions for the presence of therapeutic

humor in helping relationships. *The humanistic psychologist*, 41(4), 388-399.

Şahin, A. (2016). *İlköğretim kurumu yöneticilerin yönetsel ilişkilerinde kullandıkları mizaha ilişkin görüşler ile mizah iklimi, yöneticilerin mizah tarzları ve çatışma yönetimi stratejileri arasındaki ilişki*. Akdeniz Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.

Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Sezen, K. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.

Şahin, Y. (2015). *Takıntılı olma düzeyinin kişilerin genel kaygı, benlik algısı ve psikolojik dayanıklılık durumları açısından değişimlerinin eğitim düzeyleri, cinsiyetleri ve kardeşleri olup olmamasına göre incelenmesi*. Beykent Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Şaşmaz, Ş. C. (2016). *Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. Beykent Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş, temel ilkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınlar.

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (çev.,ed. M. Baloğlu). Ankara: Nobel Yayınları.

Tanaka, J. S. (1987). How big is big enough: Sample size and goodness of fit in structural equation models with latent variables. *Child development*, 134-146.

Tarhan, N. (2014). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2017). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.

- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Terzi, Ş. (2008a). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Terzi, Ş. (2008b). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29),1-11.
- Thomas, S. E. (2000). *An investigation into the use of humor for coping with stress*. University of Waterloo: Unpublished doctoral dissertation.
- Tkach, C. & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies*, 7(2), 183-225.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tuncer, M. (2006). *Aristo ve Farabi’de mutluluk düşüncesi*. Cumhuriyet Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tutuş, A. (2019). *11-14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması*. Çağ Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Türe, H. B., ve Sarıçam, H. (2016). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. In *1st Euroasian Congress on Positive Psychology, Bildiri Kitapçığı*(Vol. 165).
- Türk Dil Kurumu. (2020). *TDK güncel Türkçe sözlük*,[<http://tdk.org.tr>],Erişim tarihi: 21.11.2020.

- Türkiye İstatistik Kurumu. (TÜİK). (2020). *Yaşam memnuniyeti araştırması: 2016-2019 yıllarına ait veriler*, [<http://tuik.gov.tr>], Erişim tarihi:24.11.2020.
- Ulus, L., Yaman, Y. ve Yalçıntaş-Sezgin, E. (2019). Üstün yetenekli çocukların mizah anlayışları. *Turkish Journal of Giftedness & Education*, 9(1).
- Ülker Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3).
- Üzümcü, B. ve Müezzini, E. E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25.
- Vaughan, J., Zeigler-Hill, V. & Arnau, R. C. (2014). Self-esteem instability and humor styles: Does the stability of self-esteem influence how people use humor. *The Journal of Social Psychology*, 154(4), 299-310.
- Wadlinger, H. A. & Isaacowitz, D. M. (2006). Positive mood broadens visual attention to positive stimuli. *Motivation and emotion*, 30(1), 87-99.
- Waldron, S. (2010). *Measuring subjective wellbeing in the UK*. Newport: Office for National Statistics.
- Watson, K. K., Matthews, B. J. & Allman, J. M. (2007). Brain activation during sight gags and language-dependent humor. *Cerebral cortex*, 17(2), 314-324.
- Williams, R. A. & Clouse, R. W. (1991). *Humor as a management technique: its impact on school culture and climate*. http://eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content_storage_01/0000019b/80/23/38/a4.pdf. 02.01.2020'de alındı.
- Willinger, U., Hergovich, A., Schmoeger, M., Deckert, M., Stoettner, S., Bunda, I., ... & Jaeckle, D. (2017). Cognitive and emotional demands of black humour processing: the role of intelligence, aggressiveness and mood. *Cognitive processing*, 18(2), 159-167.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.

- Wright, T. A. (2003). Positive organizational behavior: An idea whose time has truly come. *Journal of Organizational behavior*, 24(4), 437-442.
- Wolin, S. J. & Wolin, S. (2010). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Toronto: Villard Books.
- Wolf-Wasyliowich, R. (2011). *Humor within the therapeutic relationship: Mental health therapists' experiences and understandings*. Torrington: Prescott College.
- Wothke, W. (2010). Introduction to structural equation modeling course notes. *Carolina del Norte*: SAS Institute Inc.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Aksaray Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.
- Yerlikaya, E. E. (2003). *Mizah tarzları ölçeği'nin uyarlama çalışması*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Yılmaz, M. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile iş yaşam kaliteleri arasındaki ilişki*. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yılmaz-Irmak, T. (2008). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler*. Ege Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Yovetich, N. A., Dale, J. A. & Hudak, M. A. (1990). Benefits of humor in reduction of threat-induced anxiety. *Psychological Reports*, 66(1), 51-58.

Yöndem, Z. D. ve Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme. *International Journal of Social Science*, 45, 53-62.



EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi

	T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI ETİK KURUL KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ: 30.12.2020 OTURUM SAYISI: 2020/15 TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 54	Sayfa: 33/54

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 30/12/2020 tarihinde saat 14.00' da Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlük toplantı salonunda Prof. Dr. Orhan DENİZ başkanlığında yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

KARAR NO 2020/15-33. Yürütücülüğünü, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi, Dr. Öğr. Üyesi Zöhre KAYA'nın yapmayı tasarladığı, "Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkide Mizah Kullanımı ve Mutluluğun Aracı Rolünün Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi" adlı çalışmasında kullanılacak olan araçlar incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

	BAŞKAN Prof. Dr. Orhan DENİZ Edebiyat Fakültesi	
ÜYE Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇIKAR İlahiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Mehmet KARATAŞ Eğitim Fakültesi (Katılmadı)	ÜYE Prof. Dr. Zafer KANBEROĞLU İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Gülsen BAŞ Edebiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Ferit İZCİ İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi (Katılmadı)

EK-B: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

28/07/2021

Ferdi YAĞAN

EK-C: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

28/07/2021

Tez Başlığı / Konusu

Öğretmenlerde Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Mizah Kullanımı ve Mutluluğun Aracı Rolünün Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 127 sayfalık kısmına ilişkin, 06/07/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 6 (altı) dır.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

28/07/2021
Ferdî YAĞAN

Adı Soyadı : Ferdî YAĞAN
Öğrenci No :
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü : Y. Lisans x Doktora □

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Zöhre KAYA
28/07/2021

ENSTİTÜ ONAYI

UY G U N D U R
...../...../20....

Servet CAN
Enstitü Sekreteri

EK-D: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

PDÖ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne de	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Çalışmaktan çok keyif alıyorum.					
3. Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.					
5. Devam ettiğim işime/okuluma/mesleğime yürekten bağlıyım.					
7. Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.					
9. İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.					
11. Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.					
13. Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir.					
15. Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.					
17. Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.					
19. Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarımaya bağlıdır.					
21. Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.					

EK-E: Bilişsel Esneklik Ölçeği

BEÖ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.						
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar veremeyecekmişim gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)						
5. Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara işe yarar çözümler bulabilirim.						
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim.						
9. Her hangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.						
12. Bir işi farklı biçimlerde yapmayı deneme konusunda kendime güvenirim.						

EK-F: Mizah Tarzları Ölçeği

Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah Alt Ölçekleri	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.							
4. Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.							
6.Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.							
8.Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.							
10.Tek başınaysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.							
12.Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.							
14.Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.							
16.Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.							

EK-G: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.					
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.					
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.					
7. Geçmiş ile ilgili mutlu anılara sahip değilim.					

EK-F: Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Meslektaşım

Sizleri Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yüksek lisans yapmakta olan Ferdi YAĞAN'nın Dr. Öğr. Üyesi Zöhre KAYA danışmanlığında "Öğretmenlerde Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinde Mizah Kullanımının ve Mutluluğun Aracı Rolünü" inceleyen tez çalışmasına katkı sunmaya davet ediyoruz. Vereceğiniz cevaplar yalnızca bilimsel amaçla kullanılacak olup, olumsuz bir etki yaratacak öge içermemektedir. Formu doldurmanız yaklaşık on dakikanızı alacaktır. Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür eder, önerileriniz varsa formun en alt kısmına yazabilirsiniz.

Yukarıda yer alan bilgileri okudum. İstenilen çalışmanın amacını ve kapsamını anladım. Çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum. Formdaki soruları içtenlikle yanıtlamam gerektiğini biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçla kullanılmasını kabul ediyorum. []

- | | | |
|--|--------------------|------------------------------|
| 1. Cinsiyetiniz: | 1. Kadın () | 2. Erkek () |
| 2. Yaşınız: | (.....) yazınız. | |
| 3. Medeni durumunuz: | 1. Evli () | 2. Bekâr () |
| 4. Eğitim düzeyiniz: | 1. Lisans () | 2. Yüksek Lisans |
| | 3. Doktora () | |
| 5. Branşınız: | (.....) yazınız. | |
| 6. Okul/kurumdaki göreviniz: | 1. Öğretmen () | 2. İdareci () |
| 3. Diğer (.....) belirtiniz. | | |
| 7. Çalışmakta olduğunuz okul kademesi: | 1. Okul öncesi () | 2. İlkokul () |
| 3. Ortaokul () | 4. Lise () | 5. Diğer (.....) belirtiniz. |
| 8. Meslekteki hizmet yılınız: | (.....) yazınız. | |