



**MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ ÖĞRETMENLERİNİN
MUTLULUĞUNUN BİR YORDAYICISI OLARAK KENDİNİ
TOPARLAMA GÜCÜ**

Yaşar Erdi

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

MAYIS, 2022

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 1 (bir) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Yaşar
Soyadı : Erdi
Bölümü : Eğitim Yönetimi
İmza :
Teslim Tarihi :/04/2022

TEZİN

Türkçe Adı: Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Öğretmenlerinin Mutluluğunun Bir Yordayıcısı Olarak Kendini Toparlama Gücü

İngilizce Adı: The Resilience as a Predictor of Vocational and Technical Anatolian High School Teacher's Happiness

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

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

Yazar adı soyadı: Yaşar ERDİ

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Yaşar ERDİ tarafından hazırlanan “Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Öğretmenlerinin Mutluluğunun Bir Yordayıcısı Olarak Kendini Toparla Gücü” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana bilim Dalında “Yüksek Lisans Tezi” olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Serkan KOŞAR

(Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

.....

Başkan: (Prof. Dr. Ferudun SEZGİN)

(Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

.....

Üye: (Dr. Öğr. Üyesi Zeki ÖĞDEM)

(Eğitim Bilimleri Ana bilim Dalı, Ankara Müzik ve Güzel Sanatlar Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: 24/03/2022

Bu tezin Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında yüksek lisans tezi için olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatım boyunca desteğini hiç esirgemeyen, içtenlikle sorularımı yanıtlayan, öneri ve eleştirileriyle sürecin her anında yanımda olan, akademik ve bilimsel deneyim ile tecrübelerini bana aktaran değerli tez danışmanım sayın Doç. Dr. Serkan KOŞAR'a, eğitim hayatım süresince bana çok büyük katkısı olan sayın Prof. Dr. Ferudun SEZGİN ve Dr. Öğr. Üyesi Zeki ÖĞDEM'e çalışmam boyunca bana destek veren ve ölçeklerini benimle paylaşan sayın Prof. Dr. Şerife IŞIK ve Prof. Dr. Tayfun DOĞAN ile ayrıca bana verdiği kıymetli destek için sayın Ümit PEHLİVAN'a yine bana çok büyük katkıları bulunan Gazi Üniversitesi Eğitim Yönetimi Bilim Dalının kıymetli hocalarına, tez için veri toplama sürecinde benimle deneyimlerini paylaşan yönetici ve öğretmen meslektaşlarıma, varlığı ile bana güç veren eşim ve kızım ile kıymetli aile fertlerime sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

**MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ ÖĞRETMENLERİNİN
MUTLULUĞUN BİR YORDAYICISI OLARAK KENDİNİ
TOPARLAMA GÜCÜ
(Yüksek Lisans Tezi)**

Yaşar Erdi
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Mayıs 2022

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, resmi mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mutluluğunun bir yordayıcısı olarak kendini toparlama güç düzeylerini etkili hale getirmek için bazı öneriler geliştirmektir. Öğretmen ve yöneticilerden elde edilen veriler nicel araştırma yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Örneklem, Ankara ili merkez (Altındağ, Çankaya, Mamak, Yenimahalle, Etimesgut, Sincan, Gölbaşı, Keçiören) ilçeleri araştırma evreninden tabakalı örneklem yöntemi ile belirlenmiş 386 öğretmenden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Kendini Toparlama Ölçeği Kısa Form” uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği istatistiksel olarak belirlenmiştir. Elde edilen verilerin analizinde, “bağımsız örneklem için t testi”, “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)”, “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi” ve “regresyon analizi” kullanılmıştır. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki öğretmenlerin algılarına göre mutluluk düzeylerine ilişkin en yüksek değerler sırasıyla; “kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum” ve “çevremdeki güzellikleri fark ederim” olurken en düşük değerler ise sırasıyla “kendimden hoşnut değilim” ve “yaptıklarımla yapmak istediklerim arasında büyük fark var” olarak bulgulanmıştır. Mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin algılarına göre kendini toparlama gücü düzeylerine ilişkin en yüksek değerleri sırasıyla “kararlı biriyim” ve “zaman içinde birçok şeyi yapabileceğimi düşünürüm” olurken en düşük değerler “işlerin bir şekilde üstesinden gelirim” ve “istesem de istemesem de bazen yapmak istediğim/istemediğim şeylere kendimi ayarlarım” olarak bulgulanmıştır. Elde edilen istatistiksel sonuçlara göre mutluluk ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde ($r =$

,39; $p < ,01$) bir ilişkiye rastlanılmıştır. Mesleki ve teknik liselerdeki öğretmenlerin kendini toplarlama güç düzeyleri mutluluk düzeylerinin yaklaşık %15'ini karşılamaktadır.



Anahtar Kelimeler : Okul, Öğretmenler, Mutluluk, Kendini Toparlama Gücü
Sayfa Adedi : xv + 108
Danışman : Doç. Dr. Serkan KOŞAR

**RESILIENCE AS A PREDICTOR OF
VOCATIONAL AND TECHNICAL ANATOLIAN HIGH SCHOOL
TEACHER'S HAPPINESS
(M.S. Thesis)**

Yaşar Erdi

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

May 2022

ABSTRACT

The purpose of this research is to develop some suggestion to make the level of resilience effective as a predictor of the happiness of official vocational and technical anatolian high school teachers. The data obtained from teacher administrators were analyzed using the quantitative research method. The sample consists of 386 teachers selected from the research population of Ankara province center (Altındağ, Çankaya, Mamak, Yenimahalle, Etimesgut, Sincan, Gölbaşı, Keçiören) with a stratified sampling method and determined by purposive criterion sampling. Personal information formn "Oxford Happiness Scale" and "Short form of Resilience Scale" were used a data collection tools. The validity and reliability of the scale used in the research determined statisrcally. In the analysis of the obtained data "t-test for independent samples", "one way varyans analizianalysis of variance (ANOVA)", "Pearson Product Moment Correlation Coefficient Analysis" and "regression analysis" were used. According to the perception of teachers in vocational and technical high school, the highest value of happiness level are respectively; while "I feel myself strong enough to take responsibility for any subject" and "I notice the beauties arround me", the lowest value were found as "I am not satisfied with myself" and "there is a big difference between what I do and what I want to do" respectively. According to the perceptions of the teachers in vocational and technical high schools, the highest values of resilience are "I'am determined" and "I think I can do many things in time", "while the lowest values are" I can handle things in time "while the lowest values are "I can handle things some how" and " whether I want to or not, sometimes I want to do/ I adjust myself to things I don't want" in addition, according to the results of research. Obtained according to statistical results, there is a positive relationship between happiness and resilience ($r = .39$; $p < .01$) a relationship was

found. Teachers in vocational and technical high schools resilience levels meet about 15% of happiness levels.



Key Words : School, Teachers, Happiness, Resilience
Page Number : xv + 108
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Serkan KOŞAR

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	8
1.6. Tanımlar.....	8
BÖLÜM II	10
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10

2.1. Mutluluk.....	10
2.1.1. Mutluluğu Etkileyen Etmenler	16
2.1.1.1. <i>Genetik Faktörler (Kişilik Özellikleri)</i>	<i>17</i>
2.1.1.2. <i>Eğitim</i>	<i>17</i>
2.1.1.3. <i>Gelir</i>	<i>18</i>
2.1.1.4. <i>Evlilik</i>	<i>18</i>
2.1.1.5. <i>Sosyal İlişkiler.....</i>	<i>19</i>
2.1.1.6. <i>Çevre.....</i>	<i>19</i>
2.1.1.7. <i>Dini İnanç</i>	<i>20</i>
2.1.1.8. <i>Sağlık Durumu.....</i>	<i>20</i>
2.1.1.9. <i>Yaş ve Cinsiyet</i>	<i>21</i>
2.1.2. Mutluluğun Kuramsal Temelleri.....	21
2.1.2.1. <i>Erek Kuramı.....</i>	<i>22</i>
2.1.2.2. <i>Etkinlik ve Akış Kuramı</i>	<i>23</i>
2.1.2.3. <i>Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı</i>	<i>23</i>
2.1.2.4. <i>Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....</i>	<i>24</i>
2.1.2.5. <i>Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Kuramları.....</i>	<i>24</i>
2.1.2.6. <i>Uyum Kuramı.....</i>	<i>25</i>
2.1.2.7. <i>Yargı Kuramı.....</i>	<i>26</i>
2.2. Kendini Toparlama Gücü.....	26
2.2.1. Kendini Toparlama Gücünü Etkileyen Faktörler	29
2.2.2. Kendini Toparlama Gücünün Kuramsal Temelleri	32
2.2.2.1. <i>Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in Modeli</i>	<i>32</i>
2.2.2.2. <i>Kobasa'nın Modeli.....</i>	<i>34</i>
2.2.2.3. <i>Masten ve Reed'in Modeli</i>	<i>34</i>
2.2.2.4. <i>Coutu'nun Modeli.....</i>	<i>35</i>

2.3. İlgili Araştırmalar	35
2.3.1. Mutlulukla İlgili Yapılan Araştırmalar	36
2.3.2. Kendini Toparlama Gücüyle İlgili Yapılan Araştırmalar	46
BÖLÜM III	53
YÖNTEM.....	53
3.1. Araştırmanın Modeli	53
3.2. Evren ve Örneklem	53
3.3. Veri Toplama Araçları	57
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	57
3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği	57
3.3.3. Kendini Toparlama Güç Ölçeği.....	58
3.4. Verilerin Toplanması	59
3.5. Verilerin Analizi	59
BÖLÜM IV.....	60
BULGULAR VE YORUMLAR	60
4.1. Mutluluk Düzeyine Ait Bulgu ve Yorumlar	62
4.1.1. Öğretmenlerin Mutluluk Düzeyleri; Meslekteki Kıdem, Cinsiyet, Medeni Durum, Yaş, Öğretmenlikteki Alan ve Eğitim Düzeyi Değişkenlerine Ait Bulgu ve Yorumlar	65
4.2. Kendini Toparlama Güç Düzeyine Ait Bulgu ve Yorumlar.....	70
4.2.1. Öğretmenlerin Kendini Toparlama Güç Düzeyleri; Meslekteki Kıdem, Cinsiyet, Medeni Durum, Yaş, Öğretmenlikteki Alan ve Eğitim Düzeyi Değişkenlerine Ait Bulgu ve Yorumlar	71
4.3. Öğretmenlerinin Mutluluk ve Kendini Toparlama Güç Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	77
4.4. Öğretmenlerin Mutluluk ve Kendini Toparlama Güç Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	78

BÖLÜM V	79
SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	79
KAYNAKLAR.....	83
EKLER	103
Ek-1. Kendini Toparlama Güç Ölçeği Kısa Form ve Oxford Mutluluk Ölçeği...	104
Ek-2. Araştırma İzni	106
Ek-3. Kendini Toparlama Güç Ölçeği Kısa Form Kullanım İzni	107
Ek-4. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form Kullanım İzni.....	108

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. 2019-2020 Öğretim Yılı Ankara Merkez İlçelerindeki Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinin İstatistikleri	55
Tablo 2. Araştırma Örnekleme	56
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Bazı Değişkenlere Göre Dağılımı	61
Tablo 4. Oxford Mutluluk Ölçeği ile Kendini Toparlama Güç Ölçeğinde Bulunan Maddelerin Aralık Puanları	62
Tablo 5. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Algılarına Göre Mutluluk Düzeyleri	63
Tablo 6. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk Düzeylerinin Mesleki Kıdem Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	65
Tablo 7. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları	66
Tablo 8. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları	67
Tablo 9. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	68
Tablo 10. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk Düzeylerinin Öğretmenlikteki Alan Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları	69
Tablo 11. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	69
Tablo 12. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Algılarına Göre Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri	70
Tablo 13. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Mesleki Kıdem Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	72
Tablo 14. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları	73

Tablo 15. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları	73
Tablo 16. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	74
Tablo 17. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Öğretmenlikteki Alan Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları	75
Tablo 18. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	76
Tablo 19. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk İle Kendini Toparlama Gücü Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri (n=386)	77
Tablo 20. Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeyinin Mutluluk Düzeyine Göre Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları...	78

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Mutluluk boyutları	14
Şekil 2. Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in kendini toplama güç modeli	33



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ile araştırmada kullanılan kavramlar tanımlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Günümüz küreselleşen dünyasında kendini sürekli değişime ayak uydurmaya çalışırken bulan bireyler; savaşlar, göçler, siyasi ve mali krizler, gelir dağılımı ile çevre kirliliği gibi pek çok sorunla yüz yüze kalmaktadır. Yaşanan tüm bu sorunlar birey üzerinde psikolojik ve fiziksel sorunlara yol açmakta kalmayıp toplumsal boyutta sorunlara bile neden olabilmektedir. Anne, baba, öğretmen ve fert olarak insan, karşılaşılan sorunların aşılmasının mutluluk getireceği düşüncesiyle tüm bu sorunlarla mücadele etmektedir. İnsan, yaratılışı gereği başarılı olmak, kalıcı eserler üretmek, gök kubbede hoş bir seda bırakarak bu dünyadan göçüp gitmek ister. İşte bu yolda sabır, istikrar, çalışma, mutluluk ve kendini toplarlama gücü gibi bazı kavramlar köşe taşlarını oluşturmaktadır.

İnsanın hayatı boyunca peşinden koştuğu bir kavram olan mutluluk, insanın varoluşundan beri sorguladığı ve arayışında olduğu bir olgudur. Bireylerce hayatları boyunca ulaşılması yegâne hedef belirlenmiş olan mutluluk; psikoloji, din, mitoloji, felsefe ve sanat gibi birçok alan tarafından araştırılmıştır. Mutluluğun sistematik bir biçimde araştırılması ise M. Seligman, M. Csikszentmihalyi ve C. Peterson tarafından 1998 yılında resmen kurulan pozitif psikoloji yaklaşımının etkisiyle olmuştur (Doğan, 2016).

İnsan doğasını olumsuz olarak tanımlayan psikoanalitik ve davranışçı kuram çerçevesinde yıllarca psikopatoloji ve duygusal bozukluklar çerçevesinde tanımlayan klasik kuram araştırmacıları depresyon, anksiyete ve stres gibi insanın ruh sağlığını tehdit eden kavramları uzun süre incelemişlerdir. İnsanın birçok erdem ve gücünü görmezden gelen klasik

yaklaşımlardan farklı olarak pozitif psikoloji, ruh sağlığı araştırmaları odağının yalnızca hastalık bilimi değil aynı zamanda insanın olumlu yanları, pozitif duyguları, güçlü ve üstün yönleri üzerine odaklanmaktadır (Norrish & Brodrick, 2009'dan aktaran Waters, 2011).

İnsancıl yaklaşım bünyesinde gelişen bu akımın temel amacı, insanın var olan gizil güçlerini açığa çıkarabilecek birçok kavramı ele almak, mutlu insanların özelliklerini keşfetmek (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), mutluluğu anlamak ve açıklamak ile bu kavramın yordayıcılarını belirlemektir (Furnham & Christoforou, 2007; Seligman, 2002). Böylece bireylerin var olan güçlerini açığa çıkarabilecektir. Dahası bu bireyler daha güçlü ve üretken bir hayat süreceklerdir (Deiner, 2011). İnsanın içindeki güç ve erdeme odaklanan bu akım, bireyin güçlü yönleri olan pozitif duyguları ve pozitif kişilik özellikleri araştırma konusu olarak ruh sağlığı alanına dâhil etmiş ve mutluluk, iyi oluş, iyimserlik, haz, doyum, minnettarlık, affedicilik, hoşgörü, cesaret, dayanıklılık, yeterlik, sosyal destek, sevgi ve umut gibi hayatı anlamlı ve değerli kılan kavramları yoğun olarak çalışmaya başlamıştır.

Pozitif psikolojinin odak noktalarından biri olan mutluluk sistematik incelemeler öncesinde de yüzyıllarca insanların odak noktasını oluşturmuş konuların başında gelmektedir (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2010). Bireylerin ve toplumların hayat şartlarını gösteren bir değer ifade eden mutluluk, iyi hayat ve iyi toplumun varlığı için üzerinde durulması gereken ve tanımlanması oldukça güç olan "öznel" bir kavramdır (Çevik, 2010). Her bireyin kendini mutlu hissettiği olgular, algısal olarak farklılaşabilmektedir. Göreceli bir kavram olan mutluluk, kişiyi; fizyolojik, sosyal, bilişsel, psikolojik ve dinsel yönler gibi bütün yönleriyle çevreleyen bir kavramdır. Mutluluk, hayatın bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirilmesidir. Buna göre bireyin sevinç, gurur, güven, heyecan gibi olumlu duyguları sık yaşaması; öfke, korku, kaygı, nefret gibi olumsuz duyguları az yaşaması ve hayatın çeşitli alanlarından (aile, iş, kariyer vs.) yüksek haz alması mutlu olduğunun göstergesi olarak değerlendirilmiştir (Diener, 1984).

Araştırmalarda mutluluğun kalıcı olarak arttırılabildiği bulunmuştur (Seligman, 2007). Yapılan farklı araştırmalarda da mutluluğun çeşitli pozitif çıktıları olduğu psikolojik negatif durumlara karşı ise önleyici etkisi olduğu belirlenmiştir (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Özdemir & Koruklu, 2011). Yapılan araştırmalarda mutluluk kavramı sıklıkla öznel iyi oluş kavramı ile aynı ya da yakın anlamda kullanılabilmektedir. İyi oluş kavramı, pozitif psikolojide olumlu fonksiyonları temel alan bir kavram olmakla birlikte "mutluluk" kelimesi ile benzeşmektedir (Myers & Diener, 1995). Bu araştırmada kavramı daha iyi ifade ettiği düşünüldüğünden mutluluk ifadesi kullanılacaktır.

Mutluluk üzerine yapılan araştırmalar; yüksek mutluluk düzeyine sahip olan bireylerin daha sosyal ve yaratıcı olduklarını, daha iyi bir bağışıklık sistemine sahip olduklarını, uzun süreli hayatlar sürdüklerini, daha fazla kazanç elde ettiklerini, örnek vatandaşlar olduklarını, iş yaşamında daha üretken olduklarını, evlilik doyumlarının yüksek olduğunu ve stresle daha iyi mücadele ettiklerini ortaya koymuştur (Deiner 1984; Diener & Seligman 2002, 2004). Hayatlarını büyük oranda belirleyecek bir eğitim basamağında bulunan ve ülke geleceğini oluşturan lise gençliğinin yukarıda belirtilen nitelikleri kazanması onları yetiştiren öğretmenlerin nitelik ve psikolojik durumlarına bağılıdır. Bu bağlamda araştırmanın konusu olan öğretmenlerin mutluluk ve kendini toplama güç düzeylerinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünölmektedir.

Okullar günümüzde milyonlarca öğrenci ve öğretmenin sosyal yaşam alanını oluşturmaktadır. Okul içerisindeki yaşantının okulla sınırlı olmadığı, başarı veya başarısızlığın toplumsal yapının yansıması olduğuuna dair alanyazında birçok çalışma bulunmaktadır. Yapılan bu çalışmalarda (Althusser, 1991; Apple, 2006; Ball, 1993, 1997; Bernstein, 1990; Bourdieu, 1984, 1986; Freire, 2008; Thrupp, 1998) toplumsal yapının kurulmasında eğitimin öneminden bahsedilmektedir. Ayrıca yapılan bu araştırmalarda başarı ve başarısızlığın bireysel farklılıklardan ziyade, bireysel farklılıkların belirleyicisi olan sosyoekonomik köken ve çevreden kaynaklı olduğu belirtilmektedir. Akademik başarısı düşük, disiplin sorunlarının görece fazla yaşandığı okulların çoğunlukla dezavantajlı sosyoekonomik çevrelerde olması gibi bazı toplumsal sorunlar da tespit edilmiştir (Tunç, Yıldız & Doğan, 2015).

Mutsuzluk, duygusal taleplerin yoğun olduğu öğretmenlik ve yöneticilik gibi sosyal yardım hizmetleri sunan mesleklerde uzun süre çalışan idealist meslek personeline sıklıkla görölebilmektedir (Bakker, Schaufeli, Demerouti, Janssen, Van Der Hulst, & Brouwer, 2000; Basım & Şeşen, 2005, 2009). Öğretmenlik gibi sosyal yardım hizmetleri sunan bireyler, diğeri bireylere yardımcı olurken kendileri de yoğun bir stres altına girmektedirler. Öğretmenler vazifeleri icabı istenmeyen davranışların oluşmasını engelleyen önlemleri almak ya da var olan istenmeyen davranışların istendik davranışlara dönüşmesini sağılamak zorundadırlar. Yani sağılıklı toplumsal yapının kurulmasında öğretmenlere çok ciddi görevler düşmektedir.

Mutluluk; topluma ve çevreye uyum, sağılıklı ruhsal gelişim ile güçlüklerle mücadele edebilme noktasında kişilerin geliştirmesi gereken ve hayata uyumu kolaylaştıran bir özelliktir. Mutluluk bireylerin yaşama bakış açılarının genel bir ifadesidir. Mutluluk, bilinçli

olarak üzerinde fazlaca düşünülmeyen ancak kişilerde var olan ve ruh halindeki etkileri açısından hep hissedilen etkisi olan bir durumdur. Mutluluk araştırmalarının hedefi, bireylerin bilinçli bir şekilde psikolojisindeki etkilerini iyi yönde geliştirmek ve bireydeki olumlu duygu oranında artış kaydedebilmektir. Bu sayede insanların yaşam mücadelesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Çelik, 2008). Bu süreçte katlı sağlayan olgulardan biri de araştırma kapsamında da ele alınacak olan “resilience” kavramıdır.

Sözlük anlamına bakıldığında “resilience = resiliency” 1. esneklik, elastikiyet, geri fırlama, zıplama, tepme, sıçrama (kabiliyeti), ilk haline gelme, 2. (hastalıktan vb.) çabuk iyileşme, düzelme, toparlanma ve kendine gelme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır (Atalay, 1999, s. 2876). Türkiye’de yapılmış araştırmalara bakıldığında ise bu kavrama dair her tanımın yaptığı vurgu ve çeviri güçlü dayanaklara sahip olmakla birlikte Türkçe karşılığı konusunda farklılıkların bulunduğu gözlenmektedir. Bu kavram Türkçeye “Kendini Toparlama Gücü” (Terzi, 2006), “Psikolojik Sağlamlık” (Bahadır, 2009; Dayıoğlu, 2008; Kararımak, 2006; Sipahioğlu, 2008), “Sağlamlık” (Er, 2009; Gizir, 2004), “Dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006), “Yılmazlık” (Bayraklı, 2010; Demirbaş, 2010; Güran, 2006a; Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005) gibi farklı şekillerde çevrilmiştir. Bu tez çalışması kapsamında “Resilience” kavramının karşılığı olarak Terzi (2006) tarafından Türkçe’ye kazandırılan “Kendini Toparlama Gücü” ifadesi kavramı daha iyi ifade ettiği düşünüldüğünden dolayı tercih edilmiştir.

Kendini toparlama gücü, yılmazlık, psikolojik sağlamlık veya dayanıklılık gibi farklı şekillerde ifade edilen “Resilience”, zor şartlara maruz kalındığındaki elastikiyeti ve ileri derecedeki dirençli olma durumunu ifade etmektedir (Kırımoğlu, Yıldırım & Temiz, 2010). Diğer bir ifadeyle kendini toparlama gücü; zor koşullara rağmen normal yaşam koşullarına tekrar uyum sağlama yeteneği (Masten, 2014), doğuştan gelen gizil bir güç (Richardson, 2002) olmakla birlikte sıkıntı karşısında uyuma yönelik aileden ve geniş çevreden destek alan çıkan süreçler (Schoon, 2006), olmakla birlikte kişilerin bunalım anları sonrasında eskisinden daha iyi bir biçimde geliştikleri etkin bir süreç (Walsh, 2006) olarak tanımlanabilir.

Alan yazın incelendiğinde kendini toparlama gücü kavramının farklı tanımlarında üç önemli nokta göze çarpmaktadır; Birinci nokta, “olumsuzluklara (yüksek risk altındaki) rağmen mevcut zorlukları aşan ve beklenenden daha iyi gelişim (başarı) gösteren bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik veya kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancını tanımlamak için kullanılmaktadır. İkinci nokta, stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin süratle uyum

yapabilme yeteneğine işaret etmektedir. Üçüncü nokta ise, bir takım zorlukları yani Risk faktörlerini ifade etmektedir (Gürkan, 2006b). Risk faktörleri toplumsal, ailesel veya bireysel olarak içsel ve dışsal kaynaklı birçok zorlu durumdan oluşmaktadır. Risk faktörleri genel itibari ile birbirleri ile bağlantılı olarak kabul edilir. Birey eğer bir risk faktörüne sahipse bu durum olası başka riskleri de tetikleyebilir (Masten, 2014).

İnsan hayatının her anı içerisinde risk faktörlerini barındırmaktadır. Sevdiği yakınlarından birini kaybeden, eşinden ayrılmak zorunda kalan, işini kaybeden, ekonomik sorunlarla boğuşan, tedavisi bulunmayan bir hastalığa yakalanan, doğal afetlere maruz kalan bireyler bir anda ciddi sorunlarla yüz yüze kalabilmekte ve hayatları alt üst olabilmektedir. Eğer birey, kendisinin ayakta kalmasını sağlayabilecek yeteneklere sahip değilse içine düştüğü zorluklar karşısında kendisini savunmasız hissedecektir. Oluşan zorlu durumlar karşısında kendisini güçsüz hisseden bireylerde duygusal denge bozulmakta, iç gerilim artmakta, kaygı belirtileri görülmekte, uyum bozukluğu ortaya çıkmakta üstelik fiziksel hastalıklar bile baş gösterebilmektedir. Her insan için aynı durum söz konusu olmamakla bile bazı insanlar ise kendileri için gerekli olan gücü ve enerjiyi her zaman üretebilirler ve karşılaştıkları büyük zorluklar karşısında dahi hayatlarını idame ettirmekte zorlanmazlar (Terzi, 2005).

Öğretmenler vazifeleri icabı öğrencilerinin; ilgi, ihtiyaç, yetenek veya sahip oldukları şartlar doğrultusunda başarılı olmaları için gayret gösterirler. Toplumun öğretmenlerden beklentileri öğrencilerine sadece bilgi aktarmak ve beceri kazandırmak değildir. Bu görevlerine ek olarak söz ve davranışlarıyla, azimli ve aydın birer eğitici olmalarıyla ve erdem ve değer sahibi insan portresiyle eğitilmiş bir insanın nasıl olması gerektiğini göstermelidirler. Toplumun bu yöndeki beklentilerini dikkate alan öğretmenler bu manada kendilerini ve öğrencilerini istenilen biçimde şekillendirmektedir (Çelikten, 2005). Aynı zamanda öğretmenler eğitim öğretim sürecinde karşılaşılabilecekleri her türlü olumsuz durumları kendi lehlerine çevirebilmeli ve kendilerinden her durumda başarılı bir performans beklenildiğinin farkında olmalıdırlar (Kırımoğlu, Yıldırım & Temiz, 2010).

Bütün kademeleri ve kurumlarıyla eğitimi bir bütün olarak düşündüğümüzde, öğretmenlerin, bu bütünü oluşturan en önemli parçalardan birisi olduğunu görmekteyiz. Gelecek nesillerin sağlıklı bireyler olarak istedik seviyede yetişebilmesi ve eğitim öğretimde hedeflenen başarılarla ulaşılabilmesi için bu görevi icra eden öğretmenlerin kendisiyle barışık, mesleğine saygı duyan, zorluklarla mücadele eden, dayanıklı, yeniliklere açık, kendini toparlayan ve mutluluk gibi özellikler taşımaları şarttır (Kırımoğlu, Yıldırım & Temiz, 2010).

Öğretmenlik mesleği, bazı örgütsel ya da kişisel stres kaynaklarının öğretmen davranışlarını olumsuz etkileyebileceği bir meslektir. Aşırı stres, öğretmenin psikolojik dayanıklılığını zayıflatarak mesleğe ve okula bağlılığını olumsuz etkileyebilir. Öğretmenlerin stres verici etkenlerden aşırı derecede etkilenmeden işlerini etkili şekilde yapmaları ve psikolojik açıdan dayanıklı olmaları beklenir (Sezgin, 2010). Bu araştırma eğitim örgütlerinin en önemli parçalarından biri olan öğretmenlerin, problemlerle mücadelelerinde mutluluk ve kendini toplama gücünün ne kadar etkin bir faktör olduğunu tespit etmeyi planlayarak alanyazında bir ilki gerçekleştirmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, Ankara ili merkez ilçelerinde (Altındağ, Çankaya, Mamak, Yenimahalle, Etimesgut, Sincan, Gölbaşı, Keçiören) bulunan resmi mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mutluluğunun bir yordayıcısı olarak kendini toplama güç düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmanın bu temel amacı çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin algılarına göre mutluluk düzeyleri ne düzeydedir?
2. Mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin mutluluk düzeyleri; meslekteki kıdem, cinsiyet, medeni durum, yaş, öğretmenlikteki alan ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin algılarına göre kendini toplama gücü düzeyleri ne düzeydedir?
4. Mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin kendini toplama gücü düzeyleri; meslekteki kıdem, cinsiyet, medeni durum, yaş, öğretmenlikteki alan ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin mutluluk ile kendini toplama gücü düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin kendini toplama gücü düzeyleri mutluluk düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde öğretmenler; veli beklentileri, bürokratik yapı, ekonomik kaynak yaratma ve öğrenci sorunları gibi çok sayıda stres yaratan problemle başa çıkmak durumunda kalmaktadırlar. Söz konusu bu olaylar karşısında eğer insan kendini koruyacak yeterli özelliklere sahip değilse, sorunlar karşısında kendini yetersiz hissetmekte dolayısıyla psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar yaşayabilmektedir. Öğretmenlerin mutluluk ve kendini toplama güç düzeyleri; mesleklerini başarılı bir şekilde icra etmeleri, öğrencilere rol model olmaları ayrıca karşılabilecekleri sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olması bakımından da önemlidir. Ayrıca öğretmenlerinin kendilerini mutlu hissetmeleri öğrenciler açısından da önemli bir noktadır. Çünkü öğretmenler toplumsal hayatta öğrencilerin var olan potansiyellerinin açığa çıkması ve eğitim kurumlarının yeni stratejiler geliştirilmesi gibi toplumun geleceğine yön veren görevleri üstlenmektedirler.

Psikolojik olarak sağlıklı öğretmenlerin okul içerisinde daha doğru davranışlar sergilemeleri beklenmektedir. Öğretmenler için daha rahat çalışma ortamı ve daha kaliteli eğitim ortamının oluşturulması öğretmenlerin psikolojik olarak daha sağlıklı olmasına ve doğru davranışlar sergilenmesine neden olarak eğitimin kalitesine doğrudan etki edecektir. Diğer taraftan yüksek mutluluk ve kendini toplama güç düzeylerine sahip bireylerin örgüt kültürüne olumlu yansımaları araştırılması gereken bir konu olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda araştırma alanyazında bir eksikliği de giderme hedefindedir.

Mutluluk ve kendini toplama güç kavramına yönelik araştırmaların büyük bir çoğunluğu batı toplumlarında yapıldığı için batı toplumunun bireyselliğini yansıtmaktadır. Batı medeniyetinde yapılan batı kültürlü “bireysellik” odaklı araştırmaların çokluğuna karşın, Türkiye bağlamında sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır. Doğu ve batı kültürü arasında geçiş kültürüne sahip olan ülkemiz kültürüne özgü; değer, adet ve göreneklerin olması, mutluluk ve kendini toplama güç düzeyi gibi kaynakların batı kültüründen farklılaşabileceğini bize düşündürmektedir. Çalışmanın Türkiye’de ve Türk toplumunun özelliklerini göz önünde bulundurarak yapılması ve Ülkemizin dinamiklerini analiz etmeye çalışması kıymet arz etmektedir.

Kendini toplama yeteneğinin sonradan kazanılan alt boyutlarının olduğu da göz önüne alınırsa yapılan bu çalışma okul yönetici ve öğretmenlerinin kendini toplama güç düzeyleriyle ilgili farkındalık kazanmasını sağlayabilir ve onların kişisel gelişimlerine katkı sağlayabilir. Ayrıca öğretmenlerin öğrenciler için önemli bir örnek teşkil ettiği düşünülürse, akademik başarısızlığı fazla olan ergenlerde kendini toplama gücünü geliştirecek strateji

ve yöntemler geliştirmenin okul hizmetlerindeki çalışmaların etkinliğini artırabileceği, okul terki ve okula bağlılık oluşturmama gibi sorunlara are olabileceği düşnlebilir.

Alanyazın incelendiğinde okul yöneticilerinin mutluluk ve kendini toparlama gücü konularında ayrı ayrı yapılmış bazı çalışmalar mevcuttur. Ancak kendini toparlama gücü düzeyi ve mutluluk konusunu birlikte inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu alışma, öğretmenlerin mutluluk ve kendini toparlama gücü düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirleyerek kaliteli eğitim çabalarına katkı sağlamayı amaçlaması açısından önem arz etmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada aşağıdaki sayıltılardan hareket edilmiştir.

1. Araştırmada kullanılan ölçekler yoluyla toplanan veriler, geçerli ve güvenilirdir.
2. Bilgi toplama araçları, daha önce geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılmış olması ve benzer bir örneklemde uygulanmış olması nedeni ile yeterli bir lme aracı sayılabilir.
3. Genel olarak araştırmaya katılan tüm katılımcıların lme aracına iten, samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu alışma, 2020-2021 Eğitim ğretim yılında Ankara’da bulunan dokuz merkez ilçede görev yapan ve örneklem dâhil edilen (Altındağ, ankaya, Mamak, Yenimahalle, Etimesgut, Sincan, Gölbaşı, Keçiören) mesleki ve teknik anadolu lisesi ğretmen ve yöneticilerinin görüşleri ile sınırlıdır. Ayrıca araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri ölçek maddeleri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Mesleki ve teknik eğitim: Bireye belirli bir meslek alanıyla ilgili bilgi, beceri ve alışkanlıklar kazandırmayı amaçlayan, örgün ve yaygın eğitim kurumları aracılığıyla geliştirilen eğitime, mesleki ve teknik eğitim denilmektedir (Pehlivan, 2006).

Mesleki ve teknik eğitim kurumları: Mesleki ve teknik eğitim alanında, diplomaya götüren orta öğretim kurumları ile belge ve sertifika programlarının uygulandığı her tür ve derecedeki örgün ve yaygın eğitim öğretim kurumlarıdır (Korkmaz & Tunç, 2010).

Yönetici: Bir zaman dilimi içerisinde ve değişen çevre koşulları altında bir amaçları gerçekleştirmek üzere maddi ve insani üretim faktörlerini uyumlu bir şekilde bir araya getiren ve çalıştıran kişidir (Erdoğan, 2000).

Pozitif psikoloji: Ruh sağlığını değerlendirmede insanın kendi gücüne inanmaktan uzaklaşıp, kriz yaratan etkileri gidermekte yetersiz kalması ile birlikte ihtiyaç duyulan ve olumlu durumları ön plana çıkarmayı temel alan, doğuştan getirilen güçlü yanlar olduğuna ve bu yanları geliştirmenin ruh sağlığını koruyacağına olan inanç ortaya çıkmıştır. Bu inanç, pozitif psikoloji olarak adlandırılmaktadır (Csikszentmihalyi, 2014).

Kendini toplama gücü: Stres sonrası bireyin eski haline geri dönebilme gücüdür (Garmezy, 1993'den aktaran Terzi, 2005).

Psikolojik dayanıklılık: Stresli yaşam durumları ile karşılaştığında bir direnç kaynağı olarak görev yapan kişilik özelliğidir (Kobasa, 1979; Terzi, 2005).

Öznel iyi oluş: Bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygular ile hayattan aldığı hazzla ilişkin yaptığı öznel değerlendirmedir (Diener, 1984).

Mutluluk: Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, olgunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik (Türk Dil Kurumu [TDK], 2018).

İyi olma: Bireyin kendi yaşamını değerlendirerek yargı bildirmesidir (Yetim, 2001).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sırasıyla araştırma konusu olan mutluluk ve kendini toparlama gücü kavramlarının kuramsal açıklamaları ile konuyla ilgili olarak yurtiçi ve yurtdışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Mutluluk

“Hakiki mutluluk kişinin kendini tanımasıyla ortaya çıkar. Kişi kendini tanıdıkça yaratıcısına bağlanıp gerçek huzur ve mutluluğu bulur.” (Farabi'den aktaran Aydın, 1976).

Tarihi İnsanlık kadar eski olan ancak halen gündemde olan mutluluk kavramı temelde hissedilen bir duygu ya da bu his esnasındaki durum olarak tanımlanmaktadır (Bülbül & Giray, 2011). İnsan davranışlarının temelinde yatan neden birçok düşünür, din bilgini, psikolog ve doktor tarafından yüzyıllar boyu araştırılmış nihai hedef olarak insan davranışlarının temelinde yatan neden mutluluğa ulaşma arzusu olarak belirlenmiştir (Çelik, 2008).

Mutluluk [Alm. Glück] [Fr. Bonheur] [İng. Happiness] [Arapça. Saadet]: 1- Genellikle insanların kendilerine en yüksek erek olarak koydukları değer. Bilinci dolduran tam bir doyumluk durumu. İstek ve eğilimlerin tam bir uyumu ve doyumluğu. Değerli şeylerin bolluğu içinde alınan nesnel durum. 2- Kişisel mutluluk duygusu: a. durum olarak; b. bir kez bir yaşantı olarak. 3- Ahlak felsefesinin ana kavramlarından biri özellikle klasik eski çağ ahkâmının temel kavramı: a. Bireyin mutluluğu. b. Toplumun mutluluğu. "Kant' ta mutluluk erişilmesi güç bir ülküdür. Bunun karşısına Kant mutluluğa layık olma değerini ulaşılabilir bir erek olarak koyar (TDK, 1975). Arapçada saadet olarak tanımlanan kelimenin İngilizce karşılığı olarak Happiness kavramı kullanılır. Türkçede ise mutluluk kelimesi, ulaşmak istenen tüm vaziyetlere sürekli ve tam tamına ulaşmaktan duyulan övünç durumu olarak

tanımlanmaktadır. Ayrıca mesut olma mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık kavramları ile de eşanlamli olarak kullanılmaktadır. Mutluluk kelimesi; Latince’de gönenç ve bolluk, Yunanca’da büyük servet, İngilizce’de varlıklı olma, Almanca’da iyi talih ve şans öğelerinden (Oishi, Graham, Kesebir & Galinha, 2013), Fransızca’da getiri ve bolluk sözcüklerinden iştikak etmiştir. Farklı dillerde aynı kökten iştikak hemen hemen bütün sözcükler, başarılı, etkili ve varlıklı olmayı ifade etmektedir. Mutluluk insanların ihtiyaçlarının tatmin edilerek hiçbir şeye muhtaç olmaksızın hayatını idame ettirme isteğinden doğmuştur (Hançerlioğlu, 1967).

Mutluluk kavramını dünyada ilk araştıranlardan biri olan Aristoteles mutluluğu, diğer bütün amaçları kapsayan genel bir amaç olarak tanımlamıştır (Akarsu, 1997). Felsefe sözlüğünde genel çerçevesi, formel anlamı içinde insan eylemlerinin ve çabalarının nihai en yüksek amacı olan hal, yaşamdaki en yüksek değer ya da hedefe ulaşma durumu. Acının yokluğu ya da haz hali; insanın kendi gizli yeteneklerini ve görevlerini gerçekleştirmesinin, erdemli oluşunun, tabiat kurallarıyla uyum içinde hayatını devam ettirmesinin, kendi kaderinin hür iradesiyle belirlemesinin sonucu oluşan olgunluk halidir (Cevizci, 2003) şeklinde tanımlanan mutluluk, ahlak felsefesinin temel kavramlarından biridir. Ahlak felsefecileri tarafından yüzyıllardır araştırma konusu olan mutluluk kavramı, eudaimonik (ruhsal iyi oluş) ve hedonik (zevke ait) düşünce akımları çerçevesinde açıklanmıştır. Eudaimonik (ruhsal iyi oluş) düşünceye göre mutluluğun temelinde ahlaki eylemler yatar. Hedonik (zevke ait) düşünce ise mutluluğun arzulara olduğunu ifade eder.

Mutluluk kavramı ahlak kavramının bir getirisi olarak görülmüştür. Ahlak olayların öncesinde insan eylemlerini yönlendiren ve içselleştirilmiş kurallardır (Bolay, 2004). Ahlakçılar genel olarak iki dünyada da mutluluğu nihai amaç olarak belirlemişlerdir. Bu amaçla hayatın amacını sorgulamış ve iyi hayatı elde etmek için neler yapılması gerektiğini düşünmüşlerdir. Bu amaçla bazı ahlakçılar; iyi ve zevkli hayatı, bazıları mutlu ve acısız hayatı, bazıları ise dini buyruklara uygun yaşamı önermişlerdir (Özgen, 2005).

İslam Felsefesinin önde gelen isimlerinden Farabi bilgi ve mutluluk arasında önemli bir ilişki olduğunu söylemiştir. Ayrıca mutluluğu “en yüce gaye” olarak tanımlamış ve insanın ahlaki erdemle Allah’ı tanımaya çalışırken önce kendinden başlaması gerektiğini belirtmiştir. Farabi’ye göre mutluluk tesadüfi değildir. İnsan aklı, ahlaki ve diğer unsurları ile kendini sürekli geliştirmelidir (Aydın, 1976). Mevlâna ise her şeyin temelinde Allah’ın varlığının olduğuna inanır. Mutluluğu, tasavvufa dayandırarak “koşulsuz kabul ve teslimiyet” olarak değerlendirir (Özgen, 2005).

Bireyin toplumsal hayata katılım süreci şeklinde ifade edilen mutluluğun yakalanması için iki önemli adım vardır. Bunlardan ilki bireyin öz farkındalığının gelişmesi ikincisi ise sosyalleşerek diğer insanlarla etkileşim içerisinde bulunmasıdır. Eğer birey mutluluğu elde etmek istiyorsa sağlıklı iletişim kurmayı öğrenmek zorundadır. Çünkü toplumdan bağımsız olarak hiç kimse tek başına mutluluğu yakalayamamaktadır (Tarhan, 2005). Mutlu olmak birçok insan için büyük öneme sahiptir. Mutluluk çoğu toplum için de oldukça değerli bir amaçtır. Bireyin mutluluğunun toplumun mutluluğuyla bağlantılı olduğunu ifade eden araştırmacılar mevcuttur. Bu araştırmacılar bireyin mutlu olabilmesi için toplumun özgürce gelişmesinin gerekli olduğunu söylemişlerdir (Diener, 2000).

Mutluluk kavramı çok boyutlu bir kavram olması nedeniyle farklı kültürlerde farklı şekillerde ele alınmıştır. Bir başka deyişle toplumlar için mutluluk kaynağı farklılaşmaktadır. Batı toplumunun sosyolojik yapısı incelendiğinde bireyci yapının egemen olduğu görülmektedir. Bu toplumlarda bireyler kendi amaç ve hedefleri doğrultusunda yaşamayı tercih ettikleri için mutluluğun kaynağı bireysel getiriler boyutundadır. Türk toplumu gibi toplulukçu toplumlarda ise paylaşım etkisiyle ortamdaki tüm bireylerin mutluluğu hedeflenmektedir. Bu toplumlarda mutluluğun kaynağını; bireyler arası iletişim, uyum ve aile oluşturmaktadır.

Lu (2001) mutluluğun çeşitli kültürlerde nasıl tanımlandığını incelemek için otuz sözlük tanımını ele alarak analiz etmiştir. Çin, Kore ve Japon kültürleri de dâhil olmak üzere Doğu Asya’da mutluluk tanımının şans ve iyi talih üzerine yoğunlaştığı tespit edilmiştir. Mutluluğun çeşitli kültürlerde farklılaştığını gösteren iyi örneklerden biri Pflug (2009)’un yaptığı araştırmadır. Araştırmada “Sizin için mutluluk nedir?” sorusunu sorduğunda birçok Alman “sürpriz olaylar” cevabını verirken, çok az sayıda Güney Afrika’lı bu cevabı vermiştir.

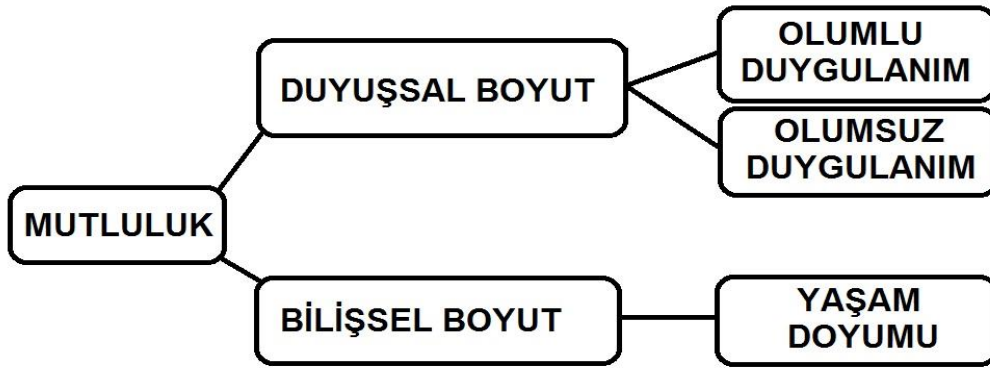
Psikoloji bilimi, ikinci dünya savaşı sonrası hastalıkları tedavi etme ve kişilerin potansiyellerine ulaşmasına yardımcı olma konusunda yeni yaklaşımlar benimsemeye başlamıştır. Bu bağlamda pozitif psikoloji, ruh sağlığı alanında pozitif odaklı çalışmaların ihmal edildiği düşüncesiyle 90’lı yıllarda Martin Seligman öncülüğünde kurulan ve köklerini hümanist psikolojinin oluşturduğu bir akımdır. Pozitif psikoloji insanın olumlu özelliklerini, yaşamı değerli ve anlamlı kılan kavramları araştırmalarda ilk kez sistematik bir şekilde bilimsel araştırmalara dâhil edilmesini sağlamıştır (Duckworth, Steen & Seligman, 2005). Pozitif psikoloji insan davranışını deneysel ve nicel yöntemlerle ele alır ve etkilendiği kuram olarak ifade edilen hümanist yaklaşımdan da bu noktada ayrılmaktadır (Baş, 2016;

Eryılmaz, 2013; Froh, 2004; Martin, 2007). Ayrıca pozitif psikoloji hastalık yerine sağlık, hastalıkların iyileştirilmesi yerine insanın tüm potansiyelini kullanması anlayışına sahip tüm psikoloji araştırmacılarına ortak bir dil ve kimlik sağlamıştır (Linley & Joseph, 2004).

Pozitif psikolojinin amacı olumlu duyguları ve kişilik özellikleri ile olumlu durumları geliştirmek olarak belirtilmiştir (Duckworth, Steen & Seligman, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif duygular ile ilgili çalışmalar temelde geçmişten memnuniyet duymak, anda mutlu olmak ve gelecek için umutlu olmaya yönelik çalışmaları içermektedir. Pozitif kişilik özellikleri; sevmeye ve çalışma kabiliyeti, cesaret, merhamet, dayanıklılık, yaratıcılık, merak, kendini tanıma, dürüstlük, ölçülülük, öz-kontrol, bilgelik ile güçlü ve erdemli olmak gibi kişilik özellikleri kapsamaktadır. Pozitif durumlar ise adalet, sorumluluk, nezaket, ebeveyn olmak, iş etiği, liderlik, takım çalışması, amaç belirleme ve tolerans gibi sosyolojik yapıyı güçlendiren konuları içermektedir (Donaldson, Dollwet & Rao, 2015; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

Pozitif psikologlar mutluluk kavramını birbirinden farklı bakış açılarıyla yorumlamışlardır. Mutluluk kavramını araştıran öncü araştırmacılarından Lymbomirsky (2007'den aktaran Sapmaz & Doğan, 2012) mutluluğu; neşe, haz ya da gönenç ile hayattan duyulan memnuniyetin bütünü şeklinde tanımlamaktadır. Csikszentmihalyi (1992'den aktaran Eade, 2009) tarafından ise bir hedefe odaklanmış enerji, yoğun ilgi ve başarıya ulaşma şeklinde tanımlanmıştır. Mutluluk kavramının, iyi oluş ve yaşam doyumu kavramlarından kesin sınırlarla birbirinden ayıramadığı özellikle de öznel iyi oluş ve mutluluk kavramlarının sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir (Diener, 2000, 2009; Diener, Scollon & Lucas, 2009; Deci & Ryan, 2008). Bu çalışmada kavram kargaşasını önlemek amacıyla öznel iyi oluş ve mutluluk kavramlarını ifade etmek için mutluluk sözcüğü tercih edilmiştir.

Araştırmalarda farklı isimlerle tanımlanan tüm bu kavramlar, bireylerin olumlu duyguları sıklıkla ve olumsuz duyguları çok az yaşamaları; yaşamlarından da yüksek düzeyde doyum almaları anlamına gelmektedir (Diener, 1984; Hybron, 2000). Alanyazın incelendiğinde mutluluk kavramının iki boyut ve üç kavramın üzerinde inşa edildiği görülmektedir. Bu kavramlardan olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım duygusal boyutu oluştururken yaşam doyumu ise bilişsel boyutu oluşturmaktadır (Diener, 1984).



Şekil 1. Mutluluk boyutları (Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.)

Sevinç, neşe, memnuniyet ve sevgi gibi olumlu duygular ile öfke, nefret, suçluluk, üzüntü, kaygı gibi olumsuz duygular mutluluğun duygusal bileşenini olan ve bireyin hayatla ilgili temel deneyimlerini yansıtan duygulanımı oluşturmaktadır. Bu nedenle mutluluğun kaynaklarından biri olması doğaldır (Kahneman, 1999’dan aktaran Diener, Scollon & Lucas, 2009). Olumlu duyguların varlığı mutluluk üzerinde çeşitli açılardan etkiye sahiptir. Olumlu duygular bireylerin düşünce biçimlerine etki ederek olaylara farklı bakış açısı ile yaklaşmasını sağlamaktadır (Fredrickson, 2003). Ayrıca zorlayıcı durumlar karşısında bireye iyimser bakış açısını kazandırarak problemlerin etkili çözümünü kolaylaştırdığı ve kendini toparlama gücünü arttırdığı ifade edilmektedir (Fredrickson, 2001).

Duygusal deneyimlerin nasıl ölçüleceği mutluluğun duygusal bileşeni ile ilgili yapılan çalışmalarda önemli bir çalışma konusu olmuştur. Araştırmalar, duyguların yaşanma sıklığı ile duyguların yaşanma yoğunluğunun aynı olmadığını ve mutluluk üzerinde farklı etkileri olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre olumlu duyguların yaşanma sıklığının mutluluk üzerinde pozitif etkisi olmaktadır (Diener, Scollon & Lucas, 2009).

Mutluluğun diğer boyutu olan yaşam doyumu bireylerin tüm yaşamı ya da aile, arkadaşlık, iş, okul gibi özel hayat alanlarına ilişkin bilişsel değerlendirmesi olarak değerlendirilmektedir (Suldo & Huebner, 2006). Bireyin değerlendirmelerinin olumlu olması yaşam doyumunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Aynı zamanda söz konusu yaşam alanlarına yönelik olumlu duyguların olması bireyin mutluluğunun göstergelerinden sayılmaktadır (Lyubomirsky, 2001’den aktaran Sapmaz & Doğan, 2012; Myers & Diener,

1995). Yaşam doyumu bir bireyin kendi belirlediği ölçütlere uygun bir biçimde tüm yaşamını değerlendirmesidir. Bu tanımda da belirtildiği gibi birey yaşamına ilişkin değerlendirmede bulunurken beklentileri ve istekleriyle sahip olduklarını karşılaştırır ve böylece genel bir yargıya ulaşır (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Mutluluğun duygusal ve bilişsel boyutu birbiri ile ilişkili aynı zamanda birbirinden farklıdır. Her iki boyut da bireyin hayat deneyimlerinden, etkinliklerinden ve koşullarından etkilenir ve bu yönleriyle ilişkilidir. Yaşam doyumu bireyin yaşamının tümüyle değerlendirmesi iken duygusal mutluluk bireyin süregiden hayat deneyimlerine yönelik tepkilerine dayanmaktadır (Diener, 2009). Başka bir bakış açısına göre de bireyler yaşam doyumu ile ilgili yargıya ulaşırken sahip oldukları olumlu ve olumsuz duygular bu süreci etkilemektedir (Diener, Scollon & Lucas, 2009).

Mutluluk ile ilgili yapılan çalışmalar bireyin anlık duygu durumundan genel yaşam doyumuna kadar geniş bir açıda yaşamını değerlendirmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca bireyin yaşamını duygusal ve bilişsel değerlendirmesinde tutarak, mutluluk, hazzal denge ve psikolojik işlevsellik gibi konuları da kapsamaktadır (Prieto, Diener, Tamir, Scollon & Diener, 2005). Yüksek düzeyde mutluluk bireyin yaşamıyla ilgili pozitif duygu ve düşüncelere sahip olmasına ayrıca hayata dair olumlu değerlendirmeler yapmasına neden olmaktadır. Mutsuz bireyler ise yaşamıyla ilgili pek çok faktörü zarar verici ya da hedeflerine engel teşkil edici olarak değerlendirmektedir. Ayrıca kaygı, depresyon, öfke gibi duyguları yaşadıklarını ifade etmektedirler (Diener, 2009; Myers & Diener, 1995).

Bireyin mutlu olup olmadığını ifade etmesi onun psikolojik olarak iyi olduğunun göstergesi olarak yeterli görülemez (Deci & Ryan, 2008). Ryff (2014)'a göre mutluluk altı temel bileşeni kapsamaktadır: özerklik, kişisel gelişim, kendini kabul, yaşam amaçları, çevresel hâkimiyet ve olumlu ilişkiler kurma. Bu özelliklere sahip bireylerin psikolojik olarak iyi durumda olduğu kabul edilmektedir.

Mutluluk, olumsuz duyguları engelleyen bir enerji ortaya çıkarmak suretiyle beyinde bazı biyolojik değişiklikler meydana getirir. Yani mutlu olunca beyinde tasa, üzüntü ve olumsuz duyguları engelleyen bir enerji ortaya çıkar ve olumsuz düşünceler baskılanır. Bu durum bireyin daha dingin iş yapmasına, belirlediği amaca doğru istekli ve hazır olmasına katkıda bulunur (Goleman, 2006).

Yani mutluluk ve mutsuzluk bedenimizin bir kısmının değil tüm beden ve tüm şahsiyetin içinde bulunduğu halin yansımasıdır. Mutluluk, hareketin artmasını sağlayarak duygu ve

düşüncelerin etkisinin artmasına neden olmaktadır. Mutsuzluk ise işlevsellik ve yetenek düzeyinin azalmasına yol açmaktadır. Bedenimiz çoğu zaman olaylara verdiğimiz reaksiyonlarla ruh halimizi yansıtır. Yorgunluk, gergin bir surat, eklem ve baş ağrıları gibi fiziksel rahatsızlıklar ve hatta daha ciddi hastalıklar bile mutsuzluk belirtisi olabileceği gibi, bedenlen duyulan dinginlik ve rahatlık da mutluluk belirtisi olabilir. Yani sonuçta mutluluk ruhsal ve düşünsel işlevleri artırırken mutsuzluk ise tam tersi şekilde azaltabilmektedir (Fromm, 1994).

2.1.1. Mutluluğu Etkileyen Etmenler

Öznel bir kavram olan mutluluk; kişilik, yaşanan olaylar, ekonomik gelir düzeyi, duygu ve düşünce ile davranışlar gibi birçok unsurdan etkilenmektedir. Çünkü bazı bireyler çok iyi durumda olmalarına rağmen mutsuz, bazıları ise çok kötü durumda olsalar dahi küçük şeylerle mutlu olmaktadır. Bu durum araştırmacıları, mutluluk ve mutluluğu etkileyen etmenler arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönlendirmiştir (Eldeleklioğlu, 2015; King & Diener, 2005; Layous, Nelson & Lyubomirsky, 2012; Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky, Lee & Im, 2007; Myers & Diener, 1995; Takashi & Kobayashi, 2011; Veenhoven, 1994).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından mutluluk; tasa, acı ve ızdırabın yokluğu yerine gönenç, neşe ve tatmin duygularının ikame edilmesi şeklinde tanımlanan durum; hayatından mesut olma hali olarak tanımlanmaktadır. Yine bir başka tanımda ihtiyaçların ve isteklerin karşılanmasından doğan tatmin duygusu olarak tanımlanan mutluluk, 2003 yılından beri her yıl düzenli olarak gerçekleştirilen yaşam memnuniyeti araştırması değerlendirilmektedir. Bu araştırmanın amacı, Türkiye'deki bireylerin öznel mutluluk algılarını, eğitim, sağlık, sosyal güvenlik, çalışma hayatı, ekonomik gelir, kişisel güvenlik ve adalet hizmetleri ile kişisel gelişim gibi temel hayatın temel alanlarındaki memnuniyet düzeylerini ölçmek ve bunların zaman içerisinde değişimini izlemektir. 2003 yılından günümüze kadar gelen süreçte toplumun mutluluk düzeyi incelendiğinde kendini mutlu olarak ifade edenlerin oranı %58 civarında, orta seviye mutluluk düzeyine sahip kişilerin oranı %30 civarında iken kendini mutsuz olarak tanımlayan katılımcıların oranı ise %12 civarındadır.

TÜİK tarafından yapılan Yaşam Memnuniyeti Araştırması (2017), sonucunda kendini mutlu olarak tanımlayan bireylerin oranı %58 olarak belirlenmiş ayrıca mutlu olduğunu ifade eden bireylerin oranı düşüşle 2016 yılında %61,3 iken 2017 yılında %58 olmuştur.

Araştırmalara göre mutlu insanların; tansiyonu dengededir, bağışıklık sistemi daha güçlüdür. Ayrıca mutlu insanların daha dayanıklı olduğu bulgulanmıştır. Dolayısıyla, mutlu insanların daha sağlıklı olduğu söylenebilir. Duygusal ve zihinsel yönden sağlıklı vatandaşlar, işleriyle daha çok ilgili, karar vermede yetkin, problem çözmede, yenilikçi olmada ve üretkenlikte diğerlerine göre daha yaratıcıdır (Buragohain & Hazarika, 2015'ten aktaran Ertong, 2018). Ayrıca, mutluluk düzeyi yüksek olan bireylerin yalnızca kendilerini iyi hissetmedikleri, mutluluğun sosyal ilişkilere de olumlu yansıdığı tespit edilmiştir (Diener & Seligman, 2002). Dolayısıyla öğretim kalitesi öğretmen mutluluğu ile doğrudan ilişkilidir. Mutlu bireylerin etrafına olumlu yansımalarla bulunması okul ortamının daha işlevsel ve verimli olmasına yol açacaktır. Aşağıda mutluluğu etkileyen faktörler başlıklar altında incelenmiştir.

2.1.1.1. Genetik Faktörler (Kişilik Özellikleri)

Mutluluğu etkileyen en önemli faktörlerin başında *Genetik Faktörler (Kişilik Özellikleri)* gelmektedir. Yapılan araştırmalar mutluluk ile nevroitik kişilik yapısı ile negatif yönde, dışadönük kişilik özellikleri ile pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkiye olduğu tespit edilmiştir (Eryılmaz & Ercan, 2011; Lucas & Fujita, 2000). Mutlu bireylerin çoğunun kendisinden memnun olduğu ve kendisini ortalama bir bireyden daha zeki, sağlıklı ve ahlaklı bulduğu göstermektedir (Myers & Diener, 1995). Mutlulukla ilgili bir diğer kişilik özelliği ise özgüvendir. Özgüven yüksek olan bireyler, daha doyumlu ve mutlu kişilerdir. Özgüven sonucunda oluşan mutluluk, bu yeteneğin pekişerek artmasına neden olurken mutsuzluk ise, başarısızlık kaynaklı özgüven kaybına neden olmaktadır (Yetim, 2001).

2.1.1.2. Eğitim

Eğitim, bireylere hedefleri doğrultusunda ilerleme imkânı verir. Ayrıca bireylerin çevreye adapte olmalarını kolaylaştırarak insan hayatında mutluluğu artırıcı bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Eğitim, talep ve umutların yükselmesine neden olabilmektedir. Çünkü bireyler edindikleri eğitim dolayısıyla farklı ve yeni hedeflere yönelebilmektedir. Dolayısıyla eğitim, ekonomik getiri, hayatta edinilmiş pozisyon, kültürel değerler, hayat tercihleri gibi değişkenlerle beraber anlamlı olmakta ve bu bahsedilen unsurlar vasıtasıyla mutluluk üzerinde etkili olmaktadır (Yetim, 2001).

Ülke genelinde her yıl yeniden Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan Yaşam Memnuniyeti Anketine göre ise, bir okul bitirmeyenlerde mutluluk oranı %62,5 olurken bunu

sırasıyla; %57,7 ile ilkokul mezunu, %57,4 ile lise ve dengi okul mezunu, %56,9 ile yükseköğretim mezunu, %56,1 ile ilköğretim veya ortaokul mezunu olarak tespit edilmiştir. Eğitim seviyesinin artmasının mutluluk oranına olumsuz yansımaları beklentilerin karşılanmaması sonucu ortaya çıkan mutsuzluk olarak değerlendirilmektedir. Bu noktada fırsat ve imkân eşitliği sağlanarak eğitim almış bireylerin beklentilerinin karşılanması gerekmektedir.

2.1.1.3. Gelir

Gelir artışı oluşturduğu olanaklar sayesinde bireylerin mutluluk düzeylerinin artmasına neden olurken, diğer yandan hâlihazırda hayat şartlarının değişmesine ve önceki ilişkilerinin bozulmasına riski barındırdığı için mutluluk düzeylerini düşürme potansiyeli taşımaktadır. Bireylerin yeni duruma zamanla alışması, mutluluk düzeyinde kalıcı ya da büyük değişikliklere sebep olmamaktadır (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Kişinin sahip olduğu gelir, ancak içinde yaşadığı sosyal çevre içerisinde anlam kazanır. Refah içerisinde yaşamak, beraberinde stres ve yoğunluk gibi olumsuz sonuçları getirerek gelirin etkisini dengeler. Böylece gelire bağlı olarak iyi olmanın artması dengelenir (Yetim, 2001).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından Türkiye’de yapılan araştırmada paranın kişileri mutlu edeceği yönünde genel kanıyı reddeden bir sonuç ortaya çıkmıştır. " Sizi en çok ne mutlu eder? " sorusuna para yanıtını verenlerin oranı yalnızca %3,9 olmuştur (TÜİK, 2017). Sonuç olarak ise ekonomik gelir düzeyi yüksek bireylerin daima her zaman mutlu ekonomik gelir düzeyi düşük bireylerin ise her zaman mutsuz olduklarına dair bir genellemeye gitmenin yanlış olacağı düşünülmektedir (Çevik, 2010).

2.1.1.4. Evlilik

Evli olan kişiler; hiç evlenmemiş, boşanmış veya ayrılmış kişilere göre daha yüksek mutluluk seviyelerine erişebilmektedir. Evli olmanın hem ekonomik ve sosyal avantajları olduğu, hem de yakınlık ve sosyal desteğin en önemli kaynağı olduğu tespit edilmiştir. Bun gibi sebeplerden dolayı bireyci veya toplulukçu kültürlerde evliliğin mutluluk ile pozitif bir ilişkisi olduğu kabul edilmektedir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Evlilik bireylerin ilişkilerinde derinleşme ve eksik yönlerinin eşi tarafından tamamlanmasına imkân vermesi açısından kıymetlidir. Ayrıca evlilik sayesinde bireyin arkadaşlık ilişki ağı genişlemekte ve sosyal destek edinmektedir (Çetinkaya, 2004).

Ülke genelinde her yıl yeniden Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan Yaşam Memnuniyeti Anketine göre; Evli bireylerin 2017 yılında %60,6'sı mutlu iken evli olmayanlarda bu oran %52,4 olarak gerçekleşti. Mutluluk düzeyi cinsiyete göre incelendiğinde; evli kadınların %65,2'sinin, evli erkeklerin ise %55,7'sinin mutlu olduğu belirlenmiştir.

2.1.1.5. Sosyal İlişkiler

Yakınlık kurmak, sosyal ilişkilere güvenmek mutluluğu etkilemektedir. Mutlu olan ve olmayan insanların karşılaştırmalı olarak incelendiği çalışmalarda, mutlu olan bireylerin daha nitelikli arkadaşlıklarının olduğu, aile desteği ve romantik ilişkileri daha yoğun yaşadıkları, sosyal bağlarının daha güçlü olduğu görülmüştür (Diener, Diener & Tamir, 2004). Başkaları ile vakit geçirmek insanlar için zevk duyularak yapılan bir ihtiyaçtır. Ayrıca sosyal ilişkiler insanları bulundukları durumdan daha mutlu bir hale getirmekte ve ilişki kurulan diğer kişileri de mutlu etmektedir (Hefferon & Boniwell, 2014).

2.1.1.6. Çevre

İnsanın içinde yaşadığı kültür ve iklim yani çevre ile mutluluk arasında bir ilişki vardır. İnsana dair karmaşık bir kavram olan kültür, bireylerin ferdi ve toplu yaşamlarını anlamlandırmada, düzenlemede ve yapılandırmada kullandıkları bilgi, gelenek, görenek ve benzeri yetenek, beceri, değer gibi alışkanlıkları içeren bir kavramdır. Ortaklaşa oluşturulan ve paylaşılan kültürel değerler, bireylerin psikolojik işlevleri ve duygu durumlarında önemli paya sahiptir. Mutluluğun kültürden kültüre ve bireyden bireye farklı algılandığını ortaya koyan pek çok araştırma mevcuttur (Çevik, 2010).

Mutluluğun yordayısı olarak düşünülen kültür, bireyci ve toplumcu olmak üzere iki şekilde irdelenmektedir. Toplumcu kültürler; toplumsal adaptasyonu, sosyal rolleri yerine getirmeyi ve topluma uyumu vurgularken bireyci kültürler; hazzı ve bireysel tecrübeleri deneyimlemeyi önemsemektedir (Diener, Diener & Tamir, 2004). Bireyci kültürler, birey bağımsızlığına ve içsel yaşantılarına odaklanır. Duyguların ifade edilmesini destekleyerek bireylerin mutluluk düzeyine olumlu katkı sunmayı hedefler. Toplulukçu kültürlerde ise öznel hedefler ikinci plandadır, bireylerin yaşamlarına yön veren toplumsal değerlerdir. Bireysel güdüler ve duygular arka planda kalmaktadır (Basabe, Paez & Valencia, 2002'den aktaran Cihangir, 2005).

Mutluluk ve mevsimsel hava değişimlerine ilişkin yapılan çalışmalar, aşırı sıcak ve aşırı soğukluğun mutluluğu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Yaz ve kış optimum sıcaklığa sahip ülkelerin insanların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Rehdanz & Maddison, 2005). Bireylerin mevsime göre mutluluk düzeyleri incelediğinde ise, sıcak gün ve dönemlerde, soğuk gün ve dönemlere göre daha mutlu oldukları görülmektedir. İklim şartları bireylerin günlük duygu durumlarını etkilese de mutluluk düzeyini doğrudan etkilememektedir. Mutluluk hem bilişsel hem de duygusal değerlendirmeleri içerdiği için iklim şartlarının bireyler tarafından nasıl algılandığı mutluluk düzeyini etkilemektedir (Argyle & Martin, 1991).

2.1.1.7. Dini İnanç

İnanç, inancın gereklerini yerine getirme ve inançsal yazgı anlayışı bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyerek hayatta karşılaşılan olayların kabul edilmesini kolaylaştırmakta ayrıca ortak değerlere sahip bireyleri bir araya getirerek olumlu psikolojik etkilerle birlikte mutluluğu arttırmaktadır (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Dini inançlar insanların, hayatını düzenlemesi ve anlamlandırması, yaşamdan sonra ne olacağına ilişkin sorularını cevaplandırması, buna bağlı olarak doğabilecek umutsuzluk ve karamsarlık gibi mutsuzluğa yol aabilecek unsurların ortaya çıkmasını engellemede de önemli bir role sahiptir (Carr, 2004). Sonuç olarak kendilerini daha dindar veya manevi açıdan kuvvetli olarak nitelendiren insanların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Diener, 2007).

2.1.1.8. Sağlık Durumu

Fiziksel sağlık ve mutluluk ilişkisinin çalışıldığı çalışmalar genellikle iki bağlam ekseninde gerçekleştirilmektedir. Bu çalışmaların bir kısmı sağlığın psikolojik boyutunu ele alan ve bireylerin kendilerini sağlıklı olarak algılayıp algılamadıkları irdeleyen bölümdür. Diğer bir kısmında ise sağlığın fiziksel boyutuyla ilgili olarak somut testler ışığında objektif değerlendirmelerin yapılması söz konusudur (Yavuz, 2006). Sağlığın hem psikolojik boyutu hem de fiziksel boyutu mutluluk üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Diener, 1984). Diğer yandan, mutluluk düzeyleri yüksek kişilerde oluşan olumlu duyguların hastalıklara karşı koruyucu etki sağladığı tespit edilmiştir (Hefferon & Boniwell, 2011). Mutluluk, bireylerin biyolojik sistemlerini olumlu etkileyerek stres düzeylerini azaltmakta, bağışıklık sistemini

güçlendirmekte ve hastalıklara karşı koruyucu etken görevi üstlenmektedir (Hidalgo, Martínez, Pretel, Postigo, & Rabadán, 2010).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), tarafından yapılan 2017 Yaşam Memnuniyeti Araştırmasına göre; Sağlık toplum tarafından da bir mutluluk kaynağı olarak görülmektedir. Kendilerini en çok sağlıklı olmanın mutlu ettiğini ifade edenlerin oranı %68 olurken bunu sırasıyla; %16,6 ile sevgi, %9 ile başarı, %3,9 ile para ve %1,9 ile iş takip etmiştir. Sağlık açık ara en önemli mutluluk kaynağı olarak belirlenmiştir.

2.1.1.9. Yaş ve Cinsiyet

Yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerle mutluluk ilişkisini inceleyen pek çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Son zamanda yapılan araştırmalar, mutluluk ve yaş ilişkisinin U-şeklinde olduğu göstermektedir. Orta yaşlarda mutluluk düzeyi ise azalmakta iken yaşlılık ve gençlik dönemlerinde ortalamanın üzerinde bir mutluluk düzeyi söz konusudur (Kangal, 2013). Bu durum Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), tarafından yapılan 2017 Yaşam Memnuniyeti Araştırmasında da görülmektedir. Bu araştırmaya göre; mutluluk düzeyine yaş grupları değişkeni ekseninde bakıldığında, 2016 yılında en yüksek mutluluk oranı %65,1 ile 18-24 yaş grubunda iken 2017 yılında en yüksek mutluluk oranına sahip olan grup %66,1 ile 65 ve üzeri yaş grubu olarak tespit edilmiştir. 2017 yılında en düşük mutluluk oranı ise %53,1 ile 45-54 yaş grubunda gerçekleşti.

Cinsiyet faktörü açısından, erkeklerin ve kadınların mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Ancak, kadınların erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine rağmen, yaşamdan daha fazla haz aldıkları tespit edilmiştir (Yetim, 2001). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), tarafından yapılan 2017 Yaşam Memnuniyeti Araştırmasına göre; kadınlarda mutluluk oranı, 2016 yılında %64,5 iken azalarak 2017 yılında %62,4'e gerilemiştir. Erkeklerde de azalarak bu oran %58,1'den %53,6'ya düşmüştür.

2.1.2. Mutluluğun Kuramsal Temelleri

Mutluluk kuramları, kişilik ve mutluluk arasındaki ilişkiyi, bireylerin neden ve nasıl mutlu olduklarını ve mutluluğun hangi şartlarda gerçekleştiğini açıklayan kuramlardır (Saygın, 2008). Alanyazına bakıldığında mutluluğu açıklayan farklı kuramların olduğu

görülmektedir. Bu başlık altında Erek Kuramı, Etkinlik ve Akış Kuramı, Sosyal Karşılaştırma Kuramı, Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Kuramları, Uyum Kuramı, Yargı Kuramı ve Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramına yer verilmiştir.

2.1.2.1. Erek Kuramı

Bu kuram, 1960'lı yıllarda Wilson tarafından önerilmiştir. Wilson (1960'dan aktaran Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999)'a göre ihtiyaçların doyurulması mutluluğa, doyurulmaması ise mutsuzluğa neden olur. Erek kuramına göre mutluluk bireylerin amaçlarına ulaşması ya da ihtiyaçlarını karşılaması ile gerçekleşmektedir (Diener, 2009; Diener & Ryan, 2008). Özetle mutluluğun belli bir hedef veya ihtiyaçların karşılanmasına bağlı olduğunu ve ancak bu gereksinimler gerçekleşmesiyle mutlu olunabileceği söylenmektedir (Wilson, 1960'tan aktaran Köker, 1991).

Amaçlar, bireyin farkında olduğu bilinçli yönelimler iken ihtiyaçlar ise bireyin doğuştan getirdiği ve sonradan oluşan gereksinimleridir. Bireyler bu gereksinimlerinin farkında olsa da olmasa da gereksinimlerin karşılaması sonucun mutlu olurlar. Bazen amaçlar ihtiyaçları gidermek için belirlenir ki bu durum, amaç ve ihtiyaç arasında olan ilişkiye işaret etmektedir (Cantor, 1990; Deci & Ryan, 2000; Deiner, 1984).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre de bireyin ihtiyaçlarının karşılaması sonucu mutluluk düzeyi artmaktadır. Maslow'a göre fizyolojik, güven, ait olma ve sevgi, saygı, kendini gerçekleştirme ihtiyaçları bazı istisnalar olsa da sırayla karşılanmalıdır. Nihai amaç olarak yaşam boyunca çoğu insanın kendini gerçekleştirme ihtiyacı baskın hale gelene kadar bu hiyerarşi bu şekilde ilerler (Burger, 2006).

Erek kuramlarına göre mutluluğu engelleyen bazı durumlar bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, bireyler kısa süreli mutluluk elde etmek isterken uzun süreli zararlarla karşılaşabilmektedir. Kısa süreli mutluluk vadeden bazı amaçlar, diğer amaçları engelleyebilmektedir. İkincisi, amaçlar ve arzular zaman zaman çatışabilir. Böyle durumlarda her ikisini de tamamen doyuma ulaştırmak mümkün olmayabilir. Üçüncü ve sonuncusu ise birey amaçları ya da arzuları olmadığı için mutluluktan yoksun kalabilir (Diener, 2009).

2.1.2.2. Etkinlik ve Akış Kuramı

Etkinlik kuramları, mutluluk kavramı bireylerin gerçekleştirmiş oldukları faaliyetlerin bir sonucudur. Faaliyet kuramcılarına göre “mutluluk” için davranış, sonuçtan önce gelmektedir (Diener, 1984). Bu kurama göre, bireyin hedefe varmak için yaptığı etkinlik, hedefe ulaşınca elde edeceği hazdan daha fazlasını hissettirir. Evrensel perspektifte bu etkinlikleri ifade etmek istersek; görevlerimiz, hobiler ve sosyal etkinlikler şeklinde kategorize edilebilir. Bu kuramın ana fikri mutluluğun hareketten geldiği varsayımdır (Canbay, 2010).

Csikszentmihalyi tarafından alanyazına kazandırılan "akış kuramı" etkinlik kuramı içerisinde yer alan ve etkinliklerin ile mutluluk arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan bir kuramdır (Csikszentmihalyi, 1975'ten aktaran Diener, 2009). Akış, bireyin üstün odaklanma sağlayarak dâhil olduğu faaliyetle bütünleşmesini sağlayan ve yaptığı faaliyetten yoğun bir haz ve duygu durumudur (Moneta, 2004'ten aktaran Malkoç, 2011). Bu duygu durumuna erişen bireyler performansını doyum verici ve başarılı, etkinliği ise yeni amaçlara ulaştırmada her şeyi göze alması bir faaliyet olarak algılamaktadır. Birey için asıl ödül akış anında tüm kapasitesini kullanırken yaşadığı deneyimdir (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider & Schernoff, 2003). Mutluluk bireyin bir etkinliği gerçekleştirirken hissettiği akış duygusuyla yaşanmaktadır (Csikszentmihalyi 1990'dan aktaran Malkoç, 2011).

2.1.2.3. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Bu kuramı, oluşturan belli başlı unsurlar klinik ve gelişimsel psikolojideki kavramlardan almaktadır. Ryff, bu modeli geliştirirken, Jung'un bireyselleşme kavramı; Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramı; Rogers'ın tam işlevsel birey kavramı; Allport tarafından geliştirilen olgunlaşma kavramı; Erikson'un psikososyal aşamaları; Frankl'ın yaşamın anlamı ve amacı; Jahoda'nın olumlu psikolojik sağlık ölçütleri; Buhler'in temel yaşam; Neugarten'in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri gibi kuramların ortak noktalarını ele alarak tümleşik bir kuram geliştirmiştir. Bu model; kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, hayat amacı, özerklik, çevresel hâkimiyet ve kendini kabul olmak üzere altı ana unsurdan teşekkül etmektedir (Ryff & Singer, 2008).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler, kişinin içten ve güvenli ilişkiler geliştirmesini ayrıca bunları uzun süre devam ettirmesini, insanların mutluluk ve huzuruyla ilgilenmesini; hayat amacı, bireyin hayatını anlamlı ve maksatlı kılan, hedeflerine ulaşma çabasını; çevresel hâkimiyet, kişinin kendi değerlerine, istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresini tasarlaması ve

seçebilmesini ayrıca çevresine uyum sağlaması ile çevresindeki fırsatları iyi değerlendirmesini; özerklik, kişinin kendi ölçütlerini geliştirmesini ve hayatını bu ölçütlere göre tasarlaması kendi kararlarını verebilmesini; kişisel gelişim, kişinin gizil güçlerinin farkında olmasını ve yeteneklerini geliştirme çabasını ayrıca yeni yaşantılara açık olmasını; kendini kabul, olumlu ve olumsuz bütün özellikleriyle değerlendirerek kişinin kendini olumlu algılamasını ifade etmektedir (Ryff & Singer, 2008).

2.1.2.4. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Yargı kuramlarından biri olan sosyal karşılaştırma kuramına göre birey kendine etrafında bulunan diğer bireyleri kendisi ile kıyasladığında kendi mutluluğuna giden yolda bir kriter olarak görür ve değerlendirir. Yine bu kurama göre bireyin mutluluğunun belirleyicisi, kendisini diğer bireylerle kıyasladığında üstün mü yoksa aşağı mı gördüğünün cevabıdır. Eğer birey kendini kıyasladığı alanda diğer bireylerden daha üstün olarak değerlendiriyorsa mutluluk düzeyi ve hazzı artacak yine kendini altta görüyor ise mutluluk düzeyi azalacaktır. Özetle birey için mutluluğun kaynağı olarak kıstas diğer insanlardır (Türkdoğan, 2010).

Sosyal karşılaştırma iki boyuttan oluşmaktadır. Bunlardan birincisi, kişinin kendisinden daha aşağı ve zor durumda olanla kendini karşılaştırarak (aşağı düzeyle karşılaştırma) mutluluk bulmasıdır. "Benden daha kötüler var, demek ki ben iyiyim" yargısı, kişinin mutsuzluğa kapılmasını önler. İkinci boyut ise bireyler aynı durumu ve sorunu yaşayan bireylerin olmasından dolayı kaynaklanan mutluluktur. "Bu sorunu yaşayan yalnızca ben değilim, benimle aynı durumda olan başka bireylerde var." düşüncesi bireyi rahatlatır (Yetim, 2001).

Fiziksel görünüş memnuniyeti ile sosyal karşılaştırma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Birey fiziksel görünüşten memnuniyet düzeyi arttıkça sosyal karşılaştırmaya daha fazla başvurulmaktadır. Bireylerin sosyal karşılaştırma düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı belirtilmektedir (Çetinkaya, 2004).

2.1.2.5. Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Kuramları

Mutluluğu açıklayan kuramlardan bir diğeri ise, Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana kuramıdır. Bu kuramları birbirinden ayıran temel nokta, "bireyin yaşadığı haz verici yaşantıların bir sonucu olarak mı kendini mutlu hissettiği; yoksa bireyin kendini mutlu

hissetmesi nedeniyle mi yaşıntılarından haz aldığı” sorusuyla ilgilidir (Türkdoğan, 2010). Bu görüş çerçevesinde kişi, anlık üzüntü, ızdırap ve zevklerin değerlendirmesini yaparak, kendini mutlu veya mutsuz olarak değerlendirir. Küçük mutlu anların birleşerek mutlu bir hayat teşekkül eder (Yetim, 2001). Ayrıca bu görüşe göre olumlu deneyimler kişinin hayatında biriktikçe, neşeli bir tavır ve umutlu bir bakış açısı geliştirmektedir (Diener, 1984). Yine bu kurama göre dışsal durumlar ve demografik özellikler gibi objektif hayat şartları bireylerin mutluluk düzeyini etkileyen birincil faktörlerdir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Tavandan Tabana kuramı ise mutluluğun; bireyin genetik faktörlerinin, yaşadığı olaylar sonucunda şekillenen şahsi özelliklerin ve kişinin bilişsel gelişim süreçlerinin bir sonucu olarak değerlendirmektedir. Bu kurama göre mutluluk, bireyin yaşamında karşılaştığı olayları veya içinde bulunduğu durumu olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirme sonucu oluşur. Aynı zamanda olayın algılanma biçimine bağlı olarak değişen kişisel bir özelliktir. Bireyin karşılaştığı herhangi bir duruma karşı olumlu ya da olumsuz tepki vermesi o olayı nasıl yorumladığı ve değerlendirdiğine bağlıdır. Aslında olaylar iyi ya da kötü değildir. Olayları iyi ya da kötü olarak değerlendirmek bireylere bağlıdır. Bu nedenledir ki kişilerin inançları, tutumları ve bilişsel değerlendirme süreçleri mutlu olmaları üzerinde büyük önem taşır (Diener, 1984).

Ayrıca mutluluk bireyin kişilik özelliklerinden etkilenmektedir. Örneğin, yüksek derecede olumsuz duygulanıma sahip olan bir bireyin hayatı ile ilgili yargı bildirirken iş, sosyal ilişkiler ve gelir durumu gibi yaşam alanları hakkında olumsuz değerlendirmeler yapmaya eğilim olarak düşük düzeyde doyum ifade etmesi beklenmektedir.

2.1.2.6. Uyum Kuramı

Mutluluğu açıklayan yargı kuramlarından biridir. Bireyin mutlu ya da mutsuz olması olayın iyi veya kötü olmasıyla ilişkilidir. Ayrıca bu mutluluk ya da mutsuzluk etkisi en yoğun biçimde olayın ilk gerçekleştiği anda hissedilir. Yani birey üzerindeki etki zamanla alışmaya bağlı olarak güç kaybeder. Örneğin, birey kendini mutsuz edecek bir durumda karşılaştığında ilk anda yoğun bir mutsuzluk hissederken bu durum devam ettikçe mutsuzluk yoğunluğunda azalma meydana gelir. Yine bu durum mutlu bir olay vuku bulunca da gerçekleşir. Özetle bireyin zamanla duruma sağladığı uyum veya alışma ilk başlarda yaşadığı yoğun duyguyu kaybetmesine sebep olur (Diener, 1984).

Değişen yaşam koşullarına alışma ya da uyum gösterme, mutluluğun modern kuramı olan uyum kuramının temel yapısıdır (Yetim, 2001). Uyum düşüncesi, insanların başlangıçta yeni olaylara veya koşullara güçlü tepki göstereceklerini ancak zaman geçtikçe duruma alışacaklarını ve eski düzeye geri döneceklerini içermektedir (Yetim, 2001). Birey iş yerinde iyi bir konuma geldiğinde ve/veya ekonomik kazanç elde ettiğinde bu durum mutluluk düzeyinin artmasına kişinin kendisini özel hissetmesine neden olurken adaptasyon sonrasında mutluluk düzeyi esas seviyesine ulaşır (Canbay, 2010).

Uyum kuramı içerisinde bireyin eski yaşantıları ölçüt olarak karşımıza çıkmaktadır. Eğer bireyin güncel hayatı bu ölçütleri aşıyorsa, kişinin mutluluğa ulaşacağı düşünülür. Birey bu bahsedilen ölçütlerden başkalarına da sahip olabilir. Mesela kendisine ya da yakın çevresindeki dostlarına veya ailesine dayanan bir başarı ölçütüne göre kendi mutluluğunu değerlendirebilir (Yetim, 2001).

2.1.2.7. Yargı Kuramı

Yargı Kuramı, mutluluğun bazı ölçüt ve gerçek koşullar arasında karşılaştırma yapmaktan kaynaklandığını savunur. Eğer bireyin gerçek koşulları belirlenen ölçütü geçerse, mutluluk oluşur. Bu ölçütler, bazen başkaları bazen de kişinin geçmişteki yaşantıları ile ilgili olabilir. Her ne kadar kuram hangi olayların olumlu hangilerinin olumsuz olacağını tahmin etmekte zorlansa da olayların ortaya çıkaracağı duygunun büyüklüğünü tahmin etmeye yardımcı olur (Deiner, 1984). Bireyin kendini ne derece mutlu hissettiğine ilişkin bir yargıya varırken kullandığı ölçütün ne olduğu konusunda farklı görüşler ileri sürülmektedir (Türkdoğan, 2010).

2.2. Kendini Toparlama Gücü

Kendini toparlama gücü kavramı ilk olarak 1950'ler ABD'sinde evsiz ve düşük gelirli kişilerin şans, kararlılık, çalışkanlıkla veya irade yoluyla zorlukların üstesinden nasıl geldiğini anlatan Horatio Alger tarafından yazılan hikâyelerin yer aldığı kitaplarla birlikte ortaya çıkmıştır. Sonrasında ise istismarcı bir eşe, alkol problemine olan bir ebeveyne veya hayatı kaybetmeye neden olabilecek bir hastalığa maruz kalan bireyler içerisinde sosyal uyumsuzluk veya duygusal sorunlar göstermeden bu zorlukların üstesinden gelebilenleri anlatmak amacıyla “ayakta kalanlar” (survivor) terimi kullanılmıştır. Aynı özellikleri ifade

etmek için 1960'lı yıllardan itibaren ise bilimsel çalışmalarda “kendini toparlama güç” kavramı kullanılmaya başlanmıştır (Tarter & Vanyukov, 1999'dan aktaran Terzi, 2006).

Genel olarak zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkma konusunda gösterilen direnci ifade edilen kendini toparlama gücü, son yıllardaki çalışmalarla çok yönlü ve tanımlanması zor bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Svetina, 2014). Masten (2001) kendini toparlama gücünü, bireylerin riskli durumlarla karşılaştıklarında bu durumun olumsuz etkilerinden başarılı bir şekilde kurtulmaları ve önceki normal durumlarına dönebilmeleri yeteneği olarak tanımlamıştır. Öğülmüş'e (2001) göre ise kendini toparlama gücü, zorlu yaşam olayları karşısında pes etmemek, vazgeçmeme, mücadeleye ya da sorunu çözmeye devam etmek yani "olumsuzluklara rağmen başarmayı sağlayan kişisel nitelikleri içeren bir kavram" olarak tanımlanmıştır.

Masten, Best ve Garmezy (1990) tarafından kendini toparlama güç düzeyi üç farklı türde ifade edilmiştir. Birinci tür, olumsuz ve güç hayat şartları ile yüksek risk potansiyeline sahip ortamlarda hayatını idame ettiren bireylerde görülen pozitif sonuçlardır. Bu kimselerin hayat hikâyelerindeki başarılı olma durumu bu olguyla ilintilidir. İkinci tür, ailede çatışma ve boşanma vb. gibi süreçsel durumlar dolayısıyla uzun süreli strese maruz kalan bireylerde görülen olumlu sonuçlardır. Üçüncü tür ise doğal afet maruz kalan, çok değer verdiği bir arkadaş veya akrabasını kaybetme gibi olaylara bağlı olarak oluşan stresin olumsuz etkilerinden çabuk kurtulan ve bu durumu kısa sürede atlatan kişilerin özellikleri ile bu kişilerde görülen olumlu sonuçlardır.

Kendini toparlama gücü; kişisel ve sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar, yapısal üslup ile aile uyumu şeklinde ifade edilen beş unsurdan oluşmaktadır. Kişisel yeterlilik; kişinin özgüvenini, öz yeterliğini, umutlarını, kendini sevmesini ve hayata dair gerçekçi beklentilerini içermektedir. Bireysel yeterlilik, bireyin benlik ve gelecek algısı iki boyutlu bir yapı olarak nitelendirilmektedir. Sosyal yeterlilik; dışadönüklüğünü, bireyin sosyal uyumunu ve sosyal faaliyetlere yönelik isteğini ifade etmektedir. Yapısal üslup, kişinin gündelik işlerini planlama, örgütleme ve devam etme yeteneğiyle ilişkiliyken; aile uyumu, bireyin ailesiyle olan işbirliği ve aile tarafından edindiği desteği göstermektedir. Son olarak ise sosyal kaynaklar, dostları, arkadaşları ve akrabalarıyla olan uyumunu ve onlardan edindiği desteği ifade etmektedir (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge & Hjemdal, 2005).

Kendini toparlama gücü ile ilgili yapılan çalışmaları dört bölümde listelemiştir. Birinci bölümde, olumsuz hayat şartlarına uyum sağlayan bireylerin özelliklerini rol model temel

alınarak incelendiği bölümdür. İkinci bölümde, olumsuz hayat şartlarına uyum sağlayan bireylerin kişisel ve çevre özellikleri incelenmiştir. Üçüncü bölümde, risk altındaki bireylerin kendini toparlama güç düzeylerini geliştirmeye yönelik faaliyetlere odaklanılmıştır. Son bölümde ise genetik değişkenler ele alınarak ruhsal bozukluklara yönelik genetik yatkınlık taşıyan ailelerdeki bireyleri muhafaza eden faaliyetlere ve kendini toparlama güç düzeylerine katkı sağlayan genetik değişkenler incelenmiştir (Işık, 2016).

Kendini toparlama gücü, Grafton E., Gillespie B., Henderson S. (2010) tarafından her bir bireyde değişen derecelerde mevcut olan, dinamik özelliklerin uygulanmasıyla, bireyin başa çıkabilmesi, iyileşmesi ve büyümesi için olanak sağlayan belirli özelliklerin veya özelliklerin varlığıyla örneklendirilen doğuştan gelen bir enerji veya motive edici yaşam gücü olarak tanımlanır. Yine aynı çalışmada fizik, tıp, dinbilimi, felsefe ve psikoloji gibi alanlar incelenmiş ve kendini toparlama gücüne ait dört kategori belirlenmiştir. Birincisi, kendini toparlama gücünü bir dizi özellik (dayanıklılık, başa çıkma, öz-yeterlik, iyimserlik, sabır, hoşgörü, inanç, uyum, benlik saygısı, mizah duygusu) olarak tanımlar. Bu özelliklerin sorunlara uyum sağlamasına yardımcı olduğunu söyler. Bütün bu özellikler hem psikolojik hem de biyolojik koruyucu etkenler olarak hizmet ederler. İkincisi, kendini toparlama gücünü; etkin bir süreç olarak tanımlar. Bu kategoriye göre kendini toparlama Gücü, sık sık bozulma ve yeniden uyumun sağlanması sürecidir. Üçüncüsü, kendini toparlama gücünü bireyin içindeki bir doğuştan gelen enerji ya da motive edici bir yaşam gücü olarak tanımlar. Bu kategoriye göre kendini toparlama gücü, İç güç ve dış desteklerle kendi kendini iyileştiren bir mekanizma olarak belirtilmiştir. Bir iç kaynaktaki doğuştan gelen enerji ve yaşam gücü. İnsanın uyum sistemlerinin süreçleri olarak değerlendirilir. Dördüncüsü, kendini toparlama gücünü; diğer teorik sistemleri analiz etmek için tasarlanmış bir teori olarak tanımlar. Bireyin içindeki bir kaynak sıkıntı ile başa çıkmak için imkân sağlayan bir araç olarak görür. Ayrıca doğuştan getirilen kendini toparlama gücünün bilişsel dönüşüm uygulamaları, eğitim ve çevre desteği ile geliştirilebilir olduğu ve bu gücün işyerinde stresin etkilerini iyileştirmede kullanılabileceği belirtilmiştir.

Kendini toparlama gücü sadece zorlu çevre koşullarına karşı gösterilen bir direnç veya zorlu çevre koşullarının etkisiyle gelişen bir nitelik değil, gelişimsel dönemlerin getirdiği; biyolojik, sosyal, psikolojik değişimlerden de etkilendiği ortaya konmuştur (Svetina, 2014). Ayrıca araştırmalarda kendini toparlama güç düzeyi yüksek bireylerin; yüksek düzeyde özerk, empatik, meraklı ve problem çözme becerisine sahip oldukları, iyi kişilerarası ilişkiler kurdukları, özyeterlik, özsaygı, iyimserlik (Terzi, 2008a) ve iyilik hali düzeylerinin ise

yüksek olduğu (Gürgen, 2006a) görülmüştür. Özetle kendini toparlama gücü, bireylerin zorlu şartlarla kolayca baş edebilmesini sağlayan bilişsel, duygusal ve sosyal özelliklerini içerisinde barındıran bir kavramdır.

2.2.1. Kendini Toparlama Gücünü Etkileyen Faktörler

Kendini toparlama gücü ile ilgili tanım ve araştırmalarda sıklıkla risk faktörleri, olumlu sonuçlar ve koruyucu faktörler olmak üzere üç unsurdan bahsedilmektedir. Bu bölümde bu unsurlar başlıklar altında açıklanacaktır.

Risk Faktörleri

Olumsuz bir sonucun ortaya çıkma olasılığı risk olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımla birlikte yine risk, doğal ve elverişli gelişimi engelleyen herhangi bir etmen ya da etmenlerin bütünü olarak da tanımlanabilir (Richardson, Neiger, Jensen & Kumpfer, 1990'dan aktaran Karabulut, 2015). Gelişimi engelleyecek sorunların oluşması daha karmaşık bir durum olduğundan, risk faktörleri bu oluşumun herhangi bir kısmında birbirini olumsuz bir biçimde güçlendirecek veya tetikleyecek şekilde rol alabilir (Little, Axford & Morpeth, 2004). Yani risk faktörleri, "Olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin devamına neden olacak sebepler" olarak tanımlanmıştır.

Masten (2001) tarafından ise risk faktörleri, belirli bir insan grubunun suç işleme ve eğitimi terk etme benzeri istenmeyen durumları yaşama olasılığını arttıran özellikler şeklinde tanımlanmaktadır. Bir bireyin "kendini toparlama gücüne sahip" olarak nitelendirilebilmesi için içerisinde yüksek risk barındıran durumda iken olumlu çıktı elde etmesi gerekmektedir (Brackenreed, 2010).

Alanyazında kendini toparlama güç kavramı çerçevesinde birçok risk faktörü üzerinde durulmuştur. Bunlar gene olarak; erken doğmuş olma (Bradley ve diğerleri, 1994), olumsuz yaşam olayları (Masten ve diğerleri, 1990, 1999; Masten & Coatsworth, 1998), kronik hastalıklar (Werner, 1993), anne veya babanın bedensel hastalığı ya da psikopatolojisi (Kumpfer & Bluth, 2004), ebeveynlerin ayrı yaşaması, boşanması, ölümü veya tek ebeveyn ile birlikte yaşamak (Hawkins ve diğerleri, 1992; Rutter, 1980), ergenlik döneminde anne olma (Werner & Smith, 1982), düşük sosyo-ekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk (Garmezy, 1991; Luthar ve diğerleri, 2000; Luthar & Cushing, 1999; Werner, 1993, 2012), çocuk ihmali ve istismarı (Aisenberg & Herrenkohl, 2008; Cicchetti & Rogosch, 1997; Howard, Dryden & Johnson, 1999; O'Donnell, E. & Z., 2002), savaş ve

doğal afetler gibi toplumsal travmalar (Carlson, Cacciatore & Klimek, 2012; Davidson ve diğerleri, 2012; Werner, 2012), toplumsal şiddet ve ailevi felaketler (Criss, Pettit, Bates, Dodge & Lapp, 2002; O'Donnell ve diğerleri, 2002), okulda başarısızlık ya da okulu bırakma (Hawkins ve diğerleri, 1992), alkol, uyuşturucu kullanma, başarısız ilişkiler, hafif/ağır suçlar (Hawkins ve diğerleri, 1992; O'Donnell ve diğerleri, 2002), ilgisiz anne baba tutumları/ kötü çocuk yetiştirme yöntemleri West ve Farrington (1973), dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite bozukluğu (Odgers ve diğerleri, 2008) ve evsizlik (Hodes, Jagdev, Chandra & Cunniff, 2008; Luthar & Cushing, 1999; Masten ve diğerleri, 1990; Rew ve diğerleri, 2001) olarak sıralanabilir (Rahat, 2014).

Risk faktörleri içsel ve dışsal olarak iki ana başlık altında toplanır. İçsel risk faktörleri, bireyin kendisiyle ilgili olan bireysel risk faktörleri olarak açıklanmaktadır. Erken çocukluk sorunları, kronik hastalıklar, okula uyum sağlayamama ve okuldaki akademik başarısızlıklar gibi unsurlar kendini toparlama gücüne yönelik araştırmalarında incelenen içsel risk faktörlerin oluştururken dışsal risk faktörlerini ise; anne baba tutumları, ihmal ve istismar, savaş ve doğal afetler ile toplumsal şiddet gibi ailesel, çevresel ve toplumsal risk faktörleri oluşturmaktadır (Demirbaş, 2010). Bütün bu risk faktörleri, bireyin normal hayatına devam etmesini ve uyum sağlamasını engelleyen sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Morales, 2008). Birey yaşamında yukarıda belirtilen bu risklerin getirdiği güçlükler dışında hayatı boyunca daha birçok güçlükle de yüz yüze gelebilir. Böyle durumlar karşısında birey, kendisinde bulunan olumlu özellikleri geliştirmelidir (Moleli, 2005). Zorluklara adapte olunarak da olumlu çıktılar elde edebilir (Basım & Çetin, 2011).

Olumlu Sonuçlar

Kendini toparlama gücüne dair yapılan araştırmalar, bireyin gelişimsel sürecinde uyum sağlama, düzelme, yeniden bütünleşme ve değişebilme konularındaki yeteneğin ortaya çıkarmasını amaçlamaktadır (Masten, 1994). Yapılan araştırmalarda uyum olarak da ifade edilen olumlu sonuç, bireyle çevre etkileşimi sonunda ortaya çıkan (Glantz & Sloboda, 2002) ve bireyin yaşına uygun gelişimsel görevleri başarılı bir şekilde yerine getirmesi olarak tanımlanmaktadır (Masten & Reed, 2002).

Olumlu sonuçlar (Uyum) durumu toplumdan topluma ya da kültürden kültüre çeşitli farklılıklar gösterebilir. Toplumların ortak olarak olumlu sonuç olarak kabul ettikleri durumlar; sosyal ve akademik başarı elde etme, yakın arkadaşlık (dostluk) ilişkileri kurma, psikolojik ve fiziksel açıdan sağlıklı olma, yaşam doyumunu elde etme vb. şeklinde sıralanabilir (Masten & Reed, 2002).

Koruyucu Etmenler

Bireyler başarıya, zorlu hayat şartları ve risk etmenlerine karşı koruyucu birtakım tutum ve becerileri geliştirdikleri takdirde başarıya ulaşabilirler. Koruyucu etmenler kavramı, insanın karşılaşabileceği risk etmenleri ve yetersizliklere karşı direncini artıran koşulları ifade etmektedir (Coie ve diğerleri, 1993; Reiss & Price, 1996'dan aktaran Özcan, 2005). Ayrıca, zorluk veya riskin etkisini yatıştıran, azaltan veya tamemni yok eden adaptasyonu sağlayan veya bireyin yeterliklerini geliştiren durumlar şeklinde de tanımlanmaktadır (Masten, 1994). Bireyin içinde bulunduğu çevrede koruyucu etmenlerin mevcudiyeti bir taraftan sorunların oluşmasında önleyici unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca bir yandan sorunların tesirini azaltarak kişinin tutum ve davranışlarını güçlendirilerek ayakta kalmasına katkı sağlamaktadır (Terzi, 2006). Koruyucu etmenler, kişilerin temel gereksinimlerini ortadan kaldırarak onların kendini toparlamasına imkân tanımakta ve böylece istenen neticelerin oluşma ihtimalini artırmaktadır (Bernard, 2004).

Bu etmenler, ailevi, şahsi, çevresel veya sosyolojik kaynaklı olabilmektedir (Kumpfer, 1999). Kişilerin yardım alacağı bireyler arkadaşı, aile üyelerinin yanı sıra komşusu veya öğretmeni olabilmektedir. Ayrıca, zor durumlarda işbirliği ve sosyal etkileşim gerektiren uğraşlar edinmek de koruyucu etmen işlevi görmektedir (Basım & Çetin, 2011). Alanyazında bireysel (içsel), ailesel ve çevresel (dışsal) faktörler olmak üzere üç grupta şeklinde belirlenmiştir (Masten, 2001; Richardson, 2002).

Bireysel Koruyucu Etmenler: Bu etmenler arasında özfarkındalık; özgüven; özsaygı; özyeterlik; hayat boyu öğrenme; merak; yaratıcılık; çabuk toparlanma; azim; sebatkarlık; içsel motivasyon; etkili iletişim becerileri; kendini kabul ve değer verme; problem çözme becerisi; mizah yeteneği; hayat doyumu; fiziksel ve psikolojik güçlülük; yüksek bilişsel ve duygusal zekâ; bir alanda iyi olma, kişisel yetkinlik; ego gelişimi; özerklik; bağımsızlık; empati; duyarlılık; saygılı olma; sorumluluk sahibi olma; işbirliğine açıklık; proaktif kişilik; iyi huylu, ahenkli olma; dingin ruh hali; olumlu duygulanım ve yaşam amacına sahip olma; iyimser, alternatif bir bakış açısı; esnek bir yapı, yeni yaşantılara açıklık; kişisel kıymetlere bağlılık; sosyolojik ilişkinlik, geleceğe dair umut; mücadeleci, dayanıklı kişilik özelliği; zorlukları kendini geliştirme fırsatı olarak görme; amaç ve eğitimsel beklentileri olma; görev yönelimi; başarı gereksinimi; önemli, öncelikli (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Terzi, 2006).

Ailesel Koruyucu Faktörler: Aile içindeki koruyucu faktörler, yakın ilişkiler, yetkin anne baba, olumlu aile sıcaklığı, düzenlenmiş ev çevresi, ailelerin eğitim düzeyi ve sosyoekonomik avantajlardır. Aile ve ilişkiler içindeki koruyucu faktörler, yakın ilişkiler,

destekleyici yetişkinler ve toplumla barışık arkadaş çevresidir (Demirbaş, 2010). Ayrıca bu koruyucu faktörler arasında, cesaretlendirme ve onaylama, sosyal yardımlaşma, olumlu bakış açısı, sosyal ilişkileri cesaretlendirme, gerçekçi beklentiler içinde olma, gelişim devirlerine dair bilgi sahibi olma, çocuğun hayatında etkin rol üstlenme, çocukları etkili ve düzenli biçimde izleme, iyi ebeveynlik düzey ve nitelikleri, olumlu baba, anne ve çocuk ilişkisi, güvenilir ve ölçülü aile ortamının varlığı, oldukça sıcak ve eleştiri düzeyi düşük bir etkileşim tarzı kullanma, ebeveynlerin çocuğun eğitime dâhil olması, eğitimin desteklenmesi, sorumlulukları bölüşme, manevi değerler, saygı ve güçlü aile bağları gibi çeşitli özellikler sayılabilir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006).

Çevresel Koruyucu Etmenler: Aile dışında komşu, Öğretmen, akran, arkadaş desteği gibi unsurlar, Etkili okul toplum yanlısı kurum ve birliktelikler (okul, kulüpler, vb.), güvenli mahalli koşullar, sorunlarını çözmede etkin mahalli koşullar, yeterli sosyal hizmetler ve mesleki eğitim imkânları ile kültür, spor, eğlence ve sanat olanakları vb. varlığı gibi unsurlar çevresel koruyucu etmenler olarak belirtilmektedir (Demirbaş, 2010; Gizir, 2007; Kararımak, 2006).

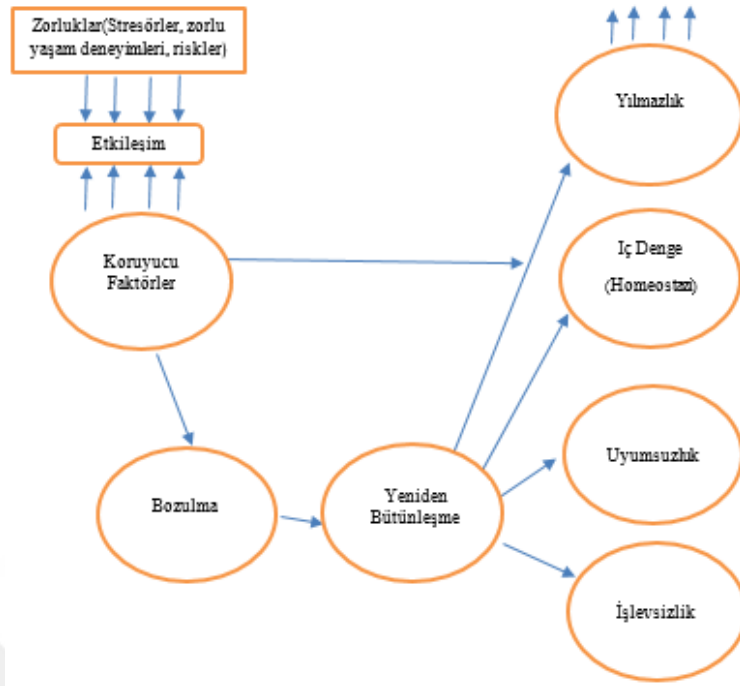
2.2.2. Kendini Toparlama Gücünün Kuramsal Temelleri

Alanyazında kendini toparlama güç düzeyine ait çok sayıda model geliştirilmiştir. Bu modellerden birkaçına aşağıda kısaca değinilmiştir.

2.2.2.1. Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in Modeli

Bu modele göre bireyin kendini toparlama güç düzeyinin yüksek bir seviyeye gelmesi için, fizyolojik veya psikolojik sebeplerden kaynaklanan ve sinir sistemini aşırı derecede yıpratarak organizmada sıkıntı, gerginlik, yorgunluk, dikkat dağınıklığı yaratan rahatsızlıklarla ya da benzer sorunlarla karşı karşıya gelmeli ve bir düzensizlik içine girip tekrar kendini toparlamalı tüm bu tecrübelerinden çıkarımlar elde etmelidir.

Bu sayede birey, sorunlarla baş etme mekanizmaları ve koruyucu etmenler geliştirerek daha güçlü hale gelebilecektir. Bu model, yaşı kaç olursa olsun bir bireyin herhangi bir güçlkle yüzleştğinde, genel itibarıyla “dengeyi muhafaza etme veya uyum sağlamaya yönelik bir süreç yaşamakla birlikte tam tersi olabilecek şekilde bozulma da yaşayabileceğini” belirtmektedir (Richardson, Neiger, Jensen & Kumpfer, 1990'dan aktaran Karabulut, 2015).



Şekil 2. Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in kendini toparlama güç modeli. Richardson, G., Neiger, B., Jensen, S., and Kumpfer, K. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, 21(6), 33-39. Aktaran Karabulut, 2015.

Şekil 2’de de belirtildiği gibi, herhangi bir kaygı durumu veya risk faktörü veya negatif bir durum söz konusu olduğunda güçlüğün onda bir soruna yol açıp açmayacağı büyük ölçüde koruyucu etmenlerle olan etkileşimine bağlıdır (Richardson, Neiger, Jensen & Kumpfer, 1990’dan aktaran Karabulut, 2015). Bu modele göre kişi, çoğu kez bünyesinde bulunan iç istikrarını muhafaza etme eğilimindedir. Bireysel veya çevresel koruyucu etmenler yeterli düzeyde ise herhangi bir sorun oluşmadan denge sağlanabilir. Yaşanan bu denge durumu, “olumlu stres” olarak da adlandırılır. Birey yeterince korunma altında değilse, o zaman bozulmalar başlar. Başka bir ifadeyle korucu etmenler yetersizdir. Bu bozulma süreci yıllarca sürebileceği gibi birkaç dakika içinde de gerçekleşebilir (Richardson, 2002’den aktaran Karabulut, 2015).

Yine bu kuram çerçevesinde psikolojik, biyolojik ya da manevi bir balans noktasından başlayarak birey aklını, vücudunu ya da ruhunu hayattaki koşullara uygun hale getirir. İçte ve dışta kaygı sebebi olan olaylar hayatın her anında mevcut olabilir bireyin bu tür durumlarla karşılaştığında bunlarla başa çıkabilmesi ve başarılı olması daha önceki tecrübeleri ile ilişkilidir. Bazı durumlarda birey bu sorunlara başa çıkamaz dolayısıyla biyolojik, psikolojik veya manevi bozulma ortaya çıkar. Bu bozulmaya verilen karşılık aşağıda belirtilmiş dört sonuçtan biri olabilir;

- 1) Kendine zarar verici davranışlar bireyde dengenin bozulmasına neden olabilir,
- 2) Hasar atlatılır ama daha düşük bir denge düzeyine dönülür,
- 3) Sadece bu olumsuzluk aşılar ayrıca bunun ötesine geçmek çabasıyla denge yeniden kazanılır,
- 4) Dengenin bozulması gelişim ve kendini toparlama güç düzeylerinin artması için bir olanak olur ve uyum yeni, daha yüksek bir iç dengeyle sonuçlanır.

Kumpfer ve Summerhays' a (2006) göre, kendini toparlama güç düzeyini yükseltmek için bireylerin beş unsurla desteklenmesi gereklidir. Bunlar; bilişsel (benlik saygısının desteklenmesi, akademik becerileri ve bilgilerin kazandırılması), duygusal (duyguları ifade etme, ruh halinin kontrol edilmesine model olma), davranışsal (rol model olma, davranışsal yeterliliği pekiştirme), manevi (yeteneklerin, biricikliğin, öz kontrol odağının ve yaşamın amacının desteklenmesi) ve fiziksel (sağlıklı olmayı ve sağlıklı tercihler yapmayı öğretme ve pekiştirme) alanlardır (Aktaran Bayraklı, 2010).

2.2.2.2. Kobasa'nın Modeli

Varoluşçu yaklaşımın temel felsefesine göre insanlar özgürdür ve kendi hayatlarından kendileri sorumludur. Ayrıca bireyler, kendini gerçekleştirme kapasitesine sahiptirler. Kobasa'nın yaklaşımına göre psikolojik dayanıklılık kavramını daha iyi anlayabilmek için varoluşçu yaklaşımı anlamak gerekir. Yine bu yaklaşıma göre kendini toparlama güç düzeyinin üç boyutu bulunmaktadır. Bunlar; kontrol etme, bağlılık ve mücadeleci kişilik alt boyutlarıdır. Alanyazında bu boyutlarla ilgili birçok çalışma bulunmaktadır (Lambert & Lambert, 1999; Terzi, 2005).

2.2.2.3. Masten ve Reed'in Modeli

Masten (2001) kendini toparlama gücünün, olağanüstü bir kavramdan ziyade bireyin olağan uyum sürecinde görülen ve sıkça karşılaşılan bir kavram olduğunu belirtmiştir. Masten ve Reed (2002) tarafından kendini toparlama gücü, negatif durumlar veya içerisinde olumsuz riskler barındıran durumlar karşısında birey tarafından bu olaya gösterdiği uyum olarak tanımlanmıştır. Bireyin uyuma ulaşmasındaki önemli aşamalardan biri de içsel uyuma ulaşmasıdır (Masten, 2001). Bireyin uyum ve psikolojik dayanıklılığına dair çalışmalar Freud'a kadar uzanmakla birlikte bireylerin kendini toparlama güç düzeylerinin yüksek

olması bireylerin sorunlarla başa çıkmasına bağlıdır. Aksi takdirde bireyin kendini toparlama güç düzeyinin yüksek olduğu söylenemez. Bireyin psikolojik gelişimini zorlayan faktörler zorlu yaşam tecrübeleri ve yüksek stres etmenleri karşısında bireyin kullandığı koruyucu unsurlardan olan duruma olumlu tepkiler verme olumsuz durumla kolayca başa çıkmasını sağlayabilmektedir (Masten & Reed, 2002).

2.2.2.4. Coutu'nun Modeli

Coutu (2002) bazı bireylerin aynı zorlu hayat koşullarıyla karşılaşmalarına rağmen bu zorlukların üstesinden gelirken bazılarının ise bunun aksine başarısız olma nedenlerini araştırmıştır. Yapılan araştırmalar neticesinde kendini toparlama gücünün en başlarda doğuştan getirilen bir kişilik özelliği olduğu düşünülürken günümüzde öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir özellik olarak düşünülmektedir. Kendini toparlama gücünün aşağıda listelenmiş şekilde 3 alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir.

- 1- Bunlardan birincisi gerçeği olduğu şekilde yani yalın bir biçimde kabul etmektir. Kendini toparlama gücünün optimist bir yapısı vardır ama bu bakış açısı kişinin gerçeklik algısını bozmaması gerekir. Aksi takdirde gerçeği olduğu şekilde yani yalın bir biçimde kabul etme eylemi gerçekleşmeyecektir.
- 2- Değer sahibi bireylerin, olayları ve çevrelerini etkileyebileceklerinden hareketle ayrıca yaşamın kıymet ve önemini daha iyi anlayabilmek için değerler tarafından şekillendirilmiş derin bir inanış gerekir.
- 3- Önemli değişiklikler karşısında doğaçlama bir şekilde uyum sağlayabilmek. Bu boyut elde olan olanaklarla en iyi sonucu ortaya koymak uygun imkânlar olmaksızın bir sorunu çözebilme yeteneği şeklinde tanımlanmıştır.

Yukarıda belirtilen alt boyutlardan birine veya bir kaçına sahip olmanın zorlu durumların karşısında başarılı olabilen bireyler için “kendini toparlayan” ifadesinin kullanılabilmesi ön şartı bu üç özelliğe de aynı anda sahip olma gerekliliğidir.

2.3. İlgili Araştırmalar

Bu kısımda, mutluluk ve kendini toparlama gücü ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yer alan çeşitli araştırmalara değinilmiştir.

2.3.1. Mutlulukla İlgili Yapılan Araştırmalar

Diener ve arkadaşları (1995) tarafından yapılan çalışmanın amacı, yüksek ekonomik kazanç, sosyal eşitlik ve bireycilik ile insan hakları gibi parametrelerin birbirleriyle ve mutlulukla ilişkisinin düzeyine bağlıdır. Araştırmanın örneklemini, elli beş farklı ülkenin lise öğrencilerinden oluşan bir grup öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçları, yüksek ekonomik kazanç, sosyal eşitlik ve bireycilik ile insan hakları gibi parametrelerin hem birbirleriyle hem de mutlulukla güçlü ilişkiler içerisinde olduğunu belirlemiştir.

Myers ve Deiner (1995) tarafından yapılan çalışmanın amacı, kişilik özelliklerinin mutluluk üzerindeki etkisinin belirlenmesidir. Araştırma sonucunda kişilik özelliklerinin ve mutluluğun; kişinin yakın ilişkilerini destekleyici ağ, kişinin içerisinde yaşadığı kültürü, günlük olaylar, kişinin çalışıp çalışmadığı, boş zamanında neler yaptığı, kişinin inanç düzeyi, sosyal destek, amaç ve umut gibi değişkenle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca duygusal dengesizlik ve dışadönüklük gibi bireysel farklılıkların mutluluğun açıklanmasında %50'sine yakın bir oranı temsil etmektedir.

Mutluluğun araştırıldığı bir diğer araştırmada işgörenlerin çalıştığı iş yerinde mutluluğunun artırılması yönelik üç ayrı pilot uygulama yapmıştır. Bu araştırmada mutluluğu artırabilecek on iki temel faktörden bahsedilmiştir. Aşağıda belirtilen bu on iki temel parametrenin iyileştirilmesi yalnızca kişinin mutluluğunu artırmakla kalmıyor aynı zamanda kişinin çalıştığı ortamı da etkileyeceği belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularında neticesinde bu parametreler şunlardır. 1) Hareketli ve aktif bir hayat sürmeye çalışmak. 2) Yakın ilişkileri güçlendirmek. 3) Sosyalleşme için daha fazla vakit ayırmak. 4) İyimser ve pozitif düşünmeyi geliştirmek. 5) Olumsuz düşüncelerden uzaklaşmak. 6) Anlamlandırabileceği işte çalışmak. 7) Daha düzenli olmak. 8) Dışadönük sosyal kişilik özeliğini geliştirmek. 9) Beklentileri kontrol etmek. 10) Mutluluğa değer vermek. 11) Gelecek kaygısıyla endişelenmeye çalışmak. 12) Yaşadığı anda kalmak ve yaşadığı andan keyif almaya çalışmak (Fordyce, 1997).

Diener ve Suh (1997) araştırmada 40 farklı ülkeden, 20 ile 80 yaşları aralarında yaklaşık 60.000 yetişkinin katılımı ile yapılan araştırmada, üç mutlu olma bileşeninden sadece olumlu duygunun yaşla birlikte azalma gösterdiği tespit edilmiştir. Olumsuz duygunun tüm yaş grupları arasında çok az bir değişim sergilediğini ve yaşam doyumunun ise 20'li yaşlardan 80'li yaşlara doğru az bir artış eğilimi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Diener ve Seligman'ın (2002) çalışmalarında örneklem 222 üniversite öğrencisini kapsamıştır. Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) testi uygulanmış ve mutluluğu etkileyen faktörler değerlendirilmiştir. Diener ve Seligman (2002) gelişmekte olan ülkeler üzerine derledikleri bir diğer çalışmalarında, gelişmekte olan ekonomik yönden zayıf ve eğitim düzeyi düşük ülkelerde psikolojik iyi oluş ile sosyoekonomik düzey arasındaki pozitif ilişkiye dikkat çekmişlerdir. Konuyla ilişkili olarak toplumların sosyoekonomik düzeyleri iyileştikçe, psikolojik iyi oluş düzeylerinde de iyileşme olduğunu belirtmişlerdir. Burada ekonomik faktörlerin yanı sıra sosyal ilişkiler ve mesleki doyum da oldukça önem teşkil eder. Dolayısıyla bireyin iyimser bakışının sosyoekonomik statüye bağlı olduğunu söylemek mümkündür.

Mahon ve Yarcheski (2002), ilk ergenlik dönemindeki öğrencilerin mutluluğunu açıklamaya yardımcı olan iki farklı teorinin karşılaştırmasını yapmıştır. Bu dönemdeki ergenlerin mutluluğunu etkilediği düşünülen içsel mekanizma değişkenleri (benlik saygısı, gelecek yönelimi, iyimserlik) ile kişilik özellikleri (coşku, değişime açık olma, sosyal destek) değişkenlerinin etkisi karşılaştırılmıştır. Araştırmaya katılan 12-14 yaşları arasındaki 127 öğrenci mutluluk, benlik saygısı, gelecek yönelimi, iyimserlik, coşku, değişime açık olma ve sosyal destek değişkenleri ile ilgili ölçekleri yanıtlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı, iyimserlik ve gelecek yönelimi değişkenlerinin ergenlerin mutluluk düzeyi ile güçlü ve pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Tüm değişkenler içerisinde en güçlü yordayıcının iyimserlik olduğu sonucuna varılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile cinsiyet, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, fiziksel görünüşten memnuniyet, dini inanç ve denetim odağı değişkenlerinin ilişkisini incelediği bir diğer çalışmada örneklem grubunu 700 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilen Mutluluk ve Rotter'ın İç Dış Kontrol Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki ilişkinin anlamlı olarak farklılaşmadığı, fakat öğrencilerin mutluluk düzeylerinin ekonomik durum, anne baba tutumları, fiziksel görünüşlerinden memnuniyetleri, dini inanışları ve denetim odakları açısından anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür (Tuzgöl, 2004).

Öğrencilerin; depresyon, anksiyete, stres, mutluluk ve yaşam doyum düzeylerini araştırıldığı bir diğer çalışmaya toplamda 69 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ekonomik durum ile yaşam doyum arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Depresyon ile mutluluk ve depresyon ile yaşam doyum arasında anlamlı negatif korelasyon

saptanmıştır. Ayrıca not ortalaması yüksek olanlar, özsaygısı yüksek olanlar, geçmişteki akademik yaşantıları, ilişkileri ve yaşam koşullarından daha fazla doyum sağlayanlardan daha yüksek bir mutluluk düzeyine sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Chow, 2005).

Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) konuyla ilgili araştırmalardan yola çıkarak yaptıkları bir metaanaliz çalışmasında, mutluluğu belirleyen faktörleri üç ana grupta toplamışlardır: Bunlardan ilki yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, yaşanılan yer gibi demografik değişkenlerden oluşan yaşam şartlarıdır. Yaşam şartlarının mutluluğu %10 oranında etkilediği belirtilmiştir. İkinci grup ise kalıtsal özelliklerdir. Genetik özelliklerin mutluluğu %50 oranında etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Üçüncü grubu ise amaçlı etkinlikler oluşturmaktadır. Bu kapsamda iyilik yapmak (özgecilik), mutlu olmaya yönelik doğrudan faaliyetler, dini inancın gereğini yerine getirmek, sosyal ilişkileri geliştirmek, egzersiz yapmak, olumlu düşünmek gibi etkinlikler bulunmaktadır. Amaçlı etkinliklerin mutluluğa etkisi %40 olarak belirtilmiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre bu etkinliklerin ortak özellikleri; öğrenilebilir ve geliştirilebilir olmalarıdır.

Gilman ve Huebner (2006), yüksek düzeyde yaşam doyumu ifade eden ergenlerin özelliklerini keşfetmeyi amaçladıkları bir çalışmada 6-12. sınıf düzeylerini kapsayan ve yaş ortalaması 14.45 olan 485 öğrenciye ulaşılmıştır. Katılımcılara içsel, kişiler arası ve okul ile ilişkili işlevselliği ölçen özbeğeni ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre yüksek yaşam doyumu ifade eden ergenlerin daha olumlu sosyal ilişkilere (aile ve akran ilişkileri) sahip olduğu, daha az stres (depresyon ve kaygı) yaşadığı, yüksek düzeyde umut ve öz-kontrol ifade ettiği görülmüştür. Ayrıca bu öğrenciler daha olumlu okul deneyimleri ifade etmişlerdir. Düşük düzeyde doyuma sahip öğrencilerle kıyaslandıklarında okul dışında yapılan aktivitelere daha sık katıldığı ve not ortalamasının da yüksek olduğu araştırma sonuçları arasındadır.

Bir diğer araştırmada yaşam kalitesi ve mutluluk arasındaki ilişkiyi karşılaştırmalı bir şekilde incelenmektedir. Araştırmanın örneklemini; Bulgaristan'dan 1007, Danimarka'dan 999, Macaristan'dan 1003 ve Türkiye'den 996 olmak üzere toplam 4003 katılımcı oluşturmaktadır. Sonuç olarak, yaşam kalitesinin yükseltilmesi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu ve yaşam kalitesinin yükseltilmesindeki temel amacın; mutluluğu sağlamak, geliştirmek ve artırmak olduğu tespit edilmiştir (Çakıroğlu, 2007).

Aydemir (2008) tarafından yapılan araştırma, 2007 yılında Samsun İlinin Bafra İlçesinde, 20-35 yaş grubunda bulunan ve tesadüfî olarak seçilen 254 yetişkin üzerinde yapılmıştır. Araştırmada bireylerin dindarlık ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülen

cinsiyet, yaş, medenî durum, meslek grubu, gelir seviyesi, öğrenim durumu ve yerleşim yeri olmak üzere yedi bağımsız değişken ele alınmıştır. Sonuç olarak, gelir düzeyi, medenî durum, yaş ve yerleşim yeri dindarlık düzeyi ile öğrenim durumu gibi parametrelerin mutluluğu etkilediği tespit edilmiştir. Medenî durum, öğrenim düzeyi ve ekonomik gelirin mutluluğu etkilediği, dindarlığın ise mutluluğu ciddi düzeyde artırdığı belirlenmiştir.

Michalos (2008) ise birçok çalışmadan derlediği bilgilerle mutlu insanın psikolojik profilini çıkarmıştır. Mutlu insan; düşük düzeyde korku, kin, gerilim, suçluluk ve öfke duyan, yüksek düzeyde enerjisi ve canlılığı olan, özgüven sahibi, duygusal olarak istikrarlı, yüksek sosyal oryantasyonu olan sağlıklı, tatminkâr, sıcak bir sevgiye ve sosyal ilişkiye sahip, aktif bir yaşam tarzı ve anlamlı bir işi olan, göreceli olarak iyimser, kaygısız olan ve anda kalabilen olan kimselerdir.

Aypay ve Eryılmaz'ın (2011) çalışmasında, lise öğrencilerinin mutlulukları ile (mutluluk) okul tükenmişlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 188 kız ve 185 erkek öğrenci olmak üzere toplam 373 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlara göre öğrencilerin okula ilgi kaybı ve aileden kaynaklı tükenmişlik düzeyleri yükseldikçe mutluluk düzeylerinin ise düştüğü belirlenmiştir.

Pishva, Ghalehban, Moradi ve Hoseini (2011) tarafından kişilik özellikleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik araştırmanın örneklemini 150 yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, kişilik özelliklerinden dışa dönüklük ve mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Eryılmaz ve Ercan (2011), Mutluluğun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri ile ilişkisini inceledikleri araştırmalarında ergen (14-17 yaş), genç yetişkin (19-25 yaş) ve yetişkin (26-45) grupları ile çalışmışlardır. Bu çalışmanın sonucunda, yetişkin erkeklerin yetişkin kadınlara oranla yüksek düzeyde mutluluka sahip oldukları; genç yetişkinlerin hem ergenler hem de yetişkinlere oranla düşük düzeyde mutluluka sahip oldukları bulunmuştur. Çalışmada ergen bireylerin mutluluklarını, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik; genç yetişkin bireylerin mutluluklarını dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik; yetişkin bireylerin mutluluklarını ise sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucu elde edilmiştir.

Shier ve Graham (2011), sosyal hizmet çalışanları üzerinde gerçekleştirdikleri iki aşamalı çalışmalarında sosyal hizmet çalışanlarının farkında olmalarının mutlulukları ile ilişkisini

karma araştırma yöntemiyle araştırmışlardır. Öncelikle 646 katılımcıya mutluluk ölçeği uygulayıp bu katılımcılardan en yüksek puanları alan 13 katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla yüz yüze görüşmeler yapmıştır. Çalışma sonucunda, anın farkında olmanın, yaptıkları işe odaklanmanın, iş yaşamı, aile yaşamı ve sosyal yaşam arasında denge kurabilmenin mutluluk üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Şentürk (2011) tarafından yapılan araştırmada; cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim seviyesi, iş durumu, çalışılan sektör, ekonomik durum ve yaşanan alan değişkenlerinin mutluluk düzeyine etkilerinin incelediği çalışmada örneklem grubunu 1992 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre, evli bireylerin evli olmayanlara göre, erkeklerin ise kadınlara göre daha mutlu olduğunu belirlemiştir. Gelir düzeyine bağlı olarak da mutluluk düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. 18-24 ve 65 üstü yaş grubunun daha mutlu olduğu genel olarak öğrencilerin ve emeklilerin daha mutlu olduğu da çıkan sonuçlar arasındadır. Ayrıca eğitim seviyesinin artmasıyla mutsuzluk düzeyinin artması arasında bir ilişki tespit edilmiştir.

Goodman ve Schorling (2012) tarafından sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirilen araştırmada farkındalık odaklı terapi programlarının katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ve iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların tükenmişlik düzeyinde anlamlı düzeyde bir düşme ve iyi oluş düzeylerinde ise anlamlı düzeyde bir artma meydana geldiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda bakıldığında, farkındalık ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki söz konusu iken, mutluluk ve farkındalık arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki söz konusudur.

Uusitalo-Malmivaara (2012), Finlandiya’da yaptığı çalışmada okula ilişkin mutluluk ile genel mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 737 ergen öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda genel mutluluk ile okula ilişkin mutluluk arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmada ayrıca katılımcılardan kendilerini daha mutlu hissettirecek faktörlerin neler olduğu ile aile ve diğer önemli kişilerle olan ilişkilerinin bilgisi toplanmıştır. Sonuçlara göre güvenli sosyal ilişkilerin öğrencilerin mutluluğunu yordayan birincil değişken olduğu görülmüştür. Okulda başarılı olma, daha fazla serbest zamana sahip olma ve bir hobide başarılı olma, daha mutlu hissettirecek faktörler olarak ifade edilmiştir. Ayrıca en az mutlu öğrencilerin daha çok arkadaş, daha iyi fiziksel görünüm, daha fazla para ve barışçıl aile yaşamı isteyen öğrenciler iken en mutlu öğrencilerin ise birden çok hayali olduğunu ifade eden öğrenciler olduğu sonucu varılmıştır.

Naseri ve diğerkleri (2013), öğrencilerin mutluluk duygusu ile beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın çalışma grubunu üniversite hayatına devam etmekte olan 100 öğrenci oluşturmuştur. Öğrenciler, Beş Faktörlü Kişilik Testi ve 29 maddelik Oxford Mutluluk Anketini cevaplamıştır. Araştırma sonuçlarında mutluluk ile dışa dönük, açık, uzlaşmacı ve merhametli olma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken mutluluk ve nevrotiklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Naseri, 2013).

Tingaz (2013) çalışmasında, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Müzik Eğitimi ve Resim İş Eğitimi Anabilim Dallarında öğrenim gören öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluklarını karşılaştırmıştır. Araştırmanın örneklemini 308 kız ve 124 erkek olmak üzere toplam 434 öğrenci oluşturmaktadır. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk ortalama değerleri, ilköğretim matematik öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ortalama değerlerine göre daha yüksektir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin mutlulukları cinsiyete göre ve yaşa göre iyimserlik/Ruh Hali farklılaşmamaktadır. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin aylık aile gelir düzeyine göre, iyimserlik/ruh hali, duyguların kullanılması ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutları ortalamaları farklılaşmamaktadır.

Duman (2014) çalışmasında, öğretmen adaylarında mutluluk ile öz duyarlık ve özgünlük arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu eğitim fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 651 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre mutluluk ile öz duyarlık ve özgünlük arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanında Öz duyarlık ve özgünlüğün mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ayrıca mutluluk ile ebeveyn tutumu arasında anlamlı ilişki saptanırken; mutluluk ile kardeş sayısı ve cinsiyet arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Gülcan (2014) çalışmasında, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 394 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı çalışmanın diğerk bulgularına göre mutluluk ve yaşam doyumu bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum ve öğrenim gördükleri sınıf değişkenlerine bağlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir.

Kermen, U. ve Sarı, T. (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırma, üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Abant İzzet Baysal

Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde okuyan 223 erkek, 545 kız toplam 768 öğrenci katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre ihtiyaç doyumu, mutluluğu önemli derecede yordamaktadır. Çalışmada mutluluk açıklanırken ihtiyaç doyumunun önemli bir yer tuttuğu ve bireylerin ihtiyaç doyum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin yükseldiği saptanmıştır.

Ronen, Hamama, Rosenbaum ve Yarlap'ın (2014) ergenlerde mutluluğu belli değişkenler açısından incelediği çalışmada, 13-17 yaş aralığında ve ergenlik çağındaki 380 İsrail'li birey katılmıştır. Sonuçlara göre yaşı daha genç olan ergenlerin mutluluk düzeyleri yaşı ileri olan ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Yine aynı araştırmanın bulgularına göre tahmin edilenin aksine cinsiyetin mutluluk düzeyi üzerinde herhangi bir etkisi saptanamamıştır.

Toprak (2014) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini, 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Karadeniz Ereğli' deki 6 farklı lisenin 10, 11 ve 12. sınıflarında eğitim gören toplam 477 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında katılımcıların psikolojik sağlamlılığı, psikolojik ihtiyaç doyumu, mutluluğu ile yaşam doyumu araştırmakta ayrıca katılımcıların mutluluk, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda mutluluk ve yaşam doyumunun psikolojik sağlamlık ve ihtiyaç açısından anlamlı biçimde yordadıkları belirlenmiştir. Katılımcıların mutluluk, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelendiğinde ise cinsiyetin psikolojik sağlamlık düzeylerinde, sosyoekonomik düzeyin mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinde, annenin sağ olma durumunun psikolojik sağlamlık haricinde tüm değişkenler üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu, ancak babanın sağ olma durumunun hiçbir değişken üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Ayrıca annenin eğitim düzeyinin hiçbir değişken üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı baba eğitim düzeyinin ise tam tersi şekilde psikolojik sağlamlık haricinde tüm değişkenler üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu belirlenmiştir.

Bulut (2015) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini 2013-2014 eğitim öğretim yılında ortaöğretim okullarında görev yapan 1344 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada hem nitel hem de nicel veri toplama yöntemlerini içeren karma araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunun evrenini Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde çalışan ortaöğretim öğretmenleri oluşturmakla birlikte nitel boyutu için amaçlı örnekleme yöntemlerinden seçkisiz örneklem yoluyla kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Yani araştırmanın nitel boyutu için çalışma grubunu Gaziantep ili ortaöğretim

okullarında görev yapan 37 öğretmen oluşturmuştur. Çalışmanın amacı ortaöğretim okullarında çalışan öğretmenlerin Türk toplumu özelliklerini göz önünde bulundurarak, örgütsel mutluluk algılarını ve örgütsel mutluluğun alt boyutlarını ile eğitim örgütlerinde mutluluk algı düzeyini artırabilmek için ne tür önlemlere ihtiyaç duyulduğunun belirlenmesidir. Araştırma sonucunda ortaöğretim öğretmenlerinin mesleki tutum, yönetim süreçleri, adanmışlık boyutunda ve iletişim düzeyinde “yüksek düzeyde”, ekonomik koşullar boyutunda ise “düşük düzeyde” örgütsel mutluluk algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Eroğlu, Özcan ve Peker, (2015) tarafından yapılan çalışmada özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık, iyilik hali ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırma 86 tanesi özel gereksinimli çocuğa, 86 tanesi ise tipik gelişim gösteren çocuğa sahip toplam 172 anneyle yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre standart gelişime sahip çocuklu annelerin psikolojik sağlamlık, iyilik hali ve mutluluk derecelerinin özel gereksinimli çocuğa sahip annelere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yazıcı (2015) tarafından yapılan araştırmanın amacı; beden eğitimi öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın örneklemini; Karadeniz Teknik Üniversitesi (n=154), Gaziosmanpaşa Üniversitesi (n=161) ve Marmara Üniversitesi (n=128) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 280'i (%63,2) erkek ve 163'ü (% 36,8) kadın olmak üzere toplam 443 beden eğitimi öğretmeni adayı oluşturmaktadır. Araştırma sonucu olarak katılımcıların orta seviyenin üzerinde mutlu ve zinde oldukları, mutlulukları ile zindelikleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu ve gelir durumu değişkenine göre katılımcıların mutluluk düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca yaşanan yerleşim birimi, gelir durumu ve ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okuma değişkenlerine göre de katılımcıların zindelik düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir.

Çirkin (2016) çalışmasında, mutluluk ve yaşam doyumunun gelir ve çeşitli ekonomik değişkenlerden nasıl etkilendiğini incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 662 kişi oluşturmaktadır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre gelir seviyesindeki artış, kişinin mutlu olma durumu ile istatistiki olarak anlamlı bulunamamış fakat yüksek yaşam doyumu seviyesine sahip olma olasılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

Duran (2016) çalışmasında okul yöneticilerinin öz yeterlikleri ile mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın evrenini 2014-2015 eğitim öğretim yılında Amasya ilinde

bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı tüm okulöncesi, ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapmakta olan 176 müdür, 26 müdür başyardımcısı, 299 müdür yardımcısı olmak üzere toplam 501 okul yöneticisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcı bireylerin öz yeterlik ile mutlulukları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmekle birlikte bu düzey yöneticilerde daha iyi olarak saptanmıştır. Yöneticilerin öz yeterlik ve mutluluk düzeylerine yönelik görüşleri meslekteki kıdem gruplarına farklılaşmakla birlikte en yüksek puana 1-5 yıl arasında mesleki kıdeme sahip öğretmenler oluşturmaktadır. Bu yöneticileri 6-10 yıl, 16-20 yıl, 21 yıl ve üzeri son olarak ise 11-15 yıl arası mesleki kıdemi olan okul yöneticilerinin takip ettiği görülmektedir.

Akyol (2016) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini Türkiye'de çeşitli üniversitelerde görev yapmakta olan 346 gönüllü akademisyen oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı akademisyenlerin farkındalık düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordamadaki rolü olarak belirlenmiştir. Araştırmada sonucu yapılan analizler neticesinde farkındalık ve mutluluk arasında, mutluluk ile başa çıkma tutumları arasında ve mutluluk ile stresle başa çıkma tutumları arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon bulunurken, kaçma-soyutlanma, duygusal-eylemsel arasında ve kaçma-soyutlanma biyokimyasal arasında ise negatif yönlü korelasyon saptanmıştır. Dindarlık, dış destek ve yeniden yapılanma stresle başa çıkma tutumları ile mutluluk arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Neticede akademisyenlerin farkındalık düzeylerinin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmekle birlikte aktif planlama stresle başa çıkma tutumunun mutluluk düzeyleri için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucu bulgulanmıştır.

Açıkgöz (2016) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini 2015-2016 yılı Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi bir, iki ve üçüncü sınıflarında öğrenim gören 185 erkek 208 kadın öğrenci olmak üzere toplam 393 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi üçüncü, ikinci ve birinci sınıflarında öğrenim gören hekim adaylarının mutluluk düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları ve mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve mizah tarzları arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Elde edilen bulgulara dayanarak psikolojik sağlamlık ile mutluluk düzeyi ve mizah tarzları arasında akademik başarı, ebevyn eğitim düzeyi cinsiyet, aile yapısı ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar bulgulanmıştır.

Düzgün (2016) çalışmasında, resmi ortaokulda çalışan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ve sınıf yönetimi stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Milli

Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda çalışan 443 ortaokul öğretmeni oluşturmaktadır. Öğretmenlerin mutlulukları orta düzeyde çıkarken kurs ya da seminer almış öğretmenlerin, daha önce sınıf yönetimi ile ilgili ders almış öğretmenlerin 51 ve üzeri yaş grubundaki öğretmenler, meslekteki kıdemi en yüksek olan 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Demir (2017) çalışmasında, öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi ve demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini, Gaziantep Üniversitesi'nde pedagojik formasyon eğitimi kapsamında farklı bölümlerden eğitim alan 687 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda; öğretmen adaylarında mutluluğun bölüm, algılanan, kardeşler arasındaki doğum sırası, anne-baba tutumları, üniversitede kalınan yer, bir öğrenci topluluğuna üye olup/olmama, yakın arkadaş sayısı, amaçladığı bölümde okuyup/okumama açısından anlamlı farklılık gösterdiği; iyimserliğinin bölüm, algılanan anne-baba tutumları, yakın arkadaş sayısı, amaçladığı bölümde okuyup/okumama açısından anlamlı farklılık gösterdiği; yaşam anlamının bölüm, algılanan anne-baba tutumları, amaçladığı bölümde okuyup/okumama açısından anlamlı farklılık gösterdiği; yaşam doyumunun ise cinsiyet, bölüm, algılanan anne-baba tutumları, yakın arkadaş sayısı, amaçladığı bölümde okuyup/okumama açısından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Mameghani (2017) çalışmasında, Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin farklı değişkenlerden (cinsiyet, yaş, medeni durum ve devam ettiği program) açısından karşılaştırılması amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini, Türkiye'den Hacettepe ve On dokuz Mayıs Üniversiteleri ile İran'dan Tahran ve Tebriz Üniversitelerinde eğitim görmekte olan yaşları 18-23 arasında değişen toplam 1234 (797 kadın/ 437erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve tolerans düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim durum değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Affetme düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim durum değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir.

Ertong (2018) çalışmasında, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda çalışan öğretmenlerin örgütsel mutluluğunu etkileyen faktörlerin belirlenerek örgütsel mutluluğun kurumda artırılması için yapılması gerekenler konusunda öğretmen görüşlerinin derlenmesini amaçlamıştır. Çalışmada temel yöntem olarak nitel araştırma desenlerinde olgu bilim yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 40 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırma

sonucunda öğretmenleri en çok mutlu eden faktörler; takdir görme, okulda sevgi, saygı ve hoşgörü; öğretme ve öğrenci sevgisi, empati; öğrenci mutluluğu ve yeterli gelirdir. Örgütsel mutluluğun artırılması konusunda da en çok dile getirilen konular; “şikâyetler ve öneriler önemsenmeli; verimli çalışılmalı, aidiyet artırıcı etkinlikler planlanmalı; önyargısız davranılmalı, ek kitap sağlanmalı; okullara ek bütçe sağlanmalı” şeklindedir.

2.3.2. Kendini Toparlama Gücüyle İlgili Yapılan Araştırmalar

Terzi (2005) tarafından yapılan araştırmanın amacı, stresli yaşam olayları karşısında başarılı olmayı ve bu durumlarla başa çıkmayı sağlayarak bireylerin mutlu oluşlarını etkileyen bir unsur olarak “Psikolojik Dayanıklılık Modelini” test etmiştir. Araştırmanın örneklemini Gazi Üniversitesinde Eğitim Fakültesi 395 üniversite öğrencisi (222 kız, 173 erkek) oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin stresli yaşam durumları ile bilişsel değerlendirmeleri “Bilişsel Değerlendirme Ölçeği” ile ölçmüştür. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını belirlemek için “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, öğrencilerin stres yaratan olaylarla karşılaştıklarında nasıl davranışlar sergilediklerini belirlemek için “Başa Çıkma Yolları Ölçeği”, iyi olmalarını ölçmek için “Benlik Saygısı Ölçeği”, “Sürekli Kaygı Envanteri” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre; a) Hayatımızda karşımıza çıkan endişe verici olaylarla başa çıkma, iyi olmayı ve mutluluğu dolaylı olarak etkilemektedir, b) psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı olarak etkilemektedir, c) stresli yaşam durumlarını bilişsel değerlendirme iyi olmayı dolaylı olarak etkilemektedir, d) bu araştırmadan elde edilen bulguların Psikolojik Dayanıklılık Modeline uygunluk gösterdiği bulunmuştur.

Aktay (2010) tarafından yapılan araştırmanın amacı, çeşitli etkenlere göre öğretmenlerin kendini toparlama gücünü geliştirmedeki etkisini incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Texas eyaletindeki dokuz lisedeki 609 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları; (a) özellikle küçük liselerindeki öğretmenlerin büyük liselerindeki öğretmenlere göre, (b) kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre (c), azınlık öğretmenlerinin diğer öğretmenlere göre, (d) 5 yıldan fazla deneyimi olan öğretmenlerin 5 yıldan az deneyimi olanlara göre, (e) dil, sanat, matematik, bilim ve sosyal alan öğretmenlerinin diğer alan öğretmenlerine göre kendini toparlama gücünün geliştirilmesinde daha etkin olduklarını düşündüklerini göstermiştir. 309 öğretmenin 28 soruya verdiği cevap 3.7 “ara sıra” aralığına denk gelmektedir. Kendini toparlama gücü araştırmaları eğitimcilere akademik başarı için

program geliştirme imkânı verir. Sonuç olarak risk ve kendini toparlama gücü geliştirilmesinde öğretmenlerin etkisi vardır

Oktan (2008) tarafından yapılan araştırmanın amacı, üniversite sınavına hazırlanan bireylerin kendini toparlama güç düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesidir. Araştırma sonucunda kızların kendini toparlama güç düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu çalışmada ayrıca problem çözme becerileri ve yaşam doyumu puanları yüksek olan katılımcıların kendini toparlama güç düzey puanlarının da yüksek olduğu ortaya konulmuştur.

Terzi (2008b) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini, yaşları 18 ile 27 arasında 111'i erkek, 153'ü kız olmak üzere toplam 264 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın amacını, kendini toparlama gücünün; iyimserlik, özyeterlilik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi gibi parametrelerin kendini toparlama gücünün anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda yapılan analiz neticesinde kendini toparlama gücünü; problem odaklı başa çıkma stratejilerini, iyimserlik ve öz yeterlilik gibi özellikleri yordamakta olduğu bulgulanmıştır.

Sezgin (2009) tarafından yapılan araştırmanın amacı; İlköğretim okulu öğretmenlerinin kendini toparlama güç düzeyi ile mesleki kıdem, yaş ve öğretmenlikteki alan değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin incelenmesidir. Araştırma sonucunda, ilköğretim okulu öğretmenlerinin kendini toparlama güç düzeyi ile yaş, mesleki kıdem ve alan değişkenleri ile meslekteki çalışma sürelerine göre anlamlı bir farklılık oluşmadığı bulunmuştur.

Kırımoğlu, Yıldırım ve Temiz (2010) tarafından yapılan araştırmanın amacı; ilk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kendini toparlama güç düzeylerinin bazı değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, 63'ü kadın, 190'nı erkek olmak üzere toplam 253 beden eğitimi ve spor öğretmeninden oluşmaktadır. Araştırma sonucu neticesinde İlköğretimde görev yapan öğretmenlerin kendini toparlama güç alt boyutu olan yaşama bağlı olma puanlarının ortaöğretimde görev yapan öğretmenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Kendini toparlama güç düzeyinin meslekteki hizmet süresi ve medeni durum boyutunda anlamlı etkilemediği bulgulanmıştır.

Arastaman (2011) tarafından yapılan çalışmanın amacı, genel ve Anadolu Liselerinde öğrenim gören öğrencilerin yılmazlığına etki eden faktörlere ilişkin olarak bazı çıkarımlar sunmaktır. Bu amaçla öncelikle öğrenci yılmazlığı ile ilgili kavramsal çerçeve sunulmuş ve

öğrenci yılmazlığına eşlik eden faktörler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, Ankara'nın merkez ilçelerinden (Altındağ, Etimesgut, Gölbaşı, Keçiören, Mamak, Sincan ve Yenimahalle) seçilen 24 genel ve Anadolu Lisesinde öğrenim gören 610 öğrenci ve bu okullarda görev yapan 124 yönetici ile 249 öğretmen oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçları, araştırmaya katılan öğrencilerin, kendini toplarlama güç düzeylerinin önemli bileşenleri olan girişimcilik ve iletişim alanlarında yüksek; öz-yeterlik ve sorun çözme yöntemleri alanlarında ise düşük algıya sahip olduklarını göstermektedir. Öğrencilerin kendini toplarlama güç düzeyi ile cinsiyet, sınıf düzeyi, baba eğitim durumu, aylık gelir, not ortalaması, devamsızlık ve şok geçirme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu değişkenlerden not ortalaması ve devamsızlığın, öğrenci kendini toplarlama güç düzeyini yordayan en önemli değişkenler olduğu saptanmıştır. Ayrıca aile ve arkadaşlardan algılanan destek kendini toplarlama güç düzeyi arasında anlamlı korelasyonun olduğu görülmüş, adı geçen değişkenlerin kendini toplarlama güç düzeyinin önemli yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılan çalışmanın amacı, yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlamasının yapılarak, güvenilirlik ve geçerliliğinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, 350 öğrenci ve 262 çalışan örneklem gruplarına oluşturmuştur. Ama öncesinde ölçeğin öncelikle Türkçe'ye çeviri ve geri çeviri çalışmaları yapılmış sonuçta ise ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu bulgulanmıştır.

Sezgin (2012) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini, Ankara ili merkez ilçelerinde yer alan ilköğretim okullarında görevli 347 öğretmen oluşturmaktadır. Çalışmanın amacı, katılımcı öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın sonuçları, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının cinsiyet, yaş, mesleki kıdem ile öğretmenlikteki alan değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular ışığında öğretmenlerde var olan psikolojik dayanıklılığın farklı kişilik özelliklerinin yanı sıra kişisel ve örgütsel parametrelerle ilişkilendirilerek araştırılması gerekliliğini bizlere düşündürmektedir.

Yalçın (2013) tarafından yapılan çalışmanın amacı, ilköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile akademik iyimserlik, stres ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, Ankara ili merkez ilçelerinden seçilen 20 ilköğretim okulunda görevli 406 öğretmenden oluşmuştur. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre sınıf öğretmenlerinin kendini toplarlama güç ve akademik iyimserlik düzeyleri alan öğretmenlerine göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Yaş grupları arasında kendini toparlama güç ve akademik iyimserlik algı düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Araştırma neticesinde öğretmenlerin kendini toparlama güç düzeylerinin okuldaki hizmet süresi ile doğru orantılı olarak anlamlı şekilde farklılaştığı sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca araştırma sonuçları neticesinde akademik iyimserlik ile kendini toparlama güç düzeyi arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Yine araştırma sonuçlarına göre mesleki tükenmişliğin, akademik iyimserlik ve kendini toparlama güç düzeyi arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkili bulgulanmıştır. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik, stres, kendini toparlama güç düzeyi ve akademik iyimserlik algıları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir. Özet olarak öğretmenlerde akademik iyimserlik ve kendini toparlama güç düzeyi gibi olumlu özelliklerin mesleki tükenmişlik üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyini azalttığı ayrıca algılanan stres, kendini toparlama güç düzeyi ve akademik iyimserliğin, mesleki tükenmişliğin anlamlı yordayıcıları olduğu sonuçlarına erişmiştir. Yani mesleki tükenmişliğin en güçlü yordayıcıları kendini toparlama güç düzeyi ve algılanan stresdir.

Bozgeyikli ve Şat (2014) tarafından yapılan çalışmanın amacı, özel okullarda çalışan öğretmenlerin örgütsel vatandaşlık davranışları ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, kıdem, çalışılan kurum türü ve öğrenim durumu açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, çalışma grubunu 2013-2014 eğitim öğretim yılında Kayseri il merkezinde bulunan özel okullarda çalışan %49'ü (120) si kadın, %51'(121) i erkek olmak üzere toplam 241 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları öğretmenlerde örgütsel vatandaşlık davranışları ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya çıkarmıştır. Araştırmada erkek öğretmenlerin kendini toparlama güç düzeylerinin kadın öğretmenlerinkinden anlamlı düzeyde alçak olduğu bulgulanmıştır. Yine aynı araştırma neticesinde öğretmen adaylarının kendini toparlama güç ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının 15 yıl üstü ve 6-10 yıl kıdeme sahip olan öğretmenlerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucu bulgulanmıştır. Kendini toparlama güç düzeylerinin mesleki kıdeme bağlı olarak yükseldiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Özer ve Deniz (2014) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini; 2011-2012 eğitim öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde eğitim gören 523'ü kız, 243'ü erkek, toplam 766 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile duygusal zekâ kişilik özelliği yönünden incelenmesidir. Araştırmada veri

toplanması amacıyla; Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği Kısa Formu, Kendini Toparlama Güç Ölçeği (Terzi, 2006) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yapılan analiz neticesinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile duygusal zekâ alt boyutları puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulgulanmıştır. Araştırma neticesinde bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde duygusal zekânın iyi oluş ve sosyallik alt boyutlarının önemli bir yordayıcı role sahip olduğu bulgulanmıştır.

Karabulut (2015) tarafından yapılan çalışmanın amacı, Ankara ilindeki kamu ortaöğretim okullarında görev yapan yöneticilerin kendini toparlama güç düzeylerini ve sahip oldukları denetim odağını belirlemek ve kendini toparlama gücü ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın örneklemini, Ankara ilinin dokuz büyük ilçesinde görev yapan 1240 kamu ortaöğretim okulu yöneticisi oluşturmaktadır. Hedef evren ise tabakalı örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 290 kişilik bir örnekleme temsil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yöneticilerin kendini toparlama güç düzeylerinin cinsiyet, görev yapılan okul türü ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Ancak kıdem değişkenine göre anlamlı ölçüde farklılaştığı anlaşılmıştır. Ayrıca kendini toparlama güç düzeyi ve denetim odağı arasında düşük seviyede ve negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Denetim odağının boyutları olan iç kontrol inancı, kadercilik ve adil olmayan dünya inancının kendini toparlama güç düzeyinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Shikholeslami (2016) tarafından yapılan çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde kendini toparlama güç düzeyi ve alçak gönüllülük düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, 2015-2016 öğretim yılında Gaziantep ilinde bir devlet üniversitesinde, eğitim fakültesi, mühendislik fakültesi ve güzel sanatlar fakültesinde öğrenim gören 231 (%53) kadın ve 208 (%48) erkek olmak üzere toplam 439 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, kendini toparlama güç düzeyi ve alçak gönüllülük arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin kendini toparlama güç düzey ve alçak gönüllülük ortalama puanlarının nispeten yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kendini toparlama güç düzey puanları cinsiyet, okuduğu bölüm, yaş, anne baba eğitim düzeyi ve aile gelirine göre farklılaşmamaktadır.

Çelik, Sanberk ve Deveci (2017) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini, Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde formasyon eğitimi alan 63'ü kadın, 77'si erkek 140 aday öğretmen oluşturmaktadır. Çalışmanın amacı, formasyon eğitimi alan öğretmen

adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluğun incelenmesidir. Bulgular, yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif; umutsuzluk ile ise negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluğun öğretmen adaylarında yaşam doyumunu yordadığı bulgulanmıştır.

Karakuş ve Ünsal (2017) tarafından yapılan çalışmanın amacı, psikolojik dayanıklılık ve mesleki sosyal destek düzeylerinin saptanması ve iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Kahramanmaraş ili Dulkadiroğlu ve Onikişubat merkez ilçelerinde bulunan ve farklı engel gruplarından öğrencilere hizmet veren 102 özel eğitim öğretmeni oluşturmaktadır. Çalışmadan elde edilen bulguların analizi neticesinde kendini toparlama gücü ile mesleki sosyal destek düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu bulgulanmıştır. Ayrıca mesleki sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya konulmuş olup özel eğitim öğretmenlerinin kendini toparlama güç ile mesleki sosyal destek düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018) tarafından yapılan çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini incelemektir. Araştırmanın örneklemini, çeşitli üniversitelerde eğitim gören özel eğitim öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamakta; buna karşılık bölüm türüne göre farklılaşmaktadır. Araştırmada yaşın ve kardeş sayısının psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar psikolojik sağlamlığın mutluluk ve arkadaş desteği ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Polat (2018) tarafından yapılan betimsel bir yöntem kullanılarak gerçekleştirilen araştırmanın çalışma grubunu 2014-2015 eğitim öğretim yılında Sakarya, Bursa ve Yalova şehirlerindeki çeşitli okullarda görev yapan 581 gönüllü öğretmen oluşturmaktadır. Çalışmanın amacı, öğretmenlerin kendini toparlama güç düzeyleri, örgütsel bağlılık düzeyleri, iş doyumu, okul iklimi ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelemesidir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin kendini toparlama güç düzeyi ile mesleki tükenmişlik düzeyi arasında negatif yönde; kendini toparlama güç düzeyi ile örgütsel bağlılık, iş doyumu düzeyi ve örgütsel iklim algıları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Kendini toparlama güç düzeylerinin cinsiyete göre farklılığı incelendiğinde ise erkek öğretmenler ile kadın öğretmenlerin ortalama puanları arasında

anlamalı bir farklılık bulgulanmamıştır. Çalışmanın örneklemini oluşturan öğretmenlerin kendini toplama güç düzeylerinin okul kademelerine göre farklılığına ilişkin yürütülen tek yönlü varyans analizi sonucunda lisede çalışan öğretmenlerin ortaokulda çalışan öğretmenlere göre kendini toplama güç düzeyinin alt boyutu olan aile uyumu alt boyutunda anlamalı düzeyde fazla puan aldıkları görölmüştür. Yine çalışma sonrası yapılan analiz neticesinde ortaokulda çalışan öğretmenlerin, lise ve ilkokulda çalışan öğretmenlerden anlamalı bir biçimde daha düşük puan aldıkları belirlenmiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, Ankara ili ve ilçelerinde mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin mutluluk ve kendini toplarlama güç düzeylerinin incelenmesi amaçlandığı için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olan şekliyle tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelidir. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Yani bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan ise, onu uygun bir biçimde gözleyip tespit edebilmektedir. İlişkisel tarama modeli, ikiden fazla değişken arasında birlikte değişimin derecesini veya varlığını belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2017).

3.2. Evren ve Örneklem

Evren, soyut bir kavramdır; tanımlanması kolaydır fakat ulaşılması güçtür ve hatta çoğu zaman olanaksız bir bütündür. Bu nedenle, araştırmalarda kullanılan “*çalışma evreni*” ulaşılabilen evrendir. Bu yönü ile somut olan bu evren, araştırmacının doğrudan gözlem yapabilmek hakkında görüş bildirebileceği bir kümedir. Uygulamada araştırmalar bu Çalışma evreni içinde yapılır ve yine bu evrene genellenir (Karasar, 2017, s. 147). Bu araştırmanın evrenini, Ankara ili merkez ilçeleri olan Altındağ, Çankaya, Etimesgut,

Gölbaşı, Keçiören, Mamak, Sincan, Yenimahalle İlçelerindeki resmî mesleki ve teknik anadolu liselerinde görev yapan öğretmenler oluşturmuştur.

Araştırmanın örnekleme yöntemi ise “tabakalı örneklem” yöntemi ile belirlenmiştir. Tabakalı örneklem, evrendeki alt grupların oranında örnekleme temsili edilmelerini temin etmeyi amaçlayan bir örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2016). Tabakalı örnekleme yönteminde evren her bir birimi yalnız ve yalnız bir tabakaya ait olacak ve hiçbir evren birimi açıkta kalmayacak biçimde ayrıca tabaka içi değişim olabildiğince küçük (homojen), tabakalar arası değişim ise oldukça büyük (heterojen) kalacak şekilde alt gruplara bölünerek örneklemin her bir tabakadan ayrı ayrı ve birbirinden bağımsız olarak çekildiği örnekleme yöntemine verilen addır (Çingir, 1994).

Tabakalı Örneklem (Stratified Sampling), evrendeki alt grupların evrendeki ağırlıkları oranında örnekleme temsili edilmelerini amaçlamaktadır. Alt evrenlerden birim çekme işlemi ise basit yansız örnekleme ile gerçekleştirilir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2010). Çeşitli kaynaklarda uygun örneklem büyüklüğünün elde edilmesine ilişkin bilgiler bulunmaktadır. Yine bu araştırmalarda evrenin büyüklüğüne göre seçilebilecek çeşitli örneklem büyüklüklerinden bahsedilmekte olup %95 gibi bir oranla uygun örneklem büyüklüğünün 384 kişi olduğu belirlenmiştir (Balci, 2004).

Araştırmanın evrenini, 2019/2020 eğitim öğretim yılında Ankara ili ve ilçelerinde resmi mesleki ve teknik anadolu liselerinde görev yapan 7945 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemi ise, 2019/2020 eğitim ve öğretim yılında Ankara ili ve merkez ilçelerinde 120 mesleki ve teknik anadolu liselerinde görev yapan 7945 öğretmen içerisinde seçkisiz örneklem yöntemlerinden olan tabakalı örnekleme yöntemi ile belirlenen 400 öğretmenlerden oluşmaktadır.

2019-2020 eğitim öğretim yılı verilerine göre araştırma evrenindeki okul ve öğretmen sayılarına ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

2019-2020 Öğretim Yılı Ankara Merkez İlçelerindeki Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinin İstatistikleri

İlçeler	Okul Sayısı		Öğretmen Sayısı					
	n	%	Erkek	%	Kadın	%	Toplam	%
Altındağ	18	15.00	467	15.59	650	13.13	1117	14.05
Çankaya	22	18.33	339	11.31	850	17.17	1189	14.96
Etimesgut	10	8.33	236	7.87	477	9.63	713	8.97
Gölbaşı	6	5.00	80	2.67	189	3.81	269	3.38
Keçiören	20	16.66	422	14.09	669	13.51	1091	13.73
Mamak	16	13.33	403	13.45	583	11.77	986	12.41
Sincan	17	14.16	406	13.55	616	12.44	1022	12.86
Yenimahalle	19	15.83	642	21.43	916	18.50	1558	19.60
Toplam	120	100.0	2995	100.0	4950	100.0	7945	100.0

2019-2020 Öğretim Yılı Ankara Merkez İlçelerindeki Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinin Sayıları ile bu okullardaki öğretmen sayıları, Ankara İl MEM kaynağından uyarlanmıştır.

Tablo 1’deki dağılım incelendiğinde, 2019-2020 öğretim yılı verilerine göre Ankara ili merkez ilçelerindeki 120 resmî mesleki ve teknik anadolu lisesinde toplam 7945 öğretmen görev yapmaktadır. Tüm kademelerde en fazla okulun Çankaya ilçesinde, yine tüm kademelerde en az okulun ise Gölbaşı ilçesinde olduğu görülmektedir. Kadın öğretmen sayısının (%62,3), erkek öğretmen (%37,7) sayısından fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca mesleki ve teknik anadolu lisesinde en fazla sayıda öğretmen Yenimahalle ilçesinde görev yaparken en az öğretmenin görev yaptığı ilçe ise Gölbaşı olarak görülmektedir.

Evreni oluşturan okullar Altındağ, Çankaya, Etimesgut, Keçiören, Mamak, Sincan, Yenimahalle ilçeleri sosyoekonomik düzey olarak değerlendirilmiş ve herbiri bir tabaka olarak düşünülmüştür. Böylece, her bir ilçede yer alan öğretmen sayısının, toplam öğretmen sayısına oranına göre araştırma örnekleminde temsil edilmesi sağlanacaktır. Ayrıca, her ilçedeki öğretmenlerin cinsiyeti dikkate alınarak alt tabakalar oluşturulmuştur. Örneğin, araştırma evreni içerisinde Ankara’nın Mamak İlçesinde, resmi Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinde görevli öğretmen sayısı 986’dır (Erkek: 403; Kadın: 583). Mamak İlçesinde öğretmenlerin toplam içindeki oranı, yaklaşık %12.41 olarak belirlenmiştir. Tüm bu veriler ışığında çalışma kapsamında anket uygulanacak toplam öğretmenlerin %12’sini Mamak

İlçesindeki öğretmenler oluşturulmuştur. Bu şekilde hesaplama yapıldığında, araştırma örneklemine alınacak öğretmenlerin 48'i Mamaktan seçilmiştir.

Araştırmada, okulların seçilmesinde de tabakalı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bunun için, her bir ilçede yer alan mesleki ve teknik anadolu lisesi sayısının toplam okul sayısı içindeki oranı bulunmuş ve bu oran, araştırma kapsamında uygulama yapılacak okulların belirlenmesinde dikkate alınmıştır. Örneğin, Ankara İl MEM, 2019-2020 öğretim yılı verilerine göre Ankara'nın Altındağ, Çankaya, Etimesgut, Gölbaşı, Keçiören, Mamak, Sincan, Yenimahalle İlçelerinde 120 mesleki ve teknik anadolu lisesi bulunmaktadır. Bu öğretim yılında Mamak İlçesindeki okul sayısının 16 olduğu dikkate alındığında, bu ilçedeki okul sayısının toplam içindeki oranı yaklaşık olarak %13 ($16 \div 120 = 0,13$). Buna göre, araştırma kapsamında uygulama yapılacak 8 okulun %13'ü ($8 \times 0,13 = 1$), Mamak İlçesindeki okullar arasından tespit edilmiştir. Bu hesaplama, araştırmaya dâhil edilen diğer ilçeler içinde yapılmıştır. İlgili ilçelerden seçilecek okullardaki öğretmenlerin belirlenmesinde ise yansız seçme yoluna gidilmiştir.

Tablo 2

Araştırma Örnekleme

İlçe	Okul Sayısı	Öğretmen Sayısı			Okul (%)	Okul (N=12)	Öğretmen (%)	Öğretmen (N=400)
		Kadın	Erkek	Toplam				
Altındağ	18	650	467	1117	15.00	1	14.05	56
Çankaya	22	850	339	1189	18.33	1	14.96	56
Etimesgut	10	477	236	713	8.33	1	8.97	34
Gölbaşı	6	189	80	269	5.00	1	3.38	12
Keçiören	20	669	422	1091	16.66	1	13.73	54
Mamak	16	583	403	986	13.33	1	12.41	48
Sincan	17	616	406	1022	14.16	1	12.86	48
Yenimahalle	19	916	642	1558	15.83	1	19.60	78
Toplam	120	4950	2995	7945	100	12	100	386

Tablo 1 ve 2 değerlendirilerek mevcut koşullar gözönünde bulundurulmuş buna göre, Altındağ, Çankaya, Keçiören, Yenimahalle, Etimesgut, Gölbaşı, Mamak ve Sincan ilçelerinden birer olmak üzere toplam sekiz mesleki ve teknik anadolu lisesi araştırma kapsamına alınmıştır. İlçelerden dâhil edilen öğretmen sayıları da Altındağ'dan 56, Çankaya'dan 56, Etimesgut'tan 34, Gölbaşı'dan 12, Keçiören'den 54, Mamak'tan 48, Sincan'dan 48 ve Yenimahalle'den 78 olmak üzere toplam 386 olarak belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, örnekleme oluşturan 2020-2021 eğitim öğretim yılı Ankara merkez ilçelerinde merkezinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı mesleki ve teknik anadolu lisesinde çalışmakta olan 386 öğretmene ait gerekli veriler; Oxford Mutluluk Ölçeği, Kişisel Bilgi Form ve Kendini Toparlama Güç Ölçeği şeklinde üç bölümden oluşan veri toplama araçları yardımıyla toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada örnekleme oluşturan bireylerin nüfus bilimiyle ilgili özellikleri toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan ve cinsiyet, yaş, medeni durum, meslekteki kıdem, öğretmenlikteki alan, yöneticilik görevi ve bulunduğu okuldaki çalışma süresi ile eğitim düzeyi değişkenlerine ait sorular içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği

Bu araştırmada, mesleki ve teknik anadolu lisesindeki öğretmenlerin mutluluk düzeyini belirlemek için Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş “Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)” kullanılmış olup ölçeğin Türkçeye uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek Türkçe'ye 29 madde (Hiç Katılmıyorum(1), Çoğunlukla Katılmıyorum(2), Biraz Katılıyorum(3), Katılıyorum(4), Çoğunlukla Katılıyorum(5), Tamamen Katılıyorum(6) likert tipi olarak uyarlanmıştır.

Ölçekten alınabilecek en düşük puan ise 29 iken en yüksek puan ise en yüksek puan 174'tür. Ölçeğin güvenilirliği için iç tutarlık ve test tekrar test katsayısı incelenmiş ve ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısının .74 ve test tekrar test katsayısının ise .85 olduğu bulunmuştur. Tek boyutlu ve 10 ters maddeden oluşmaktadır. Ölçek içinde 6-10-13-14-19-23-24-27-28-29. Maddeler tersine kodlanmıştır. Oxford Mutluluk Ölçeğinin güvenilirliğini tespit etmek için “Cronbach's Alpha” (iç tutarlılık katsayısı) değerlerine bakılmıştır. Ölçeğin tüm maddelerinin iç tutarlılık katsayısı 0,76 olarak bulunmuştur. Bu da ölçeğin genelinin güvenilir olduğunun göstergesidir. Ölçekte her bir maddeden alınan puanların yüksekliği mutluluk ile ilgili olumlu bir duruma işaret etmektedir (Doğan & Çötök, 2011). Türkçeye uyarlanmış bu ölçek yazarlarından alınan izinden sonra araştırmada kullanılmıştır.

3.3.3. Kendini Toparlama Güç Ölçeği

Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Terzi (2006) tarafından yapılmıştır. Bu ölçeğin amacı, katılımcıların kendini toparlama güç düzeylerinin belirlenmesidir. Ölçek 24 maddeli, 7'li Likert tipindedir. Cevaplama şekli her ifade için “(7) Kesinlikle katılıyorum” ve “(1) Kesinlikle katılmıyorum” arasındadır. Her bir maddenin puanları 1 ile 7 arasında değişmektedir. Öleekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 168'dir. Yüksek puan kendini toparlama gücü düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Öleegin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Öleegin geçerliği için yapı geçerliği ve benzer ölçekler geçerliğine bakılmıştır. Yapı geçerliği faktör analizi ile saptanmıştır. Faktör analizinde ise temel bileşenler analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada bir maddenin bir faktörde gösterilebilmesi için en az .40'lık faktör yüküne sahip olması gerekli görülmüştür. Bununla birlikte madde seçiminde maddelerin bulundukları faktördeki yük değerleri ile diğer faktörlerdeki yük değerleri arasındaki farkın .10 ve daha yukarı olmasına dikkat edilmiştir. Yapılan ilk faktör analizinde öleekte yer alan bütün maddelerin faktör yük değerlerinin .40'dan yüksek olduğu, ancak 13. ve 26. maddelerin iki faktörde de görel olarak yüksek yükdeğerine sahip oldukları ortaya çıkmıştır ve bu maddelerin öleekten çıkartılmasına karar verilmiştir. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak varyansı .469 ile .740 arasındadır. KTGÖ'nin özdeğeri 1'den büyük olan 7 faktör verdiği belirlenmiştir. Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında birinci faktörün 6 maddeden (9, 18, 19, 21, 23, 24), ikinci faktörün 4 maddeden (1, 10, 12, 14), üçüncü faktörün 5 maddeden (2, 3, 8, 16, 17), dördüncü faktörün 2 maddeden (4, 5), beşinci faktörün 3 maddeden (7, 11, 22), altıncı faktörün 2 maddeden (15, 20) ve yedinci faktörün 2 maddeden (6, 25) oluştuğu belirlenmiştir. Yapılan benzer ölçekler geçerliği çalışmasında ise kendini toparlama gücü ölçeği ile genelleştirilmiş özyeterlik ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .83$). Öleegin güvenirligi üç yolla saptanmıştır. Cronbach's Alpha güvenirlilik katsayısı 0,95; test-tekrar test güvenirlilik katsayısı $r = .84$ olarak saptanmıştır. Öleegin madde toplam korelasyonları ise .03 ile .69 arasında bulunmuştur (Terzi, 2006). Bu bulgular ışığında kendini toparlama gücü ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilmektedir. Türkçeye uyarlanmış bu ölçek yazarlarından alınan izinden sonra araştırmada kullanılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçlarının okullarda uygulanması için Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden de izinler alındıktan sonra veri toplama araçları okullarda uygulanmaya başlanmıştır. Veriler toplanırken araştırmaya katılan katılımcıların çalışmaya gönüllü olarak iştirak etmeleri sağlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Ölçeklerin cevaplanmasında ve/veya değişkenlerin yazılı olduğu kişisel bilgi formunun cevaplanmasındaki bir eksiklik durumunda bu bahsedilen formlar araştırma dışında tutulmuştur. Araştırma için toplanan geçerli kabul edilen veriler sıra numarası verilerek düzenlenmiş ve veri analizine uygun hale getirilmiştir. Ardından SPSS analiz programına uygun sıra ve şekilde göre veri girişi yapılmıştır.

Örnekleme yer alan öğretmenlerin veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar, analiz edilmiş ve araştırmanın alt problemlerinin cevaplanması amacıyla hizmet etmiştir. Öğretmenlerin mutluluk ve kendini toparlama güç düzeylerinin ne boyutta olduğunu saptamak için betimsel istatistiklerden (aritmetik ortalama ve standart sapmadan) yararlanılmıştır. Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mutluluk düzeyleri ile kendini toparlama güç düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla ise Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı ve Regresyon Analizleri kullanılmıştır.

Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mutluluk düzeylerinin; cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin soruların yanıtı için *t*-testinden; yaş, meslekteki kıdem, öğretmenlikteki alan, bulunduğu okuldaki çalışma süresi ve eğitim düzeyi gibi bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek yönlü varyans analizi ANOVA ve Kruskal-Wallis *H* testlerinden faydalanılmıştır.

Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin kendini toparlama güç düzeylerinin; cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin soruların yanıtı için *t*-testinden; yaş, meslekteki kıdem, öğretmenlikteki alan, bulunduğu okuldaki çalışma süresi ve eğitim düzeyi gibi bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için de Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal-Wallis *H* testlerinden faydalanılmıştır. Yapılmış Tek yönlü varyans analizi (ANOVA), *t*-testi ve Kruskal-Wallis *H* testleri yardımıyla farklılaşmanın anlamlılığı yorumlanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde resmi mesleki ve teknik anadolu lisesinde görev yapan öğretmen ve yöneticilerden toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilmiş bulgulara ve bu bulgulara yönelik yorumlara yer verilmiştir.

Bulgular ve Yorumlar

Verilerin analiz edilmesinde SPSS programı kullanılmıştır. Analizler yapılmadan önce eğer var ise veri setinde hatalı kodlama, eksik veya aykırı kodlama değerler açısından incelenmiştir. Kayıp değerlere ortalama değerlere göre atama yapılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı Kolmogorov Smirnov Testi kullanılarak belirlenmiştir. Test sonucuna göre -1,5 ve +1,5 sınırları içinde olan çarpıklık katsayısı (ÇK) puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu araştırma kapsamında 386 kişinin verisinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

Tablo 3

Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Bazı Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişken		1	2	3	4	5	Toplam
		Kadın	Erkek				
Cinsiyet	n	136	250				386
	%	35,2	64,8				100,0
		35 (-)	36-40	41-45	46-50	51 (+)	
Yaş	n	85	50	98	76	77	386
	%	22,0	13,0	25,4	19,7	19,9	100,0
		Evli	Bekâr				
Medeni durum	n	282	104				386
	%	73,1	26,9				100,0
		1-5	6-10	11-15	16-20	21 (+)	
Mesleki Kıdem	n	67	57	72	76	114	386
	%	17,4	14,8	18,7	19,7	29,4	100,0
		Meslek Ö.	Branş Ö.				
Mezun Olunan Bölüm	n	199	187				386
	%	51,6	48,4				100,0
		1-5	6-10	11-15	16-20	21 (+)	
Çalışma Süresi	n	143	84	68	58	33	386
	%	37,0	21,9	17,6	15,0	8,5	100,0
		Önlisans	Lisans	Lisansüstü			
Öğrenim Düzeyi	n	15	280	91			386
	%	3,9	72,6	23,5			100,0

Tablo 3'te araştırmaya katılan öğretmenlerin çeşitli değişkenlere göre dağılımı yer almaktadır. Araştırmaya katılanların %64,8' ini ($n = 250$) erkek öğretmenler oluştururken %35,2' sini ($n = 136$) kadın öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaş grupları arasındaki birbirine yakın bir dağılım gözlenmiştir. Buna göre 41-45 yaş arası öğretmenlerin oranı %25,4 ($n = 98$) iken 35 yaşın altında yer alan öğretmenlerin oranı %22,0 ($n = 85$) olmuştur. 51 yaş ve üzeri öğretmenlerin oranı %19,9 ($n = 77$), 46-50 yaş arası öğretmenlerin oranı %19,7 ($n = 76$) ve 36-40 yaş arası öğretmenlerin oranı %13,0 ($n = 50$) olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin medeni durumlarına bakıldığında 73,1' ini ($n = 282$) evli öğretmenler oluşturur iken %26,9' unu ($n = 104$) bekâr öğretmenler oluşturmaktadır. Öğretmenlerin mesleki kıdemleri incelendiğinde; %29,4' ü ($n = 114$) 21 yıl ve üzeri, %19,7' si ($n = 76$) 16-20 yıl arası, %18,7' si ($n = 72$) 11-15 yıl arası, %17,4' ü ($n = 67$) 1-5 yıl arası ve %14,8' i ($n = 57$) 6-10 yıl arası kıdeme sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin mezun oldukları alana baktığımızda bu öğretmenlerin 51,6' sı ($n = 199$) meslek dersi öğretmeni iken %48,4' ü ($n = 187$) branş öğretmenidir. Bulundukları okuldaki çalışma sürelerine bakıldığında; %37,0' si ($n = 143$) 1-5 yıl arası, %21,9' u ($n = 84$) 6-10 yıl arası, %17,6' sı ($n = 68$) 11-15 yıl arası, %15,0' i ($n = 58$) 16-20 yıl arası ve %8,5' i ($n = 33$) 21 yıl ve üzeri çalıştığı anlaşılmaktadır. Öğrenim düzeyleri açısından bakıldığında ise araştırmaya katılan öğretmenlerin çok büyük çoğunluğunun

(%72,6; $n = 280$) ile lisans mezunu olduğu, bir lisansüstü eğitimden mezun olan öğretmenlerin oranı (%23,5; $n = 91$) iken, önlisans mezunu olan öğretmenlerin oranı (%3,9; $n = 15$) olarak belirlenmiştir.

Tablo 4

Oxford Mutluluk Ölçeği ile Kendini Toparlama Güç Ölçeğinde Bulunan Maddelerin Aralık Puanları

Oxford Mutluluk Ölçeği			Kendini Toparlama Güç Ölçeği		
Puan	Katılma Derecesi	Aralık Puanları	Puan	Katılma Derecesi	Aralık Puanları
1	Hiç Katılmıyorum	1,00-1,83	1	Kesinlikle Katılmıyorum	1,00-1,86
2	Çoğunlukla Katılmıyorum	1,84-2,66	2		1,87-2,71
3	Biraz Katılıyorum	2,67-3,50	3		2,72-3,57
4	Katılıyorum	3,51-4,33	4		3,58-4,43
5	Çoğunlukla Katılıyorum	4,34-5,17	5		4,44-5,29
6	Tamamen Katılıyorum	5,17-6,00	6		5,30-6,14
			7	Kesinlikle Katılıyorum	6,15-7,00

4.1. Mutluluk Düzeyine Ait Bulgu ve Yorumlar

Bu başlık altında mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla standart sapma ve aritmetik ortalama değerlerine yer verilmiştir. Ayrıca mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mutluluk düzeyinin meslekteki kıdem, cinsiyet, medeni durum, yaş, öğretmenlikteki alan ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 5

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Algılarına Göre Mutluluk Düzeyleri

Boyut	n	$\bar{X}$	S	Düzyey
Kendimden hoşnut değilim.	386	2,26	1,68	Çoğunlukla Katılmıyorum
Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	386	4,44	1,17	Çoğunlukla Katılıyorum
Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	386	4,05	1,20	Katılıyorum
Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	386	4,40	,98	Çoğunlukla Katılıyorum
Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	386	4,01	1,24	Katılıyorum
Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	386	3,75	1,51	Katılıyorum
Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	386	3,97	1,11	Katılıyorum
Yaptığımı şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	386	4,33	1,08	Katılıyorum
Hayat güzeldir.	386	4,19	1,35	Katılıyorum
Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	386	3,95	1,62	Katılıyorum
Çok gülen bilişiyim.	386	3,71	1,46	Katılıyorum
Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum	386	3,96	1,29	Katılıyorum
Çekici bir kişi olduğumu düşünmüyorum.	386	3,82	1,48	Katılıyorum
Yaptıklarımla yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	386	3,33	1,35	Biraz Katılıyorum
Çok mutluyum.	386	4,04	1,19	Katılıyorum
Çevremdeki güzellikleri fark ederim	386	4,46	1,07	Çoğunlukla Katılıyorum
Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	386	4,27	1,20	Katılıyorum
Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	386	4,10	1,35	Katılıyorum
Yaşamınım kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	386	3,54	1,57	Katılıyorum
Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	386	4,59	1,16	Çoğunlukla Katılıyorum
Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	386	4,16	1,33	Katılıyorum
Genellikle neşeli ve sevinçliyim	386	4,15	1,30	Katılıyorum
Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	386	3,69	1,58	Katılıyorum
Yaşamınım belli bir amacı ve anlamı yok	386	4,22	1,67	Katılıyorum
Kendimi oldukça enerjik hissediyorum	386	4,03	1,24	Katılıyorum
Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır	386	3,96	1,41	Katılıyorum
Diğer insanlarla bildikte olmaktan keyif almıyorum.	386	4,09	1,74	Katılıyorum
Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum	386	4,00	1,75	Katılıyorum
Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	386	4,29	1,66	Katılıyorum

Tablo 5 incelendiğinde mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin algılarına göre mutluluk düzeylerine ilişkin en yüksek değerleri sırasıyla; 20. maddeye “*kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum*” ($\bar{X} = 4,59$), 16. maddeye

“çevremdeki güzellikleri fark ederim” ($\bar{X} = 4,46$), 2. maddeye “diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim” ($\bar{X} = 4,44$), 4. maddeye “neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum” ($\bar{X} = 4,40$) ve 8. maddeye “yaptığın şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim” ($\bar{X} = 4,33$) vermişlerdir. Bu bağlamda araştırma neticesinde öğretmenlerin kendilerini sorumluluk alacak kadar güçlü hissettikleri belirlenmiştir. Ayrıca öğretmenlerin yaptıkları işe kendilerini adamaya çalıştıkları, çevrelerinde olan olaylara karşı farkındalık geliştirdikleri, insanlarla olan iletişimlerinde sıcak, samimi ve ilgili olmaya çalıştıkları söylenebilir. Araştırma neticesinde öğretmenlerin çevredeki güzellikleri fark etmeye çalıştıkları ve odaklanmaya çalıştıkları bulgulanmıştır. Bütün bu bulgular mutluluk verici niteliktedir.

Tablo 5 incelendiğinde mesleki ve teknik Anadolu liselerindeki öğretmenlerin algılarına göre mutluluk düzeylerine ilişkin en düşük değerleri ise sırasıyla 1. maddeye “kendimden hoşnut değilim” ($\bar{X} = 2,26$), 14. maddeye “yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var” ($\bar{X} = 3,33$), 19. maddeye “yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum” ($\bar{X} = 3,54$), 23. maddeye “herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım” ($\bar{X} = 3,69$) ve 11. maddeye “çok gülen birisiyim” ($\bar{X} = 3,71$) verdikleri görülmüştür. Katılımcıların sorulara verdikleri yanıtlardan anlaşılacağı üzere öğretmenlerin yaşanan olumsuz olaylar nedeniyle depresif bir yapıya bürünebildikleri ve stres altında oldukları söylenebilir. Bu stresin kaynağı bazen öğrenci ve öğretmen bazende veliler olabilirken bazen de özel hayatlarında yaşadıkları sorunlardır. Öğretmenler bazende bu sorunların bir kaçını birlikte yaşamaktadırlar. Bu sorunları okul bağlamında değerlendirirsek yönetici ve öğretmenlerin her gün karşılaştıkları zorlukların; günlük resmi yazışmalar, öğrenci davranışları, öğrencilerin başarı ve devamsızlık sorunları, velilerin korumacı tutumları, öğrenci başarısızlığının okuldan kaynaklandığını düşünen veliler, öğretmenler arasında çıkan anlaşmazlıklar, öğretmenin sınıf yönetim problemleri, yöneticilerin aşırı iş yükü, resmi toplantılar, maddi yetersizlikler, aile ve sosyal yaşama vakit ayıramama vb. faktörler mutluluk düzeyinin azalmasına ve stres oluşumuna neden olduğu düşünülmektedir. Yine bu sorunlardan bir kaçına elde olmayan sebeplerden ötürü maruz kalmak öğretmenlerin çaresiz hissetmelerine neden olmaktadır. Öğretmenlerin mutluluk düzeyini düşüren unsurların belirlenmesi üzerinde önemle durulması gereken bir konudur.

Yine araştırma neticesinde standart sapma değerleri incelendiğinde de en homojen dağılımın 4. maddede “neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum” ($S = ,98$) olduğu

görülmektedir. Bu durum bütün öğretmenlerin hayatlarında ne yaşanırsa yaşansın olumlu tutum ve davranış içinde olmaya çalıştıkları şeklinde yorumlanabilir. Yine bu bağlamda öğretmenlerin muhataplarına karşı iletişim kanallarını açık tutmaya çalıştıkları söylenebilir. Alanyazında yapılan bazı araştırmalarda öğretmenlerin mutluluk düzeyinin yüksek çıktığı (Bayram, 2020; Özgenel & Bozkurt, 2020; Sarıbıyık, 2022) görülmüştür. Bazı araştırmalarda ise öğretmenlerin mutluluk düzeyi (Bulut, 2015; Çetin, 2019; Gürbüz, 2020; İncekara, 2020; Karnak, 2020;) orta seviye olarak belirlenmiştir.

4.1.1. Öğretmenlerin Mutluluk Düzeyleri; Meslekteki Kıdem, Cinsiyet, Medeni Durum, Yaş, Öğretmenlikteki Alan ve Eğitim Düzeyi Değişkenlerine Ait Bulgu ve Yorumlar

Araştırmanın ikinci alt problem mesleki ve teknik anadolu liselerinde görev yapmakta olan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri; a) meslekteki kıdem, b) cinsiyet, c) medeni durum, d) yaş, e) Öğretmenlikteki alan, f) eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?'' şeklinde ifade edilmiştir. Bu alt problemlere cevap bulabilmek için Ankara ili merkez ilçelerinde görev yapan 386 mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mutluluk düzeylerine ilişkin görüşleri, bağımsız değişkenlere bağlamında birer birer analiz edilmiş ve bu analizlere ilişkin bulgular aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 6

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk Düzeylerinin Mesleki Kıdem Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Mesleki Kıdem	N	$\bar{X}$	S	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
1-5 Yıl (A)	67	4,11	,66	Gruplararası	3,94	4	,99			A-C
6-10 Yıl (B)	57	4,00	,43	Grupiçi	91,83	381	,24	4,09	,00	B-C
11-15 Yıl (C)	72	3,79	,30	Toplam	95,77	385				C-D
16-20 Yıl (D)	76	4,01	,43							C-E
21 Yıl + (E)	114	4,03	,54							
Toplam	386	3,99	,50							

A: 1-5 Yıl; B:6-10 Yıl; C: 11-15 Yıl; D: 16-20 Yıl E: 21 Yıl Üzeri

Tablo 6 incelendiğinde, mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mesleki kıdem ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark gösterip göstermediğine bakılmıştır. Yapılan

tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testine göre mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin mesleki kıdeme göre anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testinde homojenliğin anlamlı olduğu belirlenmiş ($p < ,05$) ve hangi mesleki kıdemler arasında anlamlı ilişkinin olduğunu belirlemek için de SPSS veri setinde “Dunnet” işaretlenerek tekrar yapılan analize verilerine göre; A ile C arasında, B ile C arasında, C ile C arasında ve C ile E arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alanyazında Düzgün (2016) tarafından yapılan çalışmalarda öğretmenlerin kıdem yılı arttıkça mutluluk algısının yükseldiğini ifade edilmiştir. Bu bulgulara ters şekilde Bulut (2015) tarafından yapılan çalışmada ise bir yıllık kıdemli olan öğretmenlerin, altı yıl ve üstü kıdemi olan öğretmenlere göre mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine başka bir araştırmada mesleki kıdem değişkenine göre “16-20 yıl mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin mutluluk düzeyi, 1-5 ve 6-10 yıl mesleki kıdeme sahip öğretmenlerden daha yüksektir.” sonucu bulunmuştur. Bu sonucun nedeni olarak, kıdemi düşük öğretmenlerin fiziki imkân ve okul ortamlarının daha yetersiz okullarda görev yapması belirlenmiştir (Sarıbiyık, 2022).

Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre, mutluluk düzeylerine ilişkin görüşlerinin toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla *t*-testi kullanılmıştır. Elde edilen analiz sonuçları Tablo 7.’de belirtilmiştir.

Tablo 7

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Kadın	136	3,98	,51	-,24	384	,81
Erkek	250	4,00	,49			

Tablo 7 incelendiğinde, mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği görülmektedir [$t(384) = -,24, p > ,05$]. Erkek öğretmenlerin mutluluk düzeylerine göre tutumu ($\bar{X} = 4,00$), kadın öğretmenlere göre ($\bar{X} = 3,98$) göre daha olumludur. Araştırmanın bulguları sonucunda öğretmenlerin mutluluk puanları ortalamaları cinsiyete göre karşılaştırılmış ancak cinsiyete göre herhangi anlamlı bir fark görülmemiştir. Araştırma bu sonuçla bazı araştırmalar ile benzerlik (Sarıbiyık, 2022) göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde bu konuda farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Erkeklerin mutluluk düzeyini kadınlara göre daha fazla bulan (Akın & Şentürk,

2012; Çankaya, 2009; Demir & Murat, 2017; Dost, 2004; Kasapoğlu, 2014) araştırmalar bulunmakla birlikte kadınların erkeklere göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşan çalışmalarda mevcuttur (Eren & Aşıcı, 2017; Çirkin & Göksel, 2016; Çolak, 2018; Şakırak, 2022). Katılımcıların akademisyen olduğu bir araştırmada ise erkeklerin mutluluk düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Akyol, 2016). Özetle alanyazındaki araştırmalarda erkek ve kadınların mutlulukları düzeyleri konusunda çeşitli sonuçlara ulaşan araştırmalar mevcuttur. Bu durumun; kültür, eğitim seviyesi ve çevre gibi bireysel ve sosyal unsurlardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 8

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları

Medeni Durum	n	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Evli	282	4,02	,55	2,50	306,41	,01
Bekâr	104	3,91	,33			

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların mutluluk düzeyinin medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bulgular mutluluk düzeyinin anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir [$t(306,41) = 2,50, p < ,05$]. Evli öğretmenlerin mutluluk düzeylerine göre tutumu ($\bar{X} = 4,02$), bekâr öğretmenlere göre ($\bar{X} = 3,91$) göre daha olumludur. Başka bir deyişle mesleki ve teknik liselerdeki görev yapan evli öğretmenler bekâr öğretmenlere göre daha mutludur. Alanyazına bakıldığında da bekâr bireylerin daha mutlu oldukları sonucunu rapor eden araştırmalar (Moçoşoğlu & Kaya, 2018) bulunmakla birlikte evliliğin mutluluğun önemli bir belirleyicisi olduğu yönündeki bulgular çoğunluktadır (Akın & Şentürk, 2012; Düzgün, 2016; Eren & Aşıcı, 2017; Kangal, 2013; Koydemir & Bulgan, 2017; Şakırak, 2022). Böyle sonuçların ortaya çıkmasında evliliklerde zor zamanlarda destek mekanizması devreye girmesi ile iyi zamanlarda sevinç ve neşenin paylaşılması olarak değerlendirilmiştir. Dahası evlilik kadın ve erkek arasındaki ilişkinin belli ve nitelikli bir düzeyde tutulmasını sağlama boyutuyla da önemlidir. Özetle işlevini yerine getiren bir evlilik mutluluğa olumlu etki yapacağı düşünülmekle birlikte bu araştırmada bekâr katılımcılar evli katılımcılardan daha mutlu olarak bulgulanmıştır.

Tablo 9

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Yaş	N	$\bar{X}$	S	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
35 Yaş Altı (A)	85	4,14	,58	Gruplararası	5,51	4	1,38			
36-40 Yaş (B)	50	4,04	,42	Grupiçi	90,27	381	,24	5,81	,00	A-C
41-45 Yaş (C)	98	3,84	,47	Toplam	95,78	385				A-D
46-50 Yaş (D)	76	3,90	,45							C-E
51 Yaş + (E)	77	4,08	,47							
Toplam	386	3,99	,50							

A: 35 yaş altı; B:36-40 Yaş; C: 41-45 Yaş; D: 46-50 Yaş E: 51 Yaş ve Üzeri

Tablo 9 incelendiğinde mesleki ve teknik liselerdeki öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testinde homojenliğin anlamlı olmadığı belirlenmiş ($p < ,05$) ve hangi yaş grupları arasında anlamlı ilişkinin olduğunu belirlemek için de SPSS veri setinde “Tukey” işaretlenerek tekrar yapılan analize verilerine göre; A ile C arasında, A ile D arasında ve C ile E arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alanyazında bu konuda çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Yaş ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmalarda yaş ile mutluluk arasında U şeklinde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır (Akın & Şentürk, 2012; Caner, 2015; Eren & Aşıcı, 2017; Şakırak, 2022). U şeklindeki bu ilişkide genel olarak maksimum mutluluk yaşı 18-25 yaş civarı olurken minimum mutluluk yaş aralığı ise, 36-45 olarak belirlenmiştir (Kahyaoğlu, 2008). Blanchflower ve Oswald (2008) tarafından yapılan araştırmada Türkiye’de minimum mutluluk yaşı 45 olarak bulunmuştur.

Bülbül ve Giray (2011), tarafından Türkiye İstatistik Kurumu’nun uygulamış olduğu “Yaşam Memnuniyet Anketi” verilerinden faydalanarak yaptıkları “Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi” adlı çalışmada öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin yaş değişkeni bakımından anlamlı bir fark oluşturmadığı bulgulanmıştır.

Tablo 10

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk Düzeylerinin Öğretmenlikteki Alan Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları

Öğretmenlikteki Alanı	n	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Meslek Öğretmeni	199	4,00	,52	,24	383,15	,81
Branş Öğretmeni	187	3,99	,47			

Tablo 10 incelendiğinde, mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin öğretmenlikteki alana göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir [t (383,15) = -,24, $p < ,05$] Meslek öğretmenlerin mutluluk düzeylerine göre tutumu ($\bar{X} = 4,00$), branş öğretmenlerine göre ($\bar{X} = 3,99$) göre daha olumludur. Alanyazındaki bazı araştırmalarda (Bekil, 2019; Moçoşoğlu & Kaya, 2018) öğretmenlikteki alanın öğretmenlerin mutluluk düzeyinde anlamlı bir fark oluşturmadığı belirlenmiştir. Araştırma bu bağlamda alanyazındaki bu araştırmalar ile ayrılmaktadır.

Yine yapılan başka bir araştırmada öğretmenlerin örgütsel mutluluk algıları ile branş değişkeni arasında güzel sanatlar ve spor branşındaki öğretmenler lehine, fen-matematik bilimleri ve sosyal bilimler branşındaki öğretmenlerin aleyine bir sonuç olduğu bulgulanmıştır (Doğan, 2021).

Tablo 11

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Öğrenim Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Önlisans (A)	15	3,83	,36	Gruplararası	,82	2	,41		
Lisans (B)	280	3,98	,50	Grupiçi	94,96	383	,25	1,17	,19
Lisans-üstü(C)	91	4,06	,51	Toplam	95,78	385			
Toplam	386	3,99	,50						

A: Önlisans; B: Lisans; C: Lisansüstü

Tablo 11 incelendiğinde mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Araştırma bu bağlamda alanyazındaki bazı araştırmalar (Bulut, 2015; Caner, 2015; Diener, Sandvik, Seidlitz & Diener, 1993; Düzgün, 2016; Eren & Aşıcı, 2017; Tingaz, 2013) ile

benzerlik göstermektedir. Tüm bunlarla beraber Akın ve Şentürk (2012) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların mutluluk algılarını etkileyen faktörler incelendiğinde öğretmenlerin eğitim seviyelerinin yükselmesine bağlı olarak çeşitli unsurlar bağlamında beklenti oluşmasına neden olduğu ve bu beklentilerin karşılanmaması durumunda ise eğitim seviyesinin artmasının mutsuzluk kaynağı olarak değerlendirilebileceği bulgulanmıştır.

4.2. Kendini Toparlama Güç Düzeyine Ait Bulgu ve Yorumlar

Bu başlık altında mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin kendini toparlama güç düzeylerini belirlemek amacıyla standart sapma ve aritmetik ortalama değerlerine yer verilmiştir. Ayrıca mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin kendini toparlama güç düzeyinin meslekteki kıdem, cinsiyet, medeni durum, yaş, öğretmenlikteki alan ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 12

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Algılarına Göre Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri

Boyut	n	$\bar{X}$	S
İşlerin bir şekilde üstesinden gelirim.	386	5,51	1,28
Gerektiğinde kendi başıma ayakta kalabilirim	386	5,82	1,02
Kendimle barışık biriyim.	386	5,81	1,11
Zaman içinde birçok şeyi yapabileceğimi düşünürüm.	386	5,83	,99
Kararlı biriyim.	386	5,85	1,05
Zor durumlarda, kendime olan güvenim bana güç verir.	386	5,70	1,18
Genellikle bir duruma değişik açılardan bakabilirim.	386	5,77	1,05
İstesem de istemesem de bazen yapmak istediğim/istemediğim şeylere kendimi ayarlarım.	386	5,59	1,20
Zor bir durumdaysam genellikle bir çıkış yolu bulabilirim.	386	5,80	1,06
Yapmak zorunda olduklarım için yeterli enerjiye sahibimdir.	386	5,63	1,15

Tablo 12 incelendiğinde mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin algılarına göre kendini toparlama güç düzeylerine ilişkin en yüksek değerleri sırasıyla; 5. maddeye “kararlı biriyim” ($\bar{X} = 5,85$), 4. maddeye “zaman içinde birçok şeyi yapabileceğimi düşünürüm” ($\bar{X} = 5,83$) ve 2. maddeye “gerektiğinde kendi başıma ayakta kalabilirim” ($\bar{X} = 5,82$) şeklindedir. Araştırma sonuçları neticesinde yönetici ve öğretmenlerin hayatlarında yaşadıkları zorluklara rağmen kararlı bir biçimde birçok şeyi yapacakları düşünmeleri anlamlı ve mutluluk vericidir. Üstelik eğitim sistemindeki sorunların karşısında mücadeleci bir tavır takınmaları çok kıymetli bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğretmenlerin

özgüven sahibi bireyler olarak gerektiğinde kendi başlarına zorlukları aşmaları istendik bir davranış olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 12 incelendiğinde mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin algılarına göre kendini toparlama gücü düzeylerine ilişkin en düşük değerleri sırasıyla; 1. maddeye “işlerin bir şekilde üstesinden gelirim” ($\bar{X} = 5,51$), 8. maddeye “istesem de istemesem de bazen yapmak istediğim/istemediğim şeylere kendimi ayarlarım” ($\bar{X} = 5,59$) ve 10. maddeye “yapmak zorunda olduklarım için yeterli enerjiye sahibimdir” ($\bar{X} = 5,63$) şeklinde bulgulanmıştır. Bu durum öğretmenlerin bazen istemedikleri şeyleri yapmak zorunda kaldıkları bu durumun ise onların enerjilerinde düşüş meydana getirdiği şeklinde yorumlanabilir. Yaşanan bu enerji düşüklüğü öğretmenlerin iş ve özel hayatlarında bazen yapması gereken şeyleri yapamamasına neden olabilir. Bu noktada sorunların ve durumların üstesinden gelmesi gereken birey olarak öğretmen, tükenmişlik ve/veya depresyon gibi sorunlar yaşayabilir. Ayrıca öğretmenlerin istedikleri şeyleri planlamada sorunlar yaşayacağı da araştırma sonuçları neticesinde bulgulanmıştır. Dolayısıyla kendini toparlama güç düzeyi düşük öğretmenlerin işleri planlamada sorunlar yaşaması ve organize olmada zorlanması doğal bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırma neticesinde standart sapma değerleri incelendiğinde de en homojen dağılımın 4. maddede “zaman içinde birçok şeyi yapabileceğimi düşünürüm” ($S = ,99$) olduğu görülmektedir. Bu durumda günümüzde gelişen ve değişen eğitim içerisinde öğretmelerin zamanla bu duruma uyum sağlamaları ve sorunların üstesinden gelebileceklerini düşünmeleri açısından önemlidir. Yine burada da gözden kaçırılmaması gereken bir diğer hususta öğretmenlerin mücadeleci yapılarının devam ettiğinin görülmesidir. Tüm bu bahsedilen unsurlar öğretmenlerin kendini toparlama güç düzeyinin yüksek olduğunun işaretidir.

4.2.1. Öğretmenlerin Kendini Toparlama Güç Düzeyleri; Meslekteki Kıdem, Cinsiyet, Medeni Durum, Yaş, Öğretmenlikteki Alan ve Eğitim Düzeyi Değişkenlerine Ait Bulgu ve Yorumlar

Araştırmanın dördüncü alt problemi “mesleki ve teknik anadolu liselerinde görev yapmakta olan öğretmenlerin kendini toparlama güç düzeyleri; a) meslekteki kıdem, b) cinsiyet, c) medeni durum, d) yaş, e) Öğretmenlikteki alan, f) eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu alt problemlere cevap

bulabilmek için Ankara ili merkez ilçelerinde görev yapan 386 mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mutluluk düzeylerine ilişkin görüşleri, bağımsız değişkenlere göre tek tek analiz edilmiş ve bu analizlere ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 13

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Mesleki Kıdem Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Mesleki Kıdem	N	$\bar{X}$	S	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
1-5 Yıl (A)	67	5,82	,90	Gruplararası	47,08	4	11,77			A-C
6-10 Yıl (B)	57	5,91	,82	Grupiçi	272,24	381	,72	16,47	,00	B-C
11-15 Yıl (C)	72	5,20	,88	Toplam	319,31	385				C-E
16-20 Yıl (D)	76	5,43	,92							D-B
21 Yıl + (E)	114	6,12	,75							E-D
Toplam	386	5,73	,91							

A: 1-5 Yıl; B:6-10 Yıl; C: 11-15 Yıl; D: 16-20 Yıl E: 21 Yıl Üzeri

Tablo 13 incelendiğinde mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin kendini toplama güç düzeylerinde mesleki kıdeme göre anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testinde homojenliğin anlamlı olduğu belirlenmiş ($p<,05$) ve hangi mesleki kıdemler arasında anlamlı ilişkinin olduğunu belirlemek için de SPSS veri setinde “Dunnet” işaretlenerek tekrar yapılan analiz verilerine göre; A ile C arasında, B ile C arasında, C ile E arasında, D ile B arasında ve E ile D arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alanyazındaki Kırımoğlu, Yıldırım & Temiz (2010) ile Ülker & Recepoğlu (2013) gibi bazı araştırmalar kendini toplama güç düzeyinin kıdeme göre anlamlı bir şekilde değişmediğini ortaya koymakta iken bu açıdan araştırma sonuçları alanyazında bir farklılık oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları ile paralellik arz edebilecek başka bir çalışmada mesleki kıdem ile kendini toplama gücü arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bunun nedeni olarak kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma alt boyutlarının etkili olduğu değerlendirilmiştir. Yine aynı çalışmada 16 yıl ve üstü yıl kıdemi olan öğretmenlerin kendini toplama güç düzeyi 1-5 yıl ve 6-10 yıl arasında deneyimi olanlara göre daha fazla şekilde bulgulanırken en yüksek kendini toplama güç düzeyi 11-15 yıl arasındaki öğretmenlerde bulgulanmıştır (Güran, 2021). Kıdemli yöneticilerin kendini toplama güç düzeylerinin yüksek olmasının nedenleri

arasında; gelişen ve değişen çevreye uyum, teknolojiyi kullanma becerilerinden, deneyimden ve genç meslektaşlarına örnek olma istekleri gibi unsurlar sayılabilir.

Tablo 14

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Kadın	136	5,72	,81	-,08	384	,94
Erkek	250	5,73	,92			

Tablo 14 incelendiğinde, mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin kendini toplama gücü düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği görülmektedir [t (384) = -,08, p > ,05]. Alanyazındaki birçok çalışma (Çelik, 2013; Erdoğan, İşeri & Ünal, 2006; Irmak, 2015; Karabulut, 2015; Kırımoğlu, Yıldırım & Temiz, 2010; Özcan, 2005; Sezer & Kezer, 2017; Uçar, 2014; Terzi, 2008) araştırmadaki elde edilen bulguyu desteklemektedir.

Erkek öğretmenlerin kendini toplama güç düzeylerine göre tutumu ($\bar{X} = 5,73$), kadın öğretmenlere göre ($\bar{X} = 5,72$) göre çok az fakla daha olumludur. Alanyazında erkeklerin kendini toplama güç düzeyinin kadınlardan daha fazla olduğunu bulgulayan (Bahadır, 2009; Dayıoğlu, 2008; Doğan & Yavuz, 2020; Kara, 2020; Sezgin, 2016) araştırmalar da bulunmaktadır. Erkeklerin lehine ortaya çıkan bu farklılığın erkeklerin toplumda; iş bulmak, ev geçindirmek, güçlü olmak ve vazgeçmemek gibi rollerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca erkeklerin günümüzde hala daha çok sorumluluk alarak güçlü yetiştirilmesi gibi kültürel faktörler erkeklerin kendini toplama güç düzeyinin yükselmesine neden olduğu düşünülmektedir (Doğan & Yavuz, 2020).

Tüm bu bulgulara farklı olarak Oktan (2008) tarafından kadınların kendini toplama güç düzeylerinin daha fazla olduğunu belirlemiştir.

Tablo 15

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları

Medeni Durum	n	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Evli	282	5,85	,93	4,34	384	,00
Bekâr	104	5,40	,78			

Tablo 15 incelendiğinde, mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin kendini toparlama güç düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir [$t(384) = 4,34, p < ,05$]. Evli öğretmenlerin kendini toparlama güç düzeylerine göre tutumu ($\bar{X} = 5,85$), bekâr öğretmenlere göre ($\bar{X} = 5,40$) göre daha olumludur. Araştırma bu bulgularla alanyazındaki (Akgün, 2021; Bozgeyikli & Şat, 2014; Bulut, 2021; Çetin, 2019; Dinçer, 2021; Elsel, 2019; Önel, 2021; Özdemir & Adıgüzel, 2021) pek çok araştırmayla örtüşmektedir. Kendini toparlama güç düzeyinin yüksek olmasının nedeni olarak sağlıklı evlilik ilişkilerinde zor zamanlarda destek mekanizmasının devreye girmesi ile birlikte duygu ve düşüncelerin paylaşılmasının olağan bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Koruyucu faktörlerden olan evlilik olumlu ve destekleyici ilişkiler oluşturması nedeniyle kendini toparlama gücüne olumlu katkı yapmaktadır. Evli bireylerin eşleriyle destekleyici ve pozitif ilişkiler kurmaları sosyal desteğe daha kolay ulaşmalarına yol açarak kendini toparlama güç düzeylerinin daha yüksek olmasına katkı sağlamaktadır (Kaçar, 2022).

Kırımoğlu, Yıldırım & Temiz (2010) tarafından yapılan beden eğitimi öğretmenlerinin katılımcı olduğu araştırmada medeni durum ile kendini toparlama güç düzeyi arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Yine Kırımoğlu, Çokluk & Yıldırım (2012) ile Irmak (2015) tarafından yapılan araştırmalarda katılımcıların medeni durumu ile kendini toparlama güç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Alanyazında bekar öğretmenlerin kendini toparlama güç düzeyinin evli öğretmenlerden daha fazla olduğunu bulgulayan araştırmalarda mevcuttur (Uçar, 2014).

Tablo 16

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Yaş	N	$\bar{X}$	S	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
35 Yaş Altı (A)	85	6,01	,80	Gruplararası	31,22	4	7,81			A-C
36-40 Yaş (B)	50	5,61	,83	Grupiçi	288,10	381	,76	10,32	,00	B-C
41-45 Yaş (C)	98	5,57	,94	Toplam	319,31	385				C-E
46-50 Yaş (D)	76	5,35	,99							D-B
51 Yaş + (E)	77	6,09	,71							E-D
Toplam	386	5,73	,91							

A: 35 Yaş Altı; B:36-40 Yaş; C: 41-45 Yaş; D: 46-50 Yaş; E:51 Yaş Üzeri

Tablo 16 incelendiğinde mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin kendini toparlama gücü düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Yapılan Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testinde homojenliğin anlamlı olduğu belirlenmiş ($p<,05$) ve hangi mesleki kıdemler arasında anlamlı ilişkinin olduğunu belirlemek için de “Dunnet” işaretlenerek tekrar yapılan analiz verilerine göre; A ile C arasında, A ile D arasında, B ile E Arasında, C ile E arasında ve E ile D arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Alanyazında gerçekleştirilen bazı çalışmalarda yaş artıkcça kendini toparlama gücünün artma eğiliminde olduğu ve yaşlar arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgulanmıştır (Elsel, 2019; Karakuş 2017; Sarıkaya, 2019; Uçar, 2014). Başka bir araştırmada 40 ve üzeri yaşta olan öğretmenlerin kendini toparlama güç düzeyinin 22-29 ile 30-39 yaş aralığındaki öğretmenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğretmenlerin yaşı artıkcça kendini toparlama güç düzeyinin de arttığı söylenmektedir (Güran, 2021). Yalçın (2013) ise 41- 50 yaş arası öğretmenlerin en yüksek kendini toparlama güç düzeyine sahip olduklarını belirlemiştir. Hannah ve Morrissey (1986) tarafından yapılan araştırmada ise yaş ilerledikçe kadınların kendini toparlama güç düzeyinin anlamlı derecede azaldığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bazı araştırmalarda yaş ile kendini toparlama güç düzeyi arasında (Genç, 2014; Sezgin, 2009, 2012) anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirlemiştir.

Tablo 17

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Öğretmenlikteki Alan Değişkenine Göre t- Testi Sonuçları

Öğretmenlikteki Alanı	n	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Meslek Öğretmeni	199	5,67	,98	-1,34	384	,18
Branş Öğretmeni	187	5,80	,83			

Tablo 17 incelendiğinde, mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin kendini toparlama güç düzeylerinin öğretmenlikteki alana göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir [$t(384) = -1,34, p > ,05$]. Branş öğretmenlerin kendini toparlama güç düzeylerine göre tutumu ($\bar{X} = 5,80$), meslek öğretmenlerine göre ($\bar{X} = 3,67$) göre daha olumludur. Alanyazında farkı sonuçlar bulan araştırmalar mevcuttur. Sezgin (2009), tarafından ilköğretim okulu öğretmenleri üzerinde yapılan araştırmada kendini toparlama güç düzeyi ile branş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulgulanmıştır. Yalçın (2013) tarafından yapılan araştırmada ise sınıf öğretmenlerinin kendini toparlama güç düzeyinin branş öğretmenlerinden daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Öğretmenlerin sınıf yönetiminde olumlu tutum ve davranışlara sahip olmasının öğrencilerin sosyal ve akademik gelişimine pozitif yönde bir katkı yaptığı belirlenmiştir. Öğretmenin öğrencilerine sevgi ile yaklaşması öğrencilerde güven duygusunun oluşmasını sağlamaktadır. Ayrıca öğretmen ile öğrencileri arasında güven duygusunun oluşmasının da var olan önyargıların azalmasına neden olduğu bulgulanmıştır (Sezer, 2018). Öğretmenlerin sabırlı ve anlayışlı olmaları gibi kişilik özellikleri ile olumlu davranışlarının okul ortamındaki sorunların aşılmasına katkı sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca okullarda öğrencilerin bazı ders ile öğretmenlere karşı olumlu tutum ve davranış geliştirmeleri karşılaşılan bir durumdur. Bu noktada öğretmenlerin öğrencileriyle kurdukları olumlu iletişim ve bağlar öğrenci başarısının artması ve özgüven oluşumu gibi olumlu etkiler oluşturmaktadır.

Tablo 18

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Öğrenim Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Önlisans (A)	15	3,83	,36	Gruplararası	20,01	2	10,05			
Lisans (B)	280	3,98	,50	Grupiçi	299,22	383	,78	12,86	,00	A-C B-C
Lisans-üstü(C)	91	4,06	,51	Toplam	319,31	385				
Toplam	386	3,99	,50							

A: Önlisans; B:Lisans; C:Yüksek Lisans; D:Doktora

Tablo 18 incelendiğinde mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin kendini toplama gücü düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Yapılan Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testinde homojenliğin anlamlı olmadığı belirlenmiş ($p>,05$) ve hangi mesleki kıdemler arasında anlamlı ilişkinin olduğunu belirlemek için veri setinde “Tukey” işaretlenerek tekrar yapılan analiz verilerine göre; A ile C arasında ve B ile C arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Alanyazında Kırımoğlu, Çokluk & Yıldırım (2012) tarafından antrenörler üzerinde yapılan çalışmada lisansüstü eğitim alanların kendini toplama güç düzeylerinin almayanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Yine yapılan başka bir araştırmada öğretmenlerin kendini toplama güç düzeyinin kişisel güçlü yönler boyutunda etkili bir değişken olduğu bulgulanmıştır. Lisansüstü eğitim alan öğretmenlerin kendini toplama güç düzeyinin lisans mezunu öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Güran, 2021). Tüm bunlarla

birlikte alanyazında kendini toparlama güç düzeyinin eğitim durumuna göre anlamlı ölçüde farklılaşmadığını belirleyen araştırmalarda bulunmaktadır (Karabulut, 2015; Wasden, 2014).

4.3. Öğretmenlerinin Mutluluk ve Kendini Toparlama Güç Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Bu başlık altında mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mutluluk ve kendini toparlama güç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı değerine yer verilmiştir.

Tablo 19

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Mutluluk İle Kendini Toparlama Gücü Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri (n=386)

Değişkenler	n	$\bar{X}$	S	1	2
1. Mutluluk	386	3,99	,50	1,00	,39**
2. KTGÖ	386	5,73	,91		1,00

**p<,01; *p<,05

Tablo 19’da mesleki ve teknik anadolu liselerindeki öğretmenlerin mutluluk ile kendini toparlama gücü arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını göstermek amacıyla yapılan pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analiz sonuçları sunulmuştur. Elde edilen istatistiksel sonuçlara göre mutluluk ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde ($r = ,39$; $p < ,01$) bir ilişkiye rastlanılmıştır. Araştırmanın başında beklenti ya da araştırmanın hipotezi olarak ifade edilen düşünce öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile kendini toparlama güç düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olmasıydı ve nitekim araştırmanın bulguları bu hipotezi teyit eder niteliktedir. Dolayısıyla araştırmanın sonuçları, araştırmacının beklentilerine paralel olarak gerçekleşmiştir. Mutluluk ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde bir ilişki kurulmasının nedeni bireylerin atlattıkları olayların ardından yaşadıkları rahatlama olabilir.

Yaşanan zorlukla mücadele eden ve olayı atlatan bireyin olayı algılama biçiminden kaynaklanan bireylerin bazende mutsuz olabilecekleri düşünülmektedir. Bu durumun bireyin olayı rasyonelleştirmesi sonucu olduğu düşünülmektedir. Bireyin ruhsal sağlığını korumak için savunma mekanizmalarının da devreye girmesi ile bireylerin mutluluk ve kendini toparlama güç düzeyine ilişkin durum daha karışık bir hal almakla birlikte mutluluk

ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde bir ilişkinin bulgulanması akla, mantığa ve insanın hayat amacına gayet uygun bir netice olarak karşımıza çıkmaktadır.

4.4. Öğretmenlerin Mutluluk ve Kendini Toparlama Güç Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Bu başlık altında mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mutluluk ve kendini toparlama güç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla standart regresyon analizi değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 20

Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerindeki Öğretmenlerin Kendini Toparlama Gücü Düzeyinin Mutluluk Düzeyine Göre Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	2,78	,15	-	15,57	,00
Kendini Toparlama Gücü	,21	,03	,39	8,23	,00
R= ,39	R ² = ,15				
F= 67,71	p= ,00				

Tablo 20 incelendiğinde; regresyon analizi sonuçlarına göre kendini toparlama gücü düzeyinin mutluluk düzeyine göre aralarında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($R = ,39$; $R^2 = ,15$; $F = 67,71$; $p = ,00$). Mesleki ve teknik liselerdeki öğretmenlerin kendini toparlama gücü düzeyleri mutluluk düzeylerinin yaklaşık %15'ini karşılamaktadır. Başka bir deyişle mesleki ve teknik liselerindeki öğretmenlerin kendini toparlama gücü düzeyleri bu öğretmenlerin mutluluk düzeylerini yordadığı söylenebilir. Yapılan araştırmalarda ortam ve sunulan deneyimlerin bireylerin kendini toparlama güç düzeyinin artırılması açısından önemli olduğu vurgulanmaktadır. Yani bireylere beceri eğitimleriyle pozitif özelliklerin kazandırılması kendini toparlama güç düzeyini destekleyen etkinliklerdendir (Benson, 1989'dan aktaran Koçhan, 2021).

Kendini toparlama gücü ve mutluluğun birbirlerini destekleyen unsurlar olarak bulgulanması hayatın olağan akışına uygun bir netice olarak değerlendirilmektedir. Sevdiği birini kaybetmek ve/veya bir sağlık sorunu yaşamak insanların mutluluk düzeylerini azaltmaktadır. İnsanların hayatında meydana gelen; çocuk sahibi olmak, yeni bir eve taşınmak, mezun olmak, terfi etmek, evlenmek ve lisanüstü eğitime başlamak gibi kişisel ve sosyal değişkenlerin ise bireylerin mutluluk düzeyini artırdığı belirlenmiştir (Şakırak, 2022).

BÖLÜM V

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde resmi mesleki ve teknik anadolu lisesinde görev yapan öğretmen ve yöneticilerden toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilmiş bulgular ışığında bazı sonuçlara ve bu sonuçlara dayalı bazı önerilere yer verilmiştir.

Öğretmen, İdareci ve Karar Alıcılara Yönelik Öneriler

Dinamik bir süreç olan eğitim, sürekli yeni gelişme ve değişmelerin yaşandığı bir alandır. Değişime ayak uydurmaya çalışan öğretmenlerin iyimser bir bakış açısı ve mücadeleci bir yapıya sahip olmaları günümüzde bir gereklilik hali olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırma sonuçları öğretmenlerin, mutluluk düzeyleri ile kendini toparlama güç düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişkili olduğunu göstermektedir. Yine bir diğer bulgu da mesleki ve teknik liselerdeki öğretmenlerin kendini toparlama güç düzeylerinin mutluluk düzeylerini yordadığıdır. Karşılaşılan zorlukları aşmanın özgüven ve özyeterlilik gibi bazı unsurların gelişmesine neden olduğu dolayısıyla da mutluluk duygusunu oluşturması doğal bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Öğretmenlerin mutluluk ile kendini toparlama güç düzeylerinin belirlenmesi mutluluk ve kendini toparlama güç kavramları hakkında farkındalık oluşturmak ve çözüm önerileri getirilmesi noktasında kıymetlidir.

Araştırma neticesinde mutluluk ve kendini toparlama güç düzeylerinin çevreyle ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda başarılı bireylerin aile ve okul çevrelerinde bazı koruyucu faktörlerin bulunduğu ve bu koruyucu faktörlerin kendini toparlama güç yeteneğini geliştirdiği savunulmaktadır. Okul boyutuyla değerlendirildiğinde amaç belirleme, özyeterlilik, problem çözme ve sorumluluk alma gibi konuların kendini toparlama gücünü artırdığı düşünülmektedir (Krovetz, 1999'dan aktaran Koçhan, 2021).

Okul, öğretmen, öğrenci ve veli özellikleri büyük şehirlerde ihtiyaçları ve sosyoekonomik çevreleri açısından farklılaşmaktadır. Bu durum Selçuk (2019) tarafından "Okular

arasındaki her türlü imkân ve öğrenme farklılıklarının azaltılması da en büyük hedeflerimiz arasındadır." şeklinde ifade edilmiştir. Bu bağlamda okullar arasındaki imkân ve öğrenme farklılıklarının azaltılması özellikle dezavantajlı konumdaki okullarda eğitim alan öğrenci mutluluğunu ve buna bağlı olarakta öğretmenlerin mutluluk ile kendini toparlama güç düzeyinin artmasına yol açacaktır. Öğretmenler çalıştıkları çevreye uyum sağlamak için öğrencilerin evlerini ziyaretler etmelidirler. Hem bu sayede öğrencileri ve velileri daha iyi tanıma fırsatı yakalarken hemde öğrencilerin bulunduğu sosyal çevreyi daha yakından tanıma fırsatı yakalarlar.

Araştırma sonuçlarına göre mutluluk ve kendini toparlama güç düzeyinin mesleki kıdem ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Bu bağlamda tecrübeli öğretmenlerin görevlerine yeni başlayan öğretmenlere deneyimlerini paylaşarak yol gösterici olmaları sağlanabilir. Araştırma sonuçlarına göre branş öğretmenlerinin kendini toparlama güç düzeylerine göre tutumunun meslek öğretmenlerine göre daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Yine araştırma sonuçlarında meslek öğretmenlerin mutluluk düzeylerine göre tutumu, branş öğretmenlerine göre daha olumludur. Bu bilgiler ışığında okullarda branş öğretmenleri ile meslek öğretmenleri arasında iletişimin, tecrübelerin ve bilgi paylaşımının artmasına yönelik olanakların artırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca zümre içi iletişim, eğitim öğretim yöntem ve teknikleri ile ders materyalleri bakımından paylaşım artırılmalıdır. Eksik noktaların tespit edilmesi ve bilgi paylaşımını artırmak için aynı zümredeki öğretmenler zaman zaman birbirinin dersine girebilir.

Araştırma sonuçlarına göre kendini toparlama gücü ile eğitim arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır. Kendini toparlama gücü ilgili yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde bazı uygulama, teknik, beceri ve alıştırmaların kendini toparlama güç düzeyini artırmada etkili olduğu görülmektedir. Bunlardan bazıları: psikolojik sağlamlıkla ilgili eğitimler, ev ödevleri, amaç belirleme, sorun çözme becerisi, stres yönetimi, öfke kontrol yönetimi, sorumluluk verme, rol oynama, canlandırma etkinlikleri, drama ve benlik saygısı eğitimi şeklinde sıralanabilir (Henderson & Milstein, 2003'ten aktaran Koçhan). Bu bağlamda yönetici ve öğretmenlerin lisansüstü eğitim ve hizmetiçi eğitim almaları teşvik edilmelidir. Hatta lisansüstü eğitimin diğer katkıları da göz önüne alınırsa yönetici ve öğretmenlerin lisansüstü eğitim almaları zorunlu hale bile getirilebilir. Üniversiteler ve okullar arasında işbirliği artırılabilir. Kişisel gelişim noktasında özellikleri geliştirmeye yönelik faaliyetler planlanabilir. Bu bağlamda yönetici ve öğretmenlere akademisyenler tarafından; motivasyon, empati, uyum, farkındalıklara saygı, beden dili, dinleme, stresle başa çıkma becerileri,

cesaret ve vizyonerlik gibi becerilerin geliştirilmesi için konferans ve seminer gibi hizmetiçi eğitimler düzenlenebilir. Ayrıca özsaygının geliştirilmesi, ihtiyaç duyulan temel kaynakların desteklenmesi, risklere karşı önceden önlemlerin alınması gibi unsurların da kendini toplama güç düzeyini etkileyen temel etkenler olarak belirtilmektedir (Rutter, 1987'den aktaran Koçan, 2021).

Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin hayatlarında karşılaştıkları sorunlar karşısında bazen olumsuz duygulanım geliştirdikleri, hayatı sorguladıkları ve hayattan aldıkları keyfin azaldığı bulgulanmıştır. Öğretmen mutluluk düzeyinin yüksek olması okullarda; okulun hedeflerine uygun, verimli, üretim ile gelişime odaklı ve yüksek nitelikli çıktılar elde edilmesine beklenmektedir. Bu bağlamda öğretmenlerin, stres düzeyinin azalması için; tatile gitme, spor yapma, gevşetici faaliyetlere katılmak, sosyal iletişim ağını geliştirmek ve hobi edinmek gibi etkinliklere katılmaları sağlanabilir. Öğretmenlerin mutlu ve mücadeleci olabilmeleri için takdir ve teşvik edilmeye ihtiyaçları oldukları düşünülmektedir. Bu bağlamda öğretmenlere başarı ve/veya takdir belgesi gibi ödüllendirmeler yapılabilir. Ayrıca öğretmenlerin ortaya ürün koyabilecekleri ve başarı duygusu elde edebilecekleri faaliyetler oluşturulmalıdır. Okulda öğretmenler meslektaşlarını rakip olarak görmek yerine işbirlikçi yaklaşmalı ve birlikte neler yapılabileceğine odaklanmalıdır. Öğretmenler arası basit meseleleri büyütülmemeli, olaylara çözüm odaklı yaklaşmalı, iletişim kanalları açık tutulmalıdır. Öğretmenler birbirlerini kırmaktan ve kaybetmekten korkmalıdır. Öğretmenler arasında düzenlenecek bir drama etkinliği hem iletişim engellerini kaldırır hemde iletişim engellerini daha kolay aşma açısından okul kültürüne olumlu katkı yapacaktır. Öğretmenler, birbirlerine karşı düşüncelerinde saydam olmalı muhatabına hoşgörü ile yaklaşmalıdır. Meslektaşlarıyla yaşadıkları sorunları onlarla paylaşarak ve konuşarak çözme yoluna gitmeli birbirlerine olan saygılarını korumalıdır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Yapılan bu çalışma, Ankara ilindeki mesleki ve teknik anadolu lisesinde görev yapan öğretmenler üzerine yapılması gibi çeşitli sınırlılıklar barındırmaktadır. Bu kapsamda ilkokul, ortaokul ve diğer lise kademelerindeki yönetici ve öğretmenlerle çalışarak bu okul kademelerinde görev yapan öğretmenlerin mutluluk ve kendini toplama güç düzeylerindeki farklılaşma ve nedenleri araştırılabilir. Yine farklı sosyoekonomik yapıya sahip olan bölgelerde yapan öğretmenler arasında da bu tür karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir. Yapılacak başka araştırmalarda psikolojik dayanaklılık ve örgütsel mutluluk gibi benzer kavramlarda araştırılabilir. Katılımcı sayısı daha da artırılabilir.

Öğretmenlerin mutluluk ve kendini toparlama güç düzeylerinin öğrenci başarısına katkısı da araştırılabilir. Bu çalışmada sadece öğretmenlerin mutluluk ve kendini toparlama güç düzeyleri ile aralarındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmış, risk faktörleri ve koruyucu faktörlere ilişkin bir araştırma yapılmamıştır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda öğretmenler için risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin de dâhil olduğu araştırmaların yapılması alanyazına ve uygulama alanına daha çok katkı getirebilir. Bu araştırma nicel veriler üzerinden yapılan analizler barındırmaktadır. Yine benzer araştırmalar nitel veya karma araştırma metodları ile yapılabilir.



KAYNAKLAR

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akarsu, B. (1997). *Mutluluk ahlakı*. İstanbul: İnkılap.
- Akgün, Ö. (2021). *Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyum düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Akın, B. H., & Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Aktay, E. T. (2010). *Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. Sınıf öğrencilerinin kendini toplarlama güçlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akyol, E. Y. (2016). *Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Althusser, L. (1991). *İdeoloji ve devletin ideolojik aygıtları* (Y. Alp ve M. Özışık, Çev.). İstanbul: İletişim.
- Apple, M. W. (2006). *Eğitim ve iktidar* (E. Bulut, Çev.). İstanbul: Kalkedon.
- Arastaman, G. (2011). *Öğrenci yılmazlığına etki eden faktörlere ilişkin Ankara ili genel lise ve anadolu lisesi yönetici, öğretmen ve öğrenci görüşleri*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Argyle, M., & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *CALL International series in experimental social psychology* (pp. 77-100). New York: Pergamon.
- Atalay, H. (1999). *İngilizce & Türkçe sözlük* (2. Cilt). Ankara: TDK.
- Aydemir, R. E. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi (ilk yetişkinlik dönemi)*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aydın, M. (1976). Farabının siyasi düşüncesinde saadet kavramı. *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21, 303-304.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aypay, A., & Eryılmaz, A. (2011). Relationships of high school student' subjective well-being and school burnout. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 181-199.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Demerouti, E., Janssen, P. M. P., Van Der Hulst, R., & Brouwer, J. (2000). Using equity theory to examine the difference between burnout and depression. *Anxiety, Stress and Coping*, 13(3), 247-268.
- Ball, S. J. (1993). Education policy, power relations and teachers work. *British Journal of Educational Studies*, 41(2), 106-121.
- Ball, S. J. (1997). Good school/bad school: paradox and fabrication. *British Journal of Sociology of Education*, 18(3) 317-336.
- Basım H. N., & Çetin, F. (2011) Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Basım H. N., & Şeşen, H. (2005). Çalışma yaşamında tükenmişlik: Sosyal hizmet uzmanları ile hemşireler üzerine karşılaştırmalı bir çalışma. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 16(2), 57-70.

- Basım H. N., & Şeşen, H. (2009). Tükenmişliğin örgüt içi girişimciliğe etkisi: Sağlık sektöründe bir araştırma [Muhan Soysal Özel Sayısı]. *ODTÜ Gelişme Dergisi*, 35, 41-57.
- Baş, U. A. (2016). Assesment of positive psychology course according to comments and life satisfaction levels of counselor candidates. *Journal of Education and Training Studies*, 4(3), 1-8.
- Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuğa sahip annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayram, S. (2020). *Öğretmenlerin örgütsel affedicilik algıları ile örgütsel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Bekil, M. (2019). *Öğretmenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bernard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. San Francisco: WestEd.
- Bernstein, B. (1990). *Class, codes and control. The sutructuring of pedagogic discourse*. UK, NY: Routlege,
- Bolay H. S. (2004). *Felsefeye giriş*. Ankara: Akçağ.
- Bourdieu, P. (1984). Classes and classifications. in distinctions: A social critique of the judgment of taste. (R. Nice, Trans.). US, Boston: Harvard University.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In: Richardson, J., *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. Westport, CT: Greenwood.
- Bozgeyikli, H., & Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: özel okul örneği. *Hak-İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(5), 172-191.
- Brackenreed, D. (2010). Resilience and risk. *International Education Studies*, 3(3), 111-121.
- Bulut, A. (2015). *Ortaöğretim öğretmenlerinin örgütsel mutluluk algılarının incelenmesi: bir norm çalışması*. Doktora Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

- Bulut, G. (2021). *Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ile sosyal zeka seviyesi ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. (İ. D. E., Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Bülbül, Ş. & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi [Özel Sayı]. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11, 113-123.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Caner, A. (2015). Happiness, comparison effects, and expectations in Turkey. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1323-1345.
- Cantor, N. (1990). From taught to behavior: having and doing in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45(6), 735-750.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Cevizci, A. (2003). *Felsefe terimleri sözlüğü*. İstanbul: Paradigma.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.
- Cihangir, C. Z. (2005). *Öz-belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, iyi olma*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*, 80(5), 46-56.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. USA: Springer.
- Çakıroğlu, A. (2007). *Türkiye'de yaşam kalitesi ve mutluluk arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çankaya, C. Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.

- Çelik, M., Sanberk, İ., & Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16(2), 654-662.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zekâ açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çelikten, M. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(19), 207-237.
- Çetin, E. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, S. (2019). *Ortaokul öğretmenlerinin örgütsel adalet algı düzeyleri ile örgütsel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çıngı, H. (1994). *Örnekleme kuramı*. Ankara: Hacettepe.
- Çirkin, Z., & Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400.
- Çolak, E. (2018). *Sosyal fayda projelerinde gönüllü çalışan üniversite öğrencilerinde mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlık: Öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek ve cinsiyetin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Demir, R. (2017). *Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Diener, B. R. (2007). Material wealth and subjective well-being. Invited chapter, to be published. In. M. Eid & R. Larsen (Eds.), *CALL The science of subjective well-being* (pp. 307-322). UK: Guilford.
- Diener, B. R. (2011). Applied positive psychology: Progress and challenges. *The European Health Psychologist*, 13(1), 24-26.
- Diener, B. R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective wellbeing. *Daedalus*, 133(2), 18-25.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., & Suh, M. E. (1997). Annual review of gerontology and geriatrics, focus on emotion and adult development. In W. K. Schaie & P. Lawton (Eds.), *CALL Subjective Well-Being and Age: An International Analysis* (pp. 304-324). New York: Springer.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 851-864.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?, *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.

- Diener, E., Scollon, N. C., & Lucas, E. R., (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Assessing Well-Being*, 73(39), 67-100.
- Diener, E., Suh, M. E., Lucas E. R., & Smith, L. H., (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assesment*, 49(1), 71-75.
- Dinçer, A. (2021). *Taekwondo milli sporcularında benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- Doğan, T. (2016). *Pozitif psikolojinin tarihsel gelişimi*. <http://www.tayfundogan.net/2016/11/01/pozitif-psikolojinin-tarihsel-gelisimi/> sayfasından erişilmiştir.
- Doğan, T., & Çötök, A. N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Doğan, T., & Yavuz, K. E. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1-15.
- Doğan, Ü. (2021). *Öğretmenlerin kaotik liderlik, örgütsel yabancılaşma ve örgütsel mutluluk algıları arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Donaldson, S. I., Dolwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185-195.
- Dost, M. T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Duckworth, A. L., Steen T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651.
- Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

- Duran, A. (2016). *Okul yöneticilerinin mutluluk düzeylerinin öz yeterlilikleriyle ilişkisi (Amasya ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Düzgün, O. (2016). *Ortaokulda görev yapmakta olan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Eaude, T. (2009). Happiness, emotional well-being and mental health - what has children's spirituality to offer?. *International Journal of Children's Sprituality*, 14(3), 185-196.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality*, 43(9), 1563-1574.
- Elsel, D. (2019). *Yetişkin bireylerin özgüvenleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eren, K. A. & Aşıcı, A. A. (2017). The determinants of happiness in Turkey: Evidence from city-level data. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 647-669.
- Er, G. (2009). *Ailesi parçalanmış olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin akademik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erdoğan, İ. (2000). *Eğitimde değişim yönetimi*. İstanbul: Pegem.
- Erdoğan, İ., İşeri, K., & Ünal, E. (2006). Sınıf öğretmeni adaylarının yılmazlık ölçeği uygulaması Niğde üniversitesi örneği. *Gazi Üniversitesi Ulusal Sınıf Öğretmenliği Kongresi*. 14-16 Nisan, Ankara.
- Eroğlu, Y., Özcan, A. N., & Peker, A. (2015). Özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık, iyilik hali ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 142-150.

- Ertong, C. (2018). *Okullarda öğretmenlerin örgütsel mutluluğunu etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness ve Well-being*, 1(1), 1-22.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Mutluluğun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Fordyce M. W. (1997). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 1(6), 511-521.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology, The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91(4), 330-335.
- Freire, P. (2008). *Ezilenlerin pedagojisi* (D. Hattatoğlu & E. Özbek, Çev.). Ankara: Ayrıntı.
- 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.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*, 16(3), 18-20.
- Fromm, E. (1994). *Erdem ve Mutluluk* (A. Yörükan, Çev.). İstanbul: Kültür.
- Furnham, A., & Christoforou, I. (2007). Personality traits, emotional intelligence and multiple happiness. *North American Journal Of Psychology*, 9(3), 439- 462.
- Genç, A. (2014). *Psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetine etkisi: görgül bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293-301.

- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağamlılık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Glantz, M. D., & Sloboda, Z. (2002). In resilience and development. In D. M. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *CALL Analysis and reconceptualization of resilience* (pp. 109-126). Boston, MA: Kluwer Academic.
- Goleman, D. (2006). *Duygusal zekâ*. (B. S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık.
- Goodman, M. J., & Schorling, J. B. (2012). A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(2), 119-128.
- Grafton E., Gillespie B., & Henderson S. (2010). Resilience: The power within. *Oncology Nursing Forum*, 37(6), 698-705.
- Gülcan, A. (2014). *Öğretmenlerin psikolojik sağamlılıkları ile prososyal motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güran, M. (2021). *Öğretmenlerin örgütsel mutluluk algıları ile örgütsel güven düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siirt.
- Gürbüz, G. (2020). *Öğretmenlerin örgütsel mutluluk algıları ile örgütsel güven düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gürgen, U. (2006a). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürgen, U. (2006b). *Yılmazlık ölçeği (yö): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Happiness. (n.d.). In Encyclopædia Cambridge online. Retrieved from <http://dictionary.cambridge.org>.
- Haçerlioğlu, O. (1967). *Felsefe Ansiklopedisi* (4. cilt, ss. 190-195). İstanbul: Remzi.
- Hannah, T. E., & Morrissey, C. (1986). Correlates of psychological hardness in canadian adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 1271(4), 339-344.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. UK: Mc Graw Hill.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çev.). Ankara: Nobel.
- Hidalgo, J. L., Bravo B. N., Martinez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., & Rabadan, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In I. E. Wells (Ed.), *CALL Psychological Well-Being* (pp. 77-113). New York: Nova Science.
- Hybron, D. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. Journal of In J. Tangney & J. E. Maddux (Eds.), *CALL Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229-244). New York: Guilford.
- Irmak, M. (2015). *Matematik öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Bayburt.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.
- İncekara, S. (2020). *Özel okul öğretmenlerinin örgütsel mutluluk ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antalya.
- Kaçar, T. (2008). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kahyaoglu, O. (2008). *Yaşam memnuniyeti ve yaşam memnuniyetini etkileyen değişkenler ile ekonometrik uygulama: Türkiye örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kara, E. (2020). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Karabulut, N. (2015). *Okul yöneticilerinin yılmazlık düzeyleri ve denetim odağı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karakuş, S. (2017). *Özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ile mesleki sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Karakuş, S., & Ünsal, S. (2017). Özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ile mesleki sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 8(29), 831- 850.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kasapoğlu, F. (2014). İyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(13), 271-288.
- Karnak, B. (2020). *Öğretmenlerin mesleki profesyonellikleri ile örgütsel mutlulukları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Kermen, U., & Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 175-185.
- Kırmoğlu, H., Çokluk, G. F., & Yıldırım, Y. (2012). Türk Antrenörlerinin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 115- 127.
- Kırmoğlu, H., Yıldırım, Y., & Temiz, A. (2010). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi (Hatay İli Örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 88-97.

- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: a time-sequential framework of subjective well-being, *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261-300.
- Koçhan, K. (2021). *Psikolojik sağlık psiko-eğitim programının sekizinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık, okul tükenmişliği ve okula bağlanma düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Korkmaz, Ö., & Tunç, S. (2010). Mesleki-teknik eğitim öğretmenlerinin bilgisayar ve internet temelli öğretim materyallerinden yararlanmaya ilişkin görüşleri. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 263-276.
- Koydemir, S. & Bulgan, G. (2017). *Mutluluk 2.0: İyi yaşama dair bilmediklerimiz*. Ankara: Elma.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lambert, C. E., & Lambert, V. A. (1999). Psychological hardiness: State of the science. *Holistic Nursing Practice*, 13(3), 11-19.
- Layous, K., Nelson, S. K. & Lyubomirsky, S. (2012). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? the case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 635-654.
- Lee, J. Y. & Im, G. S. (2007). Self-enhancing bias in personality, subjective happiness, and perception of life events: A replication in a korean aged sample. *Aging And Mental Health*, 11(1), 57-60.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Applied positive psychology: a new perspective for professional practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *CALL Positive psychology in practice* (pp. 3-12). USA, New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Little, M., Axford N., & Morpeth, L. D. (2004). Research review: Risk and protection in the context of services for children in need. *Child and Family Social Work*, 9(1), 105-117.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039-1056.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in wellbeing. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229–244). New York: The Guilford.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Mahon, N. E., & Yarcheski, A. (2002). Alternative theories of happiness in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 11(3), 306-323.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Mameghani, S. S. (2017). *Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Martin, M. V. (2007). Happiness and virtue in positive psychology. *Journal For the Theory of Social Behavior*, 37(1), 89-103.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *CALL Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). UK, Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *CALL Handbook of positive psychology* (pp. 117-131). UK: Oxford University.

- 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.
- Michalos, C. A. (2008). Education, happiness and well-being. *Social Indicators Research*, 87(3), 347-366.
- Moçoşoğlu, B., & Kaya, A. (2018). Okul yöneticileri ve öğretmenlerin örgütsel sessizlik ile örgütsel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Şanlıurfa ili örneği. *Harran Education Journal*, 3(1), 52-70.
- Morales, E. E. (2008). Exceptional female students of color: Academic resilience and gender in higher education. *Innovative Higher Education*, 33(3), 197-213.
- Mutluluk (t.y.). *Türkçe & Arapça sözlük* içinde. <http://www.arapcasozluk.gen.tr/index.php?q=mutluluk> sayfasından erişilmiştir.
- Mutluluk. (t.y.). *Felsefe terimler sözlüğü*, <https://www.dmy.info/felsefe-terimleri-sozlugu/> sayfasından erişilmiştir.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *American Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. C. (2013). Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 559-577.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Öğülmüş, S. (2001, Mart). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Önel, S. N. (2021). *Covid-19 sürecinde öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özcan, B. (2005). *Anne-Babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Özdemir, N., & Adıgüzel, V. (2021). Sağlık çalışanlarında sosyal zeka, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(1), 18-28.
- Özdemir, Y., & Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Özer, E., & Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 13(4), 1240-1248.
- Özgen, K. M. (2005). *Farabi'nin mutluluk anlayışı*. Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Kayseri.
- Özgenel, M., & Bozkurt, B. N. (2020). Okul mutluluğunu yordayan bir faktör: Öğretmenlerin politik becerileri. *Turkish Journal Of Educational Studies*, 7(2), 130-149.
- Pehlivan, H. (2006). *Eğitimde temel kavramlar*. Ankara: Asil.
- Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research*, 92(3), 551-563.
- Pishva, N., Ghalehban, M., Moradi, A., & Hoseini, L. (2011). Personality and happiness. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 429-432.
- Polat, D. D. (2018). *Öğretmenlerin yılmazlık düzeyleri ile iş doyumu, mesleki tükenmişlik, örgütsel bağlılık düzeyleri ve örgüt iklimi algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Rahat, E. (2014). *Benlik kurgusu, sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlığın üniversite yaşamına uyumu yordama güçlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Rehdanz, K., & Maddison, D. (2005). Climate and happiness. *Ecological Economics*, 52(1), 111-125.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Rogers, R. C. (1992). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(6), 827-832.

- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Yarlapp, M. A. (2014). Subjective well-being in adolescence: the role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 81-104.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012). İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sarıbıyık, O. (2012). Öğretmenlerin örgütsel mutluluk düzeyleri ile okul yöneticilerinin liderlik stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Sarıkaya, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin ebeveynleşme yaşantıları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin, sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Schernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Shernoff, E. S. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 158-176.
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: Adaptation in changing times*. New York: Cambridge University.
- Selçuk, Z. (2019). 2019-2020 Eğitim öğretim yılı açılış töreninde yaptığı konuşma. *Hürriyet*. <https://www.hurriyet.com.tr/egitim/bakan-selcuk-en-buyuk-hedefimiz-okullar-arasindaki-farkin-azaltilmasi-41326072> sayfasından erişilmiştir.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York, NY, US: Oxford University.

- Seligman, M.E.P. (2007). *Gerçek mutluluk* (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hyb.
- Sezer, S. & Kezer, F. (2017). Öğretmen adaylarının yılmazlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(2), 1-15.
- Sezer, Ş. (2018). Öğretmenlerin sınıf yönetimi tutumlarının öğrencilerin gelişimi üzerindeki etkileri: Fenomenolojik bir çözümleme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 33(2), 534-549.
- 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. (2010, Eylül). *Psikolojik dayanıklılığı düşük ve yüksek öğretmenlerde örgütsel bağlılık üzerine bir araştırma*. 19. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunulmuş bildiri, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Lefkoşa.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Shikholeslami, P. (2016). *Üniversite öğrencilerinde yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Shier, M. L., & Graham, J. R. (2011). Work-related factors that impact social work practitioners subjective well-being: Well-being in the workplace. *Journal of Social Work*, 11(4), 402-421.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. *Social Indicators Research*, 78(2), 179-203.
- Svetina, M. (2014). Resilience in the context of Erikson's theory of human development. *Curr Psychology*, 33(3), 393-404.

- Şakırak, H. (2022). *Yaş ile mutluluk arasındaki U şeklindeki ilişkinin, Türkiye örneği: 2013-2020*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Şentürk, E. (2011). *Mutluluk düzeyinin sosyodemografik özelliklerle lojistik regresyon analizi aracılığıyla incelenmesi ve Türkiye için bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Takashi, O., & Kobayashi, M. (2011). Area-level income inequality and individual happiness: Evidence from Japan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 633-649.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkmak*. İstanbul: Timaş.
- Terzi, Ş. (2008a). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Terzi, Ş. (2008b). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Thrupp, M. (1998). Exploring the politics of blame: School inspection and its contestation in New Zealand and England. *Comparative Education*, 34(2), 195-209.
- Tingaz, O. E. (2013). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tunç, B., Yıldız, S., & Doğan, A. (2015). Meslek liselerinde disiplin sorunları, nedenleri ve çözümü: bir durum analizi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 384-403.
- Tuzgöl, D. M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- TÜİK (2017). *Yaşam Memnuniyeti Araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27590> sayfasından erişilmiştir.
- Türk Dil Kurumu. (2018). *Türkçe Sözlük*. Ankara: TDK.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Uçar, T. (2014). *Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ülker, G., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-208.
- Veenhoven, R. (1994). Is Happiness A Trait?. *Social Indicators Research*, 32(2), 101-160.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience*. New York: Guilford.
- Wasden, S. T. (2014). *A correlational study on transformational leadership and resilience in higher education leadership*. Unpublished doctoral thesis, University of Idaho, Moscow.
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75-90.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcı, Ö. M. (2015). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam.

EKLER



Ek-1. Kendini Toparlama Güç Ölçeği Kısa Form ve Oxford Mutluluk Ölçeği

Sayın Katılımcı; Bu araştırma, Bu Araştırma, mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mutluluğunun bir yordayıcısı olarak kendini toplama güç düzeyini belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Araştırma verilerini toplamak üzere hazırlanan bu form, üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kişisel bilgiler, ikinci bölümde Kendini toplama güç ölçeği, üçüncü bölümde ise mutluluk ölçeği yer almaktadır. Vereceğiniz yanıtlar gizli tutulacak ve sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Lütfen ölçeklerdeki her madde için tek bir seçenek işaretleyiniz ve yanıtızsız madde bırakmayınız. Samimi yanıtlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Yaşar ERDİ

1	Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek	
2	Yaşınız: () 35 ve daha az () 36-40 () 41-45 () 46-50 () 51 ve üzeri	
3	Medeni Durumunuz: () Evli () Bekar	
4	Meslekteki toplam kıdeminiz: () 1-5 yıl () 6-10 yıl () 11-15 yıl () 15-20 yıl () 21 ve üzeri	
5	Mezun olduğunuz bölüm (branşınız): () Meslek öğretmeni () Branş öğretmeni	
6	Çalışmakta olduğunuz görevi belirtiniz. () Müdür () Müdür Başyardımcısı () Müdür Yardımcısı () Öğretmen	
7	Okuldaki çalışma süreniz: () 1-5 yıl () 6-10 yıl () 11-15 yıl () 15-20 yıl () 21 ve üzeri	
8	Eğitim Düzeyiniz: () Önlisans () Lisans () Yüksek Lisan () Doktora	
No	Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak katılıp katılmama durumunuzu 1 ile 7 arasında değerlendiriniz.	Kesinlikle Kesinlikle Katılmıyorum Katılıyorum
1	İşlerin bir şekilde üstesinden gelirim.	1 2 3 4 5 6 7
2	Gerektiğinde kendi başıma ayakta kalabilirim.	1 2 3 4 5 6 7
3	Kendimle barışık biriyim.	1 2 3 4 5 6 7
4	Zaman içinde birçok şeyi yapabileceğimi düşünürüm.	1 2 3 4 5 6 7
5	Kararlı biriyim.	1 2 3 4 5 6 7
6	Zor durumlarda, kendime olan güvenim bana güç verir.	1 2 3 4 5 6 7
7	Genellikle bir duruma değişik açılardan bakabilirim.	1 2 3 4 5 6 7
8	İstesem de istemesem de bazen yapmak istediğim/istemediğim şeylere kendimi ayarlarım.	1 2 3 4 5 6 7
9	Zor bir durumdaysam genellikle bir çıkış yolu bulabilirim.	1 2 3 4 5 6 7
10	Yapmak zorunda olduklarım için yeterli enerjiye sahibimdir.	1 2 3 4 5 6 7

No	Aşağıda mutluluk düzeylerine ilişkin ifadeler yer verilmiştir. Lütfen her ifade için durumunuza en uygun seçeneği işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla	Tamamen katılıyorum
1	Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2	Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
3	Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4	Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
5	Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım	1	2	3	4	5	6
6	Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
7	Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
8	Yaptığımı şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
9	Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10	Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
11	Çok gülen bilişiyim.	1	2	3	4	5	6
12	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6
13	Çekici bir kişi olduğumu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
14	Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
15	Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6
16	Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
17	Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
18	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim,	1	2	3	4	5	6
19	Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
20	Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
21	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
22	Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6
23	Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
24	Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
25	Kendimi oldukça enerjik hissediyorum	1	2	3	4	5	6
26	Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
27	Diğer insanlarla bildikte olmaktan keyif almıyorum.	1	2	3	4	5	6
28	Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
29	Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim	1	2	3	4	5	6

Ek-2. Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.05.2021-E.89734



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-14588481-605.99-25073043
Konu : Araştırma İzni

06.05.2021

GAZİ ÜNİVERSİTESİNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 13.04.2021 tarihli ve 74098 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Yaşar ERDİ'nin "**Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesii Öğretmenlerinin Mutluluğunun Bir Yordayıcısı Olarak Kendini Toplama Gücü**" konulu çalışması kapsamında İlimiz merkez ilçelerine bağlı Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinde uygulama yapma talebi ilgi (a) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Turan AKPINAR
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Ek: Uygulama Araçları

Dağıtım:
Gereği:
Gazi Üniversitesi

Bilgi:
9 Merkez İlçe

Bu belge, resmi belgelerle eşdeğerlik taşıyan bir belge değildir.

Ek-3. Kendini Toparlama Güç Ölçeği Kısa Form Kullanım İzni

Re: İzın Talebi

KTG-KF Kullanım İzni İçin-2019.docx

Merhaba Yaşar,

Kendini Toparlama Gücü Ölçeği ve bilgileri ektedir, sevgiler.

Ek-4. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form Kullanım İzni

Ynt: Oxford Mutluluk Ölçeği İzın Talebi

Merhaba,
Ölçeği websitemden indirerek kullanabilirsiniz.
Kolay gelsin.





GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..