

**T.C.**  
**ZİRVE ÜNİVERSİTESİ**  
**KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**LİSE ÖĞRETMENLERİNİN PSİKOLOJİK SERMAYE DÜZEYLERİ İLE  
YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**EMİNE AKGÜN**

**EĞİTİM YÖNETİMİ, TEFTİŞİ, PLANLAMASI VE EKONOMİSİ**  
**ANABİLİM DALI**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**  
**DOÇ. DR. MEHMET KARAKUŞ**

**GAZİANTEP**  
**EYLÜL 2015**

T.C.  
ZİRVE ÜNİVERSİTESİ  
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE  
GAZİANTEP

Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Emine AKGÜN tarafından hazırlanan "Lise Öğretmenlerinin Psikolojik Sermaye Düzeyleri ile Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki" başlıklı Yüksek Lisans Tezi, 03/09/2015 tarihinde aşağıda isimleri bulunan jüri üyelerince kabul edilmiştir.

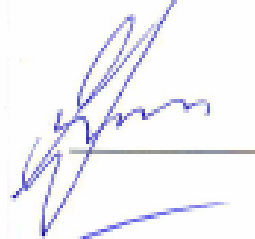
İMZA

Prof.Dr. Fatih TÖREMEN  
Anabilim Dalı Başkanı

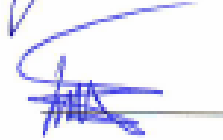


**Jüri Üyeleri:**

Doç. Dr. Mehmet KARAKUŞ (Tez Danışmanı)



Doç. Dr. Ekrem KARA



Yrd. Doç. Dr. Tuba TAŞDELEN



Doç. Dr. Abdullah DEMİR

Enstitü Müdürü

**T.C.**  
**ZİRVE ÜNİVERSİTESİ**  
**KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**  
**GAZİANTEP**

Bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, materyal ve sonuçların tam olarak kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim (Tarih: 03/09/2015).

Adı Soyadı: Emine AKGÜN

İmzası:

## ÖZET

### LİSE ÖĞRETMENLERİNİN PSİKOLOJİK SERMAYE DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Emine AKGÜN

Zirve Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi, 130 sayfa, Eylül 2015

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet KARAKUŞ

Bu araştırmada, lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet, medeni durum, yaş, branş, eğitim durumu, aylık gelir, mesleki kıdem ve okulda çalışma süresi gibi demografik değişkenlere göre öğretmenlerin psikolojik sermaye ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın örneklemini 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Gaziantep ilinde görev yapan toplam 407 lise öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada verilerin toplanmasında Luthans, Avolio, Avey ve Norman tarafından (2007) geliştirilen ve Erkuş ve Afacan Fındıklı (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik Sermaye Ölçeği; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Doymu Ölçeği ve araştırmacı tarafından düzenlenen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizlerinde; Betimsel İstatistiksel Teknikler, Bağımsız Örneklem t-Testi, Kruskal-Wallis H Testi, Mann-Whitney U Testi, Güvenirlik Analizi, Faktör Analizi, Pearson Korelasyon Analizi, Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Yapılan korelasyon analizleri psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu arasında pozitif korelasyon olduğunu göstermiştir ( $r=,686$ ;  $p<,05$ ). Ayrıca psikolojik sermayenin yaşam doymundaki değişimlerin %47,1'ini ( $R^2=,471$ ) açıkladığı bulgulanmıştır. Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye ve alt boyutları

ile yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet, mesleki kıdem değişkenlerine göre anlamlı farklılaşmadığı ancak medeni durum, aylık gelir, okulda çalışma süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Evli öğretmenlerin psikolojik sermaye ve yaşam doyumu düzeyleri bekar öğretmenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Yüksek lisans mezunu öğretmenlerin özyeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri lisans mezunu öğretmenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bulunduğu okulda çalışma süresi daha fazla olan öğretmenlerin, okulda çalışma süresi daha az olan öğretmenlere göre psikolojik sermaye ve yaşam doyumu düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Aylık geliri daha fazla olan öğretmenlerin, aylık geliri daha az olan öğretmenlere göre psikolojik sermaye ve yaşam doyumu düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Yaşı daha büyük olan öğretmenlerin, yaşı daha küçük olan öğretmenlere göre özyeterlilik ve dayanıklılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif Psikoloji, Psikolojik sermaye, Yaşam doyumu,  
Lise öğretmenleri

**ABSTRACT****THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL CAPITAL  
AND LIFE SATISFACTION LEVELS OF HIGH SCHOOL TEACHERS**

Emine AKGÜN

Zirve University, Graduate School of Social Sciences

Department of Educational Administration, Supervision, Planning and Economics

Master Thesis, 130 pages, September 2015,

Supervisor: Assoc. Prof. Mehmet KARAKUŞ

In this study, the relationship between psychological capital level of high school teachers and their life satisfaction level is examined. It is also examined to determine whether the relationship is significantly differed depending on teachers' some demographic variables like gender, marital status, age, province, educational background, annual income, professional experience and total experience at present institution.

The scope of this search was formed by 407 teachers working at high schools in Gaziantep during 2014 – 2015 academic years. Psychological Capital Scale, developed by Luthans, Avolio, Avey and Norman (2007 ) and adapted by Erkuş and Afacan Fındıklı to Turkish (2013); Life Satisfaction Scale, developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and adapted by Köker to Turkish (1991); and a Personal Information Form held by the investigator were used to obtain data for this research. In the analysis, Descriptive Statistical Techniques, Independent Samples t-Test, Kruskal-Wallis H Test, Mann-Whitney U Test, Reliability Analysis, Factor Analysis, Pearson Correlation Analysis, Multiple Regression Analysis were used.

Performed correlation analysis shows that there is positive correlation between life satisfaction and psychological capital with its factors ( $r=,686$ ;  $p<,05$ ). It was also found that psychological capital explains %47,1 percent of variation in life

satisfaction ( $R^2=,471$ ). It was observed that high school teachers' level of life satisfaction and their psychological capital level with its factors are not significantly varied with the variables of gender and professional experience. But a significant variation was observed in terms of marital status, annual income and total experience at present institution. Level of psychological capital and life satisfaction for married teachers was found higher than unmarried teachers' case. Level of self-efficacy and life satisfaction is higher for graduated teachers, comparing undergraduated ones. For teachers whose total experience at present institution is much more, level of psychological capital and life satisfaction was found higher. It was found lower in case of less experience at present institution. It was also found higher for teachers whose annual income is more, and it was lower for teachers whose income is less. Level of self-efficacy and resiliency for older teachers was found higher, comparing younger teachers.

**Key Words :** Positive Psychology, Psychological Capital, Life Satisfaction,  
High School Teachers

## ÖNSÖZ

Araştırmanın öncesinde gerek yüksek lisans programının ders aşamasında gerekse tez konusunun belirlenmesinden başlayıp tezin tamamlanması aşamasına kadar tüm araştırma sürecinde bana akademik bilgisi, deneyimi ve değerli önerileri ile yol gösteren hocam ve tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Mehmet KARAKUŞ'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca ders aldığım ve entelektüel bilgi, birikim ve tecrübelerinden faydalandığım Zirve Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalı'nın değerli hocalarına teşekkür ederim.

Hayatımın her anında olduğu gibi Yüksek Lisans öğrenimim boyunca da destek ve yardımlarını esirgemeyerek yanımda olan anneme, babama ve ağabeyim İsmail ÜNSAL'a; çalışmalarım sırasında onlara yeterince vakit ayıramama rağmen sevgisini ve desteğini benden hiç esirgemeyen, akademik çalışmamı sonuna kadar destekleyen, bana moral ve güç veren sevgili eşim Hakan AKGÜN'e ve sabırla onlarla geçireceğim vakti bekleyen biricik kızım Esra'ya ve biricik oğlum Hüseyin'e sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım.

Emine AKGÜN



## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                                           |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ÖZET .....                                                                                                                | i    |
| ABSTRACT.....                                                                                                             | iii  |
| ÖNSÖZ .....                                                                                                               | v    |
| İÇİNDEKİLER .....                                                                                                         | vi   |
| TABLolar .....                                                                                                            | viii |
| ŞEKİLLER.....                                                                                                             | xii  |
| KISALTMALAR.....                                                                                                          | xiii |
| TANIMLAR .....                                                                                                            | xiv  |
| 1. GİRİŞ .....                                                                                                            | 1    |
| 1.1. Problem Cümlesi.....                                                                                                 | 3    |
| 1.2. Alt Problemler.....                                                                                                  | 4    |
| 1.3. Araştırmanın Amacı.....                                                                                              | 4    |
| 1.4. Araştırmanın Önemi .....                                                                                             | 5    |
| 1.5. Araştırmanın Varsayımları.....                                                                                       | 6    |
| 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....                                                                                     | 6    |
| 2. KURAMSAL ÇERÇEVE .....                                                                                                 | 7    |
| 2.1. Pozitif Psikoloji.....                                                                                               | 7    |
| 2.1.1. Pozitif Örgütsel Davranış.....                                                                                     | 12   |
| 2.1.2. Psikolojik Sermaye .....                                                                                           | 14   |
| 2.2. Yaşam Doyumu .....                                                                                                   | 27   |
| 2.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı .....                                                                                         | 27   |
| 2.2.2. Özne İyi Oluş Kavramı .....                                                                                        | 30   |
| 2.2.3. Özne İyi Oluşa ve Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler .....                                                         | 32   |
| 2.2.4. Yaşam Doyumu Kuramları .....                                                                                       | 37   |
| 2.3. Psikolojik Sermaye İle Yaşam Doyumu İlişkisi .....                                                                   | 41   |
| 2.4. İlgili Yayın Ve Araştırmalar .....                                                                                   | 44   |
| 2.4.1. Psikolojik Sermaye ile İlgili Yapılan Ulusal Çalışmalar .....                                                      | 44   |
| 2.4.2. Psikolojik Sermaye ile İlgili Yapılan Uluslararası Çalışmalar .....                                                | 49   |
| 2.4.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Ulusal Çalışmalar .....                                                            | 50   |
| 2.4.4. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Uluslararası Çalışmalar .....                                                      | 56   |
| 3. YÖNTEM .....                                                                                                           | 59   |
| 3.1. Araştırmanın Deseni .....                                                                                            | 59   |
| 3.2. Evren ve Örneklem .....                                                                                              | 59   |
| 3.3. Veri Toplama Aracı .....                                                                                             | 59   |
| 3.3.1 Psikolojik Sermaye Ölçeği.....                                                                                      | 60   |
| 3.3.2 Yaşam Doyumu Ölçeği.....                                                                                            | 61   |
| 3.3.3 Kişisel Bilgi Formu.....                                                                                            | 61   |
| 3.4. Veri Analiz Teknikleri .....                                                                                         | 62   |
| 4. BULGULAR.....                                                                                                          | 63   |
| 4.1. Öğretmenlerin Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular .....                                                          | 63   |
| 4.2. Psikolojik Sermaye, Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu ile İlgili<br>Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ..... | 66   |

|                                                                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.3. Güvenirlik ve Geçerlik Analizleri.....                                                                                                                                      | 67  |
| 4.3.1. Psikolojik Sermaye Ölçeğinin Güvenirlik Analizi.....                                                                                                                      | 68  |
| 4.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Güvenirlik Analizi.....                                                                                                                            | 69  |
| 4.3.3. Psikolojik Sermaye Ölçeğinin Faktör Analizi .....                                                                                                                         | 70  |
| 4.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Faktör Analizi.....                                                                                                                                | 72  |
| 4.4. Psikolojik Sermaye ve Alt Boyutları ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.....                                                                                                 | 74  |
| 4.5. Psikolojik Sermaye ve Alt Boyutları ile Yaşam Doyumu Arasındaki Regresyonel İlişki .....                                                                                    | 76  |
| 4.6. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Bağımsız Değişkenler Açısından İncelenmesi.....                                             | 78  |
| 4.6.1. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum .....                | 79  |
| 4.6.2. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Medeni Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum .....            | 80  |
| 4.6.3. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum .....                     | 82  |
| 4.6.4. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Branş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum .....                   | 84  |
| 4.6.5. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum .....           | 86  |
| 4.6.6. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum .....             | 87  |
| 4.6.7. Öğretmenlerin Psikolojik sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Okuldaki Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum ..... | 94  |
| 4.6.8. Öğretmenlerin Psikolojik sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Mesleki Kıdem Yılı Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum .....      | 99  |
| 5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER .....                                                                                                                                             | 100 |
| 5.1. Tartışma ve Sonuç .....                                                                                                                                                     | 100 |
| 5.2. Öneriler .....                                                                                                                                                              | 108 |
| KAYNAKÇA.....                                                                                                                                                                    | 111 |
| EKLER.....                                                                                                                                                                       | 127 |
| EK 1:.....                                                                                                                                                                       | 127 |
| EK 2:.....                                                                                                                                                                       | 129 |
| EK 3:.....                                                                                                                                                                       | 130 |

## TABLOLAR

|                                                                                                                                            | Sayfa |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Tablo 4.1.</b> Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Yönelik Betimsel Değerleri.....                                                       | 63    |
| <b>Tablo 4.2.</b> Öğretmenlerin Medeni Durum Değişkenine Yönelik<br>Betimsel Değerleri.....                                                | 63    |
| <b>Tablo 4.3.</b> Öğretmenlerin Yaş Değişkenine Yönelik Betimsel Değerleri.....                                                            | 64    |
| <b>Tablo 4.4.</b> Öğretmenlerin Branş Değişkenine Yönelik Betimsel Değerleri.....                                                          | 64    |
| <b>Tablo 4.5.</b> Öğretmenlerin Eğitim Durumu Değişkenine Yönelik<br>Betimsel Değerleri.....                                               | 65    |
| <b>Tablo 4.6.</b> Öğretmenlerin Gelir Değişkenine Yönelik Betimsel Değerleri.....                                                          | 65    |
| <b>Tablo 4.7.</b> Öğretmenlerin Okuldaki Çalışma Süresi Değişkenine Yönelik<br>Betimsel Değerleri.....                                     | 65    |
| <b>Tablo 4.8.</b> Öğretmenlerin Mesleki Kıdem Yılı Değişkenine Yönelik<br>Betimsel Değerleri.....                                          | 66    |
| <b>Tablo 4.9.</b> Psikolojik Sermaye, Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu ile İlgili<br>Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....      | 67    |
| <b>Tablo 4.10.</b> Psikolojik Sermaye Ölçeğinin Alpha ve Spearman Brown<br>İki Yarı Test Güvenirlik Katsayıları.....                       | 68    |
| <b>Tablo 4.11.</b> Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alpha ve Spearman Brown<br>İki Yarı Test Güvenirlik Katsayıları.....                             | 69    |
| <b>Tablo 4.12.</b> Toplam Açıklanan Varyans (Total Variance Explained).....                                                                | 71    |
| <b>Tablo 4.13.</b> Maddelerin Faktör Ortak Varyansı ve Döndürülmüş<br>Faktör Yük Değerleri.....                                            | 71    |
| <b>Tablo 4.14.</b> Toplam Açıklanan Varyans (Total Variance Explained).....                                                                | 73    |
| <b>Tablo 4.15.</b> Maddelerin Faktör Ortak Varyansı ve Faktör Yük Değerleri.....                                                           | 73    |
| <b>Tablo 4.16.</b> Psikolojik Sermaye ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi<br>Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi.....                  | 74    |
| <b>Tablo 4.17.</b> Psikolojik Sermayenin Alt Boyutları ile Yaşam Doyumu<br>Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi..... | 74    |
| <b>Tablo 4.18.</b> Psikolojik Sermayenin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisini                                                                  |       |

|                    |                                                                                                                                                                                 |    |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                    | Gösteren Regresyon Analizi.....                                                                                                                                                 | 76 |
| <b>Tablo 4.19.</b> | Psikolojik Sermayenin Alt Boyutlarının Yaşam Doyumu<br>Üzerindeki Etkisini Gösteren Regresyon Analizi.....                                                                      | 76 |
| <b>Tablo 4.20.</b> | Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt Boyutları ile Yaşam<br>Doyumu Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından<br>İncelenmesine Yönelik t-Testi Analizi.....                   | 79 |
| <b>Tablo 4.21.</b> | Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt Boyutları ile<br>Yaşam Doyumu Düzeylerinin Medeni Durum Değişkeni<br>Açısından İncelenmesine Yönelik t-Testi Analizi.....               | 80 |
| <b>Tablo 4.22.</b> | Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt Boyutları ile<br>Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaş Değişkeni Açısından<br>İncelenmesine Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....         | 82 |
| <b>Tablo 4.23.</b> | Öğretmenlerin Özyeterlilik Alt Boyutu Düzeylerinin Yaş<br>Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik<br>Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....                                      | 83 |
| <b>Tablo 4.24.</b> | Öğretmenlerin Dayanıklılık Alt Boyutu Düzeylerinin Yaş<br>Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik<br>Kruskal-Wallis H Testi Analizi .....                                     | 83 |
| <b>Tablo 4.25.</b> | Öğretmenlerin Özyeterlilik Alt Boyutu Düzeylerinin Branş<br>Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik<br>Mann-Whitney U Testi Analizi.....                                      | 85 |
| <b>Tablo 4.26.</b> | Öğretmenlerin Özyeterlilik Alt Boyutu Düzeylerinin<br>Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine<br>Yönelik Mann-Whitney U Testi Analizi.....                              | 86 |
| <b>Tablo 4.27.</b> | Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin<br>Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine<br>Yönelik Mann-Whitney U Testi Analizi.....                                         | 86 |
| <b>Tablo 4.28.</b> | Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt Boyutları ile<br>Yaşam Doyumu Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından<br>İncelenmesine Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi..... | 87 |
| <b>Tablo 4.29.</b> | Öğretmenlerin Özyeterlilik Alt Boyutu Düzeylerinin                                                                                                                              |    |

|                    |                                                                                                                                                                                              |    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                    | Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine<br>Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....                                                                                                 | 87 |
| <b>Tablo 4.30.</b> | Öğretmenlerin Umut Alt Boyutu Düzeylerinin<br>Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine<br>Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....                                                   | 88 |
| <b>Tablo 4.31.</b> | Öğretmenlerin Dayanıklılık Alt Boyutu Düzeylerinin<br>Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine<br>Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....                                           | 89 |
| <b>Tablo 4.32.</b> | Öğretmenlerin İyimserlik Alt Boyutu Düzeylerinin<br>Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine<br>Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....                                             | 90 |
| <b>Tablo 4.33.</b> | Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye Düzeylerinin<br>Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine<br>Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....                                                | 90 |
| <b>Tablo 4.34.</b> | Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin<br>Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine<br>Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....                                                      | 91 |
| <b>Tablo 4.35.</b> | Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt Boyutları ile<br>Yaşam Doyumu Düzeylerinin Okulda Çalışma Süresi<br>Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik<br>Kruskal-Wallis H Testi Analizi..... | 92 |
| <b>Tablo 4.36.</b> | Öğretmenlerin Özyeterlilik Alt Boyutu Düzeylerinin<br>Okulda Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine<br>Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....                                 | 93 |
| <b>Tablo 4.37.</b> | Öğretmenlerin Umut Alt Boyutu Düzeylerinin<br>Okulda Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine<br>Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....                                         | 93 |
| <b>Tablo 4.38.</b> | Öğretmenlerin Dayanıklılık Alt Boyutu Düzeylerinin<br>Okulda Çalışma Süresi Değişkeni Açısından<br>İncelenmesine Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....                                 | 94 |
| <b>Tablo 4.39.</b> | Öğretmenlerin İyimserlik Düzeylerinin                                                                                                                                                        |    |

|                    |                                                                                                                                                                                      |    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                    | Okulda Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine<br>Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....                                                                               | 95 |
| <b>Tablo 4.40.</b> | Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye Düzeylerinin<br>Okulda Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine<br>Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....                              | 96 |
| <b>Tablo 4.41.</b> | Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin<br>Okulda Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine<br>Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi.....                                    | 96 |
| <b>Tablo 4.42.</b> | Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile<br>Yaşam Doyumu Düzeylerinin Mesleki Kıdem Yılı Değişkeni<br>Açısından İncelenmesine Yönelik Kruskal-Wallis H Testi Analizi... | 97 |

## ŞEKİLLER

**Şekil 1.1.**Sermaye Türleri

**Şekil 1.2.** Psikolojik Sermaye Boyutları



**KISALTMALAR**

|                             |                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Akt.</b>                 | Aktaran                                                                       |
| <b>Çev:</b>                 | Çeviren                                                                       |
| <b>Ed.</b>                  | Editör                                                                        |
| <b>APA</b>                  | Amerikan Psikologlar Derneği/American Psychologist Association                |
| <b>M.E.B.</b>               | Milli Eğitim Bakanlığı                                                        |
| <b>Kosgeb</b>               | Küçük ve Orta Ölçekli İşletmeleri Geliştirme ve Destekleme İdaresi Başkanlığı |
| <b>TÜRK-İŞ</b>              | Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu                                       |
| <b>PsyCap</b>               | Psikolojik Sermaye/Psychological Capital                                      |
| <b>r</b>                    | Korelasyon Katsayısı                                                          |
| <b>Ss</b>                   | Standart Sapma                                                                |
| <b>Sd</b>                   | Serbestlik Derecesi                                                           |
| <b><math>\bar{X}</math></b> | Aritmetik Ortalama                                                            |
| <b>MWU</b>                  | Mann-Whitney U Testi                                                          |
| <b>vb.</b>                  | Ve Benzeri                                                                    |
| <b>ve diğ.</b>              | Ve Diğerleri                                                                  |



## TANIMLAR

**Pozitif Psikoloji:** Pozitif psikoloji, bireyleri ve toplulukları nelerin güçsüzleştirdiği yerine nelerin geliştirdiğine odaklanan; pozitif öznel deneyim (mutluluk, iyi oluş, memnuniyet, iyimserlik ve pozitif duygular), pozitif bireysel özellikler (yetenek, bilgelik, sevgi, cesaret, yaratıcılık, güçlü yanlar) ve pozitif kurumların (pozitif aileler, örgütler, topluluklar ) bilimidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5-14).

**Pozitif Örgütsel davranış:** Pozitif örgütsel davranış hareketi; günümüz iş ortamlarında performansın artırılması için insan kaynaklarının, ölçülebilen, geliştirilebilen ve etkili bir şekilde yönetilebilen, pozitif kaynaklı güçlü yanları ve psikolojik kapasiteleri üzerindeki çalışma ve uygulamalar olarak tanımlanabilir (Luthans, 2002a, s. 59).

**Psikolojik Sermaye:** Bireyin pozitif psikolojik gelişimsel durumu olarak tanımlanan psikolojik sermaye kavramı; zor görevleri başarıyla tamamlamak için yeterli gayreti gösterme ve sorumluluk almaya yönelik güvene (özyeterlilik) sahip olmak; şimdi ya da gelecekte başarılı olma konusunda pozitif bir bakış (iyimserlik) geliştirmek; hedeflere yönelik gayret sarf etmek ve gerektiğinde başarılı olmak için hedeflere giden yeni yollar bulmak (umut), sorunlar ve zorluklar tarafından kuşatıldığında hatta beklenmedik biçimde ortaya çıkan pozitif durumlarla başa çıkmada başarıya ulaşmak için kendini toparlamak ve mücadele etmek (dayanıklılık) olarak dört temel unsurdan oluşmaktadır (Luthans, Youssef ve Avolio, 2007b, s. 3).

**Yaşam Doymu:** Yaşam doymu insanın mutluluğu ile ilgili kavramlardan öznel iyi oluşun bilişsel yönünü oluşturmaktadır. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi olarak tanımlanır. Duygusal bileşenler olumlu ve olumsuz duygulanımdan oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni ise bireyin yaşam doyumudur (Diener, 1984, s. 561). Yaşam doymu kişinin kendi belirlediği

kriterlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesi olarak tanımlanır (Diener, 2000). Yaşam doyumu, duygunun değerlendirilmesinden çok bilişsel yargıları içerir ve duygusal bileşeni tamamlayıcı niteliktedir. Yaşam doyumu, bireyin beklentileriyle (ne istediği-ideal durum), gerçek durumun (neye sahip olduğu-mevcut durum) karşılaştırılması ile elde edilen sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003).



## 1. GİRİŞ

Tarihi akışı içerisinde Psikoloji biliminin çalışma alanı büyük oranda normal dışı davranışlar ve ruh sağlığı bozuklukları olmuştur. Ancak son yıllarda psikoloji biliminde araştırmacılar iyi oluş, mutluluk, akış, kişisel güçlü yanlar, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücü gibi insanların olumlu ve güçlü özelliklerinin incelenmesinin ihmal edildiğini vurgulamışlardır. Buradan hareketle geleneksel psikolojinin kullandığı hastalık modeline karşılık sağlık modelini temel alan, bireylerin ve toplulukların gelişmesine olanak sağlayan faktörlerin anlaşılmasını, denenmesini, keşfedilmesini ve desteklenmesini hedefleyen pozitif psikoloji alanı dikkatleri çekmeye başlamıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 5). Pozitif psikoloji, bireyleri ve toplulukları nelerin güçsüzleştirdiği yerine nelerin geliştirdiğine odaklanan; pozitif öznel deneyim (mutluluk, iyi oluş, memnuniyet, iyimserlik ve pozitif duygular), pozitif bireysel özellikler (yetenek, bilgelik, sevgi, cesaret, yaratıcılık, güçlü yanlar) ve pozitif kurumların (pozitif aileler, örgütler, topluluklar) bilimidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5-14).

Hızlı bilgi akışı, uzmanlaşma gerektiren işlerin daha belirgin nitelikleri gerektirmesi ve çalışanların değişen çevre koşullarına uyum sağlayabilmeleri örgüt psikolojisi alanında yeni yaklaşımların doğmasına yol açmıştır. Böylece pozitif psikoloji alanından hareketle olumsuz davranışlar yerine pozitif davranışlara yönelen pozitif örgütsel davranış hareketi ortaya çıkmıştır. Pozitif örgütsel davranış kapsamında yapılan çalışmalar sonucu örgütlerde insanın değerini anlamak ve onun gerçek potansiyelini açığa çıkarmak için insan sermayesi ve sosyal sermayenin ötesinde pozitif psikolojik sermaye kavramı önem kazanmıştır (Kutanis ve Oruç, 2014, s. 145-159). Pozitif örgütsel davranış hareketi; günümüz iş ortamlarında performansın artırılması için insan kaynaklarının ölçülebilir, geliştirilebilir ve etkili bir şekilde yönetilebilir, pozitif kaynaklı güçlü yanları ve psikolojik kapasiteleri üzerindeki çalışma ve uygulamalar olarak tanımlanabilir (Luthans ve Youssef, 2007a, s. 327). Psikolojik sermaye; motivasyon, örgütsel adalet, örgütsel bağlılık, örgütsel vatandaşlık davranışı, iş doyumunu, iş stresi, tükenmişlik, çatışma, iş performansı, işe devamlılık, iyilik hali, duygusal çaba,

katılım, amaç oluşturma gibi örgütsel unsurlarla ilişkilidir (Luthans ve Jensen, 2005, s. 304-310; Malone, 2010).

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamları ile ilgili duygusal ve bilişsel değerlendirmeleri olarak tanımlanır. Öznel iyi oluşun duygusal bileşenleri; olumlu ve olumsuz duygular, öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni ise yaşam doyumudur. Diener, öznel iyi oluş ile ilgili yaptığı araştırmalarda geçmişten bu yana yüksek maddi gelir sahibi, yüksek düzeyde eğitim almış, evli, yaşı genç olan insanların mutlu insanlar olarak tanımlandığını, ancak son yıllarda öznel iyi oluş ile ilgili çalışmaların yaşam doyumuna neden olan faktörlere odaklandığını bildirmektedir. Günümüzde hangi insanın mutlu olduğundan ziyade, insanların nasıl, ne zaman, ne nedenle mutlu oldukları ve öznel iyi oluşu hangi süreçlerin etkilediğine odaklanan araştırmalarla karşılaşılmaktadır (Diener ve diğ., 2000, s. 159). Öznel iyi oluşun doğasını anlayabilmek için yaşamla ilgili genel doyumunu ifade eden “yaşam doyumunu” gibi, ayrıca “iş doyumunu” gibi yaşamın önemli alanlarındaki doyum ve bunun yanında olumlu duygular gibi pozitif bileşenleri inceleyen Diener ve arkadaşları, Öznel iyi oluş ile yaşam doyumunu ve de iş doyumunu gibi çıktılar arasında pozitif bir ilişki olduğunu kanıtlamışlardır (Judge ve diğ., 2012, s. 496). Başka bir ifadeyle söyleyecek olursak öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin iş çıktılarının da pozitif olması sebebiyle, bu kavram pozitif örgütsel davranış alanı içerisinde de karşımıza çıkmaktadır.

Yetiştirdiği her insanı yeniden kullanabilen ve yetiştirdiği insanların en iyilerini öğretmenlik mesleğine seçebilen toplumların ileri ve güçlü toplumlar olduğu gerçeğinden hareketle, eğitim örgütlerinin toplumsal gelişmenin en önemli itici gücü olma özelliği insan kaynaklarına verilmesi gereken öneme dikkatleri çekmektedir. Pozitif örgütsel davranış yaklaşımının odağından yola çıkarak, eğitim örgütlerinin insan kaynağı olarak öğretmenlerin; özyeterlilik, iyimserlik, umut, dayanıklılık bileşenlerinden oluşan psikolojik sermaye gibi pozitif kaynaklı güçlü yanlarının, doyum, iyi oluş, mutluluk, pozitif etkililik, verimlilik, görev ve amaçları başarmada motivasyonel eğilime sahip olabilme gibi arzu edilen tutumların ve örgütsel çıktılarının elde edilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın II. bölümünde psikolojik sermaye ve yaşam doyumu kavramları teorik açıdan açıklanmaya çalışılmıştır. Kavramsal açıklamalar içerisinde; psikolojik sermayenin ve alt boyutları olan özyeterlilik, umut, iyimserlik, dayanıklılık kavramlarının tanımı, tarihsel gelişim süreci, pozitif psikoloji, pozitif örgütsel davranış kavramları açıklanmaya çalışılmıştır. Yine bu bölümde yaşam doyumu kavramı, öznel iyi oluş kavramı, yaşam doyumu kuramları, yaşam doyumuna etki eden faktörler, psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmış, psikolojik sermaye ve yaşam doyumu ile ilgili yapılan ulusal ve uluslararası çalışma örneklerine yer verilmiş ve bu şekilde araştırma modeli için teorik destek oluşturulmuştur.

Çalışmanın III. bölümünde araştırmada kullanılan yöntem ve tekniklere yer verilmiştir. Çalışmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin istatistiksel analizleri ve bu analizlerde kullanılan yöntemler tanıtılmıştır.

Çalışmanın IV. bölümünde Gaziantep ilinde görev yapan lise öğretmenlerine uygulanan anket sonucunda elde edilen veriler, bulgular ve yorumlara yer verilmiştir. İlk olarak betimsel istatistiksel sonuçlar, sonrasında korelasyonel ve regresyonel ilişki bulguları, değişkenler arasında anlamlı farklılıklar bulunup bulunmadığı ele alınmış, araştırma sonuçları istatistiksel açıdan açıklanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın V. bölümünde ise tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

### **1.1. Problem Cümlesi**

Psikolojik sermaye ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Gaziantep ilinde görev yapan lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye düzeyleri yaşam doyumlarını nasıl etkilemektedir? Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, medeni durum, yaş, branş, eğitim durumu, aylık gelir, mesleki kıdem ve okulda çalışma süresi gibi değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

## 1.2. Alt Problemler

1. Psikolojik sermayenin alt boyutları olan özyeterlilik, umut, dayanıklılık, iyimserlik ile yaşam doyumu arasında bir ilişki var mıdır?
2. Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı fark var mıdır?
3. Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında medeni durum değişkeni açısından anlamlı fark var mıdır?
4. Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında yaş değişkeni açısından anlamlı fark var mıdır?
5. Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında branş değişkeni açısından anlamlı fark var mıdır?
6. Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı fark var mıdır?
7. Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında aylık gelir değişkeni açısından anlamlı fark var mıdır?
8. Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında okulda çalışma süresi değişkeni açısından anlamlı fark var mıdır?
9. Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında mesleki kıdem değişkeni açısından anlamlı fark var mıdır?

## 1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada Gaziantep ilinde görev yapan lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca bu ilişkinin cinsiyet, medeni durum, yaş, branş, eğitim durumu, aylık gelir, mesleki kıdem, okulda çalışma süresi gibi değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır.

#### 1.4. Araştırmanın Önemi

Her alanda meydana gelen baş döndürücü gelişmelerin yaşandığı bir gelişim çağının bilgi toplumunda, bu gelişim ve değişimin itici gücü eğitim örgütleri ve dolayısıyla öğretmenlerdir. Öğretmenlerin bu işlevlerini yapabilmeleri öncelikle bireysel yeteneklerini, potansiyel güçlerini ve psikolojik kapasitelerini kullanabilmeleri ve bu yolla elde edecekleri iyi olma hali, doyum ve mutluluğu yaşamlarının diğer alanlarına transfer edebilmeleriyle de ilgilidir. Bu amaçla psikolojik sermaye ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki, eğitim örgütleri üzerinde ve bu örgütlerden lise öğretmenleri örnekleminde araştırılmıştır.

Bireyler yaşamlarında yalnızca gelir ve statü elde etmezler, aynı zamanda yaşamlarından doyum alabiliyor olmaları da gerekir. Bireylerin yaşamlarının çeşitli alanlarında nasıl daha mutlu, daha başarılı ve daha iyi olabileceklerinin belirlenebilmesi için sahip oldukları pozitif psikolojik güç indikatörlerinden biri olarak psikolojik sermayelerini kullanabilmeleri önemlidir. Öznel yaşam, iş yaşamı, sosyal yaşam gibi yaşamlarının çeşitli alanlarında hem geçmişinden memnun hem de geleceklerinden umutlu olan esnek, iyimser bakış açısına sahip bireylerin hedeflerini daha iyi belirleyebilecekleri, daha mutlu, etkili ve verimli olabilecekleri, doyum sağlayabilecekleri ve tüm bunları, içinde yer aldıkları örgütlerde arzu edilen tutumlara ve iş çıktılarına dönüştürebilecekleri düşünülmektedir. Tüm bu öğeler dikkate alındığında öğretmenlerin psikolojik sermayelerinin ve yaşam doyumlarının yüksek olması, yetiştirecekleri bireylerin niteliği ve dolayısıyla pozitif toplumsal değişime etkileri açısından da önemlidir.

Psikolojik sermaye ile iyi oluş ilişkileri literatürde başka diğer konulara göre daha az araştırıldığından bu değişkenlere ilişkin bulguların değerli olduğu söylenebilir.

Araştırmanın lise öğretmenleri örnekleminde yapılması önemlidir. Araştırmacı tarafından yapılan literatür taramasında ulusal çalışmalar içerisinde, tüm alt boyutları ile birlikte psikolojik sermaye ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin eğitim örgütleri örnekleminde araştırıldığı çalışmaya rastlanılmamıştır.

### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

1. Gaziantep ilinde görev yapan lise öğretmenlerinin ankette yer alan sorulara verdikleri cevapların gerçeği yansıtacağı düşünülmektedir.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, istatistiksel yöntem ve tekniklerin araştırmanın amacına ve konusuna uygun olduğu varsayılmaktadır.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Bu araştırma, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Gaziantep ilinde görev yapan 407 lise öğretmeniyle sınırlıdır.
2. Bu araştırmanın sonuçları psikolojik sermaye ve yaşam doyumu ölçeklerinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.



## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. POZİTİF PSİKOLOJİ

İnsan davranışlarını zihinsel süreçleri ile ilişkili olarak inceleyen bir bilim dalı olan psikolojinin II. Dünya Savaşı öncesine kadar üç temel amacı bulunuyordu. Bunlar; 1) ruhsal hastalıkları tedavi etmek 2) insanların yaşamlarını iyileştirmek, mutlu ve tatmin edici hale getirmek 3) üstün yetenekleri, zekayı araştırmak. Ancak ikinci dünya savaşı ve sonrasında yaşananlar psikolojinin ilgilendiği konular ve amaçları ile ilgili rotasında önemli değişikliklere neden olmuştur. O dönemde insanların yaşam doyumları ve yetenekleri gibi konular önemini yitirmiş, psikoloji alanındaki çalışmalar yukarıda sıralanan amaçlardan birincisine yoğunlaşarak savaş sonrası halkın ve askerlerin psikolojik durumlarını düzeltmeye, rahatsızlıklarını tedavi etmeye yönelmiştir (Linley, 2009).

Savaşın hemen ardından 1946 yılında Eski Muharıpler Derneğinin, 1947 yılında ise Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsünün kurulması ve bu kuruluşların ruhsal rahatsızlıklar konusunda çalışma yapan psikologlara maddi desteklerde bulunmaları klinik psikoloji ve sosyal psikoloji alanında iş imkanlarının artmasına, ruhsal hastalıkların anlaşılması ve tedavi edilmesi konusunda bir çok çalışmanın yapılmasına neden olmuştur. “Ruhsal rahatsızlıkların tedavisine sağlanan bu desteğin son derece başarılı olduğu ve bugün en az on dört çeşit rahatsızlığın tedavi edilebildiği ya da oldukça önemli oranda rahatlama sağlanabildiği de gözardı edilmemelidir” (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5-14). Ancak patolojiye takılma, psikolojinin bir mağdur bilimi haline gelmesine neden olmuştur. Psikolojinin, insanların yaşamını mutlu, huzurlu, tatmin edici hale getirme, üstün yeteneklerini belirleyip geliştirme ile ilgili olan amaçları neredeyse unutulmuş, psikologlar insanları yaratıcı, proaktif, kendi kendine karar veren varlıklar olarak görmek yerine dış faktörlere maruz kalan pasif bireyler olarak görmüşlerdir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu yüzden II. Dünya Savaşı sonrası psikoloji ile bugünkü pozitif psikoloji arasındaki temel farkı sorulan sorularda görebiliriz:

“Bireyler neden kaybeder ?” ya da “Bazı insanları başarılı kılan nedir ?” (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 5).

Zaman içerisinde psikoloji biliminin bu tek yönlü ilerleyişi, başka bir ifade ile insan varlığının karanlık taraflarıyla ilgilenmesi ve insana dair erdemler konusunda sınırlı düzeyde yaptığı çalışmalar (Snyder, 2000, s. 151) bilim adamlarının dikkatlerini çekmiş ve nitekim Amerikan Psikologlar Derneğine (APA) 1998’de başkan olarak atanan Psikolog Martin Seligman psikolojinin yıllardır unutulmuş iki temel misyonunu yeniden gün yüzüne çıkarmış, Boston Massachusetts’de 21 Ağustos 1999’da yapılan 107. APA yıllık kongresinde gündemini, günümüz psikolojisinin patolojik odaklı yörüngesini düzeltme olarak tanıtmıştır.

İnsanlarla ilgili problemlere ve güçsüzlüklere ilişkin çalışmalar yapan, öğrenilmiş çaresizlik (Luthans, Youssef, Avolio, 2007, s. 9) kuramı ile ilgili onlarca yıldır yaptığı deneysel araştırma ve elde ettiği başarı sonrasında Seligman, küçük Nikki ile deneyimlediği bir olaydan hareketle çocuk yetiştirirken, kendimizle ya da insanlarla ilgilenirken yalnızca zayıf yönlerimize, güçsüz özelliklerimize odaklanmanın doğru bir bakış açısı olmadığını tespit etmiştir (Seligman, 2002b, s. 3-4).

“ Seligman birgün kendi gül bahçesi ile ilgilenirken o zaman beş yaşında olan kızı Nikki babasının ilgisini çekmeye çalışmaktaydı. Seligman ona döndü ve çıkıştı. Babasının tepkisinden mutsuz olan kızı, kendisinin üç ve dört yaşındayken nasıl ağladığını babasının hatırlayıp hatırlamadığını sordu. Beş yaşına girdiği zaman durmaya karar verdiğini ve eğer kendisi ağlamayı durdurmakta başarılı olduysa demek ki babasının da şikayet etmesini durdurabileceğini söyledi. Yanlış olana takılmak yerine doğru olanı geliştirmenin keşfedilmesi, Seligman’ın ‘çocuklarımıza ve kendimize zayıf yönler yerine güçlü yönler bakmayı öğretiyor olmalıyız’ fikrini harekete geçirmiştir” (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Buradan hareketle pozitif psikoloji hareketini başlatan Seligman’a göre insan ilişkilerinde olumlu özelliklerin, güçlü yanların belirlenmesi, bireylerin sahip olduğu iyi yeteneklerin tespiti ve bunlar yardımıyla bireylerin yaşamlarını en iyi şekilde

devam ettirmelerine yardım edilmesi pozitif psikologların en önemli görevidir (Polatçı, 2014, s. 9).

Pozitif psikoloji, yaşam boş ve anlamsızlaşmaya başladığı zamanlarda ortaya çıkan hastalıkları önleyen ve yaşam kalitesini artıran pozitif bireysel duygular, pozitif bireysel özellik ve pozitif kurum bilimidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5). Güçlü yönler, olumlu özellikler ve yetenekler gibi bireylerin ve toplulukların gelişmesine imkan sağlayan etkenlerin anlaşılmasını, denenmesini, keşfedilmesini ve desteklenmesini amaçlayan (Sheldon ve King, 2001) pozitif psikolojinin odaklandığı konular arasında hayal gücü, mutluluk, bilgelik, cesaret, sorumluluk, kişisel güçlü yanlar ve yaşamın içindeki pozitif özellikler önemli yer tutar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5).

Pozitif Psikolojinin üç temel ilgi alanı vardır;

- 1) Pozitif bireysel duygular: Geçmiş, şimdi ve gelecek boyunca pozitif deneyimleri ve durumları kapsar. Geçmişte; iyi oluş, yaşam doyumu, şimdide; mutluluk ve akış deneyimi, gelecekte ise umutlu ve iyimser olmayı içerir.
- 2) Pozitif bireysel özellikler: Yetenek, bilgelik, tinsellik, yaratıcılık, sevgi, cesaret gibi iyi insan olma özelliklerini içerir.
- 3) Pozitif kurumlar: Topluları daha iyiye ulaşma noktasında geliştiren pozitif kuruluşları, vatandaşlığı ve toplulukları kapsar. Sorumluluk, hoşgörü, iş ahlakı, nezaket, ılımlı ve ölçülü olma, adalet, özgecilik gibi yönleri içerir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Seligman, pozitif psikoloji hareketinin mesajında, psikolojinin alanının deforme olduğuna dikkat çekme olduğunu söyler. Psikolojinin yalnızca hastalığın, zayıflığın ve zararın incelenmesi olmadığını, aynı zamanda güçlü yanların ve iyi özelliklerin de incelenmesi olduğunu ifade eder. Ona göre tedavi sadece yanlış olanı onarmak değil doğru olanın da inşasıdır. Psikolojinin yalnızca hastalık ya da sağlık ile ilgili olmayıp iş, eğitim, sevgi, gelişim ile de ilgili olduğunu açıklayarak psikolojinin en iyinin

arayışında kendi kendini aldatmaya dayanmadığını, bunun yerine insan davranışının tüm kompleks yapısıyla sunduğu kendine özgü problemlere bilimsel yöntemdeki en iyiyi uyarlamaya çalıştığını ifade eder (Seligman, 2002b, s. 3-9).

Pozitif psikologlar, yaratıcılık, içsel motivasyon, olumlu duygu durumları gibi faktörler üzerinde durularak çocuk eğitiminin geliştirilmesine vurgu yapmaktadırlar. Bunun yanında, psikoterapinin geliştirilebilmesi için anlam, umut ve öz iyileşme kavramlarına yoğunlaşılmasına, aile hayatının geliştirilmesi içinse sorumluluk, anne-baba olma, aşk gibi dinamiklere yoğunlaşılmasına vurgu yapmaktadırlar (Hefferon ve Boniwell, 2014). Pozitif psikologlar, bireylere gerçek katılımı bulma, akış durumlarını deneyimleme ve işlerine içten katkı sağlama konusunda yardım ederek onların hayatları boyunca iş doyumlarını artırmak gerektiğine; güveni, iletişimi ve özgeciliği destekleyecek durumların tespit edilerek örgütlerin ve grupların geliştirilmesi gerektiğine ve manevi dürtülerin daha iyi anlaşılıp desteklenerek toplumun ahlaki karakterinin geliştirilmesi gerektiğine vurgu yapmaktadırlar (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 14).

Pozitif psikoloji alanı bireyleri ve toplulukları nelerin güçsüzleştirdiği yerine nelerin geliştirdiğine odaklanır. Ancak bu odağın sadece ve sadece bireylerin nasıl mutlu edileceğiyle ilgilenen, bir anlamda bencil ve narsist bir yaklaşımı desteklemek olmadığını bilmek gerekir. Bunun aksine pozitif psikolojide mutluluk ve bunun grup düzeyinde geliştirilmesine yoğunlaşılır (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 4). Bir başka deyişle pozitif psikoloji zayıflıkları, olumsuzlukları ve istenmeyen yönleri reddetmek veya görmezden gelmek demek değildir. Bilakis bu alanda çalışan psikolog ve akademisyenler bireylerin problemlerinin, bencilliklerinin, fonksiyonel olmayan aile sistemlerinin ve etkili olmayan örgütlerin farkındadırlar. Bireylerin nasıl mutlu olabileceklerini, nasıl özgeci davranışlar ortaya koyabileceklerini, nasıl sağlıklı aileler ve örgütler oluşturabileceklerini sağlamaya çalışmaktadırlar (Gable ve Haidt, 2005, s. 105).

Pozitif psikoloji her ne kadar yeni bir alan olarak görülse de aslında Sokrates ve Aristoteles'e kadar uzanan köklü bir geçmişe sahiptir. Pozitif psikoloji terimini ilk kez Abraham Maslow (1954) kullanmıştır. İnsan potansiyelini pozitif yöntemlerle

açıklamaya çalışan Maslow, pozitif psikolojinin kaynağını Hümanistik psikolojiye dayandırır. Hümanist psikolojinin sağlıklı ve yaratıcı bireyleri incelemesi gerekliliğine ve kendini gerçekleştirmiş bireylerin yaşam biçimine yansımaya vurgu yapar (Met, 2010, s. 890). Ayrıca William James'in (1902) "Sağlıklı Zihinler", Allport'un (1958) "Pozitif İnsan Karakteristikleri", yine Maslow'un (1968) "Hasta İnsanlar Yerine Sağlıklı İnsanlar" gibi tanımlamaları da pozitif odaklıdır (Kaya ve Zerenler, 2014, s. 8).

Günümüzde Pozitif psikoloji hareketinin geldiği noktaya baktığımızda ise yaklaşık olarak son on beş yıllık süre içerisinde büyük ivme kazandığını ve bu alanda önemli gelişmeler yaşandığını görebilmekteyiz. 1998 yılında APA başkanı Martin Seligman'ın konuşmasından sonra araştırmacılar Meksika'da toplanmış ve pozitif psikoloji alanındaki gelişmeleri tartışmışlardır. Bugün dünya genelinde birçok üniversitede pozitif psikoloji lisans dersleri verilmekte ve 2005 yılında Pensilvanya Üniversitesinde, 2007 yılında da Londrada East London Üniversitesinde olmak üzere iki yüksek lisans programı kurulmuştur. Bunun yanında Portekiz, İtalya ve Meksika gibi ülkeler ulusal dillerinde yüksek lisans dersleri oluşturmaktadırlar. İlk Dünya Pozitif Psikoloji Kongresi 18-21 Temmuz 2009 yılında Pensilvanya'da yapılmıştır. Halen Avrupada pozitif psikoloji ağı tarafından gerçekleştirilen bir çok konferans vardır. "Journal of Positive Psychology" 2006 yılında yayın hayatına başlayan akademik, akran denetimli pozitif psikoloji dergisidir" (Hefferon ve Boniwell, 2014). Türkiye'de de bu alanda gelişmeler olmaktadır. Bazı üniversitelerde pozitif psikoloji kapsamında değerlendirilebilecek dersler açılmaya başlanmıştır. Türkçe ve İngilizce yayın yapan "The Journal of Happiness & Well-Being" olarak isimlendirilen dergi yayın hayatına başlamıştır. Ancak bu alanda halen Türkçe kaynakların oldukça az olduğunu görebilmekteyiz (Doğan, 2014).

Pozitif psikoloji akımının etkisi ile birlikte örgütsel davranış alanı içerisinde de pozitif bir paradigmaya ihtiyaç duyulduğunu ifade eden Luthans, 2002 yılında pozitif örgütsel davranış kavramını literatüre kazandırmıştır. Söz konusu dönemlerde Luthans, psikoloji literatürüne yönelik olarak yaptığı taramada, yayınlanan makalelerden yaklaşık 375.000'inin stres, korku, kaygı, öfke, depresyon gibi

olumsuz konu başlıklarından oluştuğunu buna karşın yalnızca 1000 civarında çalışmanın pozitif konu başlıkları ile ilgili olduğunu tespit etmiştir (Luthans, 2002b, s. 697).

### 2.1.1. Pozitif Örgütsel Davranış

Bilgi ve teknolojide oldukça hızlı gerçekleşen değişimler, küreselleşme, kültürler arası farklılıklar bireylerin ve örgütlerin etkililiğini, verimliliğini, esenliğini, mutluluğunu etkilemiş, dolayısıyla pozitif psikoloji dinamikleri örgütsel davranış ve insan kaynakları alanlarında da bir ihtiyaç durumuna gelmiştir (Keser, 2013, s. 63).

1999 yılında düzenlenen ilk Pozitif Psikoloji Konferansında Seligman'ın, Csikszentmihalyi, Diener, Snyder gibi pozitif psikologlar ile birlikte sunduğu bildirilerden yola çıkan Fred Luthans, pozitif psikoloji yaklaşımının örgütsel davranış alanına nasıl uyarlanabileceği konusunda çalışmalara başlamıştır. Pozitif psikoloji yaklaşımının örgütsel alana yansımaları iki alt akım ile gerçekleşmiştir. Bunlardan biri "Pozitif Düşünce Okulu" olup Cameron başta olmak üzere Michigan Üniversitesi araştırmacıları tarafından yürütülmektedir (Donaldson ve Ko, 2010, s.179). Bu akım kriz durumlarında ve olumsuz koşullarda örgütün varlığını ve etkililiğini sürdürebilmesi için pozitif örgütsel özelliklere odaklanılması gerekliliğine dikkati çeker. İkinci alt akım ise "Pozitif Örgütsel Davranış" olup Luthans başta olmak üzere Nebraska Üniversitesi araştırmacıları tarafından yürütülmektedir.

Örgütsel davranış alanında çalışma yapan araştırmacı ve uygulayıcılar süreç içerisinde pozitif güçlendirme ve pozitif etki gibi faktörlerin iş gören davranışlarını etkilediğini saptamışlardır. Ancak özetkililik sahibi, mutlu ve iyimser iş görenlerin her düzeyde daha verimli olduklarıyla ilgili sınırlı sayıda araştırma desteği olduğunu tespit etmişlerdir. Bu araştırmacılardan biri olarak Luthans, örgütsel davranışla ilgili yapılan araştırmaların genel olarak; yıkıcı stres, tükenmişlik, çatışma, örgütsel sinizm, işten ayrılma gibi iş görenler ve yönetim düzeyindeki fonksiyonel bozukluklara ve iş yerinde ortaya çıkan sorunlara odaklandığını, buna karşın; yapıcı stres, motivasyon, iş doyumu, rol ötesi davranışlar gibi olumlu içeriklere,

psikolojinin tarihsel serüvenine benzer şekilde, daha az eğilimin olduğunu tespit etmiş ve bireylerin güçlü yönleri ve psikolojik kapasitelerine odaklanan pozitif psikolojideki bakış açısından hareketle örgütsel davranış alanında da pozitif eğilimin güçlendirilmesi gerekliliğine dikkatleri çekmiştir (Luthans, 2002a, s. 57).

“Pozitif Örgütsel Davranış, günümüz iş ortamlarında performansın artırılması için, ölçülebilir, geliştirilebilir ve yönetilebilir pozitif bakış odaklı insan kaynağının güçlü yönleri ve psikolojik kapasitesi üzerindeki çalışma ve uygulamalar ” şeklinde tanımlanmaktadır (Luthans, 2002a, s. 59). Tanımdan da anlaşıldığı üzere pozitif örgütsel davranış yaklaşımı aracılığı ile çalışanların psikolojik kapasitelerine ve yeteneklerine odaklanılmış ve bunların geliştirilmesi çalışmalarıyla birlikte bireysel ve örgütsel düzeyde olumlu sonuçlar elde edilebilmiştir.

Yöneticilerin ve insan kaynaklarının güçlü yönleri ile özyeterlilik, umut, iyimserlik, öznel iyi oluş (mutluluk) ve duygusal zeka gibi pozitif psikolojik kapasite unsurları, pozitif örgütsel davranışın fonksiyonel tanımı olarak kabul edilebilir (Luthans, 2002a:59 akt. Dönmez, 2014, s. 61).

Pozitif örgütsel davranış alanında yapılan çalışmalarda yalnızca ve yalnızca pozitif konu ve kavramalara odaklanılıp negatif kavramlar reddediliyor ya da görmezden geliniyor değildir. Bireyin hayatında pozitif ve negatif deneyimler girift halde bulunduğundan, pozitif örgütsel davranış anlayışı içerisinde de pozitif ve negatif faktörler uygun bir biçimde eklektize edilerek denge sağlanmaya çalışılmaktadır. Örneğin pozitif bir özellik olan iyimserlik, birey açısından çevresindeki tehditlerin farkına varmasını önleyecek düzeydeyse negatif sonuçlara sebep olabilecektir. Yine, hipo veya hiper düzeyde tutulduğunda olumsuz bir faktör olarak kabul edilen stres, olması gereken düzeyde tutulabildiği taktirde motivasyonu ve performansı olumlu etkileyebilecektir. Ya da kariyerde, maaşta artış sağlama gibi pozitif sonuçlar doğuran işte terfi alma, beraberinde daha fazla iş yükü, stres, aileye daha az zaman ayırma gibi negatif sonuçlar doğurabilecektir. İşte bu yüzden pozitif örgütsel davranış alanındaki araştırma ve uygulamalarda denge politikası göz önünde bulundurulmakta, böylece insan kaynağının geliştirilmesi ve performansın artırılması amaçlanmaktadır (Polatçı, 2011, s. 25).

Pozitif örgütsel davranış alanı ile ilgili olarak literatür incelendiğinde pozitif güçlendirme odaklı olan ve pozitif psikolojik kapasiteye dayanan pozitif örgütsel davranışın belirli kriterlere sahip olduğu görülmektedir;

- 1) Belirli bir teorik temele ve araştırmaya dayanır: Pozitif örgütsel davranışı diğer geleneksel pozitif psikoloji odaklı kişisel gelişim yayınlarından ayıran en önemli özellik bilimsel bir temelinin olmasıdır.
- 2) Geçerli ölçüm kriterlerine sahiptir: Pozitif örgütsel davranışın tanımında yer alan "...insan kaynaklarının ölçülebilir, geliştirilebilir, yönetilebilir güçlü yönleri ve psikolojik kapasitesi üzerindeki çalışma ve uygulamalar..." ifadesi göz önünde bulundurulduğunda bu özelliği tam olarak karşıladığı görülmektedir. Nitekim pozitif örgütsel davranış konuları ile ilgili olarak analiz, tahmin ve kontrole olanak sağlayan örneğin, Luthans, Avolio, Avey ve Norman tarafından 2007 yılında hazırlanan Psikolojik Sermaye Ölçeği (Positive Psychological Capital Questionnaire – PCQ) gibi ölçme araçları geliştirilmiştir.
- 3) Örgütsel davranış alanına özgüdür: Örgüt içerisinde olumlu davranışların gelişimine katkı sağlayarak iş görenlerin mutlu ve huzurlu bir yaşam sürdürmelerini hedefler (Erkuş ve Afacan Fındıklı, 2010, s. 766).
- 4) Durum temellidir: Bireysel ve örgütsel performansın geliştirilmesi ve yönlendirilmesine ilişkin olarak eğitim programları, mikro düzeyde müdahaleler gibi eğitimle değişebilen ve gelişebilen özelliktedir.

### **2.1.2. Psikolojik Sermaye**

Günümüz örgütlerinde bilgi teknolojileri ve küreselleşmenin de önemli etkileri ile birlikte yaşanan değişimle, örgütlerin rekabetçi avantaj sağladıkları sermaye türleri de değişime uğramıştır. Rekabet denkleminde insan faktörünün öneminin artmasıyla ekonomik, fiziksel, teknolojik sermaye gibi geleneksel olarak nitelendirilebilecek sermaye türlerinin sürdürülebilir rekabetçilik için gerekli olmalarına rağmen yeterli olmadıkları görülmektedir. Bugün, sürdürülebilir rekabet



avantajı sağlama konusunda insan kaynaklarını değerlendirme ve yönetmede beşeri sermaye ve sosyal sermayenin ötesinde, verimliliği ve performansı etkileyebilecek bireysel tutumların tümünü kapsayan bir sermaye türü olarak psikolojik sermaye kavramı ortaya çıkmıştır (Goldsmith ve diğ., 1998, s. 15).

“Ne biliyorsun ?” sorusuna yanıt arayan beşeri sermayenin ve “Kimi tanıyorsun ?” sorusuna yanıt arayan sosyal sermayenin ötesinde, “Kimsin ?” sorusuyla psikolojik sermaye bireyin kim olduğunu ve pozitif gelişim sayesinde ne olabileceğini ifade ederek kendini tanımasına olanak sağlar (Luthans ve diğ., 2004, s.46).

Örgütlerin rekabet edilebilirliklerini etkileyen sermaye türlerini gösteren Şekil 1.1 eşliğinde psikolojik sermaye kavramının ortaya çıkışına kadar geçen süre içerisinde örgütlerin önem verdikleri diğer sermaye türleri aşağıda kısaca tanıtılmıştır.

| <b>Şekil 1.1. Sermaye Türleri</b> |                     |                          |                            |
|-----------------------------------|---------------------|--------------------------|----------------------------|
| Ekonomik Sermaye                  | İnsan Sermayesi     | Sosyal Sermaye           | Pozitif Psikolojik Sermaye |
| <b>Neye Sahibiz</b>               | <b>Ne Biliyoruz</b> | <b>Kimleri Tanıyoruz</b> | <b>Kim Olduğumuz</b>       |
| Mali Kaynaklar                    | Deneyim             | İlişkiler                | Özyeterlilik               |
| Somut Varlıklar                   | Eğitim              | Bağlantı Ağları          | Umut                       |
|                                   | Beceriler           | Arkadaşlar               | İyimserlik                 |
|                                   | Bilgi               |                          | Dayanıklılık               |

**Kaynak:** Luthans, F., Luthans, K. W., Luthans, B.C. (2004).

Psikolojik sermayenin; Ekonomik sermaye (finansal girdiler), beşeri sermaye (bilgi, beceri, yetenek, tecrübeler, personel seçimi, eğitim ve geliştirme) ve sosyal sermaye (iletişim ve ilişki ağları) türlerinden farklı olduğu anlaşılmaktadır. Beşeri sermayenin yalnızca insan kaynağına, sosyal sermayenin örgüt içi ve örgüt dışı iletişime odaklandığı, psikolojik sermayenin ise özyeterlilik, umut, iyimserlik

dayanıklılık gibi dört boyut üzerinden rekabet üstünlüğü sağlamayı hedeflediği görülmektedir (Polatçı, 2011, s. 38).

**Ekonomik Sermaye**, kendisi de bir üretim süreci sonunda oluşturulmuş olan ve üretimde kullanılan mal ve değerlerdir. Dolayısıyla sermaye denildiğinde ilk olarak üretimde kullanılan teçhizat, para ve diğer maddi kaynaklar akla gelir. Ancak günümüzde yöneticiler sadece maddi kaynak sahipliğine verilen önemin ötesinde örgüt içerisinde çalışan bireylerin özelliklerinin de oldukça önemli olduğunu fark etmişlerdir (Kaya ve Zerenler, 2014).

**Beşeri Sermaye**, iletişim, motivasyon, özdisiplin, grup çalışması, öğrenmeyi öğrenme gibi bilgi, beceri ve bireysel yeteneklerin toplamından oluşmaktadır. Beşeri sermaye örgütsel stratejilerle uyumlu olduğunda ve girişimciliği desteklemede kullanıldığında performans çıktıları üzerinde önemli ve olumlu etkileri bulunmaktadır. Bir örgütte beşeri sermaye öğelerinin varlığı tek başına yeterli değildir, bu öğelerin yönetilmesi de bir o kadar önemlidir. Beşeri sermayenin etkili bir şekilde yönetilebilmesi için seçme, eğitme ve geliştirme, sosyalizasyon gibi ölçütlere sahip olması gerekir. İşin özelliklerine uygun nitelikteki dikkatli bir insan kaynakları seçimi işlevsel bir örgütsel gelişimin olmazsa olmazlarından biridir. Performans için gerekli nitelikler, örgütsel amaçlar, değerler, örgütsel dil ve örgütün tarihi gibi öğrenme süreçleri sosyalizasyon süreci içerisinde öğretilmektedir (Luthans ve Youssef, 2004; akt. Kaya ve Zerenler, 2014).

**Sosyal Sermaye**, bireyin bilgi, beceri ve kabiliyetlerinin toplamından oluşan beşeri sermayeyi geliştirme ve yönetme sürecinde, onlara sunulacak olanaklarla ilgili olarak sosyal sermaye kavramı öne çıkar. “İnsan sermayesinin bağlamsal tamamlayıcısı olarak da kabul edilen sosyal sermaye, sosyal ağlar ve normların karşılıklı ilişkisidir. Bir toplumun üretken ve sağlıklı olmasını etkileyen normlar, sosyal ağlar veya insanlar arası güven olarak nitelendirilir” (Kosgeb, 2005, s. 7).

Örgütlerde sosyal sermayenin etkili bir şekilde yönetilebilmesi için açık iletişim, çapraz fonksiyonel iş ekipleri ve iş-yaşam denge programları kriterlerine sahip olunması gereklidir. İletişim kanallarının açık olması çift yönlü, etkili ve güvenli iletişim için oldukça önemlidir. Çapraz fonksiyonel iş ekipleri, departmanlar arasında örgütsel iletişim ile örgüt kültürü, ürünler ve hizmetlerin sağlanmasıdır. Çapraz iletişim, örgüt içerisinde departmanların hiyerarşi kanallarını kullanmadan gerçekleştirdikleri iletişimdir. İş-yaşam denge programları ise yalnızca örgütle sınırlı olmayıp iş görenlerin aileleri ve arkadaş grupları gibi diğer örgütlerle ya da topluluklarla olan ilişkilerini kapsar. Denge programları, oluşturulan bağlantılar ile doğrudan, zenginleştirilmiş sosyal destek ve geliştirilmiş psikolojik iyi olma hali ile ise dolaylı bir biçimde etkileşim halindedir (Luthans ve Youssef, 2004; akt. Kaya ve Zerenler, 2014).

**Psikolojik Sermaye**, bireyin pozitif psikolojik gelişimsel durumudur ve zor görevleri başarıyla tamamlamak için yeterli çabayı gösterme ve sorumluluk almak için güvene (özyeterlilik) sahip olmak; şimdi ya da gelecekte başarılı olma konusunda pozitif bir bakış (iyimserlik) geliştirmek; hedeflere yönelik gayret sarf etmek ve gerektiğinde başarılı olmak için hedeflere giden yeni yollar bulmak (umut); sorunlar ve zorluklar tarafından kuşatıldığında hatta beklenmedik biçimde ortaya çıkan pozitif durumlarla başa çıkmada başarıya ulaşmak için kendini toparlamak ve buna göğüs germek (dayanıklılık) olarak nitelendirilen dört temel unsur ile tanımlanır (Luthans, Youssef ve Avolio, 2007b, s. 3). Psikolojik sermaye, bireyin güçlü, olumlu yönlerini anlamaya ve geliştirmeye çalışarak nasıl daha mutlu, daha başarılı ve daha iyi olabileceğini öğretmeyi hedefler.

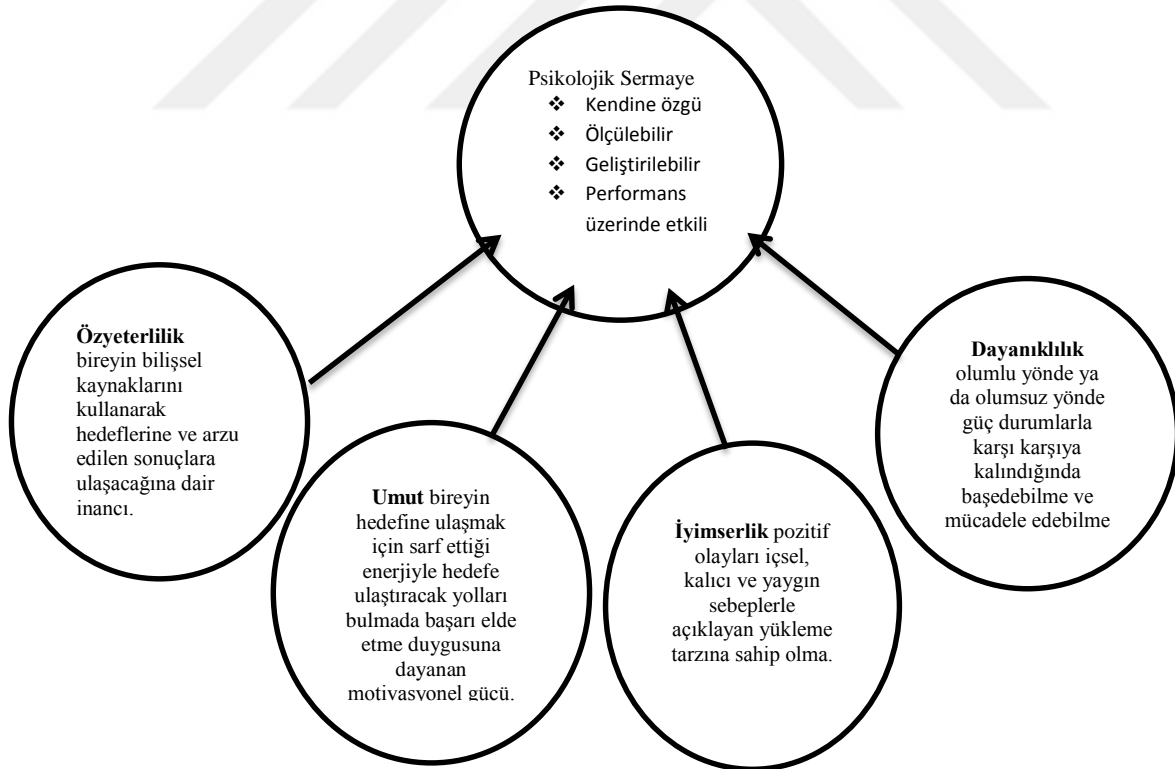
Psikolojik sermaye, örgütlerin ulaşmak istedikleri verimliliği elde edebilmeleri için gerekli olan performans çıktılarını sağlamada ölçülebilir, geliştirilebilir ve yönetilebilir özelliktedir (Luthans ve diğ., 2004, s. 49).

Psikolojik sermayenin dayandığı temel kriterler arasında; bireyler için neyin yanlış olduğuna değil, neyin doğru ve iyi olduğuna ve onların güçlü yanlarına, olumlu özelliklerine vurgu yapan pozitif psikoloji paradigmasını temel alması (teori

ve araştırmaya dayanma), durumsallık özelliği göstermesi (geçerli ölçümleri olma, değişmez ve kalıcı olan özelliklerin değil eğitimle ve deneyimle geliştirilebilir özelliklerin üzerinde durma), performansa etkisi bulunma yer alır. Bu kriterler, zayıflıkları belirleyerek sorunlara çözüm arayan reaktif yaklaşımın yerine, güçlü yönleri vurgulayan ve bunların geliştirilmesine odaklanan proaktif bir yaklaşımla psikolojik sermaye kavramını örgütsel alana kazandırmıştır (Luthans ve diğ., 2005, s.253 ; Avey ve diğ., 2008, s. 112).

**Psikolojik sermayenin boyutları:** Şekil 1.2.'de psikolojik sermayenin özelliklerini en iyi şekilde karakterize ettiğine dair araştırmacılar tarafından üzerinde hemfikir olunan dört pozitif psikoloji kapasitesi görülmektedir (Nelson ve Cooper, 2007, s. 13).

**Şekil 1.2.** Psikolojik Sermaye Boyutları



**Kaynak:** Luthans ve Youssef, 2004

### 2.1.2.1. Özyeterlilik

Günlük yaşamda özgüven, özsaygı, özyeterlilik kavramları birbirlerinin yerine kullanılabilir. Özgüven bireyin kendi özellikleri konusunda diğer bireylere güven verme, plan yapma ve kendi geleceği konularında emin olmayı ifade eder. Özgüven, içinde biraz narsistik söylemleri barındırmaktadır ve bireyin kendisini diğerlerine göre daha yüceltmesi anlamına gelmektedir. Özsaygı, bireylerin bir obje olarak kendilerine ilişkin duygularının ve düşüncelerinin toplamı olarak ifade edilir. Özyeterlilik ise bireylerin amaçlarına ve istenen sonuçlara ulaşacaklarına dair inançlarıdır. Özyeterlilik inançları bireyleri motive etmek, mutlu etmek, başarılı kılmak için kaynak sunar. Özyeterlilik benlik kavramı veya özsaygı demek değildir, bir güdü, dürtü, kontrol ihtiyacı değildir, özyeterlilik inançları sonuç beklentileri de değildir ancak istenen sonucu ortaya koyan davranışlara yönelik inançlardır (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 103).

Psikolojik sermayenin, teorik alt yapısı oldukça güçlü olan ve hakkında en fazla araştırma yapılan boyutu olan özyeterlilik, Bandura'nın (1986) sosyal bilişsel teorisine dayanmaktadır. Banduraya göre bireyin özyeterlilik algısı ,yaptığı tercihleri, bir işi başarmada sarf ettiği gayreti, azmi ve enerjiyi, yaşadığı kaygı düzeyini önemli ölçüde etkilemektedir (Seferoğlu ve Akbıyık, 2005, s. 90). Bandura özyeterliliği, bireyin belirlenmiş bir performans düzeyini yakalayabilmek ya da gelecekte ortaya çıkabilecek durumlarla başa çıkabilmek için bilişsel, duyuşsal, güdüselle süreçleri de kullanarak gerekli etkinlikleri organize edip yerine getirme kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısı olarak tanımlar (Bandura,1997; akt.Kaya ve Zerenler, 2014, s.27).

Özyeterlilik, belirli sonuçları elde etmek için bilişsel kaynakları harekete geçirme yönünde bireyin kendi yetenek ve yetkinliğine olan inancıdır (Luthans ve Youssef, 2004, s. 152). Ancak tanımda dikkat edilmesi gereken bir nokta olarak özyeterliliğin, bireyin becerilerinde ne derece yetkin olduğu ile ilgili değil, becerilerinin ne düzeyde farkında olduğu ile ilgili olmasıdır (Özkalp, 2009, s. 493).

Özyeterlilik algısı, bireysel başarıyı ve öznel iyi oluşu birçok yönden artıracaktır. Nitekim becerilerine olan inancı yüksek olan bireyler, zorluklar ya da

engellerle karşılaştıklarında uzaklaşmayı değil, zaman, enerji ve gayret sarf ederek üstesinden gelmeyi ve sabırlı davranabilmeyi tercih edeceklerdir. Bu bireylerin kendilerine daha mücadele gerektiren amaçlar belirledikleri ve kompleks görevlerle baş etmede üst çözümleri geliştirebildikleri gözlenmektedir. Dolayısıyla özyeterlilik bireysel başarı, azaltılmış stres ve düşük depresyon duyarlılığıyla sonuçlanmaktadır (Dönmez, 2014, s. 72). Özyeterlilik düzeyi düşük olan bireyler engellerle karşılaştıklarında mücadeleden kaçarak kendilerini güçsüzleştirecek bir kaygı içine girmektedirler. Bu durum bireyin korkuları ile yüzleşmesini, becerilerine ilişkin farkındalık oluşturmasını veya farkındalık oluşturduğu becerilerini geliştirmesini engellemektedir.

Bandura'ya göre bireylerin özyeterlilik algısı şu yöntemlerle geliştirilebilir;

- 1) Başarıyı deneyimleme
- 2) Model alama yoluyla öğrenme
- 3) Sosyal ikna
- 4) Fizyolojik ve Psikolojik tahrik(uyarılma)
- 5) Pozitif Dönüt

Özyeterliliğin, pozitif düşünce kalıpları, strese karşı direnç gibi kavramlarla arasında bağ kurulmaktadır (Luthans, 2002a, s. 60). Ayrıca özyeterlilik ile iş doyumunu, örgütsel bağlılık, işten ayrılma niyeti (Luthans ve Youssef, 2004, s. 153) , performans (Avey ve diğ., 2009, s. 680) gibi örgütsel çıktılar arasında ilişki bulgulanmıştır. Özyeterliliğin iletişim, grup performansı, liderlik, stres gibi değişkenler üzerinde yordayıcı güce sahip olduğu görülmektedir (Çalışkan ve Erim, 2010, s. 660). Özyeterlilik ile pozitif değerlendirme, pozitif seçimler, motivasyonel çaba ve azim gibi bireysel etkinlik beklentileri arasında da ilişki söz konusudur (Kaya ve Zerenler, 2014, s. 28). Çetin, Şeşen ve Basım (2012, s.682) özyeterlilik ile tükenmişlik alt boyutlarından bireysel başarı duygusu arasında pozitif ilişki, Erkuş ve Afacan Fındıklı (2010, s.766) özyeterlilik ile örgütsel ve mesleki özdeşleşme

arasında pozitif ilişki, Özyılmaz (2012, s.700) özyeterlilik ile rol ötesi davranış arasında pozitif ilişki tespit etmişlerdir.

### 2.1.2.2. Umut

Psikolojik sermayenin alt boyutu olarak incelendiğinde umut kavramı, belirlenen hedefe ulaşmak için sarf edilen enerji ile hedefe ulaştıracak yolları (pathways) bulmada yapılan planlamanın, başarı elde etme duygusuna dayanan motivasyonel durumu olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 2000, s. 9).

Umut, hayal etmek, bir şeyin olmasını arzularak beklemek değil, bireyi belirlediği amaca ulaşmasını sağlayan dinamik bir güçtür (Luthans ve diğ., 2006, s. 388). Umut, bireyin hedefleri belirleyeceğine, hedefe götüren yolları bulabileceğine ve onları başarmak için kendini motive edebileceğine olan inancı, düşünce sürecidir. Umut düzeyi yüksek olan bireyler hedeflerine ulaşabilmek için mevcut yollar tıkanıldığında alternatif yollar üretebileceklerine inanmakta ve bu yolda zorluklarla mücadele etmektedirler. Umut düzeyi yüksek olan çalışanların performanslarının, iş doyumlarının, örgütsel bağlılıklarının arttığı, işten ayrılma niyetlerinin ise azaldığı görülmektedir (Çalışkan ve Erim, 2010, s. 659). Umut düzeyi düşük bireylerde motivasyonda azalma, zorluklar karşısında pes etme, depresyon düzeyinde artış, başarısızlık karşısında çaresizlik, mutsuzluk, kararsızlık görülmektedir (Kıymet ve diğ., 2010, s. 165).

Umudun pozitif ve negatif etkilerinin farkına varan yöneticiler örgütlerde umudun oluşturulması konusunda eğitim çalışmaları planlamaya başlamaktadırlar (Avey ve diğ., 2009, s.681; akt.Kaya ve Zerenler, 2014, s.30). Çünkü umut insana yaşaması için bir enerji vermektedir. Bu enerji istek ve güdüyü yönlendirerek bireyi geleceği için çabalama yöneltmektedir. Umut, keder ve üzüntüyü engellemede itici güçlerdendir. En önemli özelliği, bir çıkış yolu olduğuna ve bireyin yaşamında pozitif değişiklikler oluşturabileceğine dair bireyin inancıdır (Kıymet ve diğ., 2010, s.166).

Örgütsel davranış alanında çalışma yapan araştırmacılar tarafından umudun genlerle devreden (kalıtsal) bir yapıda olduğu ancak buna rağmen geliştirilebilir özellikte olduğu konusunda fikir birliğine varılmıştır (Polatçı, 2011, s. 45).

Umut, geleceğe adaptasyonu için bireye güç veren, hedef belirlemesini, tercih yapmasını, karar vermesini ve etkin olmasını sağlayan bir güçtür. Örgütlerde umut düzeyinin yönetilmesi ve geliştirilmesi için öngörülen yöntemler; 1) Hedef belirlemek, 2) Basamaklandırmak, 3) Katılımcı girişim, 4) Güven aşılama, 5) Hazırlıklı olma, 6) Durum planlaması, 7) Zihinsel tekrarlama, 8) Yeniden hedef belirleme şeklinde sıralanmıştır (Luthans ve Youssef, 2004, s. 147).

Umut ile ilgili yapılan çalışmalarda, örgütlerde umudun örgütsel bağlılık (Luthans ve Youssef, 2007a,s. 330 ), performans, çalışma mutluluğu, işte kalma niyeti, iş göreni işte tutma (Peterson ve Luthans, 2003, s. 26), otantik liderlik algısı (Jensen ve Luthans, 2006, s. 255) ile pozitif ilişki içerisinde olduğu ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca umudun akademik başarı, mesleki başarı, sosyal başarı, mental ve fiziksel sağlık üzerinde pozitif yordayıcı güce sahip olduğu görülmektedir (Luthans ve Jensen, 2005, s. 306 ). Çalışkan ve Erim (2010, s.660) ve Çetin, Şeşen, Basım (2012, s.682) umut ile tükenmişlik arasında negatif ilişki olduğunu, Özyılmaz (2012, s.702) umut ile rol ötesi davranışlar arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

### **2.1.2.3. Dayanıklılık**

Dayanıklılık, zorluklar, çatışmalar, başarısızlık ve hatta pozitif olaylar, gelişmeler ya da artan sorumluluklar karşısında kendi kontrolünü sağlayan, zaman içerisinde değişebilir, bireysel ve çevresel faktörlerin etkisiyle geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasitedir (Luthans ve Youssef, 2007, Avey ve diğ., 2009, s.682). Tanımdan da anlaşıldığı gibi dayanıklılık yalnızca olumsuz durumlarla baş edebilme becerisi değil aynı zamanda olumlu durumlarla da baş edebilme becerisidir.

Pozitif örgütsel davranış alanına dahil olmadan önce az insanda bulunan özel bir nitelik olarak kabul edilen dayanıklılık, bu alandaki çalışmalarla birlikte zamanla



kazanılabilecek ve geliştirilebilecek durumsallık özelliği gösteren bir yapıda olduğu kabul edilmiştir (Luthans, 2002b, s. 702 ). Dayanıklılık, psikolojik sermayenin diğer boyutlarından farklı olarak tepkisel bir nitelik taşımaktadır. Pozitif psikolojide bu kavram belirli değişim, sorun ve risk karşısında bireyin gösterdiği olumlu uyum olarak tanımlanır. Pozitif örgütsel davranış yaklaşımında ise bu kavram, olumlu ve olumsuz koşulları karşılama gücü ya da bireyin tüm bu zorlukları karşılayıp buna dayanma gücü, uyumu, esnekliği, değişime karşı olan tepkisel tutumu içerir (Özkalp, 2009, s. 494).

Bireylerin dayanıklılık düzeylerini geliştirebilmek için öngörülen yöntemler üç grupta toplanabilir (Masten ve Reed, 2002, s. 77);

- 1) Risk odaklı yöntem
- 2) Varlık odaklı yöntem
- 3) Süreç odaklı yöntem

Risk odaklı yöntemde istenmeyen çıktıların artışına neden olan risk ve stresin azaltılmasına çalışılır. Örneğin, örgütler çalışanları için yaptıkları eğitim ve sağlık olanaklarından yararlanma programları ile onların tükenmişlik, stres, sağlık problemleri gibi fiziksel ve psikolojik risklerini azaltmayı sağlayabilirler. Çalışanlar arasındaki çatışma, iletişim problemleri, dönüt eksikliği, verimsiz grup dinamikleri gibi olumsuz durumların da önüne geçilebilmektedir (Kaya ve Zerenler, 2014, s. 45).

Varlık odaklı yöntemde bireysel ve örgütsel kaynakların geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Çalışanların beşeri ve sosyal sermayelerine yatırım yapmayı içeren bu yöntem stresle başa çıkamamanın en önemli nedeni olarak görülen eğitim eksikliğinin giderilmesi kapsamında; pozitif duyguların kullanımı (bir şeyler yanlış gittiğinde negatif düşünce durumlarından kaçınma), algılanan riskin seviyesini değiştirme (soruna bulunan çözümü ve sorunlar hakkındaki inançların doğruluğunu test etme), kendini iyileştirme ve geliştirmeyi sağlama (olumsuz duygu ve stresle mücadelede sakin olma ve odaklanma) şeklindeki dayanıklılık geliştirme eğitimleri aracılığıyla bu tür olumsuzluklarla karşılaştığında bireyin bunlarla etkili bir şekilde mücadele etmesine çalışılmaktadır (Kaya ve Zerenler, 2014, s. 46).

Süreç odaklı yöntemde ise özyeterliliğin geliştirilmesinde kullanılan yöntemler burada da geçerli olmaktadır. Örneğin krizle mücadelede örgütün hazırlığında strateji planlama ve örgütsel öğrenme ile esnek ve hızlı bir şekilde yeni durumlara uyum sağlama gibi (Kaya ve Zerenler, 2014, s. 47).

Dayanıklılık ile iş doyumunu, performans, bağlılık ve mutluluk arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Luthans ve diğ., 2007b, s. 57). Erkuş ve Afacan Fındıklı (2010, s.768) dayanıklılık ile örgütsel ve mesleki özdeşleşme arasında, Özyılmaz (2012, s.702) dayanıklılık ile rol ötesi davranışlar arasında pozitif ilişki olduğunu bulgulamışlardır.

#### **2.1.2.4. İyimserlik**

Felsefenin ve Psikolojinin ilk dönemlerinde iyimserlik, acıdan kaçınma olarak değerlendirilmiştir. 1930'lu yıllarda psikoloji alanındaki araştırmacılar pozitif ruh sağlığını, bireyin gerçeği reddedici düşüncelerinin olmaması, dengeli düşüncelere ve gerçekçi beklentilere sahip olması şeklinde tanımlamışlar, daha sonra ise iyimserliğin dayanıklı, mutlu insanların önemli özelliklerinden biri olduğunu tespit etmişlerdir (Peterson, 2000). Pozitif psikoloji alanında iyimserlik ile ilgili olarak "iyimserlik eğilimi" ve "yükleme tarzı" şeklinde iki önemli değerlendirme biçimi vardır. Yüklemeye pozitif veya negatif olayların neden gerçekleştiği ile ilgilenirken iyimserlik eğilimi gelecekte neyin olası olduğu ile ilgilidir. İyimserlik eğiliminde, her davranışın altında bireyin değerlerine ve amaçlarına ulaşma isteği olduğunu belirten "beklenti" kavramı ve bireyin belirlediği amacı gerçekleştirmek için daha fazla çaba sarf etmesine yardımcı olan "güven" kavramı ön plana çıkar (Hefferon ve Boniwell, 2014). "Yüklemeye tarzı" kavramı ise bireyin geleceğe dair bir beklenti oluşturmak için pozitif ve negatif olayların sebeplerini açıklama biçimini ifade eder (Seligman, 2006, s. 6).

Psikolojik sermayenin alt boyutu olarak ele alındığında iyimserlik; polyannacılık, hayalperestlik, dünyaya pembe gözlüklerle bakmak, var olan tehlikeleri ve sorunları gözardı etmek, alınması gereken önlemleri almamak değil

(Baltaş, 2001, s. 185), esnek ve gerçekçi bir iyimserliktir (pozitif gerçekçilik ya da esnek iyimserlik). Bundan kasıt, iyimserlik algısına sahip bireyin olumlu olayları içsel, kalıcı, ve genel-yaygın nedenlerle açıklaması, olumsuz olayları ise dışsal (benlik saygısını zedelemeyecek şekilde kontrollü dışsallaştırma), geçici ve duruma özgü nedenlerle açıklamasıdır. Bu anlamda iyimserlik bir çeşit “olumlu yükleme”dir (Seligman, 2006, s.5; Louthans ve diğ., 2007b, s.90). İyimserlik, şunda ve gelecekte başarılı olabilmek için pozitif tavır ve davranışlardır (Met, 2010, s. 892). İyimserlik yalan söylemek ya da bir şeylerin pozitif bir şekilde gerçekleşmesini isteyip beklemek değildir. Plan yapma, sosyal destek arama, mizahı kullanma gibi aktif başa çıkma ile ilgilidir. Kötümserlik ise dikkati başka tarafa yöneltme, inkar etme gibi kaçınmacı başa çıkma ile ilgilidir (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 96).

İyimser (optimist) bireyler işlerin yolunda gideceğine ve başlarına iyi şeyler geleceğine inanırlar. Başarısızlığa uğradıkları ya da bir sorunla karşılaştıkları durumlarda ilk hata kaynağı olarak kendilerini değil içinde buldukları koşulları, iletişim ağlarını, diğer bireyleri ve hatta şansın yaver gitmemesi faktörlerini göz önünde bulundururlar. İyimser bireyler yetenekleri, diğer bireyler arasında gözde olmaları ya da şanslı olmaları gibi sebeplerle hep iyi şeyler olacağını düşünmektedirler. Tavır ve davranışlarının pozitif sonuçlar alınmasında etkili olduğunu düşünerek bu sonuçlar üzerinde gayret etmeye devam etmekte ve içinde buldukları durumlara iyimser bir yaklaşımla tepki vermektedirler (Kaya ve diğ., 2007, s. 76). Kötümser (pesimist) bireyler ise genellikle işlerin yolunda gitmeyeceği ve başlarına kötü şeyler geleceği düşüncesindedirler.

Yapılan çalışmalar sonucunda iyimserlik ile iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Kısa bir süre sonra öleceklerine ilişkin gerçekçi kabul düzeyi yüksek hastaların bütün diğer şartlar kontrol edilmesine rağmen dokuz ay önce öldükleri tespit edilmiştir (Schulz ve Mohamed, 2004). Bir başka çalışmada iyimser bireylerin iş yaşamında daha fazla çalıştıkları ve daha az hasta oldukları, vücutlarında kalp rahatsızlıklarına sebep olan enzimlerin kötümser bireylere göre daha az salgılandığı, kötümser bireylerin ise daha fazla kalp krizi yaşadıkları bulunmuştur (Scheier ve diğ., 1989).

Örgütlerde iyimserlik düzeyi yüksek bireyler çalışmaya daha çok motive edilebilen, daha tatminkar ve yüksek moralli, yüksek beklentileri ve pozitif hedefleri olan, güçlükler karşısında daha dayanıklı olabilen, bireysel yetersizlikleri az, zihinsel ve fiziksel yönden daha etkin, aktif ve daha canlı bireyler olabilmektedirler (Keleş, 2011, s. 347). İyimserlik düzeyi düşük bireylerde ise pasiflik, başarısızlık, kronik depresyon ve hatta intiharlar görülebilmektedir (Luthans, 2008, s. 211).

Yöneticilerin, personel seçiminde eğitim ve deneyimden ziyade hayattan zevk alan iyimser bireylerle çalışmayı daha çok tercih ettikleri (Luthans, 2002a, s. 57), örneğin; stres düzeyinin, kaybetme riskinin, iş gören devir hızının yüksek olduğu müşteri hizmetleri, satış temsilciliği, halkla ilişkiler, sağlık ve sosyal hizmetler gibi alanlarda iyimserlik boyutunun bireylerde aranan önemli özellikler arasında olduğu tespit edilmiştir.

Umut alt boyutu gibi iyimserliğin de her ne kadar genlerle devredilen (kalıtsal) özelliklerden olduğu düşünülse de Martin Seligman'ın (1998; 2006) çalışmalarıyla gelişime açık durum temelli bir yapıya sahip olduğu kabul görmüştür.

İyimserlik düzeyinin geliştirebilmesi için Schneider'in (2001, s. 251) üç basamaklı süreç yöntemi önerilir (Luthans ve Youssef, 2004, s. 156);

- 1) Geçmiş için hoşgörü gösterebilmek: Bireyin geçmişte yaşadıkları ile ilgili pişmanlık ya da suçluluk duygularını kontrol edebilmesi.
- 2) Şimdi için takdir ve şükür duygusuna sahip olmak: Bireyin sahip olduğu tüm olanaklar ile ilgili olumlu kabul.
- 3) Gelecek için fırsatları kollamak: Duyarlılık, çaba, enerji, mücadele.

İyimserliğin üretkenlik, performans, öznel iyi oluş, düşük düzeyde işe devamsızlık, yaşam doyumu, otantik mutluluk gibi değişkenlerle ilişkisi bulunmaktadır (Luthans ve Jensen, 2005, s. 307; Luthans, Youssef, Avolio, 2007b, s. 93). Ayrıca Çalışkan ve Erim (2010, s. 662) iyimserlik ile örgütsel sinizm arasında negatif ilişki olduğunu, Çetin, Şeşen ve Basım (2012, s.683) iyimserlik ile tükenmişlik arasında negatif ilişki olduğunu, Keleş ve Özkan (2011, s.521)

iyimserlik ile örgüt iklimi arasında pozitif ilişki olduğunu, Özyılmaz (2012, s.703) iyimserlik ile rol ötesi davranışlar arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

## 2.2. YAŞAM DOYUMU

### 2.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı

İnsanın iyi olmayı, mutluluğu ve mutluluğu sağlayan koşulların neler olduğunu anlama ve keşfetme çabası çok eski zamanlardan günümüze devam eden bir etkinlik ve dikkat çeken bir konu olmuştur. Son yıllarda insanın mutluluğu konusu psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi kavramlar çerçevesinde ele alınmaktadır (Tuzgöl Dost, 2007, s. 133). Mutluluk, yaşam doyumu, memnuniyet, refah, yaşam kalitesi, iyilik hali, kendini gerçekleştirme, uyum gibi kavramların eş anlamlı olarak kullanıldığını ifade eden bakış açıları olduğu görülmektedir (Saris ve diğ., 1996, s. 202; Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 45).

Eski medeniyetlerden bu yana kapsamlı bir mutluluk kavramını tanımlamak için çaba sarf edenlerden biri olan Aristoteles'e göre tüm insanlık için en yüksek iyilik mutluluktur (psikolojik iyi oluş, eudaemonia) ve iyi oluş ve zevkli hayat, erdemli faaliyetlerle uğraşmakla gerçekleşir. Bentham ve sonraki yıllarda Stuart tarafından temsil edilen pragmatist anlayışa göre ise en büyük mutluluk "en fazla sayıda insana en fazla iyiliğe neden olandır". Hümanist anlayış içinse iyi oluş, gelişme ve potansiyellerini gerçekleştirme amaçlı doğuştan gelen güdünün farkında olan bireyler için mutluluk, ferahlık, memnuniyet, nezaket, şefkat, paylaşma ve cömertlik gibi olumlu özelliklere odaklanmakla olur.

İlk olarak Neugarten (1961) tarafından öne sürülen Yaşam Doyumu kavramı, bireyin beklentileriyle (ne istediği-ideal durum), gerçek durumun (neye sahip olduğu- mevcut durum) karşılaştırılması ile elde edilen sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam doyumu, bireyin hoşlandığı ya da hoşlanmadığı yönleriyle ve çok çeşitli boyutlarıyla tüm yaşamını değerlendirmesidir (Heller ve diğ., 2002, s. 3).

Yaşam doyumu, insanın mutluluğu ile ilgili kavramlardan öznel iyi oluşun bilişsel yönünü oluşturmaktadır. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi olarak tanımlanır. Duygusal bileşenler olumlu ve olumsuz duygulanımdan oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni ise bireyin yaşam doyumudur (Diener, 1984, s. 561). Yaşam doyumu kişinin kendi belirlediği kriterlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesi olarak tanımlanır (Diener, 2000). Yaşam doyumu, duygunun değerlendirilmesinden çok bilişsel yargıları içerir ve duygusal bileşeni tamamlayıcı niteliktedir. Diener ve Lucas'a (1999) göre yaşam doyumu mevcut yaşamdan doyum, yaşamı değiştirme arzusu, geçmişten doyum, gelecekte doyum ve bireyin yakınlarının o bireyin yaşamı hakkındaki görüşlerini kapsamaktadır. Doyum alanları ise iş, aile, serbest zaman, sağlık, para, benlik ve bireyin yakın çevresi olabilmektedir (Tuzgöl Dost, 2007, s. 133).

Yaşam doyumu, bireyin sürdürdüğü yaşamından ne kadar hoşnut olduğuna ilişkin bilişsel/yargısal bir nitelik taşır. Doyumun yargısal süreci, bireyin içinde bulunduğu koşulları kendi seçtiği kriterlerle kıyaslamasına dayalıdır (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985, s. 71).

Yaşam doyumu bireyin iş, serbest zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşamın bütününe gösterdiği duygusal tepkidir. Yaşam doyumu kavramı ile işaret edilen doyum, tek tek yaşam alanlarına yönelik olmayıp bir bütün olarak yaşamın genelindeki doyumunu içerir (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007, s. 7).

Yaşam doyumu iyi olma halini (mutluluk, moral gibi yönlerden) ve günlük yaşam içerisinde bireyin pozitif duygu durumunun negatif duygu durumuna egemen olmasını ifade eder (Vara, 1999).

Yaşam doyumu ile ilgili yapılan tanımlamalar üç grupta ele alınabilir (Yetim, 1991, s. 69);

1. Yaşam doyumu iyi oluş, erdem, kutsallık gibi dış bir kriter temel alınarak (dışarıdan etki yapan bir şey ya da dış dünyanın yaşama koşullarına göre mutlu olma olarak) tanımlanmıştır.

2.Bu grupta hangi faktörlerin bireylerin yaşamlarını pozitif olarak değerlendirmelerinde etkin rol oynadığına odaklanılmış, öznel iyi oluşun bu tanımı yaşam doyumu olarak adlandırılmış ve iyi yaşamın ne olduğuna yönelik cevaplayanın standartları (bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin yargıları) tanım olarak alınmıştır.

3.Yaşam doyumu, günlük ilişkiler içerisinde pozitif duygunun negatif duyguya egemen olması anlamına gelen “günlük yaşamın akışı” üzerinde temellendirilmiştir.

Bireylerin kendi hayatlarını duygusal ve bilişsel anlamda değerlendirmeleri, yaşam doyumu ölçeği, olumlu-olumsuz duygu ölçeği, öznel mutluluk ölçeği gibi bireyin kendi beyanına dayanan ölçekler aracılığıyla tespit edilmektedir. Araştırmacılar bireylerin yaşam doyumunu herhangi bir zamanda nasıl belirledikleri üzerinde duygu durumun önemli derecede etkisi olduğunu ileri sürmektedir. Ancak Diener ve arkadaşları araştırmalarının şimdiki duygudurumdaki değişimden etkilenmediğini ve yaşam doyumunun aslında insanın şimdiki duygu durumunun etkisi üzerinden savaştıkları kadar istikrarlı olduğunu savunmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Diener ve Suh (1999) yaşam doyumu üzerine yaptıkları bir çalışmada kültürün yaşam doyumunun yordayıcıları arasında yer aldığını ve bireyci kültürde yaşayan kişilerin yaşam doyumu düzeylerinin toplumcu kültürde yaşayan kişilerin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (Lopez ve diğ., 2002, s. 708).

Öznel iyi oluş düzeyi ve yaşam doyumu ile kişi başına düşen ulusal gelir arasında 0,50 - 0,70 düzeyinde pozitif bir ilişki olduğu, yaşam doyumu ile öznel sağlık algısı, yaşam süresi, üreticilik, iş doyumu, insan hakları, bireysel güven duygusu ve sivil toplum kuruluşlarına destek arasında pozitif; boşanma, işsizlik, enflasyon oranları, ruhsal rahatsızlıklar arasında ise negatif ilişki olduğu rapor edilmiştir (Gündoğar ve diğ., 2007, s. 15).

Diener ve arkadaşları tarafından yapılan bir başka çalışmada ülkelere göre yaşam doyumu ortalamaları saptanmıştır. 41 ülkenin dahil edildiği araştırmanın

bulgularına göre, yaşam doyumu ortalamalarının sıralandırılmasında Norveç, Danimarka, Slovenya, Avusturya, Amerika, Tayland, Finlandiya gibi ülkeler ilk sıralarda yer alırken Türkiye 37. sırada yer almıştır (Diener ve diğ., 2000, s. 159-176).

Ulusal sosyal politikaların bireyler üzerindeki etkilerini belirlemek üzere yaşam doyumu ile ilgili veriler Amerika ve Avrupa Birliği ülkelerinde yakından takip edilmekte ve bu verilerden yararlanılmaktadır.

### 2.2.2. Öznel İyi Oluş Kavramı

İnsanları neyin mutlu ettiği ya da insanların iyi oluşu nasıl deneyimledikleri konusu literatürde Hazcılık (Hedonizm) ve Psikolojik işlevsellik (Eudaimonism) olmak üzere iki temel bakış açısı ile ele alınmaktadır. Hazcılık, iyi olmada olumlu duyguları daha sık olumsuz duyguları ise daha az deneyimlemeye ve yaşamdan yüksek düzeyde doyum almaya yönelik haz ya da mutluluğu temel alır. Psikolojik işlevsellik ise iyi olmada bireyin gerçek doğasını, potansiyelini gerçekleştirmeye, yaşamda anlam ve amaç oluşturmaya, sağduyu ve özdisipline odaklanır (Ryan ve Deci, 2000, s.68-78). Hedonik iyi oluş birçok araştırmada öznel iyi oluş ile değerlendirilmekte, ödömonik iyi oluş ise Ryff ve Singer'in (1996; 2000) psikolojik iyi oluş olarak adlandırdığı ve Ryan ve Deci'nin (2000) özbelirlenimlilik olarak adlandırdığı teorileri ile değerlendirilmektedir (Cenkseven, 2007, s. 44).

Öznel iyi oluş, bireyin genel olarak yaşamın bütünü içerisinde olumlu duyguları daha sık, olumsuz duyguları ise nadiren yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum almasıdır (Myers ve Diener, 1995, s. 11). Öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarını duygusal ve bilişsel anlamlarda nasıl değerlendirdikleridir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (1948, s. 200) sağlığı yalnızca hastalık, güçsüzlük ya da sakatlığın bulunmayışı değil tam bir fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hali olarak tanımlaması dikkate alındığında, iyi bir yaşam ve ruh sağlığı ile ilgili başka özellikler de bulunduğu anlaşılmaktadır ancak öznel iyi oluş alanı bireyin yaşamına dair kendi değerlendirmesi üzerine odaklanmaktadır (Diener, 2000).



Öznel iyi oluş duygusal ve bilişsel bileşenlerden oluşur. Duygusal bileşenler olumlu duyguları (dinçlik, sakinlik, huzur, ilgi, neşe, memnuniyet, güven, umut, kararlılık, ruhsal uyarılmışlık vb.) ve olumsuz duyguları (korku, kaygı, öfke, suçluluk, düşmanlık, duyarsızlık, önemsememe, küçümseme vb.) kapsar (Diener ve Emmons, 1985). Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni ise bireyin, iş, aile, sağlık gibi yaşamın çeşitli alanlarını değerlendirmesi olarak tanımlanan yaşam doyumudur (Diener ve Diener, 1995).

Pozitif psikoloji yaklaşımı içerisinde Seligman (2000) “otantik mutluluk” kavramı ile mutluluğu hedonik ve ödömonik iyi oluşun birlikteliği şeklinde kavramsallaştırmıştır. Otantik mutluluk; zevkli yaşam (huzur, neşe, memnuniyet, ilgi, umut, ilham, huşu, aşk gibi mutsuz anlarda kullanmak üzere koruyucu birikim oluşturmak için depolanan olumlu duygular), anlamlı yaşam (bireyin kendisinden daha yüksek bir şeye hizmet vermesi, erdemli eylemlerle ilgilenmesi ve potansiyelini gerçekleştirilmesi), yaşama bağlılık (akışa, uğraşa, kendini vermeye ve iyilik haline odaklanma) unsurlarını içerir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Günümüzde ülkelerin güncel mutluluk düzeyleri hakkında bilgi edinmeye imkan sağlayan evrensel iyi oluş araştırmaları bulunmaktadır. Dünya Kamuoyu Araştırması (Gallup World Poll) iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar arasında en tanınanlardandır. George Gallup tarafından kurulan bu araştırma şirketi dünya nüfusunun %98’inden veri toplayarak ülkelerin yaşam doyumlarını ve iyi oluşlarını nesnel (kişi başına düşen ulusal gelir, sağlık, iş, eğitim durumu, yoksulluk) ve öznel (bireylerin kendi hayatlarını ve yaşadıklarını “değerlendirme ve deneyim”) olmak üzere iki boyutla incelemişlerdir. Rath ve Harter (2010) Gallup şirketinin araştırma verilerinden hareketle kapsamlı iyilik halinin beş unsuru olduğu sonucuna ulaşmışlardır, bunlar; bireyin günlük yaşamı içerisinde zamanının çoğunu nerede kullandığını içeren “kariyer iyilik hali”, duygusal deneyimlerini ve ilişkilerini içeren “sosyal iyilik hali”, ekonomik durumunu ne kadar iyi yönettiğini içeren “finansal iyilik hali”, enerjik olma ve sağlıklı kalabilme becerisini içeren “fiziksel iyilik hali”, içinde yer aldığı örgütlerdeki rolü ve katılımını içeren “toplumsal iyilik hali” unsurlarıdır. Dünya Mutluluk Veritabanı (World Database of Happiness), Dünya

Değerler Anketi (World Values Survey), Eurobarometer, Avrupa Sosyal Anketi (European Social Survey), Latino Barometro diğer iyi oluş araştırmalarındandır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Mutluluk seviyesi sıralamasında dünyanın en mutlu ülkeleri arasında ilk on sırada yer alan ülkeler (World Databases of Happiness, 2010); Kosta Rika, Danimarka, İzlanda, İsviçre, Finlandiya, Meksika, Norveç, Kanada, Panama, İsveç. En mutsuz ülkeler arasında ilk on sırada yer alanlar ise (World Values Survey, 1995-2007); Zimbamve, Ermenistan, Moldovya, Belarus, Ukrayna, Arnavutluk, Irak, Bulgaristan, Gürcistan, Rusya olarak tespit edilmiştir.

Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin iyimserlik, yaratıcılık, sosyallik, yardımseverlik, güven, sebat etme, çoklu görev yapabilme, sistematik olabilme niteliklerinin yüksek düzeyde olduğu ve hastalıklara daha az maruz kalmaya, daha az düşmanlık ve daha az benmerkezcilik göstermeye eğilimli oldukları rapor edilmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 46).

### 2.2.3. Öznel İyi Oluşa ve Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler

Wilson'un (1967) mutluluğu tanımlama ve ölçme üzerine yaptığı çalışmalar öznel iyi oluş ile ilgili yapılan ilk çalışmalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Wilson'a göre "en avantajlı olanlar en mutludur, mutlu kişi; genç, sağlıklı, iyi eğitim görmüş, yüksek gelir sahibi, optimist, dindar, dışadönük, evli, kaygısız, ılımlı arzulara sahip kişidir" (Yetim, 1991, s. 69).

**Yaş:** Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan ilk çalışmada Wilson, yaşın mutluluğu yordamada önemli bir değişken olduğunu ve genç bireylerin mutluluk düzeylerinin yaşlı bireylere göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Ancak sonraki yıllarda Diener (1984), yaygın inanışın tersine yaşlı bireylerin genç bireyler kadar mutlu olduğunu ve yaşam doyumu açısından yaş grupları arasında büyük farklılıklar bulunmadığını rapor etmiştir.

**Cinsiyet:** Wilson (1967) cinsiyetin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Literatürde cinsiyet değişkeni açısından öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili olarak çelişkili veriler bulunduğu, örneğin, anksiyete ve depresyona kadınların daha yatkın olduklarını bildiren çalışmaların yanında erkeklerin iyi olmaya kadınlardan daha az eğilimli olduklarını gösteren çalışmaların da bulunduğu görülmektedir, bu durum erkeklerin ve kadınların mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığına işaret etmektedir (Diener ve diğ., 1999; Nes ve diğ., 2008).

**Gelir:** Yapılan araştırmalarda gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasında olumlu ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Diener, 1984, s. 553). Zengin ülkelerdeki bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin fakir ülkelerdeki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Myers ve Diener, 1995). Çünkü zengin ülkelerde yoksulluğun olumsuz etkilerinden koruyan sosyal refah programları, daha çok demokrasi, daha çok insan hakları, daha çok eğitim olanakları ve eğitilmiş bireyler, daha uzun ömür, daha iyi sağlık durumu, daha az suç oranları olduğu, diğer yandan yüksek gelirli ülkelerde daha çok rekabetçilik ve materyalizm, boş zamana ve sosyal ilişkilere daha az vakit ayırma eğilimi olduğu da görülmektedir. Finansal faktörlerin iyi oluş üzerindeki anlamlı etkisinin dar ve sınırlı bir etki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Diener ve arkadaşlarının 1985 yılında Forbes dergisinin en zengin Amerikalılar listesinde yer alan (net servetleri 125 milyon dolar civarında olan) 100 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada listenin %37'si ortalama gelir düzeyine sahip bir Amerikalıdan daha düşük mutluluk puanı almıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Christakis ve Fowler (2009) iyilik halinin dengeli bir şekilde sürdürülebilmesi için eve giren aylık ortalama gelirin 5000 dolar civarında olması gerektiğini, bundan fazlasının ise mutluluğu artırmada az düzeyde (%2) etkili olacağını bildirmişlerdir. Bu çalışmalarla gelir düzeyindeki artış ile mutluluk düzeyindeki artışın bir noktaya kadar paralel ilerlediği ancak bir noktadan sonra durduğu görülmektedir. Diener ve Seligman (2004), toplumlar zenginleştikçe öznel iyi oluş düzeyindeki değişimler

üzerinde finansal faktörlerden ziyade sosyal ilişkilerin ve işten alınan doyumun etkisinin ön plana çıktığını ileri sürmektedir.

Diener ve Oishi (2000) paraya çok önem verme ile yaşam doyumunu arasında negatif ilişki (-0,53) bulgulamışlardır. Bazı araştırmacılar ise paraya çok önem vermenin doyumsuzluk, değersizlik, hayatı felç eden affluenza (aşırı zenginlikten ötürü oluşan psikolojik rahatsızlık) denilen virüse eşit olabileceğini ileri sürmüştür (James, 2007).

**İlişkiler:** Mutlu bireylerle günlük olarak etkileşim halinde olan bireylerin daha mutlu olduğu, dolayısıyla mutluluğun bulaşıcı etkisinin olduğu görülmektedir (Fowler ve Christakis, 2008). Sosyal ilişkiler öznel iyi oluşun önemli yordayıcılarından. Bireyler ister içe dönük ister dışa dönük olsun sosyal ortamlarda bulunmak iyi oluş düzeyini artırır.

Evliliğin yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş düzeyi üzerinde olumlu etkisi vardır ancak bu etki her zaman güçlü olmamaktadır. Mutluluk düzeyleri karşılaştırıldığında evli bireylerin %39'unun hiç evlenmemiş bireylerin ise %24'ünün çok mutlu oldukları rapor edilmiştir (Özen, 2010). Bir başka tespit ise evli çiftlerin, evlenmeden birlikte yaşayan çiftlere göre mutlu olmaya daha fazla eğilimli olduklarıdır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

**Kişilik:** Winkelman ve Winkelmann (2008) yaptıkları araştırmada kişilik özellikleri ile meslek arasındaki uyumsuzluğun düşük yaşam doyumuna neden olduğunu saptamışlardır. Myers ve Diener (1995), kontrol duygusu, iyimserlik, dışadönüklük, saygı gibi kişilik özelliklerinin mutluluğun önemli yordayıcılarından olduğunu bildirmişlerdir.

**Gen:** Araştırmalar iyi oluş üzerinde genetiğin güçlü bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Dinamik denge kuramı, kişiliğin duygusal tepkilerin ana hatlarını determine ettiğini, yani olayların bireyi kısa süreli etkileyebildiğini ancak zaman içinde bireyin genetik denge noktasına geri döneceğini ileri sürer (Hefferon ve

Boniwell, 2014). Lykken ve Tellegen (1996) 4000 çift, tek yumurta ve çift yumurta ikizleri üzerinde yaptıkları araştırmada yaşam doyumuna ilişkin varyansın %53'ünün gen değişkeni tarafından açıklandığı sonucuna ulaşmışlardır.

**Fiziksel sağlık:** Fiziksel sağlık durumu ile karşılıklı etkileşim içerisinde bulunan öznel iyi oluş, bireyin herhangi bir hastalığa yakalanma ihtimalini, aids, kanser gibi yaşamı tehdit eden bir hastalığa yakalandıktan sonra ne kadar yaşadığını ve genel anlamda bireyin ömür süresini etkilemektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 33).

Cohen (2003), olumlu duyguların bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmasında iki hafta boyunca katılımcılar olumlu ve olumsuz duyguları deneyimlemişler ve hemen ardından katılımcıların burunlarına rinovirus (nezle) püskürtülmüştür. Yüksek düzeyde olumlu duyguları deneyimleyen bireylerin düşük düzeyde olumlu duyguları deneyimleyen bireylere göre daha dirençli oldukları ve daha az ciddi semptomlar gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

**Din:** Diener ve Biswas-Diener (2008) kendisini dindar olarak nitelendiren bireylerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde olabildiğini belirtmişlerdir. Ancak bir dinin iyi oluşu artırması için bireyi ölümden sonra ne beklediği ile ilgili rahatlatıcı inançlar, bir topluluktan sosyal destek, anlam ve aidiyet duygusu veren önemli bir şey ile bağlantı kurma gibi unsurları içermesi gerektiğini bildirmişlerdir. Dinsel deneyimlerin bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları olayları daha kolay observe edebilmelerini sağlaması ve benzer bireyleri biraraya getirerek (cemaat ya da topluluk, taraftar) bireyin sosyal ilişki ağlarını aktive etmesine katkı sağlaması öznel iyi oluşu olumlu etkilemektedir. Güçlü dinsel bağlılığın özürlü çocuğa sahip anneleri depresyonun etkilerine karşı daha fazla koruduğu ve bu annelerin yaşamdan daha fazla doyum almalarına yardımcı bir işlevi olduğu, dinsel kader anlayışına sahip bireylerin ise boşanma, işsizlik gibi durumlarla daha kolay baş edebildikleri tespit edilmiştir (Özen, 2010).

**Coğrafi konum-İklim:** Kosta Rika'nın en mutlu ülkeler arasında birinci sırada yer alması (World Databases of Happiness, 2010), bazı araştırmacılar tarafından "güneş primi" denilen olguyla ilişkilendirilmektedir. "D" vitamini beyindeki serotonin ile ilişkilidir. Güneş ışığının yoksunluğu D vitamininin düşük düzeyde olmasına neden olur, dolayısıyla insanlar uzun süre güneş görmediklerinde mevsimsel duygusal rahatsızlık ya da güneş ışığı yoksunluğundan depresyon yaşayabilirler. Diğer yandan yüksek oranda güneş ışığı ve aydınlık saatler yaşayan insanların mutluluk düzeylerinde ekvatora yakın olma sayesinde artış olabilir. Karşılaştırılan araştırmaların soğuk iklimlerde yaşayan insanların sıcak iklimlerde yaşayan insanlara göre daha yüksek intihar oranlarına eğilimli olduklarını göstermesi İskandinav ülkelerindeki intihar oranlarını açıklayabilme ile ilişkilendirilebilir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Schmitter (2003), yaşamı anlamlı bulmayı, günlük yaşamdan mutluluk duymayı, amaçlara ulaşma konusunda uyumu, pozitif bireysel kimliği, bireyin kendisini fiziksel olarak iyi hissetmesini, ekonomik durum, güvenlik durumu, sosyal ilişkiler gibi faktörleri bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen en önemli belirleyiciler olarak nitelendirmiştir (Keser, 2005, s. 80).

Literatürde yaşam doyumunu ile ilgili yapılan çalışmalarda yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin genel anlamda dört grupta değerlendirildiği görülmektedir (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007, s. 8);

1.Kişisel Faktörler: Bireyin yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, kişilik özellikleri, beklentileri, pozitif-negatif duygu durumları.

2.Çevresel Faktörler: Bireyin alternatif iş bulma olanakları bu grupta yer alır.

3.Toplumsal Faktörler: Bireyin sosyal ilişki ağları, aile, akraba ve arkadaş ilişkileri, üye olduğu sosyal örgütler ve katıldığı sosyal aktiviteler.

4.İş ile ilgili Faktörler: Bireyin çalıştığı örgütte yaptığı işin özellikleri, örgütteki rolü, örgütte verilen eğitimler, kariyer ve yükselme olanakları, iş yükü, aldığı ücret, iş deneyimi.

Dockery (2004) 32 ülkeyi dahil ederek gerçekleştirdiği araştırmasının bulgularından hareketle yaşam doyumunu etkileyen faktörleri şu şekilde sıralamıştır (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007, s. 8);

- Özgürlük, demokrasi ve adalet nosyonlarına sahip güvenilir bir ülkede yaşamak,
- Siyasi istikrar,
- Fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı olmak,
- Pozitif bireysel kimlik,
- Kendi hayatının kontrolünü kendisinin sağlayabildiğini hissetmek,
- Açık fikirli olmak,
- Aktif olmak,
- Spor yapmak,
- Evli olmak,
- Ailesi ve arkadaşları ile iyi ilişkiler içerisinde bulunmak,
- Geniş bir sosyal çevreye sahip olmak,
- Para kazanmak,
- Güvenilir bir bölgede yaşamak.

#### **2.2.4. Yaşam Doyumu Kuramları**

##### **2.2.4.1. Ereksel Kuramlar**

Yaşam doyumunu ile ilgili Ereksel paradigma, amaca ulaşıldığında ya da ihtiyaç doyurulduğunda mutluluğun elde edildiğini ileri sürer. Wilson'un (1960) "ihtiyaçların doyurulması mutluluğa, doyurulmamış ihtiyaçlar mutsuzluğa neden olur" şeklindeki savı ihtiyaç ve amaçlarla ilişkili modele kaynak teşkil etmektedir. "Birtakım amaçlara bağlılık, kişisel faaliyet hissi ile günlük yaşamı biçimlendirme ve anlamlandırma hissi sağlar" (Diener ve diğ., 1999, s. 284). Bu nedenle mutluluk, değeri olan ve uygun hedeflere ulaşmanın doğrudan bir sonucudur ve bireyin ulaşmak için seçtiği hedeflerin kalitesi yaşam doyumunu etkilemektedir.

İhtiyaçlar ve amaçlar, ihtiyaçların belirli amaçlara neden olması yönünden birbiriyle ilişkilidir. İhtiyaçların, amaçların ve isteklerin doyurulmasının mutluluk ile ilişkili olduğu yaygın kabuldür. Alternatif Ereksel kuramlar birey farkında olsun ya da olmasın yaşantı sonucu oluşan ihtiyaçların doyurulmasının mutluluğa neden olacağını öne sürmüştür, Amaç kuramları ise bireyin farkında olarak, bilinçli bir şekilde istediği amaçlarına ulaşması ile mutluluğun elde edileceğini öne sürmüşlerdir (Yetim, 1991).

Maslow, ihtiyaçların evrensel olduğunu (örneğin, yeterlilik, onaylanma ve anlaşılma) ve bu ihtiyaçların doyurulmasının tüm kültürlerde mutluluğu ortaya çıkarabileceğini savunmuştur. Murray ise ihtiyaçların bireysel olduğunu, örneğin başarı ve onay gibi ihtiyaçların bireylere göre büyük ölçüde farklılaştığını belirtmiştir. Ereksel kuramlara göre kısa vadede mutluluğa yol açan amaçlar, ihtiyaçların ve isteklerin birbiriyle çatışma halinde olması, bireyi amacına ulaştıracak beceri ve yetenek eksikliği gibi faktörler yaşamdan alınan doyum olumsuz etkileyecektir. Amaçlara ulaşmanın mutluluğu sağladığını öne süren bu kuram aynı zamanda, haz ve acının birbiriyle bağlantılı olduğunu, yoksunluğun (acı) amaca ulaşmayı sağlayarak daha fazla haz almaya neden olduğunu ve dolayısıyla yoksunluğun mutluluk için ön koşul olduğunu kabul eder. Yani bireyin istekleri ve amaçları tamamen doyurulmuşsa büyük bir mutluluk ya da doyum elde etmek mümkün değildir (Yetim, 1991).

#### **2.2.4.2. Etkinlik Kuramları**

Bu kurama göre mutluluk bireyin aktivitesinin ürünüdür. Mutluluğun erdemli eylemlerle meşgul olmayla ve bu erdemli eylemlerin mükemmel bir biçimde yapılmasıyla elde edilebileceğini savunan Aristoteles, bilinen ilk aktivite kuramcıları arasında kabul edilir. Bu kurama göre mutluluk üzerine konsantre olmak bireyi mutsuzluğa iter, bu yüzden sonuca değil sürece konsantre olmak gerekir. Böylece mutluluk, aktivitenin sonunda kendiliğinden gelecektir. Csikszentmihalyi (1975) aktivite ve öznel iyi oluş ilişkisini “Akış kuramı” ile kavramsallaştırmıştır.



Csikszentmihalyi (2009,s.394), ressamaların resim yapmalarındaki ödölün kaynağının sadece resim yapmak olduğunu belirtir ki bu içsel motivasyon olarak bilinen bir kuramdır. Zaman içerisinde Maslow, Deci, Ryan gibi araştırmacılar bireylerin neden ve nasıl içsel olarak bir davranışa yöneldiklerini araştırmaya başlamışlardır (daha sonra bu araştırmacılar özbelirleyicilik olarak bilinen kuramı oluşturacaklardır). Akış, bireyin psişik entropi hissetmesi gibi bilinç ve fiziksel enerji ile doğrudan ilişkilidir ve fiziksel ya da bilişsel bir aktivitenin içinde bireyin dikkat ve kapasitesini maksimum düzeyde kullanması ile ilgilidir. Aktivitenin zorluk düzeyi ile beceri arasında dengenin olması gerekir ki bu durum hazların akışını getirecektir. Aktivite, yetenek düzeyinin çok üstünde bir zorluk düzeyine sahipse bu durum anksiyeteye neden olacaktır, eğer düşük düzeydeyse bu durum can sıkıntısına neden olacaktır, eğer bireyde beceri yoksa ve güçlük düzeyi olan bir aktivite ile meşgul değilse bu durumda birey apati (duygusuzluk) yaşayacaktır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

#### **2.2.4.3. Aşağıdan-Yukarıya Yukarıdan-Aşağıya Kuramları**

Aşağıdan-Yukarıya nedensellik görüşüne göre mutlu yaşam mutlu anların bir bütünüdür. Birey anlık haz ve acılarının değerlendirmesini yaparak kendini mutlu ya da mutsuz olarak nitelendirir. Hedonistlere göre hazlar dikkatli olarak seçilmiş ve biriktirilmişse birey mutlu olabilir (Yetim, 1991).

Yuarıdan-Aşağıya nedensellik görüşü ise Kant'ın makro düzeydeki unsurlar arasındaki nedensellik ilişkisinin mikro düzeydeki ilişkilere de yansıtacağı şeklindeki postülası üzerine temellendirilmiştir. Bu yaklaşım, tek tek yaşam alanlarından elde edilen doyumun genel olarak yaşamdan alınan doyumunu belirlemede yetersiz kaldığını, yani yaşam alanlarından elde edilen doyumun genel yaşam doyumunu sağlamaktan ziyade kendilerinin genel yaşam doyumundan kaynaklandığını öne sürer. Örneğin, olumlu deneyimlemelerin yokluğunun depresyona neden olduğu görüşü bir Aşağıdan yukarıya yaklaşımı iken depresyonun olumlu olayları deneyimlemeye engel olduğu görüşü bir Yukarıdan aşağıya yaklaşımıdır (Yetim, 1991).

Aşağıdan-Yukarıya nedensellik yaklaşımları, hangi belirli değişkenlerin (yaş, cinsiyet, gen, kişilik, ırk vb.) yaşam doyumuna neden olduğunu belirlemeye çalışırken, Yukarıdan- aşağıya nedensellik yaklaşımları yaşam doyumunu ya da öznel iyi oluşu belli sonuçlar üreten bir yapı olarak anlamaya çalışmaktadır (Heady ve diğ., 1991; akt. Boniwell, 2008).

#### **2.2.4.4. Bağ Kuramları**

Bağ kuramları bireylerin mutlu olma eğilimini açıklamada bellek, koşullama ya da bilişsel ilkeleri temel alır. Mutluluğa ilişkin bilişsel yaklaşım (Shwarz ve Clore, 1983), bireyin kendisini ilgilendiren olumlu olayları içsel, bilişsel faktörlere bağlamasının daha fazla mutluluğa yol açacağını öne sürer (Yetim, 1991). Bower (1981), bireylerin belleklerinde olumlu ve olumsuz ilişki ağlarına sahip olduklarını, mutlu bireylerin olumlu ilişkilerle ilgili zengin bir ağının olduğunu ve olaylara olumlu tepkiler verdiklerini belirtmiştir. Koşullama ve bellek ağları, mutsuzluğa neden olan düşüncelerden kaçınmada bilinçli çabalar ve mutlu birşeyi düşünme aktivitesi yoluyla mutluluğu belli oranda artırma işlevi görürler. Kammann (1982), sabahları olumlu ifadeleri kendisine sesli olarak söyleyen bireylerin güne daha iyi başladıklarını bildirmiştir (Yetim, 1991).

#### **2.2.4.5. Yargı Kuramları**

Bu kurama göre yaşam doyumunu öncelikle bir karşılaştırma sürecinin işlevidir. Eğer gerçek durum belirlenen standardı aşarsa doyum oluşacaktır. Yargı kuramları, karşılaştırmada kullanılan standartların özelliğine göre sınıflandırılabilir; 1) Sosyal karşılaştırma kuramında, karşılaştırmalarda bireyin kullandığı standart diğer bireylerdir. Eğer birey kendisini diğer bireylerden (sağlık, refah, gelir düzeyi vb. yönlerden) daha iyi algılıyorsa doyumlu ya da mutludur (Emmons, 1983). Örneğin, birey kendisi hakkında kötü hissettiren değil de iyi hissettiren bireylerle etkileşim içinde olmaya eğilim gösterir. Bireyin en yeni tasarım ayakkabısı ancak daha güzel

ve yeni sezon olanını bir arkadaşında görene kadar harikadır. Diğer yandan, birey bir arkadaşını daha eski ya da daha ucuz bir ayakkabı ile görürse kendi konumu hakkında daha iyi hissedecektir.

2) Adaptasyon kuramında ise birey geçmiş yaşamını standart olarak kullanıp mutluluğunu yargılayabilir. Bu durumda eğer şimdiki yaşamı geçmiş yaşamına ilişkin standardı aşılırsa birey mutlu olacaktır. Karşılaştırma standartlarına göre farklı sınıflandırılırsa da bu kuramların ortak özelliği “yargılama” etkinliğine dayanıyor olmalarıdır.

Yargı kuramları şemsiyesi altında yer alan bir diğer yaklaşım, gerçek durumlar ile bireyin arzuları arasındaki uyumsuzluğu temel alan Emel düzeyi kuramıdır. Wilson’a (1960) göre bireyin karşılanmış ve karşılanmamış emellerinin birbirine oranı mutluluk için önemli kriterlerdendir. Emel düzeyi kuramı, “istediği kadar paraya sahip olmamış hiçbir bireyin zengin olamayacağı” nı savunan Kynik felsefe öğretisindeki gibi yüksek arzuların mutluluğu tehdit eder yapıda olduğunu ileri sürer (Yetim, 1991).

### **2.3. PSİKOLOJİK SERMAYE İLE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ**

Literatür incelendiğinde 2000’li yıllara kadar psikolojinin insan yaşamını daha verimli ve tatmin edici hale getirme, bireylerin güçlü yönlerini belirleme ve geliştirme ile ilgili hedeflerinin ihmal edildiği, bunun yerine bu alanda daha çok bireylerin olumsuz özelliklerini ele alan çalışmalara yer verildiği görülmektedir. Nitekim Luthans, psikoloji literatürüne yönelik olarak yaptığı taramada, yayınlanan makalelerden yaklaşık 375.000’inin stres, korku, kaygı, öfke, depresyon gibi olumsuz konu içeriklerinden oluştuğunu buna karşın yalnızca 1000 civarında makalenin iyimserlik, mutluluk, yaratıcılık, nezaket, sevgi gibi pozitif konu başlıkları ile ilgili olduğunu tespit etmiştir (Luthans, 2002b, s. 697). Son yıllarda bireylerin ve toplumların olumlu, güçlü özelliklerini ve erdemli yönlerini geliştirmeyi amaçlayan bir bilimsel çalışma alanı olarak ön plana çıkan pozitif psikoloji, bireylerin anlamlı ve doyum sağlayıcı bir yaşam sürmeleri ve bu

doğrultuda elde ettikleri mutluluk ve refahı, yaşamlarının çeşitli alanlarına da ( öznel yaşam, iş yaşamı, sosyal yaşam gibi) aktarabilmelerini sağlamaya çalışır (Seligman, 2004).

Bireysel özelliklerin olumsuz zararlı etkilerine karşı koruyucu hizmet veren pozitif psikolojinin önemli konularından biri de psikolojik sermayedir. Bireyin pozitif psikolojik durumu olarak tanımlanan psikolojik sermayenin örgütsel davranış alanına kazandırdığı bazı ilişkileri bulunmaktadır. Bireysel alanda da mesleki alanda da yaşam kalitesini artırdığı bilinen psikolojik sermayenin Örneğin, çatışma, tükenmişlik, stres, ilgisizlik gibi değişkenler ile negatif; örgütsel vatandaşlık davranışı, pozitif etkinlik, güçlendirme, katılım, amaç oluşturma, performans, eğitimsel örgütsel davranış oluşturma, iş doyumu, motivasyon, örgütsel bağlılık, örgütsel adalet, hoş gitme, iyilik hali gibi değişkenler ile pozitif ilişki içerisinde olduğu görülmektedir (Kaya ve Zerenler, 2014, s. 20).

Yaşam doyumu kavramı mutluluk, iyilik hali, öznel iyi oluş kavramları ile ilişkili olması sebebiyle pozitif psikoloji kavramı içerisinde kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş en yalın ifadesiyle olumlu duyguların çokluğu, olumsuz duyguların azlığı ve yaşam doyumu şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984, s. 561). Yaşam doyumu ise kişinin iş, boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak tanımlanabilir (Diener, 2000). Bireylerin yaşamı genel anlamıyla değerlendirme biçimleri, yaşama dair beklentileri ve bunun karşılama düzeylerinin neden olduğu psikolojik bir özellik olan (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013), kısaca kapsamlı bir mutluluğun önemli bir unsuru olarak kabul edilen yaşam doyumunun, çalışanların örgütsel yaşamına etkileri bulunmakla birlikte aynı zamanda, günlük yaşamdan alınan mutluluk, yaşama yüklenen anlam, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik durum, güvenlik ve sosyal ilişkiler gibi birçok faktörden etkilendiği ifade edilebilir.

Bu açıdan bakıldığında, bireylerin mutlu, huzurlu, başarılı ve sağlıklı olabilmeleri için kendi yaşamlarındaki etkili olma halini artırmak, değişim ve gelişimin kendileri dışındaki durumlardan değil kendilerinden başladığını fark

edip bunu yaşamlarında uygulamalarını sağlamak amacıyla son yıllarda ön plana çıkan pozitif psikolojinin literatüre kazandırdığı psikolojik sermaye kavramından hareket edilebilir. Öğretmenlerin hayatından memnuniyet düzeyi, diğer bir ifadeyle yaşam doyumu düzeyi; zor görevleri başarıyla tamamlamak için yeterli çabayı gösterebilme ve sorumluluk alabilmeye yönelik sahip olunan güven (özyeterlilik) kapasitesine; şimdi ya da gelecekte başarılı olabilme olasılığına yönelik sahip olunan olumlu yönde beklenti (iyimserlik) kapasitesine, başarılı olmak için hedefler çerçevesinde gayret gösterme ve gerektiğinde hedeflere giden yolları yeniden gözden geçirebilme (umut) kapasitesine, olumlu ya da olumsuz yönde güç durumlarla karşı karşıya kalındığında, sahip olunan baş edebilme ve mücadele edebilme (dayanıklılık) kapasitesine, kısaca psikolojik sermaye kapasitesine ne düzeyde sahip olduklarıyla da açıklanabilir.

Bu tez çalışmasıyla özyeterlilik, umut, dayanıklılık ve iyimserlik boyutlarından oluşan psikolojik sermaye ile yaşam doyumu arasındaki olası ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Literatür incelendiğinde, Uslu (2010a, s.459-466) yaptığı araştırmada iyimserlik, umut, metanet, özyeterlilik ve kişinin kendini iyi hissetmesi gibi pozitif boyutlarla tanımladığı pozitif örgütsel davranışların yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi olduğunu bulgulamıştır. Araştırma bulguları, pozitif örgütsel davranışların, yaşam doyumunu %45,8 oranında açıkladığını göstermektedir. Yine Uslu (2010b, s. 807-817), pozitif örgütsel davranışların yaşam doyumunu artırdığını bulgulamıştır. Bir başka araştırmacı Toor (2010), psikolojik sermaye düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamdan aldıkları mutluluk ve hazzın, psikolojik sermaye düzeyi düşük olan bireylere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Dönmez'in (2014) pozitif psikolojik sermaye ile işe ilişkin duyuşsal iyilik algısı, iş doyumu, işgören performansı ve yaşam doyumu ilişkilerini incelediği araştırmasında pozitif psikolojik sermayenin yaşam doyumu ile pozitif yönlü anlamlı ilişki içinde olduğu ( $r=,383$ ;  $p<,01$ ) saptanmıştır. Ayrıca pozitif psikolojik sermayenin yaşam doyumundaki değişimlerin %14,5'ini yordadığı tespit edilmiştir.

Yaşam doyumunun, dayanıklılık (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013), iyimserlik (Gülcan, 2014), özyeterlilik (Kıvılcım, 2014) gibi değişkenler açısından incelendiği araştırmalara da rastlanmıştır.

Değerleri, tutumları, deneyimleri, davranışları bütünüyle öğrencilerini, toplumu, kendi mesleki geleceğini ve iş arkadaşlarını etkileyen ve onlardan da etkilenerek kişisel ve mesleki varlığını biçimlendiren, dolayısıyla hayati bir fonksiyonu ifa eden bir iş yaşamına sahip bireyler olarak öğretmenlerin, yaşamlarında olumlu değişimler sağlayabilmek için sahip oldukları psikolojik sermaye kapasitesi hakkında farkındalıklarını artırmalarına, ayrıca bu kapasitelerini geliştirebileceklerini anlamalarına ve bunun sonucu olarak da yaşamlarından doyum almalarına ihtiyaçları vardır. Nitekim bu nedenle bu çalışmada lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye ve yaşam doyumunu düzeyleri incelenerek literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

## **2.4 İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR**

### **2.4.1. Psikolojik Sermaye ile İlgili Yapılan Ulusal Çalışmalar**

Literatür incelendiğinde, Uslu (2010a, s.459-466) yaptığı araştırmada iyimserlik, umut, metanet, özyeterlilik ve kişinin kendini iyi hissetmesi gibi pozitif boyutlarla tanımladığı pozitif örgütsel davranışların yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkisi olduğunu bulgulamıştır. Araştırma bulguları, pozitif örgütsel davranışların yaşam doyumunu %45,8 oranında açıkladığını göstermektedir. Yine Uslu (2010b, s.807-817), pozitif örgütsel davranışların yaşam doyumunu artırdığını bulgulamıştır. Bir başka araştırmacı Toor (2010), psikolojik sermaye düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamdan aldıkları mutluluk ve hazzın, psikolojik sermaye düzeyi düşük olan bireylere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Dönmez'in (2014) pozitif psikolojik sermaye ile işe ilişkin duyuşsal iyilik algısı, iş doyumunu, işgören performansı ve yaşam doyumunu ilişkilerini seyahat acentası çalışanları örneğinde incelediği araştırmasına 602 işgören katılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre; pozitif psikolojik sermayenin işe ilişkin duyuşsal iyilik algısı ( $r=,388$ ;  $p<,01$ ), iş doyumunu ( $r=,396$ ;  $p<,01$ ), kişisel beyana dayalı işgören performansı ( $r=,438$ ;  $p<,01$ ) ve yaşam doyumunu ( $r=,383$ ;  $p<,01$ ) ile pozitif yönlü anlamlı ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca pozitif psikolojik sermayenin işe ilişkin duyuşsal iyilik algısındaki değişimlerin %14,9'unu ( $R^2=,149$ ), iş doyumundaki değişimlerin %15,6'sını ( $R^2=,156$ ), kişisel beyana dayalı işgören performansındaki değişimlerin %19'unu ( $R^2=,190$ ) ve yaşam doyumundaki değişimlerin %14,5'ini ( $R^2=,145$ ) açıkladığı saptanmıştır.

Erkuş ve Afacan Fındıklı (2010, s.776) psikolojik sermaye ile örgütsel ve mesleki özdeşleşme arasında pozitif ilişki bulgulamışlardır. Ayrıca Erkuş ve Fındıklı (2012, s.420) psikolojik sermayenin çalışanların mutluluk düzeylerini pozitif ve anlamlı bir şekilde yordadığı ( $\beta=0,28$ ) sonucuna da ulaşmışlardır.

Polatçı'nın (2011) psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun rolünü araştırdığı çalışmasına akademisyen, doktor, hemşire, polis ve bankacı olmak üzere toplam 361 iş gören katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; bireyin sahip olduğu psikolojik sermayenin performansı önemli ölçüde etkilediği, ayrıca bu etkinin psikolojik iyi oluş ve iş aile yayılımı boyutlarından pozitif iş-aile yayılımının etkisi ile arttığı, negatif iş-aile yayılımının ise psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisini azalttığı saptanmıştır. Bu çalışmada performans üzerinde en yüksek doğrudan etkiye sahip olan psikolojik sermayenin ( $\beta=0,40$ ), psikolojik iyi oluş ( $\beta=0,11$ ), pozitif iş-aile yayılımı ( $\beta=0,04$ ) ve negatif iş-aile yayılımı ( $\beta=0,02$ ) değişkenleri üzerinden yaptığı dolaylı etkiler ile birlikte toplamda performansı ( $\beta=0,57$ ) daha büyük bir güçle etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin cinsiyet, iş yerinde çalışma süresi, eşin çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, ancak yaş (özellikle iyimserlik alt boyutunda genç katılımcıların daha düşük psikolojik sermaye düzeyine sahip oldukları), eğitim düzeyi (eğitim düzeyi yüksek katılımcıların psikolojik sermaye ve performans düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu), meslekteki kıdem (ilk 5 yılı içerisinde olan katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerinin daha düşük olduğu)

medeni durum (evli katılımcıların psikolojik sermaye, psikolojik iyi oluş ve performans düzeylerinin yüksek, negatif iş-aile yayılımı düzeylerinin ise düşük olduğu), çocuk sahibi olma (bekar ve çocuk sahibi olmayanların psikolojik sermaye düzeylerinin düşük olduğu) değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

Kaya, Balay, Demirci'nin (2013) ortaokullarda görev yapmakta olan öğretmenlerin sahip oldukları psikolojik sermaye düzeylerini; cinsiyet, mezuniyet düzeyi, branş, kıdem, aylık okunan insan ilişkileri ve kişisel gelişim kitabı sayısı değişkenlerine göre inceledikleri çalışmalarına ortaokullarda görev yapan 325 öğretmen katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin özyeterlik, umut ve iyimserlik boyutlarında 'orta düzeyde' olduğu, öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin cinsiyet ve branş değişkenlerine göre anlamlı şekilde bir farklılık göstermediği ancak kıdemlerine göre incelendiğinde kıdem yılı 0-5 yıl olan öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin kıdem yılı 20 yıl ve üzeri olan öğretmenlerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, lisans üstü mezuniyet derecesine sahip olan öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin, ön lisans ve lisans mezuniyet derecesine sahip olan meslektaşlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ve aylık 3-5 adet kitap okuyan öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin, 1-2 adet kitap okuyarlardan ve kitap okumayanlardan (0) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Keser'in (2013) ilköğretim okullarında görev yapan yöneticilerin psikolojik sermaye özellikleri ile otantik liderlik özelliklerini karşılaştırdığı araştırmasına 279 okul yöneticisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; ilköğretim okullarında görev yapan yöneticilerin psikolojik sermayeleri ile otantik liderlik algıları arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu, psikolojik sermaye ve bileşenlerinin otantik liderlik unsurlarının yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sermayenin cinsiyet, yaş, çalışma süresi değişkenleri açısından gruplar arasında anlamlı farklılaşmadığı, buna karşın umut alt boyutunda eğitim düzeyleri yüksek lisans ve doktora düzeyinde olan yöneticiler lehine anlamlı bir fark olduğu, yönetici olarak çalışma süresi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı saptanmıştır.



otantik liderlik unsurlarının çalışma süresi, cinsiyet ve kurumdaki çalışma süresi değişkenleri açısından gruplar arasında anlamlı farklılaşmadığı, buna karşın yaş, eğitim durumu ve yönetici olarak çalışma süresi açısından gruplar arasında anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir.

Erkmen ve Esen'in (2012) bilişim sektöründe çalışanların psikolojik sermaye düzeylerini belirlemek ve çalışanların demografik değişkenlerine göre psikolojik sermaye düzeylerinde farklılık olup olmadığını ortaya koymak için yaptıkları çalışmaya 155 iş gören katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; bilişim sektöründe psikolojik sermaye düzeyi yüksek olan çalışanların, yönetici pozisyonunda, yaşça daha büyük, erkek, toplam kıdemi fazla olan çalışanlar olduğu saptanmıştır. Buna karşın eğitim durumunun ve kurumdaki kıdemin, çalışanların psikolojik sermaye düzeyleri açısından herhangi bir farklılık oluşturmadığı bulgulanmıştır.

Ülker Tümlü ve Recepoğlu'nun (2013) akademisyenlerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmaya 94 öğretim üyesi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; yaşam doyumunu ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordayıp psikolojik dayanıklılığa ilişkin toplam varyansın %7'sini açıkladığı saptanmıştır. Akademisyenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, cinsiyet, yaş, medeni durum, ünvan, hizmet yılı ve buldukları üniversitedeki hizmet yılı gibi demografik değişkenler açısından anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur.

Çetin, Şeşen, Basım'ın (2012) örgütsel psikolojik sermayenin tükenmişlik sürecine etkilerini araştırdıkları çalışmada, tüm tükenmişlik boyutlarının açıklanmasında, psikolojik sermaye bileşenlerinden "özyeterlilik" ve "umut" bileşenlerinin daha önemli bir rolü olduğu, bununla birlikte, psikolojik sermayenin bileşenlerinden "psikolojik dayanıklılık" ve "iyimserlik" ile tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme arasında ters yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Telef'in (2011) öğretmenlerin özyeterlilikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerini incelediği araştırmasına 349 sınıf ve branş öğretmeni

katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; özyeterliliğin alt boyutlarından öğrenci katılımını sağlama, öğretim stratejileri ve sınıf yönetimi yeterliklerinin, öğretmenlerin iş doyumları ve yaşam doyumları ile pozitif, tükenmişlikleri ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlerin özyeterlilikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişlikleri cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma yılı, okul türü değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Telef'in okul türü değişkeni ile ilgili elde ettiği bulgunun aksine Özgün (2007) rehber öğretmenler ile yaptığı çalışmada lisede görev yapan rehber öğretmenlerin özyeterlilik düzeylerinin ilköğretimde çalışan rehber öğretmenlerin özyeterlilik düzeylerine göre daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca ortaöğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin yaşam doyumlarının ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Özkalp (2009, s.495) pozitif psikoloji yaklaşımının ve psikolojik sermayenin dört boyutunun önemi üzerinde durmuş, 21. Yüzyılda bireylerin yaşamlarında artan mutsuzluk ve azalan mutluluk karşısında psikolojik sermayenin geliştirilmesi gerektiğine vurgu yapmıştır.

Akçay (2012, s.123) psikolojik sermaye ve bileşenleri ile iş doyumunu arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Tüzün, Çetin, Basım (2012, s.416) psikolojik sermaye ile işten ayrılma niyeti arasında negatif ilişki olduğunu, psikolojik sermayenin işten ayrılma niyetini %2 oranında yordadığını bulgulamışlardır. Çetin, Hazır, Basım (2013, s.31) destekleyici örgüt kültürü ile psikolojik sermaye arasında ( $\beta=0,42$ ) pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Keleş ve Özkan (2011, s.518) psikolojik sermaye ile pozitif psikolojik güçlenme arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ve pozitif örgütsel davranış değişkenlerinin örgüt iklimini %48 oranında yordadığını bulgulamışlardır.

## 2.4.2. Psikolojik Sermaye ile İlgili Yapılan Uluslararası Çalışmalar

Luthans (2002, s.57) çalışanların psikolojik sermayelerinin iş yerinde destekleyici örgüt iklimi algılanması durumunda performanslarına pozitif etkisi olduğunu tespit etmiştir.

Avey ve diğ., (2009, s.677-693) psikolojik sermayeyi geliştirme yöntemleri ile ilgili yaptıkları çalışmada, çalışanların psikolojik sermaye düzeylerini eğitim öncesi ve eğitim sonrası düzeyleri ile karşılaştırmış ve çalışanların psikolojik sermayelerinin eğitim sonrasında arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Avey ve diğ., (2008, s.110) dönüşümcü liderlik ve pozitif güçlendirme ile psikolojik sermaye arasında pozitif ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Avey ve diğ., (2010, s.17) psikolojik iyi oluş ve sağlık durumu ile psikolojik sermaye arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Luthans ve Jensen (2005, s.305) hemşireler üzerinde yaptıkları çalışmada hemşirelerin örgütsel amaçlara bağlılıkları ile psikolojik sermayeleri arasında pozitif ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Jensen ve Luthans (2006, s.254) psikolojik sermaye ile otantik liderlik algısı arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Malone (2010, s.4) pozitif psikolojinin birey performansı üzerinde stresin olumsuz etkilerine karşı tampon işlevi gördüğünü tespit etmiştir. Avey ve diğ., (2009, s.677-693) psikolojik sermayenin işteki stresle mücadele etmede ve iş gören devir hızını belirlemede pozitif bir kaynak olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Seligman ve Shulman (1986, s.832) satış temsilcileri üzerinde yaptıkları çalışmada iyimserlik boyutu ile satış oranları ve performans arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre, iyimserlik eğilimine 10 puan daha fazla sahip olan satış elemanları 10 puan daha az olanlara göre %88 oranında daha fazla satış yapmışlardır.

Cole, Daly, Mak (2009) bireylerin psikolojik sermaye düzeylerinin iyi olma halini pozitif yönde etkilediğini ve bu durumun bireylerin yeniden istihdam olma

çabalarına yardım ettiğini bulgulamışlardır. Psikolojik sermayesi düşük bireylerin işsiz olma risklerinin daha büyük olduğunu belirtmişlerdir (Dönmez, 2014, s.92).

Peterson ve diğ. tarafından, (2008) psikolojik sermayesi yüksek olan liderlerin sol alın kortekslerinde psikolojik sermayesi düşük olan liderlere göre daha büyük aktiviteler (mutluluk, başarılı yorumlama, anlamlandırma becerileri gibi) gözlenmiştir. Psikolojik sermayesi düşük olan liderlerin, beynin süreksiz hatırlama modunu kontrol eden bölümlerinden biri olan sağ alın kortekslerinde ve duygusal hafızanın, duygusal tepkilerin oluşmasında etkili bölge olan sağ amigdalarında daha fazla aktivite (duygularını göstermede ve diğer bireylerin duygularını yorumlamada güçlük yaşamak) gözlenmiştir (Dönmez, 2014, s.91).

### **2.4.3. Yaşam Doyumunu ile İlgili Yapılan Ulusal Çalışmalar**

Dönmez'in (2014) pozitif psikolojik sermaye ile işe ilişkin duyusal iyilik algısı, iş doyumunu, işgören performansı ve yaşam doyumunu ilişkilerini seyahat acentası çalışanları örnekleminde incelediği araştırmasına 602 işgören katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre pozitif psikolojik sermayenin yaşam doyumundaki değişimlerin %14,5'ini ( $R^2=,145$ ) açıkladığı saptanmıştır.

Gündoğar ve diğ., (2007) öznel iyi oluş düzeyi ve yaşam doyumunu ile kişi başına düşen ulusal gelir arasında 0,50 - 0,70 düzeyinde pozitif bir ilişki olduğunu, yaşam doyumunu ile öznel sağlık algısı, yaşam süresi, üreticilik, iş doyumunu, insan hakları, bireysel güven duygusu ve sivil toplum kuruluşlarına destek arasında pozitif; boşanma, işsizlik, enflasyon oranları, ruhsal rahatsızlıklar arasında ise negatif ilişki olduğunu rapor etmişlerdir.

Uslu (2010) yaptığı araştırmada iyimserlik, umut, metanet, özyeterlilik ve kişinin kendini iyi hissetmesi gibi pozitif boyutlarla tanımladığı pozitif örgütsel davranışların yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkisi olduğunu bulgulamıştır. Araştırmaya göre pozitif örgütsel davranışlar, yaşam doyumunu %45,8 ( $R^2 =,458$ ) oranında açıklamaktadır.

Kıvılcım'ın (2014) öğretmenlerde iş doyumunu, özyeterlilik ve yaşam doyumunu ilişkisini incelediği araştırmasına 410 öğretmen katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; özyeterlilik ve iş doyumunu ortalama puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı, branşa göre anlamlı farklılık olduğu, yaşam doyumunu ortalama puanlarında ise cinsiyet ve branşa göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Ayrıca öğretmenlerin yaş ve deneyim süresi değişkenleri ile iş doyumunu, özyeterlilik inancı ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Acar Arasan'ın (2010) akademisyenlerde yaşam doyumunu, iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eşin çalışıp çalışmaması, gelir, akademik unvan, kıdem, akademik birim, haftalık ders saati, sosyal hayata katılma düzeyi ve iş değiştirmeyi isteyip istememe gibi değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmasına toplam 170 akademisyen katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; yaşam doyumunu ve iş doyumunu arasında pozitif korelasyon, tükenmişlik ve alt faktörleri olan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık ile iş doyumunu ve yaşam doyumunu arasında negatif korelasyon olduğu bulunmuştur. Akademisyenlerin yaşam doyumunu, iş doyumunu, tükenmişlik ve tükenmişlik alt boyutlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, akademik unvan, mesleki kıdem, gelir, haftalık ders saati değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Bulut'un (2007) okul psikolojik danışmanlarının, yaşam doyumunu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasına 141 okul psikolojik danışmanı katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, yaş değişkeni açısından, "Sosyal Destek Arama" alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Mezun olunan kurumda kazandırılan bilgi ve becerileri yeterli olarak algılayan danışmanların yeterli algılamayanlara göre, "problem çözme" ve "yaşam doyumunu düzeyleri" yüksek bulunmuştur. "Yaşam doyumunu" ile "olumsuz otomatik düşünme" ve "kaçınma" arasında negatif yönde; "Kaçınma" ile "olumsuz otomatik düşünceler arasında" ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

İnci'nin (2014) aday öğretmenlerin duygusal zeka ile yaşam doyumu ilişkisini çeşitli bireysel özellikler, sosyal ve demografik değişkenler açısından incelediği araştırmasına, 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinin Eğitim Fakültesi programlarında öğrenim gören 340 kişiden oluşan dördüncü sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgularda, aday öğretmenlerin duygusal zekâ ve yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zekânın alt boyutları olan genel ruh hali ve kişisel farkındalık boyutları ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde; kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi ve uyum yeteneği boyutları ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yaşam doyumu düzeyinin, aday öğretmenlerin istedikleri bölümde okuyup okumadıklarına, ailelerinin gelir durumuna ve kendi gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, diğer değişkenler açısından ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman'ın (2005), teknik öğretmenlerin yaşam doyumu, iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmaya 173 öğretmen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda öğretmenlerin yaşam doyumu ile duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık boyutları arasında negatif yönlü, yaşam doyumu ile iş doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, yaşam doyumu ile duyarsızlaşma arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı rapor edilmiştir. Öğretmenlerin iş doyumu düzeyleriyle duygusal tükenme alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu, iş doyumu ile duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır. Öğretmenlerin cinsiyet değişkeni açısından yaşam doyumu, tükenmişlik alt boyutları ve iş doyumu puan ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yaş değişkeni ve iş deneyimi değişkeni açısından da öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tuzgöl Dost'un (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-

baba tutumu, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre incelediği araştırmasına 2005-2006 eğitim-öğretim yılında Hacettepe Üniversitesinin çeşitli bölümlerine devam etmekte olan 403 üniversite Öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet, başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cenkseven ve Akbaş'ın (2007) Üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarının dışadönüklük, nevrozizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeyleri, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumu değişkenleri tarafından ne oranda yordandığını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmaya Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören 205 kız, 295 erkek olmak üzere toplam 500 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmayı, dışadönüklük, nevrozizm, öğrenilmiş güçlülük, ebeveynle ve flörtle ilişkiden algılanan hoşnutluk, boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk ve cinsiyet değişkenlerinin anlamlı bir şekilde yordadığı rapor edilmiştir. Sosyo-ekonomik statünün ise yalnızca öznel iyi olmayı yordadığı, psikolojik iyi olmayı yordamadığı bulgulanmıştır.

Gülcan'ın (2014) İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiğini incelediği araştırmasına üniversitede öğrenim gören 394 genç yetişkin katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Yaş, cinsiyet, medeni durum ve öğrenim gördüğü sınıf değişkenleri mutluluk düzeyini ve yaşam doyumunu etkilerken, bu değişkenlerin iyimserlik üzerinde etki sahibi olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Aydemir'in (2013) özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri ve bu düzeylerin çeşitli değişkenler (yaş, cinsiyet, meslekte çalışma süresi, çalıştığı okul türü) ve birbiriyle ilişkisi açısından incelediği araştırmasına 292 öğretmen katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; özel eğitim

alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin, çalışma koşulları, kıdem, okul türü ve eğitim verdikleri öğrencilerinin yetersizliklerinin türü değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ancak cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, kadın öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin erkek öğretmenlerden daha yüksek olduğu, yaş ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Şahin'in (2008) beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerini araştırdığı çalışmasına Adana ve Mersin illerinde görev yapan 300 öğretmen katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; devlet okullarında çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin özel okullarda çalışan beden eğitimi öğretmenlerine göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük, tükenmişlik düzeylerinin ise daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yaş değişkeni açısından yaş daha büyük olan öğretmenlerin lehine yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin farklılaştığı ayrıca okul materyallerinin eksikliği, okuldaki çalışma ortamı olan spor salonunun eksikliği faktörlerinin tükenmişliği artırdığı, yaşam doyumunu ise azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009), Aile Mahkemesinde çalışan 86 psikolog, pedagoğ ve sosyal hizmet uzmanının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, sosyal hizmet uzmanlarının meslek ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin anlamlı ve yüksek olduğu ve ayrıca psikologların meslek doyumlarının pedagoğlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından yaşam doyumu puanları kadınların lehine anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından, diğerleriyle kıyaslandığında kendisini alt düzeyde algılayan uzmanların yaşam doyumları daha yüksek bulunmuştur. Uzmanların ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının cinsiyet, medeni durum ve alan açısından karşılaştırılmasında yalnızca erkeklerin lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.



Çeçen'in (2008) yaşam doyumunun bireysel bütünlük duygusu (anlaşılabilirlik, anlamlılık, yönetme), aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı değişkenleri tarafından ne oranda yordandığını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmaya 250 kız 143 erkek olmak üzere toplam 393 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; yaşam doyumu ile bireysel bütünlük duygusu, ailesel bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasında olumlu ve orta ve görece olarak güçlü düzeyde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumu üzerinde etkisi incelenen tüm değişkenlerin toplam varyansın %40'ını açıkladığı bulunmuştur.

Özgün (2007) ortaöğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin yaşam doyumlarının ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlere göre daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Aysan ve Bozkurt (2004) öğretmenlerin yaşam doyumları arttıkça, olumsuz otomatik düşünme ve kaçınma davranışlarında azalma olduğunu bulgulamıştır.

Telef (2011) öğretmenlerin öz yeterlikleri ile yaşam doyumları arasında pozitif, tükenmişlik durumu ile yaşam doyumu arasında ise negatif bir ilişkinin olduğunu bulgulamıştır.

Ceyhan (2004) mesleklerini istemeyerek seçen ve gelecek beklentisi düşük öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu bulgulamışlardır.

Yılmaz ve Sünbül (2009) okullardaki örgütsel güvenle yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğunu bulgulamışlardır.

Baş (2011) yaşam doyumu ile depresyon arasında negatif yönde, algılanan sosyal destek arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu bulgulamışlardır.

Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci, Keçeci (2007) okuduğu bölüme açıkta kalmamak için girdiğini düşünen öğretmen adaylarının yaşam doyumu puanlarının düşük, depresyon puanlarının ise daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir.

#### 2.4.4. Yaşam Doyumunu ile İlgili Yapılan Uluslararası Çalışmalar

Diener (1984) yaptığı araştırmada gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasında olumlu ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak finansal faktörlerin iyi oluş üzerindeki anlamlı etkisinin dar ve sınırlı bir etki olduğunu gösteren çalışmaları da bulunmaktadır. Diener ve arkadaşlarının 1985 yılında Forbes dergisinin en zengin Amerikalılar listesinde yer alan (net servetleri 125 milyon dolar civarında olan) 100 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada listenin %37'sinin ortalama gelir düzeyine sahip bir Amerikalıdan daha düşük mutluluk puanı aldığını bulgulamışlardır. Diener ve Seligman (2004), toplumlar zenginleştikçe öznel iyi oluş düzeyindeki değişimler üzerinde finansal faktörlerden ziyade sosyal ilişkilerin ve işten alınan doyumun etkisinin ön plana çıktığını rapor etmişlerdir. Diener ve Oishi (2000) paraya çok önem verme ile yaşam doyumunu arasında negatif ilişki (-,53) bulgulamışlardır. Christakis ve Fowler ise (2009) iyilik halinin dengeli bir şekilde sürdürülebilmesi için eve giren aylık ortalama gelirin 5000 dolar civarında olması gerektiğini, bundan fazlasının ise mutluluğu artırmada az düzeyde (%2) etkili olacağını bildirmişlerdir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

(Fowler ve Christakis, 2008) mutlu bireylerle günlük olarak etkileşim halinde olan bireylerin daha mutlu olduğunu, dolayısıyla mutluluğun bulaşıcı etkisinin olduğunu bildirmişlerdir. Bireyler ister içe dönük ister dışa dönük olsun sosyal ortamlarda bulunma ile iyi oluş düzeyi arasında pozitif ilişki bulgulamışlardır.

Winkelman ve Winkelmann (2008) yaptıkları araştırmada kişilik özellikleri-meslek uyumsuzluğu ile yaşam doyumunu arasında negatif ilişki bulgulamışlardır.

Kişiliğin duygusal tepkilerin ana hatlarını determine ettiğini, yani olayların bireyi kısa süreli etkileyebildiğini ancak zaman içinde bireyin genetik denge noktasına geri döneceğini ileri süren dinamik denge kuramından hareketle Lykken ve Tellegen (1996) 4000 çift, tek yumurta ve çift yumurta ikizleri üzerinde yaptıkları araştırmada yaşam doyumuna ilişkin varyansın %53'ünün gen değişkeni tarafından açıklandığı sonucuna ulaşmışlardır.

Cohen (2003), olumlu duyguların bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmasında iki hafta boyunca katılımcılar olumlu ve olumsuz duyguları deneyimlemişler ve hemen ardından katılımcıların burunlarına rinovirus (nezle) püskürtülmüştür. Yüksek düzeyde olumlu duyguları deneyimleyen bireylerin düşük düzeyde olumlu duyguları deneyimleyen bireylere göre daha dirençli oldukları ve daha az ciddi semptomlar gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Diener ve Biswas-Diener (2008) kendisini dindar olarak nitelendiren bireylerin yaşam doyumlarının ve öznel iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde olduğunu bildirmişlerdir. Dinsel deneyimlerin bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları olayları daha kolay observe edebilmelerini sağlaması ve benzer bireyleri biraraya getirerek (cemaat ya da topluluk, taraftar) bireyin sosyal ilişki ağlarını aktive etmesine katkı sağlaması yönüyle din olgusu ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişki saptamışlardır.

Dünya Mutluluk Veri Tabanının (World Databases of Happiness) 2010 yılında yaptığı araştırmada mutluluk seviyesi sıralamasında dünyanın en mutlu ülkeleri arasında ilk on sırada yer alan ülkeler; Kosta Rika, Danimarka, İzlanda, İsviçre, Finlandiya, Meksika, Norveç, Kanada, Panama, İsveç. En mutsuz ülkeler arasında ilk on sırada yer alanlar ise (World Values Survey,1995-2007); Zimbamve, Ermenistan, Moldovya, Belarus, Ukrayna, Arnavutluk, Irak, Bulgaristan, Gürcistan, Rusya olarak sıralanmıştır.

Diener ve arkadaşları tarafından yapılan bir başka çalışmada ülkelere göre yaşam doyumu ortalamaları saptanmıştır. 41 ülkenin dahil edildiği araştırmanın bulgularına göre, yaşam doyumu ortalamalarının sıralandırılmasında Norveç, Danimarka, Slovenya, Avusturya, Amerika, Tayland, Finlandiya gibi ülkeler ilk sıralarda yer alırken Türkiye 37. sırada yer almıştır (Diener ve diğ., 2000, s. 159-176).

Boardmak (1985) Orta Amerika'da Kansas, Iowa, Missouri ve Nebraska'da çalışan 830 öğretmenden oluşan bir örneklem grubu üzerinde iş doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmada katılımcıların kendi

yaşantıları ile ilgili doyum alanları olarak; boş zaman, aile yaşantısı ve sağlığı, hükümet politikası gibi konular; iş yaşantısı ile ilgili doyum olarak ise denetim ve ilgili ilişkilere bakılmıştır. Ayrıca cinsiyet, evlilik durumu, mesleki deneyim ve gelir durumu gibi değişkenlerin iş doyumunu ile yaşam doyumunu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, yaşam doyumunu ve iş doyumunu arasında pozitif korelasyon olduğunu ( $r=0,63$ ), evlilik ve yaş değişkenlerine göre yaşam doyumunun anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Moller'in (1996) Güney Afrikalı üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, yaşam doyumunun gelir düzeyi ve etnik özellikler ile anlamlı ilişkisinin olduğunu,

Chow (2005) Kanadalı üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, sosyo-ekonomik düzeyi ve not ortalaması yüksek olan öğrenciler ile geçmiş akademik yaşantıları, özsaygısı, başkaları ile ilişkileri ve yaşam koşullarından daha fazla doyum sağlayanların daha yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduklarını,

Fabricatore, Handal ve Fenzel'in (2000) araştırma sonuçları ise yaşam doyumunu devam ettirmede kullanılan bir kaynak olarak kavramsallaştırılan kişisel maneviyatın öznel iyi oluşu stres yaratan etkenlerden bağımsız olarak yordadığını,

Paolini, Yanez ve Kelly (2006) düşük gelir grubundaki öğrencilerin yaşam doyumunu ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğunu bildirmişlerdir (akt.Tuzgöl Dost, 2007).

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, evreni ve örnekleme, veri toplama yöntemi ve araçları, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Deseni

Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin demografik faktörlere göre farklılık gösterip göstermediğinin saptanmaya çalışıldığı bu araştırmada İlişkisel (correlational) desen kullanılmıştır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Gaziantep ilinde görev yapan 4156 lise öğretmeni oluşturmaktadır. Bu araştırmada oransız küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Oransız küme örnekleme yönteminde evren, küme adı verilen gruplara ayrılır, seçkisiz olarak seçilen her küme bir örnekleme birimi olarak kabul edilir ve alınan sonuçlar evrendeki tüm birimler için genellenir (Büyüköztürk ve diğ., 2013, s.85). Araştırmada Gaziantep ilindeki her bir lise bir küme olarak kabul edilmiş, asgari ihtiyaç duyulan sayıdaki öğretmene ulaşılacak şekilde liseler tesadüfi olarak seçilmiş ve örnekleme alınan her bir lisede görev yapan öğretmenlere anket uygulanmıştır. Örneklemi oluşturan toplam 407 Öğretmenin %53.3'ü (n=217) erkek, %46.7'si kadındır (n=190) .

#### 3.3. Veri Toplama Aracı

Bu araştırmanın veri kaynağını anketle toplanan veriler oluşturmaktadır. Anket oluşturulurken daha önce geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış psikolojik

sermaye ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Örneklem grubunun psikolojik sermaye düzeylerinin belirlenmesi için “Psikolojik Sermaye Ölçeği”, yaşamdan aldıkları doyum düzeylerinin belirlenmesi için “Yaşam Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. Bununla birlikte öğretmenlerin demografik özelliklerini içeren “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

### 3.3.1. Psikolojik Sermaye Ölçeği

Araştırmada, liselerde görev yapan öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerini ölçmek amacıyla Luthans, Avolio, Avey ve Norman tarafından 2007 yılında geliştirilen ve Erkuş ve Afacan Fındıklı (2013, s.308-310) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Psikolojik Sermaye Ölçeği (PCQ-24/Psychological Capital Questionnaire) kullanılmıştır. 24 maddeden oluşan ölçekte psikolojik sermayeye ilişkin; özyeterlilik, umut, dayanıklılık, iyimserlik üzere toplam dört boyut bulunmaktadır (Luthans, Avolio, Avey ve Norman, 2007, s.541-572).

Psikolojik sermaye ölçeğinde, “iyimserlik” boyutu 1, 2, 3, 4, 5, 6; “Umut” boyutu 7, 8, 9, 10, 11, 12; “dayanıklılık” boyutu 13, 14, 15, 16, 17, 18; “iyimserlik” boyutu ise 19, 20, 21, 22, 23, 24 numaralı maddelerle ölçülmektedir. Erkuş ve Afacan Fındıklı (2013, s.308-310) tarafından yapılan uyarlama çalışması sonucunda psikolojik sermaye ölçeğinin Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı 0,89 olarak tespit edilmiştir. Her bir faktöre ilişkin yapılan güvenirlik analizleri sonucunda; özyeterlilik faktörünün Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı 0,90, umut faktörünün 0,79, dayanıklılık faktörünün 0,72 ve iyimserlik faktörünün ise 0,68 olarak bulunmuştur. Bu veriler uyarlaması yapılan ölçeğin güvenilir bir ölçek kabul edilebileceğini göstermiştir. Psikolojik sermaye ölçeğinin geçerliğini test etmek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda en iyi modelin özyeterlilik, umut, dayanıklılık ve iyimserlik boyutlarını içeren dört faktörlü yapıda olduğu, uyum iyiliği değerlerinin beklenen değerleri karşıladığı görülmüş ve uyarlanan psikolojik sermaye ölçeğinin geçerliği ortaya çıkarılmıştır.

Araştırmada kullanılan likert ölçek için katılımcıların verilen önermelerle ilgili görüşlerini, çok olumsuzdan çok olumluya kadar sıralanan seçenekler arasından işaretlemeleri istenmiştir. Buna göre; (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle katılıyorum şeklinde bir ölçek kullanılmıştır. Ölçek ifadelerinin değerlendirilmesinde şu ölçütler temel alınmıştır; (1) Kesinlikle Katılmıyorum 1,00 - 1,80 : Çok düşük, (2) Katılmıyorum 1,81 - 2,60 : Düşük, (3) Kararsızım 2,61 - 3,40 : Orta, (4) Katılıyorum 3,41 - 4,20 : Yüksek, (5) Kesinlikle Katılıyorum 4,21 - 5,00 : Çok yüksek.

### **3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek üzere Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından (1985) geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği" (Life Satisfaction Scale) kullanılmıştır. Ölçek, "yaşamım pek çok yönleriyle ideallerime yakın, yaşam koşullarım oldukça iyi, yaşamımdan hoşnutum, şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim, yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim" olumlu ifadelerini içeren 5 maddeden oluşmaktadır. Yaşam doyumu ölçeğinin güvenilirliği, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin'in (1985) yaptığı orijinal çalışmada, Cronbach's Alpha değeri 0,87 olarak bulunmuştur. Köker (1991) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmaları sonucunda ise ölçeğin güvenilirliği 0,85 olarak bulunmuştur.

### **3.3.3. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada örnekleme oluşturan lise öğretmenlerinin demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve cinsiyet, medeni durum, yaş, branş, eğitim durumu, aylık gelir, okuldaki çalışma süresi, mesleki kıdem gibi sorulardan oluşan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Veri toplama araçları birleştirilerek tek form haline getirilmiş ve birlikte uygulanmıştır.

### **3.4. Veri Analiz Teknikleri**

Öğretmenlere uygulanan anketlerden elde edilen bilgiler kodlanarak bilgisayara yüklenmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 22 paket programı (Statistical Packages For the Social Sciences) kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler (Frekans ( N ), Yüzde ( % ), Aritmetik Ortalama (  $\bar{X}$  ), Standart Sapma (Ss)), Bağımsız Örneklem t-Testi (Independent samples t-Test), Kruskal-Wallis H Testi, Mann -Whitney U Testi, Güvenirlilik Analizi, Faktör Analizi, Pearson Korelasyon Analizi, Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır.



## 4. BULGULAR

Bu bölümde, elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemesiyle ulaşılan bulgular ve bunlara yönelik yorumlar üzerinde durulmaktadır. Bulgular, bağımsız değişkenlere göre tablolar halinde gösterilmiş ve yorumlanmıştır.

### 4.1. Öğretmenlerin Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular

Araştırma örneklemini oluşturan öğretmenlerin cinsiyet, medeni durum, yaş, branş, eğitim durumu, aylık gelir, okuldaki çalışma süresi, mesleki kıdem gibi demografik özellikleri ile psikolojik sermaye ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği sorularına verilen yanıtlara ilişkin frekans ve yüzde değerleri aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

*Tablo 4.1. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Yönelik Betimsel Değerleri*

| <b>Gruplar</b> | <i>f</i> | %     | % <sub>gec</sub> | % <sub>yig</sub> |
|----------------|----------|-------|------------------|------------------|
| Erkek          | 217      | 53,3  | 53,3             | 53,3             |
| Kadın          | 190      | 46,7  | 46,7             | 100,0            |
| Toplam         | 407      | 100,0 | 100,0            |                  |

Tabloda görüldüğü gibi örneklem grubundaki öğretmenlerin 217'si (%53,3) erkek, 190'ı (%46,7) kadındır.

*Tablo 4.2. Öğretmenlerin Medeni Durum Değişkenine Yönelik Betimsel Değerleri*

| <b>Gruplar</b> | <i>f</i> | %     | % <sub>gec</sub> | % <sub>yig</sub> |
|----------------|----------|-------|------------------|------------------|
| Evli           | 292      | 71,7  | 71,7             | 71,7             |
| Bekar          | 115      | 28,3  | 28,3             | 100,0            |
| Toplam         | 407      | 100,0 | 100,0            |                  |

Tabloda görüldüğü gibi örneklem grubundaki öğretmenlerin 292'si (%71,7) evli, 115'i (%28,3) bekadır.

*Tablo 4.3. Öğretmenlerin Yaş Değişkenine*

*Yönelik Betimsel Değerleri*

| <b>Yaş</b> | <i>f</i> | <b>%</b> | <b>%<sub>gec</sub></b> | <b>%<sub>yig</sub></b> |
|------------|----------|----------|------------------------|------------------------|
| 30 ve altı | 149      | 36,6     | 36,6                   | 36,6                   |
| 31-40      | 176      | 43,2     | 43,2                   | 79,9                   |
| 41 ve üstü | 82       | 20,1     | 20,1                   | 100,0                  |
| Toplam     | 407      | 100,0    | 100,0                  |                        |

Tabloda görüldüğü gibi örneklem grubundaki öğretmenlerin yaşları 31-40 (%43,2) ile 30 ve altı yaş gruplarında (%36,6) yoğundur. 41 ve üstü yaş grubunda (%20,1) yoğunluk azalmaktadır. En fazla 31-40 yaş aralığında öğretmen olduğu tespit edilmiştir.

*Tablo 4.4. Öğretmenlerin Branş Değişkenine*

*Yönelik Betimsel Değerleri*

| <b>Gruplar</b> | <i>f</i> | <b>%</b> | <b>%<sub>gec</sub></b> | <b>%<sub>yig</sub></b> |
|----------------|----------|----------|------------------------|------------------------|
| Kültür         | 358      | 88,0     | 88,0                   | 88,0                   |
| Meslek         | 49       | 12,0     | 12,0                   | 100,0                  |
| Toplam         | 407      | 100,0    | 100,0                  |                        |

Tabloda görüldüğü gibi örneklem grubundaki öğretmenlerin 358'i (%88,0) kültür öğretmeni, 49'u (%12,0) meslek öğretmenidir.

Tablo 4.5. Öğretmenlerin Eğitim Durumu Değişkenine

## Yönelik Betimsel Değerleri

| Gruplar           | <i>f</i> | %     | % <sub>gec</sub> | % <sub>yig</sub> |
|-------------------|----------|-------|------------------|------------------|
| Lisans            | 333      | 81,8  | 81,8             | 81,8             |
| Y. Lisans ve Üstü | 74       | 18,2  | 18,2             | 100,0            |
| Toplam            | 407      | 100,0 | 100,0            |                  |

Tabloda görüldüğü gibi örneklem grubundaki öğretmenlerin 333'ü (%81,8) lisans eğitimi, 74'ü (%18,2) yüksek lisans ve üstü eğitimi almıştır.

Tablo 4.6. Öğretmenlerin Aylık Gelir Değişkenine

## Yönelik Betimsel Değerleri

| Gruplar         | <i>f</i> | %     | % <sub>gec</sub> | % <sub>yig</sub> |
|-----------------|----------|-------|------------------|------------------|
| 3000 ve altı    | 83       | 20,4  | 20,4             | 20,4             |
| 3000-3999 arası | 33       | 8,1   | 8,1              | 28,5             |
| 4000-4999 arası | 60       | 14,7  | 14,7             | 43,2             |
| 5000-5999 arası | 143      | 35,1  | 35,1             | 78,4             |
| 6000 ve üzeri   | 88       | 21,6  | 21,6             | 100,0            |
| Toplam          | 407      | 100,0 | 100,0            |                  |

Tabloda görüldüğü gibi örneklem grubundaki öğretmenlerin 83'ü (%20,4) 3000 TL ve altı gelir aralığında, 33'ü (%8,1) 3000 – 3999 TL gelir aralığında, 60'ı (%14,7) 4000 – 4999 TL gelir aralığında, 143'ü (%35,1) 5000 – 5999 TL gelir aralığında ve 88'i (%21,6) 6000 TL ve üzeri gelir aralığındadır.

*Tablo 4.7. Öğretmenlerin Okuldaki Çalışma Süresi Değişkenine Yönelik Betimsel Değerleri*

| <b>Gruplar</b> | <i>f</i> | <b>%</b> | <b>%<sub>gec</sub></b> | <b>%<sub>yig</sub></b> |
|----------------|----------|----------|------------------------|------------------------|
| 0-3 yıl        | 227      | 55,8     | 55,8                   | 55,8                   |
| 4-7 yıl        | 119      | 29,2     | 29,2                   | 85,0                   |
| 8 ve üzeri     | 61       | 15,0     | 15,0                   | 100,0                  |
| Toplam         | 407      | 100,0    | 100,0                  |                        |

Tabloda görüldüğü gibi örneklem grubundaki öğretmenlerin 227'si (%55,8) 0 - 3 yıl arasında, 119'u (%29,2) 4 - 7 yıl arasında, 61'i (%15,0) 8 ve üzeri yıl aralığındadır.

*Tablo 4.8. Öğretmenlerin Mesleki Kıdem Yılı Değişkenine Yönelik Betimsel Değerleri*

| <b>Gruplar</b> | <i>f</i> | <b>%</b> | <b>%<sub>gec</sub></b> | <b>%<sub>yig</sub></b> |
|----------------|----------|----------|------------------------|------------------------|
| 0-5 yıl        | 122      | 30,0     | 30,0                   | 30,0                   |
| 6-10 yıl       | 96       | 23,6     | 23,6                   | 53,6                   |
| 11-15 yıl      | 88       | 21,6     | 21,6                   | 75,2                   |
| 16-20 yıl      | 60       | 14,7     | 14,7                   | 89,9                   |
| 21 ve üzeri    | 41       | 10,1     | 10,1                   | 100,0                  |
| Toplam         | 407      | 100,0    | 100,0                  |                        |

Tabloda görüldüğü gibi örneklem grubundaki öğretmenlerin 122'si (%30,0) 0 - 5 yıl arasında, 96'sı (%23,6) 6 - 10 yıl arasında, 88'i (%21,6) 11 -15 yıl arasında, 60'ı (%14,7) 16 - 20 yıl arasında ve 41'i (%10,1) 21 ve üzeri yıl aralığındadır.

#### **4.2. Psikolojik Sermaye, Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu ile İlgili Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

Araştırmanın bu bölümünde öğretmenlerin psikolojik sermaye ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin analizler yer almaktadır. Öğretmenlerin psikolojik

sermaye düzeyleri dört alt boyutta ele alınmıştır. Ankete katılan öğretmenlerin maddelere verdiği yanıtlara göre ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Bulgular incelendiğinde, öğretmenlerin genel psikolojik sermaye düzeylerini yüksek olarak algıladıkları görülmektedir ( $\bar{x}= 4,06$ ). Psikolojik sermayenin alt boyutları açısından bakıldığında da öğretmenlerin özyeterlilik ( $\bar{x}= 4,18$ ), umut ( $\bar{x}= 3,97$ ), dayanıklılık ( $\bar{x}= 4,04$ ) ve iyimserlik ( $\bar{x}= 4,01$ ) düzeylerini olumlu ve yüksek olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Öğretmenlerin algıladıkları yaşam doyumu açısından bakıldığında ise yaşam doyumlarının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir ( $\bar{x}= 3,48$ ). Bulgular Tablo 4.9’da gösterilmektedir.

*Tablo 4.9. Psikolojik Sermaye, Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu ile ilgili Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

| <b>Değişkenler</b> | <b>Maddesayısı</b> | <b><math>\bar{X}</math></b> | <b>Ss</b> | <b>N</b> | <b>Min.</b> | <b>Max.</b> |
|--------------------|--------------------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|-------------|
| Psikolojik Sermaye | 20                 | 4,06                        | 0,62      | 407      | 1,65        | 5           |
| Özyeterlilik       | 6                  | 4,18                        | 0,65      | 407      | 1           | 5           |
| Umut               | 6                  | 3,97                        | 0,67      | 407      | 1,67        | 5           |
| Dayanıklılık       | 4                  | 4,04                        | 0,70      | 407      | 1,75        | 5           |
| İyimserlik         | 4                  | 4,01                        | 0,81      | 407      | 1           | 5           |
| Yaşam Doyumu       | 5                  | 3,48                        | 0,82      | 407      | 1           | 5           |

### 4.3. Güvenirlilik ve Geçerlik Analizleri

Güvenirlilik, ölçülmek istenen özelliğin bağımsız ölçümleri arasındaki kararlılıktır ya da ölçülmek istenen özelliğin aynı süreçlerin izlenmesi ve aynı ölçütlerin kullanılması durumunda aynı sembolleri almasıdır (Büyüköztürk, 2014).

Geçerlik, bir ölçme aracının ölçülmek istenen özelliği doğru bir şekilde ve bir başka özellikle karıştırmadan ölçebilme derecesidir. Geçerlik sınıflandırmalarından biri olan yapı geçerliği, ölçme aracının soyut bir kavramı (faktörü) ne derece doğru ölçebildiğini gösterir. Yapı geçerliğini incelemek amacıyla kullanılan tekniklerden olan Faktör analizi ise aynı yapıyı veya niteliği ölçen değişkenleri biraraya getirerek ölçmeyi az sayıda faktör ile açıklamayı amaçlayan bir istatistiksel tekniktir. Faktör analizi, maddelerin faktör yük değerlerini kullanarak değişkenlerin fonksiyonel tanımlarını elde etme süreci olarak da tanımlanabilmektedir (Büyüköztürk, 2014).

#### 4.3.1. Psikolojik Sermaye Ölçeğinin Güvenirlilik Analizi

Bu araştırmada psikolojik sermaye ölçeğinin güvenilirliği hem ölçeğin geneli için hem de her bir alt boyutu için Alpha ve Split-half yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Alpha yönteminde Cronbach's Alpha katsayıları, Split-half yönteminde ise testin iki yarısı arasındaki Spearman Brown iki yarı test güvenilirliği katsayıları hesaplanmış ve iki yarı test arasındaki korelasyona bakılmıştır. Ayrıca madde ölçekten çıkarıldığında güvenilirlik katsayısının değişimi incelenmiş ve Cronbach's Alpha katsayısını düşüren maddeler (orijinal ölçekte 13., 20. ve 23. maddeler) ölçek dışı bırakılarak analiz tekrarlanmıştır.

*Tablo 4.10. Psikolojik Sermaye Ölçeğinin Alpha ve Spearman Brown İki Yarı Test Güvenirlilik Katsayıları*

| Psikolojik Sermaye Ölçeği | Cronbach's Alpha | İki Yarı Test Arası Korelasyon | Spearman Brown İki Yarı Test Güvenirlilik |
|---------------------------|------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
| Faktör 1                  | 0,91             | 0,78                           | 0,88                                      |
| Faktör 2                  | 0,88             | 0,70                           | 0,83                                      |
| Faktör 3                  | 0,80             | 0,61                           | 0,75                                      |
| Faktör 4                  | 0,88             | 0,75                           | 0,85                                      |
| Genel Toplam              | 0,95             | 0,83                           | 0,91                                      |

Cronbach's Alpha katsayısının aldığı değer ile ölçeğin güvenilirliği ve iç tutarlılığı ölçülmektedir. Ölçekte yer alan maddelerin varyansları toplamının genel varyansa oranlanması ile bulunan ve 0 ile 1 arasında değerler alan Alpha katsayısı, ağırlıklı standart değişim ortalamasıdır. Alpha katsayısının düşük değerde olması ölçeğin homojen olmadığını, birkaç özelliği bir arada ölçtüğünü göstermektedir. Cronbach's Alpha katsayısının 0,80 ile 1 arasında değer alması ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Özdamar, 2011).

Split-half yönteminde ise ölçekte bulunan maddeler ikiye ayrılır ve iki yarı arasındaki korelasyon hesaplanır. Tablo 4.10'da görüldüğü gibi psikolojik sermaye ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayısının ve Spearman Brown iki yarı test güvenilirlik katsayısının aldığı değer 0,80' in üzerinde olması, iki yarı test arası korelasyon değerinin ise 0,70'in üzerinde olması psikolojik sermaye ölçeğinin güvenilirliğinin ve iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir (Kalaycı, 2009).

#### 4.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Güvenirlik Analizi

Araştırmada yaşam doyumu ölçeğinin güvenilirliği de Alpha ve Split-half yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Tablo 4.11'de görüldüğü gibi tek faktörlü yapıdan oluşan yaşam doyumu ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayısının ve Spearman Brown iki yarı test güvenilirlik katsayısının aldığı değer 0,80' in üzerinde olması, iki yarı test arası korelasyon değerinin ise 0,70 olması yaşam doyumu ölçeğinin güvenilirliğinin ve iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir (Kalaycı, 2009).

*Tablo 4.11. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alpha ve Spearman Brown İki Yarı Test Güvenirlik Katsayıları*

| Yaşam Doyumu Ölçeği | Cronbach's Alpha | İki Yarı Test Arası Korelasyon | Spearman Brown İki Yarı Test Güvenirlik |
|---------------------|------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|
| Genel Toplam        | 0,88             | 0,70                           | 0,82                                    |

### 4.3.3. Psikolojik Sermaye Ölçeğinin Faktör Analizi

Psikolojik sermaye ölçeği ile ilgili olarak araştırmada elde edilen verilerin faktör analizi yapabilmek için uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi yapılarak incelenmiştir. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO değerinin 0,60'dan yüksek olması ve Barlett testinin anlamlı çıkması gerekmektedir. KMO değerinin 0,90 ve üzerinde olması ise örneklem büyüklüğünün faktörleşmeye uygunluk açısından yüksek derecede yeterli olduğunu göstermektedir (Kalaycı, 2009). Bu çalışmada Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluk katsayısı 0,94, Barlett Küresellik Testi değeri ise  $\chi^2$ : 5836,995, s.d: 190,  $p < .001$  olarak anlamlı bulunmuştur.

Psikolojik sermaye ölçeğinden elde edilen verilere Temel Bileşenler Analizi yöntemi ve dik döndürme yöntemlerinden Varimax kullanılarak faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonrasında öz değeri 1'in üzerinde olan dört faktörün bulunduğu görülmüştür.

Maddelerin ait oldukları faktördeki yük değerlerinin yüksek olması, diğer faktörlerde ise düşük yük değerinde olmaları gerekmektedir. Eğer bir madde birden fazla faktör altında yüksek yük değerine sahipse ve bu değerler arasında 0,10'dan daha küçük bir fark bulunuyorsa bu madde "binişik" olarak değerlendirilir ve ölçekten çıkarılır (Kalaycı, 2009). Döndürülmüş yük değerleri tablosunda bir maddenin (Orijinal ölçekte 18. sırada yer alan madde) iki faktör altında yüksek değerde görülmesi ve aralarındaki değer farkının 0,10'dan küçük olması nedeniyle ölçekten çıkarılmış ve faktör analizi tekrarlanmıştır. Tablo 4.12'de görüldüğü gibi ortaya çıkan dört faktörlü yapı ölçme aracındaki varyansın %70,48'ini açıklamaktadır. Rotasyon açıklama değerlerine göre 1. Faktör (özyeterlilik), varyansın % 23' ünü, 2. Faktör (umut) % 19,07'sini, 3. Faktör (dayanıklılık) %17,35'ini, 4. Faktör (iyimserlik) % 11,06'sını açıklamaktadır. Faktör analizi sonucunda ortaya çıkan dört faktörlü yapının, literatürde belirtilen (Luthans, Avolio, Avey ve Norman, 2007, s.541-572; Erkuş ve Fındıklı, 2013, s.308-310) yapıyla da uyumlu olduğu görülmektedir.



Tablo 4.12. Toplam Açıklanan Varyans (Total Variance Explained)

| Faktör | Başlangıç Değeri |                 |                        | Toplam Açıklama Değeri |                 |                        | Rotasyon Açıklama Değerleri |                 |                        |
|--------|------------------|-----------------|------------------------|------------------------|-----------------|------------------------|-----------------------------|-----------------|------------------------|
|        | Özdeğer          | Varyans yüzdesi | Toplam varyans yüzdesi | Özdeğer                | Varyans yüzdesi | Toplam varyans yüzdesi | Özdeğer                     | Varyans yüzdesi | Toplam varyans yüzdesi |
| 1      | 10,77            | 50,24           | 50,24                  | 10,77                  | 50,24           | 50,24                  | 5,34                        | 23              | 23                     |
| 2      | 2,04             | 8,23            | 58,47                  | 2,04                   | 8,23            | 58,47                  | 4,21                        | 19,07           | 42,07                  |
| 3      | 1,73             | 6,92            | 65,39                  | 1,73                   | 6,92            | 65,39                  | 4,07                        | 17,35           | 59,42                  |
| 4      | 1,04             | 5,09            | 70,48                  | 1,04                   | 5,09            | 70,48                  | 2,21                        | 11,06           | 70,48                  |

Psikolojik sermaye ölçeğinde yer alan maddelerin faktör ortak varyansı (communality) ve Varimax yöntemiyle döndürülmüş faktör yük değerleri Tablo 4.13'de gösterilmektedir.

Tablo 4.13. Maddelerin Faktör Ortak Varyansı ve  
Döndürülmüş Faktör Yük Değerleri

|              | Madde No | Faktör Ortak<br>Varyansı | Faktörler   |             |             |             |
|--------------|----------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|              |          |                          | 1           | 2           | 3           | 4           |
| Özyeterlilik | B1       | 0,61                     | <b>0,74</b> | 0,23        | 0,17        | 0,08        |
|              | B2       | 0,67                     | <b>0,76</b> | 0,21        | 0,23        | 0,14        |
|              | B3       | 0,64                     | <b>0,73</b> | 0,21        | 0,24        | 0,16        |
|              | B4       | 0,65                     | <b>0,74</b> | 0,26        | 0,23        | 0,05        |
|              | B5       | 0,66                     | <b>0,71</b> | 0,21        | 0,25        | 0,28        |
|              | B6       | 0,62                     | <b>0,67</b> | 0,30        | 0,06        | 0,32        |
| Umut         | B7       | 0,65                     | 0,21        | <b>0,72</b> | 0,20        | 0,26        |
|              | B8       | 0,64                     | 0,23        | <b>0,72</b> | 0,25        | 0,15        |
|              | B9       | 0,66                     | 0,29        | <b>0,70</b> | 0,18        | 0,27        |
|              | B10      | 0,61                     | 0,24        | <b>0,73</b> | 0,17        | 0,19        |
|              | B11      | 0,62                     | 0,23        | <b>0,69</b> | 0,25        | 0,20        |
|              | B12      | 0,65                     | 0,15        | <b>0,75</b> | 0,13        | 0,25        |
| Dayanıklılık | B13      | 0,66                     | 0,30        | 0,26        | <b>0,69</b> | 0,22        |
|              | B14      | 0,64                     | 0,08        | 0,29        | <b>0,70</b> | 0,27        |
|              | B15      | 0,62                     | 0,04        | 0,18        | <b>0,73</b> | 0,25        |
|              | B16      | 0,61                     | 0,17        | 0,20        | <b>0,72</b> | 0,21        |
| İyimserlik   | B17      | 0,56                     | 0,11        | 0,14        | 0,28        | <b>0,69</b> |
|              | B18      | 0,60                     | 0,21        | 0,12        | 0,23        | <b>0,71</b> |
|              | B19      | 0,58                     | 0,16        | 0,11        | 0,26        | <b>0,70</b> |
|              | B20      | 0,62                     | 0,19        | 0,31        | 0,22        | <b>0,68</b> |

#### 4.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Faktör Analizi

Yaşam doyumu ölçeği ile ilgili olarak araştırmada elde edilen verilerin faktör analizi yapabilmek için uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı

ve Barlett Sphericity testi yapılarak incelenmiş ve Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluk katsayısı 0,85, Barlett Küresellik Testi değeri ise  $\chi^2$ : 1068,051, s.d: 10,  $p < .001$  olarak anlamlı bulunmuştur.

Yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen verilere Temel Bileşenler Analizi yöntemi ve dik döndürme yöntemlerinden Varimax kullanılarak faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonrasında öz değeri 1'in üzerinde olan tek bir faktörün bulunduğu görülmüştür. Tablo 4.14'de görüldüğü gibi ortaya çıkan tek faktörlü yapı ölçme aracındaki varyansın %68,17'sini açıklamaktadır. Faktör analizi sonucunda ortaya çıkan tek faktörlü yapının, literatürde belirtilen (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985, s. 71-75; Köker, 1991) yapıyla da uyumlu olduğu görülmektedir.

*Tablo 4.14. Toplam Açıklanan Varyans (Total Variance Explained)*

| Faktör | Başlangıç Değeri |                 |                        | Toplam Açıklama Değeri |                 |                        |
|--------|------------------|-----------------|------------------------|------------------------|-----------------|------------------------|
|        | Özdeğer          | Varyans yüzdesi | Toplam varyans yüzdesi | Özdeğer                | Varyans yüzdesi | Toplam varyans yüzdesi |
| 1      | 3,409            | 68,17           | 68,17                  | 3,409                  | 68,17           | 68,17                  |

Yaşam doyumu ölçeğinde yer alan maddelerin faktör ortak varyansı (communality) ve faktör yük değerleri Tablo 4.15'de gösterilmektedir.

*Tablo.4.15. Maddelerin Faktör Ortak Varyansı ve Faktör Yük Değerleri*

|              | Madde No | Faktör Ortak Varyansı | Faktör      |
|--------------|----------|-----------------------|-------------|
|              |          |                       | 1           |
| Yaşam Doyumu | B21      | 0,67                  | <b>0,82</b> |
|              | B22      | 0,74                  | <b>0,86</b> |
|              | B23      | 0,72                  | <b>0,85</b> |
|              | B24      | 0,65                  | <b>0,81</b> |
|              | B25      | 0,60                  | <b>0,77</b> |

#### 4.4. Psikolojik Sermaye ve Alt Boyutları ile Yaşam Doymu Arasındaki İlişki

Psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doymu arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ( $r$ ) hesaplanmıştır. Yaşam doymu tek faktör, psikolojik sermaye ise özyeterlilik, umut, dayanıklılık, iyimserlik olmak üzere dört alt faktör olarak ele alınmıştır. Korelasyon analizi ile faktörler arasında hem anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı hem de anlamlı bir ilişki mevcutsa ilişkinin yönü ve gücü belirlenmeye çalışılmıştır. Pearson Korelasyon katsayıları; 0,00-0,25 ise ilişki çok zayıf, 0,26-0,49 ise ilişki zayıf, 0,50-0,69 ise ilişki orta düzeyde, 0,70-0,89 ise ilişki yüksek, 0,90-1,00 ise ilişki çok yüksek şeklinde değerlendirilir (Kalaycı, 2009).

Psikolojik sermaye ile yaşam doymu arasındaki ilişkinin korelasyon değeri Tablo 4.16'da gösterilmektedir. Psikolojik sermayenin alt boyutları olan özyeterlilik, umut, dayanıklılık, iyimserlik ile Yaşam doymu arasındaki ilişkinin korelasyon değerleri ise Tablo 4.17'de gösterilmektedir.

*Tablo 4.16. Psikolojik Sermaye ile Yaşam Doymu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları*

| <b>Puan</b>        | <b>N</b> | <b>r</b> | <b>p</b> |
|--------------------|----------|----------|----------|
| Psikolojik Sermaye | 407      | ,686     | ,000     |
| Yaşam Doymu        |          |          |          |

Tablo 4.16'da görüldüğü üzere psikolojik sermaye ile yaşam doymu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan  $p < ,05$  düzeyinde orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r = ,686$ ;  $p < ,05$ ). Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye düzeyleri arttıkça yaşam doymu düzeylerinin de arttığı, psikolojik sermaye düzeyleri azaldıkça, yaşam doymu düzeylerinin de azaldığı söylenebilir.

Tablo 4.17. Psikolojik Sermayenin Alt Boyutları ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

| Psikolojik Sermaye Alt Boyutları | Yaşam Doyumu |      |      |
|----------------------------------|--------------|------|------|
|                                  | N            | r    | p    |
| Özyeterlilik                     | 407          | ,500 | ,000 |
| Umut                             | 407          | ,657 | ,000 |
| Dayanıklılık                     | 407          | ,566 | ,000 |
| İyimserlik                       | 407          | ,724 | ,000 |

Tablo 4.17’de görüldüğü üzere lise öğretmenlerinin özyeterlilik düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,500$ ;  $p<,001$ ). Öğretmenlerin özyeterlilik düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı, özyeterlilik düzeyleri azaldıkça yaşam doyumu düzeylerinin de azaldığı söylenebilir.

Lise öğretmenlerinin umut düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,657$ ;  $p<,01$ ). Öğretmenlerin umut düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı, umut düzeyleri azaldıkça yaşam doyumu düzeylerinin de azaldığı söylenebilir.

Lise öğretmenlerinin dayanıklılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,566$ ;  $p<,001$ ). Öğretmenlerin dayanıklılık düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı, dayanıklılık düzeyleri azaldıkça yaşam doyumu düzeylerinin de azaldığı söylenebilir.

Lise öğretmenlerinin iyimserlik düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,724$ ;  $p<,01$ ). Öğretmenlerin iyimserlik düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı, iyimserlik düzeyleri azaldıkça yaşam doyumu düzeylerinin de azaldığı söylenebilir.

Korelasyon analiziyle, psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin gücü ve yönü belirlenmiştir. Bu ilişkide bağımsız değişkenlerin (psikolojik sermaye, özyeterlilik, umut, dayanıklılık, iyimserlik) bağımlı değişkeni

(yaşam doyumunu) etkileme düzeylerini belirlemek amacıyla ise öncelikle psikolojik sermayenin yaşam doyumunu etkileme düzeyini belirlemek üzere basit doğrusal regresyon analizi yapılmış, daha sonra psikolojik sermayenin alt boyutlarının (özyeterlilik, umut, dayanıklılık, iyimserlik) yaşam doyumuna etki düzeyini belirlemek üzere çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır ve elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

#### 4.5. Psikolojik Sermaye ve Alt Boyutları ile Yaşam Doyumu Arasındaki Regresyonel İlişki

*Tablo 4.18. Psikolojik Sermaye ile Yaşam Doyumu arasındaki ilişkinin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

| Puan                | $\beta$ | t      | p    | R <sup>2</sup> | F       | p    |
|---------------------|---------|--------|------|----------------|---------|------|
| Regresyon Katsayısı | -,168   | -,861  | ,389 | ,471           | 360,137 | ,000 |
| Psikolojik Sermaye  | ,900    | 18,977 | ,000 |                |         |      |

Tablo 4.18’de görüldüğü üzere psikolojik sermayenin yaşam doyumunu ne düzeyde etkilediğini belirlemek için yapılan regresyon analizi gösteriyor ki bağımsız değişken (psikolojik sermaye), bağımlı değişkendeki (yaşam doyumunu) değişimin yaklaşık %47’sini açıklamaktadır ( $R^2=0,471$ ). Bağımlı değişken ile tahmin değişkeni için kurulacak çoklu regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F=360,137$ ,  $p=0,000$ ). Nitekim yaşam doyumunu ile psikolojik sermaye arasında pozitif bir ilişki vardır ( $0,686$ ) ve bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ( $t=14,358$ ,  $p=0,000$ ). Psikolojik sermayedeki 1 birimlik değişim yaşam doyumunda  $0,900$  birimlik pozitif yönlü değişime neden olmaktadır. Elde edilen verilere ilişkin basit doğrusal regresyon modeli;  $Y = ax + b + e$  ise ; Yaşam doyumunu =  $-0,168 + 0,900x$  psikolojik sermaye olarak kurulabilir.

*Tablo 4.19. Psikolojik Sermayenin Alt Boyutları ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

| <b>Puan</b>               | <b><math>\beta</math></b> | <b>T</b> | <b>p</b> | <b>R<sup>2</sup></b> | <b>F</b> | <b>p</b> |
|---------------------------|---------------------------|----------|----------|----------------------|----------|----------|
| Regresyon Sabit Katsayısı | ,092                      | ,514     | ,607     |                      |          |          |
| Özyeterlilik              | -,053                     | -,839    | ,402     | ,595                 | 145,482  | ,000     |
| Umut                      | ,452                      | 6,348    | ,000     |                      |          |          |
| Dayanıklılık              | -,072                     | -1,153   | ,250     |                      |          |          |
| İyimserlik                | ,528                      | 10,209   | ,000     |                      |          |          |

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modelin anlamlı ( $F=145,482$ ;  $p<0,05$ ) olduğu görülmektedir.

Psikolojik sermaye bileşenlerinden sadece umut ve iyimserlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı ( $p<0,05$ ) olduğu söylenebilir. Bağımsız değişkenlerin (umut ve iyimserlik) bağımlı değişkeni açıklama oranı olan  $R^2$  değeri 0,595 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, yaşam doyumundaki değişimlerin %59,5'inin psikolojik sermaye bileşenlerinden umut ve iyimserlik ile açıklandığını göstermektedir. Lise öğretmenleri örnekleminde yaşam doyumunu açıklamada özyeterliliğin ve dayanıklılığın etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Umut değişkenindeki 1 birimlik değişim yaşam doyumu bağımlı değişkeninde 0,452 birimlik pozitif değişim meydana getirmektedir. İyimserlik değişkenindeki 1 birimlik değişim yaşam doyumu bağımlı değişkeninde 0,528 birimlik pozitif değişim meydana getirmektedir. Elde edilen verilere ilişkin çoklu doğrusal regresyon modeli;

$$Y = b_1 X_1 + b_2 X_2 + b_3 X_3 + \dots \dots \dots b_n X_n + e \quad \text{ise;}$$

*Yaşam Doyumu Puanı* = ,092 + ,528*X*Optimizm + ,452*X*Umut olarak kurulabilir.

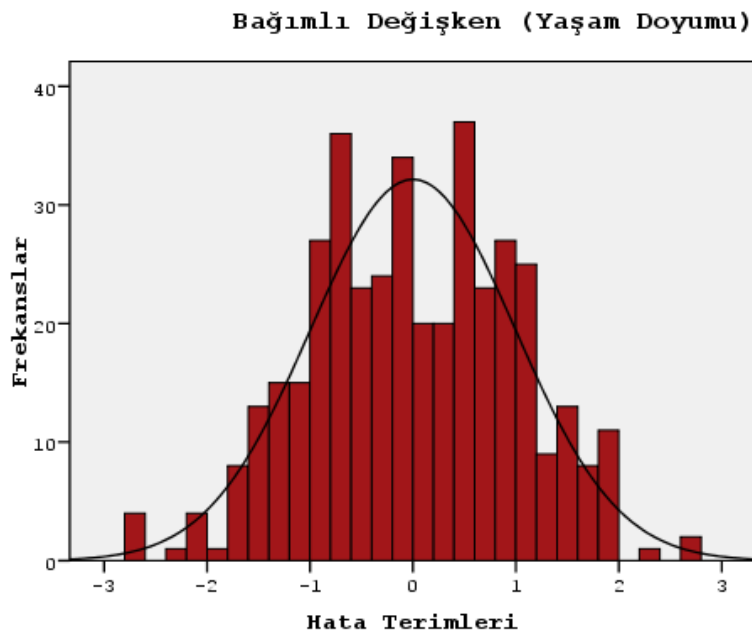
Analiz sonucunda hata terimleri arasında yüksek korelasyon olmadığı tespit edilmiştir. Hata terimleri arasındaki korelasyonu Durbin-Watson analizi göstermektedir. Bu analizin test sonuçları 0-4 arasında değerler almaktadır ve

sonucun 2 civarında çıkması beklenmektedir (Özdamar, 2011). Analiz sonucunda bu katsayı 1,603 olarak bulunmuştur.

Anova analizi ile kurulan regresyon modelinin ortalamadan daha anlamlı sonuçlar türettiği anlaşılmıştır.

Ayrıca bir verinin tek başına modelin bütününe etki edip etmediği Cook's Distance ile incelenmiştir. Bulunan sonuç neticesinde bu katsayının mutlak değerinin 1 den büyük olmadığı anlaşılmıştır (,003).

Bağımsız değişkenler değerleri boyunca hata terimleri varyansı sabit olmalıdır. Bir diğer ifadeyle hata değerleriyle bağımlı değişken değerleri arasında bir örüntü bulunmamaktadır.



#### **4.6. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Bağımsız Değişkenler Açısından İncelenmesi**

Bu alt başlıkta öğretmenlerin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri bağımsız değişkenler; cinsiyet, medeni durum, yaş, branş, eğitim



durumu, aylık gelir, okuldaki çalışma süresi ve mesleki kıdem değişkenleri açısından incelenmiş ve tablolar halinde gösterilerek yorumlamalara gidilmiştir.

Veri analizi sürecinde, cinsiyet ve medeni durum değişkenleri istatistiksel açıdan normal dağılım gösterdiğinden, iki bağımsız grup arasındaki ortalamaların birbirinden anlamlı bir şekilde farkı olup olmadığını tespit edebilmek için t-Testi kullanılmıştır. Ancak diğer tüm karşılaştırılan değişkenler istatistiksel açıdan normal dağılım göstermediğinden Kruskal-Wallis H Testi ve Mann-Whitney U karşılaştırmalı testleri kullanılmıştır.

#### **4.6.1. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum**

Erkek Öğretmenlerin ve kadın öğretmenlerin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere iki bağımsız örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemeye yarayan bağımsız örneklem için t-Testi (Independent Samples t-Test) yapılmıştır ve sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir. Bu test her iki gruptaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyansların eşit olup olmaması durumları için iki ayrı sonuç verir. Hangi sonucun kullanılacağına Levene F Testi yardımıyla karar verilir. Levene F Testi  $p < 0,05$  ise dağılımların farklılık gösterdiğini açıklar (Kalaycı, 2009) ve bu durumda varyansların eşit olmaması varsayımını kullanmak doğru olacaktır. Her iki gruptaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyansların eşit olmadığı belirlendikten sonra ilgili bağımsız örneklem t-Testinin p değerine bakılır. Tablonun analiz için önemli olan kısmı t-testinin p değeridir. Bu değer  $p > 0,05$  olduğunda ortalamalar arasında fark olmadığını,  $p < 0,05$  olduğunda ise ortalamalar arasında fark olduğunu gösterir.

Tablo 4.20. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan t -Testi Sonuçları

| Puan              | Gruplar | N   | $\bar{x}$ | ss  | $Sh_{\bar{x}}$ | t Testi |     |      |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |              |       |     |      |     |     |      |     |      |       |
|-------------------|---------|-----|-----------|-----|----------------|---------|-----|------|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-------|-----|------|-------|-----|------|-----|-----|--------------|-------|-----|------|-----|-----|------|-----|------|-------|
|                   |         |     |           |     |                | t       | Sd  | p    |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |              |       |     |      |     |     |      |     |      |       |
| Özyeterlilik      | Kadın   | 190 | 4,20      | ,62 | ,45            | -,581   | 405 | ,562 |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |              |       |     |      |     |     |      |     |      |       |
|                   | Erkek   | 217 | 4,16      | ,68 | ,46            |         |     |      | Umut              | Kadın | 190 | 3,96 | ,67 | ,48 | ,189  | 405 | ,850 | Erkek | 217 | 3,98 | ,67 | ,45 | Dayanıklılık      | Kadın | 190 | 4,07 | ,66 | ,48 | -,789 | 405 | ,431 | Erkek | 217 | 4,01 | ,74 | ,50 | İyimserlik        | Kadın | 190 | 4,07 | ,80 | ,58 | -1,29 | 405 | ,198 | Erkek | 217 | 3,96 | ,81 | ,55 | Psikolojiksermaye | Kadın | 190 | 4,08 | ,60 | ,44 | -,640 | 405 | ,523 | Erkek | 217 | 4,04 | ,64 | ,43 | Yaşam doyumu | Kadın | 190 | 3,45 | ,79 | ,57 | ,673 | 405 | ,502 | Erkek |
| Umut              | Kadın   | 190 | 3,96      | ,67 | ,48            | ,189    | 405 | ,850 |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |              |       |     |      |     |     |      |     |      |       |
|                   | Erkek   | 217 | 3,98      | ,67 | ,45            |         |     |      | Dayanıklılık      | Kadın | 190 | 4,07 | ,66 | ,48 | -,789 | 405 | ,431 | Erkek | 217 | 4,01 | ,74 | ,50 | İyimserlik        | Kadın | 190 | 4,07 | ,80 | ,58 | -1,29 | 405 | ,198 | Erkek | 217 | 3,96 | ,81 | ,55 | Psikolojiksermaye | Kadın | 190 | 4,08 | ,60 | ,44 | -,640 | 405 | ,523 | Erkek | 217 | 4,04 | ,64 | ,43 | Yaşam doyumu      | Kadın | 190 | 3,45 | ,79 | ,57 | ,673  | 405 | ,502 | Erkek | 217 | 3,51 | ,84 | ,57 |              |       |     |      |     |     |      |     |      |       |
| Dayanıklılık      | Kadın   | 190 | 4,07      | ,66 | ,48            | -,789   | 405 | ,431 |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |              |       |     |      |     |     |      |     |      |       |
|                   | Erkek   | 217 | 4,01      | ,74 | ,50            |         |     |      | İyimserlik        | Kadın | 190 | 4,07 | ,80 | ,58 | -1,29 | 405 | ,198 | Erkek | 217 | 3,96 | ,81 | ,55 | Psikolojiksermaye | Kadın | 190 | 4,08 | ,60 | ,44 | -,640 | 405 | ,523 | Erkek | 217 | 4,04 | ,64 | ,43 | Yaşam doyumu      | Kadın | 190 | 3,45 | ,79 | ,57 | ,673  | 405 | ,502 | Erkek | 217 | 3,51 | ,84 | ,57 |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |              |       |     |      |     |     |      |     |      |       |
| İyimserlik        | Kadın   | 190 | 4,07      | ,80 | ,58            | -1,29   | 405 | ,198 |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |              |       |     |      |     |     |      |     |      |       |
|                   | Erkek   | 217 | 3,96      | ,81 | ,55            |         |     |      | Psikolojiksermaye | Kadın | 190 | 4,08 | ,60 | ,44 | -,640 | 405 | ,523 | Erkek | 217 | 4,04 | ,64 | ,43 | Yaşam doyumu      | Kadın | 190 | 3,45 | ,79 | ,57 | ,673  | 405 | ,502 | Erkek | 217 | 3,51 | ,84 | ,57 |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |              |       |     |      |     |     |      |     |      |       |
| Psikolojiksermaye | Kadın   | 190 | 4,08      | ,60 | ,44            | -,640   | 405 | ,523 |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |              |       |     |      |     |     |      |     |      |       |
|                   | Erkek   | 217 | 4,04      | ,64 | ,43            |         |     |      | Yaşam doyumu      | Kadın | 190 | 3,45 | ,79 | ,57 | ,673  | 405 | ,502 | Erkek | 217 | 3,51 | ,84 | ,57 |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |              |       |     |      |     |     |      |     |      |       |
| Yaşam doyumu      | Kadın   | 190 | 3,45      | ,79 | ,57            | ,673    | 405 | ,502 |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |              |       |     |      |     |     |      |     |      |       |
|                   | Erkek   | 217 | 3,51      | ,84 | ,57            |         |     |      |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |                   |       |     |      |     |     |       |     |      |       |     |      |     |     |              |       |     |      |     |     |      |     |      |       |

Tablo 4.20’de görüldüğü üzere psikolojik sermaye, alt boyutları ve yaşam doyumu için anlamlılık değeri %95 güvenirlilik aralığında  $p > ,05$  bulunduğundan ortalamalar arasında fark olmadığını söyleyebiliriz. Bu bulguya göre erkek öğretmenler ile kadın öğretmenlerin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

#### 4.6.2. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Medeni Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum

Aşağıdaki tablolarda da görüldüğü üzere medeni durum değişkeni açısından psikolojik sermaye, alt boyutları ve yaşam doyumu için anlamlılık değeri %95

güvenirlilik aralığında  $p < ,05$  bulunduğundan ortalamalar arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır.

*Tablo 4.21. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Medeni Durum Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan t -Testi Sonuçları*

| Puan              | Gruplar | N   | $\bar{x}$ | ss  | $Sh_{\bar{x}}$ | t Testi |       |       |
|-------------------|---------|-----|-----------|-----|----------------|---------|-------|-------|
|                   |         |     |           |     |                | T       | Sd    | p     |
| Öz Yeterlilik     | Evli    | 292 | 4,24      | ,56 | ,03            | 2,71    | 158   | ,007* |
|                   | Bekar   | 115 | 4,02      | ,82 | ,07            |         |       |       |
| Umut              | Evli    | 292 | 4,05      | ,58 | ,03            | 3,57    | 162,9 | ,000* |
|                   | Bekar   | 115 | 3,76      | ,81 | ,07            |         |       |       |
| Dayanıklılık      | Evli    | 292 | 4,13      | ,63 | ,03            | 3,66    | 166,9 | ,000* |
|                   | Bekar   | 115 | 3,81      | ,84 | ,07            |         |       |       |
| İyimserlik        | Evli    | 292 | 4,10      | ,71 | ,04            | 3,09    | 163,6 | ,002* |
|                   | Bekar   | 115 | 3,79      | ,98 | ,09            |         |       |       |
| Psikolojiksermaye | Evli    | 292 | 4,13      | ,53 | ,03            | 3,62    | 160   | ,000* |
|                   | Bekar   | 115 | 3,85      | ,76 | ,07            |         |       |       |
| Yaşam doyumu      | Evli    | 292 | 3,56      | ,76 | ,04            | 3,07    | 181   | ,002* |
|                   | Bekar   | 115 | 3,27      | ,91 | ,08            |         |       |       |

Tablo 4.21’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin özyeterlilik, umut, dayanıklılık, iyimserlik, psikolojik sermaye ve yaşam doyumu düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur (özyeterlilik ( $t=2,71$ ;  $p < ,05$ ), umut ( $t=3,57$ ;  $p < ,05$ ), dayanıklılık ( $t=3,66$ ;  $p < ,05$ ), iyimserlik ( $t=3,09$ ;  $p < ,05$ ), psikolojik sermaye ( $t=3,62$ ;  $p < ,05$ ), yaşam doyumu ( $t=3,07$ ;  $p < ,05$ )). Söz konusu farklılık evli öğretmenlerin lehine gerçekleşmiştir. Buna göre, evli öğretmenler bekar

öğretmenlere göre anlamlı derecede daha yüksek özyeterlilik, umut, dayanıklılık, iyimserlik, psikolojik sermaye ve yaşam doyumu düzeyine sahiptir.

#### 4.6.3. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum

Öğretmenlerin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri açısından yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kruskal-Wallis H Testi uygulanmış ve bulgular tablo 4.22’de gösterilmiştir.

Kruskal-Wallis H Testi analizi, normal dağılım göstermeyen gruplarda ilişkisiz iki ya da daha çok örneklem ortalaması arasındaki farkın sıfırdan anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere uygulanır. Tek yönlü varyans analizinin (One-Way ANOVA) non-parametrik karşılığıdır. Bu testte ve parametrik olmayan diğer testlerde gruplara ait ölçümlerin karşılaştırılmasında aritmetik ortalama yerine ortanca (medyan) değer esas alınır. Ortanca (medyan), büyükten küçüğe ya da küçükten büyüğe doğru sıralanan bir serinin orta değeridir. Kruskal-Wallis H Testi iki grup için Mann-Whitney U Testi ile aynı sonucu verir. Bu sebeple üç ve daha fazla gruba ilişkin dağılımın karşılaştırılması sonucu gruplar arasında anlamlı bir fark bulunması durumunda farklılığın kaynağını tespit etmek için gruplar ikili olarak Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılabilir.

*Tablo 4.22. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi*

|          | Öz yeterlilik | Umut  | Dayanıklılık | İyimserlik | Psikolojik Sermaye | Yaşam Doyumu |
|----------|---------------|-------|--------------|------------|--------------------|--------------|
| $\chi^2$ | 6,999         | 1,712 | 7,102        | 3,083      | 5,906              | 1,879        |
| sd       | 2             | 2     | 2            | 2          | 2                  | 2            |
| p        | ,030*         | ,425  | ,029*        | ,214       | ,052               | ,391         |

Test sonucunda yaş değişkeni ile sadece özyeterlilik ve dayanıklılık alt boyutlarının anlamlı farklılaştığı görülmüştür( $p<,05$ ).

*Tablo 4.23. Öğretmenlerin Özyeterlilik Alt Boyutu Düzeylerinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi*

| <b>Puan</b>  | <b>Gruplar</b>  | <i>N</i> | $\bar{x}_{sıra}$ | $x^2$ | <i>sd</i> | <i>p</i> | MWU |
|--------------|-----------------|----------|------------------|-------|-----------|----------|-----|
| Özyeterlilik | 30 ve altı (a)  | 149      | 183,98           | 6,999 | 2         | ,030*    | a-b |
|              | 31-40 (b)       | 176      | 217,19           |       |           |          |     |
|              | 41 ve üzeri (c) | 82       | 212,07           |       |           |          |     |
|              | Toplam          | 407      |                  |       |           |          |     |

Tablo 4.23’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin özyeterlilik düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=6,999$ ;  $p<,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal-Wallis H Testi sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ortalama puanlara bakılarak ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Örnekleme oluşturan öğretmenlerin özyeterlilik ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Mann-Whitney U Testi sonucunda söz konusu anlamlı farklılığın 30 ve altı yaş grubundaki öğretmenler ile 31-40 yaş grubunda yer alan öğretmenler arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p=0,010$ ;  $p<,05$ ). 31- 40 yaş grubundaki öğretmenlerin, 30 ve altı yaş grubundaki öğretmenlere göre özyeterlilik düzeyleri anlamlı derecede daha yüksektir. Diğer yaş grubunun sıralamalar ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

Tablo 4.24. Öğretmenlerin Dayanıklılık Alt Boyutu Düzeylerinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi

| Puan         | Gruplar         | N   | $\bar{x}_{sıra}$ | $x^2$ | sd | p     | MWU |
|--------------|-----------------|-----|------------------|-------|----|-------|-----|
| Dayanıklılık | 30 ve altı (a)  | 149 | 185,57           | 7,102 | 2  | ,029* | a-c |
|              | 31-40 (b)       | 176 | 209,11           |       |    |       |     |
|              | 41 ve üzeri (c) | 82  | 226,52           |       |    |       |     |
|              | Toplam          | 407 |                  |       |    |       |     |

Tablo 4.24’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=7,102$ ;  $p<,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal-Wallis H Testi sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ortalama puanlara bakılarak ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Örnekleme oluşturan öğretmenlerin dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Mann-Whitney U Testi sonucunda söz konusu anlamlı farklılığın 30 ve altı yaş grubundaki öğretmenler ile 41 ve üstü yaş grubunda yer alan öğretmenler arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p=0,011$ ;  $p<,05$ ). 41 ve üstü yaş grubundaki öğretmenlerin, 30 ve altı yaş grubundaki öğretmenlere göre dayanıklılık düzeyleri anlamlı derecede daha yüksektir. Diğer yaş grubunun sıralamalar ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

#### 4.6.4. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Branş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum

Öğretmenlerin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri açısından branş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip

göstermediğini belirlemek üzere Mann-Whitney U Testi uygulanmış ve branş değişkenine göre sadece özyeterlilik alt boyutunun anlamlı farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ( $U=7037,5$ ;  $p<,05$ ). Öğretmenlerin branş değişkeni açısından özyeterlilik alt boyutu düzeyleriyle ilgili Mann-Whitney U Testi Sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.25’de gösterilmiştir.

Mann-Whitney U Testi analizi, Normal dağılım göstermeyen gruplarda, iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek üzere uygulanır. İki aritmetik ortalama arasındaki farkın anlamlılığının test edilmesi şeklinde de ifade edilebilir. Bağımsız Örneklemeler t-Testinin (Independent Samples t-Test) non-parametrik karşılığıdır. Mann-Whitney U Testi, bağımlı değişkenin en az sıralama ölçeğinde ve gözlemlerin birbirinden bağımsız olmasını gerektirir.

*Tablo 4.25. Öğretmenlerin Özyeterlilik Alt Boyutu Düzeylerinin Branş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Mann-Whitney U Testi Analizi*

| Puan       | Gruplar | N   | Sıralamalar Ortalaması | Sıralamalar Toplamı | U      | Z    | p     |
|------------|---------|-----|------------------------|---------------------|--------|------|-------|
| Öz         | Kültür  | 358 | 208,84                 | 74765,50            |        |      |       |
| Yeterlilik | Meslek  | 49  | 168,62                 | 8262,50             | 7037,5 | -2,2 | ,024* |
|            | Toplam  | 407 |                        |                     |        |      |       |

Tablo 4.25’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin özyeterlilik düzeylerinin branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $U=7037,5$ ;  $p<,05$ ). Kültür branşlarındaki (Edebiyat, Matematik, Tarih, Felsefe, Fizik, Kimya, Biyoloji, Coğrafya, İngilizce vb.) öğretmenlerin özyeterlilik düzeyleri Meslek branşlarındaki öğretmenlere göre anlamlı derecede daha yüksektir.

#### 4.6.5. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum

Öğretmenlerin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri açısından eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere Mann-Whitney U Testi uygulanmış ve eğitim durumu değişkenine göre sadece özyeterlilik (U=9553,0; p<,05) ve yaşam doyumu (U=95820,0; p<,05) düzeylerinin anlamlı farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin eğitim durumu değişkeni açısından özyeterlilik düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleriyle ilgili Mann-Whitney U Testi sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.26’da ve Tablo 4.27’de gösterilmiştir.

*Tablo 4.26. Öğretmenlerin Özyeterlilik Alt Boyutu Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Mann-Whitney U Testi Analizi*

| Puan          | Gruplar   | N   | Sıralamalar Ortalaması | Sıralamalar Toplamı | U      | Z  | p     |
|---------------|-----------|-----|------------------------|---------------------|--------|----|-------|
| Öz yeterlilik | Lisans    | 333 | 195,69                 | 65164,00            |        |    |       |
|               | Y. Lisans | 74  | 241,41                 | 17864,00            | 9553,0 | -3 | ,002* |
|               | Toplam    | 407 |                        |                     |        |    |       |

Tablo 4.26’da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin özyeterlilik düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (U=9553,0; p<,05). Buna göre, Yüksek Lisans mezunu öğretmenlerin lisans mezunu öğretmenlere göre özyeterlilik düzeyleri daha yüksektir.



*Tablo 4.27. Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Mann-Whitney U Testi Analizi*

| <b>Puan</b> | <b>Gruplar</b> | <b>N</b> | <b>Sıralamalar Ortalaması</b> | <b>Sıralamalar Toplamı</b> | <b>U</b> | <b>Z</b> | <b>p</b> |
|-------------|----------------|----------|-------------------------------|----------------------------|----------|----------|----------|
| Yaşam       | Lisans         | 333      | 195,77                        | 65193,00                   |          |          |          |
| Doyumu      | Y. Lisans      | 74       | 241,01                        | 17835,00                   | 95820,0  | -3       | ,003*    |
|             | Toplam         | 407      |                               |                            |          |          |          |

Tablo 4.27’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (U=-95820; p<,05). Buna göre, yüksek lisans mezunu öğretmenlerin lisans mezunu öğretmenlere göre yaşam doyumu düzeyleri anlamlı derecede daha yüksektir.

#### **4.6.6. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum**

*Tablo 4.28. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi*

|       | <b>Öz yeterlilik</b> | <b>Umut</b> | <b>Dayanıklılık</b> | <b>İyimserlik</b> | <b>Psikolojik Sermaye</b> | <b>Yaşam Doyumu</b> |
|-------|----------------------|-------------|---------------------|-------------------|---------------------------|---------------------|
| $x^2$ | 14,43                | 13,93       | 12,27               | 11,37             | 15,69                     | 11,75               |
| sd    | 4                    | 4           | 4                   | 4                 | 4                         | 4                   |
| p     | ,006                 | ,008        | ,015                | ,023              | ,03                       | ,019                |

Tablo 4.28’de görüldüğü üzere aylık gelir değişkeni açısından psikolojik sermaye, alt boyutları ve yaşam doyumu için anlamlılık değeri %95 güvenirlilik

aralığında  $p < ,05$  bulunduğundan ortalamalar arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır.

*Tablo 4.29. Öğretmenlerin Özyeterlilik Alt Boyutu Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi*

| Puan         | Gruplar                | N   | $\bar{x}_{sıra}$ | $x^2$  | sd | p     | MWU |
|--------------|------------------------|-----|------------------|--------|----|-------|-----|
|              | 3000 TL ve altı (a)    | 83  | 175,80           |        |    |       |     |
|              | 3000-3999 TL arası (b) | 33  | 206,86           |        |    |       |     |
| Özyeterlilik | 4000-4999 TL arası (c) | 60  | 188,39           | 14,439 | 4  | ,006* | a-e |
|              | 5000-5999 TL arası (d) | 143 | 203,88           |        |    |       |     |
|              | 6000 TL ve üzeri (e)   | 88  | 240,37           |        |    |       |     |
|              | Toplam                 | 407 |                  |        |    |       |     |

Tablo 4.29’da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin özyeterlilik düzeylerinin aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=14,539$ ;  $p < ,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal-Wallis H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ortalama puanlara bakılarak ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Analiz sonucunda aylık toplam geliri 6000 TL ve üzerinde olan öğretmenler ile 3000 TL ve altında olan öğretmenler arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Aylık toplam geliri 6000 TL ve üzerinde olan öğretmenlerin özyeterlilik düzeyleri, Aylık toplam geliri 3000 TL ve altında olan öğretmenlere göre anlamlı derecede daha yüksektir.

*Tablo 4.30. Öğretmenlerin Umut Alt Boyutu Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi*

| <b>Puan</b> | <b>Gruplar</b>         | <b>N</b> | $\bar{x}_{sıra}$ | $x^2$  | <i>sd</i> | <i>p</i> | MWU       |
|-------------|------------------------|----------|------------------|--------|-----------|----------|-----------|
| Umut        | 3000 TL ve altı (a)    | 83       | 164,92           |        |           |          |           |
|             | 3000-3999 TL arası (b) | 33       | 213,27           |        |           |          |           |
|             | 4000-4999 TL arası (c) | 60       | 193,70           | 13,930 | 4         | ,008*    | a-b,c,d,e |
|             | 5000-5999 TL arası (d) | 143      | 218,48           |        |           |          |           |
|             | 6000 TL ve üzeri (e)   | 88       | 220,88           |        |           |          |           |
|             | Toplam                 |          | 407              |        |           |          |           |

Tablo 4.30’da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin umut düzeylerinin aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=13,930$ ;  $p<,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ortalama puanlara bakılarak ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Analiz sonucunda aylık geliri 3000 TL ve altında olan öğretmenlerin umut düzeyleri, aylık geliri 3000 TL ve üzerinde olan tüm diğer gruplardaki öğretmenlere göre anlamlı derecede daha düşüktür.

*Tablo 4.31. Öğretmenlerin Dayanıklılık Alt Boyutu Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi*

| <b>Puan</b>  | <b>Gruplar</b>         | <b>N</b> | $\bar{x}_{sıra}$ | $x^2$  | <i>sd</i> | <i>p</i> | MWU   |
|--------------|------------------------|----------|------------------|--------|-----------|----------|-------|
| Dayanıklılık | 3000 TL ve altı (a)    | 83       | 170,56           |        |           |          |       |
|              | 3000-3999 TL arası (b) | 33       | 208,74           |        |           |          |       |
|              | 4000-4999 TL arası (c) | 60       | 187,25           | 12,270 | 4         | ,015*    | a-d,e |
|              | 5000-5999 TL arası (d) | 143      | 219,70           |        |           |          |       |
|              | 6000 TL ve üzeri (e)   | 88       | 219,66           |        |           |          |       |
|              | Toplam                 |          | 407              |        |           |          |       |

Tablo 4.31’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin dayanıklılık düzeylerinin aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=12,270$ ;  $p<,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal-Wallis H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ortalama puanlara bakılarak ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Analiz sonucunda aylık geliri 5000 TL ve üzeri olan gruptaki öğretmenlerin, aylık geliri 3000 TL ve altı gruptaki öğretmenlere göre dayanıklılık düzeylerinde anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Aylık geliri 5000 TL ve üzeri olan gruptaki öğretmenlerin dayanıklılık düzeyleri, aylık geliri 3000 TL ve altı gruptaki öğretmenlere göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 4.32. Öğretmenlerin İyimserlik Alt Boyutu Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi

| Puan       | Gruplar                | N   | $\bar{x}_{sıra}$ | $x^2$  | sd | p     | MWU   |
|------------|------------------------|-----|------------------|--------|----|-------|-------|
| İyimserlik | 3000 TL ve altı (a)    | 83  | 168,96           |        |    |       |       |
|            | 3000-3999 TL arası (b) | 33  | 220,18           |        |    |       |       |
|            | 4000-4999 TL arası (c) | 60  | 198,68           | 11,373 | 4  | ,023* | a-d,e |
|            | 5000-5999 TL arası (d) | 143 | 210,15           |        |    |       |       |
|            | 6000 TL ve üzeri (e)   | 88  | 224,61           |        |    |       |       |
|            | Toplam                 |     | 407              |        |    |       |       |

Tablo 4.32’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin iyimserlik düzeylerinin aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=11,373$ ;  $p<,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal-Wallis H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ortalama puanlara bakılarak ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Analiz sonucunda aylık geliri 5000 TL ve üzeri olan gruptaki öğretmenlerin, aylık geliri 3000 TL ve altında olan gruptaki öğretmenlere göre iyimserlik düzeylerinde anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Aylık geliri 5000 TL ve üzeri olan gruptaki öğretmenlerin iyimserlik düzeyleri, aylık geliri 3000 TL ve altında olan gruptaki öğretmenlere göre anlamlı derecede daha yüksektir.

*Tablo 4.33. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye (genel) Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi*

| <b>Puan</b>        | <b>Gruplar</b>         | <b>N</b> | $\bar{x}_{sıra}$ | $x^2$  | <i>sd</i> | <i>p</i> | <b>MWU</b> |
|--------------------|------------------------|----------|------------------|--------|-----------|----------|------------|
|                    | 3000 TL ve altı (a)    | 83       | 166,08           |        |           |          |            |
|                    | 3000-3999 TL arası (b) | 33       | 210,86           |        |           |          |            |
| Psikolojik Sermaye | 4000-4999 TL arası (c) | 60       | 188,94           | 15,697 | 4         | ,003*    | a-d,e      |
|                    | 5000-5999 TL arası (d) | 143      | 213,43           |        |           |          |            |
|                    | 6000 TL ve üzeri (e)   | 88       | 232,14           |        |           |          |            |
|                    | Toplam                 | 407      |                  |        |           |          |            |

Tablo 4.33’de görüldüğü gibi örneklemini oluşturan öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=15,697$ ;  $p<,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal-Wallis H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ortalama puanlara bakılarak ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Analiz sonucunda aylık geliri 5000 TL ve üzeri olan gruptaki öğretmenlerin, aylık geliri 3000 TL ve altında olan gruptaki öğretmenlere göre psikolojik sermaye düzeylerinde anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Aylık geliri 5000 TL ve üzeri olan gruptaki öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeyleri, aylık geliri 3000 TL ve altında olan gruptaki öğretmenlere göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 4.34. Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi

| Puan         | Gruplar                | N   | $\bar{x}_{sıra}$ | $x^2$  | sd | p     | MWU |
|--------------|------------------------|-----|------------------|--------|----|-------|-----|
|              | 3000 TL ve altı (a)    | 83  | 169,46           |        |    |       |     |
|              | 3000-3999 TL arası (b) | 33  | 227,26           |        |    |       |     |
| Yaşam Doyumu | 4000-4999 TL arası (c) | 60  | 207,09           | 11,758 | 4  | ,019* | a-e |
|              | 5000-5999 TL arası (d) | 143 | 203,60           |        |    |       |     |
|              | 6000 TL ve üzeri (e)   | 88  | 226,40           |        |    |       |     |
|              | Toplam                 | 407 |                  |        |    |       |     |

Tablo 4.34’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=11,758$ ;  $p<,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal-Wallis H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ortalama puanlara bakılarak ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Analiz sonucunda aylık geliri 6000 TL ve üzeri olan gruptaki öğretmenlerin, aylık geliri 3000 TL ve altında olan gruptaki öğretmenlere göre yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Aylık geliri 6000 TL ve üzeri olan gruptaki öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyleri, aylık geliri 3000 TL ve altında olan gruptaki öğretmenlere göre anlamlı derecede daha yüksektir.

#### 4.6.7. Öğretmenlerin Psikolojik sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Okuldaki Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum

Tablo 4.35. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Okulda Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi

|       | Öz yeterlilik | Umut  | Dayanıklılık | İyimserlik | Psikolojik Sermaye | Yaşam Doyumu |
|-------|---------------|-------|--------------|------------|--------------------|--------------|
| $x^2$ | 25,75         | 10,73 | 33,93        | 19,13      | 28,73              | 9,656        |
| sd    | 2             | 2     | 2            | 2          | 2                  | 2            |
| p     | ,000          | ,005  | ,000         | ,000       | ,000               | ,008         |

Tablo 4.35’de de görüldüğü üzere okuldaki çalışma süresi değişkeni açısından psikolojik sermaye, altboyutları ve yaşam doyumu için anlamlılık değeri %95 güvenirlilik aralığında  $p < ,05$  bulunduğundan ortalamalar arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.36. Öğretmenlerin Özyeterlilik Alt Boyutu Düzeylerinin Okuldaki Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi

| Puan       | Gruplar            | N   | $\bar{x}_{sıra}$ | $x^2$  | sd | p     | MWU   |
|------------|--------------------|-----|------------------|--------|----|-------|-------|
|            | 0-3 yıl (a)        | 227 | 178,01           |        |    |       |       |
| Öz         | 4-7 yıl (b)        | 119 | 232,87           | 25,755 | 2  | ,000* | a-b,c |
| Yeterlilik | 8 yıl ve üzeri (c) | 61  | 244,38           |        |    |       |       |
|            | Toplam             | 407 |                  |        |    |       |       |

Tablo 4.36’da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin özyeterlilik düzeylerinin okuldaki çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=25,755$ ;  $p < ,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H



sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann-Whitney U uygulanmıştır. Analiz sonucunda, okulda çalışma süresi 4-7 yıl grubundaki öğretmenler ile 8 ve üzeri yıl grubundaki öğretmenler arasında anlamlı fark yokken bu iki grubun da 0-3 yıl grubundaki öğretmenler ile arasında anlamlı farklılık vardır. Okulda çalışma süresi 0-3 yıl grubunda olan öğretmenlerin özyeterlilik düzeyleri, diğer iki gruptaki (okulda çalışma süresi 4-7 yıl ve 8 ve üzeri yıl grubundaki) öğretmenlerin özyeterlilik düzeylerine göre anlamlı derece daha düşüktür.

*Tablo 4.37. Öğretmenlerin Umut Alt Boyutu Düzeylerinin Okuldaki Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi*

| <b>Puan</b> | <b>Gruplar</b> | <i>N</i> | $\bar{x}_{sıra}$ | $x^2$  | <i>sd</i> | <i>p</i><br>MWU |
|-------------|----------------|----------|------------------|--------|-----------|-----------------|
| Umut        | 0-3 yıl        | (a) 227  | 187,16           | 10,732 | 2         | ,005* a-b,c     |
|             | 4-7 yıl        | (b) 119  | 227,38           |        |           |                 |
|             | 8 yıl ve üzeri | (c) 61   | 221,07           |        |           |                 |
|             | Toplam         | 407      |                  |        |           |                 |

Tablo 4.37’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin umut düzeylerinin okuldaki çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=10,732$ ;  $p<,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal-Wallis H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann-Whitney U uygulanmıştır. Analiz sonucunda, okulda çalışma süresi 4-7 yıl grubundaki öğretmenler ile 8 ve üzeri yıl grubundaki öğretmenler arasında anlamlı fark yokken bu iki grubun da 0-3 yıl grubundaki öğretmenler ile arasında anlamlı farklılık vardır. Okulda çalışma süresi 0-3 yıl grubunda olan öğretmenlerin umut düzeyleri, diğer iki

gruptaki (okulda çalışma süresi 4-7 yıl ve 8 ve üzeri yıl grubundaki) öğretmenlerin umut düzeylerine göre anlamlı derece daha düşüktür.

*Tablo 4.38. Öğretmenlerin Dayanıklılık Alt Boyutu Düzeylerinin Okuldaki Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi*

| <b>Puan</b>  | <b>Gruplar</b>     | <b>N</b> | $\bar{x}_{sıra}$ | $x^2$  | <b>sd</b> | <b>p</b> | <b>MWU</b> |
|--------------|--------------------|----------|------------------|--------|-----------|----------|------------|
| Dayanıklılık | 0-3 yıl (a)        | 227      | 175,51           | 33,938 | 2         | ,000*    | a-b-c      |
|              | 4-7 yıl (b)        | 119      | 228,48           |        |           |          |            |
|              | 8 yıl ve üzeri (c) | 61       | 262,25           |        |           |          |            |
|              | Toplam             | 407      |                  |        |           |          |            |

Tablo 4.38’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin dayanıklılık düzeylerinin okuldaki çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=33,938$ ;  $p<,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal-Wallis H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann-Whitney U uygulanmıştır. Analiz sonucunda, okulda çalışma süresine göre üç grup arasında da anlamlı farklılık vardır. Sıra ortalamalarına bakıldığında okulda çalışma süresi arttıkça dayanıklılık düzeyinin de arttığı söylenebilir.

*Tablo 4.39. Öğretmenlerin İyimserlik Alt Boyutu Düzeylerinin Okuldaki Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi*

| <b>Puan</b> | <b>Gruplar</b>     | <b>N</b> | $\bar{x}_{sıra}$ | $x^2$  | <b>sd</b> | <b>p</b> | <b>MWU</b> |
|-------------|--------------------|----------|------------------|--------|-----------|----------|------------|
| İyimserlik  | 0-3 yıl (a)        | 227      | 182,47           | 19,134 | 2         | ,000*    | a-c        |
|             | 4-7 yıl (b)        | 119      | 223,08           |        |           |          |            |
|             | 8 yıl ve üzeri (c) | 61       | 246,91           |        |           |          |            |
|             | Toplam             | 407      |                  |        |           |          |            |

Tablo 4.39’da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin İyimsizlik düzeylerinin okuldaki çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H Testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=19,134$ ;  $p<,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal-Wallis H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann-Whitney U uygulanmıştır. Yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda söz konusu farklılığın 8 yıl ve üzeri olan gruptaki öğretmenler lehine  $p<,05$  düzeyinde gerçekleştiği belirlenmiştir. Okulda çalışma süresi 8 ve üzeri yıl grubundaki öğretmenlerin iyimsizlik düzeyleri, 0-3 yıl grubundaki öğretmenlere göre anlamlı derece daha yüksektir.

*Tablo 4.40. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye (genel) Düzeylerinin Okuldaki Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi*

| Puan       | Gruplar        | N   | $\bar{x}_{sıra}$ | $\chi^2$ | sd     | p | MWU         |
|------------|----------------|-----|------------------|----------|--------|---|-------------|
|            | 0-3 yıl        | (a) | 227              | 176,58   |        |   |             |
| Psikolojik | 4-7 yıl        | (b) | 119              | 232,95   | 28,737 | 2 | ,000* a-b,c |
| Sermaye    | 8 yıl ve üzeri | (c) | 61               | 249,57   |        |   |             |
|            | Toplam         |     | 407              |          |        |   |             |

Tablo 4.40’da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin okuldaki çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=28,737$ ;  $p<,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal-Wallis H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann-Whitney

U uygulanmıştır. Analiz sonucunda, okulda çalışma süresi 4-7 yıl grubundaki öğretmenler ile 8 ve üzeri yıl grubundaki öğretmenler arasında anlamlı fark yokken bu iki grubun da 0-3 yıl grubundaki öğretmenler ile arasında anlamlı farklılık vardır. Okulda çalışma süresi 0-3 yıl grubunda olan öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeyleri, diğer iki gruptaki öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerine göre anlamlı derece daha düşüktür.

*Tablo 4.41. Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Okuldaki Çalışma Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi*

| <b>Puan</b>  | <b>Gruplar</b> | <b>N</b> | $\bar{x}_{sıra}$ | $x^2$ | <i>sd</i> | <i>p</i> | MWU   |
|--------------|----------------|----------|------------------|-------|-----------|----------|-------|
| Yaşam Doyumu | 0-3 yıl        | (a) 227  | 188,01           | 9,656 | 2         | ,008*    | a-b,c |
|              | 4-7 yıl        | (b) 119  | 222,05           |       |           |          |       |
|              | 8 yıl ve üzeri | (c) 61   | 228,29           |       |           |          |       |
|              | Toplam         | 407      |                  |       |           |          |       |

Tablo 4.41’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin okuldaki çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H testi sonucunda, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $x^2=9,656$ ;  $p<,05$ ). Bu işlemin ardından Kruskal-Wallis H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann-Whitney U uygulanmıştır. Analiz sonucunda, okulda çalışma süresi 4-7 yıl grubundaki öğretmenler ile 8 ve üzeri yıl grubundaki öğretmenler arasında anlamlı fark yokken bu iki grubun da 0-3 yıl grubundaki öğretmenler ile arasında anlamlı farklılık vardır. Okulda çalışma süresi 0-3 yıl grubunda olan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyleri, diğer iki gruptaki öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı derece daha düşüktür.

#### 4.6.8. Öğretmenlerin Psikolojik sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Mesleki Kıdem Yılı Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular ve Yorum

*Tablo 4.42. Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Alt boyutları ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin Mesleki Kıdem Yılı Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal-Wallis H Testi Analizi*

|          | Öz yeterlilik | Umut  | Dayanıklılık | İyimserlik | Psikolojik Sermaye | Yaşam Doyumu |
|----------|---------------|-------|--------------|------------|--------------------|--------------|
| $\chi^2$ | 7,562         | 4,216 | 8,831        | 5,355      | 7,548              | 5,197        |
| sd       | 4             | 4     | 4            | 4          | 4                  | 4            |
| p        | ,109          | ,378  | ,065         | ,253       | ,110               | ,268         |

Tablo 4.42’de görüldüğü gibi psikolojik sermaye, alt boyutları ve yaşam doyumu için anlamlılık değeri %95 güvenirlilik aralığında  $p > ,05$  bulunduğundan ortalamalar arasında fark olmadığını söyleyebiliriz. Bu bulguya göre mesleki kıdem yılı değişkeni açısından öğretmenlerin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

## 5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

### 5.1. Tartışma ve Sonuç

Bireysel özelliklerin olumsuz zararlı etkilerine karşı koruyucu hizmet veren pozitif psikolojinin önemli konularından biri de psikolojik sermayedir. Birey mutluluğunun ve kişisel gelişimin önemli olduğunu savunan pozitif psikoloji yaklaşımı ve pozitif psikolojinin örgütsel alana yansımaları olan pozitif örgütsel davranış akımı, çalışanlara becerilerini kullanma ve işinde çeşitlilik yaratma için fırsat verme ve örgüt içerisinde mutlu ve huzurlu bir yaşam sürdürme amacıyla çalışanların güçlü ve olumlu yanlarına odaklanmıştır. Pozitif psikoloji ve pozitif örgütsel davranış, pozitif etkinliğin, iyilik halinin, verimliliğin, amaç oluşturmanın vb. örgütsel çıktılarının artışında bireysel gelişime dikkat çekmektedir. Pozitif psikolojideki 'bireylerin yaşamının daha anlamlı ve verimli kılınması ve bireylerdeki potansiyelin açığa çıkarılması' indikatörü olarak psikolojik sermayeyi bireyin pozitif psikolojik gelişimsel durumu şeklinde ifade edebiliriz. Özyeterlilik, umut, dayanıklılık, iyimserlik boyutlarından oluşan ve bu dört boyutun bir araya gelmesiyle daha etkili bir üst yapı oluşturan psikolojik sermayenin eğitimlerle geliştirilmeye açık bir yönünün bulunması en önemli avantajlarından biridir. Günümüzde psikolojik sermayenin geliştirilmesinin hem bireyler hem de örgütler için oldukça önemli olduğunu görüyoruz. Psikolojik sermayesi yüksek olan kişiler ve bu kişilerin yer aldığı örgütler, daha fazla güdülenmiş insan kaynaklarına, güçlü örgüt kültürüne ve olumlu yönetim politikalarına sahip olabilmektedir.

Yaşam doyumu kavramı mutluluk, iyilik hali, öznel iyi oluş kavramları ile ilişkili olması sebebiyle pozitif psikoloji kavramı içerisinde kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş en yalın ifadesiyle olumlu duyguların çokluğu, olumsuz duyguların azlığı ve yaşam doyumu şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984, s. 561). Yaşam doyumu ise kişinin iş, boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak tanımlanabilir (Diener, 2000). İnsanların yaşama bakışları, yaşama ait beklentileri ve bunun karşılanma düzeylerinin neden olduğu psikolojik

bir özellik olan yaşam doyumu birçok şeyden etkilenebilir. Bunlardan bazıları, günlük yaşamdan alınan mutluluk, yaşama yüklenen anlam, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik durum, güvenlik ve sosyal ilişkilerdir. Yaşam doyumu, kapsamlı bir mutluluğun önemli bir ögesi olarak ifade edilmektedir (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985). Bu açıdan bakıldığında bireylerin başarılı, huzurlu, mutlu ve sağlıklı olabilmeleri için kendi yaşamlarındaki etkili olma halini artırmak, değişim ve gelişimin kendileri dışındaki durumlardan değil kendilerinden başladığını fark edip bunu yaşamlarında uygulamalarını sağlamak amacıyla (Tümlü ve Receptoğlu, 2013) son yıllarda ön plana çıkan pozitif psikolojinin literatüre kazandırdığı psikolojik sermaye kavramından hareket edilebilir. Öğretmenlerin hayatından memnuniyet düzeyi, diğer bir ifadeyle yaşam doyumu düzeyi; zor görevleri başarıyla tamamlamak için yeterli çabayı gösterebilme ve sorumluluk alabilmeye yönelik sahip olunan güven (özyeterlilik) kapasitesine, şimdi ya da gelecekte başarılı olabilme olasılığına yönelik sahip olunan olumlu yönde beklenti (iyimserlik) kapasitesine, başarılı olmak için hedefler çerçevesinde gayret gösterme ve gerektiğinde hedeflere giden yolları yeniden gözden geçirebilme (umut) kapasitesine, olumlu ya da olumsuz yönde güç durumlarla karşı karşıya kalındığında sahip olunan baş edebilme ve mücadele edebilme (dayanıklılık) kapasitesine, kısaca psikolojik sermaye kapasitesine ne düzeyde sahip olduklarıyla da açıklanabilir.

Değerleri, tutumları, deneyimleri, davranışları, bütünüyle öğrencilerini, toplumu, kendi mesleki geleceğini ve iş arkadaşlarını etkileyen ve onlardan da etkilenecek kişisel ve mesleki varlığını biçimlendiren, dolayısıyla hayati bir fonksiyonu ifa eden bir iş yaşamına sahip bireyler olarak öğretmenlerin, yaşamlarında olumlu değişimler sağlayabilmek için sahip oldukları psikolojik sermaye kapasitesi hakkında farkındalıklarını artırmalarına, ayrıca bu kapasitelerini geliştirebileceklerini anlamalarına ve bunun sonucu olarak da yaşamlarından doyum almalarına ihtiyaçları vardır. Nitekim bu nedenle bu çalışmada lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye ve yaşam doyumu düzeyleri incelenerek literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Psikolojik sermaye kapasitesi yüksek olan öğretmen, başka bir deyişle pozitif paradigması, pozitif düşünüşü, pozitif duyguları, pozitif davranışları güçlü olan bir öğretmenin yaşamından aldığı doyumun da yüksek olabileceği, yaşamından aldığı doyum düzeyi yüksek olan bir öğretmenin de yine öncelikle kendisine, yetiştirdiği öğrencilerine, çalıştığı örgütüne, yaşadığı topluma ve dolayısıyla ülkesine pozitif katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bir başka ifadeyle, Öğretmenlerin, pozitif etkinlik sahibi, umutlu, esnek ve iyimser olabildikleri ölçüde yaşamlarından yüksek doyum alabildiklerinden, mutluluğu ya da yaşam doyumu yüksek olan öğretmenlerin ise bu yapılarını öznel yaşam, sosyal yaşam ve iş yaşamlarındaki alanlara transfer etme olasılıklarından söz edebiliriz. Bu anlamda psikolojik sermayenin hem kişisel hem de mesleki alanlarda yaşam kalitesini artırabilme özelliği olduğunu söyleyebiliriz.

Bu araştırmanın amacı, lise öğretmenlerinin, özyeterlilik, umut, iyimserlik ve dayanıklılık bileşenlerinden oluşan psikolojik sermaye düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmeye çalışmaktır. Araştırmada ayrıca, öğretmenlerin psikolojik sermaye ve yaşam doyumu düzeylerinin; cinsiyetlerine, medeni durumlarına, yaşlarına, branşlarına, eğitim durumlarına, aylık gelirlerine, okuldaki çalışma sürelerine ve mesleki kıdemlerine göre farklılık gösterip göstermediği tespit edilmeye çalışılmıştır.

Çalışmanın ana kümesini Gaziantep ilinde görev yapan lise öğretmenleri oluşturmaktadır. Küme örnekleme yöntemi ile tesadüfi olarak seçilen liselerdeki 450 öğretmene anket formu dağıtılmıştır. Geri dönen anketlerin 407 tanesi analize tabi tutulmuştur. Veri toplama araçları olarak seçilen ölçekler yine literatürde farklı çalışmalarda denenmiş ve geçerliği, güvenilirliği tespit edilmiş ölçeklerdir.

Araştırma örneklemini oluşturan kadın öğretmenlerin ve erkek öğretmenlerin sayıları birbirine yakındır, öğretmenlerin 190'ı (%46,7) kadın, 217'si (%53,3) erkektir. Öğretmenlerin 292'si (%71,7) evli, 115'i (%28,3) bekar olmak üzere büyük çoğunluğu evlidir.

Öğretmenlerin yaşları 31 – 40 ile 30 ve altı yaş gruplarında yoğundur. 41 ve üstü yaş grubunda yoğunluk azalmaktadır, 149 öğretmen (%36,6) 30 ve altı



yaş grubunda, 176 öğretmen (%43,2) 31 – 40 yaş grubunda, 82 öğretmen (%20,1) 41 ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır.

Örneklem grubundaki öğretmenlerin 358'inin (%88,0) genel kültür dersleri öğretmeni, 49'unun (%12,0) meslek dersi öğretmeni olduğunu, öğretmenlerin 333'ünün (%81,8) lisans eğitimi, 74'ünün (%18,2) yüksek lisans ve üstü eğitim aldığını görmekteyiz.

Öğretmenlerin 83'ü (%20,4) 3000 TL ve altı gelir aralığında, 33'ü (%8,1) 3000 – 3999 TL gelir aralığında, 60'ı (%14,7) 4000 – 4999 TL gelir aralığında, 143'ü (%35,1) 5000 – 5999 TL gelir aralığında ve 88'i (%21,6) 6000 TL ve üzeri gelir aralığındadır.

Öğretmenlerin meslekteki kıdemleri açısından 122'si (%30,0) 0 – 5 yıl arasında, 96'sı (%23,6) 6 – 10 yıl arasında, 88'i (%21,6) 11 – 15 yıl arasında, 60'ı (%14,7) 16 – 20 yıl arasında ve 41'i (%10,1) 21 yıl ve üzeri aralığındadır.

Öğretmenlerin buldukları okuldaki çalışma sürelerine bakıldığında ise 227'sinin (%55,8) 0 – 3 yıl arasında, 119'unun (%29,2) 4 – 7 yıl arasında, 61'inin (%15,0) 8 yıl ve üzeri aralığında olduğu görülmektedir.

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki karşılıklı ilişkiler incelendiğinde büyük çoğunluğunun birbiri ile istatistiksel açıdan anlamlı ve güçlü düzeyde ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Korelasyon analizi sonucunda psikolojik sermaye ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan  $p < ,05$  düzeyinde güçlü bir pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = ,686$ ;  $p < ,05$ ).

Psikolojik sermayenin alt boyutları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilere baktığımızda; lise öğretmenlerinin özyeterlilik düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ( $r = ,500$ ;  $p < ,001$ ),

lise öğretmenlerinin umut düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu ( $r = ,657$ ;  $p < ,01$ ),

lise öğretmenlerinin dayanıklılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu ( $r = ,566$ ;  $p < ,001$ ),

lise öğretmenlerinin iyimserlik düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu ( $r = ,724$ ;  $p < ,01$ ) sonucuna ulaşılmıştır.

Değişkenlerin etkilerini belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre ise % 5 anlamlılık seviyesinde yaşam doyumunun yaklaşık %47'si ( $R^2=0,471$ ) psikolojik sermaye tarafından açıklanmaktadır. Psikolojik sermayenin alt boyutlarının yaşam doyumunu yordama düzeyine ilişkin olarak çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna baktığımızda, %5 anlamlılık seviyesinde yaşam doyumundaki değişimlerin %59,5'inin ( $R^2=0,595$ ) psikolojik sermaye bileşenlerinden umut ve iyimserlik ile açıklandığını görmekteyiz. Yaşam doyumunu ile anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu bilinen iyimserliğin, umut alt boyutu gibi her ne kadar genlerle devredilen (kalıtsal) özelliklerden olduğu düşünülse de Martin Seligman'ın (1998; 2006) literatüre kazandırdığı “Öğrenilmiş İyimserlik (Learned Optimizm)” kavramı ile öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir yapıya sahip olduğu kabul edilmiştir. Bu bağlamda, bireyi eğitime ve yetiştirme gibi oldukça önemli bir görevi ifa eden öğretmenlerin yaşam doyumlarının önemli bir kısmının bu çalışma kapsamında umut ve iyimserlik boyutuyla açıklanıyor olmasının öğretmenler ve eğitim yöneticileri açısından dikkate değer bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında, lise öğretmenleri örnekleminde yaşam doyumunu açıklamada özyeterliliğin ve dayanıklılığın etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik sermaye ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyle ilgili korelasyon ve regresyon sonuçları Dönmez'in (2014), Uslu'nun (2010), Toor'un (2010) daha önce yapmış oldukları çalışmaların sonuçlarını destekler niteliktedir. Nitekim Dönmez (2014) pozitif psikolojik sermaye ile işe ilişkin duyuşsal iyilik algısı, iş doyumunu, işgören performansı ve yaşam doyumunu ilişkilerini incelediği araştırmasında pozitif psikolojik sermayenin yaşam doyumunu ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişki içinde olduğunu ( $r=,383$ ;  $p<,01$ ) saptamış, ayrıca pozitif psikolojik sermayenin yaşam doyumundaki değişimlerin %14,5'ini ( $R^2=0,145$ ) açıkladığını bulgulamıştır. Uslu (2010), yaptığı çalışmada iyimserlik, umut, metanet, özyeterlilik ve kişinin kendini iyi hissetmesi gibi pozitif boyutlarla tanımladığı pozitif örgütsel davranışların yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkisi olduğunu ve pozitif örgütsel davranışların yaşam doyumunu %45,8 ( $R^2 =0,458$ ) oranında açıkladığı sonucuna

ulaşmıştır. Toor (2010), psikolojik sermaye düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre yaşamdan daha çok keyif aldıklarını bulgulamıştır.

Demografik değişkenler açısından elde edilen sonuçlara baktığımızda; ilk olarak cinsiyetle psikolojik sermaye, alt boyutları ve yaşam doyumu arasındaki farklılık araştırılmıştır. Buna göre, kadın öğretmenler ile erkek öğretmenlerin psikolojik sermaye, alt boyutları ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Wilson (1967) cinsiyetin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Literatürde cinsiyet değişkeni açısından öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili olarak çelişkili veriler bulunduğu, örneğin, anksiyete ve depresyona kadınların daha yatkın olduklarını bildiren çalışmaların yanında erkeklerin iyi olmaya kadınlardan daha az eğilimli olduklarını gösteren çalışmaların da bulunduğu görülmektedir. Bu durum erkeklerin ve kadınların mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığına işaret etmektedir (Diener ve diğ., 1999; Nes ve diğ., 2008). Dolayısıyla farklı cinsiyetlerde olmanın psikolojik sermaye ve yaşam doyumu üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Ulusal literatürde Polatçı (2011), Kaya, Balay ve Demirci (2014), Kıvılcım (2014), Acar Arasan (2010), Keser (2013), Ülker Tümlü ve Receptoğlu (2013), Gülcan (2014), Telef (2011) gibi araştırmacılar da çalışmalarında cinsiyet değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı fark olmaması yönüyle benzer bulgulara ulaşmışlardır. Literatürde çalışmamızdaki sonuca benzer sonuçlarla karşılaştığı gibi farklı sonuçlarla da karşılaşılmıştır. Erkmən ve Esen'in (2012) bilişim sektöründe çalışanların psikolojik sermaye düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada erkek katılımcıların psikolojik sermaye düzeyleri kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğretmenlerin medeni durumları ile psikolojik sermaye, tüm alt boyutları ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Evli öğretmenlerin psikolojik sermaye, özyeterlilik, umut, dayanıklılık, iyimserlik ve yaşam doyumu düzeyleri bekar öğretmenlere göre anlamlı derece daha yüksek bulunmuştur. Medeni durum değişkeni açısından bulunan bu sonuç Polatçı'nın (2011) araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Evli öğretmenlerin psikolojik

sermayelerinin ve yaşam doyumlarının yüksek olması ile ilgili olarak; mutlu bireylerle günlük olarak etkileşim halinde olan bireylerin daha mutlu olduğu, dolayısıyla mutluluğun bulaşıcı etkisinin olduğu (Fowler ve Christakis, 2008) ve bireylerin sevdikleri ve değer verdikleriyle beraberken en mutlu, yalnızken en mutsuz olduğu (Buettner, 2010, s. 197) gözönünde bulundurulduğunda evliliğin, yaşamda mutlu olabilmesi ve beklentilerini gerçekleştirebilmesi yönünden bireyi olumlu etkilediği söylenebilir. Nitekim bu araştırmada medeni durum değişkeni açısından elde edilen bulguların literatürde bahsi geçen öğelerle ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Öğretmenlerin yaş değişkeni ile sadece özyeterlilik alt boyutu ve dayanıklılık alt boyutu düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre 31 – 40 yaş grubundaki öğretmenlerin, 30 ve altı yaş grubundaki öğretmenlere göre özyeterlilik düzeyleri anlamlı derecede daha yüksektir. Diğer yaş grubunun sıralamalar ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

Dayanıklılık boyutunda ise 41 ve üstü yaş grubundaki öğretmenlerin, 30 ve altı yaş grubundaki öğretmenlere göre dayanıklılık düzeyleri anlamlı derecede daha yüksektir. Diğer yaş grubunun sıralamalar ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

Özyeterliliği ve dayanıklılığı yüksek olan bireyler, zorluklar ya da engellerle karşılaştıklarında uzaklaşmayı değil, zaman, enerji ve gayret sarf ederek üstesinden gelmeyi ve sabırlı davranabilmeyi tercih edeceklerdir (Luthans, 2002a, s. 60). Bu araştırma sonucunda öğretmenlerin özyeterlilik ve dayanıklılık düzeylerinin yüksek çıkması, yaşın ilerlemesiyle birlikte öğretmenlerin bu konuda artan deneyimleri ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde Erkmen ve Esen'in (2012) çalışmasında yaşı büyük olan katılımcıların psikolojik sermaye düzeyleri yaşı küçük olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğretmenlerin eğitim durumu ile özyeterlilik alt boyutu ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yüksek Lisans ve daha üzerinde eğitim almış öğretmenlerin lisans mezunu öğretmenlere göre özyeterlilik düzeyleri

ve yaşam doyumu düzeyleri daha yüksektir. Araştırma bulguları Polatçı (2011) ve Kaya, Balay ve Demirci'nin (2014) bulgularını desteklemektedir. Eğitim konusundaki genel beklenti, bireyin eğitim düzeyi yükseldikçe yaşamı, olgu ve olayları daha 'üst akıl' ile değerlendirebileceğini, toplumdaki statüsüne yönelik daha yüksek sosyal beğenilirliği, daha yüksek iş imkanlarını, daha yüksek ücreti ve daha yüksek yaşam doyumunu beraberinde getireceği yönündedir. Bu araştırmanın sonucunda yüksek lisans ve daha üzerinde eğitim almış öğretmenlerin özyeterlilik ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek çıkmasının bu öğelerle ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Öğretmenlerin branş değişkeni açısından sadece özyeterlilik alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Genel Kültür branşlarındaki (Edebiyat, Matematik, Tarih, Felsefe, Fizik, Kimya, Biyoloji, Coğrafya, İngilizce vb.) öğretmenlerin özyeterlilik düzeyleri Meslek branşlarındaki öğretmenlere göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Öğretmenlerin buldukları okuldaki çalışma süreleri ile psikolojik sermaye, tüm alt boyutları ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre okulda çalışma süresi 0 – 3 yıl grubunda olan öğretmenlerin diğer iki gruptaki (okulda çalışma süresi 4 – 7 yıl ve 8 yıl ve üzeri) öğretmenlere göre özyeterlilik, umut, dayanıklılık, iyimserlik, psikolojik sermaye ve yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı derecede daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalıştığı örgütte, kendisine güç veren adaptasyon sürecini tamamlayabilen bireylerin hedeflerini belirleyebilmeleri, katılımcı girişimde bulunabilmeleri, etkin olabilmeleri ve doyum sağlayabilmeleri, örgütte çalışmaya henüz başlamış bireylere göre daha kolay olabilmektedir. Bu bağlamda okulda çalışma süresi daha fazla olan öğretmenlerin psikolojik sermaye ve alt boyutları ile yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olmasının yukarıda bahsi geçen öğelerle ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Öğretmenlerin aylık toplam gelirleri ile psikolojik sermaye, tüm alt boyutları ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre aylık toplam geliri 6000 TL ve üzeri grubunda olan öğretmenlerin psikolojik sermaye ve

alt boyutları olan özyeterlilik, umut, dayanıklılık ve iyimserlik ile yaşam doyumu düzeylerinin, aylık toplam geliri 3000 TL ve altı grubunda olan öğretmenlere göre anlamlı derece daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde Diener (1983), Christakis ve Fowler (2009) gibi araştırmacılar bir noktaya kadar gelir düzeyi ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında olumlu ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmada da gelir değişkeni ile ilgili elde edilen bulgular değerlendirildiğinde öğretmenlerin pozitif psikolojik kapasitelerinin (psikolojik sermayelerinin) ve yaşam doyumlarının dengeli bir şekilde sürdürülebilmesinde belirli düzeydeki gelirin pozitif yansımaları görülmektedir.

Araştırmanın örneklem grubundaki aylık toplam geliri 3000 TL ve üzerinde olan öğretmenlerin büyük çoğunluğunun eşlerinin de çalışıyor olabildiği, aylık toplam geliri 6000 TL ve üzerinde olan öğretmenlerin ise özel ders ücretleri alabiliyor olmaları tahmin edilmektedir.

Öğretmenlerin mesleki kıdemleri ile psikolojik sermaye, alt boyutları ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

## 5.2. Öneriler

1) Araştırma ana kütlesi Gaziantep ilindeki liseler ile sınırlıdır. Diğer illerde ve farklı okul türlerinde de; okul öncesi, ilkokul, ortaokul, meslek liseleri (sağlık, imam hatip, endüstri, teknik) ve özel okul öğretmenlerinin, yüksek öğretimde öğretim üyelerinin ana kütleye dahil edilmesi araştırma sonuçlarının tüm eğitim örgütlerine genellenmesine yardımcı olabilir ya da farklı sonuçlara ulaşıp karşılaştırmalar yapılabilir.

2) Psikolojik sermaye ve bileşenleri ile öznel iyi oluş ve tüm bileşenleri arasındaki ilişkilerin, ayrıca psikolojik sermaye ve bileşenleri ile psikolojik iyi oluş ve bileşenleri arasındaki ilişkilerin yine eğitim alanında öğretmenler ve yanı sıra eğitim yöneticilerinin de dahil edildiği örneklemelerde test edilmesi, araştırılması gereken bir konu olarak önerilmektedir

3) Bu araştırmayla öğretmenlerin ve öğretmenlerin yaşam doyumunu artırma arzusunda olan eğitim yöneticilerinin psikolojik sermaye kavramına dikkati çekilmektedir.

4) Öğretmenlerin psikolojik sermaye kapasiteleri ve yaşam doyumları ile ilişkili değişkenlerin ortaya konması, bu grubun toplumdaki dikey hareketliliğın (meslek ve kariyer edindirme vb.) baş aktörlerini oluşturuyor olması açısından önem taşımaktadır. Dolayısıyla öğretmenlerin yaşam doyumlarında rol oynayan demografik değişkenlere ilişkin özellikleri merak konusu olmaktadır. Bu araştırmada, örneğın aylık gelir değişkeninin öğretmenlerin psikolojik sermayeleri ve yaşam doyumları üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. TÜRK-İŞ'in yirmi sekiz yıldan bu yana (Aralık 1987) her ay düzenli olarak yaptığı “açlık ve yoksulluk sınırı” araştırması çalışanların geçim koşullarını yansıtan önemli bir göstergedir. TÜRK-İŞ araştırmasına göre 2015 Haziran ayı itibariyle; Dört kişilik bir ailenin sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenebilmesi için yapması gereken gıda harcaması tutarı (açlık sınırı) 1.337,66 TL, gıda harcaması ile birlikte giyim, konut (kira, elektrik, su, yakıt), ulaşım, eğitim, sağlık ve benzeri ihtiyaçlar için yapılması zorunlu diğer harcamaların toplam tutarı ise (yoksulluk sınırı) 4.357,20 TL olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan açlık ve yoksulluk tutarları ele geçmesi gereken ücret olmayıp dört kişilik bir ailenin temel ihtiyaçlarının karşılanması için haneye girmesi gereken toplam gelir miktarıdır. Çalışanların kendilerine ve ailelerine saygın yaşam düzeyi sağlayacak bir gelir elde etmeleri esastır. Yoksulluk, genel anlamıyla, insanların temel ihtiyaçlarını karşılayamama durumu olarak tanımlanmaktadır. Yoksulluk sınırı tutarı, bir ailenin, insan onurunun gerektirdiği zorunlu ihtiyaçları karşılayabilmesi için yapması gereken harcama düzeyidir ([www.turkis.org.tr/](http://www.turkis.org.tr/)). Bu anlamda bu araştırma sonuçlarının öğretmenlerin psikolojik sermayelerini ve yaşam doyumlarını artıracak önlemler için katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

5) Yetiştirdiği her insanı yeniden kullanabilen ve yetiştirdiği insanların en iyilerini öğretmenlik mesleğine seçebilen toplumlar ileri ve güçlü toplumlardır. Toplumun güçlü olması bireyin güçlü olmasıyla orantılıdır. Bireyin güçlü olması ise onun

bireysel yeteneklerini, potansiyel güçlerini ve psikolojik kapasitesini kullanabilmesiyle de ilgili olduğu gerçeğinden hareketle işi daha temelden alabilmek gereklidir. Bu anlamda Yüksek Öğretim Kurumu ve Eğitim Fakültesi yöneticilerine; ilerideki meslek hayatlarında kendilerinden örgütsel bağlılık, pozitif etkililik ve verimlilik, çalışma mutluluğu, rol ötesi davranışlar, motivasyon, performans gibi örgütsel davranışlar beklenilecek olan öğretmen adaylarının psikolojik sermayelerini geliştirebilmek için müfredat programlarına bu konuyla ilgili olarak (sayısal, sözel, eşit ağırlık tabanlı olarak ayırt etmeksizin Eğitim Fakültesi bünyesindeki tüm öğretmenlik branşlarında iletişim psikolojisi, sosyal psikoloji, örgüt psikolojisi vb. dersler) teorik ve uygulamalı eğitim çalışmaları dahil etmeleri önerilebilir. Yanısıra pozitif psikoloji alanında lisans ve yüksek lisans programlarını oluşturmaları ve artırmaları önerilebilir. Aynı zamanda mevcut okullarda görev yapan öğretmenlerin de psikolojik sermaye düzeylerinin geliştirilmesine örgütsel katkı sağlayabilmek için M.E.B. tarafından sosyal psikolog, örgüt psikoloğu, üniversitelerin ilgili bölümlerinde görev yapan akademisyenler, psikolog dernekleri, psikolojik danışma ve rehberlik dernekleri gibi alanda uzmanlaşmış kişi ve kurumlarla işbirliği çerçevesinde teorik ve uygulamalı eğitim çalışmalarıyla destek verilebileceği önerilebilir. Ya da yine M.E.B. tarafından okul öncesi, ilk, orta ve lise olmak üzere eğitimin tüm kademesindeki okullarda öğretmenler ve okul yöneticileri için, pozitif psikoloji kapsamında çalışmalar yapan pozitif psikolog - geçici görevlendirmeler şeklinde değil de müstakil olarak - istihdam edilmesi önerilebilir.

6) Eğitim örgütlerinde, psikolojik sermayenin geliştirilmesi çalışmalarındaki salt hedef, verimlilik, performans, rol ötesi davranışlar gibi örgütsel amaçlar merkezli olmaktan önce, sistemin en önemli unsuru olan öğretmenin öznelliği ve biricikliği ön planda tutularak gerçekleştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.



### KAYNAKÇA

- Acar Arasan, N. (2010). *Akademisyenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>) Tez No: 301978. Uşak Üniversitesi: Uşak.
- Akçay, V. H. (2012). Pozitif psikolojik sermayenin iş tatmini ile ilişkisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 1*, 123-140.
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M. ve Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology, 15*, 17-28.
- Avey, J. B., Luthans, F. ve Jensen, S. M. (2009). Psychological Capital: A Positive Resource For Combating Employee Stres and Turnover, *Human Resource Management, 48*(5), s. 677-693.
- Avey, J. B., Hughes, L. W., Norman, S.M. ve Luthans, F. (2008). Using Positivity, Transformational Leadership and Empowerment to Combat Employee Negativity, *Journal Leadership and Organization Development, 29* (2), s.110-126.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu, iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, sayı:14, s.115–129.
- Aydemir, H. (2013). *Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>) Tez No: 326825. Abant İzzet Baysal Üniversitesi: Bolu.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). *Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa çıkma Stratejileri ile Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örneklemi*. İnönü Üniversitesi XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya.
- Baltaş, A. (2001). Değişimin İçinden Geleceğe Doğru Ekip Çalışması ve Liderlik.

İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Baş, U. A. (2011). Öğretmen Adaylarında Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Yordayıcıları. *Eurasian Journal of Education Research*, 44, 71-88.
- Bilge, F., Sayan, A. ve Kabakçı, Ö. F. (2009). Aile Mahkemesi Uzmanlarının Meslek Doyumları, Yaşam Doyumları ve İlişkilerine Yönelik İnançlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), s. 20-31.
- Boniwell, I. (2008). *Positive Psychology in a Nutshell*. London: Personal Wellbeing Centre.
- Bower, G.H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Buettner, D. (2010). *Thrive: Finding Happiness the Blue Zones Way*. Washington, DC: National Geographic Society.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-13.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç E., Akgün Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, E. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (15.B askı)*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı (19. Baskı)*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. (Doktora Tezi). (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>) Tez No: 145956. Çukurova Üniversitesi: Adana.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
- Cevizci, A. (2006). *Felsefe Ansiklopedisi Cilt 4*. Ankara: Babil Yayıncılık.
- Ceyhan, A.A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 91-101.
- Ceyhan, A.A. (2005). Öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi.

- Eğitim ve Bilim*, 30(137), 63-73.
- Chen, D. J. Q. ve Lim, V. K. G. (2012). Strength in adversity: The influence of psychological capital on job search. *Journal of Organizational Behavior*, 33, 811-839.
- Chow, H. P. H. (2005). Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Christakis, N. ve Fowler, J. (2009). *Connected: The Suprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives*, New York: Little, Brown & Company.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M. ve Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatik Medicine*, 65(4), 652-657.
- Cole, K., Daly, A. ve Mak, A. (2009). Good for the soul: The relationship between work, wellbeing and psychological capital. *Journal of Socio-Economics*, 38, 464-474.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jorsey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*, S. Lopez (ed.), Chichester:Blackwell Publishing, s.394-400.
- Çalışkan, S. C. ve Erim, A. (2010). *Pozitif örgütsel davranış değişkenleri (POD) ile yeni araştırma modelleri kurma arayışları: POD'nin işe adanmışlık, Tükenmişlik ve sinizm üzerindeki etkileri*. 18. Ulusal yönetim ve organizasyon kongresi bildiriler kitabı, s. 658-670. Çukurova Üniversitesi: Adana.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi*, 4(1), 19-30.
- Çetin, F., Şeşen, H. ve Basım, N. (2012). *Örgütsel psikolojik sermayenin çalışan tükenmişliğine etkisi: Kamuda bir araştırma*. 20. ulusal yönetim

- ve organizasyon kongresi bildiriler kitabı, s. 681-684. Dokuz Eylül Üniversitesi: izmir.
- Çetin, F., Hazır, K. ve Basım, N. (2013). Destekleyici örgüt kültürü ile örgütsel psikolojik sermaye etkileşimi: Kontrol odağının aracılık rolü. *H.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 31, 31-52.
- Çömlekçi, N. (2001). Bilimsel araştırma yöntemi ve istatistiksel anlamlılık sınamaları. Ankara: Bilim Teknik Yayınevi.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, Inc. 1. Baskı, s.63-73.
- Diener, E. ve Suh, E. M. (1999). National differences in subjective well-being. D. Kahneman, E. Diener, ve N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation. s. 434-450.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2008) *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Boston, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E. ve Oishi, S. (2000). Money and Happiness: Income and Subjective wellbeing across nations. Diener, E. ve Suh, E. M.(eds), *Subjective Wellbeing Across Cultures* içinde. MA: MIT Press.
- Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-303.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V. ve Suh, E. M. (2000).

- Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159-176.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. E. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress, *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-303.
- Dockery, A. (2004). *Happiness, Life Satisfaction and The Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys*, Yayınlanmamış Bildiri.
- Donaldson, S. I. ve Ko, I. (2010). Positive organizational psychology, behavior, and scholarship: A review of the emerging literature and evidence base. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 177-191.
- Dönmez, B. (2014). *Pozitif psikolojik sermaye ile işe ilişkin duyuşsal iyilik algısı ,iş doyumunu, işgören performansı ve yaşam doyumunu ilişkilerinin seyahat acentası çalışanları örnekleminde incelenmesi* (Doktora Tezi). (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>) Tez No: 355868. Mersin Üniversitesi: Mersin.
- Emmons, R.A. ve Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.
- Emmons, R. A., Larsen, R. J., Levine, S. ve Diener, E.(1983). Factors Predictings satisfactions judgements. *Paper presented at the meeting of the Midwestern Psychological Association Convention*, Chicago.
- Erkmen, T. ve Esen, E. (2012). Psikolojik sermaye konusunda 2003-2011 yıllarında yapılan çalışmaların kategorik olarak incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(19), Hatay.
- Erkuş, A. ve Afacan Fındıklı, M. (2010). *Psikolojik sermaye ile mesleki örgütsel özdeşleşme arasındaki ilişkiler: Meslek yaşamı projesinin aracılık etkisi*. 18. Ulusal yönetim ve organizasyon kongresi bildiriler kitabı, s. 766-772. Çukurova Üniversitesi: Adana.
- Erkuş, A. ve Afacan Fındıklı, M. (2012). *İş yaşamında mutluluk: Psikolojik sermaye ve iş çevresinin etkileri üzerine bir araştırma*. 20. ulusal yönetim ve organizasyon kongresi bildiriler kitabı, s. 420-422. Dokuz Eylül Üniversitesi: İzmir,

- Erkuş, A. ve Afacan Fındıklı, M. (2013). Psikolojik sermayenin iş tatmini, iş performansı ve işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisine yönelik bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 42(2), 302-318.
- Fabricatore, A. N., Handal, P. J. ve Fenzel, L. M. (2000). Personal spirituality as a moderator of the relationship between stressors and subjective well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 28(3), 221-229.
- Fowler, J. ve Christakis, N. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham heart study. *British Medical Journal*, 337 : 1-9.
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology Copyright*, 9(2), 103-110.
- Gencay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- Goldsmith, A. H., Darity, W. A. ve Veum, J. (1998). Race, Cognitive Skills, Psychological Capital and Wages, *Review of Black Political Economy*, 26(2), 15.
- Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi.(Yüksek Lisans Tezi). (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>)Tez No:367982. Fatih Üniversitesi: İstanbul.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10, 14-27.
- Heady, B., Veenhoven, R. ve Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective wellbeing. *Social Indicators of Research*, 24, 81-100.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2011). *Positive psychology theory, research and applications*. New York: McGraw-Hill.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji Kuramı, Araştırma ve Uygulamalar* (çev: Tayfun DOĞAN), Ankara: Nobel Yayınları.

- Heller, D., Judge, T. A. ve Watson, D. (2002). The Confounding Role of Personality and Trait Affectivity in The Relationship Between Job and Life Satisfaction, *Journal of Organizational Behavior*, 23, 815-835.
- İnci, S. (2014). *Aday Öğretmenlerin Duygusal Zeka ile Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi).  
(<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>) Tez No:375614. 18 Mart Üniversitesi: Çanakkale.
- James, O. (2007). *Affluenza*. London: Vermillion.
- Jensen, S. M. ve Luthans, F. (2006). Relationship between entrepreneurs' psychological capital and their authentic leadership. *Journal of Managerial Issues*, 18, 254-273.
- Judge, T. A., Hulin, C. L. ve Dalal, R. S. (2012). Job satisfaction and job affect. S. W. J. Kozlowski (Ed.), *The Oxford handbook of industrial and organizational psychology* (496-525). New York: Oxford University Press.
- Kalaycı, Ş. (2009). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kammann, R. (1982). Personal circumstances and life events as poor predictors of happiness. *Papper presented at the 90th Annual Convention of the American Psychological Association*, Washington, D.C.
- Kaya, A., Balay, R. ve Demirci, Z. (2014). Ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin incelenmesi. *Harran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48 ), 47-68.
- Kaya, H., Acaroğlu, R., Şendir, M. ve Gültaş, S. (2007). Nöroşirurji hastalarında iyimser yaşam eğiliminin ameliyat öncesi anksiyete ile baş etme durumuna etkisi. *İ.Ü.F.N. Hemşirelik Dergisi*, 15(59), 75-81.
- Kaya, Ş. D. ve Zerenler, M. (2014). Çalışma hayatında psikolojik sermaye, mesleki bağlılık ve kariyer planlamasına genel bakış. Ankara: Nobel Yayıncılık

- Keleş, H. N. (2011). Pozitif psikolojik sermaye: Tanımı, bileşenleri ve örgüt yönetimine etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 343-350.
- Keleş, H. N. ve Özkan, T. K. (2011). Pozitif örgütsel davranış değişkenleri ve bıkkınlık eğiliminin algılanan örgütsel destek üzerindeki etkileri. 19. ulusal yönetim ve organizasyon kongresi bildiriler kitabı, ss. 518-521. 18 Mart Üniversitesi: Çanakkale.
- Keser, A. (2005), İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Çalışma ve Toplum*. 4, 77-96.
- Keser, A., ve Gözde, Y. (2006). *Effect of Job Satisfaction On Turkish Academicians Life Satisfaction*. The First International Conference On Changes In Social and Business Environment, Litvanya.
- Keser, S. (2013). *İlköğretim okulu yöneticilerinin otantik liderlik ve psikolojik sermaye özelliklerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>) Tez No: 327545. Yıldız Teknik Üniversitesi: İstanbul.
- Kıvılcım, P. (2014). *Öğretmenlerde İş Doyumu, Özyeterlilik İnancı ve Yaşam Doyumu İlişkisinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>) Tez No: 363458. Toros Üniversitesi: Mersin.
- Yılmaz, K., Öztürk, S., Koçak, Ö. ve İrtegin, S. (2010). *Kanserli hastalar ve hasta yakınlarının umudunun geliştirilmesine yönelik sağlık çalışanlarının görüş ve önerileri*. 36. Ulusal Hematoloji Kongresinde Poster Bildiri Özetleri Kitabı, s. 165-166. Bildiri No: 0445, Poster No: P263, Antalya.
- Kosgeb (2005). Ekonomik kalkınmada sosyal sermayenin rolü. Ankara: Ekonomik ve Stratejik Araştırmalar Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Linley, A. ve Joseph, S. (2009). Posttraumatic growth. *The Encyclopedia of Positive*



*Psychology* (769-73). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.

- Lopez, S. J., Prosser, E. C., Edwards, L. M., Magyar-Moe, J. L., Neufeld, J. E. ve Rasmussen, H. N. (2002). Putting positive psychology in a multicultural context. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, Inc. 1. Baskı, s. 700-714.
- Luthans, F. (2002a). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *The Academy of Management Executive*, 18, 57-72.
- Luthans, F. (2002b). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695-706.
- Luthans, F., Luthans, B. C. ve Luthans, K. W. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47(1), 45-50.
- Luthans, F. (2008). *Organizational Behavior*, McGraw Hill.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B. ve Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O. ve Li W. (2005). The psychological capital of Chinese workers: Exploring the relationship with performance. *Management and Organization Review*, 1, 249-271.
- Luthans, F., Avey, J., B., Avolio, B. J., Norman S. M. ve Combs, G. M. (2006). Psychological Capital Development: Towards a Micro Intervention, *Journal of Organizational Behavior*, 27, 387-393.
- Luthans, F. ve Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33(2), 143-160.
- Luthans, F. ve Youssef, C. M. (2007a). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33(3), 321-349.

- Luthans, F., Youssef, C. M. ve Avolio, B. J. (2007b). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. New York: Oxford University Press.
- Luthans, K. W. ve Jensen, S. M. (2005). The linkage between psychological capital and commitment to organizational mission: A study of nurses. *The Journal of Nursing Administration*, 35(6), 304-310.
- Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science* 7(3), 186-189.
- Malone, L. D. (2010). *Individual Differences Stres Reactions as Predictors of Performance in Pilot Trainees*, Kansas State University, Master of Science, Kansas.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- Masten, A. S. ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (ss. 74-88). New York: Oxford University Press, Inc. 1. baskı.
- McKnight, D. (2005). *An investigation into the relationship between spirituality and life satisfaction* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), California State University: California.
- Met, Ö. L. (2010). *Pozitif psikolojinin örgütsel davranışın gelişmesi üzerinde etkileri ve psikolojik sermaye kavramı*, 18. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı, s. 889-895. Çukurova Üniversitesi: Adana
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university students: A research note. *South African Journal of Sociology*, 27(1), 109-125.
- Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). Who Is Happy?, *American Psychological Society*. 6(1), 10-17.
- Nelson, D. ve Cooper, C. L. (2007). *Positive Organizational Behavior*, London: Sage Publication.

- Nes, R. B, Czajkowski, N., Roysamb, E. et al. (2008) .Wellbeing and ill-being: shared environments, shared genes? *Journal of Positive Psychology*, 3(4), 253-265.
- Özdamar, K. (2011). Paket programlar ile istatistiksel veri analizi 1. Baskı. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özdevecioğlu, M. ve Aktaş, A. (2007). Kariyer Bağlılığı, Mesleki Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş-Aile Çatışmasının Rolü. *Erciyes Üniversitesi İİBF. Dergisi*, 28, 1-20.
- Özen Kutanis, R. ve Oruç, A. (2014). A theoretical investigation on positive organizational behavior and positive psychological capital. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 2(2), 145-159.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş -sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2(4), 46-58.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry*, 6(2), 72-74.
- Özgün, M. S. (2007). Okul Psikolojik Danışmanlarının Kişilik Özellikleri İle Mesleki Yetkinlik Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi: Adana.
- Özkalp, E. (2009). *Örgütsel davranışta yeni bir boyut: Pozitif örgütsel davranış yaklaşımı ve konuları*. 17. ulusal yönetim ve organizasyon kongresi bildiriler kitabı, s. 491-497. Osman Gazi Üniversitesi: Eskişehir.
- Özyılmaz, A. (2012). Ümit, iyimserlik, toparlanma ve özyeterlilik, çalışanın görev performansı ve bireysel örgütsel vatandaşlık davranışının ne kadarını açıklıyor? 20. Ulusal yönetim ve organizasyon kongresi bildiriler kitabı, s. 698-704. Dokuz Eylül Üniversitesi: İzmir.
- Paolini, L., Yanez, A. P. ve Kelly, W. E. (2006). An Examination of Worry and Life Satisfaction among College Students. *Individual Differences Research*, 4(5), 331-339
- Peterson, S. J., Balthazard, P. A., Waldman, D. A. ve Thatcher, R. W. (2008).

Neuroscientific implications of psychological capital: Are the brains of optimistic, hopeful, confident, and resilient leaders different? *Organizational Dynamics*, 37, 342-353.

Peterson, S. J. ve Luthans, F. (2003). The positive impact and development of hopeful leaders. *Leadership and Organization Development Journal*, 24, 26-31.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 45-55.

Polatçı, S. (2011). *Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun rolü* (Doktora Tezi).

(<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>) Tez No: 286064. Erciyes

Üniversitesi: Kayseri.

Rasmussen, H. N. (2002). Putting positive psychology in a multicultural context. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, ss. 700-714. New York: Oxford University Press, Inc. 1. baskı.

Rath, T. ve Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. New York: Gallup Press.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Journal of Psychology*, 55, 68-78.

Ryff, C.D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.

Ryff, C.D. ve Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: a positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychological Review*, 4(1), 30-44.

Saris, W. E., Scherpenzeel, A. C., Veenhoven, R. ve Bunting, B. (1996). *A Comparative Study of Satisfaction with Life in Europe*. Eotvos University Press: Budapest, s. 201-220.

Scheier, M., Mathews, K. ve Owens, J. (1989). Dispositional optimism and recovery fro coronary artery bypass surgery: the beneficial effects on physical and

- psychological wellbeing. *Journal of Personality and Sosyal Psychology*, 57, 1020-40.
- Schmitter, A. (2003). *Life Satisfaction in Centenarians Residing in Long-Term Care*. (<http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html>).
- Schneider, S. L. (2001). In Search of Realistic Optimism: Meaning, Knowledge and Warm Fuzziness. *American Psychologist*, 56(3), s. 251.
- Schulz, U. ve Mohamed, N. E. (2004). Turning the tide : benefit finding after cancer surgery. *Social Science and Medicine*, 59(3), 653-62.
- Schwarz, N. ve Clore, G. L. (1983). Mood, Misattribution and judgements of well Being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Seferoğlu, S. ve Akbıyık, C. (2005). İlköğretim öğretmenlerinin bilgisayara yönelik özyeterlik algıları üzerine bir çalışma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 19, 89-101.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism*, Pocket Boks, New York.
- Seligman, M. E. P. (2002a). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfilment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, s. 3-9. New York: Oxford University Press, Inc. 1. baskı.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Öğrenilmiş İyimserlik* (çev: Semra KUNT AKBAŞ), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Seligman, M.E.P., Parks, A. C. ve Steen, T. (2004). A Balanced Psychology and a Full Life. *Trans Royal Society*, 359, 1379-1381.
- Seligman, M.E.P. ve Schulman, P. (1986). Explanatory Style as a Predictor of Productivity and Quitting Among Life Insurance Sales Agents, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 832-838.

- Seligman, M. E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology - an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sheldon, K., Elliot, A. J., Kim, Y. ve Kasser, T. (2001). What's satisfying about satisfying events? Comparing ten candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-39.
- Snyder, C. R. ve Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*, s. 3-9. New York: Oxford University Press.
- Snyder, T. R. ve Lopez, P. J. (2007). *Positive psychology the scientific and practical explorations of human strengths*. California: Sage Publications, Inc.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. California: Academic Press.
- Snyder, C. R. ve McCullough, E. M. (2000). A positive psychology field of dreams: If you build it, they will come.... *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 151-160.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Mersin.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2001). *Using Multivariate Statistics*. Fourth Edition, Allyn and Bacon, USA.
- Telef, B. (2011). Öğretmenlerin Öz-yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 91-108, 2011.
- Toor, S. U. R. ve Ofori, G. (2009). Authenticity and Its Influence on Psychological Wellbeing and Contingent Self-Esteem of Leaders In Singapore Construction Sector. *Construction Management and Economics*, 27, 299-313.
- Toor, S. U. R. (2010). What if you have been retrenched? Look toward the bright side: Capitalize on your psychological capital. *Leadership and Management* 107.

- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- TÜRK-İŞ (2015). Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu. ([www.turkis.org.tr](http://www.turkis.org.tr)).
- Tüzün, İ. K., Çetin, F. ve Basım, H. N. (2012). *Algılanan örgütsel destek ve işten ayrılma niyeti ilişkisinde örgütsel psikolojik sermayenin rolü*. 20. Ulusal yönetim ve organizasyon kongresi bildiriler kitabı, ss. 416-419. Dokuz Eylül Üniversitesi: İzmir.
- Uslu, T. (2010a). *Çalışan niteliklerinin, psikolojik ve ortamsal faktörlerin işgörenlerin tatmin ve performanslarına etkileri*. 9. ulusal işletmecilik kongresi bildiriler kitabı, s.459-466. Kara Elmas Üniversitesi: Zonguldak.
- Uslu, T. (2010b). *Kişisel ve ortamsal özelliklerin çalışanlara etkisinde pozitif örgütsel davranışların ve işle ilgili tutumların aracı rolü*. 18. Ulusal yönetim ve organizasyon kongresi bildiriler kitabı, s. 807-817. Çukurova Üniversitesi: Adana.
- Ülker Tümlü, G. ve Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Vara, S. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Vitale, M. G.(2001). *The relationship between religiosity and life satisfaction in university students asmeasured by social support*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). School of Professional Psychology: Chicago.
- Wilson, W. (1960). *An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone* (Doktora Tezi). Northwestern University, 22, 2814.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306. Winkelmann, L. ve Winkelmann, R. (2008). Personality, work, and satisfaction: evidence from the German Socio-Economic Panel. *Journal of positive Psychology*, 3(4), 266-275.

World Health Organization (1948). Preamble to the constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference 1946.

Retrieved from ([www.who.int/about/definition/en/print.html](http://www.who.int/about/definition/en/print.html)).

Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi: İzmir.

Yetim, Ü. (1993). Life Satisfaction: A Study Based on the Organization of Personal Projects. *Social Indicators Research*, 29(3), 277-289.

Yılmaz, E. ve Sünbül, A. M. (2009). Öğretmenlerin yaşam doyumları ve okullardaki örgütsel güven düzeyi. *Kafkas Üniversitesi Dergisi*, 26, 172-179.





## EKLER

### ***EK 1:*** **ANKET**

Sayın Katılımcı,

Zirve Üniversitesi Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalı bünyesinde Yüksek Lisans Tezine ilişkin düzenlenen bu anket ile “Psikolojik Sermaye düzeyi ile Yaşam Doyumu düzeyi arasındaki ilişki “ hakkında analizler yapılarak bilgi birikiminin artırılması amaçlanmaktadır. Anket iki bölümden oluşmaktadır. 1. Bölümde kişisel bilgilerinize yönelik sorular, 2. Bölümde Psikolojik Sermaye ve Yaşam Doyumu ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Bilimsel nitelikli bir araştırmanın veri setini oluşturacak olan yanıtlarınız gizlilik içerisinde değerlendirilecek, bilgileriniz kesinlikle paylaşılmayacaktır. Anket Formuna lütfen isminizi yazmayınız.

Değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Emine AKGÜN  
Yüksek Lisans Öğrencisi  
[emnakgun@gmail.com](mailto:emnakgun@gmail.com)

### 1. BÖLÜM

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz ( ) Kadın ( ) Erkek
2. Medeni Haliniz ( ) Evli ( ) Bekar
3. Yaşınız .....
4. Branşınız .....
5. Eğitim Durumunuz ( ) Lisans ( ) Y.Lisans ve Üstü
6. Aylık Toplam Geliriniz .....
7. Bu Okulda Çalışma Süreniz .....
8. Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdeminiz .....

## 2. BÖLÜM

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne ölçüde katıldığınızı size en uygun seçeneği (X) işaretlemek suretiyle belirtiniz.

|                                                                                                                         | Kesinlikle<br>Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle<br>Katılıyorum |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|
| 1. Uzun dönemli bir soruna çözüm bulabilmek için analiz yaparken kendime güvenirim.                                     | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 2. Müdür ya da Müdür yardımcılarımızla yaptığım toplantılarda branşım ile ilgili konularda kendime güvenirim.           | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 3. Çalıştığım okulun stratejisi ve amaçları hakkındaki fikir tartışmalarına katkı sağlarken kendime güvenirim.          | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 4. Çalışma alanımla ilgili hedef ve amaçların belirlenmesine yardım ederken kendime güvenirim.                          | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 5. Okul dışında temas kurduğum insanlarla (veliler, yayın evleri gibi) çeşitli sorunları tartışırken kendime güvenirim. | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 6. Çalışma arkadaşlarıma bilgi aktarırken kendime güvenirim.                                                            | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 7. Kendimi işler arasında sıkışmış bir halde bulursam, bu karışıklıktan kurtulmanın pek çok yolu olduğunu bilirim.      | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 8. İşimle ilgili amaçlarımı şu anda enerjik olarak takip edebiliyorum.                                                  | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 9. Bir problemin pek çok çözüm yolu vardır.                                                                             | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 10. Şu anda kendimi işimle ilgili oldukça başarılı görüyorum.                                                           | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 11. Şu anda yaptığım işle ilgili amaçlarıma ulaşabilmenin pek çok yolunu bulabilirim.                                   | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 12. İşimle ilgili koymuş olduğum amaçlarımı şu ana kadar gerçekleştirdiğimi düşünüyorum.                                | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 13. İşimle ilgili ortaya çıkan güçlüklerle genellikle öyle ya da böyle başa çıkabilirim.                                | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 14. Mecbur kalırsam işimde "kendi başıma" da çalışabilirim.                                                             | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 15. İş yerinde bana sıkıntı veren şeylerden uzak durmaya çalışırım.                                                     | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 16. Daha önceden edindiğim tecrübeler sayesinde iş yerimdeki zorlukların üstesinden gelebilirim.                        | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 17. İşimle ilgili konular bana belirsiz ve karmaşık geldiğinde, genellikle en iyisini yapacağımı ümit ederim.           | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 18. İşimle ilgili bardağın hep dolu tarafını görmeye çalışırım.                                                         | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 19. İşim söz konusu olduğunda gelecekte yaşayacaklarım konusunda iyimserim.                                             | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 20. İşime her zaman "her zorluğun sonunda bir hayır vardır" diye yaklaşıyorum.                                          | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 21. Yaşamım pek çok yönüyle ideallerime yakın.                                                                          | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 22. Yaşam koşullarım oldukça iyi.                                                                                       | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 23. Yaşamımdan hoşnutum.                                                                                                | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 24. Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.                                                                      | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 25. Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim.                                          | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |

**EK 2:**

T.C.  
GAZİANTEP VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34659092/605.01/1013398

29/01/2015

Konu: Araştırma İzin Talebi

ZİRVE ÜNİVERSİTESİ  
(Sosyal Bilimleri Enstitüsü)

İlgi : 15.01.2015 tarihli ve 38196035/605.01-36 sayılı yazınız.

Üniversitenizin Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Emine AKGÜN'ün "Lise Öğretmenlerinin Psikolojik Sermaye Yeterlikleri ile İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki" konulu tez çalışmasına veri oluşturmak amacıyla, İlimiz Şahinbey ve Şehitkamil İlçelerindeki liselerde görev yapan öğretmenlere uygulamak isteğinin uygun görüldüğüne ilişkin 20.01.2015 tarihli ve 605.01/603432 sayılı Valilik Oluru ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Vasıf MUNİS  
Vali a  
İl Millî Eğitim Müdür V.

EKLER :

- 1- Valilik Oluru (1 Adet)
- 2- Değerlendirme Formu (1 Adet)

| ZİRVE ÜNİVERSİTESİ |          |
|--------------------|----------|
| GELEN EVRAK        |          |
| EVRAK TARİHİ       | 06.05.12 |
| EVRAK NO           | 52       |
| EK                 | 2        |

Güvenli Elektronik İmza!

Aşlı ile Aynıdır  
28.1.11.2015.  
Levent KARATAŞ

| ZİRVE ÜNİVERSİTESİ |          |
|--------------------|----------|
| GELEN EVRAK        |          |
| EVRAK TARİHİ       | 06.05.12 |
| EVRAK NO           | 592      |
| EK                 | 2        |

Yeni Valilik Binası 3. Kat Büyükşehir/GAZİANTEP  
Elektronik Ağ: www.gaziantep.meb.gov.tr  
e-posta: gaziantepmem@meb.gov.tr

Md.Yrd. Yusuf TÜFEKÇİ -Strateji Geliştirme Şef T.PARMAKSIZ  
Tel: (0342) 231 10-58 -4330  
Faks:(0342)232 24 10

**EK 3:****m.afacanfindikli** <m.afacanfindikli@gmail.com>

25 11 2014 ↗

Alıcı: bana ▾

Merhabalar  
Tabii kullanabilirsiniz  
Kolay gelsin  
Yrd. Doç. Dr. Mine Afacan Findikli

**Mine Afacan FINDIKLI** <m.afacanfindikli@gmail.com>

15 12 2014 ☆



Alıcı: bana ▾

Sayın Emine Hanım merhaba,  
Ölçeği bizim ismimizi referans vererek kullanabileceğinizi belirtmek isterim. (Psikolojik sermayenin iş tatmini, iş performansı ve işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisine yönelik bir araştırma, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 42,2, 2013)  
Kolaylıklar dilerim  
Mİne

