

**T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÖĞRETMENLERDE MUTLULUĞUN YORDAYICILARI OLARAK
SOSYAL BAĞLILIK, ÖZGECİLİK VE SOSYAL EMPATİ**

MUSTAFA BEKİL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEMMUZ, 2019

MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖĞRETMENLERDE MUTLULUĞUN YORDAYICILARI OLARAK SOSYAL
BAĞLILIK, ÖZGECİLİK VE SOSYAL EMPATİ

MUSTAFA BEKİL

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 01.07.2019

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ashı TAYLI

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Raşit AVCI

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Tarık TOTAN

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

TEMMUZ, 2019

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 24.05.2019 tarih ve 289/1 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin (24/7) maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Mustafa BEKİL'in "Öğretmenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Sosyal Bağlılık, Özgecilik ve Sosyal Empati" başlıklı tezini incelemiş ve aday 01.07.2019 tarihinde saat 11.00'de jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 45 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğine oy birliği ile karar verilmiştir.


Doç. Dr. Aslı TAYLI

Tez Danışmanı


Doç. Dr. Raşit AVCI

Üye


Doç. Dr. Tarık TOTAN

Üye

ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanan “Öğretmenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Sosyal Bağlılık, Özgeçmişlik ve Sosyal Empati” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışmasında;

- Tez içinde sunulan veriler, bilgiler ve dokümanların akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunulduğunu,
- Tez çalışmasında yararlanılan eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterildiğini,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını,
- Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. *01./07/2019*



MUSTAFA BEKİL

Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

ÖĞRETMENLERDE MUTLULUĞUN YORDAYICILARI OLARAK SOSYAL BAĞLILIK, ÖZGECİLİK VE SOSYAL EMPATİ

MUSTAFA BEKİL

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Aslı TAYLI

Temmuz 2019, XV+91 sayfa

Bu araştırmanın amacı; sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empatinin mutluluğu anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığına bakılmasıdır. Ayrıca, mutluluk ile sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati arasındaki ilişki ve cinsiyete, görev yapılan kademeye ve branşa göre öğretmenlerin mutluluk ortalamaları arasındaki farklar araştırılmıştır. Öğretmenlerde mutluluk ile sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati arasındaki ilişkilerin bakıldığı bu çalışmada korelasyonel (ilişkisel) tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi için Ağrı İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Ağrı Valiliğinden gerekli olan izin ve onaylar alınmıştır. Çalışma kapsamında 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılının ikinci kanoat döneminde Patnos ilçesinde görev yapan 174 kadın (%56,3) ve 135 erkek (%43,7) toplamda 309 öğretmenden veri toplanmıştır. Araştırmada veri elde etmek için Kişisel Bilgi Formu, Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K), Duru (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ), Ersanlı ve Doğru-Çabuker (2015) tarafından geliştirilen Diğerkamlık Ölçeği (DÖ) ve Bekil ve Taylı (2019) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan Sosyal Empati Ölçeği (SEÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır.

Mutluluk ile diğer değişkenlerin aralarındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi, sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empatinin mutluluğu yordama düzeyine bakmak için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, öğretmenlerin mutluluk ortalamalarının görev yapılan kademeye ve branşa göre fark gösterip göstermediğini test etmek için tek yönlü varyans analizi, öğretmenlerin mutluluk puanı ortalamalarının cinsiyete göre fark gösterip göstermediğine bakmak için ise ilişkisiz örneklem *t*-testinden faydalanılmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre, mutluluk ile sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati arasında olumlu yönde anlamlı olacak şekilde bir ilişki gözlemlenmiştir. Bir diğer bulgu sonucunda ise sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empatinin birlikte, öğretmenlerdeki mutluluğu anlamlı bir biçimde yordadığı ve toplam varyansın %31.5'ini açıklanabildiği bulunmuştur. Ek olarak özgeciliğin mutluluğu anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir. Son olarak öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyete, görev yapılan kademeye ve branşa göre farklılık göstermediği

bulunmuştur. Araştırma kapsamında ulaşılan bulgular, literatür eşliğinde tartışılmış, uygulayıcı ve araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: mutluluk, sosyal bağlılık, özgecilik, sosyal empati



ABSTRACT

SOCIAL CONNECTEDNESS, ALTRUISM AND SOCIAL EMPATHY AS PREDICTORS OF HAPPINESS AMONG TEACHERS

MUSTAFA BEKİL

Master Thesis, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Aslı TAYLI

July 2019, XV+91 pages

The purpose of this research; social connectedness, altruism, and social empathy are meaningful predictions of happiness. In addition, the relationship between happiness and social connectedness, altruism, social empathy and the differences between the happiness averages of teachers were investigated according to the task and branch. In this study, the relationship between happiness and social connectedness, altruism and social empathy is examined correlative (relational) screening model was used.

In order to conduct the research in a healthy way, the necessary permissions and approvals were obtained from Ağrı Provincial Directorate of National Education and Ağrı Governorship. Within the scope of the study, data were collected from 309 (174 female (%56,3), 135 male (%43,7) teachers working in Patnos district during the second period of 2018-2019 academic year. In order to obtain data in the study, the Personal Information Form, Oxford Happiness Scale Short Form which was adapted to Turkish by Doğan and Akıncı-Çötök (2011), Social Connectedness Scale (SBÖ) was adapted to Turkish by Duru (2007), Altruism Scale (RU) developed by Ersanli and Doğru-Çabuker (2015) and Social Empathy Scale (SPS) was adapted to Turkish by Bekil and Taylı (2019) was used. SPSS 23.0 package program was used to analyze the data.

To examine the relationships between happiness and other variables Pearson Product Moment Correlation analysis, Multiple Linear Regression Analysis to look at the level of predict social connectedness, altruism and social empathy of happiness, one-way analysis of variance to test whether teachers' averages of happiness differ by task and branch was used.

According to the results of the study, a positive relationship was found between happiness and social connectedness, altruism and social empathy. As a result of other findings, it was found that social connectedness, altruism and social empathy together predicted happiness in teachers and explained 31.5% of total variance. In addition, it was determined that altruism did not significantly predict happiness. Finally, it was found that teachers' levels of happiness did not differ according to task and branch. The findings of the study were discussed with the literature and some suggestions were made to the researchers.

Keywords: happiness, social connectedness, altruism, social empathy

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında öğretmenlerin mutluluklarının yordayıcıları olarak sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati değişkenleri incelenmiştir. Ek olarak mutluluk, sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati kavramları arasındaki ilişkiler ele alınmıştır.

İlk olarak lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca bana destek olan, beni özenle yönlendiren ve katkılarını esirgemeyen saygıdeğer hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Aslı TAYLI'ya teşekkürü borç bilirim. Tez jürimde bulunarak tezimin gelişmesine katkı sağlayan lisans ve yüksek lisans eğitimlerimde ders aldığım ve mesleki gelişimim konusunda emeği olan Doç. Dr. Raşit AVCI'ya ve yine aynı şekilde jürimde bulunarak tezime katkı sağlayan, tanıştığım için memnun olduğum mütevazı ve samimi bir kişiliğe sahip olan Doç. Dr. Tarık TOTAN'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Araştırma kapsamında veri toplayabilmem için gerekli izinlerin alınması noktasında yardımcı olan başta görev yaptığım okul idaresi, Patnos İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Ağrı İl Milli Eğitim Müdürlüğüne ve ayrıca araştırmanın çalışma grubunu oluşturan Patnos ilçesinde görev yapan meslektaşlarıma katkılarından dolayı teşekkür ediyorum.

Lisans ve yüksek lisans yolculuğunda beraber olduğumuz, gelişimim noktasında değerli fikirlerine ve dostluklarına ihtiyaç duyduğum ve önemseydiğim, tezimi yazmamda katkıları olan kıymetli dostlarım Harun Berkay ÇETİN, Muhammet ÜNLÜ ve Ömer SOLAK'a tek tek teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca verdiğim bütün kararlarımda arkamda duran, görüşlerime saygı duyan ve önem veren, benim bu günlere gelmemde büyük emekleri olan annem Fatma BEKİL'e, babam Ali BEKİL'e ve kardeşlerime minnettarım.

Son olarak iyi ve kötü zamanlarımda hep yanımda olan, desteğini ve sevgisini her zaman hissettiğim yol arkadaşım Funda YILDIRIM'a teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
ÖNSÖZ	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
KISALTMALAR DİZİNİ	xiv
EKLER DİZİNİ	xv

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar.....	5
1.2. Araştırmanın Önemi	5
1.3. Araştırmanın Sayıtları.....	7
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.5.Tanımlar.....	7

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Mutluluk.....	9
2.2. Sosyal Bağlılık	18
2.3. Özgecilik.....	23
2.4. Sosyal Empati	26
2.5. İlgili Yurtdışı Araştırmalar	28
2.6. İlgili Yurtiçi Araştırmalar	32

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	43
3.2. Çalışma Grubu	43
3.3. Verilerin Toplanması	45
3.4. Veri Toplama Araçları	45
3.4.1. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)	46
3.4.2. Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ).....	47
3.4.3. Diğerkamlık Ölçeği (DÖ).....	47
3.4.4. Sosyal Empati Ölçeği (SEÖ).....	48
3.4.5. Kişisel Bilgi Formu.....	49
3.5. Verilerin Analizi	49

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistiklerin Sonuçları	51
4.2. Mutluluk İle Sosyal Bağlılık, Özgeçilicilik ve Sosyal Empati Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına Yönelik Analiz Sonuçları	52
4.3. Sosyal Bağlılık, Özgeçilicilik ve Sosyal Empatinin Mutluluğu Ne Şekilde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	53
4.4. Öğretmenlerin Mutluluk Puanlarının Branşa ve Görev Yapılan Kademeğe Göre Fark Gösterip Göstermediğine Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ...	54
4.5. Öğretmenlerin Mutluluk Puanlarının Cinsiyete Göre Fark Gösterip Göstermediğine dair Yapılan İlişkisiz Örneklem <i>t</i> -Testi Sonuçları.....	55

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma	57
5.1.1. Mutluluk, Sosyal Bağlılık, Özgeçilicilik ve Sosyal Empati Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin ve Yapılan Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması.....	58
5.1.2. Öğretmenlerin Mutluluk Puanlarının Cinsiyete, Branşa ve Görev Yapılan Kademeğe Göre Fark Durumlarının Tartışılması.....	61

5.2. Sonuç	63
5.3. Öneriler	64
5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	64
5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	65
KAYNAKÇA.....	66
EKLER.....	85
ÖZGEÇMİŞ	91



TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri	44
Tablo 2. Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Mod, Medyan, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	52
Tablo 3. Mutluluk ile Sosyal Bağlılık, Özgecilik ve Sosyal Empati arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 4. Sosyal Bağlılık, Özgecilik ve Sosyal Empatinin Mutluluğu Yordamasına Dair Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 5. Öğretmenlerin Mutluluk Puanlarının Branşa Göre Fark Durumunu Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 6. Öğretmenlerin Mutluluk Puanlarının Görev Yapılan Kademeye Göre Fark Durumunu Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 7. Öğretmenlerin Mutluluk Puanlarının Cinsiyete Göre Fark Durumunu Gösteren İlişkisiz Örneklem <i>t</i> -Testi Sonuçları.....	56

KISALTMALAR DİZİNİ

OMÖ-K: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

SBÖ: Sosyal Bağlılık Ölçeği

DÖ: Diğerkamlık Ölçeği

SEÖ: Sosyal Empati Ölçeği

AFA: Açımlayıcı Faktör Analizi

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

TUIK: Türkiye İstatistik Kurumu



EKLER DİZİNİ

Ek 1. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	85
Ek 2. Sosyal Bağlılık Ölçeği	86
Ek 3. Diğerkamlık Ölçeği.....	87
Ek 4. Sosyal Empati Ölçeği.....	88
Ek 5. Kişisel Bilgi Formu.....	89
Ek 6. Araştırma İzni	90



BÖLÜM I

GİRİŞ

Pozitif psikoloji, insanların yaşamları sürecinde karşılaştıkları eksik ve olumsuz yönlere odaklanan bakış açısına karşı çıkan (Hefferon ve Boniwell, 2014), odak noktasında daha çok güçlü olma, olumlu özellikler ve bireyin çevresine uyum sağlamasında etkili mekanizmalarının yer aldığı (Eryılmaz, 2014) bir psikoloji yaklaşımıdır. Bir diğer deyişle pozitif psikoloji bireyin çözüme ulaşmamış sorunları, başa çıkamadığı problemlerinden daha çok; onun yeteneklerini, becerebildiği noktaları ve kapasitesini odağa almıştır. Bu akım beraberinde mutluluk, iyi oluş, özgecilik, hoşgörü, azim, ahlak, sorumluluk ve kendini toplama gücü gibi kavramların daha fazla araştırılmasını getirmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin çalıştığı konular arasında önemli yer tutan mutluluk ise, insan davranışlarının ana amacı olarak değerlendirilmektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012). Mutluluğu algılama ve ona ulaşma yolları her bireyde farklılık gösterse de mutluluğa ulaşma arzusu her birey ve kültür için ortak noktadır.

Dünya üzerinde farklı ülkelerde yaşayan insanların mutluluk düzeyleri incelenip karşılaştırılmış ve bu karşılaştırma sonucunda bir mutluluk sıralaması elde edilmiştir. Ülkelerin mutluluk düzeylerinin araştırıldığı Dünya Mutluluk Raporu (2016)'na göre en mutlu ülke Kosta Rika olarak belirlenmiştir. Danimarka, İzlanda, İsviçre ve Finlandiya ise Kosta Rika'nın ardından mutluluk sıralamasında ilk beş ülke içinde yer almıştır. 157 ülkenin yer aldığı bu raporda Türkiye 78. Sırada kendisine yer bulmuştur. Bu sonuca göre değerlendirildiğinde Türkiye'de yaşayan insanlar mutluluk puanlarına göre orta sıralarda olduğu görülmektedir. Ayrıca TUIK (2018) tarafından yapılan yaşam

memnuniyeti araştırmasında kendilerini mutlu olarak adlandıran bireylerin sayısı 2017 yılında %58 iken 2018 yılında %53,4'e gerilemiştir. Kadınlarda mutluluk oranı %62,4'ten %57'ye; erkeklerde ise %53,6'dan %49,6'ya düşmüştür. Ayrıca araştırma grupları içerisinde en mutlu olan grup %61,2 ile 65 yaş üstü bireyler olarak belirtilmektedir. Yapılan bu araştırma değerlendirildiğinde Türkiye'de yaşayan insanların mutluluk puanları düşüş göstermektedir ve mutluluğun hangi değişkenlerden etkilendiğinin, mutluluğu artırıcı aktivitelerin neler olduğunun araştırması gereken bir konu olduğu düşünülmüştür.

Pozitif psikoloji kavramları arasında en fazla ilgi gören kavram ise mutluluk olmuştur. Mutluluğun, hangi değişkenlere bağlı olduğu hangi değişkenleri etkilediği üzerine yapılan araştırmalar, pozitif psikoloji akımının ilk yıllarından bu yana katlanarak artmıştır (Hart ve Sasso, 2011; Veenhoven, 2009). Yapılan bu araştırmalar doğrultusunda Doğu kültürlerinde kişiler arası ilişkilere verilen önemin bireysel mutluluktan daha baskın olduğu, mutluluğun bireysel başarılar üzerinden değil de kişiler arası ilişkiler üzerinden tanımlandığı bulgusu literatürde mevcuttur (Morris, 2012). Yani içinde yaşanılan kültür, bireylerin mutluluklarının da nelerden etkilendiğinin ve nasıl ortaya çıktığının da belirleyicisi olmuştur. Suh (2000 Akt. Demirci, Ekşi, Kardaş ve Dinçer, 2016) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise Batı insanının mutlu olma yönünde, Orta Asya halkının ise aidiyet ve sosyal uyum konusunda üzerlerinde yoğun bir baskı hissettiklerini ortaya koymuştur. Benzer bir bulguya ulaşan Akın ve Satıcı (2011)'ya göre de toplulukçu kültür içerisinde diğerleriyle kurulan olumlu bağ ve ilişkiler sayesinde insanlar mutlu olmaktadır. Bireyselliğin ön planda olduğu kültürlerde ise insanlar, mutluluğu kendi başarıları sayesinde yakaladıklarını düşünmektedirler (Markus ve Kitayama, 1991; Uchida, Norasakkunkit ve Kitayama, 2004). Diener ve Seligman (2002)'a göre çevremizde kurduğumuz sosyal etkileşimler sonucunda oluşan bağlarımızın güçlü olduğu oranda mutluluğumuz da o denli yüksek olacaktır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğretmenler, mesleği gereği farklı kültürel ve demografik yapıdaki kişilerle iletişim ve etkileşim halindedirler. Özellikle öğrencilerin hayatları üzerinde olan etkileri azımsanmayacak düzeyde olan öğretmenlerin psikolojik açıdan iyi olmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin problem yaşadıkları durumlarda profesyonel yardım alma durumlarının araştırıldığı Arslantaş ve diğerleri (2011) tarafından yapılan araştırmaya 490 kamu

çalışanı katılmıştır. Katılımcıların %57,1'i herhangi bir problem yaşadıklarında aile üyeleriyle bu problemi paylaşarak çözüm bulmayı yeğlerken, %31,3'ü arkadaşlarına, %15,5'i de profesyonel yardıma başvuracaklarını belirtmişlerdir. Bu araştırmaya göre ise bireylerin problemlerinin çözümü noktasında sosyal çevresinin ne kadar önemli olduğu görülmektedir. Profesyonel yardımdan ziyade bireyler, kendilerini daha yakın hissettikleri sosyal çevreleriyle sorunlarını paylaşmakta ve bu yolla çözüme ulaşmayı hedeflemektedirler.

Asya ve Avrupa arasında bir geçiş konumunda olan Türkiye, coğrafi olarak böyle olduğu kadar kültürel olarak da bunu yansıtmaktadır. Bir tarafta evrensel değerlere uyum sağlama diğer tarafta ise kültürel değerlere sahip çıkma gayreti Türk halkı için zorlayıcı bir faktör olmuştur (Aluş ve Selçukkaya, 2015). Evrensel bir değer olan bireyselleşmenin toplum kültürüne yerleşmesi, sosyal ilişkilerde yoksunluk veya azalmadan yakınan bireylerin sayısında önemli bir artışı da doğurmuştur (Demir, 1990). Yalnızlıktan yakınma ve yalnızlık sonucunda oluşan sosyal ve psikolojik sorunların yaşanması kaçınılmazdır. Nitekim ait olma Adler, Glasser ve Maslow gibi kuramcılar tarafından temel bir insan ihtiyacı olarak kavramsallaştırılmıştır. Adler'e göre insan sosyal bir varlıktır ve insanın kişiliğini anlayabilmek için sosyal çevresi ile birlikte değerlendirmeye alınması gerekliliğinden söz etmiştir. Adler'in kuramında yer alan "sosyal ilgi" kavramına ilişkin ifadeleri sosyal bağlılığa dikkat çekmektedir. Adler (1956) bireylerin yaşadıkları problemlerin çoğunun, kendilerini ait hissetmek istedikleri gruplar tarafından onay görmedikleri takdirde ortaya çıktığını ve bu sosyal gruplar tarafından kabul görebilmek için şiddet saldırganlık ve bağımlılık gibi olumsuz davranışlara yönelebileceklerini belirtmiştir. Glasser (2003)'e göre bireyin hayatı boyunca çevresiyle kurduğu ilişkiler bireyde yaşama sevinci oluştururken, sevgi-ait olma ihtiyacının doyurulmasını da sağlar. Bireyin ihtiyaçları karşılanmazsa yaşamdan doyum alma düzeyinde de düşüş gözlenirken düzenli olarak karşılanan ihtiyaçlar bireyin başarılı bir kimlik geliştirmesinde önemli bir rol oynar (Sardoğan ve Karahan, 2004). Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisinde de yer alan bir kavram olan aidiyet kavramı bireylerin ait olma ve sevgi ihtiyaçlarını içinde barındırmaktadır. Dolayısıyla bu ihtiyacın karşılanmaması veya karşılanamaması yani aidiyet duygusunun yokluğu bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmekte, bireyin davranış ve uyum problemleri yaşamasına neden olabilmektedir (Duru, 2007).

Özgecilik kavramını ilk kez ortaya atan Comte bu kavramı "başkaları için yaşama"

olarak adlandırmıştır (Comte, 1851 akt. Mutafçılar, 2008). Sosyal psikoloji yaklaşımına göre özgecilik, kendi gereksinim ve çıkarlarından vazgeçerek karşı tarafa yardım etme davranışı sonucunda bireyde oluşan manevi doyum duygusunun yaşanabilmesidir (Çiftçi, 2003). Yani özgeci davranış sergileyen birey açısından kendi istek ve ihtiyaçları değil karşı tarafın istek ve ihtiyaçları göz önündedir. Bireyde bunun sonucunda maddi bir çıkardan ziyade manevi olarak kendisini iyi hissetmektedir.

Sosyal bağlılığın öneminin anlatıldığı alanyazında “Roseto Etkisi” olarak tanımlanan durum sağlıklı yaşamın sadece sağlıklı beslenmeden etkilenmediği gerçeğinden bahsetmektedir. Egolf, Lasker, Wolf ve Potvin (1992) tarafından yapılan bu araştırma Amerika’da yaşamına devam eden İtalya göçmenlerinin yaşadığı Roseto kasabasında gerçekleştirilmiştir. Kasabanın doktoru kalp krizi geçirme açısından yüksek risk teşkil eden 55 ile 64 yaş arasındaki bireylerin hiç kalp krizi geçirmediğini 65 yaş üstünde kalp krizi sonucunda hayatını yitirme oranının ise sadece %1 olduğuna dikkat etmiştir. Bunun üzerine yapılan araştırmalarda ise sağlıklı beslenmenin ve sporun öneminden olacağı düşünülmüştür. Ancak çok fazla alkol ve sigara tüketimi olan, sağlığa elverişsiz koşullarda çalışan ve çok sağlıksız beslenen bir topluluk oldukları görülmüştür. Hatta halkın çoğunluğu bugünün ölçülerine göre obezdir. Tüm bu olumsuz koşullara rağmen kalpleri kriz geçirmeye karşı dayanıklı ve sağlıklıdır. Araştırmalara devam eden Dr. Wolf kalp krizi geçirmeme durumunun etkeni olarak ise kasaba halkı arasında bulunan çok olumlu sosyal bağlar olduğunu belirtmektedir ve üç nesil aynı evi paylaşmakta, beraber yaşamaktadır. Halkın arasında gelir durumunda uçurum olmadığı, paylaşımın ve yardımlaşmanın yüksek oranda olduğu, saygı ve güven gibi olumlu değerlerin baskın olduğu bir toplum yapısına sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca Roseto halkı tarafından çok ayıp kabul edilen maddi imkanlarla gösteriş yapmanın, zenginliğin ve üstün olma çabasının o toplumda hiç olmadığı da gözlemlenmiştir. Tüm bu olumlu sosyal ilişkiler, bağlılık duygusu, yardımlaşma davranışları tüm sağlıksız beslenme ve çalışma koşullarına rağmen bireylerin kalp krizi geçirmemelerini sağlamıştır. Bu araştırmadan hareketle çevreyle kurulan olumlu sosyal ilişkilerin sadece psikolojik açıdan değil fizyolojik açıdan da bireylerin sağlıkları için olumlu olduğu görülmektedir.

Yurtiçi ve yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde (Akyıl ve diğerleri, 2018; Çolak, 2018; Kapıkıran ve Kapıkıran, 2009; Kasapoğlu, 2014; Kırık ve Sönmez, 2017; King, Vidourek, Merianos ve Singh, 2014; Schwartz, Keyl, Marcum ve Bode, 2009; Taşdibi-Ünlü, 2019; Yoon, Hacker, Hewitt, Abrams ve Cleary, 2012) bireylerin

mutluluk puanlarının sosyal değişkenlerden etkilendiği ve sosyal çevresiyle ilişkileri iyi olan, aidiyet hisseden, karşılık beklemeden yardım davranışı sergileyen bireylerin mutluluklarının da artış gösterdiği görülmektedir.

Tüm bu durumlar göz önünde bulundurularak bireylerin kendilerine ve etkileşim içinde buldukları sosyal çevrelerine karşı bakış açılarının olumlu ve sağlıklı olmasının büyük önem taşıdığı düşünülmektedir ve bu bağlamda yapılacak olan araştırmanın konusu; öğretmenlerin mutluluk puanlarının, sosyal bağlılık, özgecilerik ve sosyal empati değişkenleri açısından ne derece yordandığına bakmaktır.

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar

Bu çalışmada bireylerin sahip oldukları mutluluk puanlarının sosyal bağlılık, özgecilerik ve sosyal empati değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın bu amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Mutluluk, sosyal bağlılık, özgecilerik ve sosyal empati değişkenlerinin arasında nasıl bir ilişki vardır?
2. Öğretmenlerin özgecilerik, sosyal bağlılık ve sosyal empati puanları mutluluklarını ne derece yordamaktadır?
3. Öğretmenlerin mutluluk puanları bransa, görev yapılan kademeye ve cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Mutluluk, insanlar tarafından araştırılan, önemini kaybetmeyen, sürekli gelişime ve araştırılmaya açık bir kavramdır. Kendilerini mutlu olarak addeden kişilerin olumsuz psikolojik belirtileri, kendilerini mutsuz olarak adlandıran kişilere göre daha az yaşadıkları bilinmektedir (Alver, Dilekmen ve Ada, 2010). Bireylerin olumlu bir ruh sağlığına sahip olarak hayatlarını sürdürmeleri, kendileri ve sahip oldukları çevre açısından önemlidir. Bu yüzden de bireylerin mutluluklarının farkında olup, olumlu duyguları çoğunlukta yaşamaları için neler yapmaları gerektiğini bilmeleri önemlidir.

Alanyazın incelendiğinde mutluluk kavramı daha çok özerklik, yeterlilik (Cihangir-Çankaya, 2009), sorumluluk (Eryılmaz ve Atak, 2011), stres düzeyleri (King, Vidourek, Merianos ve Singh, 2014; Graham ve Pozuelo, 2017), iş doyumunu (Terzi, 2017) gibi bireysel açılardan değerlendirilmiş olup sosyal boyutun mutluluk üzerindeki etkilerine yeterince bakılmamıştır. Bu araştırmanın, mutluluk kavramının sosyal boyuttan ne derece etkilendiğinin anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sosyal bağlılık ve sosyal empati, üzerinde çok fazla araştırma yapılmayan kavramlardır. Özellikle Türkçe literatürde sosyal empatiyle alakalı yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın, bu kavramların aydınlatılması ve literatürümüzde çalışma alanının genişlemesi konusuna katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Günümüz anlayışına göre öğretmen sadece bilgi veren bir kişiden ibaret olmayıp, düşünce ve değerleriyle de model olması gereken bir kişidir (Dilmaç ve Ekşi, 2012). Ayrıca Türk kültüründe de öğretmenlik mesleği fedakarlık gerektiren bir meslek olarak görülmektedir. Fedakârlık, sorumluluk, yardımseverlik ve benzeri kavramlar yönünden öğrencilere rol model olan bir öğretmenin öğrencileriyle olan ilişkilerinin sağlıklı ve güvenli olması öngörülebilir ve böylece sınıf ve okul bazında olumlu bir öğrenme ortamı oluşturulabilir. Bu öğrenme ortamının oluşumu esnasında öğretmenin kendisini iyi hissetmesi, mutlu olması beklenmektedir. Segal (2007)'e göre insanlara yardım etmek mutlu olmanın yollarından birisidir. Bu bağlamda öğrencilerine karşılık beklemeden yardım etme isteği yani özgecilik düzeyi yüksek olan öğretmenlerin, bu yardım etme isteğini davranışa döktüğü zaman bundan duyacağı hazla birlikte mesleğe ilişkin motivasyonu ve kişisel mutluluk düzeyinin artacağı düşünülmektedir. Bunun tersi olan bir durumda yani özgecilik düzeyi düşük olan öğretmenlerin ise mutlulukları olumsuz etkilenebilir. Midlarsky (1991), özgecilik davranışının kişilere bazı faydalar getirdiği düşüncesini öne sürmüştü ve bu faydaları beş başlık altında toplamıştır. Bunların içinde ise kişinin iyilik halini artırdığını ve sosyal anlamda uyumunu iyileştirdiği savları da yer almaktadır (akt. Karadağ ve Mutafçılar, 2009). Hümanist kuramın öncülerinden olan Maslow'a (2001) göre ise özgecilik, insanların nihai amacı olan kendini gerçekleştirme isteğinin bir parçası olarak psikolojik iyi oluşun da aracısı rolünde karşımıza çıkmaktadır.

Açıklaması yapılan kuramsal bilgilerden yola çıkılarak planlanan bu araştırma; mutluluk, sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Kuramsal görüşlerden yola çıkarak sosyal bağlılığın, özgeciliğin ve

sosyal empatinin bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde bir etkisinin olabileceği düşünülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Öğretmenlerin mutluluğu, eğitim ve öğretimin verimliliği açısından çok önemli bir unsurdur. Olumlu duyguları yoğun olan öğretmenlerin, öğrencilere bakış açılarının da olumlu olacağı düşünülmektedir. Öğretmenlerin mutluluğu ile ilgili yapılan çalışmalar her ne kadar alanyazında bulunsa da sosyal empati, sosyal bağlılık ve özgecilik değişkenleri açısından incelenen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Sonuç olarak bu araştırmanın; mutluluk, sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati kavramlarına açıklık getireceği ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca öğretmenlerin mutluluk düzeylerini artırıcı ve olumsuz duyguları çoğunlukta yaşamalarını önleyici programların hazırlanmasında yararlanılabilecek bilgi kaynağı oluşturması açısından önem arz etmektedir.

1.3. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmada kullanılacak ölçeklerin, değişkenlerle ilgili özellikleri ölçtüğü varsayılmaktadır.
2. Araştırma kapsamında kullanılacak ölçeklerdeki maddelere katılımcı öğretmenlerin içtenlikle cevap verdiği varsayılmaktadır.
3. Araştırmanın çalışma grubunun, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmada kullanılan ölçeklerdeki maddelere verilen cevaplarla sınırlıdır.
2. Araştırma ulaşılabilen kaynaklarla sınırlıdır.
3. Araştırma 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında Ağrı/Patnos ilçesinde görev yapan öğretmenlerin bu ölçeklerdeki maddelere verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Sosyal Bağlılık: Bireyin kendisini, çevresiyle kurduğu sosyal ve duygusal ilişkilerinin

anlamalı bir parçası olarak hissetmesine dair algılarıdır (Lee ve Robbins, 1998).

Özgecilik: Bireyin karşısındaki insan veya insanlara sadece iyiliği düşünerek yaptığı, diğerlerine fayda sağlayan ve hiçbir şekilde karşılık beklemeden yapılan davranışlar bütünüdür (Mateer, 1993).

Sosyal Empati: Bireyin, çevresindeki insanları ve onların yaşam koşullarını deneyimleyerek veya algılayarak anlaması ve böylece yapısal eşitsizlikler, farklılıklar hakkındaki sahip olduğu içgörü kazanma yeteneğidir (Segal, 2011).

Mutluluk: İnsanların yaşamları boyunca sahip olmak için çaba harcadığı, maddi ve manevi yönden doyuma ulaştığında bireyde hoşnutluk duygusu yaratan, biyolojik ve psikolojik bir durumdur (Aluş ve Selçukkaya, 2015).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmayı oluşturan değişkenler hakkında kuramsal bilgiler verilecektir. Mutluluk, sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati kavramları hakkında sırasıyla bilgi verildikten sonra bu kavramlarla ilgili yurtdışında ve yurtiçinde yapılmış olan araştırmalara yer verilecektir.

2.1. Mutluluk

Mutluluk, insanlık tarihi kadar eski ve psikolojinin ayrı bir bilim dalı olmasından önce ortaya atılan bir kavramdır. Mutluluk kavramının tanımlaması M.Ö. 2400'lerde, her felsefe alanında yapılmıştır. Sokrates'ten bu yana mutluluk üzerine düşünülmüş, sorular sorulmuş ve mutluluğu bulmanın yolları üzerine kafa yorulmuştur (Eryılmaz, 2014). İnsanlık tarihi kadar eski olan bu kavramın bilimsel olarak ele alınması ise ancak 1980'lerden sonra olabilmıştır (Doğan, Sapmaz ve Akıncı-Çötök, 2013). Bilimsel alandaki bu gecikmenin sebebi de ancak günümüzde ve yakın zamanda mutluluğun somut olarak ele alınmasıdır. Geçmiş zamanda mutluluk daha çok tasavvufi, felsefi ve mitolojik olarak ele alınmış ve bu da bilim alanındaki çalışmaların mutluluk kavramı üzerine yoğunlaşmasına engel oluşturmuştur (Aluş ve Selçukkaya, 2015). Akın ve Satıcı (2011)'ya göre mutluluk kavramını bu kadar önemli ve araştırmaya değer kılan bir bakış açısı ise insanların ruhsal ve fizyolojik sağlıkları üzerinde daha fazla düşünmeye başlamaları, yaşam kalitelerini yüksek düzeyde tutmak istemeleri ve kendilerine iyi bir gelecek inşa etmek istemeleri olmuştur.

Mutluluğun tanımı konusunda uzmanlar herhangi bir uzlaşmaya varamamışlardır. Her ne kadar genel olarak insanları olumlu yönde etkilediği bilinse de ne olduğu ve nasıl

olduğu konusunda ortak bir kanı yoktur (Akın ve Satıcı, 2011). Aluş ve Selçukkaya (2015)'ya göre mutluluk, insanların yaşamları boyunca sahip olmak için çaba harcadığı, maddi ve manevi yönden doyuma ulaştığında bireyde hoşnutluk duygusu yaratan, biyolojik ve psikolojik bir durumdur. Mutluluk, içsel açıdan zengin, anlamlı ve diğer bir deyişle dolu dolu bir hayat sürmektir (Harris, 2017). Yüksekbilgili ve Akduman (2016) ise mutluluğu istek ve ihtiyaçların karşılanma seviyesi olarak görmüş, bireylerin istek ve ihtiyaçları karşılanınca mutluluk düzeylerinin arttığını ve bir başka ihtiyaç ortaya çıkana kadar mutlu kaldıklarını belirtmiştir. Kangal (2013)'a göre mutluluk, olumlu duygu ve düşüncelerin olumsuz düşünce ve duygulara karşı ağır basması, fazla olması durumudur. Kalvans (2012)'a göre mutluluk en basit düzeyde hoşnutluk halinden başlayıp, yoğun bir şekilde yaşanan neşe arasında kalan bilişsel ve duygusal olarak iyi olma halidir. Mutluluk “*Tüm özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık*” tır (TDK, 2011). Bu bağlamda yapılan tanımlamalar doğrultusunda mutluluk, insanların sergiledikleri davranışlarının nihai amacı olarak literatürde yer bulmuştur (Sapmaz ve Doğan, 2012). Yani insanlar bütün davranışlarını mutlu olabilmek için yapmaktadırlar.

Ryan ve Deci (2001)'ye göre mutlulukla ilgili yapılan araştırmalar iki genel bakış açısıyla türetilmiştir. Bunlar; haz elde etmeye odaklanan ve olumsuz duygulardan kaçma ile mutluluğu tanımlayan hedonik (hazcı) yaklaşım ile yaşamın anlamı ve kendini gerçekleştirmeye odaklanan bir kişinin mutluluğunu tanımlayan eudaimonik yaklaşımlardır. Bu iki görüş mutluluk hakkındaki farklı araştırma odaklarına yol açmıştır.

Hedonik Yaklaşım: İlk olarak Aristippus tarafından ortaya atılan hedonik yaklaşıma göre, anlık hazların yaşanması sonucunda bunların toplamı ile mutluluğun oluştuğu belirtilmektedir. Hobbes ve De Sade gibi filozoflar da hazcı bir bakış açısıyla mutluluğu ele aldılar (Ryan ve Deci, 2001). Hazcı bir bakış açısıyla mutluluğu değerlendiren psikologlar ise sadece bedensel hazların değil, zihinsel hazlar ve zevkleri de içeren bir bakış açısıyla mutluluğu değerlendirmişlerdir (Kubovy, 1999). Diener ve diğerlerine göre de (1998) mutluluk, fiziksel hazcılığa indirgenemez, farklı bağlamlarda hedeflere veya önemli sonuçlara ulaşmaktan elde edilebilir.

Kahneman ve arkadaşları (1999) hedonik mutluluğun tanımını yaparlarken bireylerin yaşantılarını ve hayatını keyifli kılan bir yaklaşım olduğunu söylemişlerdir. Yani bir anlamda iyi oluş ve hedonizm kavramlarının eş değer kavramlar olduğunu öne

sürmüşlerdir. Ryan ve Deci (2001)'ye göre hedonik yaklaşım insanların acı duymaları yerine, haz ve zevk almalarının mutluluğu en üst düzeyde yaşamaları için açık ve net müdahale alanı yaratmıştır.

Seligman ve Royzman (2003)'a göre hedonik yaklaşım mutluluğun ham, öznel bir duygu meselesi olduğunu ön planda tutar. Mutlu bir hayat için zevk duygularının en üst düzeyde ve acının minimum seviyede olması gerekmektedir. Hedonik yaklaşıma göre mutlu bir insan çok gülümser, zevkleri çok yoğun bir şekilde yaşar ve mutlu bir insanın acıları çok azdır. Hedonik mutluluğu anlamaya yönelik kurgulanan bir senaryo şöyledir:

Araştırmacılar, insanlara gün içinde belli zamanlarda bip sesi çıkararak “Şu anda ne kadar zevk ve acı yaşıyorsun?” sorusunu yöneltirler ve bu bir hafta boyunca devam eder. Katılımcıların verdikleri yanıtlara göre zevklerin toplamından acıların toplamını çıkararak bir toplam mutluluk puanı elde ederler. Bir hafta sonunda aynı insanlara “Bu haftan ne kadar mutlu geçti?” sorusunu sorarlar. Verilen cevaplar karşılaştırıldığında anlık hesaplanan mutluluk puanlarıyla bir haftanın mutluluğu sorusuna verilen mutluluk puanları büyük ölçüde farklılık göstermektedir. Yani anlık mutluluğumuz ile geçmişe dönük mutluluk tahminlerimiz farklılık göstermektedir. Örneğin; “son tatiliniz nasıldı?” sorusuna “evet harikaydı” yanıtını veren bir kişi tatil sırasında yaşadığı kötü anları; sivrisinekleri, trafiği, güneş yanmalarını vs. düşünürse özet kararı değişebilir. Yani mutluluk o dönemi oluşturan iyi veya kötü tüm anların değerlendirmeleri sonucunda hesaplanır (Seligman ve Royzman, 2003).

Eudaimonik Yaklaşım: Hedonik yaklaşımın aksine iyi oluşun temelini sadece mutluluk olmadığını belirten eudaimonik yaklaşıma göre insanlar değerlerine, yaşam anlamlarına ve kendilerini geliştirmeye yönelik yaşarlarsa iyi oluşu sağlayabilirler (Ryan ve Deci, 2001). Aristo'nun mutluluk anlayışı üzerine şekillenen eudaimonik yaklaşımda yalnızca haz almak için yapılan etkinlikler mutluluğu sağlamaz. Kişinin potansiyellerini gerçekleştirmek için çaba harcaması iyi oluşuna olumlu yönde katkı sağlar (Ryff, 1995). Bu bakış açısından hareketle Ryff ve Keyes (1995) öznel iyi oluştan farklı olarak altı alt boyuttan oluşan Psikolojik İyi Oluş kuramını geliştirmişlerdir. Eudaimonik yaklaşım psikolojik iyi oluş kuramı tarafından temsil edilmektedir.

-Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı: Ryff (1995)'a göre bireylerin psikolojik açıdan iyi oluşu sadece stres, kaygı gibi olumsuz durumların yokluğunu değil, mutluluk ve iyilik hali gibi olumlu durumları da içinde barındırmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireylerin

psikolojik iyi oluşları altı alt boyutta incelenmiş olup bu altı boyut hakkında bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

1) *Kendini Kabul*: Ryff (1995)'a göre kendini kabul düzeyi yüksek olan birey olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle birlikte kendisini değerlendirmekte ve kabullenmektedir. Böylece kendisine karşı bakış açısı olumlu olmaktadır. Kendini kabul aynı zamanda geçmiş yaşantılarını da kabul etmeyi içinde barındırmaktadır.

2) *Diğerleriyle Kurulan Olumlu İlişkiler*: Bireyin çevresinde bulunan diğer kişilerle olumlu, nitelikli, samimi ve empatik ilişkiler kurması olarak tanımlanmıştır (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluşun bu alt boyutunun beklenen davranışları ise kendisinin dışındaki kişilerin de mutluluklarını istemek, diğerlerinin duygularını anlayabilmek ve olumlu bir bağ çerçevesinde ilişki kurmak ve benzeri davranışlardır.

3) *Çevre Hakimiyeti*: Bireyler psikolojik açıdan iyi oluş sağlayabilmek için çevresinde olup bitenler hakkında farkındalık sahibi olmak durumundadırlar. Kendi yetenek ve becerilerini aktif bir şekilde kullanabilecekleri çevreyi kendisi belirleyen birey, kendisi dışında gelişen olayları da böylelikle en yüksek seviyede düzenleyerek kontrol sağlamış olmaktadır. Çevre hakimiyet düzeyi düşük olan bireyler ise kendi hayatı üzerinde de kontrol sağlayamaz ve dış etkenlerce olumsuz yaşantılara sürüklenebilir (Ryff, 1989).

4) *Yaşam Amacı*: Bir yaşam amacına sahip olan birey, bu amacı doğrultusunda hayatını sürdürür ve o yolda gerekli motivasyonu kendinde bularak ilerler. Bireyin tek bir yaşam amacı olmasının yerine çeşitli amaçlar bulması onun yaratıcılığının ve üretkenliğinin bir eseri olarak karşımıza çıkmaktadır (Ryff, 1995). Böylelikle bir amacına ulaşamayan bireyde çok fazla yıkım oluşmadan diğer amacına yönelik çalışmalara başlar ve sürekli olarak motive olmuş bir şekilde yaşamını sürdürebilir.

5) *Kişisel Gelişim*: Bireylerin sahip oldukları mevcut potansiyellerini en üst düzeyde kullanmak için çaba sarf etmeleri kişisel gelişim boyutuyla açıklanmaktadır. Rogers da kişisel gelişim göstermenin bireylerde bulunan bir içgüdü olduğunu ve bireyin üst düzeyde bir psikolojik işlev sergilemesi için önemli olduğunu belirtmiştir (Ryff, 1995).

6) *Özerklik*: Ryff ve Keyes (1995)'e göre özerklik, bireyin hayatı hakkında kendi kararlarını verebilmesi, çevreden bağımsız olarak düşünebilmesi, toplum baskısından etkilenmeden kendi düşüncelerine göre kendisini değerlendirebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Ryff (1989)'a göre de bireyler davranışlarını, kendi düşünceleri ve

normları sonucunda sergilerlerse ve toplum baskısından uzak kalarak hayatlarını sürdürürlerse özerk olabilirler.

Ryff'ın psikolojik iyi oluş yaklaşımına göre genel bir değerlendirme olarak, birey kendisini ve geçmiş yaşantılarını olduğu gibi kabul edip olumlu değerlendiriyorsa, yaşamını sürdürmek için motivasyon kaynağı olacak bir yaşam amacına sahipse, çevresiyle olumlu bağlar kurabiliyorsa, kendi kişisel gelişimi için çaba harcıyorsa, çevresinde olan biten olaylara hakim ve bunları kontrol edecek güce sahipse ve çevreden etkilenmeden bağımsız olarak kendi kararlarını kendi verebiliyorsa psikolojik iyi olma hali de o derece olumlu yönde etkilenir (Ryff, 1995).

Seligman ve Royzman (2003)'a göre ise üç tip geleneksel mutluluk teorisi bulunmaktadır. Bunlar; Hedonik Kuram, Arzu Kuramı ve Amaç Listesi Kuramlarıdır. Seligman ve Royzman (2003) ise bu üç kuramın birleşimi olarak Otantik Mutluluk kavramını öne sürmüşlerdir. Hedonik mutluluk yukarıda anlatıldığı için arzu kuramı ve amaç listesi kuramı ilgili bilgi aşağıda verilecektir.

Arzu Kuramı: Griffin (1986)'e göre mutluluk istediğini elde etme meselesidir (Akt., Seligman ve Royzman, 2003). İstedığımız şey büyük bir zevk veya hiç acı yaşamamaksa hedonik mutluluğa vurgu yapılmaktadır. Yani hedonik mutluluk ve arzu kuramı bu yönüyle benzerlik göstermektedir. Hedonizm hazzın acıya üstünlüğünün, en çok arzu edilen şey olmasa bile mutluluğun reçetesi olduğu görüşünü savunurken arzu teorisi, bir isteğin yerine getirilmesinin haz miktarına bakmaksızın kişinin mutluluğuna olumlu yönde etki ettiğini söyler (Seligman ve Royzman, 2003).

Amaç Listesi Kuramı: Seligman ve Royzman (2003)'a göre kariyer başarıları, olumlu sosyal bağları, hastalık ve acıdan sıyrılmayı, maddi konforu, güzelliği, eğitimi, sevgiyi, iyi vicdanı ve bilgi edinme gibi değerli kavramlardan oluşan bir listeden elde edilen olumlu yaşantılar bireylerin hayatlarında mutluluğu sağlayabilir. Duyguların dışında olan ve gerçek hayattan değerli kavramları içeren bir liste ve bu listeden ulaşılabilecek yaşantılar insanlara mutluluk vermektedir.

Alanyazında tarandığında karşılaşılan farklı mutluluk kuramları da bulunmaktadır. Bunlar; Erek Kuramı, Etkinlik ve Akış Kuramı, Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları, Uyum Kuramı ve Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramlarıdır.

Erek Kuramı: Kuramın temelini atan kişi Wilson (1960)'a göre birey ancak ihtiyaçları karşılandığı zaman veya amaçlarına ulaştığı zaman mutlu olabilir (Akt. Diener, 1984).

Yetim (2001)'e göre insan amacı olan bir varlıktır ve belirlediği bu amaçlar doğrultusunda hayatları belli bir düzen içinde devam eder. Bireylerin kendi amaçları olması ve bu amaçlara ulaşmak için hayatlarına devam ederlerken önlerine çıkan her türlü engel ve zorlukla baş etmek için bireylere güç ve motivasyon sağlarken, sıkıntılı anlarda/durumlarda bile birey iyi oluş durumunu koruyabilmektedir (Cantor ve Sanderson, 1999). Diener (2006) erek kuramına göre bireylerin amaçlarına ulaştıklarında veya ihtiyaçları doyurulduğunda mutlu olduklarını söylemektedir. Ancak bazı durumlarda birey yetenek ve becerilerini aşan hedefler belirlediği zaman yani amaçları ile yetenekleri uyuşmadığı zaman mutlu olma durumu da zora girmektedir.

Etkinlik ve Akış Kuramı: Erek kuramı ile etkinlik kuramı arasındaki fark; erek kuramı daha çok “sonuç” odaklı iken yani bireyler istediklerine ulaştıkları zaman mutlu olurken, etkinlik kuramında ise bireyler amaçları doğrultusunda yaptıkları etkinlikler esnasında mutlu olurlar diğer bir deyişle “süreç” bireyleri mutlu eder. Örneğin; dağın zirvesine ulaşmak sonuç ise o dağa tırmanma işi bir süreçtir ve etkinlik kuramına göre tırmanma işinin verdiği haz zirveye ulaşmanın verdiği hazdan daha fazladır (Ryan ve Deci, 2001). Bu örnekten de anlaşıldığı üzere sürecin bireyin duygularının üzerinde etkisi etkinlik kuramına göre daha önemlidir ve esas mutluluk süreç esnasında yaşanmaktadır.

Etkinlik kuramı içerisinde ele alınan bir kavram olan akış; bireyin yapmakta olduğu faaliyetle bir bütün olması ve bu faaliyetten haz duyması sonucu oluşan yoğun bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Zaman kavramının odaktan uzaklaştığı bu etkinlik esnasında birey, kendi benliğinden tamamen uzaklaşır ve yapma halinde olduğu etkinliğe tam bir odaklanma durumunda olur. Bu kurama göre bireyin hangi alanlarda akışı yakaladığı bulunursa onu mutlu eden etkinliklerin de bulunacağı öne sürülmüştür (Csikszentmihalyi, 2005). Erek kuramında olduğu gibi etkinlik kuramında da bireyin yetenekleri doğrultusunda bir etkinlik yapmayı seçmesi önemlidir (Diener, 2006). Seçilen etkinliğin bireyin yeteneklerine oranla daha kolay olması bireyin bu etkinlikten çabuk sıkılmasına yol açmakta iken yeteneklerinin çok üstünde bir zorlukta olması ise bireyin kaygı seviyesinin artmasına sebep olacağı için mutlu olmak için yapılan bir etkinliğin amacı dışındaki olumsuz duygular yaşatmasına sebep olur (Diener, 1984). Kısacası bireyin yaptığı etkinlik yetenekleri ve becerileriyle uyum içerisindeyse akış yaşanma ihtimali ve mutlu olma durumu daha fazladır.

Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları: Yukarıdan aşağıya modele bakıldığı zaman, genel anlamda iyimser olan kişiler her yaşadıkları mutlu anları diğer kişilere göre daha olumlu değerlendirmektedirler. Aşağıdan yukarıya olan modelde ise bireylerin hayatlarının farklı alanlarında yaşadıkları anlık mutluluklar ne kadar fazla olursa genel mutluluk halleri daha fazla olmaktadır (Schimmack, 2008). Yani bir modelde bireylerin sahip oldukları genel mutluluk düzeyleri ve olaylara karşı bakış açıları hayatın diğer anlarındaki yaşadıkları olayları değerlendirmede etkiliyken diğer modelde ise hayatın diğer anlarındaki yaşadıkları mutlu anlar kişilerin sahip oldukları genel mutluluk düzeylerini etkilemektedir. Yani bireylerin genel mutluluk düzeylerini oluşturmalarında yaşadıkları kısa süreli mutluluklar önemli bir yere sahiptir.

Araştırmacılar mutluluk üzerine araştırma yaparlarken mutluluğun temelini iki başlığa dayandırmışlardır. Bunlardan birincisi anlık/geçici mutluluk diğeri ise bir kişilik özelliği olarak bireyde karakterize olmuş mutluluktur (Schimmack, 2008). En temelde bu iki ayrı başlık da birbiriyle ilişki halindedir. Anlık mutluluk bir diğeri ifade biçimiyle hedonik mutluluk bireylerin ulaşmayı veya sahip olmayı istedikleri nesnelere yahut durumları elde etmeleriyle oluşur (Berridge ve Kringelbach, 2011; Oyama, 2012; Schimmack, 2008). Bireyler anlık mutluluklara ne kadar çok ulaşırlarsa genel mutluluk düzeyleri artış göstermektedir (Schimmack, 2008; Seligman ve diğerleri, 2005).

Uyum Kuramı: Uyum kuramının bakış açısına göre bireylerin mutluluklarını etkileyen özelliklerinden en önemlisi çevreye uyum sağlama özellikleridir. Bu bakış açısına göre bireyin haz duyduğu bir etkinlik çok sık tekrar etmeye başlayıp hayatının bir rutini olduğunda mutluluk verme özelliği kaybolmaktadır. Bunun nedeni ise bahsedilen, bireylerin uyum sağlama özellikleri ve var olan duruma alışmalarıdır (Diener, 1984). Bireyin hayatında olumlu veya olumsuz yeni bir durum oluştuğunda ilk hissettiği olumlu veya olumsuz duygular zaman geçtikçe ve birey yeni duruma uyum sağladıkça ilk hissedilen duygunun yoğunluğunda azalma olmaktadır. Diener'a göre (1984) eğitim seviyesi, yaş, cinsiyet, gelir durumu ve sağlık gibi değişkenler bireylerin mutluluk puanları üzerinde çok fazla etkiye sahip değildir. Uyum kuramına göre bu durum, bireyleri zaman geçtikçe uyum sağladıklarını ve bu uyumun sonucu olarak ise mutlulukları üzerinde bu değişkenlerin etkilerinin azaldığını öne sürmektedir (Lucas, 2007).

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı: Kuramın geliştiricisi olan Michalos (1985)'a göre bireyler mutlu olmak amacıyla içinde buldukları şartları ve standartları çevresinde

bulunan diğer kişilerle kıyaslama yoluna giderler. Bu karşılaştırma sonucunda eğer birey diğer kişilere oranla daha kötü bir durumdaysa mutsuz; daha iyi bir durumdaysa mutlu olmaktadır (Akt. Diener vd., 1999). Eryılmaz (2009)'a göre de birey mutlu olabilmek için kendisini çevresindeki kişilerle kıyaslama yoluna gitmektedir. Kişiler kendi bilgi ve becerilerini kendilerine yakın buldukları diğer bireylerle kendilerini karşılaştırma yoluna giderek kendi durumları hakkında bir yargıya ulaşmaya çalışırlar.

Mutluluk, bireylerin psikolojik sağlığı kadar fizyolojik sağlığı için de önemli bir kavramdır. Bireyin olumlu duygularının, olumsuz duygularından fazla olması durumunda, hastalıklar karşısında daha dirençli ve sağlıklı olduğu belirtilmektedir (Cohen, Doyle, Turner, Alper ve Skoner, 2003). Ayrıca bireyin mutluluk düzeyinin yüksek olması bağışıklık sistemini güçlü kıldığına, çevresiyle kurduğu ilişkilerin iyi olmasına ve diğerleri tarafından desteklenmesine, enerjisinin yüksek olmasına ve dolayısıyla iş verimliliğinin yüksek olmasına fayda sağladığı belirtilmiştir (Lyubomirsky, King, ve Diener, 2005). Bir diğer görüşe göre ise mutluluk düzeyinin yüksek olması her ne kadar kişinin sağlığını olumlu etkilese de bu duygunun fazla yaşanması kişi için zararlı olabilecek sonuçlar da doğurabilmektedir. Hefferon ve Boniwell (2014)'e göre mutluluk düzeyi yüksek kişilerin fazlaca iyimser düşünceleri, doktor tedavisini reddetmelerine veya ileriki bir tarihe ertelemelerine neden olabilmekte ve kişinin sağlığı için olumsuz sonuçlarla karşılaşabilmektedir.

Russell (2016)'a göre bireyin ilgileriyle mutluluk düzeyi doğru orantılıdır. Yani kişinin ilgi duyduğu olay veya nesnelere arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır. Birey bu durumda ilgilerinin birinden vazgeçse bile bir diğer ilgiye yönelmektedir. Russell'a göre (2016) bir insanın mutlu olması için ilk olarak diğer herşeyden ve herkesten önce kendisine saygı duyması gerekmektedir. Tarhan (2017)'a göre ise mutlu olmanın ilk koşulu kişinin kendini tanıyabilmesidir. Asıcı ve İkiz (2015)'e göre bireyin psikolojik açıdan sağlık durumunun iyi olması, akademik ve mesleki açıdan başarılı olması ve sosyal ilişkilerinin sağlıklı olması ve bu durumların bir arada olması kişinin mutluluğunu artıran faktörlerdir. Fiziksel aktivitelere fazlaca katılım göstermek de bireyin mutlu olmasını sağlayabilecek bir diğer noktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

İnsanlar davranışlarının sonucunda mutlu olmak isterler (Glasser, 2013). Yani bireylerin sergiledikleri davranışların nihai amacı mutlu olmaktır. Ancak bütün davranışlar kişiyi hedefe ulaştırmayabilir. Yani bir diğer deyişle insanlar, her davranışın sonucunda mutlu olmayabilirler. Gerek kişinin tercihleri gerekse dışsal faktörler mutlu olma yolunda

engel oluşturabilir. Seçim kuramına göre insanların nihai hedefi olan mutluluğa ulaşmaları için ihtiyaçlarının doyurulması gerekmektedir. Birey ihtiyaçlarını giderdiği zaman hem kendi yaşamından zevk almakta hem de çevresiyle kurduğu ilişkiler açısından olumlu bir seyir izlemektedir. Kişi ihtiyaçlarını giderme esnasında çevresinden yardım alabilmekte ve çevresindekilere yardım edebilmektedir (Glasser, 2013). Çevresiyle kurduğu bu ilişkiler kişide olumlu etki bırakıp sosyal bağlılığına katkı sağlayabilir.

Diğer yandan ihtiyaçlarını karşılayamayan/gideremeyen bireylerin hayata olan bakış açılarında olumsuz yönde bir etki görülmektedir. Karşılanamayan ihtiyaçları hayatının odağında olduğu sürece keyif alabileceği etkinliklere katılmayıp yaşam motivasyonları düşmektedir. İhtiyaçları giderilen bireyler ise yaşam motivasyonları yüksek ve keyif alabilecekleri, kendilerini güçlü hissedebilecekleri etkinliklere katılım sağlayarak olumlu duyguları yaşamaya devam etmektedirler (Vansteenkiste, Lens ve Deci, 2006).

Çakıcı (2015)'ya göre mutluluğu oluşturan bileşenler; fizyolojik durumumuz, çevreyle olan ilişkilerimiz, düşünce ve duygularımız ve yapmakta olduğumuz meslek olarak sınıflandırılabilir. Kişiler mutluluklarının farkında olarak ve nasıl mutlu olabileceklerinin bilincinde olarak bir yaşam sürmek istiyorlarsa bu bileşenleri dikkate almalı ve bileşenler arasındaki dengeyi sağlıklı bir şekilde kurabilmelidirler. Bileşenler arasındaki denge kurulamadığı takdirde örneğin; kişi yaptığı mesleğe saplantılı bir şekilde önem gösteriyor ve işkoliklik boyutundaysa, kendisini, ailesini ve çevresini ihmal edip yalnızlık ve mutsuzluğa doğru sürüklenebileceği iddia edilmektedir. (Yüksekbilgili ve Akduman, 2016). Yani her ne kadar yapılan meslek mutluluğa ulaşmada önemli bir faktörse de bileşenler arasındaki dengesizlik tam tersi etki yaratıp kişiyi mutsuzluğa sürükleyebilir. Mutluluk kavramının bileşenleri göz önünde bulundurulduğunda çevreyle kurulan ilişkiler bağlamında sosyallik kişilerin mutlu olması için önemli bir noktadır. Kişinin karşısındaki insanı veya insanları sağlıklı bir şekilde anlayabilmesi ve içinde bulunduğu topluma sağlıklı bir şekilde bağlanması mutluluk düzeylerinin de artması için önemli olduğu düşünülmektedir.

İnsancıl bakış açısına göre her birey tek ve biriciktir. İnsanın bu kadar özel bir varlık olduğu bu dünyada her bireyin eşit şekilde mutlu olmaya ve ya bir diğer deyişle kendisini mutlu hissetmeye hakkı vardır. Birey eğer mutlu değilse dünyaya, kendine ve diğerlerine karşı bir nefret içerisindeyse bu durum kendisi ve çevresi açısından tehlike yaratabilecek bir durumdur. Bu şekilde bir zarara veya tehlikeye sebep olmamak için

insanların mutlu hissedebilecekleri, kendi yeteneklerini sergileyebilecekleri ve doyuma ulaşabilecekleri fırsatlar yaratılmalıdır veya insanlar bu fırsatları kendileri yaratmalıdırlar (Russell, 2016).

Seligman (2002)'a göre bireylerin mutluluklarını belirleyen üç faktör vardır. Bunlar; mutluluğa yönelik anlayış, yaşam koşulları ve gönüllü aktivitelerdir. Bireylerin toplam mutluluğu bu üç faktörün birleşimi olarak formülize edilmiştir. Lyubomirsky (2008) ise bireylerin mutluluklarının %50'si genetik, %10'u gelir durumu, fiziksel görünüş gibi etkenler, geri kalan %40'ı mutlu olmak için bilinçli olarak yaptığımız aktivitelerden meydana geldiğini belirtmiştir. Carr'a göre ise (2016) bireylerin mutluluklarını içinde buldukları koşullar ve ortam belirlemektedir. Bu koşullar ve ortamdaki coğrafi konum, sosyal çevre, gelir, iş, sağlık, kültür vb. değişkenlerdir. Diener (2009), toplumsal eşitliğin olduğu, toplumsal baskının olmadığı, çatışmaların yaşanmadığı yerlerde, kültürlerde yaşayan bireylerin daha mutlu olduklarını belirtmiştir.

Bireylerdeki mutluluk düzeylerini etkileyen faktörler açısından ülkemizde ve dünyada yapılan araştırmalarda kişinin bulunduğu sosyal statü (Yang, 2008; Kangal, 2013), bireyin mesleğine karşı olan algısı, gelir durumu (Hefferon ve Boniwell, 2014), eşin ölümü ve çok uzun süre işsiz kalmak (Clark, Diener, Georgellis ve Lucas, 2008), sosyal beceri düzeyi (Karahan, Dicle ve Eplikoç, 2007), akran desteği (Köse, 2015) gibi faktörlerin bireylerin mutlulukları üzerinde etkisi olduğu belirtilmiştir.

2.2. Sosyal Bağlılık

Dalai Lama'nın da üzerinde durduğu bir husus olan sosyalleşme kavramı dünyaya gelmemizin bile diğer insanların etkileşimlerinin bir sonucu olduğu, sevsek de sevmesek de çevremizdeki diğer kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarından etkilendiğimizden bahsetmiştir. Hayatımızın her alanına etki eden sosyal ilişkiler ağı mutluluk düzeyimiz konusunda da belirleyici olmaktadır (Ferrazi ve Roz, 2005). Şüphesiz ki insanın tanımını yaparken, tanım içinde kullanılan kelimeler arasında "sosyal" kelimesinin önemi büyüktür. İnsan sosyal bir varlıktır ve doğduğu andan itibaren yaşamı boyunca kişi için kurduğu sosyal ilişkiler kişinin hayatında önemli bir yer tutar. Birey doğumundan itibaren annesiyle başlayıp çevresiyle devam edecek şekilde kurulan ilişkiler ağı içerisinde yaşamını sürdürmektedir. Kişi kendi gelişimi

süresince annesinin yanı sıra diğer kişilerle de etkileşim sağlayarak ait olma duygusunu hissetmek ve sosyal çevresi tarafından kabul görmek için enerji sar etmektedir. Çünkü etkili bir sosyal çevreye aidiyet duygusunu besleyen birey kendisini güvende hissederek yalnızlığın getirmiş olduğu kaygı ve gerilimden uzak durabilmektedir (Duru, 2007). İnsanların benliklerini güvende hissetmelerine yardımcı olan ve diğerleriyle ilişki kurmaya iten güç ise duygusal yakınlık arayışı ve arzudur (Benjamin, 2002). Diğerleriyle sağlıklı ve yakın ilişkiler kuran bireyler duygu ve düşüncelerini oldukları gibi, hiçbir engelleme olmadan ortaya koyabilmektedirler. Sosyal bağlılık psikoloji kuramları açısından da açıklanmıştır. Aşağıda kuramların bakış açısından sosyal bağlılık kavramı incelenmiştir.

Bireysel Psikoloji: Sosyal bağlılık, günümüze varana kadar pek çok araştırmacı ve kuramcı tarafından değinilen bir kavram olsa da bir kuram kapsamı içerisinde ilk değinen kişi Adler (1956) olmuştur. Adler'e göre insan sosyal bir varlıktır ve insanın kişiliğini anlayabilmek için sosyal çevresi ile birlikte değerlendirmeye alınması gerekliliğinden söz etmiştir. Adler'in kuramında yer alan "sosyal ilgi" kavramına ilişkin ifadeleri sosyal bağlılığa dikkat çekmektedir. Adler (1956) bireylerin yaşadıkları problemlerin çoğunun, kendilerini ait hissetmek istedikleri gruplar tarafından onay görmedikleri takdirde ortaya çıktığını ve bu sosyal gruplar tarafından kabul görebilmek için şiddet saldırganlık ve bağımlılık gibi olumsuz davranışlara yönelebileceklerini belirtmiştir.

Benlik-Objekt Kuramı: Kohut (1971) tarafından geliştirilen benlik-objekt kuramında ise sosyal bağlılık bir kavram olarak ele alınmıştır. Bu kuramda her insan bir nesnedir ve bu nesnelere yani insanlar diğer insanların sevilme, ilgi, onaylanma ya da saygınlık görme ihtiyaçlarını karşılarlar. Bu noktadan hareket ederek Geist (2008), hiçbir insan diğer insanlardan tam olarak ayrılmış olmadığı savını öne sürmüştür.

Gestalt Kuramı: Akkoyun'a göre (2005) kişi dünyada var olabilmek için mücadele sürdürürken kendi kişiliğini çevreden ayırtmak zorundadır ama aynı zamanda çevresiyle olumlu ilişkiler kurmalıdır. Birey kendisini çevresiyle ilişki kurduğu oranda gelişim gösterir ama kendisini çevreden ayırtmadığı sürece de kendi benliğini oturtamaz. Gestalt kuramına göre benliğin oluşumu bir süreçtir. Bu sürecin sağlıklı ilerleyebilmesi için ise birey-çevre ve birey-birey etkileşimlerinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi gerekmektedir.

Varoluşçu Kuram: İnsan sürekli gelişim ve ilerleme içinde olan bir varlık olduğu için durağan bir yapıda değildir. Varoluş kuramına göre ise insanı insan yapan faktör çevresindeki insanlarla ve nesnelere ilişki içinde bulunmasıdır. İnsan, çevresiyle ilişkili olduğu için ve bu kurduğu ilişkiler sayesinde varoluşunun farkında olabilir (Sardoğan ve Karahan, 2004).

Seçim ve Sorumluluk Kuramı: Glasser'in geliştirdiği kuram olan seçim ve sorumluluk kuramına göre, insanların hayatta kalma güdüsünün yanında sevgi-ait olma, güç, özgürlük ve eğlence gibi ihtiyaçları da bulunmaktadır. Glasser'e göre (2003) bireyin hayatı boyunca çevresiyle kurduğu ilişkiler bireyde yaşama sevinci oluştururken, sevgi-ait olma ihtiyacının doyurulmasını da sağlar. Bireyin ihtiyaçları karşılanmazsa yaşamdan doyum alma düzeyinde de düşüş gözlenirken düzenli olarak karşılanan ihtiyaçlar bireyin başarılı bir kimlik geliştirmesinde önemli bir rol oynar (Sardoğan ve Karahan, 2004).

Hümanist Kuram: Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisinde de yer alan bir kavram olan aidiyet kavramı bireylerin ait olma ve sevgi ihtiyaçlarını içinde barındırmaktadır. İhtiyaç piramidinin ortasında bulunan aidiyet ihtiyacı, ancak daha alt sıralarda yer alan ihtiyaçların giderilmesi sonucunda karşılanabilmekte veya gündeme gelmektedir. Alt düzeydeki ihtiyaçlarını karşılayan bireyler, kendilerini çevrelerine ait hissetme ihtiyacı gütmektedirler. Böylece bireyler kendilerini bir sosyal grubun parçası olarak hissederek güven duygusu yaşamaktadırlar. Çevresi tarafından reddedilen birey veya kendisini herhangi bir sosyal gruba ait hissetmeyen birey yabancılaşma ve reddedilmişlik duyguları yaşayarak bireyde davranış ve uyum problemlerinin baş göstermesine sebep olabilmektedir.

İnsanların yaşadığı sorunların bazıları bireylerin değer verdikleri ve içinde bulunmaktan keyif aldıkları gruplar tarafından kabul edilmeme yani reddedilme korkusu ile ilgilidir (Duru, 2007). Bir diğer deyişle insanlar içinde bulunmak istediği gruplara karşı aidiyet duygusunu sağlıklı ve sorunsuz şekilde yaşamak isterler ve bu şekilde kendilerini daha güvende hissederler ve kabul edilmemeden kaynaklı problemleri yaşamaktan kendilerini alıkoymak isterler. Başkaları tarafından sevmek, saygı duyulan bir insan olmak kişinin psikolojik sağlığı için önemli bir konumdayken; aidiyet duygusunun yoksunluğu, dışlanmışlık hissi ve reddedilmişlik bireyde psikolojik olarak problemlerin yaşanmasına yol açabilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Romano, 2004; Duru, 2007). Ekolojik model, bireyin psikolojik sağlamlığını geliştirmesi sürecinde ailesi,

arkadaşları ve yakın çevresinin önemli olduğuna dikkat çekmektedir (Arslan, 2015). Ungar'a göre (2012) bireyin gelişimsel süreci hakkında bilgi sahibi olabilmek için bireyin çevresiyle kurduğu etkileşim anlaşılmalıdır. Sosyal bağlılık duygusunun temelinde kişinin çevresiyle kurduğu sosyal ilişkilerine ve kendisi dışında kalan diğer kişilere dair oluşturduğu duygu, düşünce, davranış ve inançları yer almaktadır (Lee, Draper ve Lee, 2001). Yani sosyal bağlılık kişinin, diğerleriyle olan etkileşimlerinin subjektif olarak değerlendirilmesinin bir sonucu olarak görülmektedir.

Bireyin kendisini içinde bulunduğu sosyal yaşamın anlamlı bir parçası olarak görmesini sağlayacak şekilde anlamlı ilişkilere dönüştürebilme yeteneği (Moore, 2006) olarak da tanımlanan sosyal bağlılık aidiyet duygusunun son basamağı olarak literatürde yer edinmiştir (Lee ve Robbins, 1995, 1998). Sosyal bağlılık, bireyin doğumundan itibaren bebeklikte ebeveynleriyle, çocuklukta arkadaşlarıyla ve ilerleyen dönemlerde çevresindeki insanlarla kurduğu tüm ilişkilerin bir bütün olarak birey tarafından yapılandırılmasıyla gerçekleştirilmektedir (Lee, 1996). Bir diğer deyişle sosyal bağlılık bir sonuç olmaktan ziyade süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal bağlılık sürecinin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için bebeklik dönemindekeyken sosyal bağlılığı geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar veya etkinlikler bebeğe güven duygusunun kazandırılması, ihtiyaçlarının zamanında giderilmesi ve bu dünyada yalnız olmadığını ona gösterilmesiyle gerçekleştirilebilir. Sosyal bağlılık ve bağlanma kavramları her ne kadar birbirleriyle ilişki içerisinde olsa da özünde farklılıklar bulunmaktadır. Bağlanma kavramı, bebeklerin ihtiyaçlarını karşılayan yetişkinler ile aralarındaki ilişki iken sosyal bağlılık sadece bebeklik döneminde kurulan bağlar değil de yaşamın ilerleyen süreçlerinde çevreleriyle kurdukları tüm sosyal ilişkileri kapsamaktadır. Bir diğer deyişle sosyal bağlılık, bağlanmayı da içerisine alan daha üst bir kavramdır (Williams ve Galliher, 2006). Sosyal bağlılık düzeyinin bebeklik çağından itibaren desteklenmemesi ve ilerde düşük sosyal bağlılık düzeyine sahip olan bireyler kendilerini diğer insanlardan uzak hissederler ve bu durum onların yeni sosyal ilişkiler geliştirmelerini ve bu ilişkileri sürdürmelerini engelleyebilmektedir. Anlamlı sosyal ilişkiler geliştirip sürdürmede başarısızlıklar deneyimleyen bireyler bu deneyimleri sonucunda hayal kırıklığı ve sosyal yalıtılmışlık yaşamaktadır (Moore, 2006). Ancak bu durum karşısında sosyal bağlılık düzeyi yüksek olan bireyler her hangi bir grup tarafından kabul görmediği takdirde bile sosyal bağlılık düzeyleri bu durumdan etkilenip; sosyal bağlılık düzeylerinde bir düşüş yaşamaz (Lee ve Robbins, 1998).

Sosyal bağıllık düzeyi yüksek olan bireyler kendilerinin güvenilir sosyal bir çevre içinde ve olumlu sosyal bağlar kurmuş olduklarını düşünerek koşullar ne kadar zor olursa olsun kendilerine destek olacak sosyal bir çevresinin olduğunu düşünerek iyi hissetmelerine yol açmaktadır (Struble, 2010). Bu bağlamda değerlendirildiğinde sosyal bağıllık bireyin psikolojik sağlığının iyiliği açısından koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Prince, 2008). Sosyal bağıllık bireyin psikolojik sağlığını koruyucu bir faktörken yalnızlık ise risk durumudur. Tuzgöl-Dost (2007) tarafından yapılan bir araştırmada yalnızlık duygusu yüksek olan bireylerin diğerlerine göre daha mutsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Durak-Batıgün (2008) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise yalnız olduğu için mutsuz olan bireylerin ise intihar eğilimlerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Sosyal bağıllığın karşıtı literatürde karşımıza çıkan sosyal yalnızlık kavramı Yahyaoğlu'na göre (2005), kişinin içinde bulunduğu topluma yabancılaşması ve sonucunda bu toplumdan uzaklaşmasıyla oluşur. Birey bu yalnızlık, yabancılaşma ve uzaklaşma sonucunda sosyal faaliyetlerden kendisini soyutlamaktadır. Yabancı olunan bir sosyal çevrede bulunan bireyin hissettiği yalnızlık duygusu sosyal yalnızlık olarak tanımlanmaktadır. Sosyal çevre bakımından yalnız olan bireyler; kendilerini, yaşadıkları topluma ait hissetmemekte ve etrafında bulunan sosyal gruplara karşı ilgi duymamaktadırlar. Sosyal ilişkileri açısından yalnızlık duygusu yaşayan birey depresyon, benlik saygısında düşüş, kaygı ve nevroz gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadır (Yılmaz, 2012). Rokach'a göre (2004) yalnızlık duygusunu yaşayan bireylerde görülen bir diğer sorun ise bireylerin arasında bulunan sevginin zarar görmesidir. Yalnızlık durumu herkesin yaşayabileceği ancak sağlıklı bir şekilde yönetilemediği veya başa çıkılmadığı takdirde kişilerin yaşam motivasyonlarının, yaratıcılıklarının ve hayat enerjilerinin olumlu olma durumunu engelleyebilmektedir. Bunun yanında bireyler yalnızlık duygusuyla baş edemedikleri durumda acımasız ve duyarsız bireylere dönüşebilmektedirler. Yalnızlığın bu sonuçları doğrultusunda bireyin sağlığı olumsuz yönde etkilenmekte yaşam kalitesi de düşmektedir. Tüm bu olumsuz durumların yaşanmaması, kişinin sağlıklı ve olumlu duygularla yaşamına devam edebilmesi açısından olumlu sosyal ilişkilerin ve sosyal bağıllığın önemli olduğu düşünülmektedir.

2.3. Özgecilik

Bireylerin mutlulukları, pek çok kavramla ilişkili olduğu gibi (Seligman, 2007) bu kavramlardan birisinin de özgecilik olduğu düşünülmüştür. Özgeciliği kavramsal olarak ele alan ve ilk kez tanımını yapan kişinin 19. Yüzyılda Auguste Comte olduğu kabul edilmektedir (Karadağ ve Mutafçılar, 2009; Topçu, 2017; Yavuzer, 2017). Scott ve Seglow'a göre (2007) özgecilik en geniş anlamıyla "başkalarının çıkarlarını korumak" olarak tanımlanmıştır. Auguste Comte tarafından yapılan tanımlama ise "diğerleri için yaşama eğilimi" şeklindedir (Yavuzer, 2017).

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve çevresiyle aktif bir şekilde ilişkiler içerisindedir. İnsanların çevreleriyle kurdukları ilişkiler incelendiğinde öne çıkan kavramlardan birisi de yardımlaşma davranışlarıdır (Cüceloğlu, 1993). İnsanların yardım davranışları incelenmeye başlandığında ise tüm bu davranışlar için "Pro-sosyal davranış" terimini kullanmayı yeğlemişlerdir. "pro-sosyal" kelimesi, "anti-sosyal" kelimesinin karşıtı olarak alanyazında karşılığını bulmuştur. Yani prososyal davranış bireyin diğer bir kişinin veya grubun yararına olan, isteğe bağlı davranış olarak tanımlanmıştır (Bilgin, 1988). Yardım etme davranışının antisosyal olarak ortaya çıktığı durumlar da bulunmaktadır. Örneğin; diğerlerini küçük görme, aşağılama ya da aşağı konumda gösteren yardım davranışları antisosyal davranışlardır (Hogg ve Vaughan, 2007).

"Diğergamlık" ve "alturizm" olarak da literatürde yer edinen özgecilik, karşı taraftan sadece iyilik yapmış olmanın verdiği haz dışında herhangi bir ödül beklentisi içine girmeden karşı tarafa fayda sağlayan davranış olarak tanımlanabilir (Mateer, 1993). Özgecilik, terimi Latince "alter" kelimesinden türemiştir. Alter kelimesinin anlamı ise "diğer" demektir (Mastain, 2006). Her ne kadar karşı tarafa iyilik sağlayan bir davranış olsa da bireyde ödül beklentisi varsa bu davranış özgecilik olarak değerlendirilmemektedir (Ümmet, 2012). Bir diğer deyişle sosyal ilişkiler bağlamında değerlendirilen her olumlu davranış özgecilik davranışı olarak adlandırılmaz (Akbaba, 1994; Andreoni, Harbaugh ve Vesterlund, 2007; Gints, Bowles, Boyd ve Fehr, 2003). Bu bağlam içinde değerlendirildiğinde özgeci davranışla özgeci olmayan davranışı birbirinden ayıran temel vurgu niyettir. Örneğin; yanan bir binanın içinde mahsur kalan birisini oradan kurtaran kişi kendi hayatını tehlikeye atmakta, sonra da bir ödül beklentisi içerisine girmeden ortalıktan kayboluyorsa bu kişi özgeci olarak

nitelendirilebilir (Taylor ve ark., 2010). Birey karşısındaki kişi için kendinden ödün veriyorsa ve feragat ediyorsa bu kişi özgecidir (Littauer, 2002). Bireyin çeşitli durumlarda başkalarına yardım etmeye iten kişilik özelliği “özgeci kişilik” olarak adlandırılabilir (Budak, 2000).

Psikoloji kuramlarından olan psikanalitik, hümanist, davranışçı ve sosyal öğrenme kuramlarına ve bu kuramların temsilcilerinin özgeciliğe karşı bakış açıları aşağıda incelenmiştir.

Psikanalitik Kuram: S. Freud’a göre (1997) insan doğası doğuştan kötüdür ve yetiştirilme biçimi, çevrenini birey üzerindeki dışsal etkileriyle birlikte iyiye dönük bir dönüşüm gerçekleşmektedir. Hall ve Lindzey (1957), Freud’un insana bakış açısını özetlerken “Tam bir birey kısmen bencil, kısmen yardımsever olan karmaşık bir yapıya sahiptir.” İfadesini kullanmıştır (Akt. Miller, 2008)

A. Freud’un (1936) savunma mekanizmaları incelendiğinde özgecilik savunma mekanizması, olumlu/olgun savunma mekanizmaları içerisinde yer almaktadır. Özgecilik savunma mekanizmasını kullanan bireyler kendi isteklerini başkalarına yardım etme yolu ile doyurmaktadırlar. Bu savunma mekanizmasına örnek olarak ise kendisi bekar olduğu halde başkalarının evlenmesi için aracılık yapan kişiler gösterilebilir (Akt. Ersevimi, 1997).

C. G. Jung ise özgeciliği bir erdem olarak kabul edip, bu erdemleri insanın bireyleşmesi olarak açıklamaktadır. İnsanlar bireyleşme sürecinde bencil olmaktan uzaklaşarak toplumun bir üyesi olarak yardımlaşmayı seven olgun bir kişilik sahibi olurlar (Jung, 2002).

Adler’in sosyal ilgi kavramına göre birey sosyal çevresinin çıkarları uğruna kendi istek ve ihtiyaçlarını ikinci plana bırakabilir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2010). Gençtan’a göre de (2005) sosyal ilgi ilk olarak birinci yaştan itibaren çevresine karşı sevgi ve yakınlık tepkileri ve ilerleyen zamanlarda arkadaşlarıyla oyuncaklarını paylaşması, çevresine yardım etmesi şeklinde görülür.

Hümanist Kuram: Maslow’a göre (1950) kendini gerçekleştiren insan özgeci davranışlar sergilemektedir. Aynı zamanda kendi isteklerini de göz önünde bulundurmaktadır. Yani kendini gerçekleştiren birey hem özgeci hem de öz-ilgilidir (Akt. Flynn ve Black, 2011). Yardımsever davranışlar Maslow’a göre (1996) kendini gerçekleştirmiş insanların çevrelerine karşı tepki vermesi olarak adlandırılmıştır.

Rogers'a göre de (1951) insan hem özgeci hem de öz-İlgilidir. Bireyler özgeci olabilmek için öz-İlgili olmalıdır görüşünü savunan Rogers "hem kendi isteklerimizi hem de çevremizin isteklerini yerine getirebiliriz ve bu çelişen durumu dengede tutabiliriz" şeklinde düşünmektedir (Akt. Flynn ve Black,2011).

Davranışçı Kuram ve Sosyal Öğrenme Kuramı: Skinner (1974) davranışçı kuramın temel felsefesi olarak özgeci davranışların gelişmesine pekiştirmenin ve model almanın sebep olduğunu belirtmiştir (Akt. Mastain, 2006). Sosyal öğrenme kuramının bakış açısına göre ise insan doğuştan özgeci değildir. Özgeci davranışlar bireyin sosyalleşmesinin bir sonucu olarak görülmektedir. Birey pekiştirme olmaksızın bir modelin davranışlarını gözlemleyerek ve taklit ederek özgeci davranış sergilemekte ve bu davranışı kazanmaktadır (Akbaba, 1994).

Socrates, Aristo, J.J. Rousseau, Abraham Maslow ve Carl Rogers gibi insan doğasının doğuştan iyi olduğu tezinin savunan düşünürler, insanın işbirlikçi, ahlaklı, sempatik ve özgeci olduğunu söylerler. Bu düşüncenin tersi olarak insan doğasını sosyal olmayan, bencil ve saldırgan olduğunu savunanlar ise Sophistler, Machiavelli, Hobbestir (Duru, 2002). Kağıtçıbaşı'na göre (1988) bireyciliğin baskın olduğu kültürlerde özerklik duygusu daha yoğun yaşandığı için ben ve bencilik davranışları daha baskın yaşanır ancak bunun tam tersi olan toplulukçu kültürlerde ise kişinin benliği çevresindekilerin varlığıyla daha anlamlıdır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde sosyal destek ve grup içinde özgecilik davranışı daha baskındır. Her sosyal grubun kendine ait normları vardır ve bu sosyal normlarını toplum kendi üyelerine bildirir uymayanlar bu toplumun dışına çıkarılabilir, dışlanabilir bu şekillerle cezalandırılabilir. Toplumda sosyal norm olarak "sana ihtiyaç duyana yardım etmelisin" şeklinde bir olgu varsa bu olgu o toplumun üyelerini yardım etme ve özgecilik davranışına yönlendirebilir (Onatır, 2008).

Asya ve Avrupa arasında bir geçiş konumunda olan Türkiye, coğrafi olarak böyle olduğu kadar kültürel olarak da bunu yansıtmaktadır (Aluş ve Selçukkaya, 2015). Yani toplumsallıkla bireysellik arasında gidip gelen bir yapıya sahip olduğumuz söylenebilir. Ancak bu durumun böyle olmadığı meslekler ülkemizde ve dünyada varlığını sürdürmektedir. Bu meslekler genel olarak hizmet sektörü olarak adlandırılan başta öğretmenlik, hemşirelik, doktorluk, sosyal hizmet uzmanlığı vb. meslekler özgecilik kavramını her alanında sıklıkla yaşayan ve yaşatan meslek grupları olarak önümüze gelmektedir. Hastalarının iyileşmesi için büyük çaba harcayan hemşire ve doktorlar bunların yanında öğrencilerinin geleceği şekillendireceği gerçeğini hiçbir zaman göz

ardı etmeyerek en iyi şekilde yetişmelerini sağlayan öğretmenler özgeciler eğiliminin pratikteki örnekleridir (Aydın, 2005). Öğretmenlik mesleği kültürümüzde kutsal bir meslek grubu olarak adlandırılmakta ve fazlaca fedakârlık gerektirdiğine inanılmaktadır. Ülkemizde yapılan bir araştırmada öğretmenlik mesleğini icra eden kişilerde en fazla tatmin duygusunu yaşamasını sağlayan iki değişken başkalarına yardım etme ve sorumluluk olarak tespit edilmiştir (Özdayı, 1992). Ayrıca ülkemizde yapılan araştırmalar çerçevesinde öğretmenlik mesleğini icra eden kişilerin özgeciler düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (İşmen ve Yıldız, 2005; Karadağ ve Mutaçlılar, 2009; Mutaçlılar, 2008; Onatır, 2008).

2.4. Sosyal Empati

Empati kavramı kullanım alanı çok geniş ve yaygın olan ancak farklı tanımları ve açıklamaları olan bir kavram olarak alanyazında karşımıza çıkmaktadır. Empati, kurulan sağlıklı ilişkilerin temel öğelerinden birisi ve bu nedenle de sosyal hizmetlerin teori ve pratiğinde önemli bir kavram olarak yer edinmiş bir kavramdır (Gerdes ve Segal, 2009). Empati, diğer insanların neler hissettiğini ve düşündüğünü anlama yeteneğidir ve sosyal ilişkileri daha sağlıklı yaşamak kişisel olarak daha güçlü bir şekilde toplum içinde yer edinebilmek için gerekli bir beceridir (de Waal, 2009). Empati yoksunluğu veya düzeyinin düşük oluşu ise yıkıcı davranışlara yol açarak kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyebilir (Segal, Wagaman ve Gerdes, 2012). Sosyal empati; bireyin, diğer insanların içinde buldukları yaşam durumlarını algılayarak ya da deneyimleyerek anlayabilme ve bunun sonucunda sistem içindeki yapısal eşitsizlikler ve farklılıklar hakkında bir kanıya ulaşabilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Segal, 2011). Sosyal empati kavramı, insanların sosyal ve ekonomik adaleti ve sosyal refahı teşvik etmek için daha fazla çalışma hevesinde olmaları temeli üzerine inşa edilmiş bir kavramdır (Segal, 2007). Bireyin sosyal empati yeteneğini geliştirmesi için öncelikle kendi empatik yeteneklerinin geliştirmesi ve sosyal katılımını artırması gerekmektedir (Segal, Wagaman ve Gerdes, 2012). Bir diğer deyişle birey kendi kişisel gelişimine ne kadar önem verirse ve ne kadar toplumun içinde bulunursa ve diğerleriyle sürekli etkileşim halinde olursa o kadar sosyal empati düzeyi yüksek olmaktadır.

Kişilerarası empati ve sosyal empati kavramları birbirleriyle belirgin şekilde bağlantılı ancak aralarında farklılıklar barındırmaktadır. Kişilerarası empati, bireyler ve küçük

gruplar arasındaki empatik duyguları; sosyal empati ise büyük gruplar ve toplumlar arasındaki empatik duyguları karşılamaktadır (Segal, Wagaman ve Gerdes, 2012). Kendi bulunduğumuz grup dışında bulunan insanların yaşantılarının derinlemesine anlaşılması, orada bulunan insanlara yönelik uygulanan baskı ve imtiyazların anlaşılması, diğer gruplarda bulunan insanlara sunulan sosyal ve ekonomik fırsatlara yönelik desteklerin veya bu fırsatlara ulaşma yolundaki engellerin anlaşılması sosyal empati olarak tanımlanmaktadır (Segal, 2007).

Batson ve Shaw'ın (1991) empati-fedakarlık hipotezine göre diğerlerinin bakış açısıyla olaylara bakarak onlara yardım etmek için harekete geçme oranı daha yüksektir yani bireylerin empati düzeyleri arttıkça yardım faaliyetini harekete geçirme oranı daha fazladır. Ancak yardım etmek için harekete geçmemizi engelleyen durumlar olabilir. Bunlar; uzaklık ve farklılıklardır (Wagaman, Compton ve Segal, 2018). Buradaki uzaklıktan kasıt fiziksel uzaklık olduğu kadar siyasi, ekonomik, tarihi, duygusal vb. her alandaki görüş ayrılıklarıdır. İnsanların aralarında bulunan bu uzaklığı aşmanın bir yolu da kendimizi ve diğerlerini çevreleyen bağlamsal faktörlerin doğru olarak anlaşılabilmesidir. Bu bağlamsal faktörler dikkate alındığı takdirde sosyal empati becerilerimizin devreye girmesi mümkündür (De Vignemont ve Singer, 2006; Zahavi, 2012). Peki grupları ve toplumları buldukları bağlamsal çerçeve içerisinde anlayabilmek neden önemlidir? Bağlamsal olarak anlamak demek sosyal ve tarihsel çevrenin bireyleri ve toplulukları nasıl etkilediğini anlama yeteneğidir (Wagaman, Compton ve Segal, 2018). Bağlamsal anlama yetenekleri yüksek olan kişiler yapısal sistemleri ve sorunları anlamaya çalışırlar ve bu sistemlerin o toplumda yaşayan insanlar üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurarak empati yeteneklerini devreye koyarlar (Segal, Gerdes, Lietz, Wagaman ve Geiger, 2017).

Sosyal empati düzeyi yüksek olan bireyler kendilerini dış dünya ile ilgili olarak görüp, dış dünya üzerindeki etkisini artırmak ve nihayetinde bir güçlülük duygusu kazanmak isterler (Wagaman, 2011). Bu bağlamda bireyin çevresiyle kurduğu sosyal ilişkiler, bireyin kendisini daha büyük bir topluluğun üyesi olarak görmesine dolayısıyla kendisini o toplumun bir parçası olarak görmesine ve bu algının sonucunda toplumda demokratik davranışların gelişmesine, kamu çıkarlarının korunmasına ön ayak olur (Putnam, 1993). Sosyal empatiyi teşvik etmek, sosyal katılımı güçlendirmek, olumlu sosyal davranışları geliştirmek daha iyi sosyal politikalar ve programlar oluşturmak için

önemli ve gerekli adımlar olduğu gibi hem bireyin hem de toplumun yararınadır (Segal, Wagaman ve Gerdes, 2012).

2.5. İlgili Yurtdışı Araştırmalar

İnsanların gün içerisindeki mutluluklarının ölçüldüğü bu araştırmada çalışma grubundaki 909 kadına gün içinde ne zaman, kiminle ve ne kadar mutlu oldukları yazmaları istenmiş ve bunun sonucunda bir yargıya ulaşılmıştır. Araştırmanın bulguları kapsamında insanların en mutlu olduğu zamanlar başkaları ile beraberken, en mutsuz olduğu zamanlar ise yalnızken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma grubunu en mutlu eden etkinliklerden en mutsuz eden etkinliklere doğru sıralama şöyledir; kişinin diğerleriyle sosyalleşmesi, kendini rahat hissetmesi, akşam yemeği, öğle yemeği, televizyon seyretmek, iş yerinde sosyal olabilmesi, ev içinde telefonla konuşabilmesi, yemek yapmak, çocuğunun bakımını yapabilmesi, ev işlerini yapabilmesi, işten eve gelmesi ve işe gitmesi şeklindedir (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz ve Stone, 2004).

Bu araştırma Schwartz, Keyl, Marcum ve Bode (2009) tarafından Amerika'da yapılmış ve çalışma grubunu 457 ergen oluşturmuştur. Çalışma grubunun yaş ortalaması 15.6'dır. Çalışmada diğerlerine yardım etmenin ergenlerde psikolojik iyi oluş ve sağlık açısından sağladığı yararlar incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda diğerlerine yardım etmeyle psikolojik açıdan iyi oluşun pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca yapılan regresyon analizinde de yardım etmenin psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca kadınların sağlık durumları ile yardım etme davranışları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hem erkeklerde hem de kadınlarda iyilik halleri ile yardım davranışları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak yardım etme davranışları hem kadınlarda hem de erkeklerde yaş, fiziksel aktivite ve olumlu dini başa çıkmayla ilişkili olarak bulunmuştur.

Shier ve Graham (2011) tarafından yapılan araştırmada sosyal hizmet çalışanlarının farkındalıkları ile mutlulukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma iki aşamalı olarak yürütülmüştür. Araştırmanın ilk aşamasında 646 sosyal hizmet çalışanına öznel iyi oluş ölçeği verilmiş ve katılımcılardan en yüksek puanı alan 13 kişi ile yüz yüze, yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmenin içeriği katılımcıların özel

yaşamları, iş yaşamları ve sosyal yaşamları üzerine açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Çalışmanın sonucu olarak ise çalışma grubunu oluşturan bireyler öznel iyi oluşlarında etken olarak; anın farkında olduklarını, bir işle uğraşırken sadece o işe yoğunlaştıklarını ve hayatını oluşturan iş yaşamı, aile yaşamı ve sosyal yaşamları arasındaki dengeyi sağlıklı bir şekilde kurduklarını belirtmişlerdir.

Yoon, Hacker, Hewitt, Abrams ve Cleary (2012) tarafından yapılan ve çalışma grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmış ve bu araştırmanın bulguları kapsamında üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal bağlılık düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini artırmada önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir. Bu bulguya benzer bir bulgu ise Lee, Dean ve Jung (2008) tarafından yapılan bir çalışmada göze çarpmaktadır. Bu çalışmaya göre sahip olunan sosyal bağlılık düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

King, Vidourek, Merianos ve Singh (2014) tarafından yapılan, çalışma grubunu 485 üniversite öğrencisinin oluşturduğu ve bu öğrencilerin stres, sosyal destek ve mutluluklarının incelendiği bu çalışmanın bulguları şöyledir: mutluluk, stres ve sosyal destek kavramları birbiriyle ilişkili olup bu ilişki anlamlı düzeydedir. Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin yüksek olması yani kendilerini mutlu olarak algılamaları bu öğrencilerin stres düzeylerinin düşük olduğunu yani ilişkinin yönünün negatif olduğunu; algılanan sosyal destek ile de mutluluk arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunduğunu belirtmişlerdir. Yani çalışma grubunu oluşturan bireyler sosyal desteği yüksek düzeyde hissedersen mutlulukları da bu oranda yüksek olmaktadır.

Graham ve Pozuelo (2017) tarafından yapılan ve 46 farklı ülkeden katılımcıların çalışma grubunu oluşturduğu mutluluk, stres ve yaş arasında olan ilişkilerin araştırıldığı bu çalışmada yaş ile mutluluk arasında “U” grafiği şeklinde bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Araştırman kapsamında veri toplanan 46 farklı ülkenin 44’ünde “U” şeklindeki grafiğin görüldüğü ancak refah düzeyi yüksek olan ülkelerde ise “ters U” şeklinde bir grafiğin ortaya çıktığı belirtilmiştir. Bu bulgulara ek olarak refah düzeyin yüksek olduğu ülkelerde yaşayan insanların mutlu ve stres içermeyen bir yaşantılarının olduğu ayrıca yaşam sürelerinin de daha uzun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Veenhoven (2017) tarafından yapılan bir çalışmada Dünya Mutluluk Veritabanı kullanılarak yıllara göre mutluluk düzeylerinin değişimi incelenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın çıkış noktası ise 18. yy düşünürlerinin mutluluğun yalnızca cennette değil de dünyada da elde edilebileceği düşüncesidir. Bazı düşünürler geçmişe oranla mutluluk düzeyimizin arttığını bazıları ise giderek mutlu olma oranının düştüğünü savunmaktaydılar. Araştırma kapsamında 1950 ila 2010 yılları arasını kapsayan ve 199 zaman serisinin kullanıldığı belirtilmiştir. 67 ülkenin verilerinin kullanıldığı araştırmada 1950 ve 2010 yılları arasında bu ülkelerdeki mutluluk düzeylerinin aşamalı ve düzenli olarak artış gösterdiği ortaya konulmuştur. 67 ülkenin yıllık ortalama mutluluk artışının .012 olduğu belirtilmiştir. Bu artış 83 yılda 1 puanlık bir artış olacağını göstermektedir. Bu da insanların artan yaşam süresiyle birlikte mutluluk üzerine daha fazla düşünmeleri ve mutlu olmak için aktivitelerle önem vermeleriyle gerçekleşmiştir yorumu yapılmıştır.

Yeh ve Inose (2003) tarafından yapılan ve çalışma grubunu Amerika'da üniversite eğitimi görmekte olan yabancı öğrencilerin kültürel etkileşim esnasında yaşadıkları stresin faktörlerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada yaş, cinsiyet, İngilizce dilini akıcı şekilde konuşabilme, sosyal destek ve sosyal bağlılık bağımsız değişkenler olarak seçilmiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde sosyal bağlılığın yabancı öğrencilerin kültürel etkileşim sırasında yaşadıkları stresi yordayan bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca İngilizce dilini akıcı konuşma, yaş ve sosyal bağlılık değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. yani bulunduğu ülkenin dilini iyi bir şekilde konuşan yabancı öğrenciler sosyal bağlılık konusunda sorun yaşamamakta ve aidiyet duygusunu daha kolay yaşayabilmektedir yorumu yapılmıştır. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla sosyal bağlılık puanlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Williams ve Galliher (2006) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal destek, sosyal bağlılık, sosyal beceri, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırmanın bulguları gözden geçirildiğinde sosyal bağlılığın sosyal beceri ile benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiğini belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra sosyal destek ile benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkide de sosyal bağlılığın aracı rolü olduğu belirtilmiştir. Araştırmacılar bunlara ek olarak psikolojik iyilik halinin sağlanması açısından sosyal bağlılığın merkezi öneme sahip olduklarını vurgulamışlardır.

Çalışma grubunu 226 (57 erkek, 169 kadın) üniversite öğrencisinin oluşturduğu; sosyal bağlılık, umut, suçluluk ve utanç ile benliğin özerkleşmesi arasındaki ilişkilerin incelendiği ve Williamson, Sandage ve Lee (2007) tarafından Amerika'da yapılan bir

araştırmanın bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık düzeyleri arttıkça umut düzeyleri de artmaktadır. Bu bulgunun yanında kişinin benliği özerkleştikçe sosyal bağlılık düzeyinin de azalmakta olduğu bulgusuna erişilmiştir. Yani çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin kişilikleri ne kadar çevreden ayrımlaşp özerkleşirse aidiyet hissetme oranları da artmaktadır.

Coulter, Wilkes ve Der-Martirosian (2007) tarafından California Üniversitesinde yapılan ve toplam 440 (120 tıp, 147 işletme, 173 hukuk) üniversite öğrencisinin çalışma grubunu oluşturduğu araştırmada Tıp, Hukuk ve İşletme Fakültesi öğrencilerinin özgecilik puanları karşılaştırılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde tıp öğrencilerinin hukuk öğrencilerine oranla daha fazla özgeci tutum sergiledikleri ve kız öğrencilerin de erkek öğrencilere göre daha fazla özgeci oldukları belirtilmiştir. Tıp öğrencileri ve işletme öğrencilerinin özgecilik puanları arasında ise herhangi bir fark gözlenmemiştir. Ayrıca Afrika kökenli Amerikan öğrenciler ile İspanyol öğrencilerin özgecilik puanları diğer öğrencilere göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Yaş ile özgecilik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuş yani yaş arttıkça özgeci davranış gösterme durumunda azalma görülmektedir.

Sanadhya, Sharma ve Sushil (2010) tarafından Amerika’da yapılan ve çalışma grubunu 6-8. Sınıf çocukların oluşturduğu bu araştırmada geniş ailelerin çocukları ile çekirdek ailelerin çocuklarının özgecilik düzeyleri arasındaki fark incelenmiştir. Araştırmanın bulguları kapsamında çekirdek aileye sahip çocukların geniş aileye sahip çocuklara göre özgecilik düzeylerinin fazla olduğu buna ek olarak kız çocuklarının da erkek çocuklarına göre daha özgeci olduğu belirtilmiştir.

Burks, Youll ve Durtschi (2012) tarafından Amerika’da yapılan, çalışma grubunu 112 psikoloji bölümü öğrencisinin oluşturduğu ve özgecilikle empati arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmanın bulguları incelendiğinde özgecilik ile empati arasında pozitif yönde ve anlamlı olacak düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Bir diğer deyişle empati düzeyi arttıkça öğrencilerin özgecilik düzeyleri de aynı doğrultuda artmaktadır. Bu bulgulara ek olarak sosyal çekicilik düzeyinin de özgecilik ve empatiyle birlikte aynı doğrultuda artış gösterdiği belirtilmiştir.

Wagaman, Compton ve Segal (2018) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde yürütülen güncel bir araştırmada bireylerin sosyal empati ve yoksullukla alakalı sosyal politikalar hakkındaki tutumları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal empati

düzeyi yüksek olan kişilerin yoksulların, hükümetin desteğine bağımlı olduklarına dair inançları daha düşük çıkmıştır. Bir diğer ifadeyle sosyal empati düzeyleri yüksek olan bireyler, yoksul kişilerin içinde buldukları durumları anlayarak hükümetin onlara yardım etmeleri gerektiğini düşünmektedir ve bu yardımı bağımlı oldukları için değil de gerçekten ihtiyaç duydukları için aldıklarını düşünmektedirler.

2.6. İlgili Yurtiçi Araştırmalar

Taşdibi-Ünlü (2019) tarafından 594 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk puanları ile yaşam değeri, yaşamın anlamı ve sosyal iyi olma puanları arasındaki ilişkiler ile yaşam değeri, yaşamın anlamı ve sosyal iyi olma kavramlarının mutluluğu yordama durumları incelenmiştir. Çalışma kapsamında veri elde etmek amacıyla “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu”, “Yaşamın Anlamı Ölçeği”, “Schwartz Değerler Listesi” ve “Sosyal İyi Olma Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal iyi olma puanları açısından ise kadın ve erkekler arasından herhangi bir fark gözlenmemiştir. Sosyo-ekonomik durum açısından ise kendisini üst-orta sosyo-ekonomik grupta algılayan kişilerin diğerlerine oranla daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde ise mutlulukla sosyal iyi olma arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda ise sosyal iyi olma, diğer değişkenlere göre mutluluğun en güçlü yordayıcısı olarak tespit edilmiştir.

Taşkıran (2019) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin facebook kullanma alışkanlıkları ile mutluluk puanları ve sosyal destek algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında 483 üniversite öğrencisinden veri elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak ise “Facebook Bağımlılığı Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda mutluluk ile sosyal destek puanları arasında pozitif, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Facebook kullanma alışkanlığının yordayıcıları olarak mutluluk ve algılanan sosyal destek analiz edildiğinde anlamlı yordayıcılar olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenler facebook kullanma alışkanlığının %42’sini açıklamaktadır.

Çolak (2018) tarafından klinik psikoloji yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bir araştırmada sosyal projelere gönüllü olarak katılan üniversite öğrencilerinin mutlulukları ve psikolojik yardım almaya ilişkin gönüllük puanlarındaki ilişki incelenmiştir. 100 kişiden oluşan bir çalışma grubuyla yapılan araştırmada veri toplama aracı olarak “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllü olma durumlarında cinsiyet açısından bir farklılık görülmezken, kadınların erkeklere oranla mutluluk puanları ortalamalarının fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bir diğer analizde ise çalışmaya katılan öğrencilerin mutluluk puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki yokken, yaş arttıkça psikolojik yardım aramaya gönüllük düzeyleri de artış göstermiştir. Yapılan korelasyon testlerinde ise psikolojik yardım aramaya gönüllük puanları ile mutluluk puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Mert ve Kahraman (2018) tarafından yapılan araştırmada, Uşak ilinde eğitim-öğrenimlerine devam eden 747 ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencisinden veri elde edilmiştir. Veri elde etmek için “Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği” ve “Okul Çocuklarının Mutluluk Envanteri” kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise destekleyici aile ilişkileriyle mutluluk arasında pozitif ve anlamlı; engelleyici aile ilişkileriyle mutluluk arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir diğer deyişle destekleyici aile ilişkileri arttıkça öğrencilerin mutlulukları artış göstermektedir. Bunun tersi olan engelleyici aile ilişkilerinin artması ise öğrencilerin mutluluklarına olumsuz yönde etki etmektedir. Buna ek olarak yapılan regresyon analizinde ise aile ilişkilerinin öğrencilerin sahip oldukları mutluluklarının toplamının %23’ünü yordadığı görülmüştür.

Keser (2018) tarafından yapılan araştırmada çalışan kişilerin iş yaşamlarındaki mutluluk durumları araştırılmıştır. Çalışma kapsamında 74 farklı şehirden 3978 kişiden veri elde edilmiştir. Veri elde edilirken herhangi bir ölçeğin yerine “mutluyum” veya “mutsuzum” şeklinde verilen cevaplar kullanılmıştır. İnternet ortamı ve iş yeri ortamı olmak üzere iki ortamda veriler toplanmıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde katılımcıların %67’si mutlu, %32’si ise mutsuz olarak kendilerini ifade etmişlerdir. Çalışanların cinsiyet değişkenine göre mutlulukları incelendiğinde ise 1894 kadından 1251’i (%66) mutlu, 2036 erkekten ise 1392’si (%68) mutlu olarak gözlenmiştir. Eğitim düzeylerine göre mutlulukları incelendiğinde katılımcıların eğitim seviyeleri arttıkça

mutluyum olarak cevap verme oranları da artış göstermektedir. Katılımcılardan mutsuzum şeklinde cevap verenlerin mutsuz olma nedenleri incelendiğinde ise ilk neden olarak düşük ücret, ikinci neden ise adaletsizlik olarak belirlenmiştir.

Uzunbacak ve Akçakanat (2018) tarafından yapılan araştırmada özel güvenlik sektöründe çalışan kişilerin çalıştıkları işin anlamını bulmalarının, öznel zindelikleri, işten duydukları tatmin ve öznel mutlulukları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında Isparta ilinde çalışan 238 özel güvenlik görevlisinden veri toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak ise “İşin Anlamı Envanteri”, “Öznel Mutluluk Ölçeği”, “Öznel Zindelik Ölçeği” ve “İş Tatmini Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde işin anlamı ile iş tatmini arasında ($r=0,631$), işin anlamı ile öznel zindelik ve öznel mutluluk arasında ($r=0,577$; $r=0,428$), iş tatmini ile öznel zindelik ve öznel mutluluk arasında ($r=0,556$; $r=0,386$), öznel zindelik ile öznel mutluluk arasında ($r=0,522$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.01$).

Akyıl ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmada aileleriyle birlikte yaşayan ve huzurevinde yaşayan yaşlıların mutluluk, yalnızlık ve sosyal destek puanları karşılaştırmaya gidilmiştir. Bu kapsamda Aydın ilinde bulunan huzurevlerinde, gündüz bakımevlerinde ve aileleriyle yaşayan 65 yaş üstü yaşlılarla yüz yüze görüşme yoluyla veriler toplanmıştır. Çalışma kapsamında huzurevlerinden 31, gündüz bakımevlerinden 30, aileleriyle yaşayan yaşlılardan 30 ve toplamda 91 kişiye ulaşılmıştır. Veri toplama araçlarında ise “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Öznel Mutluluk Ölçeği” ve Araştırmacılar tarafından oluşturulan “Tanıtıcı Bilgi Formu” kullanılmıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde yaşlıların kaldıkları yerlere göre yalnızlık puanları ortalamaları karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bunun yanında bireylerin kaldıkları yere göre algıladıkları sosyal destek aile ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Evde yaşayan yaşlıların, huzurevleri ve gündüz bakımevlerinde yaşayan yaşlılara oranla daha fazla sosyal destek algıladıkları belirlenmiştir. Bir diğer bulgu olarak ise evde yaşayan yaşlıların huzurevlerinde ve gündüz bakım evlerinde yaşayan yaşlılara göre mutluluk puanları daha yüksektir ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Yani aileleriyle birlikte hayatlarına devam eden yaşlıların diğerlerine göre daha mutlu oldukları araştırmanın amacı kapsamında önemli bir bulgudur.

Ergün-Başak ve Can (2018) tarafından yapılan güncel bir araştırmada düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki korelasyon incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu ebeveynleri en fazla lise mezunu olan ve dört kişilik bir aileye sahip olan ve bunun yanında ailesinin gelir düzeyi en çok iki asgari ücretin toplamını geçmeyen 495 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları incelendiği zaman öz-duyarlılık ve sosyal bağlılığın iyimserliği, iyimserliğin ise doğrudan ve anlamlı olacak şekilde psikolojik dayanıklılığı yordadığı ortaya konmuştur. Bu bulgulara ek olarak öz-duyarlılık ve sosyal bağlılığın iyimserlik aracılığıyla psikolojik dayanıklılığı yordadığı tespit edilmiştir.

Oktar (2018) tarafından yapılan 454 üniversite öğrencisiyle yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin özgecilik, kişilik özellikleri ve sosyal problem çözme becerileri düzeyleri arasındaki korelasyon incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda ise bireylerin dışa dönük olmaları, sosyal problem çözme becerilerine sahip olmaları ve özgecilik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha özgeci oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Yine yakın zamanda yapılan bir araştırma olarak karşımıza çıkan Moçoşoğlu ve Kaya (2018) tarafından yapılan araştırmada Şanlıurfa ilindeki 346 okul yöneticisi ve öğretmenin örgütsel sessizlik ve örgütsel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş olup bulgular doğrultusunda örgütsel mutluluk ve örgütsel sessizlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-35$; $p<,01$). Örgütsel sessizlik yönetici ve öğretmenlerin birbirleriyle bazı bilgileri paylaşmaktan imtina etmesi; örgütsel mutluluk ise bulunan örgüt içerisinde olumlu duyguların olumsuz duygulara oranla daha fazla olması olarak tanımlanmaktadır. Yani araştırma bulgularına göre örgüt içerisinde paylaşım arttıkça örgütsel mutluluk da artmaktadır.

Demir ve Murat (2017) tarafından yapılan araştırma kapsamında Gaziantep Üniversitesinde eğitimlerine devam eden 687 pedagojik formasyon öğrencisinden veri toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu”, “Yaşam Yönelimi Testi”, “Yaşamın Anlamı Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda erkek ve kadın katılımcılarda mutluluk, iyimserlik ve yaşam anlamı değişkenleri açısından bir fark gözlenmediği ancak kadın katılımcıların yaşam doyumu puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca demokratik anne-baba tutumuna sahip öğretmen adaylarının

mutluluk düzeyinin otoriter ve ilgisiz anne-baba tutumuna sahip öğretmen adaylarına; koruyucu anne-baba tutumuna sahip öğretmen adaylarının mutluluk düzeyinin otoriter ve ilgisiz anne-baba tutumuna sahip öğretmen adaylarına; demokratik anne-baba tutumuna sahip öğretmen adaylarının iyimserlik düzeyinin otoriter anne-baba tutumuna sahip öğretmen adaylarına; demokratik anne-baba tutumuna sahip öğretmen adaylarının yaşam anlamı düzeyinin otoriter anne-baba tutumuna sahip öğretmen adaylarına; demokratik anne-baba tutumuna sahip öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeyinin otoriter ve ilgisiz anne-baba tutumuna sahip öğretmen adaylarına; koruyucu anne-baba tutumuna sahip öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeyinin otoriter ve ilgisiz anne-baba tutumuna sahip öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu bulguları elde edilmiştir.

Kırık ve Sönmez'e göre (2017) bireyin mutsuzluk halinden kurtulup mutlu olabilmesi için diğer insanlarla olan iletişimlerini güçlendirmeleri gerekmektedir. Buradan hareketle yapılan araştırmada "İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği" (Karagöz ve Kösterelioğlu, 2008) ve "Oxford Mutluluk Ölçeği" (Doğan ve Sapmaz, 2012) kullanılarak 18 yaş üstünde olan 283 bireyden internet üzerinden veri toplanmıştır. Yapılan korelasyon analizinde bireylerin mutluluk ve iletişim becerileri arasında .70 düzeyinde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca bireylerin sahip oldukları iletişim becerileri mutluluklarının %49,8'ini açıklamaktadır.

Kurtyılmaz, Can ve Ceyhan (2017) tarafından yapılan araştırma üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık davranışlarının benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı değişkenleri açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma kapsamında 399 üniversite öğrencisinden veri elde edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin sahip oldukları benlik saygısı ve sosyal bağlılık düzeylerinin sosyal kaygıları üzerinde doğrudan etkiye ve dolayısıyla da ilişkisel saldırganlık değişkeni üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğu elde edilmiştir. Buna ek olarak sosyal kaygının ilişkisel saldırganlık üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu da belirlenmiştir. Yani üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal bağlılıklarının sosyal kaygılarını sosyal kaygılarının da ilişkisel saldırganlık düzeylerini yordadığı belirlenmiştir.

Mutlulukla ilgili olarak öğretmenlerle yapılan bir araştırma Terzi (2017) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada öğretmenlerin sahip oldukları iş doyumlarıyla mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu

online anket formu ile ulaşılan 337 retmen (181 erkek, 156 kadın) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Oxford Mutluluk leği- Kısa Formu ve Minnesota İş Doyum leği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise retmenlerde iş doyumunu mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin yanısıra iş doyumunun mutluluk düzeylerini anlamlı bir Şekilde yordadığı belirlenmiştir. İçsel doyum mutluluğun %23'n, dışsal doyum mutluluğun %21'ini toplamda iş doyumunu ise mutluluğun %28'ini yordamaktadır.

Demir ve Kutlu (2016) tarafından yapılan ve alanyazında yer alan bir diğer araştırmada niversite ğrencilerinin sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın alışma grubunu 594 niversite ğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgusu olarak karşımıza sosyal etkileşim kaygısı yaşayan bireylerde yalnızlaşma görülmekte ve yalnızlaşan bireyin de mutsuz olduğu sonucu çıkmaktadır. Bir diğer deyişle sosyal etkileşim kaygısı yalnızlığı ve mutluluğu yordamakta, bireylerin yaşadığı yalnızlık da mutluluk düzeylerini yordamaktadır. Yani yalnızlığın mutluluk ile sosyal etkileşim kaygısı arasında kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir.

Yıldız-Akyol (2016) tarafından yapılan ve 346 akademisyenin katıldığı bu araştırmada akademisyenlerin farkındalık puanlarının ve stresle başa çıkmaya dair tutumlarının mutluluk puanlarını yordamadaki rolleri incelenmiştir. Veri elde etmek amacıyla "Oxford Mutluluk leği Kısa Formu", "Bilinçli Farkındalık leği", "Stresle Başa ıkma Tutumları Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda erkek akademisyenlerin mutluluk puanları kadın akademisyenlerin mutluluk puanlarıyla karşılaştırılmış ve erkek akademisyenlerin mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Mutluluk puanları evli ve bekar akademisyenlerde karşılaştırılmış evli akademisyenlerin mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Mutluluk ile farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiler incelendiğinde mutluluk ile farkındalık ve başa çıkma tutumlarının alt boyutlarından olan aktif planlama arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna karşın mutluluk ile başa çıkmanın alt boyutları olan kaçma soyutlanma (Duyusal-Eylemsel) ve Kaçma soyutlanma (Biyo-kimyasal) değişkenleri arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Başa ıkmanın diğer alt boyutları olan dış yardım arama, dine sığınma ve kabul-yeniden bilişsel yapılandırma arasında ise herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çirkin ve Göksel (2016) tarafından yapılan araştırmada mutluluk ve yaşam doyumunun gelir ve çeşitli sosyo-demografik değişkenlerden nasıl etkilendiğini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmacılar tarafından kullanılan anket formu veri toplamada kullanılmıştır. Anket formu, mutluluk, yaşam doyumu, demografik (yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı), ekonomik (gelir, ulaşılmak istenen gelir ve mevcut gelir arasındaki fark) ve ekonomik olmayan değişkenlerden (sosyal ilişkiler, din, sosyo-kültürel faaliyetler, sağlık) oluşturulmuştur. Araştırmanın çalışma grubu kamu kurumu çalışanları oluşturmaktadır ve toplamda 622 kişiden veri elde edilmiştir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde kadınlar erkeklere oranla daha mutlu ve kadınları yaşam doyumları daha yüksek çıkmıştır. Yaş ile mutluluk ters orantılı olarak tespit edilmiştir. Yani kişilerin yaşları arttıkça mutluluk ve yaşam doyumları azalmaktadır. Kişilerin sahip oldukları çocuk sayısı arttıkça mutlu olma olasılıkları da azalmaktadır. Katılımcıların evli olma ya da romantik ilişkiye sahip olmaları, eğitim seviyesindeki artış, gelir memnuniyeti, iş ortamından duyulan memnuniyet, kişinin işsiz kalma süresinin az olması, kişinin dini faaliyetlere katılımı, eğlenmek için kendine zaman ayırması ve kişinin gelirindeki artış ise mutlulukları üzerinde pozitif yönde etki etmektedir.

Köse (2015) tarafından ergenlerle yapılan araştırmada, algılanan akran desteği ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında 164 ergen çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular kapsamında akran desteğinin mutluluğu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer deyişle akran desteğine sahip olan ergenlerin mutluluk düzeyleri de buna bağlı olarak artmaktadır. Bu kapsamda değerlendirildiğinde akran grupları ergende ait olma duygusunun yaşanmasını sağlamakta ve ergenlerin sosyalleşmesi yolunda kolaylaştırıcı bir faktör olmasını ve buna bağlı olarak da ergenin olumlu duygular yaşamasına sebep olmaktadır.

Kasapoğlu (2014) tarafından çalışma grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir araştırmada üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyleri ile iyilik halleri arasındaki ilişki düzeyi incelenmiş ve bu doğrultuda 778 üniversite öğrencisinden veri elde edilmiştir. Araştırmada veri elde etmek için “Özgecilik Ölçeği” ve “İyilik Hali Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin iyilik halleri ve özgecilik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca özgecilik, iyilik halinin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuş ve toplam varyansın %19’unu açıklamaktadır. Ek olarak yapılan fark analizleri sonuçlarına göre ise

öğrencilerin özgeciler ve iyilik halleri cinsiyete ve öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılık göstermemiştir.

Öztürker (2014) tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bir araştırmada 6 yaş çocuklarının olumlu sosyal davranışları ile anne ve öğretmen özgeciliği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 6 yaşındaki 218 çocuk ve bu çocukların anneleri ve öğretmenleri oluşturmuştur. Araştırmanın bulgusu olarak ise çocuklarının olumlu sosyal davranışları ile anne ve öğretmenlerinin özgeciler düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı olacak şekilde ilişki olduğu belirtilmiştir.

Dilmaç ve Ekşi (2012) tarafından yapılan araştırmanın çalışma grubunu Konya ilinde görev yapan 422 öğretmen oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak ise “Değerler Listesi”, “Öğretmen Özgeciliği Ölçeği” ve “ Mesleki Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Öğretmenlerin sahip oldukları değerler ile özgeci davranışlarının mesleki benlik saygısı açısından incelenmesi amaçlanan araştırmanın sonucunda mesleki benlik saygısı puanları ile değerler ölçeğinin alt boyutları olan hazcılık ve uyarılma alt boyutları arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Değerler ölçeğinin güç, başarı, özdenetim, evrensellik, yardımseverlik, geleneksellik, uyum ve güven alt boyutları ile mesleki benlik saygısı puanları arasında ise herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Mesleki benlik saygısı ve özgeciler puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise öğretmenlerin mesleki benlik saygısı puanları ile özgeciliğin alt boyutlarından sosyal sorumluluk/paylaşma ile arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanında güncel durumlarda yardımseverlik, acil durumlarda yardımseverlik ve bağışta bulunma alt boyutları ile mesleki benlik saygısı puanları arasında herhangi bir ilişki gözlenmemiştir. Araştırma kapsamında yapılan regresyon analizi sonucunda ise değerler ölçeğinin alt boyutları ile özgeciler ölçeğinin alt boyutları birlikte, öğretmenlerin mesleki benlik saygılarının %40’ını açıklamaktadır.

Türkdoğan ve Duru (2012) tarafından gerçekleştirilen bu araştırmanın çalışma grubunu Pamukkale Üniversitesinin farklı fakültelerinde eğitimlerine devam eden 627 öğrenci oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarında temel ihtiyaçların rolünün incelendiği çalışmada seçim kuramına bağlı olarak öznel iyi oluşun; eğlence, sevgi-ait olma, güç ve özgürlük ihtiyaçlarıyla olumlu yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Yapılan çoklu regresyon analizinde ise temel ihtiyaçların üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplam %41’ini açıkladığı bulunmuştur. İyi oluşa en çok katkı sağlayan alt boyut ise özgürlük, sonrasında eğlence gelmektedir.

Yaşlılıktaki kişilik özellikleri, yalnızlık ve algılanan kontrolle sınırlandırılmış bir öznel iyi oluş modeli geliştirmek amacıyla Eryılmaz ve Atak (2011) tarafından ailesiyle birlikte yaşayan yaşlılar üzerinde yapılan araştırmada, yaşlıların duygusal dengesizlik, sorumluluk ve yalnızlık düzeyleri yükseldikçe buna bağlı olarak öznel iyi oluş düzeyleri düşmektedir. Araştırmanın bir diğer bulgusu olarak ise yaşlılarda, algıladıkları kontrol düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma kapsamında ailesi ile birlikte yaşayan 218 yaşlıdan veri toplanmıştır.

Karadağ ve Mutafçılar'ın (2009) yaptığı bir araştırmada ise ilköğretim ve ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin özgecilik düzeyleri incelenmiş ve çalışma grubunu İstanbul'un Maltepe ve Kartal ilçelerinde görev yapan 318 öğretmen oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak ise "Öğretmen Özgeciliği Ölçeği" (Yavuzer vd., 2006) kullanılmıştır. Çalışma grubunu oluşturan öğretmenlerin özgecilik puanları Acil durumlarda yardımseverlik, güncel durumlarda yardımseverlik ve sosyal sorumluluk paylaşma alt boyutlarında *çoğunlukla* düzeyindeyken, bağıшта bulunma alt boyutunda ise *sık sık* düzeyinde olduğu için öğretmenlerin özgecilik puanlarının yüksek düzeye yakın olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin özgecilik puanlarının cinsiyete, medeni duruma ve eğitim seviyesine göre fark gösterip göstermediğine bakıldığında ise kadın ve erkek öğretmenlerin özgecilik puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bunun yanısıra öğretmenlerin yaşları ve çocuk sayıları ile sosyal sorumluluk/paylaşma alt boyutu arasında pozitif yön de bir ilişki tespit edilmiştir; bağıшта bulunma, acil durumlarda yardımseverlik ve güncel durumlarda yardımseverlik alt boyutları ile öğretmenlerin yaş ve sahip oldukları çocuk sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kapıkıran ve Kapıkıran (2009) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık düzeyleri ve psikolojik iyi oluşu oluşturan değişkenlerle olan ilişkilerini inceleyen bir araştırmada psikolojik iyi oluşu oluşturan kendini kabul, çevreyle kurulan iyi ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, özerklik ve bireysel gelişim ile sosyal bağlılık arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu değişkenlerin yanında sosyal bağlılık düzeyi ve sahip olunan gelir düzeyinin de olumlu yönde ve anlamlı ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur.

Cihangir-Çankaya (2009) tarafından 240 öğretmen adayıyla yapılan çalışmada son sınıf öğretmen adaylarının özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik

İhtiyaçların doyumu ile iyi olma arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Veri elde etmek için “Öznel İyi Oluş Ölçeği” ve “İhtiyaç Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun yüksek olması, iyi oluşun da önemli bir yordayıcısı olduğunu ve toplam varyansın %65’ini açıkladığını ortaya sermiştir. Ayrıca öğretmen adaylarının iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği de bulgular arasındadır.

Duru (2008) tarafından yapılan bu çalışmada üniversiteye yeni başlayan birinci sınıf öğrencilerinin yaşadıkları uyum zorluklarına sebep olan değişkenler incelenmiştir. Sosyal bağlılık, sosyal destek ve yalnızlık arasında bulunan ilişkilerin incelendiği bu çalışmada sosyal bağlılık ile uyum zorlukları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca çalışma kapsamında yapılan aracı değişken analizinde ise sosyal bağlılığın üniversiteye uyum zorlukları ile yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu saptanmıştır.

Onatır (2008) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise öğretmenlerde özgecilik ile değer tercihleri arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır. İstanbul ilinde, Anadolu Yakasında ilköğretim ve ortaöğretimde görev yapan 341 öğretmenin katıldığı çalışmada veri toplama aracı olarak “Öğretmen Özgeciliği Ölçeği” ve “Schwartz Değerler Ölçeği” kullanılmıştır. Özgeciliğin alt boyutlarından olan güncel durumlarda yardımseverlik, sosyal sorumluluk/paylaşma puanları cinsiyete göre fark göstermemektedir. Ancak acil durumlarda yardımseverlik ve bağışta bulunma alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık göstermiştir. Bunlardan acil durumlarda yardımseverlik kadınların, bağışta bulunma ise erkeklerin lehine gerçekleşmiştir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan Karahan, Dicle ve Eplikoç’ un (2007) yürüttüğü bir çalışmada stresle başa çıkma tarzlarının mutluluk algıları ve sosyal beceri düzeylerine göre değişkenlik gösterip göstermediğinin belirlenmeye çalışıldığı bu çalışmada, sosyal beceri düzeyleri ve mutluluk düzeyleri düşük olan bireylerin stresle başa çıkma konusunda kendilerini yetersiz gördükleri; diğer tarafta sosyal beceri ve mutluluk düzeyleri yüksek olan bireylerin ise stresle başa çıkma becerileri açısından kendilerini yeterli gördükleri ve bu konuya güvenli yaklaştıkları ortaya konmuştur. Çalışma kapsamındaki bir diğer bulgu olarak ise kendilerini mutlu olarak algılayan bireylerin sosyal beceri düzeyi olarak da yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur. Çalışma kapsamında toplam 1276 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır.

İşmen ve Yıldız (2005) tarafından öğretmen adayları çalışma grubu olarak seçilmiş ve 207 kişiyle çalışılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Öğretmenliğe İlişkin Tutum Ölçeği”, “Özgecilik Ölçeği” ve “Rathus Atılganlık Envanteri” kullanılmıştır. Öğretmenliğe ilişkin tutumlarının, atılganlık düzeyleri ve özgecilik açısından incelendiği bu araştırmada özgecilik düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre öğretmenliğe ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları ve bunun yanında atılganlık düzeyi diğerlerinden yüksek olan bireylerin de özgecilik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca kadınların erkeklere göre öğretmenliğe ilişkin tutum puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Dost (2004) tarafından 700 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk puanlarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmada cinsiyet açısından öğrencilerin mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark görülmezken İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden daha mutlu olduğu görülmüştür. Yine bu araştırmada yüksek akademik başarıya sahip olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri düşük akademik başarıya sahip olan öğrencilerin mutluluk düzeyinden yüksek bulunmuştur. Algılanan ekonomik durumu orta ve yüksek olan öğrencilerin mutluluk düzeyi algılanan ekonomik durumu düşük olan öğrencilerden yüksek bulunmuş, algılanan anne baba tutumları demokratik olan öğrencilerin ilgisiz ve aşırı koruyucu anne baba tutumuna sahip öğrencilere göre daha yüksek mutluluk puanına sahip oldukları görülmüştür. Dini inancı güçlü olan bireyler ile dini inancı olmayan bireylerin mutluluk düzeylerinde dini inancı güçlü olanlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

İlgili yurtiçi ve yurtdışı literatür incelendiğinde farklı örneklerde yapılan araştırmalarda sosyal bağlılığın mutlulukla ilişkili olduğu araştırmalar öne çıkmaktadır. Ayrıca sadece sosyal bağlılık değil de sosyal değişkenlerin bireylerin mutluluk puanlarına etki ettiği araştırmalar mevcuttur. Bunun yanısıra özgecilik ve empatinin de mutlulukla ilişkili olarak bulunduğu araştırmalara rastlanmıştır. Ayrıca öğretmenlerin özgecilik puanlarının yüksek olduğu bulgusu yapılan araştırmalarda mevcuttur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli (deseni), evren ve örnekleme (çalışma grubu), veri toplama yöntemi ve veri toplama araçları ile verilerin analizinde kullanılacak olan istatistiksel teknikler ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada Milli Eğitim Bakanlığına bağlı kurumlarda çalışan öğretmenlerin mutluluk puanlarının özgeçmişlik, sosyal bağlılık ve sosyal empati puanları ile arasındaki ilişki incelendiğinden dolayı ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup nicel bir çalışmadır. Tarama çalışmaları, belirli bir grubun bazı özelliklerini saptamak için bu özelliklerle ilgili verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011). Neden-sonuç ilişkisinin kurulamadığı, denetimin yapılamadığı ya da kısmi olarak yapılabildiği araştırmalar bu tür araştırmalara girmektedir (Erkuş, 2013).

3.2. Evren ve Örneklem (Çalışma Grubu)

Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Ağrı ilinin Patnos ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı kurumlarda görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Veriler çalışmaya katılmak için gönüllü olan öğretmenlerden sağlanmıştır. Çalışma kapsamında 309 öğretmene ulaşılmıştır. Katılımcıların

cinsiyetleri, branşları, görev yaptıkları kademe ve meslekte kaçınıcı yılları olduklarına dair dağılım tablosu Tablo 1' de gösterilmektedir.

Tablo 1

Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Erkek	135	43.7
	Kadın	174	56.3
Görev Yapılan Kademe	Anaokulu	10	3.2
	İlkokul	112	36.2
	Ortaokul	141	45.6
	Lise	46	15.0
Meslekteki Yıl	1	71	23.0
	2	85	27.5
	3	49	15.9
	4	52	16.8
	5	22	7.1
	6 ve daha fazla	30	9.7
Branş	Sınıf Öğretmeni	100	32.4
	Türkçe Öğretmeni	28	7.1
	Matematik Öğretmeni	28	9.1
	Rehber Öğretmen	26	8.4
	Okul Öncesi Öğretmeni	10	3.2
	Fen Bilimleri Öğretmeni	18	5.8
	Sosyal Bilgiler Öğretmeni	20	5.5
	Bilişim Teknolojileri Öğretmeni	8	2.6
	Müzik Öğretmeni	2	0.6
	Görsel Sanatlar Öğretmeni	4	1.3
	Beden Eğitimi Öğretmeni	16	5.2
	Din Kültürü Öğretmeni	23	7.4
	İngilizce Öğretmeni	20	6.5
	Meslek Dersleri Öğretmeni	6	1.9

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 174'ü (%56.3) kadın, 135'i (%43.7) erkektir. Çalışma grubunun 10'u (%3.2) anaokulu, 112'si (%36.2) ilkokul, 141'i (%45.6) ortaokul, 46'sı (%15.0) lise kademesinde görev yapmaktadır. Yine araştırmaya katılan

öğretmenlerin 71'i (%23.0) birinci yılını, 85'i (%27.5) ikinci yılını, 49'u (%15.9) üçüncü yılını, 52'si (%16.8) dördüncü yılını, 22'si (%7.1) beşinci yılını, 30'u (%9.7) ise altı yıl ve daha fazla olan çalışma sürelerine sahiptirler. Branşlara göre dağılımda ise katılımcıların 100'ü (%32.4) sınıf öğretmeni, 28'i (%9.1) Türkçe öğretmeni, 28'i (%9.1) matematik öğretmeni, 26'sı (%8.4) rehber öğretmen, 10'u (%3.2) okul öncesi öğretmeni, 18'i (%5.8) fen bilimleri öğretmeni, 20'si (%6.5) sosyal bilgiler öğretmeni, 8'i (%2.6) bilişim teknolojileri öğretmeni, 2'si (%0.6) müzik öğretmeni, 4'ü (%1.3) görsel sanatlar öğretmeni, 16'sı (%5.2) beden eğitimi ve spor öğretmeni, 23'ü (%7.4) din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmeni, 20'si (%6.5) İngilizce öğretmeni ve 6'sı (%1.9) meslek dersleri öğretmenleri gibidir.

3.3. Verilerin Toplanması

Veriler 2018-2019 eğitim öğretim yılı, ikinci kanaat dönemi içerisinde toplanmıştır. Bununla ilgili olarak kullanılan ölçekler ekte belirtilerek Patnos İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Ağrı İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Ağrı Valiliğinden gerekli izinler alınmıştır. Gerekli onay ve izinler alındıktan sonra öğretmenlerin ders saatlerini ve ders işleyişlerini engellemeyecek şekilde; aynı zamanda gönüllülük ve gizlilik durumları göz önünde bulundurularak veriler toplanmıştır. Katılımcılara araştırmacı tarafından araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllülük ve gizlilik esasları hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Uygulama aşaması yaklaşık olarak 7 dakika sürmüştür.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında verilerin toplanması amacıyla 4 farklı ölçek kullanılmıştır. Bunlar; Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K), Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ), Öğretmen Özgeciliği Ölçeği (ÖÖÖ) ve Sosyal Empati Ölçeği'dir (SEÖ) . Bu ölçeklere ek olarak araştırmacı tarafından katılımcıların yaş, cinsiyet, branş, görev yapılan kademe ve meslekteki çalışma süresi gibi değişkenler hakkında bilgi almak amacıyla hazırlanan bir form da veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

3.4.1. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

İnsanlardaki mevcut mutluluk düzeyleri hakkında bir değerlendirmeye varabilmek için Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen bu ölçek, Türkçeye ise Doğan ve Akıncı-Çötök tarafından (2011) uyarlaması yapılmıştır. 8 maddelik bu ölçeğin uyarlama çalışmaları kapsamında 532 üniversite öğrencisinden veri elde edilmiştir. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmaları için Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker, 1991), Zung Depresyon Ölçeği (Gençdoğan, 2011) ve Yaşam Yönelim Testi (Aydın ve Tezer, 1991) olmak üzere üç adet ölçme aracı kullanılmıştır.

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yapmak için yani psikometrik özelliklerini saptamak amacıyla madde analizi, açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt bağımlı geçerlik, test tekrar test ve iç tutarlık analizleri araştırmacılarca yapılmıştır. Orijinal form 8 madde olmasına karşın Türkçe forma uyarlama aşamasında uygun görülmeyen bir madde çıkarılarak Türkçe formu 7 madde olarak ortaya çıkmıştır. Ölçeğin özgün formu, altı basamaklı Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) bir ölçektir. Türkçe anlam ve anlaşılabilirlik açısından beşten fazla seçenek yazılması güçlüğüne neden olmaktadır. Bundan dolayı ölçeğin Türkçe formu beşli likert tipine göre hazırlanmıştır. Araştırmacılarca yapılan faktör analizleri sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ölçüt bağımlı geçerlik için kullanılan ölçme araçlarıyla OMÖ-K'nın arasındaki ilişkiler beklenen yönde ortaya çıkmıştır. OMÖ-K ile ZDÖ arasında beklenen yönde negatif anlamlı bir ilişki (.48, $p < .001$) bulunmuştur. OMÖ-K ile YDÖ arasında yine beklenen yönde pozitif anlamlı bir ilişki (.61, $p < .001$) elde edilmiştir. Son olarak OMÖ-K ile YYT arasında ise beklendiği gibi pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki (.51, $p < .001$) elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .74 olarak tespit edilmiştir. Test tekrar test katsayısı ise .85 olarak görülmüş ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilirliği belirtilmiştir. OMÖ-K üniversite öğrencilerinde uyarlanmış olmasına rağmen bu çalışmada öğretmenler üzerinde uygulanmıştır. Ancak alanyazın incelendiğinde OMÖ-K'nın üniversite öğrencileri dışında yetişkinlerde de uygulandığı araştırmalar mevcuttur. Örneğin akademisyenlerde (Yıldız-Akyol, 2016), yaşlılarda (Akın, 2018) ve memurlarda (Öztaş, 2018) bu ölçek kullanılarak araştırmalar yapılmıştır. Ayrıca Terzi (2017) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerde de kullanılmıştır. Ölçeğin tez kapsamında kullanımındaki iç tutarlık katsayısı ise .75 olarak

tespit edilmiştir.

3.4.2. Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ)

Türkçe ölçme araçları içerisinde bireylerin sosyal bağlılık düzeyleri hakkında bir değerlendirme yapılabilecek ölçme aracı bulunmamasından dolayı bu durumu ölçmek amacıyla Lee ve Robbins (1995) tarafından geliştirilen sosyal bağlılık ölçeğini, Duru (2007) Türkçe literatüre uyarlamıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması aşamasında 588 üniversite öğrencisinden veriler toplanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik analizleri için veri toplama sırasında SBÖ'nün yanında UCLA Yalnızlık Ölçeği (Demir, 1989), Sosyal Provizyon Ölçeği (Duru ve Balkıs, 2007) ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden de (Köker, 1991) veriler elde edilmiştir.

Ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi, ölçüt bağıntılı geçerlik, test-tekrar test ve iç tutarlık analizleri yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi neticesinde ölçeğin tek boyutlu ve toplam varyansın %59' unu açıklama gücüne sahip bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır. Yanısıra ölçüt bağıntılı geçerlik için kullanılan ölçeklerle SBÖ, beklenen yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu için kriter geçerliğini sağlamıştır. Ayrıca ölçeğin iç tutarlık ve test-tekrar test ölçüm katsayıları .90 bulunmuştur. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğu zaman Türk kültürüne uyarlanan ölçeğin, bireylerin sosyal bağlılık düzeyleri hakkında değerlendirme yapabilmek için kullanılabilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu kanısına ulaşılabılır. Ölçeğin tez kapsamında kullanımındaki iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak tespit edilmiştir.

3.4.3. Diğerkamlık Ölçeği (DÖ)

Alanyazına katkı sağlaması amaçlanarak bireylerin diğerkamlık (özgecilik) düzeyleri hakkında değerlendirme yapılabilmesi için Ersanlı ve Doğru-Çabuker (2015) tarafından geliştirilen bu ölçeğin geliştirilmesi sırasında ilk aşamada 104 maddelik soru havuzu oluşturulmuştur. Gerekli düzenlemeler ve incelemeler sonunda 87 maddelik bir uygulama formu ortaya çıkmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda 14 madde elenerek 73 maddeden oluşan bir formla uygulamaya gidilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi (AFA)

için 369, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) için 271 toplamda 640 üniversite öğrencisinden veri elde edilmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında AFA ve DFA, kriter ölçek geçerliği ve iç tutarlık analizlerinden geçirilmiştir. Yapılan bu analizler sonucunda ölçek 20 madde ve 2 faktörden (özveri, bencillik) meydana gelmektedir. Kriter geçerliği için Özgecilik Ölçeği (Akbaba, 2001) ve Duyarlılık Ölçeği (Ersanlı ve Seyrek, 2013) kullanılmış olup; Özgecilik ölçeği ve özveri faktörü arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.44$, $p<.01$). Duyarlılık ölçeği ve özveri faktörü arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu yapılan analizler sonucunda gözlenmiştir ($r=.41$, $p<.01$). Bununla birlikte, Özgecilik ölçeği ve bencillik faktörü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.17$, $p<.01$). Duyarlılık ölçeği ve bencillik faktörü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.31$, $p<.01$). Ölçekten toplam puan alınabilmesi için ise toplam özveri puanında toplam bencillik puanı çıkarılarak elde edilebilmektedir. Ölçeğin alt boyutların iç tutarlık katsayıları özveri ve bencillik için sırasıyla .87 ve .77 olarak tespit edilmiştir. Tüm ölçek için Cronbach α değeri ise .76 olarak bulunmuştur. Tüm bu yapılan işlem ve analizler sonucunda Diğerkamlik Ölçeğinin bireylerin özgecilik düzeyleri hakkında değerlendirmede bulunabilmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğuna ve toplam varyansın %43'ünü açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçeğin tez kapsamında kullanımındaki iç tutarlık katsayısı ise .77 olarak tespit edilmiştir.

3.4.4 .Sosyal Empati Ölçeği (SEÖ)

Bireylerin sahip oldukları sosyal empati düzeyleri hakkında bilgi sahibi olabilmek amacıyla Segal, Cimino, Gerdes ve Wagaman (2013) tarafından geliştirilen bu ölçek Türkçe literatürdeki Sosyal Empatiyi ölçebilecek bir ölçme aracı eksikliğinden kaynaklı olarak Bekil ve Taylı (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmaları kapsamında 398 üniversite öğrencisinden veri elde edilmiştir. Ölçek 15 madde ve 4 faktörden (Makro bakış açısı, Bilişsel Empati, Kişi-Diğerleri farkındalığı ve Duygusal tepki) meydana gelmektedir.

Ölçme aracının geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizi (DFA), ölçüt bağıntılı geçerlik, iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri uygulanmıştır. Yapılan DFA sonucunda ölçeğin dört faktörden oluştuğu kısmı doğrulanmıştır ve madde atımına başvurmadan 15 madde olarak aslını korumuştur.

Ölçeğin uyum indeksleri incelendiğinde ($\chi^2=209.06$, $sd=80$, $\chi^2/sd= 2,61$, $RMSEA=.06$, $CFI=.93$, $GFI=.94$, $AGFI=.91$, $RMR=.05$) dört boyutlu olan SEÖ'nün iyi uyuma sahip olduğunu göstermiştir. SEÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini sınamak için Lawrence ve diğerleri (2004) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Kaya ve Çolakoğlu (2015) tarafından uyarlanan Empati Düzeyi Belirleme Ölçeğinden (EDBÖ) elde edilen toplam puanlarla olan korelasyonuna bakılmıştır. Eş zamanlı olarak uygulanan bu iki ölçekten elde edilen puanlar arasında pozitif yönde olacak şekilde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.50$, $p<.001$). Elde edilen bu bulgular kapsamında SEÖ'nün geçerliği için destekleyici bir veri olarak değerlendirilmiştir. SEÖ'nün kararlılığını sınamak adına 48 kişilik bir çalışma grubuyla iki hafta arayla ölçüm yapılmıştır. Bu ölçümler sonucu elde edilen toplam puanların korelasyonu pozitif yönde anlamlı olacak şekilde elde edilmiştir ($r= 0.73$, $p<.001$). Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları makro bakış açısı alt boyutu için .71, bilişsel empati alt boyutu için .70, kişi-diğerleri farkındalığı alt boyutu için .59, duygusal tepki alt boyutu için .59 ve ölçeğin tamamı için .85 olarak bulunmuştur. Yapılan tüm bu analizler neticesinde Türkçeye uyarlaması yapılan bu ölçme aracının geçerli ve güvenilir olarak kullanılabilen bir ölçek olduğu ortaya konmuştur. Ölçeğin tez kapsamında kullanımındaki iç tutarlık katsayısı ise .83 olarak tespit edilmiştir.

3.4.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu katılımcıların yaşı, cinsiyeti, branşı, görev yaptığı kademe ve görev sürelerine dair bilgilerin sorulduğu sorulardan oluşmaktadır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma doğrultusunda elde edilen verilerin analizi sırasında öncelikle betimsel istatistikler incelenmiştir. Ek olarak verilerin normal dağılımına yönelik incelemeler yapılmış olup, normal dağılım sergilediği gözlemlenmiştir. Normallik kontrolü ise çarpıklık, basıklık ve mod, medyan sonuçlarına bakılarak sağlanmıştır. Çalışmanın bağımsız değişkenleri sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati ile bağımlı değişken olan mutluluk arasındaki ilişkileri tespit etmek için Pearson Momentler Korelasyon Katsayıları incelenmiştir. Diğer bir problem olan sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empatinin mutluluğu ne derece yordadığını kontrol etmek için Çoklu Doğrusal

Regresyon Analizi yöntemi seçilmiştir. Analizleri yapmak için SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan analizlerin sonuçları ise bulgular bölümünde tablolar halinde sunulmuştur.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında değişkenlere ait ortalama, medyan, mod, çarpıklık ve basıklık değerlerine, mutluluk ile sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı veya yokluğuna dair yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi bulgularına; ayrıca sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empatinin mutluluğu ne şekilde yordadığına dair yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına ve bunların yanında da öğretmenlerin mutluluk puanlarının, branşa ve görev yapılan kademeye farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan tek yönlü varyans analizi ve cinsiyete göre fark durumuna bakmak için de ilişkisiz örneklem *t*-testi bulgularına yer verilecektir.

4.1. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistiklerin Sonuçları

Araştırma kapsamın toplanan verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediklerini kontrol etmek amacıyla yapılan betimsel istatistikler sonucunda değişkenlere ait mod, medyan, aritmetik ortalama çarpıklık ve basıklık katsayılarına ait değerler Tablo 2' de gösterilmiştir.

Tablo 2

Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Mod, Medyan, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	Aritmetik Ortalama	Mod	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Mutluluk	25.75	26.00	26.00	-.65	.45
Sosyal Bağlılık	40.00	48.00	41.00	-1.10	1.31
Özgecilik	53.76	53.00	54.00	-.48	.34
Sosyal Empati	73.24	80.00	74.00	-.27	-.13

Can'a (2017) göre değişkenlerin normal dağılım sergilemesi için mod, medyan ve aritmetik ortalamaların birbirlerine yakın değerler vermeleri gerekmektedir. Bu üç değer ne kadar birbirine yaklaşırsa dağılım o kadar normalleşmektedir. Tablo 2 incelendiğinde bu üç değer yakın olduğu için değişkenler normal dağılım göstermişlerdir diyebiliriz. Normalliğin kontrolü için önem arz eden bir diğer referans noktası ise basıklık ve çarpıklık katsayılarıdır. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1.96 ile +1.96 arasında değilse dağılımın normal olmadığını göstermektedir (Can,2017). Araştırmanın çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde ise değerlerin -1.10 ile 1.31 arasında değiştiğini bunun da verilerin normal dağılım olduğuna işaret ettiği görülmektedir.

4.2. Mutluluk ile Sosyal Bağlılık, Özgecilik ve Sosyal Empati Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına Yönelik Analiz Sonuçları

Mutluluk ile sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı veya yokluğuna dair yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi bulguları Tablo 3'de gösterilmektedir.

Tablo 3

Mutluluk ile Sosyal Bağlılık, Özgecilik ve Sosyal Empati Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.
1.Mutluluk	1			
2.Sosyal Bağlılık	.494**	1		
3.Özgecilik	.270**	.211**	1	
4.Sosyal Empati	.352**	.198**	.468**	1

** $p < .01$

Yapılan analiz bulguları yorumlandığında değişkenler birbirleriyle pozitif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili çıkmıştır ($p < .01$). Mutluluk ile sosyal bağlılık arasında .49, mutluluk ile özgecilik arasında .27, mutluluk ile sosyal empati kavramları arasında ise .35 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir ($p < .01$). Ek olarak özgecilik ile sosyal bağlılık arasında .21, sosyal empati ile sosyal bağlılık arasında .20 ve sosyal empati ile sosyal bağlılık arasında ise .47 düzeyinde olumlu yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p < .01$).

4.3. Sosyal Bağlılık, Özgecilik ve Sosyal Empatinin Mutluluğu Ne Şekilde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati değişkenlerinin birlikte mutluluğu yordayıp yordamadığına dair yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları Tablo 4' de gösterilmektedir.

Tablo 4

Sosyal Bağlılık, Özgecilik ve Sosyal Empatinin Mutluluğu Yordamasına Dair Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Mutluluk	6.715	1.862	-	3.607	.00*	-	-
Sosyal Bağlılık	.225	.025	.433	8.880	.00*	.494	.453
Özgecilik	.031	.024	.070	1.284	.20	.270	.073
Sosyal Empati	.115	.027	.233	4.322	.00*	.352	.240

$R=0.561$ $R^2=0.315$

$F_{(3-305)}=46.742$ $p=0.00$

* $p<0.01$

Öğretmenlerin mutluluk düzeylerini yordayacağı düşünülen sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empatinin birlikte mutluluğu yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinde sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati mutluluk ile anlamlı bir ilişki ($R=0.561$, $R^2=0.315$) sergilemişlerdir ($F_{(3-305)}=46.742$, $p<.01$). Bahis konusu olan üç değişken, birlikte, mutluluktaki değişimin %31,5'ini yordamaktadır. Bağımsız değişken olan mutluluğu açıklamada sosyal bağlılığın en yüksek güce sahip olduğu ($\beta=.43$), sosyal bağlılığın arkasından sosyal empatinin ($\beta=.23$) geldiği gözlemlenmiştir. Tablo 4 incelendiğinde özgeciliğin mutluluğu anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir ($p>.05$).

4.4. Öğretmenlerin Mutluluk Puanlarının Branşa ve Görev Yapılan Kademe Göre Fark Gösterip Göstermediğine Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Toplamda 14 farklı branş ve 4 farklı kademe de görev yapan öğretmenlerin mutluluk puanlarının bu durumlara göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla tek yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Tablo 5'te branşa göre fark durumu Tablo 6' ise kademelere göre fark durumlarını gösteren analiz bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 5

Öğretmenlerin Mutluluk Puanlarının Branşa Göre Fark Durumunu Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	310.098	16	19.381			
Gruplar içi	4620.698	292	15.824	1.225	.248	-
Toplam	4930.796					

Öğretmenlerin mutluluk puanlarının branşa göre farklılık gösterip göstermediği incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda 14 farklı branş öğretmenin mutluluk düzeyleri ortalamaları karşılaştırılmış olup anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p=.248 > .05$).

Tablo 6

Öğretmenlerin Mutluluk Puanlarının Görev Yapılan Kademeye Göre Fark Durumunu Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	71.761	3	23.920			
Gruplar içi	4859.035	305	15.931	1.501	.244	-
Toplam	4930.796					

Öğretmenlerin mutluluk puanlarının ortalamalarının görev yapılan kademeye göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla 4 farklı kademe görev yapan öğretmenlerin mutluluk puanları ortalamaları karşılaştırılmış ve anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=.244 > .05$).

4.5. Öğretmenlerin Mutluluk Puanlarının Cinsiyete Göre Fark Gösterip Göstermediğine Dair Yapılan İlişkisiz Örneklem *t*-Testi Sonuçları

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan kadın ve erkek öğretmenlerin mutluluk puanları ortalamalarının cinsiyet durumlarına göre fark gösterip göstermediğini test etmek için ilişkisiz örneklem *t*-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7

Öğretmenlerin Mutluluk Puanlarının Cinsiyete Göre Fark Durumunu Gösteren İlişkisiz Örneklem t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	X	S	Sd	t	p
Kadın	174	25,74	3,79	307	-,108	,914
Erkek	135	25,79	4,27			

Öğretmenlerin mutluluk puanlarının ortalamalarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla erkek ve kadın öğretmenlerin mutluluk puanları ortalamaları karşılaştırılmış ve anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t_{(307)} = -.108$; $p = .91$).

Yapılan analizler sonucunda mutluluk, sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati değişkenleri birbirleriyle anlamlı bir biçimde ve olumlu yönde ilişki halindedirler. Sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empatinin birlikte mutluluğu yordamasına dair yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinde, sosyal bağlılık, sosyal empati ve özgecilik değişkenleri hep birlikte öğretmenlerdeki mutluluğun %31,5'ini yordamaktadır. Sosyal empati ve sosyal bağlılığın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ancak özgeciliğin mutluluğu anlamlı olarak yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ek olarak öğretmenlerin mutluluklarının branş ve görev yapılan kademe açısından fark gösterip göstermediğine dair yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda ise branş ve görev yapılan kademe açısından anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet açısından mutluluk puanı ortalamalarının farkına bakmak için yapılan ilişkisiz örneklem t-testi analizi sonucunda ise cinsiyet açısından anlamlı bir fark görülmemiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu kısmında yapılan analizlerin bulguları, alanyazında yapılmış olan ilgili araştırmalardan da faydalanılarak değerlendirilmiş olup ardından yapılan araştırmanın sonuçlarına yer verilmiş ve son olarak araştırmacılara ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde yapılan analizler sonucunda oluşan bulguların literatür kapsamında tartışılmasına yer verilmiştir. Her bir bulgu ayrı başlıklar altında tartışılmıştır. Araştırma kapsamında öğretmenlerin sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati puanları ile mutlulukları arasında bir korelasyon olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda mutluluk, sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati değişkenleri birbirleriyle anlamlı bir biçimde ve olumlu yönde ilişki halindedirler. Mutluluk ile en yüksek ilişkiye sahip değişkenler sosyal bağlılık ve sosyal empatidir. Sosyal bağlılık ve sosyal empati ile mutluluk arasında orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Özgecilik ve mutluluk arasında düşük ama anlamlı bir ilişki vardır. Sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empatinin birlikte mutluluğu yordamasına dair yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinde, sosyal bağlılık, sosyal empati ve özgecilik değişkenleri hep birlikte öğretmenlerdeki mutluluğun %31,5'ini yordamaktadır. Sosyal empati ve sosyal bağlılığın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ancak özgecilik ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmasına karşın özgeciliğin mutluluğu anlamlı olarak yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ek olarak öğretmenlerin mutluluklarının branş ve görev yapılan kademe açısından fark gösterip göstermediğine dair yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda ise branş ve görev yapılan kademe açısından anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir.

5.1.1. Mutluluk, Sosyal Bağlılık, Özgeçmiş ve Sosyal Empati Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin ve Yapılan Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması

Literatür incelemesi yapıldığında Yang'a göre (2008) kişinin mutluluğunu belirlemede önemli olan bir faktör sosyal çevresiyle olan ilişkileridir. Sosyal çevreye kendimizi ait hissetmemiz, diğerlerinin neler hissettiğini anlayabilmemiz ve yardımlaşma/yardım etme davranışlarını da bu ilişkilere dahil ettiğimiz zaman bu araştırmanın bulgularını destekleyici nitelikte bir çalışma olduğu sonucuna varılabilir. Eryılmaz ve Atak (2011) tarafından ailesiyle yaşayan yaşlılar ile yapılan bir çalışmada yalnızlık ile mutluluk arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre de bireylerin kendilerini yalnız hissetmeyip olumlu duygular yaşamaları için çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmanın gerekliliği ve öneminden söz edilebilir. Nitekim yapılan bu çalışmada da öğretmenlerin mutlulukları için sosyal değişkenlerin önemli olduğu sonucuna varılmıştır. Yine bu sonuçları destekleyen bir araştırma ise Demir ve Kutlu (2016) tarafından yapılmıştır. Sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmada bireyler sosyal ortamlarda iletişim kurmada güçlük çekerek yalnızlaşmakta ve dolayısıyla mutluluk düzeyleri de olumsuz yönde etkilenmektedir.

Sosyal bağlılık ve mutluluk ilişkisini ortaya koyan çalışmalar alanyazında mevcuttur. Williams ve Galliher (2006) tarafından yapılan bir çalışmada ise bireylerdeki psikolojik iyilik halinin yakalanması için sosyal bağlılığın önemine değinilmiştir. Yine aynı yönde bulgulara sahip diğer bir araştırma da Lee, Dean ve Jung (2008) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaya göre de öznel iyi oluş düzeyinin yordayıcısı olarak sosyal bağlılık ele alınmıştır. Alanyazında sosyal bağlılıkla öznel iyi oluşun arasında pozitif yönlü ilişkinin bulunduğu bir diğer araştırma da Yoon ve diğerleri (2012) tarafından yapılmıştır. Satıcı, Uysal ve Deniz (2016) tarafından yapılan bir çalışmada kişinin çevresiyle kurduğu sosyal bağlar arttıkça mutluluk düzeyleri de artış göstermektedir. Yanısıra kişilerin yalnızlık düzeyleri ile mutlulukları arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. bu bağlamda değerlendirildiğinde kişinin mutluluğuyla ilgili olan sosyal ilişkiler aynı zamanda mutlu olması için gereklidir de (Diener ve Oishi, 2005). Bir diğer söyleyişle bireylerin mutlu olabilmeleri için çevreleriyle olumlu ve sağlıklı ilişkiler kurmasının gerekliliği vurgulanmaktadır. Diener ve Seligman'a göre de (2002) çevremizle kurduğumuz sosyal etkileşim sonucunda oluşan bağlarımızın güçlü olduğu oranda mutluluğumuz da o denli yüksek olacaktır. Tüm bu araştırmalar bize

göstermektedir ki bireylerdeki sosyal bağlılık düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de aynı yönde artış göstermektedir. Bireyler buldukları sosyal ortamlara kendilerini ait hissettikleri takdirde duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edecekleri ortamlar oluşmaktadır. Dolayısıyla kendini ifade eden bireylerde rahatlama, kendini yalnız hissetmeme ve çevreye daha rahat uyum sağlama gibi olumlu duygular yaşanmaktadır. Bu olumlu duyguların sonucunda ise birey kendisini mutlu hissedebilmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer bulgu ise özgecilik ile mutluluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkidir. Özgecilik ile mutluluk puanları arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğuna dair alanyazında araştırmalar mevcuttur (Doğan ve Sapmaz, 2012; İşmen ve Yıldız, 2005; Kasapoğlu, 2013; Schwartz, Keyl, Marcum, ve Bode, 2009; Topuz, 2013; Weinstein, ve Ryan, 2010; Mellor ve diğerleri, 2009; Pesii, 2011). Yapılan bu araştırmanın bulgularında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır yani özgecilik ile mutluluk arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki söz konusudur ama mutluluğun yordayıcısı olarak analiz edildiğinde, özgeciliğin anlamlı olarak mutluluğu anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir.

Adler (1956) insanları yönlendiren sosyal bir içgüdü olduğunu söylemiştir. Sosyal ilgi olarak adlandırılan bu durum sayesinde bireyler kişisel çıkarlarından vazgeçerek toplum çıkarlarını ön planda tutarlar. Aynı doğrultuda olan bir başka görüş ise Montagu'ya (2000) göre bireyler sevgi duygusunu yaşadıkları zaman ilgi ve heyecan odakları kendilerinden diğerlerine kayar. Bu bağlamda özgecilik sevginin bir parçasıdır (akt. Kasapoğlu, 2013).

Lyumbomirsky'e göre (2004) kişilerin mutluluk düzeyleri artış gösterdikçe iş yaşamında sergiledikleri performansları da bundan olumlu yönde etkilenmektedir. Bu araştırmanın örnekleminin öğretmenler olduğu göz önünde bulundurulduğu takdirde öğretmenlerin mutluluk düzeyleri arttıkça karşılık beklemeden yardım davranışları da buna bağlı olarak artış göstermektedir. Yani öğretmenler hayatlarında olan biten gelişmeler neticesinde olumlu duygular yaşadıkça öğrencilerine, arkadaşlarına kısacası sosyal çevrelerine karşı özgeci bir tutum sergileyerek yardım davranışlarını da artırıyorlar. Diğer bir ifadeyle öğretmenlerin mutlu olması sonucunda eğitim ve öğretim adına öğrencileri için fedakâr bir şekilde yardım edebilecekleri sonucuna ulaşılabilir. Bu da toplum yararına olan bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Öğretmenlerin mutluluklarını artırmak için ise çalışma ortamları ve koşulları daha iyi hale getirilebilir. Ayrıca öğretmenlerin sorunlarını çözüp olumlu duyguları daha yoğun yaşamaları için

ruh sağlığı hizmetlerine ulaşımları teşvik edilip desteklenebilir.

Telman ve Ünsal'a göre (2009) diğerleriyle kurduğumuz ilişkiler kùltürden kùltüre farklılaşmaktadır. Karşı tarafa vermek istediğimiz mesaj o bağlamda/kùltürde bambaşka bir mesaja dünüşebilir ve yanlış anlaşılabiliriz. Bu farklılık veya yanlış anlaşılma olayı beden dili, kùltürel değer yargıları ve bakış açısı gibi faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bireyci bir kùltürle, toplulukçu bir kùltürde iletişim halinde olmak da bu faktörlerden birisidir. Örneğin İngiltere'de bireylerden, çevresi tarafından bir fedakarlık yapması beklenmezken Asya, Latin Amerika ve Ortadođu gibi toplulukçu kùltürlerde yaşayan insanlar sosyal çevreleri için fedakarlıkta bulunurlar. Çevresi için özveride bulunmak istemeyen bireylerin gerçek bir dost olmadığı düşünülür (Devito, 2002). Eğer birey toplulukçu bir kùltürde yaşıyorsa ve arkadaşları için özveride bulunuyorsa bu çevresi tarafından olumlu bir durum olarak algılanır ve diğerleriyle olan ilişkileri de bu durumdan aynı olumlu yönde etkilenir. Bireyci kùltürlerde yaşayan insanlardan ise sürekli başarılı olmaları beklenir ve bu beklenti kişiyi yarışmacı bir kişiliğe yönlendirir (Devito, 2002; Kağıtçıbaşı, 2010). Türkiye toplulukçu kùltür ile bireyci kùltür arasında kalmış bir yapıya sahip ve sosyal ilişkilerin önemli olduğu bir ÷lke (Aluş ve Selçukkaya, 2015; Kağıtçıbaşı, 1988; 2010) olduğu için özgecilik, sosyal bağlılık, empati gibi kavramlar bu kùltürde yaşayan bireyler için önemlidir. Ayrıca araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğretmenlerin özgecilik puanlarının yüksek olduğuna dair araştırmalar alanyazında mevcuttur (Karadağ ve Mutafçılar, 2009; İşmen ve Yıldız, 2005; Mutafçılar, 2008; Onatır, 2008). Araştırmanın bulguları kapsamında öğretmenlerin özgeciliğinin, mutluluklarının anlamlı bir yordayıcısı olmamasının sebebi olarak ise zaten yüksek olarak sahip oldukları özgeciliklerinin, yaşantılara göre değişkenlik gösteren mutluluk puanlarına bir etki etmeyeceğinden kaynaklanması olarak açıklanabilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu ise sosyal empati ile mutluluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin yanısıra sosyal empatinin mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğudur. Bu bulgu yorumlanacak olursa, geniş bir pencereden bakarak karşısındaki insanları duyu, düşüncelelerini anlayabilen ve anlamlandırabilen aynı zamanda sosyal sistem içindeki yapısal durumların da farkında olabilen kısacası sosyal empati düzeyi yüksek olan kişilerin aynı oranda ve doğrultuda mutluluk düzeyleri de yüksek olmaktadır. Sosyal bir varlık olan insan sürekli çevresiyle etkileşim halindedir. Bu iletişim esnasında ise karşı tarafı tam ve doğru bir şekilde anlayamazsak verdiğimiz

tepkiler de bu durumda yanlış olabilir. Tam olarak bu noktada empatinin sağlıklı iletişimdeki rolü devreye girmektedir.

Kırık ve Sönmez'e göre (2017) çevresiyle iletişimi sağlıklı ve olumlu olan insanlar kendilerini daha iyi ifade edebilecek ortamları yaratabilirler ve aynı zamanda da karşı tarafı anlayarak onlar hakkında değerlendirme yapma şansına erişebilirler. Bireylerin içinde buldukları ve bir parçası oldukları sosyal çevre onların mutlu veya mutsuz olma durumlarının belirleyicisi olabilir. Sosyal yönden aktif olan ve sağlıklı sosyal bağlara sahip olan bireyler daha aktif ve eğlenceli olarak vakit geçirdikleri için bu olumlu ilişkilere sahip olmayan bireylere oranla daha mutludurlar. Sonuç olarak tez kapsamında ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Kısacası etkileşim halinde bulunduğu insanları ve onları içinde buldukları durumları doğru bir şekilde anlayabilen, sosyal empati becerisi yüksek olan bireyler dolayısıyla daha sağlıklı iletişim becerilerine sahiptirler. Bu kurdukları olumlu ve sağlıklı iletişim neticesinde de çevreleri ve içinde buldukları ortam hakkında farkındalıkları yüksek olabileceği için daha mutlu bireyler olabilmektedir.

5.1.2. Öğretmenlerin Mutluluk Puanlarının Branşa, Görev Yapılan Kademeye ve Cinsiyete Göre Fark Durumlarının Tartışılması

Araştırmanın bulguları kapsamında öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin, cinsiyete, branşa ve görev yapılan kademeye göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Yalçın (2013) tarafından yapılan bir araştırmada sınıf öğretmenleri ve branş öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik puanları karşılaştırılmış olup; sınıf öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik puanlarının branş öğretmenlerine göre daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Demir ve Murat (2017) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan bir araştırma sonucunda, öğretmen adaylarının mutluluk puanlarının istedikleri bölümde okuyup/okumama açısından farklılık gösterdiği, istedikleri bölümde okuyan öğretmen adaylarının mutluluk puanlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tez bulgularında ulaşılan sonuçlarda mutluluk puanları arasında fark olmamasının sebebi görev yapan öğretmenlerin istedikleri branşlarda görev yaptıkları yorumu yapılabilir.

Tingaz ve Hazar (2014) yaptığı araştırma sonucunda beden eğitimi öğretmeni adayları ile ilköğretim matematik öğretmeni adaylarının mutluluk puanlarını karşılaştırmış ve anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının

mutluluk puanları ilköğretim matematik öğretmeni adaylarından daha fazla olarak tespit edilmiştir. Moçoşoğlu ve Kaya'nın (2018) yaptığı bir diğer güncel araştırmada ise örgütsel mutluluk değişkeni görev yapılan kademeye göre farklılık göstermektedir. İlkokulda görev yapan öğretmenlerin örgütsel mutluluk puanları ortaokulda görev yapan öğretmenlerden fazla olduğu sonucu elde edilmiştir. Bunun sebebi olarak ise ilkokul öğretmenlerinin uzun süre aynı öğrencilerle birlikte olması ve dolayısıyla daha samimi bir ortamın oluşması etkenleri gösterilmiştir. Bunlara ek olarak ilkokul öğretmenlerinin kendilerine ait bir sınıflarının olması aidiyet ve sahiplenme duygularının daha yoğun yaşanarak mutluluklarına etki etmiş olabileceği belirtilmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre tez sonucunda branş ve kademeye göre mutlulukların fark göstermemiş olmasının önemli bir nedeni çalışma grubunu oluşturan öğretmenlerin çalışma yıllarının çok fazla olmaması ve dolayısıyla öğrencileriyle çok fazla vakit geçirerek samimi ortamı kurmak için yeterli sürenin geçmemiş olması etken olabilir. Samimi ortam kurulamadığı için de sınıf öğretmenleriyle diğer branş öğretmenleri arasındaki mutluluk puanlarının anlamlı bir fark göstermediği sonucuna varılabilir.

Araştırmanın bulguları sonucunda öğretmenlerin mutluluk puanları ortalamaları cinsiyete göre karşılaştırılmış ancak cinsiyete göre herhangi anlamlı bir fark görülmemiştir. Alanyazın incelendiğinde bu konuda farklı bulguların ulaşıldığı araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmanın bulgularıyla aynı yönde olan yani cinsiyete göre herhangi bir farkın olmadığı araştırmalar olduğu gibi (Cihangir-Çankaya, 2009; Demir ve Murat, 2017; Dost, 2004; Kasapoğlu, 2014); kadınların erkeklere göre daha mutlu olduğu araştırmalar da mevcuttur (Çirkin ve Göksel, 2016; Çolak, 2018; Taşdibi-Ünlü, 2019). Ayrıca akademisyenlerle yapılan bir araştırmada da erkeklerin mutluluk puanları ortalamaları kadınlara göre daha fazla olarak bulunmuştur (Yıldız-Akyol, 2016). Görüldüğü gibi alanyazındaki mevcut araştırmalarda kadın ve erkeklerin mutlulukları konusunda farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar mevcuttur. Bu durum çalışma grubunun farklı eğitim seviyesi, kültür, çevreden kaynaklanabileceği gibi kullanılan ölçme aracının da mutluluk ortalamaları konusunda farklılığa yol açabileceği düşünülmektedir.

Keser (2018) tarafından yapılan mutluluk araştırmasında mutsuz olma sebepleri sıralandığında ilk sırada düşük ücret yer alırken ikinci sırada ise iş yerindeki adaletsizlik olarak tespit edilmiştir. Araştırmanın bulguları kapsamında ise cinsiyete göre mutluluğun farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunun tamamının

öğretmenlerden oluştuğu göz önünde bulundurulsa mutsuzluk yaratan en önemli durum düşük ücret değişkeni bu çalışma grubundaki herkesin eşit miktarda maaş aldığı için mutlulukları konusunda herhangi bir fark yaratmadığı yorumu yapılabilir. Ayrıca mutluluğu olumlu yönde etkileyen yüksek sosyal statü (Yang, 2008; Kangal, 2013) durumudur. Yine araştırmanın çalışma grubu sosyal statü bakımından eşit düzeyde oldukları için mutlulukları bakımından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

Verilen bilgiler neticesinde öğretmenlerin sosyal empati ve sosyal bağlılık puanları arttıkça mutlulukları da artıyor ve bunun sonucunda da öğretmenlik mesleğinin temeli olan özgecilik davranışları da artış gösteriyor. Öğrencilerin daha iyi eğitim almaları için ve geleceğe hazırlanmaları açısından öğretmenlerin mutluluk düzeylerine katkısı olduğu görülen öğretmenlerin sosyal empati ve sosyal bağlılıklarını güçlendirecek çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Öğretmenlerin buldukları ortama kendilerini ait hissetmeleri ve buldukları bağlamı iyi değerlendirmeleri için görev yaptıkları bölgeyi tanıtıcı çalışmalar bakanlıkça düzenlenebilir. Sosyal empati düzeylerini geliştirmek amacıyla eğitim fakültelerinde etkinlikler, projeler öğretmenlere bu noktada katkı sağlayabilir.

5.2. Sonuç

Bu çalışmada ilk olarak bağımsız değişkenler olan sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati ile çalışmanın bağımlı değişkeni olan mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı, daha sonra sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empatinin birlikte mutluluğu yordayıp yordamadığı analiz edilmiştir. Bu analizlere ek olarak öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin branşa ve görev yapılan kademeye göre fark gösterip göstermediğine bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Sosyal bağlılık, özgecilik, sosyal empati ve mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empatinin birlikte mutluluğu yordamasına dair yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinde, sosyal bağlılık, sosyal empati ve özgecilik değişkenleri hep birlikte öğretmenlerdeki mutluluğun %31,5'ini yordamaktadır. Sosyal empati ve sosyal bağlılığın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ancak özgecilik ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki

olmasına karşın özgeciliğin mutluluğu anlamlı olarak yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

- Öğretmenlerin mutluluklarının branş ve görev yapılan kademe açısından fark gösterip göstermediğine dair yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda ise branş ve görev yapılan kademe açısından anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir.
- Öğretmenlerin mutluluk puanlarının cinsiyet değişkeni açısından fark gösterip göstermediğine dair yapılan ilişkisiz örneklemeler *t*-testi analizi sonuçlarına göre, kadın ve erkek öğretmenlerin mutluluk puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

5.3. Öneriler

Araştırma neticesinde elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıda uygulayıcı ve araştırmacılara yönelik bir takım önerilerde bulunulmuştur.

5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Öğretmenlerin mutluluğunu artırmada yapılacak olan uygulamalar esnasında bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular göz önünde bulundurulabilir.
2. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğretmenler genellikle çok fazla iş tecrübesi olmayan ve göreve yeni başlamış öğretmenler oldukları için yine aynı şekilde göreve yeni başlayan öğretmenlere çalıştıkları bölgeyi daha iyi tanımaları için oryantasyon çalışması kapsamında etkinlikler yapıp bölgenin kültürünü daha yakından tanıma imkanı verilebilir. Ayrıca çalışmanın kapsamında sosyal bağlılığı ve sosyal empatiyi artırıcı etkinliklere önem gösterilebilir.
3. Okul Psikolojik Danışmanları tarafından öğretmenlerle yapılan görüşmeler esnasında öğretmenlerin mutlulukları söz konusu olan durumlarda araştırma sonuçları göz önünde bulundurularak görüşmenin yol haritası çizilebilir.
4. Eğitim-Öğretimin paydaşları olan okul, ilçe ve il idarecilerine mutluluk, sosyal bağlılık, sosyal empati ve özgecilik kavramları hakkında seminerler verilerek konu ile ilgili farkındalık oluşturulabilir.

5. Eğitim fakültelerinde verilen eğitimler esnasında öğretmen adaylarının ileride mutlu olabilmeleri için sosyal empati ve sosyal bağlılık gibi değişkenlerin gelişimi konusunda eğitim ve seminerler verilerek mutsuzluğun önleyicisi çalışmalar yapılabilir.

5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Yapılan bu araştırma doğrultusunda; sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati toplam mutluluğun %31,5'lik kısmını açıklamaktadır. Geriye kalan %68,5'lik kısmın hangi değişkenler olabileceği konusunda araştırma yapılabilir.
2. Buna benzer araştırmalar farklı meslek gruplarına uygulanıp meslekler açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılabilir.
3. Birden fazla il, ilçe veya bölgede bu konuda araştırmalar yapıp karşılaştırma yoluna gidilebilir.
4. Nicel veriler üzerinden yapılan analizler aynı katılımcılarla görüşme yoluna gidilip tutarlık gösterip göstermediği karşılaştırılabilir.
5. Araştırma farklı zaman dilimlerinde aynı grup üzerinde tekrarlanıp, çalışma grubunun tercihlerindeki değişim gözlemlenebilir.
6. Araştırma kapsamında öğretmenlerin mutlulukları araştırılmıştır. Yapılacak olan başka bir araştırmada örgütsel mutluluk kavramı araştırma konusu edilerek öğretmenlerin örgüt içindeki mutluluk puanları hakkında yorum yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1956). Social Interest. H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher (Ed.), *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selection from his writings* içinde (s. 126-154), New York: Harper Torchbooks.
- Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Erzurum.
- Akkoyun, F. (2005). *Gestalt terapi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akın, A. ve Satıcı, S. A. (2011). Öznel mutluluk ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/115639>
- Akın, E. (2018). *Yaşlılarda ölüm kaygısının sosyal yaşam ve mutlulukla ilişkisi*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi: İzmir.
- Akyıl, Ç. R., Adıbelli, D., Erdem, N., Kırığ, N., Aktaş, B., Karadakovan, A. (2018). Huzurevinde ve evde kalan yaşlılarda yalnızlık ve algılanan sosyal destek ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 33-41. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/464376>
- Aluş, Y. ve Selçukkaya, S. (2015). Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 2, 151-175. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/197557>
- Alver, B., Dilekmen, M. ve Ada, Ş. (2010). Üniversite öğrencilerinin bazı öznel algılamalarına göre psikolojik belirtileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 13-23. Erişim adresi: <http://www.turkpdndergisi.com/index.php/pdr/article/view/219/149>
- Andreoni, J., Harbaugh, W. T. & Vesterlund, L. (2007). *Altruism in experiments*. Prepared for the New Palgrave Dictionary of Economics, 2nd Edition.
- Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi*

Dergisi, 36, 47-58. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/181539>

Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23. Erişim adresi: <http://adudspace.adu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11607/2027/17-23.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191-211. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/181530>

Aydın, M. (2005). *Ailede çocuğun ahlak eğitimi*, İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları.

Batson, C. D., & Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological Inquiry*, 2(2), 107–122. doi: 10.1207/s15327965pli0202_1

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need of belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 17(3), 497-529. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

BBC (2016, Ekim 9). Dünya Mutluluk Raporu. 12.01.2019 tarihinde http://www.bbc.com/turkce/haberler/2016/03/160315_mutlu_ulkeler adresinden edinilmiştir.

Bekil, M. ve Taylı, A. (2019, Nisan). *Sosyal empati ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. V. INES International Academic Research Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur, Antalya.

Benjamin, L. S. (2002). *Interpersonal diagnosis and treatment of anxiety disorders*. New York: Guilford Press.

Bilgin, N. (1988). *Sosyal psikolojiye giriş*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Biroğul, H. K., ve Deniz, M. E. (2017). Farklı branş öğretmenlerinin akademik iyimserlikleri ile mesleki benlik saygılarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(2), 814-825. Erişim adresi:

<http://www.egitim.sakarya.edu.tr/sites/egitim.sakarya.edu.tr/file/VII-ulusal-lisansustu-egitim-sempozyumu1.pdf#page=48>

- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burks, D. J., Youll, L. K. & Durtschi, J. P. (2012). The empathy-altruism association and its relevance to health care professions. *Social Behavior and Personality*, 40(3), 395-400. Erişim adresi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.3.395>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, (pp. 112-125). New York: Russell Sage.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji Mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi*. (Çev: Ü. Şendilek). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y. & Lucas, R. E. (2008). Lags and leads in life satisfaction: a test of the baseline hypothesis. *The Economic Journal*, 118(529). Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1468-0297.2008.02150.x>
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711. Erişim adresi: <https://trdizin.gov.tr/publication/show/pdf/paper/T1RreUIEUTA=>
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M. & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 652-657. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077508.57784.DA>
- Coulter, I. D., Wilkes, M., & Der-Martirosian, C. (2007). Altruism revisited: a comparison of medical, law and business students' altruistic attitudes. *Medical Education*, 41, 341-345. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2007.02716.x>
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Mutluluk Bilimi*. İstanbul: HYB

- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çiftçi, N. (2003). Kohlberg'in bilişsel ahlak gelişimi teorisi: ahlak ve demokrasi eğitimi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (1), 43-77. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/302618>
- Çirkin, Z. ve Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/160182>
- Çolak, E. (2018). *Sosyal fayda projelerinde gönüllü çalışan üniversite öğrencilerinde mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlığını etkileyen bazı faktörler*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Demir, Y. ve Kutlu, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişki: yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1), 195-210. Erişim adresi: <http://www.gefad.gazi.edu.tr/download/article-file/312842>
- Demir, R., ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378. doi: 10.26466/opus.347656
- Demirci, İ., Ekşi, H., Kardeş, S. ve Dinçer, D. (2016). Mutluluk korkusu ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24, 2057-2072. Erişim adresi: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=125338734&lang=tr&site=eds-live>
- Devito, J. A. (2002). *Messages: Building interpersonal communication skills*, 5th ed. Boston: Allyn and Bacon.
- De Vignemont, F., & Singer, T. (2006). The empathic brain: How, when and why? *Trends in Cognitive Sciences*, 10(10), 435-441. doi: 10.1016/j.tics.2006.08.008
- De Waal, F. B. M. (2009). Putting altruism back into altruism: The evolution of

- empathy. *Annual Review of Psychology*, 59, 279-300. doi: 10.1146/annurev.psych.59.103006.093625
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E, Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37. doi: 10.1207/s15327965pli0901_3
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. doi: 10.1146/annurev.psych.59.103006.093625
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. doi: 10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16(4), 162–167. doi: 10.1207/s15327965pli1604_04
- Diener, E. (2009). *Culture and well-being*. New York: Springer. Erişim adresi: <http://en.bookfi.net/book/1136963>
- Dilmaç, B., ve Ekşi, H. (2012). Öğretmenlerin sahip oldukları değerlerin ve özgeci davranışlarının mesleki benlik saygısı açasından incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 10(23), 65-82. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/302441>
- Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172. Erişim adresi: <http://www.turkpsdrdersi.com/index.php/pdr/article/view/100/101>
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Akıncı-Çötök, N. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400. Erişim adresi: <https://trdizin.gov.tr/publication/show/pdf/paper/TVRRMk1UUTJOZz09>
- Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk*

Eğitim Bilimleri Dergisi, 10(3), 585-601. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/download/article-file/256182>

Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Oxford mutluluk ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 297-304. Erişim adresi:
<https://doi.org/10.5350/DAJPN2012250401>

Dost, M. T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Yayımlanmamış Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Durak-Batıgün, A. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: iletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-75. Erişim adresi:
<https://trdizin.gov.tr/publication/show/pdf/paper/T0RZMk1qZzQ=>

Duru, E. (2002). *Öğretmen adaylarında kişi-durum yaklaşımı bağlamında yardım etme davranışı eğilimi empati ve düşünme stilleri ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.

Duru, E. (2007). Sosyal bağlılık ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 85-94. Erişim adresi:
<http://eds.b.ebscohost.com/abstract?site=eds&scope=site&jrnl=1302597X&asa=Y&AN=24198243&h=rH36PLEg8gP8kXkf3qINU5cVXMNDmvwyHpSbNioh%2bI6oDA3Qlem5iUOpZ6CqmwMqAI9Fwg%2bYtH8S7%2f0xDOSwSQ%3d%3d&crl=c&resultLocal=ErrCrlNoResults&resultNs=Ehost&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d1302597X%26asa%3dY%26AN%3d24198243>

Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24. Erişim adresi:
<https://trdizin.gov.tr/publication/show/pdf/paper/Tnpj09EUTA>

Egolf, B., Lasker, J., Wolf, S., & Potvin, L. (1992). The Roseto effect: a 50-year comparison of mortality rates. *American Journal of Public Health*, 82(8), 1089-1092. Erişim adresi:
<https://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.82.8.1089>

Ergün-Başak, B. ve Can, G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite

öğrencilerinin öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 17(2).
Erişim adresi: <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419299>

Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*, Dördüncü baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Ersevîm, İ. (1997). *Freud ve psikanalizin temel ilkeleri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Eryılmaz, A. (2009). *Başta çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

Eryılmaz, A. (2014). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi.

Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ailesiyle yaşayan yaşlılarda mutluluk modeli. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48, 227-233. Erişim adresi: <https://doi.org/10.4274/npa.6202>

Ferrazi, K., & Raz, T. (2005). Never eat alone: and other secrets to success. *One Relationship at a time (Nova York: Crown Business, 2005)*, 22, 27-38. doi: 10.1111/1467-9280.00415

Flynn, S. V., & Black, L. L. (2011). An emergent theory of altruism and self interest. *Journal of Counseling & Development*, 89, 459-469. doi: 10.1002/j.1556-6676.2011.tb022843.x

Freud, S. (1997). *Uygarlık din ve toplum*. (Çev. S. Budak), Ankara: Öteki Yayınevi.

Geist, R. A. (2008). Connectedness, permeable, boundaries, and the development of the self. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 3, 129 – 152. doi: 10.1080/15551020801922971

Gençtan, E. (2005). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gerdes, K. E., & Segal, E. A. (2009). A social work model of empathy. *Advances in Social Work*, 10(2), 114-127. Erişim adresi: <https://journals.iupui.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/view/235/215>

Gintis, H., Bowles, S., Boyd, R., & Fehr, E. (2003). Explaining altruistic behavior in

- humans. *Evolution and Human Behavior*, 24, 153-172. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1016/S1090-5138\(02\)00157-5](https://doi.org/10.1016/S1090-5138(02)00157-5)
- Glasser, W. (2013). *Take charge of your life: How to get what you need with choice-theory psychology*. Bloomington: iUniverse
- Graham, C., & Pozuelo, J. R. (2017). Happiness, stress and age: how the U curve varies across people and places. *Journal of Population Economics*, 30, 225-264. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s00148-016-0611-2>
- Harris, R. (2017). *Mutluluk tuzağı* (Çev: M. H. Türkçapar ve K. F. Yavuz), 2. Baskı. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hart, K. E., & Sasso, T. (2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Canadian Psychology/ Psychologie Canadienne*, 52(2), 82-92. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/a0023118>
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji-kuram, araştırma ve uygulamalar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2007). *Sosyal psikoloji*, (Çev. İ. Yıldız ve A. Gelmez), Ankara: Ütopya Yayınları.
- İşmen, E., ve Yıldız, A. (2005). Öğretmenliğe ilişkin tutumların özgecilik ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 11(42), 151-166. Erişim adresi: <https://trdizin.gov.tr/publication/show/pdf/paper/TkRZd05USXk=>
- Jung, C. G. (2002). *Essays on contemporary Events*. London: Routledge.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1988). *Dünden bugüne insan ve insanlar*, 20. Baskı. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi: kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. *Science*, 306(5702), 1776-1780. Erişim adresi: https://www.jstor.org/stable/3839780?seq=1#page_scan_tab_contents
- Kahneman, D, Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: foundations of*

hedonic psychology. Russel Sage Foundation.

- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik, Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233. Erişim adresi: <https://trdizin.gov.tr/publication/show/pdf/paper/TVRRNE5EYzFOUT09>
- Kapıkıran, Ş., ve Kapıkıran, N. A. (2009, Ekim). *Sosyal bağlılığın psikolojik iyi olmayı oluşturan değişkenler tarafından yordanması*. 18. Eğitim Bilimleri Kurultayında sunulmuştur, İzmir.
- Karadağ, E., ve Mutafçılar, I. (2009). İlk ve ortaöğretim öğretmenlerinin özgecilik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 28, 75-92. Erişim adresi: https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/124605-20110822121025-28-7_75-92_eb-119.pdf
- Karahan, T. F., Dicle, A. N., ve Eplikoç, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2), 41-61. Erişim adresi: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/153/1123.pdf>
- Kasapoğlu, F. (2014). İyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(13), 271-288. Erişim adresi: <http://hikmetyurdu.com/index.php/hikmetyurdu/article/view/254/pdf>
- Keser, A. (2018). İşte mutluluk araştırması. *Paradoks Economics, Sociology And Policy Journal*, 14(1), 43-57. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/444778>
- Kırık, A. M., ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnif E-Dergi*, 2(1), 15-26. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/308344>
- King, K. A., Vidourek, R. A., Merianous, A., & Singh, M. (2014). A study of stress, social support and perceived happiness among college students. *Happiness Well-being*. 2(2), 132-144. Erişim adresi: <https://www.journalofhappiness.net/frontend/articles/pdf/v02i02/4.pdf>
- Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1-6. Erişim adresi:

<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/inujesi/article/view/5000192471/5000179840>

- Kurtyılmaz, Y., Can, G., ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 33-52. Erişim adresi: <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/171/439>
- Lee, R. M., Dean, B. L., & Jung, K. R. (2008). Social connectedness, extraversion and subjective well-being: testing a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 414-419. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.017>
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: the social connectedness scale and social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/a0023118>
- Lee, R. M. (1996). *The role of social connectedness in the social support process and small group interactions*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Virginia Commonwealth University.
- Lee, R. M., Draper, M. ve Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48 (3), 310 – 318. doi: 10.1037/0022-0167.48.3.310
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The Relationship between social connectedness and anxiety, self- esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338-345. doi: 10.1037/0022-0167.45.3.338
- Littauer, F. (2002). *Kişiliğinizi tanıyın*. (Çev. D. Dizman), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Lyubomirsky, S. (2004). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefit of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. doi: 10.1037/0022-0167.3.128
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness*. New York: Penguin Press. Erişim

adresi: <http://en.bookfi.net/book/1080365>

- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events?. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-8721.2007.00479.x>
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.84.3.527>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implication for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253. Erişim adresi: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.320.1159&rep=rep1&type=pdf>
- Maslow, A. H. (1996). *Dinler, değerler, doruk deneyimler*. (Çev. H. K. Sönmez), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (Çev. O.Gündüz), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Mastain, L. (2006). The lived experience of spontaneous altruism: A phenomenological study. *Journal of Phenomenological Psychology*, 37(1), 26-52. Erişim adresi: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=20&sid=98b2cbf0-c4d9-4d95-9edc-a333a54fadec%40pdc-v-sessmgr02>
- Mateer, N. H. (1993). *Altruism in teachers: An exploratory study*. (Unpublished Master's Thesis). Penn State University.
- Mellor, D., Hayashi, Y., Stokes, M., Firth, L., Lake, L., Staples, M., Chambers, S., & Cummins, R. (2008). Volunteering and its relationship with personal and neighbourhood wellbeing. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 38 (1), 144-159. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177%2F0899764008317971>
- Mert, A. ve Kahraman, M. (2018). Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1070-1081. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/605813>

- Miller, P. H. (2008). *Gelişim psikolojisi kuramları*. (Çev. Z. Gültekin), İstanbul: İmge Kitabevi.
- Moçoşoğlu, B., ve Kaya, A. (2018). Okul yöneticileri ve öğretmenlerin örgütsel sessizlik ile örgütsel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Şanlıurfa ili örneği. *Harran Education Journal*, 3(1), 52-70. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/498042>
- Moore, T. L. (2006). *Social connectedness and social support of doctoral students in counselor education*. (Unpublished doctoral Dissertation). Idaho State University.
- Morris, S. (2012). The science of happiness: A cross- cultural perspective. İçinde H. Selin ve G. Davey (Eds.), *Happiness across cultural* (Vol. 6, s. 435-450). Netherlands: Springer.
- Mutafçılar, I. (2008). *Özgecilik kavramının tarihsel gelişimi ve öğretmen özgeciliği üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Oktar, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin özgecilik, kişilik özellikleri ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- Onatır, M. (2008). *Öğretmenlikte özgecilik ile değer tercihleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Özdayı, N. (1992). Öğretmenlik mesleğini tercih eden öğretmenlerin mesleki tercihlerinin iş tatminine etkisi. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4, 177-188. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/498042>
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ağrı
- Öztürker, B. (2014). *6 yaş çocuklarının olumlu sosyal davranışları ile anne ve öğretmen özgeciliği arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Pessi, A. B. (2011). *Religiosity and altruism: exploring the link and its relation to*

- happiness. *Journal of Contemporary Religion*, 26(1), 1-18. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/13537903.2011.539835>
- Prince, L. M. (2008). Resilience in african american women formerly involved in street prostitution. *The ABNF Journal*, 19 (1), 31 – 34. Erişim adresi: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=30&sid=98b2cbf0-c4d9-4d95-9edc-a333a54fadec%40pdc-v-sessmgr02>
- Putnam, R. D. (1993). The prosperous community. *The american prospect*, 4(13), 35-42. Erişim adresi: <http://staskulesh.com/wp-content/uploads/2012/11/prosperouscommunity.pdf>
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40. doi: 10.1007/s12144-004-1006-1
- Romano, D. M. (2004). A self-psychology approach to narcissistic personality disorder: a nursing reflection. *Perspectives in Psychiatric Care*, 40(1), 20-28. doi: 10.1111/j.1744-6163.2004.00020.x
- Russell, B. (2016). *Mutlu olma sanatı*, 15. Baskı. Ankara: Say Yayınları.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.) *Annual Review of Psychology*, (52; pp: 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews/ Inc.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104. doi: 10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D., & Keyes, M. L. C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. Erişim adresi: doi: 10.1037%2F0022-3514.69.4.719
- Sanadhya, R., Sharma, R. D., & Sushil, C. S. (2010). A comparative study of altruism among the boys and girls of joint and nuclear families. *J Ment Health Hum Beh*, 15 (2), 88-90. Erişim adresi: <https://pdfs.semanticscholar.org/3bf0/3f5c1d6b6459b8ae6d8d908dd18529545f96>.

[pdf](#)

- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/436734>
- Satıcı, S. A., Uysal, R., ve Deniz, M. E. (2016). Linking social connectedness to loneliness: The mediating role of subjective happiness. *Personality and Individual Differences*, 97, 306-310. doi: 10.1016/j.paid.2015.11.035
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. *The Science of Subjective Well-Being*, 97-123. doi: 10.1016/2008.11.035
- Schwartz, C. E., Keyl, P. M., Marcum, J. P., & Bode, R. (2009). Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal Happiness Studies*, 10, 431-448. doi: 10.1016/j.a.2009.11.035
- Scott, N. and Seglow, J. (2007). *Altruism*. New York: Open University Press.
- Sederberg, C. H., and Clark, S. M. (1990). Motivation and organizational incentives for high vitality teachers: A qualitative perspective. *Journal of Research and Development in Education*, 24(1), 6-13.
- Segal, E. A. (2007). Social empathy: A tool to address the contradiction of working but still poor. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Sciences*, 88(3), 333-337. doi: 10.1606/1044-3894.3642
- Segal, E. A., Gerdes, K. E., Lietz, C. A., Wagaman, M. A. & Geiger, J. M. (2017). *Assessing Empathy*. New York, NY: Columbia University Press.
- Segal, E. A., Wagaman, M. A., & Gerdes, K. E. (2012). Developing the social empathy index: An exploratory factor analysis. *Advances in Social Work*, 13(3), 541-560. doi: 10.18060/2042
- Segal, E. A., Cimino, A. N., Gerdes, K. E., Harmon, J. K., & Wagaman, M. A. (2013). A confirmatory factor analysis of the interpersonal and social empathy index. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 4(3), 131-153. doi: 10.5243/jsswr.2013.9
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. (Division of Simon & Schuster, Inc). New York: The Free Press. Erişim adresi: <http://en.bookfi.net/book/1275307>
- Seligman, M. E. P., & Royzman, E. (2003). The three traditional theories. *Authentic Happiness newsletter*, (July).

- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk*. (Çev: S. Kunt Akbaş), Ankara: HYB Basım Yayın.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Shier, M. L., & Graham, J. R. (2011). Work-related factors that impact social work practitioners' subjective well-being: Well-being in the workplace. *Journal of Social Work*, 11(4), 402-421. doi: 10.1177/1468017310380486
- Struble, S. S. (2010). *Role of social connectedness in weight related health behaviors: Implications for community health promotion programme* (Unpublished doctoral dissertation). Texas Woman's University: Texas.
- Tarhan, N. (2017). *Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkma bedensel ve ruhsal sağlık için kendini tanımak*, 26. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşkıran, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin facebook kullanma alışkanlıkları ile mutluluk düzeyi ve sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2010). *Sosyal psikoloji*. (Çev. A. Dönmez), İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Telman, N. ve Ünsal, P. (2009). *İnsan ilişkilerine iletişim*, 2. Baskı. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Terzi, S. (2017). Öğretmenlerin iş doyumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(17), 475-487. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/436734>
- Tingaz, E. T., ve Hazar, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zeka ve mutluluklarının karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 745-756. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/526134>
- Topçu, N. (2017). *Ahlâk* (11. baskı). İstanbul: Dergâh Yayınları.

- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- (TUİK) TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU, 2018 “Yaşam Memnuniyeti Araştırması” Haber Bülteni, Sayı: 4381, Ankara.
- Tuncay, T. ve İl, S. (2009). Sosyal hizmet uygulamasında empatiyi yeniden düşünmek. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 20(2), 39-56. Erişim adresi: <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423931278.pdf>
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-142. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/114706>
- Türk Dil Kurumu. (2011). *Türkçe sözlük*. TDK.
- Türkdoğan, T., ve Duru, E. (2012). The role of basic needs fulfillment in prediction of subjective well-being among university students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(4), 2440-2446. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1002856.pdf>
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5, 223-239. doi: 10.1007/s10902-004-8785-9
- Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience*. New York, Springer.
- Uzunbacak, H. H. ve Akçakanat, T. (2018). İşin anlamı, zindelik, mutluluk ve iş tatmini ilişkileri üzerine görgül bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17, 1691-1702. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/550325>
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.

- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E.L. (2006). İtrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of Academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31. doi: 10.1207/s15326985ep4101_4
- Veenhoven, R. (2017). Greater happiness for a greater number: did the promise of enlightenment come true? *Social Indicators Research*, 130(1), 9-25. doi: 10.1007/s11205-015-1128-x
- Wagaman, M. A. (2011). Social empathy as a framework for adolescent empowerment. *Journal of Social Service Research*, 37, 278-293. doi: 10.1080/01488376.2011.564045
- Wagaman, M. A., Compton, K. S., & Segal, E. A. (2018). Social empathy and attitudes about dependence of people living in poverty on government assistance programs. *Journal of Poverty*, 22(6), 471-485. doi: 10.1080/10875549.2018.1460740
- Wagaman, M. A., & Segal, E. A. (2014). The relationship between empathy and attitudes toward government intervention. *Journal of Sociology and Social Welfare*, 41(4), 91–112. Erişim adresi: <https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/jrlsasw41&div=60&id=&page=>
- Weinstein, N.,& Ryan, R. M. (2010). When Helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222. doi: 10.1037/a0016984
- Williams, K. L. & Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 855-874. doi: 10.1521/jscp.2006.25.8.855
- Williamson, I., Sandage, S. J., & Lee, R. M. (2007). How social connectedness affects guilt and shame: Mediation by hope and differentiation of self. *Personality and Individual Differences*, 43, 2159–2170. doi: 10.1016/j.paid.2007.06.026
- Yalçın ,S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara

- Yang, Y. (2008). Social inequalities in happiness in the United States, 1972 to 2004: an age-period- cohortanalysis. *American Sociological Review*, 73, 204-226. doi: 10.1177%2F000312240807300202
- Yavuzer, H., İşmen-Gazioğlu, E., Yıldız, A., Demir, İ., Meşeci, F., Kılıçaslan, A., ve Sertelin, Ç. (2006). Öğretmen özgeciliği ölçeği: Geliştirme, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 947-972.
- Yavuzer, N. (2017). Bir prososyal davranış kaynağı olarak özgeci motivasyonun ilgili alan yazını ışığında değerlendirilmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14-1(27), 105-126. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/issue-full-file/30378#page=87>
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2010). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Yeh, C. J., & Inose, M. (2003). English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counseling Psychology Quarterly*, 16 (1), 15–28. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/0951507031000114058>
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Ankara: Bağlam.
- Yıldız-Akyol, E. (2016). *Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Yoon, E., Hacker, J., Hewitt, A., Abrams, M., & Cleary, S. (2012). Social connectedness, discrimination and social status as mediators of acculturation/enculturation and well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 59(1), 86-96. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0025366>
- Yoon, E., Jung, K. R., Lee, R. M., & Felix-Mora, M. (2012). Validation of social connectedness in mainstream society and the ethnic community scales. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 18(1), 64-73. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0026600>
- Yüksekbilgili, Z., ve Akduman, G. (2016). Bireysel mutluluk ve işkoliklik ilişkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 95-112. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/kosbed/issue/25688/271103>

Zahavi, D. (2012). Comment: Basic empathy and complex empathy. *Emotion Review*, 4(1), 81–82. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177%2F1754073911421387>



EKLER

Ek-1. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

Yönerge: Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her ifadenin karşısında bulunan (1) <i>Hiç Katılmıyorum</i> , (2) <i>Katılmıyorum</i> , (3) <i>Biraz Katılıyorum</i> , (4) <i>Katılıyorum</i> , (5) <i>Tamamen Katılıyorum</i> anlamına gelmektedir. Sizi en iyi tanımlayan seçeneğin karşısındaki numarayı işaretlemeniz beklenmektedir. Lütfen her ifadeye tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız. Samimi bir şekilde yanıt vermeniz araştırma açısından büyük önem taşımaktadır. Katkılarınız için teşekkür ederim.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1)	Kendimden hoşnut değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2)	Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3)	Hayatımdaki herşeyden oldukça memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4)	Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5)	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6)	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7)	Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek-2. Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ)

Yönerge: Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her ifadenin karşısında bulunan (1) <i>Tamamen Katılıyorum</i> , (2) <i>Çoğunlukla Katılıyorum</i> , (3) <i>Katılıyorum</i> , (4) <i>Katılmıyorum</i> , (5) <i>Çoğunlukla Katılmıyorum</i> , (6) <i>Kesinlikle Katılmıyorum</i> anlamına gelmektedir. Sizi en iyi tanımlayan seçeneğin karşısındaki numarayı işaretlemeniz beklenmektedir.		Tamamen Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1)	Kendimi çevremden kopuk hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2)	Tanıdık insanlarla birlikteken bile kendimi onlara ait hissetmiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3)	Kendimi insanlara çok uzak hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4)	Arkadaşlarımla birliktelik duygusuna sahip değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5)	Kendimi herhangi biriyle ilişkili hissetmiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6)	Toplumla bütün bağlarımı kaybetmiş duygusuna kapılıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7)	Arkadaşlarımla kendi arasında bile, kardeşlik/dostluk duygusu yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8)	Kendimi herhangi bir kişi ya da grubun parçası olarak hissetmiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

Ek-3. Diğerkamlık Ölçeği (DÖ)

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. (1) En Az- (5) En Çok olacak şekilde puanlama yapılmaktadır. Sizi en iyi tanımlayan seçeneğin karşısındaki numarayı işaretlemeniz beklenmektedir.		TERCİH DÜZEYİ				
		EN AZ ←→ EN ÇOK				
1)	Başkalarının sıkıntılarını dinlemek için zamanımı verebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2)	Sıkıntısı olan birine yardım etmek için gerekli özveride bulunurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3)	Toplu taşıma araçlarında ve sırada/kuyruk da bekleyen ihtiyacı olan birine yerimi/sıramı veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4)	“Veren el, alan elden üstündür.” Diye düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5)	Kendim için istediğim şeyi diğer insanlar içinde isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6)	Yararıma olmayacak hiçbir yardım davranışında bulunmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7)	Başkalarının işlerine yardım ederken zamanı sorun etmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8)	Acil durumlarda yardım vermeyi erdemlilik olarak görürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9)	Çok sıkıntıda kalmış birisine geri dönüşünü düşünmeden borç veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10)	Yardım ettiğimde sömürdüğümü düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11)	Tehdit altında olan (güçsüz) birine duraksamaksızın yardım ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12)	Bence her yardım ilişkisi, aslında bir çıkar ilişkisidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13)	Yardım etmeden önce çıkarlarımı düşünürüm	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14)	Yardıma ihtiyacı olan birisini gördüğümde ona yardım etmedikçe içim rahat etmez	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15)	Sahip olduğum maddi olanakları başkalarıyla paylaşmaktan keyif alırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16)	İyilik yaparken hiçbir karşılık beklemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17)	Genelde bireysel çıkarlarıma öncelik veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18)	Fedakârlıkta bulunmaktan mutluluk duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19)	Kötü günler için biriktirdiğim paramı ihtiyacı olana göz kırpmadan veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20)	Yaşlılarla sohbet etmek için zaman ayırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek-4. Sosyal Empati Ölçeği (SEÖ)

Yönerge: Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her ifadenin karşısında bulunan (1) <i>Hiçbir Zaman</i> , (2) <i>Nadiren</i> , (3) <i>Ara Sıra</i> , (4) <i>Sık Sık</i> , (5) <i>Çoğunlukla</i> , (6) <i>Her Zaman</i> anlamına gelmektedir. Sizi en iyi tanımlayan seçeneğin karşısındaki numarayı işaretlemeniz beklenmektedir.		Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sık Sık	Çoğunlukla	Her Zaman
1)	Bana bir faydası olmasa bile başkalarına yardım ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2)	Hem kendi görüşümü hem de bir başkasının görüşünü aynı anda düşünebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3)	İnsanların benim hakkımda ne düşündüğünü fark ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4)	Hediye alan bir kişinin mutlu olduğunu gördüğümde ben de mutlu olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5)	Benden farklı ırk ve etnik kökündeki birine yardım etmekte rahatım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6)	Diğer insanların duygularını anlamakta iyiyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7)	İnsanların duygularını fark ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8)	Siyasi görüşlerine katılmadığım insanları anlamanın önemli olduğunu düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
9)	Yanımdaki kişi kötü bir haber aldığında, o anda ben de üzülürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10)	Yoğun bir duygu yaşayan birini gördüğümde, ne hissettiğini doğru olarak belirleyebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
11)	Ayrımcılıkla karşı karşıya kalmış insanların, yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen strese maruz kaldıklarına inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12)	Nasıl hissettiğimi başkalarına açıklayabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
13)	Kahkahaları duymak beni gülümsetir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
14)	Kendi duygularıyla başkalarının duyguları arasındaki farkı söyleyebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
15)	Devletin azınlıkların haklarını koruması gerektiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

Ek-5. Kişisel Bilgi Formu

Değerli meslektaşım, bu çalışmada elde edilecek veriler Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda yürütülmekte olan yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacaktır. Çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayalı olup, çalışmada yer alan ölçeklere verdiğiniz cevaplar kesinlikle **GİZLİ** tutulacak ve ad-soyad bilgileriniz istenmeyecektir. Katılımınız ve katkılarınız için teşekkür ederim.


Mustafa BEKİL

Cinsiyet: Kadın () Erkek () **Görev Yapılan Kademe:** Anaokulu () İlkokul () Ortaokul () Lise ()

Yaş: (.....) Branş:..... Meslekteki Kaçınıcı Yılıınız?.....



Ek-6. Araştırma İzni



T.C.
AĞRI VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 68513552-100-E.6424575
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı
Çalışma İzni (Mustafa BEKİL)

28/03/2019

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Patnos Kaymakamlığı, İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünün 26.03.2019 tarihli ve 75113384-605.01-E.6251338 sayılı yazısı.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Mustafa BEKİL'in detayları ekte bulunan "**Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Sosyal Bağlılık, Özgeçlilik ve Sosyal Empati**" konulu yüksek lisans tezini ilimiz Patnos ilçesinde görevli öğretmenlerle yapmak istediğini ilgi yazı ile bildirilmiştir.

Mustafa BEKİL'in detayları ekte bulunan "**Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Sosyal Bağlılık, Özgeçlilik ve Sosyal Empati**" konulu yüksek lisans tezini eğitim- öğretilimi aksatmayacak şekilde ve yapmış olduğu çalışmalarının sonunda hazırlamış olduğu bilgi ve belgeleri yazılı veya dijital ortamda hazırlayıp bir suretini Müdürlüğümüze vermesi koşuluyla ilimiz Patnos ilçesinde görevli öğretmenlerle yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür. Makamınızca da uygun görülmesi halinde olurlarımıza arz ederim.

Mehmet Faruk TEKİN
Milli Eğitim Müdürü

OLUR
28/03/2019
Onur KÖKÇÜ
Vali a.
Vali Yardımcısı

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Soyad, Ad: Bekil, Mustafa

Doğum Yeri ve Tarihi: Afyonkarahisar/ Dazkırı, 13.01.1994

Eposta: mustafabekil5@gmail.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Kurum	Yıl
Lise	Denizli Nevzat Karalp A. L.	2008-2012
Lisans	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2012-2016

İŞ TECRÜBESİ

Görev	Kurum	Yıl
Okul Psikolojik Danışmanı	Patnos Cumhuriyet Ortaokulu	2017- halen

YAYINLAR

Bekil, M. ve Taylı, A. (2017). *Üniversite öğrencilerinin özsaygı düzeylerinin sosyal bağlılık üzerindeki yordayıcı rolü*. II. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumunda sözlü bildiri olarak sunulmuştur, Antalya.

Bekil, M. ve Taylı, A. (2019). *Sosyal empati ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. V. INES International Academic Research Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur, Antalya.