



Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık: Öğretmen Örneklerinin İncelenmesi*

Resilience as Predictor of Happiness: Investigation of Teacher Sample

Serkan ALTUNTAŞ**, Hulusi GENÇ***

• Geliş Tarihi: 06.07.2017 • Kabul Tarihi: 14.11.2018 • Yayın Tarihi: 07.12.2018

Kaynakça Bilgisi: Altuntaş, S., & Genç, H. (2018). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: öğretmen örneklerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Advance online publication. doi: 10.16986/HUJE.2018046021

Citation Information: Altuntaş, S., & Genç, H. (2018). Resilience as predictor of happiness: investigation of teacher sample. *Hacettepe University Journal of Education*. Advance online publication. doi: 10.16986/HUJE.2018046021

ÖZ: Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak ve psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerindeki yordayıcı rolünü değerlendirmektir. Bununla birlikte araştırmada, öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, görev alanı, hizmet süresi, okul öğrenci sayısı ve kitap okuma durumuna dayalı farklılıkları incelenecektir. Araştırmanın örneklemini Malatya ili Battalgazi merkez ilçesindeki ortaokullarda görev yapan, 169'u kadın (%41.3), 240'ı erkek (%58.7) toplam 409 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada öğretmenlere, "Kişisel Bilgi Formu", "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" ve "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" uygulanmıştır. Yapılan analizlerde ikili değişkenler için t-Testi ve çoklu değişkenler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile LSD tekniği kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlık ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı tekniğinden ve basit regresyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; mutluluk için cinsiyet, medeni durum, görev alanı ve hizmet süresi değişkenleri açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Diğer değişkenler olan kitap okuma durumu ve okul öğrenci sayısı ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.48$, $p<.01$). Psikolojik sağlamlık mutluluğun anlamlı bir yordayıcısıdır ($R^2 = .24$) Araştırmanın sonuçları ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Mutluluk, psikolojik sağlamlık, öğretmen

ABSTRACT: The purpose of this study is to investigate whether happiness of teachers change according to resilience, sex, marital status, task area, service period, student number in the school and the position of reading book variables or not. The sample of the research is composed of 409 (169 women (%41.3), 240 men (%58.7)) teachers who work in secondary schools in Battalgazi district of Malatya. "Personal Information Form", "The Oxford Happiness Questionnaire Short Form-OHQ-SF" and "The Brief Resilience Scale (BRS)" were applied to teachers in the research. T-Test for dual variables and ANOVA Statistics Technique and LSD Technique for multiple variables were used in the analyses. According to the result of the research; it was seen that there is no significant difference for happiness in terms of sex, marital status, task area and service period variables. It was determined that there is a significant relation between happiness and the position of reading book and student number in the school variables. It was concluded that there are 48 correlation relation between resilience and happiness, besides resilience predicts %24 of happiness. The results of the research were discussed in accordance with the relevant literature and the suggestions were offered.

Keywords: happiness, resilience, teacher

* 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, Üsküdar Üniversitesi'nde 12-14 Mayıs 2017 tarihinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

** Dr., Psik. Dan., MEB, Malatya-TÜRKİYE. e-posta: serkan-altuntas@hotmail.com (ORCID: 0000-0002-2993-841X)

*** Uzman Psik. Dan., MEB, Malatya-TÜRKİYE. e-posta: hugenc44@gmail.com (ORCID: 0000-0002-2115-4776)

1. GİRİŞ

Psikoloji bilimi 21.yüzyılın başlarına kadar daha çok bireylerin olumsuz ve sorunlu yönlerine odaklanmıştır. Bu odaklanma bireylerin duyguları, güçlü yönleri, kişilik özellikleri ve yaşantılarına (Duckworth, Steen ve Seligman, 2005) yoğunlaşan pozitif psikolojinin alanyazında kendine yeterince yer bulamamasına yol açmıştır. Pozitif psikoloji, olumlu durumlara ilişkin farkındalığı arttırmayı amaçlamaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Seligman (1998) psikolojinin bireyin zayıf yönleriyle birlikte güçlü yönlerini de ele aldığını, sorunların çözümüne yoğunlaşırken bireyin temel güçlerinin ve ihtiyacının göz ardı edilmemesi gerektiğini ifade etmektedir. Psikolojik sorunlarla birlikte bireylerin güçlü yanlarına odaklanan çalışmaların yapılması, psikolojik sağlamlık (resilience) ve mutluluk kavramlarının da alanyazında daha fazla yer almasını sağlamıştır.

Psikolojik sağlamlık (resilience) pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir. Türkçe alanyazın incelendiğinde “resilience” kavramının Türkçe karşılığı olarak psikolojik sağlamlık (Doğan, 2015; Gizir, 2004; Kararımak, 2006), kendini toplama gücü (Terzi, 2006), psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Yılmaz-Irmak, 2004), dayanıklılık (Eminağaoğlu, 2006) ve yılmazlık (Demirbaş, 2010; Gürkan, 2006; Kaner ve Bayraklı, 2010; Öğülmüş, 2001) gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada “resilience” kavramının karşılığı olarak psikolojik sağlamlık ifadesi kullanılmıştır. Pozitif psikoloji kavramlarından psikolojik sağlamlığın tanımı ile ilgili farklılıklar olmakla birlikte genel olarak; bireyin olumsuzluklarla, önemli değişikliklerle ve tehdit edici durumlarla karşılaştığında bunların üstesinde gelebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Stewart, Reid ve Mangham, 1997). Fraser, Richman ve Galinsky (1999) ise, psikolojik sağlamlığı bireyin belli kişisel özellikleri ve çevresindeki faktörler arasındaki etkileşim olarak açıklamaktadır. Richardson (2002) ise psikolojik sağlamlığı riskten koruyucu faktörler, yaşanan olumsuz olaylarla başa çıkabilme sonucu koruyucu faktörlerin geliştirilmesi ile travmatik deneyimden sonra bireyin büyüme ya da gelişme yaşaması ve bu deneyimle kendini gerçekleştirmeye doğru bir adım atması şeklinde üçlü bir yapı olarak tanımlamıştır. Psikolojik sağlamlık risk faktörleri, koruyucu faktörler ve süreç sonunda ortaya çıkan olumlu uyumla ilişkili bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlığın sabit bir özellik olmadığı (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000), bireyin psikolojik sağlamlığının zamanla azalabilme ihtimali olduğu gibi artabilme durumu da olabilmektedir (Yılmaz-Irmak, 2004). Bu sebeple psikolojik sağlamlık geliştirilebilen ve öğrenilebilen bir davranış biçimidir (Gürkan, 2006; Masten, 2001). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin zorluklar karşısında yılmadıkları, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabildikleri (Rahat, 2014; Steinhardt ve Dolbier, 2008; Terzi, 2006; Yalın, 2007), iletişim becerilerinin etkili olduğu (Ceyhan, 2006), ruhsal olarak daha sağlıklı oldukları (Cohan, Sills ve Stein, 2006; Erarslan, 2014), benlik algılarının ve öz saygılarının güçlü olduğu (Kararımak, 2007; Yılmaz-Irmak, 2004), yaşamlarından daha fazla doyum elde ettikleri (Eryılmaz, 2012; Toprak, 2014), iyimser oldukları (Benard, 2004) araştırmalar sonucunda bulunmuştur.

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri de mutluluktur. Bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını korumada önemli olan mutluluk kavramı (Cohen, 2002), yaşamın en genel amaçları arasında yer almakta (Begum, Jabeen ve Awan, 2014) ve pozitif psikolojinin araştırma alanlarından birini oluşturmaktadır (Duckworth ve diğerleri, 2005; Eryılmaz, 2010). İnsanların mutluluk arayışı içerisinde olması, araştırmacıların mutlulukla ilgili çalışmalar yapmasını beraberinde getirmiştir. Diener (1984) mutluluğu; negatif duyguların azlığı, pozitif duyguların fazlalığı ve yaşamdan elde edilen yüksek doyum; Lyubomirsky (2007) yaşam memnuniyetiyle güzel duyguların bir birleşimi; Layard (2005) ise yaşamdan zevk alınması ve bireyin kendini her yönüyle mükemmel hissetmesi olarak tanımlamaktadır. Mutluluğun bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki tarafı bulunmaktadır (Diener, 1984). Bireyin yaşama yönelik değerlendirmeleri yaşamdan elde ettiği doyum bilişsel boyutu, olumlu ve olumsuz durumların yaşanma sıklığı ise duyuşsal boyutu oluşturmaktadır (Çeçen, 2007; Diener, 1984, 1995). Eryılmaz (2011)

mutluluğun göstergesini bireyin korku, stres, öfke, nefret, üzüntü, umutsuzluk gibi duyguları az yaşaması; neşe, güven, umut, sevinç gibi duyguları daha fazla yaşaması, aile ve iş hayatında doyum sağlaması olarak nitelendirmektedir. Mutlu bireylerin yaşamı değerlendirmeleri, yorumlamaları ve durumlara tepkide bulunma biçimleri daha az mutlu bireylere göre daha pozitif olmaktadır (Lyubomirsky, 2001). Bireyin hayatı değiştirmek yerine kendini değiştirmesi mutlu bir yaşam için oldukça önemlidir (Tarhan, 2005). Lyubomirsky (2007) amaca yönelik davranışların, yaşam koşullarının ve genetik özelliklerin mutluluğu etkileyen faktörler olduğunu belirtmektedir. Mutluluğun bireyi psikolojik rahatsızlıklardan koruyucu etkisi ve bireye birçok alanda olumlu getirileri bulunmaktadır. Mutluluğun yaşam doyumuyla, uzun yaşamıyla, sağlıklı olmayla, kişilerarası ilişkilerde ve iş yaşamındaki başarıyla ilişkili olduğu araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Öğretmenlik, eğitim sisteminin temel ögesi durumunda olan stresli ve tükenmişliğe açık bir meslektir. Tükenmişliğin öğretmenlerde fiziksel, zihinsel yorgunluğa neden olduğu ve bunun da öğretmenlerin performanslarını ve öğretim etkinliklerini gerçekleştirmelerini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir (Durak ve Seferoğlu, 2017; Friedman ve Farber, 1992; Maslach, Schaufe ve Leither, 2001). Öğretmenlerin, bu mesleğin getirmiş olduğu zorlukların üstesinden gelebilmesi ve mutlu bireyler olarak yaşamlarını sürdürebilmeleri eğitim öğretim faaliyetlerinin etkili olarak yürütülebilmesinde oldukça önemlidir. Alanyazında öğretmenler üzerinde psikolojik sağlıkla mutluluk arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak ve psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerindeki yordayıcı rolünü değerlendirmektir. Bununla birlikte araştırmada, öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, görev alanı, hizmet süresi, okul öğrenci sayısı ve kitap okuma durumuna dayalı farklılıkları incelenecektir. Aşağıda yer alan soruları cevaplamak için 409 öğretmenden sağlanan veriler kullanılmıştır.

1. Öğretmenlerin mutlulukları cinsiyet, medeni durum, görev alanı, hizmet süresi, okul öğrenci sayısı ve kitap okuma durumu değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

2. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları mutluluklarını ne düzeyde yordamaktadır?

2. YÖNTEM

Bu araştırmada öğretmenlerin mutlulukları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Öğretmenlerde psikolojik sağlık ile mutluluk arasındaki ilişkiyi araştıran bu çalışmada tarama modellerinden ilişkisel yöntemden faydalanılmıştır. Tarama modeli var olan bir durumu betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2012).

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmada olasılığa dayalı olmayan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem araştırmacının en ulaşılabilir birimden başlayarak örneklemini oluşturması olarak açıklanmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Araştırmanın örneklemini Malatya ili Battalgazi merkez ilçesinde ortaokullarda görev yapan, 169'u kadın (%41.3), 240'ı erkek (%58.7) toplam 409 öğretmen oluşturmaktadır. Örnekleme ait demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet, medeni durum, hizmet süresi, kitap okuma durumu, öğrenci sayısı ve görev alanı ile ilgili bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	169	41,3
	Erkek	240	58,7
Medeni Durum	Evli	347	84,8
	Bekar	62	15,2
Hizmet Süresi	0-5 Yıl	60	14,7
	6-10 Yıl	112	27,4
	11-15 Yıl	113	27,6
	16-20 Yıl	60	14,7
	21 Yıl ve Üstü	64	15,6
Aylık Kitap Okuma Durumu	Hiç Okumam	61	14,9
	1 Kitap	203	49,6
	2 Kitap	96	23,5
	3 Kitap ve Üstü	49	12
Öğrenci Sayısı	200'den Az	83	20,3
	200-500 Arası	82	20
	501-1000 Arası	120	29,3
	1000'den Fazla	124	30,3
Görev Alanı	Müdür ve Müdür Yrd.	88	21,5
	Öğretmen	321	78,5
Toplam		409	100

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğretmenlere, “Kişisel Bilgi Formu”, “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” uygulanmıştır.

2.2.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu çeşitli demografik değişkenlerin belirlenmesinde kullanılmıştır. Bu formda, araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyeti, medeni durumu, hizmet süresi, kitap okuma durumu, öğrenci sayıları ve görev alanı ile ilgili sorular bulunmaktadır.

2.2.2. Oxford mutluluk ölçeği kısa formu (OMÖ-K)

Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen orijinal mutluluk ölçeği 29 maddeden oluşmaktayken kısa form ise 8 maddeden oluşmaktadır. İki form arasındaki korelasyon değeri 0.93 bulunmuştur. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Türkçe'ye Doğan ve Çötök (2011) tarafından uyarlanmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizinde varyansın % 39,74' ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiş ve bu tek faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Ayrıca Yaşam Doyumu Ölçeği (0.61, $p < 0.001$), Yaşam Yönelimi Testi (0.51, $p < 0.001$), ve Zung Depresyon Ölçeği (-0.48, $p < 0.001$) ile Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu arasında orta düzey bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.85 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlanan ölçeğin mutluluk düzeyini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Bu araştırmada yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach-Alfa güvenilirlik katsayısı .75 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin örnekleme uygunluğunu belirlemek amacıyla araştırma verileri kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Elde edilen uyum indeksleri $\chi^2/df=2.95$, CFI=.95, GFI=.97, AGFI=.94 ve RMSEA= .07 olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin bu örnekleme kullanıma uygun olduğunu göstermektedir.

2.2.3. Kısa psikolojik sağlık ölçeği (KPSÖ)

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek tek boyutlu 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu, toplam varyansın % 54'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .63 ile .79 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. KPSÖ'ye ilişkin iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ayrıca Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (0.40, $p<0.001$), Ego Sağlamlığı Ölçeği (0.61, $p<0.001$), ve Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği (0.66, $p<0.001$) ile KPSÖ arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak KPSÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizinde Cronbach-Alfa güvenirlik katsayısı .82 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin örnekleme uygunluğunu belirlemek amacıyla araştırma verileri kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Elde edilen uyum indeksleri $\chi^2/df=4.08$, CFI=.96, GFI=.97, AGFI=.93 ve RMSEA=.08 olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin bu örnekleme kullanıma uygun olduğunu göstermektedir.

2.3. Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi 2015-2016 eğitim öğretim yılı Mart ayı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Ortak sınavlara yönelik hazırlanan bir eğitim programına katılan idareciler ve branş öğretmenlerine uygulama yapılmıştır. 8 farklı oturumda gerçekleştirilen eğitimler öncesinde çalışma ile ilgili bilgi verilmiş ve sonrasında gönüllü olarak katılmak isteyenlerle veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin uygulanması ortalama 10 dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi, SPSS 20 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada parametrik yöntemler (t-testi, varyans analizi vb.) kullanılabilmesi için verilerin normal dağılımı gerekmektedir. Basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) katsayısının +1 ile -1 sınırları içinde kalması, puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk vd., 2014). Analizlerden önce puanların basıklık ve çarpıklık katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen değerler 1 ve -1 arasında olduğu için puanların normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Grupların varyans homojenliğini kontrol etmek için Levene testi yapılmıştır (Büyüköztürk vd., 2014). Varyansların eşit olduğu sonucuna varıldıktan sonra analizler gerçekleştirilmiştir. Gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla cinsiyet, görev alanı ve medeni durum açısından bağımsız gruplar için t testi; hizmet süresi, kitap okuma durumu ve öğrenci sayısı değişkenleri açısından ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve LSD teknikleri kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlığın mutluluğu yordayıp yordamadığını tespit etmek için öncelikle Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı tekniği sonrasında ise basit regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmada elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

3.1. Mutluluk Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

a) Cinsiyet, Görev Alanı ve Medeni Durum

Öğretmenlerin mutluluklarının cinsiyet, görev alanı ve medeni durum değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için t testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Öğretmenlerin mutluluk puanlarının cinsiyete, görev alanına ve medeni duruma göre t-testi sonuçları

Değişken	n	\bar{X}	ss	sd	t	p
Kadın	169	3.68	.59	407	1.07	.28
Erkek	240	3.61	.61			
İdareci	88	3.73	.61	407	1.53	.12
Öğretmen	321	3.61	.60			
Evli	347	3.64	.62	407	.37	.70
Bekar	62	3.61	.52			

Tablo 2’de görüldüğü gibi öğretmenlerin mutluluk puanları cinsiyet, görev alanı ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir. Mutluluk ile cinsiyet, görev alanı ve medeni durum arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

b) Hizmet Süresi, Kitap Okuma ve Öğrenci Sayısı

Öğretmenlerin mutluluk puanlarının hizmet süresi, kitap okuma durumu ve öğrenci sayısı değişkenlerine göre farklılaşma durumunun belirlenmesi için ANOVA testi yapılmıştır. Sonuçlar tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Öğretmenlerin mutluluk puanlarının çeşitli değişkenlere göre ANOVA sonuçları

	Varyansın Toplamı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Hizmet Süresi	Gruplararası	2.42	4	.6	1.64	.16
	Gruplariçi	149.57	404	.37		
	Toplam	152	408			
Kitap Okuma Durumu	Gruplararası	6.61	3	2.206	6.1	.01**
	Gruplariçi	145.38	405	.35		
	Toplam	152	408			
Öğrenci Sayısı	Gruplararası	3.56	3	1.87	3.23	.02**
	Gruplariçi	148.44	405	.36		
	Toplam	152	408			

Tablo 3’te görüldüğü gibi yapılan ANOVA testi sonucunda öğretmenlerin mutluluk puanları hizmet süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Öğretmenlerin mutluluk puanları ile kitap okuma durumu ve öğrenci sayısı değişkenlerine göre ise anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farkların değişkenlerin hangi boyutları arasında olduğunu belirlemek için LSD (Least Significant Difference) Post Hoc Testi uygulanmış, sonuçlar Tablo 4 ve 5’te verilmiştir.

Tablo 4. Mutluluk puanları ile kitap okuma durumu arasındaki farka ilişkin LSD testi ile ilgili bulgular

	Aylık okunan kitap sayısı	n	\bar{X}	ss	sd	F	p	Fark
Mutluluk	0	61	3.43	.67	3-405	6.1	.01	0<1, 0<3
	1	203	3.65	.56				1<3
	2	96	3.61	.62				2<3
	3 ve üstü	49	3.92	.59				

Tablo 4’de verilen bulgulara göre öğretmenlerin mutluluk puanları okunan kitap sayısı ile anlamlı düzeyde bir farklılık göstermektedir ($p = .01 < .05$). Farklılık kaynaklarını tespit etmek için yapılan Post Hoc LSD testi sonuçlarına göre bir ay içerisinde hiç kitap okumayan öğretmenlerin mutluluk puanları ayda bir kitap, üç kitap ve dörtten fazla kitap okuyan öğretmenlerin mutluluk puanlarından anlamlı derecede düşük olarak bulunmuştur. Bir diğer bulgu da ise ayda dört ve üstü kitap okuyan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri bir kitap veya iki kitap okuyan öğretmenlerin mutluluk düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar kitap okumanın öğretmenlerin mutluluk düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Mutluluk puanları ile öğrenci sayısı arasındaki farka ilişkin lsd testi ile ilgili bulgular

	Öğrenci Sayısı	n	\bar{x}	ss	sd	F	p	Fark
Mutluluk	200'den az (1)	83	3.47	.66	3-405	3.23	.02	1<2
	200-500 arası (2)	82	3.71	.62				1<4
	501-1000 arası (3)	120	3.63	.58				
	1001 ve üstü (4)	124	3.71	.57				

Tablo 5'te verilen bulgulara göre öğretmenlerin mutluluk puanları okullarındaki öğrenci sayısı ile anlamlı düzeyde bir farklılık göstermektedir ($p = .00 < .05$). Farklılık kaynaklarını tespit etmek için yapılan Post Hoc LSD testi sonuçlarına göre 200-500 arası öğrencisi olan öğretmenler ile 1001 ve daha fazla öğrenciye sahip olan öğretmenlerin 200'den az öğrencisi bulunan öğretmenlerden daha yüksek mutluluk puanına sahip olduğu bulunmuştur.

3.2. Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Bulgular

Regresyon analizinde elde edilen sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlığa ilişkin basit regresyon analizi

Mutluluk	B	Sh	β	t	p
Psikolojik Sağlamlık	2.17	.13	.48	16.42	.01

$R = .48$, $R^2 = .24$, $F = 127,45$, $p = .01$

Tablo 6'da öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Regresyon analizi yapabilmek için analize dahil edilen değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olması gerekmektedir. Mutluluk ve psikolojik sağlamlık puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur $r(409) = .48$, $p < .01$. Regresyon analizi sonuçlarına göre mutluluktaki değişimin % 24'ü psikolojik sağlamlık tarafından açıklanmaktadır ($R = .48$, $R^2 = .24$, $F = 127,45$, $p = .01$). Elde edilen bu sonuca göre psikolojik sağlamlık mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır.

4. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen bulgulara göre *psikolojik sağlamlık mutluluğu* %24 oranında anlamlı olarak yordamaktadır. Yapılan araştırmada cinsiyet, medeni durum, görev alanı ve hizmet süresi ile mutluluk puanı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; aylık kitap okuma durumu ve okul öğrenci sayısı ile mutluluk puanı arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Öğretmenler ve mutluluk özelinde yapılan çalışmaların sınırlı olması sebebiyle mutlulukla ilişkili kavramlar olan öznel iyi oluş ve yaşam doyumu ile ilgili araştırma sonuçlarından da faydalanılmıştır.

Araştırma bulgularına bakıldığında; mutluluk puanları açısından, kadın ve erkek öğretmenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Genç, Şahin ve Altuntaş (2016) tarafından öğretmenlerle, Tingaz ve Hazar (2014) tarafından öğretmen adaylarıyla, Duran (2016) tarafından okul yöneticileriyle yapılan çalışmada cinsiyetin mutluluk üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarda benzer şekilde cinsiyetin mutluluk üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığına ilişkin sonuçlar elde edilmiştir (Argyle ve Lu, 1990; Diener, 1995; Aydemir, 2008; Tuzgöl-Dost, 2006; Tuzgöl-Dost, 2010). Cinsiyetin mutluluk üzerinde etkili olmadığına ilişkin çalışmalar yoğunlukta olmakla birlikte cinsiyetin mutluluk üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğuna ilişkin çalışmalar da bulunmaktadır. Düzgün (2016) öğretmenler üzerinde yürüttüğü çalışmada erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre mutluluk puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) ise öğretmen adaylarıyla yapmış oldukları çalışmada kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek

mutluluk puanları aldıkları sonucuna ulaşmışlardır. Kasapoğlu ve Kış (2016) tarafından öznel iyi oluş ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta analiz çalışması yapılmış ve kadın ya da erkek olmanın öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olmadığı sonucu bulunmuştur. Seligman (2007) duygu durumu açısından ortalama olarak kadınlarla erkekler arasında fark olmadığını belirtmiştir. Bu durumun sebebi olarak kadınların erkeklere göre daha mutlu veya daha mutsuz olabilmelerini göstermiştir.

Elde edilen bulgulara göre; mutluluk, öğretmenlerin medeni durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Duran (2016), Düzgün (2016), Sevindik (2015) ve Tan, Tambyah ve Kau (2006), yaptıkları araştırmalarda medeni durum ile mutluluk arasında bir ilişki olmadığını bulmuştur. Alanyazında medeni durumun mutluluk üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu çalışmalar da (Aydemir, 2008; Akın ve Şentürk, 2012; Kangal, 2013) bulunmaktadır. Evlilik, iki insanın resmi olarak gerçekleştirdiği duygusal, sosyal ve ekonomik boyutları olan bir anlaşmadır (Panganiban, 2007). Evliliğin yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisi olduğu bilinmektedir (Williams, 2003) fakat evlilik beraberinde beklentileri de getirir. Evli olmak ve evlilikten doyum almak farklı durumlardır. Evlilikten doyum almak birçok değişkenle ilişkili bulunmuştur. Benlik saygısı (Yadalijamaloye, Naseri, Shoshtari, Khaledian ve Ahrami, 2013), duygusal zeka (Shanavas ve Venkatammal, 2014), problem çözme becerileri (Güven, 2005), aile içi çatışmalar (Greef, 2000) bu değişkenlerden bazılarıdır. Olumlu özellikler taşıması beklenen evlilik düşük benlik saygısına sahip bir eş, çözülemeyip biriktirilen problemler, bitmeyen aile içi tartışmalar nedeniyle stres, hayal kırıklığı ve tükenmişlik sebebi olabilir. Bunlar göz önüne alındığında medeni durumun mutluluk için farklılık oluşturmadığı düşünülebilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre mutluluk, görev alanına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Alanyazında öğretmenlerle idarecilerin mutluluklarının karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yaşam doyumu, bireyin hayattan beklentilerinin, kendi durumu ile karşılaştırılması sonucu ortaya çıkmaktadır. Yaşam doyumu hayatın tüm alanlarından etkilenmektedir. Yani birey beklentilerine uygun bir hayat yaşıyorsa ve hayatının tüm alanlarında doyum sahibi ise dolayısıyla mutlu olarak görülebilecektir (Demir ve Murat, 2017). Öztürk (2014) öğretmenlerle idarecilerin (yöneticilerin) yaşam doyumunu karşılaştırdığı araştırmasında idareci veya öğretmen olmanın yaşam doyumunda anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucunu elde etmiştir. Aydemir (2008) farklı meslek gruplarını (işçi, memur, esnaf vd.) ele aldığı çalışmasında meslekler arasında mutluluk açısından anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Mesleğin özellikleri kadar birey ve meslek arasındaki uyum da önemlidir. Okullarda öğretmenler, idareci olarak görev alabilmektedir. Öğretmenlik ve idarecilik kişilerin kendi tercihleri doğrultusunda gerçekleştiği için mutluluk konusunda farklılaşma olmadığı düşünülebilir. Bir öğretmen, öğretmenlik yaparak başka bir öğretmen ise idareciliği tercih ederek mutluluğa sahip olabilir. Ayrıca okul idarecileri ve öğretmenler sorumluluk alanları farklı olmakla birlikte okulun olumlu ve olumsuz şartlarından birlikte etkilenmektedirler. Okullarda idareciler derslere girmekte, öğretmenler de nöbet, tören gibi idari işleri gerçekleştirmektedirler. Farklı rolleri deneyimleyen okul çalışanlarının mutluluk konusunda görev alanı açısından farklılaşmaması söz konusu olabilir.

Elde edilen bir başka sonuç hizmet süresiyle ilgilidir. Mutluluk puanları ile hizmet süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Hizmet süresinde önemli etkenlerden bir tanesinin yaş olduğu düşünüldüğünde yaşın mutluluk üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalar da buna yönelik fikir verebilir. Duran (2016) ve Topuz (2013) araştırmalarında mutlulukta yaşın anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır. Düzgün (2016) ve Kara (2010) tarafından yapılan çalışmalarda öğretmenlerin meslekteki hizmet sürelerinin mutluluk üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlik yaşamında etkin bir kariyer sistemi bulunmamaktadır. Meslek içinde geçen süre deneyimi, gelişimi ve aynı zamanda tükenmişliği beraberinde getirebilmektedir. Öğretmenliğe

başlayana kadar geçen süreç gün geçtikçe zorlaşmaktadır. Bu durum mesleğe yeni başlayan öğretmenler için yorucu olmaktadır. Hizmet süresinin mutluluk puanları açısından fark oluşturmamasının bu tür sebepleri olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın sonuçları göre, mutluluk puanlarının kitap okuma durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı, aylık okunan kitap sayısının artmasıyla öğretmenlerde mutluluk puanının yükseldiği görülmüştür. En düşük mutluluk puanına bir ay boyunca hiç kitap okumayan öğretmenlerin, en yüksek mutluluk puanına ise ayda 4 ve daha fazla kitap okuyan öğretmenlerin sahip olduğu görülmektedir. Genç, Şahin ve Altuntaş (2016) öğretmenlerle gerçekleştirdiği çalışmada öğretmenlerin aylık okudukları kitap sayısının mutluluk üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre öğretmenlerin okuduğu kitap sayısı arttıkça daha mutlu oldukları sonucu elde edilmiştir. Okuma alışkanlığı; bireyin okumayı bir ihtiyaç olarak görmesi ve zevkli olarak algılaması sonucu okuma faaliyetini yaşam boyu, sürekli, düzenli ve eleştirel bir biçimde gerçekleştirmesidir (Yılmaz, 1993). Okuma alışkanlığı ise yaşam boyu öğrenmenin temelidir (Odabaş, Odabaş ve Polat, 2008). Okuma alışkanlığı kazanan öğretmenlerin, kişisel değişim ve gelişimlerini devam ettirdikleri ve bu sebeple daha fazla mutluluk puanına sahip oldukları düşünülebilir.

Araştırma sonucunda okulda bulunan öğrenci sayısının belli sayılarda olmasının öğretmen mutluluğu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Okulun öğrenci sayısının öğretmenlerde mutlulukla ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmaya alanyazında rastlanmamış olup, mutlulukla ilişkili kavramlardan biri olan yaşam doyumuyla yapılan çalışma bulunmaktadır. Kubilay (2013) yaptığı çalışmada öğrenci sayısının okul idarecilerinin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Okul öğrenci sayısı çeşitli durumları beraberinde getirmektedir. Okulda 200 ve daha az öğrenci olması okulun kırsal bölgede bulunması ya da küçük veya fiziki açıdan yetersiz olmasından kaynaklanıyor olabilir. Öğrenci sayısının yüksek olduğu okullar ise fiziki olarak yeterli ya da fazla talep gören okullar olabilir. Okuldaki öğrenci sayısı ile öğretmen mutluluğu arasında ilişki olması önemli olmakla beraber bu durum ayrıntılı olarak incelenmesi gereken bir konudur. Bu sebeple öğretmenlerin buldukları okuldaki öğrenci sayısı esas alınarak açıklayıcı nitel ve nicel araştırmalar yapılabilir.

Mutluluk ile psikolojik sağlık arasındaki korelasyon incelendiğinde, anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.48$) görülmektedir. Bu araştırma kapsamında yapılan basit regresyon analizinde ise psikolojik sağlamlığın öğretmenlerdeki mutluluğu anlamlı düzeyde (%24) açıkladığı saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelerken farklı örneklerle çalışıldığı görülmüştür. Açıkgöz (2016), Kaya ve Demir (2016), Şaşmaz (2016), Toprak (2014) yaptıkları araştırmalarda psikolojik sağlık ve mutluluk arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar araştırma sonucunu desteklemektedir. Bireyin yaşamına ilişkin bilişsel ve duyuşsal değerlendirmelerine dayanan mutluluk ise bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları az deneyimlemesi ve yaşamdan yüksek doyum alması şeklinde tanımlanmaktadır. (Diener, 1984). Psikolojik sağlık doğası gereği olumsuz duygularla baş etmeyi kolaylaştırmakta ve kişisel değerlendirmeleri olumlu etkilemektedir. Bu durum mutlulukla ilişkili olan hem bilişsel hem de duyuşsal değerlendirmeleri güçlendirmektedir. Ayrıca bireyin yaşamından yüksek doyum alabilmesi yaşamını ve beklentilerini karşılaştırmasına dayanmaktadır. Bu bağlamda psikolojik sağlık stresli yaşam olaylarını ve olumsuz koşulları atlatmayı kolaylaştırmakta ayrıca davranışsal ve sosyal becerileri içeren pozitif uyumu artırmaktadır (Luthar ve Zigler, 1991). Bu nedenle psikolojik sağlamlığın bireyin mutluluğunu koruyan ve artıran bir faktör olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu çalışmada örneklem grubu uygun örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Ayrıca mutluluk ve psikolojik sağlamlığa dair veriler öz-bildirim yöntemine dayalı ölçme araçları yoluyla toplanmıştır.

Araştırmanın sınırlılıkları olmakla birlikte elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler getirilebilir:

Öğretmenlik mesleğinin yapısı ve önemi göz önünde bulundurulduğunda, öğretmenleri ilgilendiren pozitif psikoloji odaklı araştırma sayısının artması faydalı olacaktır. Mutluluk bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı ile ilgilidir (Seligman, 2007). Bu sebeple mutluluk ve öğretmenlik ilişkisi önemlidir. Öğretmenlerin yaşadığı önemli sorunlardan biri tükenmişliktir (Baysal, 1995). Tükenmişlik ise iş yaşamında duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının azalmasını (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001) beraberinde getirmektedir. Psikolojik sağlık, mutluluk ve tükenmişlik ilişkisinin incelenmesi bu konuda daha fazla bilgi sahibi olmamızı sağlayabilir. Benzer araştırmalar sınıf öğretmenlerini de kapsayacak şekilde yapılabilir. Öğretmenlerin mesleki gelişimi büyük ölçüde hizmet içi eğitim yoluyla gerçekleştirilmektedir. Mutluluk ve psikolojik sağlık gibi pozitif psikolojinin önemli kavramları bu eğitimlerin odağına alınabilir. Öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırmalarda (Filiz, 2004; Yalınkılıç, 2007; Mavi ve Çetin, 2009; Aslantürk ve Saracaloğlu, 2010) öğretmen adaylarının okuma ilgi ve alışkanlıklarının yeterli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mutluluğun hayatımızdaki önemi düşünüldüğünde öğretmenlerin kitap okuma ile olan ilişkilerinin artırılması için faaliyetler gerçekleştirilebilir. Okulda bulunan öğrenci sayısının mutluluk ile ilişkisini daha iyi anlamak için nitel çalışmalar gerçekleştirilebilir ve sınıfta bulunan öğrenci sayısını ele alan çalışmalar da yapılabilir. Pozitif psikoloji yaklaşımının verilerinden faydalanılarak öğretmenlik mesleğe girişten emekliliğe süreç boyunca güçlendirilebilir.

5. KAYNAKLAR

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Argyle, M. ve Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and individual differences*, 11(10), 1011-1017.
- Aslantürk, E. ve Saracaloğlu, A. S. (2010). Sınıf öğretmenlerinin ve sınıf öğretmeni adaylarının okuma ilgi ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 155-176.
- Aydemir, R. E. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi (ilk yetişkinlik dönemi)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi, Samsun.
- Bakırcıoğlu, R. (2011). *Çocuk ve ergenlerde ruh sağlığı*. (Geliştirilmiş 4. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-116.
- Baysal, A. (1995). *Lise ve dengi okul öğretmenlerinde tükenmişliğe etki eden faktörler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Begum, S., Jabeen, S. ve Awan, A. B. (2014). Happiness: a psycho-philosophical appraisal. *Dialogue*, 9(3), 314.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco: WestEd Publishers.
- Burger, M. J. (2004). *Kişilik* (çev.: İ. D. E. Sarıoğlu). İstanbul : Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ceyhan, A. A. (2006). An investigation of adjustment levels of turkish university students with respect to perceived communication skill levels. *Social Behavior and Personality*, 34(4), 367-379.
- Cohan, L., Sills, C. ve Stein, B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Cohen, S. B. (2002). Happiness and the immune system. *Positive Health*, 82, 9-12.
- Csikszentmihalyi, M. (1999) Implications of a Systems Perspective for the Study of Creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Creativity* (s. 313-335). New York, NY: Cambridge University Press.

- Çeçen, A. R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(3), 180-190.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychology Science*, 10-17.
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H. ve Shao, L. (1995). National differences in reported subjective wellbeing: Why do they occur?. *Social Indicators Research*, 34, 7-32.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2012). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11-1.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 1(3), 93-102.
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Duckworth, A. L., Steen, T.A. ve Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Duran, A. (2016). *Okul yöneticilerinin mutluluk düzeylerinin öz-yeterlikleriyle ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Durak, H. Y. ve Seferoğlu, S. S. (2017). Öğretmenlerde tükenmişlik duygusunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(2), 759-788.
- Düzgün, O. (2016). *Ortaokulda görev yapmakta olan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.
- Eryılmaz, A. (2011). Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(1), 44-51. doi:10.5350/DAJPN2011240106.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Filiz, K. (2004). Gazi Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin meslekle ilgili okuma ve araştırma alışkanlıkları, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 231-242.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion. *American psychologist*, 56(3), 218-226.
- Friedman, I. A. ve Farber, B. A. (1992). Professional self-concept as a predictor of teacher burnout. *Journal of Educational Research*, 86, 28-35.
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Genç, H., Şahin, Y. ve Altuntaş, S. (2016). Öğretmenlerde mutluluk ve iyimserlik üzerine bir araştırma. *I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi*, İstanbul.

- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki 8. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Greef, A. P. (2000). Characteristics of families that function well. *Journal Family Issues*, 21(8), 948- 963.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. In R. Greene (Ed) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington, DC: NASW Press.
- Gürhan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Kaner, S. ve Bayraklı, H. (2010). Anne yılmazlık ölçeğinin psikometrik özellikleri, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 9 (17), 77-94.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 44(44).
- Kara, M. M. (2010). *İş tatmini ile mutluluk ve başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Kararımak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24.baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kasapoğlu, F. ve Kış, A. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet açısından incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3).
- Kaya, Ö. S. ve Demir, E. (2016). Kendini toplama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi*, İstanbul.
- Kubilay, S. (2013). *Eğitim kurumlarında görev yapan yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. London: Penguin Books.
- Luthar, S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S. ve Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61, 6-22.
- Lyubobirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S. (2007). *Nasıl mutlu olunur?*. (çev.: G. Göze). İstanbul : Mediacat Kitapları.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout, *Annu Rev. Psychology*, 52, 397-422.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. M. C. Wang ve E. W. Gordon (Ed.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospect* (s. 3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Mavi, H. F. ve Çetin, B. (2009). Beden eğitimi öğretmen adaylarının kitap okumaya ilişkin görüş ve tutumlarının değerlendirilmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-11.
- Odabaş, H., Odabaş, Z. Y. ve Polat C. (2008). Üniversite öğrencilerinin okuma alışkanlığı: Ankara Üniversitesi örneği. *Bilgi Dünyası*, 9(2), 431-465.

- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. 1. Ulusal çocuk ve suç sempozyumu: Nedenler ve önleme çalışmaları. Ankara, 29-30 Mart 2001.
- Öztürk, Z. G. (2014). *Sınıf öğretmenlerinin değer tercihleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Panganiban, A. V. (2007). *The rings of a happy marriage*. Philippine Daily Inquirer, p. A13, September.
- Rahat, E. (2014). *Benlik kurgusu, sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlığın üniversite yaşamına uyumu yordama güçlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 3, 307-321.
- Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sayar, K. (2013). *Ruh hali*. (9. Basım). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Seligman M. E. P. (1998). What is the good life. *APA Monitor*, 29(10), 2.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk*. (Çev. Semra Kunt Akbaş). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Sevindik, D. (2015). *Orta yaş dönemi bireylerde dindarlık- mutluluk ilişkisi: Denizli örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Shanavas, P. ve Venkatammal, P. V. (2014). A study on determinants of marital adjustment. *Online International Interdisciplinary Research Journal*, 4(4), 261-269.
- Steinhardt, M. ve Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-453.
- Stewart, M., Reid, G. J. ve Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12 (1), 21-31.
- Şaşmaz, S. C. (2016). *Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tan, J. S., Tambyah, K. S. ve Kau, K. A. (2006). The influence of value orientations and demographics on quality of life perceptions: Evidence from a national survey of Singaporeans. *Social Indicators Research*, 78 (1),33-59.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.
- Tingaz, E.O. ve Hazar, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1: 745-756.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeçiliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative?. *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd Ed.). New York: Guilford Publications.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44, 470-487.
- Yadalijamaloye, Z., Naseri, E., Shoshtari, M., Khaledian, M. ve Ahrami, R. (2013). Relationships between self-esteem and marital satisfaction among women. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(3), 124-129.
- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Yalınkılıç, K. (2007) Türkçe öğretmen adaylarının okumaya ilişkin tutum ve görüşleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 225-241.

Yılmaz, B. (1993). *Okuma alışkanlığında halk kütüphanelerinin rolü*. Ankara: Kültür Bakanlığı.

Yılmaz-Irmak, T. (2004). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Extended Abstract

The fact that the science of psychology focuses on mostly negative and problematic aspects of the individual until the beginning of the 21st century has led to a lack of space for positive psychology that concentrates on individuals' emotions, strengths, personality characteristics and experiences in the literature. Focusing on the strengths of the individuals, along with psychological problems provided the concepts of resilience and happiness to take place more in the literature.

Resilience that is one of the positive psychology concepts is defined as the capacity of overcoming these situations when the individual faces negativity, significant changes and threatening situations. Resilience is not a firm feature. It is seen that resilience can decrease or increase in time. For this reason, resilience is accepted as a behaviour pattern that can be developed and learned. Concept of happiness that is important in protecting individual's physical and psychological health is among the most general purposes of life and it is one of the research areas of positive psychology. The fact that people are in the searching of happiness bring about the researchers work on studies about happiness. Happiness is defined as the scarcity of negative emotions, the intensity of positive emotions and high satisfaction from the life. Sign of happiness is described as an individual feels less emotions like fear, stress, anger, hate, sadness, despair; feels much emotions like cheerfulness, confidence, hope, pleasure, gets satisfaction in family and business life. Evaluating and commenting the life and the mode of reacting the situations of happy individuals is more positive than less happy individuals. It is quite important that self-changing of individual instead of changing the life for a happy life. Happiness has a protective effect that protects the individual from psychological disorders and positive advantages for individual in many fields.

Teaching is in the position of basic element of education system and it is a stressful and inclined to burn-out profession. It is quite important the teachers are able to overcome the difficulties that this profession brings and go on their lives as happy individuals in implementing the education activities effectively. The purpose of this research is to investigate whether teachers' happiness change according to variables of resilience, sex, marital status, task area, service period, student number in the school and the position of reading book or not. To answer the questions below it was used data was collected from 409 teachers.

Does the happiness of teachers change according to sex, marital status, task area, service period, student number in the school and the position of reading book variables?

At which level does teachers' resilience predict their happiness?

Data-collection process happened in March in 2015-2016 academic year. It was informed about the study and then the data collection process was happened with volunteers. The application of the scales took an average of 10 minutes. The sample of the research is composed of 409 (169 women (%41.3), 240 men (%58.7)) teachers who work in secondary schools in Battalgazi district of Malatya/Turkey. "Personal Information Form", "The Oxford Happiness Questionnaire Short Form-OHQ-SF" and "The Brief Resilience Scale (BRS)" were applied to teachers in the research. T-Test for dual variables and ANOVA Statistics Technique and LSD Technique for multiple variables were used in the analyses.

According to the result of the research; it was not found a significant relation between happiness score and variables of sex, task area, marital status and service period. It was found a significant relation between happiness score and the position of reading book and student number in the school variables. It was seen that happiness score increased in teachers when the number of reading book increased monthly. It is seen that teachers do not read any books during a month have the minimum score of happiness and teachers read three books and more in a month have the maximum score of happiness. Reading habit is the basis of lifelong learning. It can be thought that teachers who get into the habit of reading maintain their personal change and development and therefore they have more happiness score. According to another result, it was found that if the number of student in the school was in a certain amount, this was

related to the happiness of teachers. It was seen that teachers who are in the schools have less than 200 students have lower happiness score than teachers are in the schools have more students. This situation indicated that the student number of school is a variable of teacher happiness.

It was concluded that there are 48 correlation relations between resilience and happiness, besides resilience predicts %24 of happiness. When the structure and importance of the teaching profession is taken into consideration, it would be beneficial to increase the number of positive psychology focused researches which concern teachers. Happiness is related to both individuals' physical and psychological health. Similar researches including also classroom teachers can be done. The Professional development of teachers is largely performed through in service training. Positive psychology's important concepts like happiness and resilience can be taken to the centre of these trainings. Researches on teacher candidates have resulted in the fact that the interest and habits of reading of the teacher candidates are not sufficient. When the importance of happiness in our life is considered, activities can be done to increase the relation between teachers and reading book. Qualitative studies and studies including students number in the class can be done to understand better the relation between the student number in the school and happiness. By utilizing the data of the positive psychology approach, teaching can be strengthened during the period from entering the profession to retirement.