

A Research About Happiness and Optimism in Teachers

Hulisi GENÇ, MEB, <https://orcid.org/0000-0002-2115-4776>

Yahya ŞAHİN, Fırat Üniversitesi, <https://orcid.org/0000-0003-0647-4605>

Serkan ALTUNTAŞ, MEB, <https://orcid.org/0000-0002-2993-841X>

Abstract

The purpose of this research is to investigate the relation between teachers' levels of happiness and optimism and whether happiness changes significantly according to variables of sex, branch, the thought of professional respectability, enjoying the occupation and the situation of reading book or not. The sample of the research is composed of 540 (315 female, 225 male) branch teachers. In this study, "Personal Information Form", "Oxford Happiness Questionnaire (Short Form)" and " Optimism Scale" were used as data collection tools. T - test for binary variables and ANOVA statistical technique for multiple variables were used in the analyses conducted. According to results of the research; it has not been seen a significant difference in happiness scores of teachers in terms of sex. It has been seen a significant difference in happiness scores in terms of other variables of branch, the thought of professional respectability, enjoying the occupation and the situation of reading book. It has been found that school counsellors have a higher happiness score than branch teachers have, teachers who like their occupations have a higher happiness score than they who do not like their occupations have, teachers who find teaching as a respectable occupation have a higher happiness score than they who do not find teaching as a respectable occupation have. On the other hand, it has been determined that the increase in the number of reading book is effective on happiness. When the relation between optimism and happiness has been investigated, it has been found that there are at a level of .64 relation besides, optimism predicts happiness about 41 percent. The results of the research have been discussed in accordance with the relevant literature and the suggestions have been offered.

Keywords: Happiness, Optimism, Teacher, Perception of Vocational Respectability.

Suggested Citation

Genç, H., Şahin, Y. and Altuntaş, S. (2020). A research about happiness and optimism in teachers. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 21(1), 178-192. DOI: 10.17679/inuefd.555345

This article was presented at the 1st Eurasian Positive Psychology Congress held at Üsküdar University on April 28-30, 2016 as a summary oral presentation.



Inönü University
Journal of the Faculty of Education
Vol 21, No 1, 2020
pp. 178-192
DOI: 10.17679/inuefd.555345

Article type:
Research article

Received : 18.04.2019
Accepted : 22.04.2020

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Psychological science has discovered distinct theories and approaches in its historical process. Positive psychology which is one of these approaches and has begun to study intensively also in our country recently, has remarkable features. The key feature which is innovative is a scientific study field that it does not regard as psychology focused on pathology, investigates individual's positive characteristics and helps them to lead their lives in a more positive point (Peterson, 2000; Sheldon and King, 2001). Happiness and optimism are important in terms of they are two basic concepts of positive psychology (Sapmaz and Doğan, 2012). In the researches, the answer has been searched for the questions like What is happiness?, Why some people are happier than others? and What are the variables that affect happiness? (Doğan, 2013) Happiness which has a crucial place in positive psychology has been dealt with from various perspectives. It has been seen that happiness has been investigated in terms of concepts like personality characteristics (Diener, 2000; Gündoğdu and Yavuzer, 2012), marriage (Diener, Suh, Lucas and Smith, 1999), optimism (Gülcan, 2014; Sapmaz and Doğan, 2012), emotional intelligence (Tingaz, 2013) in the researches. According to Diener (1984), having more positive emotions than negative emotions and high life satisfaction can be defined as happiness. It can be said that a happy life is deal with the individual's decisions (Tarhan, 2005), viewpoint oriented life and events (Asıcı and İkiz, 2005) so individual's changing oneself can lead to be happy. Happy individuals feel positive emotions, besides happiness has provided benefits to individuals' lives except their positive emotions. When the literature has been investigated ; it has been seen that happiness has been good for individuals' physical health, has influenced the labor productivity, has augmented energy and creativity, has made individuals to be liked in their social relations. (A. Akin and Ü.Akın, 2015; Lyubomirsky, King and Diener, 2005)

One of the important concepts of positive psychology is optimism (Sapmaz and Doğan, 2012). Optimism has included endurance despite all the problems and stress and to be able to lead a life effectively (Makin and Lindley, 1995). There are two different opinions about optimism in the literature. These are opinions that deal with optimism as loading way and personality characteristic. According to the opinion that defines optimism as loading way; encountered negativity or failure is associated with a particular problem, a manageable and temporary situation about external factors (Peterson, 1991; Seligman, 2006). As for according to the opinion that evaluates optimism as personality characteristic; it is a situation that all expectations oriented life are positive despite all frustrations and difficulties which life brings with it (Scheier and Carver, 2003). The individual's belief in coping with problems faced has been the basis of the optimism (Scheier and Carver, 1985). Lyubomirsky (2007) has indicated that in case of optimists' coping with problems, their evaluating events positively has been effective. Optimism is a flexible and positive thought and it is a mental process (Seligman, 2000). Seligman (2006) has suggested that for being optimistic, positive or negative evaluations about events towards life experiences and new cognitive skills have been effective. On the other hand, he has expressed optimism is a learnable feature. Optimism is an important way for academic and professional achievement, high motivation, popularity, positive emotion, effective problem-solving, a healthy life and getting rid of distress stem from life (Peterson, 2000; Seligman, 1998). In terms of interaction with people, teaching becomes different from many professions. Teachers are in communication with all of the society by the reason of student and parent dimension (Çelikten, Şanal and Yeni, 2005). Teaching process causes stress typically with its aim and meaning. This situation affects working life and teachers' mental health negatively (Işıkhan, 2004).

Purpose

Considering the studies about happiness and optimism, it has been seen that these studies have been brought about mostly on university students. It has been thought that if teachers who are in the central of educational system as an instructor feel themselves happy, this will contribute significantly to their professions. Based on this thought, it has been investigated whether the relation between teachers' happiness level and optimism change according to reading books, enjoying the occupation, the thought of professional respectability, branch and sex variables or not.

Method

In this study, data has been gathered from 540 branch teacher. "The Oxford Happiness Questionnaire Short Form" developed by Hills and Argyle (2002) and adopted for Turkish by Doğan and Çötök (2011), "Optimism Scale" developed by Balcı and Yılmaz (2002) and "Personal Information Form" developed by researchers have been applied in this research. In this study, ANOVA, Independent t-Test and Regression Analysis which are from data analysis methods have been used.

Findings

When the relation between optimism and happiness has been investigated, it has been found that there are 64 correlation relations also optimism predicts happiness 41 per cent.

Discussion & Conclusion

In the studies done by Sapmaz and Doğan (2012), Gülcan (2014) and Şahin (2015), similarly it has been found a significant relation between happiness and optimism positively. Also in the studies done by Ryan and Deci (2001) and Bailey and friends (2007), it has been seen that optimism predicts happiness. Results of the research have shown that happiness have not changed according to the sex in teachers. Also the results of this research have shown that teachers who find teaching as a respectable occupation, are happier than teachers who partly find teaching as a respectable occupation and do not find teaching as a respectable occupation. On the other hand, in the finding about enjoying the occupation, it has been found that teachers' who enjoy and partly enjoy their occupations, happiness levels are higher significantly than teachers' who are indecisive about enjoying their occupations, happiness levels. One of the remarkable results in this study, the happiness level increases as the number of books read per month among teachers increases. The effect of reading book on increasing happiness level is a significant result for teachers who need to improve themselves and read books for increasing their professional competence.

Öğretmenlerde Mutluluk ve İyimserlik Üzerine Bir Araştırma

Hulisi GENÇ, MEB, <https://orcid.org/0000-0002-2115-4776>

Yahya ŞAHİN, Fırat Üniversitesi, <https://orcid.org/0000-0003-0647-4605>

Serkan ALTUNTAŞ, MEB, <https://orcid.org/0000-0002-2993-841X>

Öz

Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin mutluluk ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve cinsiyet, branş, mesleki saygınlık düşüncesi, mesleği sevme ve kitap okuma durumu değişkenlerine göre mutluluğun anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığını araştırmaktır. Araştırmanın örneklemini, 540 (315'i kadın, 225'i erkek) branş öğretmeni oluşturmaktadır. Bu çalışmada, veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" ve "İyimserlik Ölçeği" kullanılmıştır. Yapılan analizlerde ikili değişkenler için t-testi ve çoklu değişkenler için tek yönlü varyans analizi istatistik tekniği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; öğretmenlerin mutluluk puanlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Diğer değişkenler olan branş, mesleki saygınlık algısı, mesleği sevme ve kitap okuma açısından mutluluk puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Rehberlik öğretmenlerinin branş öğretmenlerinden, mesleğini sevenlerin sevmeyenlerden, öğretmenlik mesleğini saygın bulanların bulmayanlardan daha yüksek mutluluk puanına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca okunan kitap sayısının artmasının mutluluk üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. İyimserlik ve mutluluk arasındaki ilişki incelendiğinde .64 düzeyinde bir ilişkinin olduğu, ayrıca iyimserliğin mutluluğun %41 kadarını yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçları ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, İyimserlik, Öğretmen, Mesleki Saygınlık Algısı.



Inönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 21, Sayı 1, 2020
ss. 178-192
DOI: 10.17679/inuefd.555345

Makale türü:
Araştırma makalesi

Gönderim Tarihi : 18.04.2019
Kabul Tarihi : 22.04.2020

Önerilen Atıf

Genç, H., Şahin, Y. ve Altuntaş, S. (2020). Öğretmenlerde mutluluk ve iyimserlik üzerine bir araştırma. *Inönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 178-192. DOI: 10.17679/inuefd.555345

Bu makale 28-30 Nisan 2016 tarihlerinde Üsküdar Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 1.Avrasya Pozitif Psikoloji, Kongresi'nde özet sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Psikoloji bilimi tarihsel süreci içerisinde çok farklı kuram ve yaklaşımlar ortaya çıkarmıştır. Bu yaklaşımlardan son zamanlarda ülkemizde de yoğun olarak çalışılmaya başlanan pozitif psikoloji dikkat çekici özelliklere sahiptir. Yenilikçi olan en temel özelliği, psikolojiyi patoloji odaklı görmeyip, bireyin pozitif özelliklerini inceleyen ve onların hayatı daha olumlu bir noktaya götürmelerine yardımcı olan bir bilimsel çalışma alanı olmasıdır (Peterson, 2000; Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikoloji çalışmaları beraberinde bazı kavramları ön plana çıkarmıştır. Umut, kararlılık, psikolojik dayanıklılık, cesaret, affetme, mutluluk, öznel iyi oluş, iyimserlik ve yaşam anlamı bu kavramlara örnek olarak verilebilir (Akın ve Taş, 2015; Diener, 1984; Duckworth ve Seligman, 2005; Eryılmaz, 2010; Peterson, 2000; Ryan ve Deci, 2000; Seligman, 2002). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) mutluluğun ve iyimserliğin pozitif psikolojinin önemli kavramları arasında bulunduğunu ifade etmektedir.

Araştırmalarda mutluluğun ne olduğu, neden bazı insanların daha mutlu olduğu ve mutluluğu etkileyen değişkenlerin neler olduğu gibi sorulara cevap aranmaktadır (Doğan, 2013). Pozitif psikolojide çok önemli bir yeri olan mutluluk çeşitli açılardan ele alınmıştır. Araştırmalarda kişilik özellikleri, (Diener, 2000; Furnham ve Cheng, 1999; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Joshanloo ve Afshari, 2011), evlilik (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999), iyimserlik (Gülcan, 2014; Sapmaz ve Doğan, 2012); duygusal zeka (Tingaz, 2013) gibi kavramlar açısından mutluluğun incelendiği görülmektedir. Diener'e (1984) göre, olumlu duyguların olumsuz duygulardan fazla olması ve yaşamdan yüksek doyum alma mutluluk olarak tanımlanabilir. Mutluluk kaygı verici fikirleri bitiren ve beyindeki negatif hisleri engelleyen bir enerji ortaya çıkarır. Bu enerji sayesinde bireyin hedeflerine doğru ilerlemesi ve işini hevesle yapması kolaylaşır (Goleman, 2000). Mutlu bir hayatın kişinin alacağı kararlarla (Tarhan, 2005), yaşama ve olaylara yönelik bakış açısıyla (Asıcı ve İkiz, 2005) ilgili olduğu bu sebeple bireyin kendini değiştirmesinin bireyi mutlu olmaya götürebileceği söylenebilir.

Mutluluğa ilişkin ihtiyaç ve amaç doyurma kuramları, süreç kuramları, genetik ve kişilik eğilimleri kuramları bulunmaktadır. Amaç doyurma kuramları, psikolojik ve biyolojik ihtiyaçları gidermeye; süreç kuramları, yetenekleriyle uyumlu aktivitelerle meşgul olmaya; genetik ve kişilik eğilimleri kuramları ise genetik temele dayanmaktadır (A. Akın ve Ü. Akın, 2015; Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Mutlu bireyler olumlu duygular yaşar, ayrıca mutluluğun bireyin hayatına, yaşadığı olumlu duygular dışında da getirileri olmaktadır. Alanyazın incelendiğinde; mutluluğun insanların fiziksel sağlığına iyi geldiği, iş verimliliğini etkilediği, enerji ve yaratıcılığı artırdığı, sosyal ilişkilerinde sevilmesini sağladığı görülmektedir (A. Akın ve Ü. Akın, 2015; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri de iyimserliktir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Alan yazın incelendiğinde iyimserlikle ilgili çeşitli tanımların yapıldığı görülmektedir. İyimserlik hayatta karşılaşılabilecek durumlar karşısında olumlu beklenti içerisinde olmak (Chang, 2001) ya da kişinin çevresindeki olumlu olayları olumsuz olanlara göre daha fazla algılama eğilimi olarak tanımlanabilir (Türküm, 1999). İyimserlik Goleman'a (1998) göre tüm problemlere rağmen yaşamda her şeyin yolunda gideceğine ilişkin kuvvetli bir beklenti ve duygudur. İyimserlik, tüm sorunlara ve zorlanmalara karşın bunlara dayanma gücünü ve etkin bir şekilde yaşamı sürdürebilmeyi içermektedir (Makin ve Lindley, 1995). İyimserlikle ilgili alan yazında iki farklı görüş bulunmaktadır. Bunlar iyimserliği yükleme biçimi ve kişilik özelliği olarak ele alan görüşlerdir. İyimserliği yükleme biçimi olarak tanımlayan görüşe göre; karşılaşılan olumsuzluklar veya başarısızlıklar belirli bir sorunla ilişkili, dış faktörlerle alakalı denetlenebilir ve geçici bir durumdur (Peterson, 1991; Seligman, 2006). İyimserliği kişilik özelliği olarak değerlendiren görüşe göre ise; yaşamın beraberinde getirmiş olduğu tüm engellemelere ve zorluklara rağmen hayata dair beklentilerin tamamının olumlu olması durumudur (Scheier ve Carver, 2003). Daco (1989) iyimserliği birbiriyle ilişkili iyimserlik durumu ve iyimserlik eğilimi kavramlarıyla incelemiştir. İyimserlik durumu kişinin bazı özel durumlarda kötü olmak yerine iyi olmayı tercih etmesiye, iyimserlik eğilimi ise gelecekte iyi şeylerin olacağına dair beklentiyi ifade etmektedir. İyimserliğin temelini bireyin yaşadığı sorunlarla baş etme inancı oluşturmaktadır (Scheier ve Carver, 1985). Lyubomirsky (2007) iyimser kişilerin sorunlarla başa çıkabilmelerinde olayları olumlu bakışla değerlendirmelerinin etkili olduğunu belirtmektedir. İyimserlik, bir kişilik özelliği olarak doğuştan gelen (Mosing, Zietsch, Shekar, Wright ve Martin, 2009) ve sonradan öğrenilen (Karagöz, 2011; Seligman, 2006; Şimşek, 2003) bir durum olarak ele alınmaktadır (Başak, 2012). İyimserlik, esnek ve olumlu bir düşünce olup zihinsel bir süreçtir (Seligman, 2000). Seligman (2006) iyimserliğin kazanılmasında, yaşanmışlıklar karşısında olaylara yüklenen olumlu veya olumsuz değerlendirmelerin ve yeni bilişsel becerilerin etkili olduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca iyimserliğin öğrenilebilir bir özellik olduğunu ifade etmektedir. Gençoğlu (2006) iyimserliği hem geliştirilebilir öğrenilebilir bir özellik hem de bir duygu olarak ifade etmektedir. İyimserlik akademik ve mesleki başarı,

yüksek motivasyon, popülerlik, olumlu duygu, etkili problem çözme, sağlıklı bir yaşam ve yaşamın getirmiş olduğu sıkıntılardan kurtulmak için önemli bir yoldur (Peterson, 2000; Seligman, 1998). İyimser kişiler iletişim kurmada başarılıdırlar, özgüvenleri yeterli düzeydedir, öz değerlendirmeleri gerçekçidir, ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yürütürler, zorluklarla mücadele edebilirler (Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004).

İnsanlarla etkileşim açısından öğretmenlik mesleği, birçok meslekten farklılaşmaktadır. Öğrenci ve veli boyutu nedeniyle öğretmenler toplumun tamamı ile iletişim halindedir (Çelikten, Şanal ve Yeni, 2005). Öğrenilebilir bir özellik olan iyimserliğin (Seligman, 2006) öğrenci ve veli boyutuyla toplumu etkileme özelliğine sahip olan öğretmenlerde olmasının toplumun iyimser olmasına; iyimserliğin olumlu duygulara giden bir yol olduğu (Peterson, 2000; Seligman, 1998) düşünüldüğünde bireylerin mutluluğuna da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Eğitimci olarak eğitim sisteminin merkezinde yer alan öğretmenlerin mutlu hissetmeleri yaptıkları işe de olumlu katkılar sağlamaktadır (Fogaça ve Junior, 2016). Mutluluk ve iyimserlikle ilgili çalışmalara bakıldığında bu çalışmaların çoğunlukla üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir (Gülcan, 2014; Şahin, 2015; Sapmaz ve Doğan, 2012). Ülkemizde öğretmenlerin mutluluğunu incelemeye yönelik çalışmaların oldukça sınırlı düzeyde olduğu görülmektedir (Terzi, 2017). Öğretmenlerin mutluluklarının ve iyimserliklerinin incelendiği bu çalışmanın bundan sonra öğretmenlerle yapılacak pozitif psikoloji çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışma iyimserliği ve mutluluğu artırma stratejileri amacıyla yapılan araştırmalara da yön vermesi açısından önem arz etmektedir. İlgili literatür incelendiğinde öğretmenler özelinde iyimserlikle mutluluğun bir arada araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin mutluluk ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla çalışmada şu sorulara cevap aranmaktadır. Öğretmenlerin mutluluk düzeyleri cinsiyet, branş, mesleki saygınlık düşüncesi, mesleği sevmeye ve kitap okuma değişkenleri açısından farklılık göstermekte midir? Öğretmenlerin iyimserlik düzeyleri mutluluklarını anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Öğretmenlerde mutluluğun ve iyimserliğin araştırıldığı bu çalışmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel (2008) ilişkisel tarama modelini, içinde korelasyonel ve nedensel yöntemleri barındıran, ilişkileri ve bağlantıları araştıran bir tarama yöntemi olarak açıklamışlardır.

Araştırmanın Modeli ve Çalışma Grubu

Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı, örneklemini oluşturmak için en ulaşılabilir yanıtlayıcılardan başlayarak ihtiyaç duyduğu büyüklüğe ulaşmaya çalışır (Cohen ve Manion, 1998; Ravid, 1994). Araştırma grubunu Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı resmi okullarda görev yapan rehberlik öğretmenleri ve diğer branş öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmaya 315'i kadın 225'i erkek olmak üzere toplam 540 kişi katılmıştır. Araştırma verileri 2016 yılı Şubat ve Mart ayında toplanmıştır. Bireylerin gönüllülükleri dikkate alınarak çalışmada yer almaları sağlanmıştır. Katılımcılara "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu", "İyimserlik Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, veri toplama araçları olarak "Oxford Mutluluk", "İyimserlik Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Hazırlanan bu formda katılımcılar "cinsiyet, öğretmenlik alanı, meslek sevgisi, mesleğin saygınlığı algısı ve aylık okunan kitap sayısı" sorularına yanıt vermişlerdir.

Oxford mutluluk ölçeği kısa formu

Mutluluk düzeyini ölçebilmek amacıyla geliştirilen ölçeğin orijinal hali Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından geliştirilmiş olup, 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kısa formu Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir ve 8 maddeden oluşmaktadır. Orijinal form ile kısa form arasındaki korelasyona bakılmış ve .93 bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır.

Uyarlama için geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. 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. Ölçeğin uyum geçerliliği açısından incelemesi için Yaşam Doyumu Ölçeği ($r = .61$, $p < 0.001$), Yaşam Yönelimi Testi ($r = .51$, $p < 0.001$), ve Zung Depresyon Ölçeği ($r = -.48$, $p < 0.001$) ile korelasyon ilişkisine bakılmıştır. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu güvenilirlik açısından iç tutarlılık katsayısı ve test tekrar test yöntemi ile incelenmiştir. Yapılan incelemede iç tutarlılık katsayısı .74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlanan ölçeğin mutluluk düzeyini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

İyimserlik Ölçeği

İyimserlik ölçeği üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini ölçmek amacıyla Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilmiştir. İyimserlik Ölçeği 24 maddeden oluşan 4'lü Likert tipi (1-Bana göre değil, 4-Tam benim gibi) bir ölçektir. 1,3,6,8,9 ve 11.maddeler ölçeğin tersten puanlanan maddeleridir. Ölçekten alınacak en düşük puan 24, en yüksek puan 96'dır. Tersten puanlanan maddeler çevrildikten sonra ölçekten alınan düşük puanlar iyimserliğin düşük olduğunu, yüksek puanlar ise iyimserliğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin uyum geçerliliği çalışması için "Yaşam Yönelimi Testi" ile ilişkisi incelenmiştir (Aydın ve Tezer, 1991). İki ölçeğin arasındaki korelasyon katsayısı ($r = .55$, $p < .01$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .91, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .61 olarak bulunmuştur (Balcı ve Yılmaz, 2002). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizini yapmak için SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır. SPSS 22 paket programıyla parametrik testler olan t-testi ve tek yönlü varyans analizleri yapılmıştır. Daha sonra regresyon analizi yapılarak parametrik testler için gerekli olan varsayımlar sağlanmıştır.

BULGULAR

Mutluluk Puanlarının Cinsiyet ve Öğretmenlik Alanına Göre t-testi Sonuçları

Öğretmenlerin mutluluklarının cinsiyetlerine göre t-testi sonuçları tablo 1'de, öğretmenlik alanı değişkenine göre t-testi sonuçları ise tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 1

Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Mutluluk Puanlarına Ait Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
Mutluluk	Erkek	225	23.95	4.04	538	-0.08	.93
	Kadın	315	23.98	3.97			

* $p < .05$

Tablo 1'deki sonuçlara göre öğretmenlerin mutluluk puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği, diğer bir deyişle erkek öğretmenlerle kadın öğretmenler arasındaki mutluluk puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t(538) = -0.08$, $p = .93 > .05$).

Tablo 2

Öğretmenlerin Branşlarına Göre Mutluluk Puanlarına Ait Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

	Öğretmenlik Alanı	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
Mutluluk	Rehberlik	202	24.44	3.60	538	2.11	.03
	Branş	338	23.69	4.19			

* $p < .05$

Tablo 2'den elde edilen bulgular rehberlik öğretmeni ile diğer branş öğretmenlerinin mutluluk puanları arasında rehberlik öğretmeni lehine anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($t(538) = 2.11$, $p = .03 < .05$).

Mutluluk Puanlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Öğretmenlerin mutluluk puanlarının meslek sevgisine, mesleki saygınlık algısına ve aylık okunan kitap sayısına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları sırasıyla tablo 3, 4 ve 5'te sunulmuştur.

Tablo 3

Öğretmenlerin Meslek Sevgisi Düzeylerine Göre Mutluluk Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	Meslek Sevgisi	N	\bar{X}	ss	sd	F	p	Fark
Mutluluk	Sevmiyorum (1)	10	21.60	5.89	3-536	18.21	.00	2<3 2<4
	Kararsızım (2)	20	21.60	4.33				
	Kısmen seviyorum (3)	188	22.67	3.90				
	Çok seviyorum (4)	322	24.95	3.65				

* $p < .05$

Tablo 3'te öğretmenlerin meslek sevgisi düzeylerine göre mutluluk puanları arasındaki farka bakmak için yapılan tek yönlü varyans analizine göre öğretmenlerin mutluluk toplam puan ortalamaları meslek sevgisi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermektedir ($F(3-536) = 18.21$, $p = .00 < .05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Uygulanan Scheffe testinin sonuçlarına göre mesleğimi çok seviyorum(4) ve kısmen seviyorum(3) diyen öğretmenler ile kararsızım(2) diyen öğretmenlerin mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Buna göre mesleğimi çok seviyorum ve kısmen seviyorum diyen öğretmenlerin mutluluk puanları kararsızım diyen öğretmenlerin mutluluk puanlarından anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

Tablo 4

Öğretmenlerin Mesleklerinin Saygınlık Algılarına Dair Görüşlerine Göre Mutluluk Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	Mesleğin Saygınlığı	N	\bar{X}	ss	sd	F	p	Fark
Mutluluk	Hayır (1)	78	21.60	5.09	2-537	12.44	.00	1<3 2<3
	Kısmen (2)	231	21.60	3.84				
	Evet (3)	231	22.67	3.92				

* $p < .05$

Tablo 4'te öğretmenlerin mesleklerine dair görüşlerine göre mutluluk puanları arasındaki farkı belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre öğretmenlerin mutluluk toplam puan ortalamaları mesleğin saygınlık algısı değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu gözlenmiştir ($F(2-537) = 12.44$, $p = .00 < .05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre mesleğinin saygın bir meslek olduğunu belirten öğretmenlerin mutluluk puanları ile kısmen saygın ve saygın değil diyen öğretmenlerin mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Bu farklılığa göre mesleğini saygın bir meslek olarak gören öğretmenlerin mutluluk puanları kısmen saygın gören ve saygın olmadığını düşünen öğretmenlerin mutluluk puanlarından anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

Tablo 5

Öğretmenlerin Okudukları Kitap Sayısına Göre Mutluluk Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	Aylık Okunan Kitap Sayısı	N	\bar{X}	ss	sd	F	p	Fark
Mutluluk	0(1)	75	21.24	4.26	4-535	8.19	.00	1<2 1<4 1<5 2<5 3<5
	1 (2)	199	23.92	3.86				
	2 (3)	147	23.86	3.76				
	3 (4)	75	24.72	3.87				
	4 ve üstü(5)	44	26.25	3.90				

* $p < .05$

Tablo 5'te verilen bulgulara göre öğretmenlerin mutluluk puanları aylık okudukları kitap sayılarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermektedir ($F(4-535) = 8.19$, $p = .00 < .05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre hiç kitap okumayan öğretmenlerin mutluluk puanları ayda bir kitap, üç kitap ve dört ve üstü kitap okuyan

öğretmenlerin mutluluk puanlarından anlamlı derecede daha düşük çıkmıştır. Ayrıca ayda bir kitap ve iki kitap okuyan öğretmenlerin de mutluluk puanları ayda dört ve üstü kitap okuyan öğretmenlerin mutluluk puanlarından anlamlı derecede düşük çıkmıştır.

Mutluluğun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 6'da öğretmenlerin mutluluk puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6

Öğretmenlerin Mutluluk Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Mutluluk	B	Sh	β	t	p
İyimserlik	2.18	1.14	.64	1.92	.00

R = .64, R² = .41, F = 372,31, p = .00

Regresyon analizi yapmak için öncelikle öğretmenlerin mutluluk ve iyimserlik puanları arasındaki ilişkiye pearson korelasyonu analiziyle bakılmıştır. Mutluluk ve iyimserlik puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur $r(538) = .64, p < .01$. Regresyon analizi sonuçlarına göre mutluluktaki değişimin % 41'i iyimserlik tarafından karşılanmaktadır (R = .64, R² = .41, F = 372,31, p = .00). Buna göre iyimserlik mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde mutluluğun çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ve iyimserliğin mutluluğu yordama düzeyi alan yazındaki çalışmalarla birlikte ele alınarak tartışılmıştır. Öğretmenlerin mutluluk puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği bu çalışmada öğretmenlerin mutluluk puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Alan yazında cinsiyet değişkeni açısından mutluluğun incelendiği çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlar gözlenmiştir. Bu araştırmalardan Furnham ve Cheng (2000), Cihangir-Çankaya (2009), Katja, Paivi, Marja-Terttu ve Pekka (2002), Özen (2005), Saygın (2008), Şahin (2015), Altuntaş ve Genç (2018) ve Tuzgöl-Dost'un (2010) çalışmalarında bu çalışmaya benzer olarak mutluluğun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazında mutluluğun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği çalışmalarda bulunmaktadır. (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Fujita, Diener ve Sandvik, 1991; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Joshanloo ve Afshari, 2011; Lucas ve Gohm, 2000; Receptoğlu, 2013; Sarı, 2003; Tümkeya, 2011).

Bu çalışmada psikolojik danışman ve rehber öğretmenler ile diğer branş öğretmenlerinin mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiş; Psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin diğer branş öğretmenlerine göre daha mutlu oldukları sonucu çıkmıştır. Alan yazında branşa göre öğretmenlerin mutluluk puanlarının incelendiği çalışmaya rastlanmamakla birlikte Altuntaş ve Genç (2018) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerle idarecilerin mutluluk puanları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre öğretmen ve idareciler arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Gündoğdu ve Yavuzer (2012) rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin de aralarında bulunduğu eğitim fakültesi öğrencilerinde mutluluğu araştırdığı çalışmada, matematik öğretmenliği öğrencilerinin sınıf öğretmenliği öğrencilerine göre mutluluk puanların anlamlı farklılık oluşturduğu, diğer bölümler arasında mutluluk üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu (2008) rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünde eğitim gören öğrenciler ile iletişim fakültesi ve mühendislik fakültesinde eğitim gören öğrencilerin mutluluk puanlarını karşılaştırmıştır. Bu çalışmada rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü ile diğer bölümler arasında mutluluk değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgu mesleğini saygın bulan öğretmenlerin mesleğini kısmen saygın bulan ve saygın bulmayan öğretmenlerden daha mutlu olduğu sonucudur. Alan yazında bu bulguyu doğrudan destekleyen bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte mesleki benlik saygısının iş tatmini ve yaşam mutluluğu ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmada Tekirgöl (2011) çalışanlarda mesleki benlik saygısının ve iş tatminin mutlulukla pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Meslek sevgisi ile ilgili elde edilen bulguda mesleğimi çok seviyorum ve kısmen seviyorum diyen öğretmenlerin mutluluk

puanları kararsızım diyen öğretmenlerin mutluluk puanlarından anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Mesleğimi sevmiyorum diyen grupla diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Alan yazında meslek sevgisiyle mutluluk arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat işinden hoşlanma, işini sevme ve memnun olma (Muchinsky, 2006), çalışanın yaptığı işten mutluluk duyması (Hackman ve Oldham, 1975) olarak tanımlanan iş doyumu yüksek olan bireylerin daha mutlu daha sağlıklı ve mutluluğunu hayatın her alanına yansıtabilen bireyler oldukları belirtilmiştir (Altinkurt ve Yılmaz, 2014)

Bu çalışmadaki önemli sonuçlardan biri de öğretmenlerin mutluluk puanlarının aylık okudukları kitap sayılarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermesidir. Hiç kitap okumayan öğretmenlerin mutluluk puanları ayda bir kitap, üç kitap ve dört ve üstü kitap okuyan öğretmenlerin mutluluk puanlarından anlamlı derecede daha düşük çıkmıştır. Ayrıca ayda bir kitap ve iki kitap okuyan öğretmenlerin de mutluluk puanları ayda dört ve üstü kitap okuyan öğretmenlerin mutluluk puanlarından anlamlı derecede düşük çıkmıştır. Alan yazında kitap okuma ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Altuntaş ve Genç (2018) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada aylık okunan kitap sayısı arttıkça mutluluk puanlarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Polat (2017) tarafından yapılan çalışmada sınıf öğretmenlerinde kitap okuma süresi arttıkça yaratıcılık düzeyinin arttığı görülmüştür. Kitap evrensel medeniyetin bir parçasıdır (Ünal, 1999). Bilgiye ulaşmanın ve onu sürekli güncelleştirmenin en etkili yollarından biri okumaktır (Karaşahin, 2009). Okuma, bireyin düşünce dünyasını oluşturmada, sosyal hayatta yer almasında ve kişinin kendi olma yolunda en önemli olgulardan birisidir (İşeri, 1998). Okuyan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olmasında okuyarak kendilerini tanımalarının, değişen hayata uyum sağlamalarının ve kendilerini güncellemelerinin etkisi olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada öğretmenlerde iyimserliğin mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde farklı örneklem gruplarında bu çalışmanın bulgularını destekleyen sonuçlara rastlanmıştır. Bu çalışmalarda iyimserliğin mutluluğu yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Gülcan (2014) araştırmasında genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre iyimserlik, yaşam doyumuyla ve mutlulukla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Şahin (2015) tarafından yapılan çalışmada mutluluk ve iyimserlik arasında pozitif yönlü anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Sapmaz ve Doğan (2012) yaptığı çalışmada iyimserliğin mutlulukla pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgusunu elde etmiştir. Seligman ve Pawelski (2003) tarafından yapılan çalışmada iyimser bireylerin iyimser olmayan bireylere göre karşılaştıkları problemlere daha rahat çözüm üretebildikleri ve daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. İyimserliğin mutluluğu yordadığına dair başka çalışmalar da (Cummins ve Nistico, 2002; Ryan ve Deci, 2001) bulunmaktadır.

İyimserlikle, alan yazında mutlulukla ilişkili olarak kullanılan öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar da bulunmaktadır. Dursun (2012) araştırmasında umut, iyimserlik, yaşamın anlamı ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre iyimserliğin, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Eryılmaz ve Atak (2011) ergenlerle yaptığı çalışmada iyimserliğin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını bulgulamıştır. Bununla birlikte Tuzgöl-Dost'un (2006) ve Ho, F. M. Cheung ve S. F. Cheung'un (2010) çalışmaları da iyimserliğin öznel iyi oluşu yordadığına yöneliktir.

Bu çalışmada rehber öğretmenlerde iyimserliğin mutluluğu yordama düzeyi incelenmiştir. Ayrıca öğretmenlerin mutluluk puanları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Geleceğin nesilleri çocukların yetiştirilmesinde çok önemli bir rolü bulunan öğretmenlerin mutluluğu eğitimin kalitesi açısından vurgulanması gereken bir noktadır. Bu çalışmada bireylerin mutluluğu ile ilişkili olan iyimserlik kavramı ele alınmıştır. Mutluluğu arttırmada etkisi olabilecek diğer kişilik özellikleri ile ilgili daha fazla araştırma yapılabilir ve bu kişilik özelliklerinin geliştirilmesi yoluyla bireylerin mutluluk düzeyleri artırılabilir. Bu çalışmanın hedef kitlesinin öğretmenler olması nedeniyle aylık okunan kitap sayısı arttıkça mutluluğun artması bulgusu üzerinde durulması gereken bir durumdur. Öğretmenlerin güncel bilgiyi takip etmesine ve kendilerini geliştirmelerinde önemli bir işlevi bulunan kitap okumanın mutluluğu arttırmadaki katkısı ile ilgili daha fazla araştırma yapılarak bu bulgunun bilimselliği artırılmalıdır.

Çıkar Çatışması Bildirimi

Yazarlar arasında bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA/REFERENCES

- Akın, A. ve Akın Ü. (2015). *Psikolojide güncel kavramlar: Pozitif psikoloji*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akın, A.ve Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies, 10(3)*, 27-36.
- Altınkurt, Y., ve Yılmaz, K. (2014). Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ile iş doyumları arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education, 4(2)*, 57-71.
- Altuntaş, S., ve Genç, H. (2018). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Advance online publication. doi: 10.16986/HUJE.2018046021
- Argyle, M., Martin, M., ve Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas, & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189–203). North-Holland: Elsevier.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(35)*, 191-211.
- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 26*, 7, 2-9.
- Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *OMÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*, 54-60.
- Başak, B.E. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(27)*, 43-62.
- Chang, E.C. (2001). Cultural influences on optimism and pessimism: Differences in western and eastern construal of the self. In Chang, E.C. (Eds). *Optimism and pessimism implications for theory, research, and practice* (p. 257-258). Washington D.C.: American Psychology Association.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(3)*, 691-711.
- Cohen, L. ve Manion, L. (1998). *Research methods in education*. Fourth edition. London: Routledge.
- Cummins, R. A. ve Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies, 3(1)*, 37-69.
- Çelikten, M., Şanal, M. ve Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19(2)*, 207-237.
- Daco, P. (1989). *Çağdaş psikolojinin olağanüstü başarıları*(A.Gürün, Çev.). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder and Shane. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). A research on subjective well-being and decision making of teacher candidates. *Journal of Education Faculty*, 11(1), 171-187.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Duckworth, A. L. ve Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944.
- Dursun, P. (2012). *Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.
- Eryılmaz, A., ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (37), 170-181.
- Fogaça, N. ve Junior, F. A. C. (2016). Is "happy worker" more productive. *Management Studies* 4(4), 149-160.
- Fujita, F., Diener, E. ve Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427.
- Furnham, A. ve Cheng, H. (1999). Personality as predictors of mental health and happiness in the East and West. *Personality and Individual Differences*, 27, 395-403.
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zeka*. 3.Baskı (Çev.) Banu Seçkin Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2000). *İşbaşında Duygusal Zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 115-131.
- Hackman, J. R. ve Oldman, G. R. (1975). Development of the job diagnostic survey. *Journal of Applied Psychology*, 60 (2), 159-170.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073-1082.

- Ho, M. Y., Cheung, F. M. ve Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663
- Işıkhan, V. (2004). *Çalışma hayatında stres ve başa çıkma yolları*. Ankara: Sandal Yayınlar
- İşeri, K. (1998). Okuma ediminin eğitimsel işlevi. *TÖMER Dil Dergisi*. 70, 5-18.
- Joshanloo, M. ve Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in iranian muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 105-113.
- Joshanloo, M. ve Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in iranian muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 105-113.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğine yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karavaşin, M. (2009). *İlköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin okuma kültürlerinin değerlendirilmesi*. Ankara: EARGED
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships Among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.
- Kutlu, M., Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2004). İletişim beceri eğitiminin öğrencilerin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerine etkisi. *XIII. Ulu-sal Eğitim Bilimleri Kurultayı*. Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Lucas, R. E. ve Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. *Culture and Subjective Well-Being*, 3(2), 91-317.
- Lyubomirsky, S. (2007). *How of happiness*. New York: Penguin Press Inc.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefit of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Makin, E.P. ve Lindley, P.A. (1995). *Pozitif stres yönetimi*. (A.Aysun, Çev.). İstanbul: Rota Yayınları.
- Mosing, M. A., Zietsch, B. P., Shekar, S. N., Wright, M. J. ve Martin, N. G. (2009). Genetic and environmental influences on optimism and its relationship to mental and self-rated health: A study of aging twins. *Behavior Genetics*, 39, 597-604.
- Muchinsky, P. M. (2006). *Psychology applied to work*. CA: Thomson Higher Education.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Peterson, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry*, 2(1), 1-10.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Polat, M. (2017). *Sınıf öğretmenlerinin eleştirel düşünme eğilimleri ile yaratıcılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adıyaman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adıyaman
- Ravid, R. (1994). *Practical statistics for educators*. New York: University Pres in America.
- Recepoglu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel*, (1), 311-326.

- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sapmaz, F., ve Doğan, T. (2012). İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3). 63-69.
- Sarı, T. (2003). *Wellness and its correlates among university students: relationship status, gender, place of residence and GPA* (Unpublished master dissertation). The Middle East Technical University The Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4 (3),219-247.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (2003). Self-regulatory processes and responses to health threats: effects of optimism on well-being. In J. Suls & K. Wallston (Eds.), *Social Psychological Foundations Of Health*, (pp. 395-428). Malden, MA: Blackwell.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books (Simon and Schuster).
- Seligman, M. E. P. (2000). Optimism, pessimism, and mortality. *In Mayo Clinic Proceedings*, 75(2), 133-134.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* . New York: Free Press .
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.
- Seligman, M.E.P. ve Pawelski, J.O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14(2), 159-163.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.
- Şahin, Y. (2015). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Şimşek, U, E. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş film terapisi ve rol değiştirme uygulamasının üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan düşüncelerinin azalmasında ve iyimserliklerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tekirgöl, D. Y. (2011). *Çalışanlarda mesleki benlik saygısının iş tatmini ve yaşam mutluluğu ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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), 475-488.

- Tingaz, E., O. (2013). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zeka ve mutluluklarının karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 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).
- Tümkiye, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students. *Education and Science*, 36(160), 158-170.
- Türküm, S. A. (1999). *İyimserlik ve stresle başa çıkma*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Ünal, İ. (1999). *Kitap tiryakiliği*. Ankara: Sim Yayıncılık.
- Yavuz Güler, Ç. ve İşmen Gazioğlu, A. S. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.

İletişim/Correspondence

Uzm. Psik. Dan. Hulusi GENÇ

hugenc44@gmail.com

Arş. Gör. Yahya ŞAHİN

yahyasahin@firat.edu.tr

Dr. Serkan ALTUNTAŞ

serkan-altuntas@hotmail.com