



Özel Sektör Çalışanlarında Mutluluk ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Ramazan ÖZAVCI¹, Eda ÖZKAN², Okan KOÇ³

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Balıkesir il merkezindeki özel sektör çalışanlarında mutluluğun yaşam doyumuna etkisinin incelenmesidir.

Materyal ve Metot: Araştırmanın evrenini Balıkesir il merkezinde farklı iş kollarında çalışan bireyler oluştururken örneklemini ise yine aynı evren içerisinde gönüllü olarak araştırmaya dahil olan 385 çalışan oluşturmuştur. Çalışanların mutluluk algılarını ölçmek üzere Demirci (2017) tarafından geliştirilen mutluluk algısı ölçeği ve yaşam doyumunu ölçebilmek için Diener, Emmons, Larson ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan yaşam doyum ölçeği kullanılmıştır. Ölçüm verilerine yönelik geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin ardından yapısal model AMOS aracılığıyla test edilmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre; çalışanlarda mutluluğun, yaşam doyumunu %51 açıkladığı saptanmıştır. Buna göre; çalışanlarda mutluluğun, yaşam doyumunun bir belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Sonuç: Elde edilen bulgulardan hareketle özel sektörde çalışanların boş zamanlarının kısıtlı olduğu, egzersize ve kültürel gelişimlerine pek fazla vakit ayıramadıkları söylenebilir. Ayrıca çalışanların yaşama dair doyum düzeylerinin büyük oranda mutlulukları ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Özel Sektör,
Mutluluk,
Yaşam Doyumu.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.10.2022

Kabul Tarihi: 28.11.2022

Online Yayın Tarihi: 15.12.2022

DOI: 10.18826/useeabd.1192071

The Relationship between Happiness and Life Satisfaction in Private Sector Employees

Abstract

Aim: The aim of this research is to examine the effect of happiness on life satisfaction among private sector employees in Balıkesir city center.

Methods: While the universe of the research was composed of individuals working in different business lines in the city center of Balıkesir, the sample was formed by 385 employees who voluntarily participated in the research within the same universe. The happiness perception scale developed by Demirci (2017) to measure the happiness perceptions of the employees and the life satisfaction scale developed by Diener, Emmons, Larson and Griffin (1985) and adapted into Turkish by Dağlı and Baysal (2016) were used to measure life satisfaction. After the validity and reliability analyzes of the measurement data, the structural model was tested through AMOS.

Results: According to the findings, it was determined that happiness explains 51% of life satisfaction in employees. Accordingly, it can be said that happiness is a determinant of life satisfaction in employees.

Conclusion: According to the results, it can be said that employees in the private sector have limited free time and cannot spare much time for exercise and cultural development. In addition, it has been understood that the level of life satisfaction of the employees is largely related to their happiness.

Keywords

Private Sector Employees,
Happiness,
Life Satisfaction.

Article Info

Received: 20.10.2022

Accepted: 28.11.2022

Online Published: 15.12.2022

DOI:10.18826/useeabd.1192071

GİRİŞ

En eski uygarlıklardan çeşitli inançların temellerine kadar mutluluğa yönelik düşünceler ve araştırmalar güncelliğini korumaktadır. En eski dönemlere kadar uzanan mutluluk kavramı, bireysel değerlendirmeler neticesinde farklı yorumlanabilme özelliğine sahiptir. Öte yandan çok yönlü olması nedeniyle bireysel tecrübelerle göre şekillenmekte ve kısaca arzu ve isteklerin sağlanması sonucu ortaya çıkan bir duygu durumu olarak ifade edilmektedir (Yalvaç Arıcı, 2020). Mutluluk kavramı, bireylerin duyuşsal yönden ifade ettiklerinin bir değerlendirmesi şeklinde düşünülebilir. Bu anlamda yaşama dair genel bir değerlendirmenin öznel açıdan ortaya koyulması olarak da görülebilir (Veenhoven, 2006).

Mutluluk kavramıyla çeşitli yönlerden ilgilenen ve mutluluk denilince akla gelen önemli isimlerden bazılarını tablo 1’de görmek mümkündür.

¹ **Sorumlu Yazar:** Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon ABD, ramazanozavcii@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-3370-8067

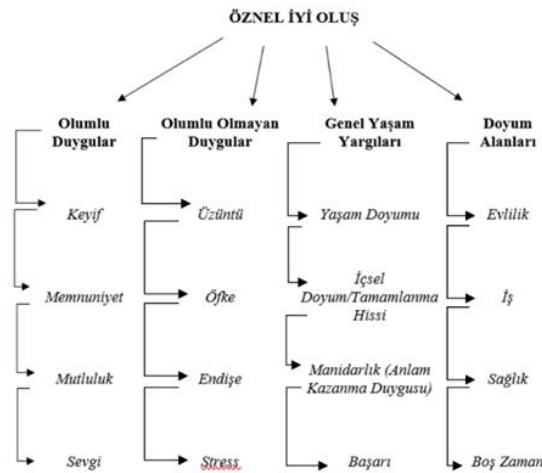
² Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor ABD, ozkaneda2@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-3651-2107

³ Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor ABD, okan58280@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-9998-7586

Tablo 1. Mutluluk Araştırmacıları

Al Ghazali	Socrates	Confucius	Aristotle
Epicurus	Buddha	Mencius	Thomas Aquinas
Zhuangzi	John Locke	Ellen Langer	William James
Abraham Maslow	Marie Jahoda	Viktor Frankl	Sigmund Freud
Barbara Fredrickson	Ed Diener	Mihaly Csikszentmihalyi	Martin Seligman

Bireyin iyi olma halini koruması mutluluk olarak ifade edilmektedir (Akalin, 2011). Bireyin yaşamına yönelik öznel değerlendirmesi, sahip olduklarının bireysel olarak yeterli algılanması sonucu mutluluğun meydana geldiği söylenebilir. Mutluluk kavramı bazıları için bir düşünceden ibaret olsa da kimileri maddi varlığın mutluluğu ortaya koyduğunu savunmaktadır. Öte yandan maddi yönden güçlü olan kimseler manevi olguların sonucunda mutluluğun varlığından söz edilebilir olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu durum söz konusu mutluluk kavramının bireysel değerlendirmelere tabii olduğunu ve sürekli bir değişim halinde olması nedeniyle tanımının oldukça güç olduğu söylenebilir. Nitekim sıkça birbiri yerine kullanılan bir diğer kavram olan yaşam doyumunu da mutluluk gibi zor tanımlanabilen bir kavram olarak görülmektedir. Yaşam doyumunu, yaşamın bilişsel yönden değerlendirilmesi olarak ifade edilmektedir (Suh, Diener, Oishi & Triandis, 1998). Öte yandan yaşama dair sahip olunan ve olunmayanların kıyaslanması sonucu oluşan duygusal duruma yaşam doyumunu denmektedir (Pavot ve Diener, 2013). Kısaca yaşama dair genel bir değerlendirme ve algısal süreçlere yaşam doyumunu demek mümkündür (De Vos, 2019, s. 624). Yaşam doyumunu ve mutluluk kavramları benzer yorumlanmış olsa da bu iki kavramın aslında algısal süreçlerin duygusal ve bilişsel yönleri olduğu söylenebilir. Bu kavramlara ilişkin önemli bir çıkarım Diener, Scollon & Lucas (2009, s. 71) tarafından öne sürülmüştür. Nitekim yapmış oldukları çalışmada mutluluk ve yaşam doyumuna yönelik yaklaşımları şu şekildedir;

**Şekil 1.** Öznel İyi Oluş Kavramı

Buna göre, bireylerin algılarına yönelik süreçleri olumlu duygular, olumsuz duygular, genel yaşam yargıları ve doyum alanları şeklinde tanımlamak mümkündür. Öznel iyi oluş temelinde incelemek gerekirse mutluluk kavramı duygusal bir değerlendirme durumu olarak düşünülebilirken yaşam doyumunu ise, yaşama ilişkin genel yargıların altında bilişsel bir değerlendirme süreci olarak görülebilir. Literatürde bu kavramlara ilişkin yapılan incelemelerden hareketle çok çeşitli teori ve kuramların olduğu gözlemlenmektedir. Bu kuramların öncüllerini şöyle özetlemek mümkündür (Wilson, 1960);

- Hedonik Düşünür (Hazcı yaklaşım)
- Stoacılar
- Aristoteles
- Locke
- Jeremy Bentham
- Mill
- James
- Freud

Söz konusu teori ve kuramlara ise şu şekilde yer vermek mümkündür (Diener, 1984);

- Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya
- İlişkisel ve Yargı Teorileri
- Zevk ve Acı
- Etkinlik
- Telik

Bu teorilerin ortak yönleri bireylerin çeşitli karşılaştırma yaklaşımlarının olması, ihtiyaçların karşılanması durumu şeklinde ifade edildiği söylenebilir.

Toplumun her kesiminde mutluluk ve yaşam doyumunun önemli olduğu düşünülmektedir. Öte yandan çalışanların kısıtlı boş zamanlarının çalışma alanıyla sınırlandırılması mutluluk ve yaşam doyumu algılarının olumsuz etkilenmesi muhtemeldir. Sağlık, sosyal ilişkiler, gelir ve iş hayatı mutluluk açısından belirleyici unsurlar olarak görülmektedir (Easterlin, 2003). İş yaşamının bireyler açısından bir kariyer algısı oluşturması temel ihtiyaçlara dayanmaktadır. Bu anlamda içsel başarıma isteği bireyin mutluluğuna katkı sağlayabilmektedir. Böylece meydana gelen kariyer tatmini bireyin yaşam doyumunu arttırabilmekte ve bireyi olumlu duygular yaşamaya yönlendirdiği söylenebilir (Denizli & Dündar, 2020).

Toplumsal düzen içerisinde iş yaşamı, sosyal yaşam gibi son derece önemli bir yer tutmaktadır. Bu iki kavram arasında önemli bir dengenin olduğunu söylemek mümkündür. Öte yandan yaşamın her alanında olduğu gibi iş yaşamının çeşitli zorluklar barındırdığı ve bireyde stres meydana getirdiği bilinmektedir (Denizli & Dündar, 2020). Gelişen dünya ve teknolojik hareketlilikler, iş sektöründe ciddi bir ekonomik yarışın ortaya çıkmasına neden olmuştur (Smith & Gardner, 2007). Ekonomik yarışın tüm hızıyla devam etmesinin yanı sıra bireyler bir baskı altında çalışmak durumunda kalmakta ve bu baskı sosyal yaşamlarında olumsuz bir etki meydana getirebilmektedir. Sosyal yaşama olan olumsuz yansımaları nedeniyle bireyin bu baskıyı kontrol altında tutması önemli bir hale gelmiştir. Ancak iş ve sosyal yaşam dengesini sağlamak dünyanın her yerinde zor bir durum olarak görülmektedir (Narayanan & Narayanan, 2012). Nitekim gerek iş hayatı gerekse sosyal yaşama yönelik taleplerin süreklilik arz etmesi dünya genelinde çalışanlarda genel sağlıkla birlikte mutluluk düzeylerini de kötü etkilemektedir (Jang, Park & Zippay, 2011). Öte yandan iş ve sosyal yaşamın dengede olması bireylerin mutluluklarına olumlu etki edebileceği söylenebilir (Morrow, 2011). Söz konusu dengenin sağlanması sonucu iş ve sosyal yaşam arasında doğabilecek çeşitli çatışmalarında önüne geçebilmektedir. Bu sayede bireylerin genel yaşam memnuniyetlerinin de artabildiği söylenebilir (Greenhaus, Collins & Shaw, 2003).

Yapılan literatür incelemesinden hareketle özel sektör çalışanlarında mutluluk ve yaşam doyumu ilişkisini ortaya koymak önem arz etmektedir. Nitekim toplumun önemli bir kısmının özel sektörde yer alması bu alandaki değişimlerin ve etkilerin incelenmesini önemli kılmaktadır. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, Balıkesir il merkezindeki özel sektör çalışanlarında mutluluğun yaşam doyumuna etkisinin incelenmesidir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Elde edilen verilerin analizinde kolaylık sağlaması (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu & Yıldırım, 2007) ve nicel araştırma yaklaşımlarında sık kullanılması (Douglas & Connor, 2003, s. 169) nedeniyle çalışmada anket yöntemiyle veri toplanmıştır. Söz konusu anketlerin uygulanacağı örneklem için ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında, değişkenlerin bir arada sergilediği değişimin varlığını veya derecesini belirlemeye yönelik kullanılan bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2018, s. 114). Buna göre, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki teorik ilişki söz konusu model kapsamında istatistiksel olarak ele alınmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2022 yılı, Balıkesir ilinde yer alan özel işletmelerde çalışan 79.846 birey oluşturmaktadır (İşkur, 2020). Söz konusu evren içerisinde Balıkesir il merkezindeki çeşitli iş kollarında yer alan 134 kadın ve 251 erkek olmak üzere 385 çalışan gönüllü olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Söz konusu örneklem evreni temsil ettiği söylenebilir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Veri toplama, araç ve yöntemleri ile ilgili çalışmanın yürütülebilmesi için Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 21/10/2022 tarihli ve E-84026528-050.01.04-2200250259 sayılı

kararı ile izin alınmıştır. Araştırmaya katılan çalışanlardan elde edilen verilerin tümü analizler kapsamında incelenmiştir. Çalışanlara yöneltilen anket formları “Google Forms” üzerinden tasarlanıp telefon aracılığıyla açılabilmesi amacıyla QR kod şeklinde hazırlanmıştır. Söz konusu anket soruları anketörler aracılığıyla yüz yüze olarak çalışanlara uygulanmıştır. Elde edilen betimsel sonuçlara Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Betimsel Analiz Sonuçları

	Değişkeneler	n	%
Cinsiyet	Kadın	134	34,8%
	Erkek	251	65,2%
Yaş	18-25 yaş	93	24,2%
	26-35 yaş	99	25,7%
	36-45 yaş	84	21,8%
	46-79 yaş	109	28,3%
İş Deneyimi	0-4 yıl	92	23,9%
	5-10 yıl	95	24,7%
	11-20 yıl	102	26,5%
	21- 55 yıl	96	24,9%
Günlük Boş Zaman	1-2 saat	162	42,1%
	3-4 saat	138	35,8%
	5 saat ve üzeri	85	22,1%
Boş Zamanda En Fazla Katılım Sağlanan Etkinlik Türleri	1- Sportif etkinlikler. (Voleybol, Futbol, Trekking, Yüzme, Bisiklet...)	65	16,9%
	2- Kültürel-Sanatsal etkinlikler. (Tiyatro, Müze, Tarihi alan gezileri...)	30	7,8%
	3- Dinlenme türü etkinlikler. (Kitap, Gazete, Dergi okumak, Müzik Dinlemek...)	116	30,1%
	4- Sosyal etkinlikler. (Arkadaş veya aile ile zaman geçirmek, Piknik...)	174	45,2%
Toplam		385	100%

Araştırmaya katılım sağlayan çalışanların %65,2’si erkek olup katılımcıların %28,3’ü 46-79 yaş aralığında olduğu anlaşılmıştır. Çalışanların iş deneyimleri dikkate alındığında homojen bir dağılımın sergilendiği ve söz konusu çalışanların %26,5’inin 11-20 yıl iş tecrübesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Günlük boş zaman süresine göre yapılan incelemede çalışanların %77,9’unun 1-4 saat aralığında günlük boş zamana sahip oldukları anlaşılmıştır. Bu boş zamanları değerlendirme davranışlarına bakıldığında %45,2 oranında arkadaş veya aile üyeleriyle zaman geçirme ve %30,1 oranında dinlenme türü etkinliklere yönelimin olduğu saptanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bilgi Formu

Çalışanlara yönelik betimsel verilerin elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından katılımcılara çeşitli sorular yöneltilmiştir. Çalışanların cinsiyeti, yaşı, iş deneyimi gibi demografik soruların yanı sıra boş zamanlara yönelik olarak da günlük boş zaman süresi ve boş zamanlarda en fazla katılım sağlanan etkinlik türü tespit edilmeye çalışılmıştır. Elde edilen sonuçlara evren ve örneklem başlığı altında detaylı olarak yer verilmiştir (bkz. Tablo 2).

Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumu ölçeği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Söz konusu ölçek Dağlı ve Baysal tarafından 2016 yılında Türkçede kullanıma sunulmuştur. Uyarlanan çalışmadaki iç güvenirlik $\alpha=,88$ olarak elde edilirken test- tekrar-test sonuçları da $\alpha=,97$ olarak bildirilmiştir. Tek boyutlu bir özelliğe sahip olan ölçek toplam 5 ifade ve beşli likertten oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten en düşük 5 ve en yüksek 25 puan alınabilmektedir. Ölçek ifadeleri; 1: İdeallerime yakın bir yaşantım vardır. 2: Yaşam koşullarım mükemmeldir. 3: Yaşamımdan memnunuz. 4: Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum. 5: Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.

Mutluluk Ölçeği

Mutluluk ölçeği Demirci (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam 6 ifade, tek boyut ve beşli likert yapıdadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının $\alpha=,83$ olarak hesaplandığı bildirilmiştir. Elde edilen test-tekrar-test güvenirlik sonucunun da $\alpha=,73$ olarak bulgulandığı bildirilmiştir. Ölçekten en düşük 6 ve en yüksek 30 puan alınabilmektedir. Ölçek

ifadeleri; 1: Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir. 2: Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır. 3: Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır. 4: Çoğu zaman canlı/enerjik hissederim. 5: Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter. 6: Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.

Veri Analizi

Çalışanlardan elde edilen verilerin çözümlenebilmesi adına öncelikli olarak ilgili veriler “Google Forms” üzerinden Excel programına aktarılmıştır. Burada verilerin düzenlenmesi sağlanmıştır. Düzenlenen veriler SPSS programına aktarılarak betimsel analizler yapılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına yönelik güvenilirlik ve geçerlik analizlerinin yanı sıra ilgili verilerin normalliği test edilmiştir. Güvenirlik testleri için Cronbach Alpha ve Composite Reliability değerlerine bakılırken geçerlik testleri için CR ve AVE, \sqrt{AVE} , DFA model uyum değerleri incelemeye alınmıştır (bkz. Tablo 3). Test sonucunda güvenilirliği ve geçerliği kabul edilen ve normal dağılım sergilediği anlaşılan veriler yapısal eşitlik modeli içerisinde incelenmesi için AMOS programına aktarılmıştır.

Tablo 3. Güvenirlik, Geçerlik ve Normallik Sonuçları

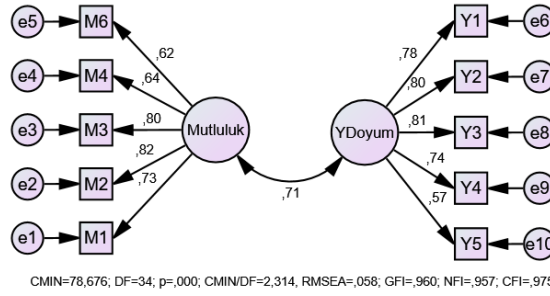
Değişkenler	Referans	Mutluluk					Yaşam Doymu				
		M1	M2	M3	M4	M6	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5
Çarpıklık	± 2	-,424	-,332	-,397	-,372	-,541	-,153	,207	-,336	-,295	,263
Basıklık	± 2	,072	-,147	-,291	-,278	-,091	-,540	-,552	-,413	-,555	-,857
λ	$>,50$,73	,82	,80	,64	,62	,78	,80	,81	,74	,57
α	$>,70$,84					,85		
CR	$>,70$,85					,86		
AVE	$>,50$,53					,55		
\sqrt{AVE}				,73					,74		
CMIN*	-					78,676					
Df*	-					34					
p*	$<,05$,000					
χ^2*	$\leq 5,0$					2,314					
GFI*	$\geq,90$,96					
NFI*	$\geq,90$,96					
CFI*	$\geq,90$,98					
RMSEA*	$\leq,08$,06					
SRMR*	$\leq,08$,04					

DFA= Doğrulayıcı Faktör Analizi; *Model Uyum Değerleri; α = Cronbach Alpha Değeri; CR= Birleşik Güvenirlik Değeri (Composite Reliability)

Yapılan DFA sonucunda mutluluk algısına ait beşinci ifadenin faktör yükünün referans sınırında kalması ve varyans ortalamasına olumsuz etki etmesi sonucu AVE değerinin ,50 altına düşmesi dolayısıyla modelde işlevsel olmaması nedeniyle ölçüm modelinden çıkarılmasına karar verilmiştir (Hair, Hult, Ringle & Sarstedt, 2017; Collier, 2020). Toplanan verilerin ± 2 arasında olduğundan verilerin normal dağılım sergilediği kabul edilmiştir (Brown, Schalock & Brown, 2016). Cronbach Alpha ve Composite Reliability (CR) sonuçları ,70 üzerinde olduğundan ölçeklerin yüksek güvenilirliğe sahip olduğu anlaşılmıştır (Hair, Hult, Ringle & Sarstedt, 2017; Sönmez Çakır, 2020). CR değeri uyum geçerliği açısından da yorumlanabilmekte bu açıdan yüksek CR değerinin ölçeklerin uyum geçerliğine işaret ettiğinden ölçek geçerliklerinin sağlandığı söylenebilir (Hu & Bentler, 1999; Kartal & Bardakçı, 2018, s. 102). Ayrıca AVE değerinin 50'den yüksek olması da ölçek uyum geçerliliğini göstermektedir (Hu & Bentler, 1999). CR ve AVE değerleri ayrıca ölçeklerin ayırım geçerliğine de işaret ederken \sqrt{AVE} sonucu bu durumu doğrulamaktadır. Bu anlamda ölçeklerin uyum ve ayırım geçerlinin sağlandığı düşünülmektedir (Fornell ve Larcker, 1981). Hair, Black, Babin & Anderson (2010) ile Arbuckle (2011)'in işaret ettikleri değerlere göre model uyumları $\chi^2 \leq 5$; SRMR $\leq,08$; RMSEA $\leq,08$; GFI $\geq,90$; NFI $\geq,90$; CFI $\geq,90$ olduğundan modelin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeye olduğu belirlenmiştir. Böylece söz konusu ölçüm modelinin güvenilirlik ve geçerlik sonuçlarının doğrulandığı söylenebilir.

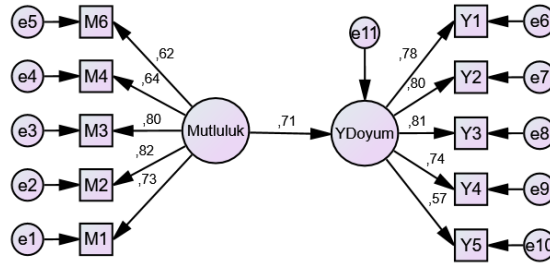
BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışanların mutluluk ve yaşam doyumlarına yönelik yapısal model sonuçlarına yer verilmiştir.



Şekil 2. Ölçüm Modeli Uyum Sonuçları

Çalışmada elde edilen verilerin tek bir ölçüm modeli şeklinde incelenmesi sonucu faktör yük değerleri kabul edilebilir düzeyde olup, mutluluk ve yaşam doyumları arasındaki kovaryans düzeyinin de oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Bu anlamda model uyum değerlerinin de referans değerlerine göre kabul edilebilir seviyede olduğu anlaşılmıştır. Bu doğrultuda söz konusu modelin yapısal eşitlik sonuçlarının incelenmesi için yapısal eşitlik modeli sonuçları değerlendirmeye alınmıştır.



Şekil 3. Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları

Yapısal eşitlik modeli sonucunda elde edilen bulgulara göre mutluluk ve yaşam doyumları arasında %71 düzeyinde anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir.

Tablo 4. Yapısal Eşitlik Model Test Sonuçları

Değişken	β	Standart Hata	t	p	r^2
Mutluluk → Yaşam Doyumu	,714	,081	11,022	,000	,51

AMOS YEM sonuçları

Elde edilen nihai test modeli sonuçlarına göre, mutluluğun yaşam doyumunu %51 açıkladığı anlaşılmıştır. Ayrıca mutlulukta meydana gelebilecek bir birimlik değişim sonucunda yaşam doyumunda ,714'lük bir değişimin olabileceği saptanmıştır.

TARTIŞMA

Balıkesir il merkezinde yürütülen bu çalışmada özel sektörde çalışan personelin mutluluk algıları ile yaşam doyumları arasındaki teorik ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya 134 kadın (Yaş Ort.: 31,10±10,79) ve 251 erkek (Yaş Ort.: 34,73±12,06) olmak üzere toplam 385 personel gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların farklı iş deneyimlerinin olduğu anlaşılırken (bkz. Tablo 2) günlük boş zaman süreleri dikkate alındığında genel anlamda günde 1-4 saatlik boş zamana sahip oldukları tespit edilmiştir. Sahip oldukları boş zamanları çoğunlukla dinlenme ve sosyal türü etkinliklerle geçirdikleri gözlemlenmiştir. Özel sektörde iş yoğunluğunun fazla olması, bireylerin boş zaman sürelerinin yetersiz olmasına neden olabilmektedir. Öte yandan sahip olunan kısıtlı boş zamanlarında yoğun ve stresli geçtiği düşünülen çalışma temposu sonucu bireylerin dinlenme ihtiyaçlarını ön plana çıkarabilmektedir. Elde edilen bulgular söz konusu bu varsayımı destekler niteliktedir. Nitekim katılımcıların sahip oldukları kısıtlı boş zamanları dinlenerek veya sosyal etkileşim ile geçirdikleri anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan personelin mutluluk algısının yaşam doyumunu önemli düzeyde etkilediği gözlemlenmiştir. Buna göre, mutluluğun yaşam doyumunu %51 açıkladığı bulgulanmıştır. Mutluluk

duyuşsal bir değerlendirme durumu olmasıyla birlikte özellikle çalışanlarda önemli bir parametre olarak düşünülmektedir. Nitekim süreklilik arz eden iş hayatı belli bir monotonluk içerisinde devam edebilmekte ve bu anlamda duygusal açıdan bireylerin olumsuz etkilenebilecekleri söylenebilir. Öte yandan duyuşsal süreçlerinde bilişsel süreçlere doğrudan bir etkisinin olabileceği bu anlamda yaşamın bilişsel açıdan genel bir değerlendirmesi olarak ifade edilen yaşam doyumunun mutlulukla paralel gidebileceği düşünülmektedir. Elde edilen sonuçların mutluluğun yaşam doyumuna olan etkisini bu anlamda doğruladığı söylenebilir.

Denizli ve Dündar (2020) tarafından çalışanlar üzerinde yürütülen bir araştırmada kariyer tatmininin yaşama dair genel değerlendirme durumunu olumlu etkilediği, bunun sonucunda da mutluluğun artabileceği ifade edilmiştir. Buna göre, çalışanların algıladıkları yaşam doyumunu ve mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, dolayısıyla çalışma bulgumuzla paralellik gösterdiği söylenebilir. Öte yandan Büber (2017) balıkçılara yönelik yapmış olduğu bir araştırmada çalışanların tükenmişlik düzeyi ile yaşam doyumları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğuna işaret etmiştir. Tükenmişlik durumu olumsuz bir duygu durumu olarak düşünüldüğünde olumlu bir duygu olan mutluluk ve yaşam doyumunu ile negatif yönde ilişkili olacağı söylenebilir. Bu açıdan bakıldığından Büber (2017) tarafından elde edilen sonucunda çalışma bulgumuzu desteklediği anlaşılmaktadır. Türk ve Gürdal (2019) da çalışanlar ile ilgili yapmış oldukları araştırmada mutluluk ve yaşam doyumunun işten ayrılma niyetiyle ters ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular çalışanlar açısından mutluluk ve yaşam doyumunu kavramlarının önemini açıkça göstermektedir. Nitekim mutsuz ve yaşam doyumunu düşük bireylerin işten ayrılma niyeti benimsemeleri muhtemel bir sonuç olarak görülebilir. Literatürde mutluluk ve yaşam doyumunu kavramlarına yönelik birçok çalışmanın olduğu gözlemlenmektedir (Gundelach & Kreiner, 2004; Chui & Wong, 2016; Ögüt, 2017; Demir & Murat, 2017). Söz konusu çalışma sonuçlarının tümünün araştırma bulgularımızı desteklediği söylenebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Özel sektör bireyleri her yönden zorlayabilen bir niteliğe sahiptir. Gerek rekabetin vermiş olduğu hırs gerekse zamanla yarışın sonucunda ortaya çıkan gergin çalışma ortamı bireylerde ciddi bir stres ve kaygı durumunun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Nitekim bireylerin günlük sahip oldukları boş zamanların kısıtlı olması ve bu anlamda bireylere sosyal ihtiyaçlar için yeterli zamanın kalmadığı düşünülmektedir. Günlük sahip olunan zamanın çok büyük bir kısmının iş ortamında harcanması sonucu bireylerin duyuşsal ve bilişsel açıdan olumsuz etkilenebilecekleri düşünülebilir. Hareketsiz bir yaşamında katkıda bulunduğu iş ortamının olumsuz etkileri bu anlamda bireyde ciddi zararlar verebilmektedir. Ayrıca mutluluğun ve yaşam doyumunun düşebileceği de yine bu doğrultuda söylenebilir. Literatürde ifade edilen bulgular bu durumu doğrular niteliktedir. Öte yandan mutluluğun yaşam doyumunu olumlu etkilediği de elde edilen bulgulardan hareketle söylenebilir. Araştırmaya katılan bireylerin sportif aktivitelere pek fazla zaman harcamamaları iş ortamının olumsuz etkileriyle birleşerek mutluluğu düşürebileceği bunun sonucunda da yaşam doyumunun olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Çalışanların mutsuz olması sonucu yaşam doyumlarının düşmesi de iş performansını olumsuz etkilemesi, çalışanların işten ayrılma niyetlerini doğurabilmesi, işten kaytarma gibi işverenler açısından hoş karşılanmayacak sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle çalışanların ihtiyaçlarının neler olduğunun anlaşılması, mutluluk ve yaşam doyumunu düzeylerinin dengede tutulması iş performansı açısından son derece önemli bulunmuştur.

Özel sektörün hassas bir niteliğe sahip olduğu söylenebilir. Bu anlamda çalışanların etkilendiği unsurların ortaya koyulması işletmeler açısından önemli görülmektedir. Ayrıca bu yönde yapılan çalışma sonuçlarının işletmelerin yanı sıra çalışanlar açısından da önemli olduğunu göstermektedir. Nitekim iş performansını olumsuz etkileyen unsurların bilinmesi bu yönde önlemlerin alınmasını mümkün kılacaktır. Mutluluk kavramı her alanda olduğu gibi iş hayatında da son derece önemlidir. Ayrıca yaşamın bilişsel yönden genel bir değerlendirmesi olan yaşam doyumunun mutluluk olgusundan fazlasıyla etkileniyor olması bu iki kavramın özel sektörde kontrol altında tutulmasını gerekli kılabilir. Dolayısıyla sonraki çalışmalarda özel sektörde çalışan bireylerin, mutluluk ve yaşam doyumunu algılarını etkileyen unsurların neler olduğu daha detaylı incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Akalın, Ş. H. (2011). *Türkçe sözlük* (11. Baskı). Ankara, Türk Dil Kurumu.
- Altunışık, R., Çoşkun, R., Bayraktaroğlu, S. & Yıldırım, E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (5. Baskı). İstanbul, Sakarya Yayıncılık.
- Arbuckle, J. L. (2011). *IBM SPSS Amos 20 user's guide*. Amos Development Corporation, SPSS Inc.
- Brown, R. I., Schalock, R. L. & Brown, I. (2009). Quality of life: Its application to persons with intellectual disabilities and their families-Introduction and overview. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 6(1), 2-6.
- Büber, M. (2017). *Çalışanların tükenmişlik düzeylerinin iş doyumunu ve yaşam doyumunu üzerine etkisi: Balıkçı sınıfı gemiadamları üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizcilikte Emniyet, Güvenlik ve Çevre Yönet, İzmir.
- Chui, W. H. & Wong, M. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research*, 125(3), 1035-1051.
- Collier, J. E. (2020). *Applied structural equation modeling using AMOS: Basic to advanced techniques*. Routledge.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- De Vos, J. (2019). Analysing the effect of trip satisfaction on satisfaction with the leisure activity at the destination of the trip, in relationship with life satisfaction. *Transportation*, 46(3), 623-645.
- Demir, R. & Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7(13), 347-378.
- Demirci, İ. (2017). *Huzurlu ve mutlu yaşamın değerler ve karakter güçleri bağlamında karma bir araştırma ile incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Denizli, A. A., & DüNDAR, G. (2020). Kariyer tatmininin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma. *İş'te Davranış Dergisi*, 5(1), 17-25.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Scollon, C.N. & Lucas, R.E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness (Editör: Ed Diener), *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series*, 39.
- Douglas, L. & Connor, R. (2003). Attitudes to Service Quality- the Expectation Gap. *Nutrition and Food Service*, 33(4), 165-172.
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(19), 11176-11183.
- Fornell, C. & Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Gaskin, J. & Lim, J. (2016). *Master Validity Tool*. AMOS Plugin: Gaskination's Stat Wiki.
- Greenhaus, J.H., Collins, K.M. & Shaw, J.D. (2003). The Relation between Work-Family Balance and Quality of Life. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 510-531.
- Gundelach, P. & Kreiner, S. (2004). Happiness and life satisfaction in advanced European countries. *Cross-cultural research*, 38(4), 359-386.
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*, (Second edition). Sage publications.
- Hair, J. F., Black, B., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis: Global Edition* (7th Editio). Harlow: Pearson Education.

- Hu, L. & Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *SEM*, 6(1), 1-55.
- İşkur (2022) Erişim Tarihi: 15.10.2022 <https://www.iskur.gov.tr/>
- Jang, S.J., Park, R. & Zippay, A. (2011). The Interaction Effects of Scheduling Control and WorkLife Balance Programs on Job Satisfaction and Mental Health. *International Journal of Social Welfare*, 20, 135-143.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler* (33.Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kartal, M. & Bardakçı, S. (2018). *SPSS ve AMOS uygulamalı örneklerle güvenilirlik ve geçerlik analizleri*. Ankara, Akademisyen Yayınevi.
- Morrow, I.J. (2011). The Joy of Work? Jobs, Happiness and You by Peter Warr and Guy Clapperton. *Personnel Psychology*, 64(3), 808-811.
- Narayanan, A.G.V. & Narayanan, R.L. (2012). An Emprical Study on Factors Affecting Work-Life Balance of IT Professionals. *European Journal of Social Sciences*, 31(3), 302-313.
- Öğüt, N. (2017). *Kültürlerarası duyarlılık düzeyi ile etnikmerkezcilik, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Konya.
- Pavot, W. & Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. *The Oxford handbook of happiness*, 134-151.
- Smith, J. & Gardner, D. (2007). Factors Affecting Employee Use of Work-Life Balance Initiatives. *New Zeland Journal of Psychology*, 36(1), 3-12.
- Sönmez Çakır, F. (2020). *Kısmi En Küçük Kareler Yapısal Eşitlik Modellemesi (PLS-SEM): Smart PLS 3.2. Uygulamaları*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 482-493.
- Veenhoven, R. (2006). *How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories*. USA: Paper presented at conference on 'New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives.
- Wilson, W. R. (1960). *An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone* (Doctoral dissertation). Dissertation Abstracts, 22, 2814. (University Microfilms No. 60-6588), Northwestern University.
- Yalvaç Arıcı, H. (2020). Mutluluk tarihi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 9, 217-243.
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara, Detay Yayıncılık.

KAYNAK GÖSTERME

Özavci, R., Özkan, E. & Koç, O. (2022). Özel sektör çalışanlarında mutluluk ve yaşam doyumu ilişkisi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi - USEABD*, 8(4), 143-151. DOI: 10.18826/useabd.1192071