

BİREYLERİN MUTLULUK DÜZEYLERİNİN DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Gülin YAZICI ÇELEBİ¹

Received Date (Başvuru Tarihi): 16/03/2020

Bülent ÇELEBİ²

Accepted Date (Kabul Tarihi): 13/06/2020

Published Date (Yayın Tarihi): 15/06/2020

ÖZ

Anahtar Kelimeler

Mutluluk,
Cinsiyet,
Medeni Durum,

Mutluluk pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir. 1980'li yıllardan itibaren pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla birlikte mutluluk kavramı bilimsel olarak ele alınmaya başlanmıştır. Mutluluk en yalın olarak kişinin olumlu duyguları fazla olumsuz duyguları az yaşaması ve yaşamından doyum alması olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmanın amacı da bireylerin mutluluk düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu 115 kadın 96 erkek olmak üzere 211 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre bireylerin mutluluk düzeyleri, cinsiyet, medeni durum, sosyo ekonomik düzey, çocuk sahibi olup olmama durumu açısından farklılaşmaktadır. Elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

EXAMINATION OF HAPPINESS LEVELS OF INDIVIDUALS IN TERMS OF
VARIOUS VARIABLES

ABSTRACT

Keywords

Happiness,
Gender,
Marital Status

Happiness is one of the important concepts of positive psychology. Along with the increasing interest in positive psychology since the 1980s, the concept of happiness began to be handled scientifically. Happiness is simply defined as the individual's experiencing more positive emotions than negative emotions and getting satisfaction from his/her life. Having defined the profile of the happy individual for the first time, The purpose of this study is to examine individuals' happiness levels. The study group of the research consisted of a total of 211 people, 115 of whom were female and 96 of whom were male. Oxford Happiness Scale short form and personal information form were used as data collection tools. According to the findings, individuals' happiness levels differ in terms of gender, marital status, socio-economic level, and whether they have children or not. The findings were discussed in light of the literature

Citation: Çelebi, G., Çelebi, B.(2020), Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi, ARHUSS, 3(1):179-189.

¹ Dr. Öğrt. Üyesi Gülin YAZICI ÇELEBİ Gümüşhane Üniversitesi, gulin_celebi@hotmail.com

² Bülent ÇELEBİ Milli Eğitim Bakanlığı, Trabzon Gazi And.L. bcelebi77@gmail.com

1. GİRİŞ

İnsanlık tarihi kadar eski bir kavram olan mutluluk insan doğasının temel arayışlarından biri olarak da halen güncelliğini korumaktadır. Güncelliğini korumasının sebebi bütün insanların yaşamdaki nihai amacının mutluluk olmasıdır (Lama, 2000). İnsanın mutluluk arayışı ilk insandan (Sarı, 2018) içinde bulunduğumuz ana kadar uzun bir geçmişe sahiptir. Bu arayış tüm insanlık için geçerlidir. Mutlu olma isteğinin yaş, statü gibi ayrımlar olmadan bütün insanların yaşam amacı olduğu söylenebilir. Mutluluk bireyin kendisi için istemesi gereken bir durum olarak kabul edilmekte ve bunun aynı zamanda bir sorumluluk olduğu vurgulanmaktadır (Eid ve Diener, 2001).

Mutluluğu anlamlandırma ve tanımlama çabaları da çok eskilere dayanmaktadır. Mutlulukla ilgili çeşitli tanımlar yapılmıştır. Aristoteles' e göre mutluluk, bireyin motivasyonlarına ulaştığında ya da çeşitli ihtiyaçları uygun bir biçimde giderildiğine hissedilen duygudur (Kim, Oishi, Tamir ve Schwartz, 2014). Bu konuda en bilinen isimlerden olan Veenhoven (1996) mutluluğu, bütün olarak düşünüldüğünde bireyin yaşamaktan aldığı haz olarak tanımlanmaktadır (Graham, 2004). Kauer ve Kauer (2018) ise mutluluğu insanların yaşamlarını değerlendirme biçimi olarak ifade etmektedir. James (2007) ise mutluluğun öznelliğine vurgu yaparak bireyin sadece kendisinin deneyimlediği iç varlığından kaynaklanan subjektif bir haz olarak tanımlamıştır. Kangal'a (2013) göre ise mutluluk kişilerin hayatlarından aldıkları haz ve olumlu duyguların olumsuzlardan fazla olmasıdır. Türk Dil Kurumu (TDK) ise mutluluğu "bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşmaktan doğan kıvanç durumu" olarak tanımlamaktadır. Genel olarak ifade etmek gerekirse mutluluk bireyin hayatından duyduğu hoşnut olma hali ya da hissedilen psikolojik refah olarak açıklanabilir. Mutluluk yaşam boyu gündemde olan bir kavramdır ve farklı boyutları vardır. Ryan ve Deci, (2001), mutluluğun üç ana boyutla incelenebileceğini ifade etmektedir. Bunlar; öznel, olumlu ölçümler / nitelikler ve öznel iyi olma ölçümleridir. Mutluluk bireyin kendi durumunu algılama hali olduğundan öznel bir boyuttur. Öznel; kişinin mevcut durumu bireysel olarak algılama biçimidir. Olumlu ölçümleri ve nitelikleri mutluluğun çeşitli seviyeleri (az mutlu, orta mutlu, çok mutlu) arasındaki etmenlerle ilişkisini, öznel iyi olma ölçümleri ise kişinin yaşamına dair unsurları bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasını içermektedir. Mutluluk ile ilgili yapılan tanımlara bakıldığında hayatın geneline dair bir kavram olduğu ve belirli bir dönemi değil tüm yaşamı kapsadığı görülmektedir.

Mutluluğun yaşamın tümüne dair bir değerlendirme olması nedeniyle çok fazla sayıda değişkenden etkilenebileceği söylenebilir. Mutluluk birçok bilim alanının araştırmalarına konu olmuş ve çeşitli açılardan incelenmeye çalışılmıştır. Beyin kimyasının çeşitli duygular ve mutlulukla ilgili olduğundan (Aslan ve Bora, 2020), dini açıdan mutluluğun değerlendirilmesine (Bircan, 2001; Nielsen, 2017) kadar geniş bir yelpazede ele alındığı görülmektedir. Sanatçıların, siyasetçilerin, davranış bilimcilerin, işletmecilerin iktisatçıların kısaca sosyal bilimcilerin ilgisini çeken mutlulukla ilgili alanyazına bakıldığında yapılan araştırmalarda mutluluk ile ilişkili olabilecek değişkenlere odaklanıldığı görülmektedir. Fisher (2010) mutlulukla ilgili çalışmaların yani neden bazı bireylerin diğer bireylerden daha mutlu olduğunu tespit etmeye çalışan araştırmaların cevaplarının belirli başlıklarla özetlenebileceğini ifade etmektedir. Bu nedenlerin bazıları bireyin kendinden kaynaklanan özelliklerden, bazıları içinde bulunduğu şartlardan bazılarıysa bireyin ve durumun etkileşiminden kaynaklanan ve istemli davranışlar olarak özetlenebilir. Alanyazına bakıldığında yapılan araştırmalarda bu başlıklardan bir ya da birkaçını içeren değişkenlerin ele alındığı görülmektedir. Din ve mutluluk (Nielsen, 2017); değerler ve mutluluk (Özdemir ve Koruklu, 2011); mutluluk ve ekonomi (Şeker, 2009); evlilik ve mutluluk (Kubilay ve Oktan, 2015); özeleştirme ve mutluluk (Doğan, Sapmaz ve Çötök-Akinci, 2013); iktisat ve mutluluk (Veenhoven ve Dumludağ, 2015) iletişim ve mutluluk (Kınık ve Sönmez, 2017); yaşlılık, dindarlık ve mutluluk (Akgül, 2004); gelir ve mutluluk (Çirkin ve Göksel, 2016); turizm ve mutluluk (Demirbulat ve Avcı-Kurt, 2015); ergenlik ve mutluluk (Çankaya-Cihangir ve Meydan, 2018) örnek verilecek başlıklardan birkaç tanesidir. Bunlar demografik ve kişisel özelliklere ilişkin değişkenler olarak ifade edilebilir. Mutluluk insan yaşamının geneli üzerinde etki etme gücüne sahiptir. Araştırmalar mutlu bireylerin evlilik, arkadaşlık, gelir, iş performansı ve sağlık gibi çoklu yaşam alanlarında başarılı olduğunu göstermektedir (Lyubomirsky, King, Diener, 2005). Bu nedenle mutlulukla ilgili yapılacak çalışmaların insanların genel iyilik hallerine katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu araştırmanın da amacı bu alana katkı sağlamak ve bireylerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama durumu, yaş ve algılanan ekonomik durum açısından incelenmesidir. Bu konuda alanyazında yer alan araştırmaların farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda cinsiyete göre kadınlar ya da erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulunurken bazılarında da herhangi bir fark olmadığı görülmektedir. Bu

araştırmada elde edilen sonuçların demografik değişkenler açısından yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma tarama yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Bu yöntem katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek, tutum gibi özelliklerinin belirlenmesine olanak sağlamaktadır. Bu yöntemde araştırmacılar elde etmek istedikleri verileri örneklemeden kısa bir süre içerisinde toplayabilmekte ve bu yöntemi tercih eden araştırmacılar büyük sayıda örneklemler üzerinde çalışmalar yürütebilmektedirler (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 115 kadın 96 erkek olmak üzere 211 kişi oluşturmaktadır. Bu araştırmada basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme aracılığıyla yapılan seçimlerde evrendeki tüm birimlerin örnekleme seçilmek için eşit ve bağımsız bir şansa sahip oldukları bildirilmiştir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014; Fraenkel vd., 2012). Çalışmada yer alan katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	115	54,5
	Erkek	96	45,5
Medeni Durum	Bekar	117	55,45
	Evli	94	44,55
Çocuğu	Var	82	38,86
	Yok	139	61,14
Yaş	20-30	98	46,44
	30-40	59	27,97
	40-50	54	25,59
Algılanan Ekonomik Durum	Oldukça düşük	42	19,90
	Düşük	41	19,43
	Orta	50	23,69
	İyi	48	22,74
	Oldukça iyi	30	14,21
Toplam		211	100

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen 29 maddelik Oxford Mutluluk Ölçeği-Oxford, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak tek faktörlü kısa form oluşturulmuştur. Beşli Likert tipi ölçekte 7 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınacak ortalama puanlar yükseldikçe bireylerin mutluluk düzeyinin de arttığı sonucu ortaya çıkmaktadır. OMÖ-K'nin güvenilirliğine yönelik olarak iç tutarlık katsayısı 0.74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmada Cronbach Alfa değeri 0.79 olarak belirlenmiştir.

Kişisel bilgi formunda ise yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama gibi bilgilere yönelik sorular yer almaktadır.

2.4. Verilerin toplanması

Araştırma verileri gerekli izinler alındıktan araştırmacılar tarafından 2018 yılı içerisinde değişik zamanlarda yapılan bireysel ve grup uygulamaları ile toplanmıştır. Katılımcılar belirlenirken gönüllük ilkesi esas alınmıştır. 237 kişiye uygulanan ölçeklerden 26 tanesi eksik veya hatalı doldurma nedeniyle değerlendirmeye alınmamış ve 211 kişilik bir veri seti oluşturulmuştur.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25 programı kullanılmıştır. Normallik analizleri yapıldıktan sonra kullanılacak istatistiksel tekniklere karar verilmiştir. İkili değişkenlerin karşılaştırılması analizlerinde t-testi, üç ve daha fazla kategorili değişkenler için ANOVA testi kullanılmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için Bonferroni testinden yararlanılmıştır.

3. BULGULAR

Bireylerin mutluluk düzeyleri arasında cinsiyetler açısından bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Erkek katılımcıların OKÖ-K den aldıkları puan ortalamalarının ($\bar{x}=24.44$) kadınların puan ortalamalarından ($\bar{x}=22.50$) daha yüksek olduğu ve farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t=3.13; p=0.00$).

Bireylerin mutluluk düzeylerinin medeni durum açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda evli ve bekar

katılımcıların mutluluk düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. Evli katılımcıların ölçekten aldıkları puan ortalamalarının ($\bar{x}= 25.29$) bekar katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}= 22.34$) daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($t=4.68$; $p=0.00$).

Katılımcıların mutluluk düzeylerinin çocuk sahibi olup olmama durumu açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda çocuk sahibi olan katılımcıların ölçekten aldıkları puan ortalamasının ($\bar{x}=25.70$) çocuğu olmayan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}= 22.30$) daha yüksek olduğu ve farkın anlamlı olduğu ($t=5.36$; $p=0.00$) belirlenmiştir.

Bireylerin mutluluk düzeylerinin yaş değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizi sonucunda yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir ($F_{(3, 207)}=9.166$, $p=0.00$). Farkın kaynağı belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni testinde 20-30 yaş arası bireylerin mutluluk düzeylerinin; 30-40 ve 40-50 yaş arası bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($F_{(3-207)}=9,166$, $p=0.00$). Bir başka deyişle yaş ilerledikçe mutluluk düzeyi düşmektedir.

Katılımcıların mutluluk düzeylerinin algılanan ekonomik durum açısından incelenmesi amacıyla yapılan ANOVA analizi sonucunda bireylerin mutluluk düzeylerinin algılanan ekonomik duruma göre farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(3, 207)}=5.004$, $p=0.00$). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni testine göre ekonomik durumunu oldukça düşük algılayanlar ile ekonomik durumunu iyi algılayanlar arasındaki fark anlamlıdır ($F_{(3-207)}=5.004$, $p=0.00$). Diğer ekonomik durumlar arasındaki fark anlamlı olmasa da algılanan ekonomik durum iyileştikçe mutluluk düzeyi yükselmektedir .

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma sonuçları bireylerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaştığını, erkeklerin kadınlardan daha mutlu olduklarını ortaya koymaktadır. Kadınların genel olarak hayata bakışlarının detaylara yönelik olması, daha fazla beklenti içerisinde olmaları ve duygularını daha yoğun yaşamaları, ev ile ilgili sorumluluklarının fazla olması, çalışan kadınlar için bu durumun ekstradan bir sorumluluk yüklemesi de farkın nedenleri arasında düşünülebilir. Literatüre bakıldığında cinsiyet değişkeni açısından yapılan incelemelerin sonuçlarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu araştırma ile benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar (Akın ve Şentürk, 2012; Erözkan, 2006) olduğu gibi kadın ve erkekler arasında fark olmadığını ortaya koyan araştırmalar (Akyüz ve diğerleri, 2017; Aksoy, Aytar ve Kaytez, 2017; Alim, 2018; Cihangir-Çankaya, 2009; Cihangir- Çankaya ve Meydan, 2018; Demir ve Murat, 2017; Duman, 2014; Eryılmaz

ve Aypay, 2011; Kara, 2010; Ögüt, 2017; Saygın ve Arslan, 2009; Sevindik, 2015; Şahin, 2015; Tingaz ve Hazar, 2014; Toprak, 2014) da mevcuttur. Bunların yanı sıra kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşan (Atay, 2012; Çirkin ve Göksel, 2016; Gülcan, 2014; Gülcan, Nedim-Bal, 2014; Kangal, 2013; Şaşmaz, 2016;) araştırma sonuçları da olduğu görülmektedir. Çalışmalar arasındaki bu farkın çalışılan gruplardan kaynaklandığı söylenebilir. Bu durum üzerinde etkili olabilecek aracı değişkenleri kapsayacak geniş ölçekli çalışmalar yapılması alana katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan medeni durum açısından bireylerin mutluluk düzeyi incelendiğinde evli bireylerin bekarlardan daha mutlu oldukları gözlenmiştir. İnsanın sosyal bir varlıktır ve dolayısıyla aidiyet duygusuna ihtiyaç duymaktadır. Evli bireyler bu ihtiyaçlarını aile bağları ve çeşitli sosyal ilişkiler sayesinde karşılamakta ve kendilerini daha güvenli ve mutlu hissedebilmektedirler. Ayrıca evli bireylerin sosyal destek, hayatı ve sorunları paylaşma noktasında daha avantajlı oldukları ve bu durumun da farkın kaynağı olabileceği söylenebilir. Literatüre bakıldığında bu araştırma ile benzer sonuçlara ulaşan araştırma sonuçları olduğu görülmektedir (Akın ve Şentürk, 2012; Çirkin ve Göksel, 2016; Diener vd., 1999; Peiro, 2006; Selim, 2008; Tenaglia, 2007; Yılmaz, 2018). Sert, 2019 ise bekarların evlilerden daha mutlu oldukları sonucuna ulaşmıştır. TÜİK (2019) tarafından yapılan Yaşam memnuniyeti araştırmasında da bu araştırma ile benzer olarak evli bireylerin evli olmayan bireylere göre daha mutlu olduğu bulgusuna ulaşıldığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre mutlu olduğunu belirten evli bireylerin oranı %55.6 düzeyindeyken evli olmayanlarda bu oran %45.1'dir.

Algılanan ekonomik düzey açısından yapılan incelemede gelir düzeyini olumlu algılama arttıkça mutluluk düzeyi de arttığı bulunmuştur. Bu beklenen bir durumdur, bireylerin beslenme, barınma, sağlık ve benzeri hayati ihtiyaçlarının yanı sıra kitap, sinema, tatil, eğlence gibi sosyal ihtiyaçlara ayıracak bütçe konusunda sıkıntı yaşamaları bu farkın kaynağı olarak düşünülebilir. Temel ihtiyaçlarını karşılamada sorun yaşayan, gelecek konusunda kendini güvende hissetmeyen, varsa çocuğunun geleceği için endişelenen insanların mutlu olmaları bu sorunları yaşamayan insanların göre daha zor olacağı söylenebilir. Bu araştırma ile benzer sonuçlara ulaşan araştırma sonuçları olduğu gibi (Akın ve Şentürk, 2012; Köksal ve Şahin, 2015; Teke, 2020; Yılmaz, 2018) gelir düzeyinin mutluluk üzerinde bir etkisi olmadığını ortaya koyan araştırma bulguları da

mevcuttur (Beyaz ve Kaldık, 2018; Çirkin ve Göksel, 2016; Diener, Sandvik, Seidlitz ve Diener, 1993; Haring, Stock ve Okun, 1984).

Mutluluk üzerinde çocuk sahibi olup olmama durumu açısından sonuçlar incelendiğinde çocuk sahibi olan bireylerin mutluluk düzeylerinin çocuk sahibi olmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çocuk sahibi olmanın evlilik ilişkilerini güçlendirdiği, ebeveyn olmanın getirdiği sorumluluğun bireyci anlayışı ortadan kaldırdığı ve aile olma bilincinin mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bu araştırmada değişken olarak çocuk sahibi olup olmama durumu ele alınmış ve çocuk sayısı ele alınmamıştır bu araştırmanın bir sınırlılığı olarak ifade edilebilir. Literatüre bakıldığında araştırmalarda çoğunlukla çocuk sayısının değişken olarak ele alındığı ve çocuk sayısı ile mutluluk düzeyi arasında ters ilişki olduğu yönünde bulgular mevcuttur (Çirkin ve Göksel, 2016; Teke, 2020).

Mutluluk hem bireyin kendinden hem de çevresinden kaynaklanan birçok faktörden etkilenen bir durumdur. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005), yaptıkları bir meta-analiz çalışmasında, mutluluğu belirleyen faktörleri üç grupta toplamışlar ve bunları demografik değişkenler, genetik özellikler ve amaçlı etkinlikler şeklinde ifade etmişlerdir. Bu araştırmada mutluluk bu boyutlardan sadece demografik değişkenler boyutuna yönelik olarak yapılmıştır ve elde edilen veriler bu alanla sınırlıdır ayrıca örneklem sayısı genelleme yapmak için yeterli değildir bu da araştırmanın sınırlılıklarındandır. Diğer grupta yer alan amaçlı etkinlikler kapsamında, iyilik yapmak, dini inancın gereğini yerine getirmek, sosyal ilişkileri geliştirmek, egzersiz yapmak, olumlu düşünmek şeklinde özetlenebilir. Bunların ortak noktası öğrenilebilir ve geliştirilebilir olmalarıdır. Bireyin mutluluk düzeyi üzerinde etkili olabilecek değişkenlerin belirlenerek, olanlara yönelik deneysel ve yordayıcı çalışmaların yapılması yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akgül, M. (2004). Yaşlılık ve dindarlık, hayattan zevk alma ve mutluluk ilişkisi. Konya Huzurevi Örneği. *Dini Araştırmalar*, 7(19),19-56.
- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri*,10(37), 183-193.
- Akyüz, H., Zorba, E., Yaşartürk, F., Aydın, İ. ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3, 253-262.
- Alim, E. (2018). Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Atay, B. (2012). Happiness in east europe in comparison with Turkey (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Beyaz, R. ve Kaldık, B. (2018). Üniversite gençliğinde dindarlık ve mutluluk ilişkisi: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11, 60, 622-632. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2814>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (16. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cihangir- Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17, 65, 207-222. DOI: 10.17755/esosder.316977
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Çirkin, Z. Ve Göksel, T. (2016). Mutluluk ve Gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71, 2, 375-400.
- Demirbulat-Güdü, Ö. Ve Avcıkurt, C.(2015). Turizm ve mutluluk arasındaki ilişki üzerine kavramsal bir değerlendirme. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(34), 79-97. <https://doi.org/10.31795/baunsobed.645355>
- 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. DOI: 10.26466/opus.347656
- Diener, E., E. Sandvik, L. Seidlitz & M. Diener (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?. *Social Indicators Research* 28, 195-223. <https://doi.org/10.1007/BF01079018>
- Diener, Ed, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas ve Heidi L. Smith (1999), "Subjective Well- Being: Three Decades of Progress", *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276-302. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Doğan, T., Sapmaz, F. Ve Çötök- Akıncı, N. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 21(1), 391-400.
- Duman, S. (2014). Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Eid, M. ve Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter and international differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 869-885. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.5.869>
- Erözkan, A. (2006). İlköğretim öğrencilerinde depresyon ve başa çıkma. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 24, 75-94.

- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. And Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York, NY: McGraw Hill Education
- Gülcan, A. Ve Nedim-Bal, P.(2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1(ÖZEL)), 41- 52. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aji/issue/1538/18847>
- Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645657. <https://doi.org/10.1177/001872678403700805>
- 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. <http://www.louisianaparadox.com/wp-content/uploads/2011/01/Hills-Argyle-2002.pdf> (18.12.2019)
- James, M. (2007). *Happiness and the Art of Being: An Introduction to the Philosophy and Practice of the Spiritual Teachings of Bhagavan Sri Ramana*. Canada:Create Space. http://www.happinessofbeing.com/Happiness_and_the_Art_of_Being.pdf (18.12.2019)
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 44, 214-233.
- Kara, M. M. (2010). İş tatmini ile mutluluk ve başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kaur, M. ve Kaur, İ. (2018). The Happy Silence! Happiness in hearing impaired adolescents. *international Journal of Interdisciplinary Research and Innovations*, 6, 3, 665-671.
- Kırık, M. A. ve Sönmez, M. (2017) İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İNİF E-dergi*, 2 (1), 15-26.
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., ve Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right? *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(10), 1448-1459. <https://doi.org/10.1037/xge0000303>
- Köksal, O. ve Şahin, F.(2015). "Gelir ve mutluluk: Gelir karşılaştırmasının etkisi", *Sosyoekonomi Dergisi*, 23(26), 45-59.
- Kublay, D. ve Oktan, V.(2015). Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 25- 35. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42746/515941> (20.12.2019)
- Lama, D. (2000) *Mutluluk Sanati* (Çev. Güneş Tokcan) Klan Yayınları. İstanbul
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131. DOI: 10.1037/1089-2680.9.2.111
- Nielsen, M. (2017). Din ve Mutluluk (Çev. Mustafa Ulu). *Bilimname*, 37 (1), 141-144. doi: <http://dx.doi.org/10.21646/bilimname.2017.21>
- Öğüt, N. (2017). Kültürlerarası duyarlılık düzeyi ile etnikmerkezcilik yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya .
- Özdemir, Y. Ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210. Doi Prefix: 10.2891

- Peiro, A. (2006), "Happiness, satisfaction and socio-economic conditions: Some international evidence". *The Journal of Economics*, 35: 348-365. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2005.11.042>
- 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.
- Sarı, E.(2018). Mutluluğun Kitabı. Antalya. Nokta E-kitap. <https://books.google.com.tr> (16.01.2019)
- Şaygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Selim, S. (2008). "Life satisfaction and happiness in Turkey", *Social Indicators Research*, 88 (3): 531-562. DOI: [10.1007/s11205-007-9218-z](https://doi.org/10.1007/s11205-007-9218-z)
- Sert, A. E. (2019). Çalışanların özgüven ve yaratıcılık düzeylerinin mutluluk üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir alan çalışması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Sevindik, D. (2015). Orta yaş dönemi bireylerde dindarlık- mutluluk ilişkisi: Denizli örneği (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Şahin, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Şaşmaz, Ş.C. (2016). Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Şeker, M.(2009). Mutluluk ve ekonomi. *Sosyoloji Konferansları*, 39, (115-140). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iusoskon/issue/9511/118860>
- TDK (2020) <https://sozluk.gov.tr/>
- Teke, M.(2020). Yoksul kadınlarda mutluluk anlayışı (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Tenaglia, S.(2007). "Testing Theories on Happiness: A Questionnaire", Working Paper: 1- 44, University of Tor Vergata, Roma.
- Tingaz, E.O. ve Hazar, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırması. *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 1*, 745-756. <https://doi.org/10.14486/IJSCS144>
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- TÜİK. (2019). Yaşam Memnuniyet Araştırması. (www.tuik.gov.tr)
- Veenhoven, R., (1991). "Is happiness relative?." *Social indicators research* 24.1 (1991): 1-34.
- Yılmaz, E. (2018), "Davranışsal ekonomide gelir ve mutluluk ilişkisi ve bir uygulama: Samsun Örneği" (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.