

INVESTIGATION OF HAPPINESS LEVELS OF TEACHER CANDIDATES ACCORDING TO THE SUBJECT QUALIFICATIONS

Zeliha Traş¹

Doç. Dr. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi

ztras@erbakan.edu.tr

Kemal Öztemel²

Doç. Dr. Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi

koztemel@gmail.com

Merve Koçak³

Uzm. Necmettin Erbakan Üniversitesi

1kocakmerve@gmail.com

Abstract

In this study, it was aimed to examine the happiness levels of prospective teachers according to various variables. The research model is a descriptive survey model. The study was applied to 439 university students studying in various departments of a state university in Central Anatolia during the 2018-2019 academic year. 338 (77%) of the participants were female and 101 (23%) were male. "Oxford Happiness Scale" was used to collect the research data. T-test and one-way ANOVA were used for data analysis. Results: At the end of t test; happiness scale scores; gender does not differ significantly according to the variable. According to the results of one-way analysis of variance, no significant difference was found between the Oxford Happiness Scale scores and the number of siblings; There is a significant difference between family income level and perceived parental attitude variables. The findings were discussed in the light of the literature.

KeyWords: Happiness, subjective well-being, prospective teachers

ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖZNEL NİTELİKLERİNE GÖRE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Özet

Bu çalışmada öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma modeli, betimsel tarama modelidir. Araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde İç Anadolu'da bir devlet üniversitesinde çeşitli bölümlerde okuyan 439

¹ Doç. Dr. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye, <https://orcid.org/0000-0003-2670-0868>

² Doç. Dr. Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye, <https://orcid.org/0000-0002-8068-3897>

³ Uzm. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye, <https://orcid.org/0000-0002-7713-3173>

üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Katılımcıların 338 (%77)'i kız, 101 (%23)'i erkektir. Araştırma verilerinin toplanmasında "Oxford Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bulgular: t testi sonucunda; mutluluk ölçeği puanları; cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Tek yönlü varyans analizi sonucuna göre ise, Oxford Mutluluk Ölçeği puanları ile kardeş sayısı arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmazken; ailenin gelir düzeyi, algılanan anne-baba tutum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, öznel iyi oluş, öğretmen adayları

GİRİŞ

Geçmişten günümüze kadar psikolojiyle ilgili pek çok konu araştırılmaktadır. Bu çalışmalar başta ruhsal bozukluklara, olumsuzluklara odaklansa da günümüzde ruhsal sağlığı yerinde olan bireylerle ilgili de çalışmalar önem kazanmaya başlamıştır. Bu çalışmalar ise psikolojide olumluya odaklanılması gerektiğini savunmaktadır. İşte bu anlayış pozitif psikoloji olarak adlandırılmaktadır. Pozitif Psikoloji geçmişle ilgili hoşnutluk, memnun olma, iyi oluş; gelecekle ilgili iyimserlik ve ümit; şimdiki zamanla ilgili mutluluk şeklinde değerlendirilir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri mutluluktur. İnsanlar geçmişten günümüze mutlu olmayı istemiş ve bunun yollarını aramışlardır. Bu nedenle mutlulukla ilgili pek çok araştırma yapılmaktadır. Türk Dil Kurumu (TDK,2015) Sözlüğünde mutluluk "Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik" olarak tanımlanmıştır. Mutluluk bir duygu ve bu duygu anında hissedilen hoşnutluk durumudur. Mutluluk yerine kullanılabilir bazı kavramlar arasında öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti sayılabilmektedir. İnsanın mutluluk seviyesi yaşamını ne kadar olumlu değerlendirebildiğiyle alakalıdır (Bülbül & Giray, 2011).

Öznel iyi oluş (mutluluk); olumlu duyguların çok fazla olumsuz duyguların ise daha az yaşanması ve fazlaca yaşam doyumunu alması şeklinde açıklanmaktadır (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, kısa süreli duygu durumlarına göre değil daha uzun süreli duygu durumlarına göre şekillenir. Gün içerisinde inip çıkan duygu durumlarından ziyade daha genel ruhsal durumla ilgilendirilir. Kısa süreli mutluluk hali, uzun süreli mutluluk (öznel iyi oluş) hakkında doğru bilgi vermeyebilir (Diener, Suh & Oishi, 1997).

İnsanların yaşamda karşılaştığı problemlere çözüm bulma azmi de mutluluğu sağlar. İlk başta problemle karşılaşılır ve bu problem insanda stres ve huzursuz bir hal oluşturur. Bu huzursuz durumun yok edilmesi istenir ve problemle mücadele edilir. Gayret sonucunda sorun çözülmüşse stres ve huzursuzluğun yerini huzura, rahatlamaya bırakır. Bireyleri mutlu yapan kendisine yaşama amacı veren bunun için gayret ettiği yaşam hedefleridir. Bu durum mutlulukla ifade edilebilir (Döş, 2013; İlhan,2009).

Kişinin hayatı boyunca üretkenliğinin ve hareketliliğinin çoğalması, fikirlerinin duygularının olgunlaşması mutluluğu tanımlar. Bu işlevlerin zayıflaması ise mutsuzluğa sebep olur. Stres, baş ağrısı, bıkkınlık mutsuzluğun bedensel belirtileri olarak görülebilir. Mutluluk hali bireyin ruhsal açıdan daha pozitif olmasını ve kendisini de daha iyi hissetmesini sağlar (Fromm, 1994).

Mutluluk tek başına istenilen bir şeydir, fakat diğer hedeflere sağlık, para, güzellik, güce de bizi mutlu etmeleri beklenildiği için değer verilmektedir. Mutluluk şans eseri ya da tesadüfi olan bir şey değildir. Paranın sahip olabileceği bir şey de değildir. Dış olaylara değil de onların nasıl algılandığına bağlı bir kavramdır. Esasında mutluluk kavramı, her kişinin özel olarak hazırlanması, geliştirmesi gereken bir durumdur. İçsel yaşantıyı kontrol etmeyi öğrenen insanlar, yaşamlarının niteliğini belirleyebileceklerdir ve herhangi bir kişi mutlu olmaya ancak bu kadar yaklaşabilecektir (Csikszentmihalyi, 2005).

Bu araştırmanın amacı, öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın amacına bağlı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- 1.Mutluluk düzeyi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 2.Mutluluk düzeyi kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 3.Mutluluk düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 4.Mutluluk düzeyi ailelerini algıladıkları tutuma göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, betimsel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, geçmişte olan ya da devam eden durumu olduğu gibi tespit etmeyi amaçlayan modeldir. Araştırma konusu olan birey, olay, nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2018).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2018-2019 öğretim yılında İç Anadolu'da bir devlet üniversitesinde çeşitli bölümlerde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilere yapılacak araştırma hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Üniversite öğrencileri, çalışma evrenindeki elemanların eşit seçilme şansına sahip olduğu basit tesadüfi (yansız örnekleme) örnekleme yöntemi ile seçilmiştir (Karasar, 2018). 500 üniversite öğrencisine veri dağıtımı yapılmıştır. Elde edilen ölçeklerde boş veya eksik olduğu görülen verilerin girişi yapılmamıştır. 439 ham veri üzerinden analiz yapılmıştır. Katılımcıların 338'i (%77) kadın, 101'i (%23) erkektir. Katılımcılar 1. sınıf (n = 119, %27), 2. sınıf (n = 132, %30), 3.sınıflarda (n = 50, %11.4), 4. sınıflarda (n=139, %31.6) eğitimlerine devam etmektedir. Katılımcıların yaşları 17 ile 37 arasında değişmektedir (ss = 2.20).

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği

OMÖ, Hills ve Argyle tarafından mutluluğu ölçmek üzere geliştirilmiş, 29 maddelik ve 6'lı Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) bir ölçme aracıdır. Hills ve Argyle, ölçeğin cronbach alpha değerini 0.91 olarak rapor etmişlerdir. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) Türkçe formu, tek faktörlü bir yapıya sahiptir. OMÖ Türkçe formu, yüksek düzeyde güvenilirliğe sahiptir. Test yarılama yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı 0.86'dır. OMÖ Türkçe formu, üniversite öğrencilerinde mutluluğu saptamada geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilir (Doğan ve Sapmaz, 2012). OMÖ'de yüksek puanlar, mutluluk düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu araştırma için Cronbach Alpha değeri 0.893'tür.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu araştırmaya katılan bireylerden genel bilgileri toplayabilmek amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formu; üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf ve diğer değişkenlerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Gönüllü olan öğrencilere sınıflarında “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 10 dakika sürmüştür. Veri toplama sürecinde, bazı etik konular (bilgilendirilmiş onay ve gizlilik) dikkate alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma sonunda elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizi için One-Way Anova ve t testi kullanılmış, sonuçlar açıklanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Öğretmen Adaylarının Cinsiyet Değişkenine Göre Mutluluk Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	T	p
Oxford Mutluluk Ölçeği Puanları	Kız	338	112.92	20.12	.665	.511
	Erkek	101	111.39	20.45		

* P < .05

Tablo 1 incelendiğinde, öğretmen adaylarının cinsiyet değişkenine göre mutluluk puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda öğretmen adaylarının cinsiyet değişkenine göre mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir (p= .511, p> .05).

Tablo 2: Öğretmen Adaylarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Mutluluk Puanlarının Ortalamalarına İlişkin n, \bar{X} , Ss Değerleri

Değişken	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	Ss
	1	71	110.70	22.51
Oxford Mutluluk Ölçeği Puan Ortalamaları	2	127	111.02	19.25
	3	92	112.79	19.48
	4+	123	114.15	19.30

Tablo 2 incelendiğinde, öğretmen adaylarının Oxford Mutluluk Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puanı kardeş sayısı 4+ olan öğrencilerin (\bar{X} =114.15) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla kardeş sayısı 3 olan (\bar{X} =112.79), 2 olan (\bar{X} = 111.02) ve 1 olan (\bar{X} =110.70) öğrenciler gelmektedir.

Tablo 3: Öğretmen Adaylarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı fark
Oxford Mutluluk Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	851.798	4	212.950	.533	.711	
	Grup içi	163677.618	410	399.214			
	Toplam	164529.416	414				

Tablo 3 incelendiğinde, öğretmen adaylarının Oxford Mutluluk ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı (p> .05) görülmektedir.

Tablo 4: Öğretmen Adaylarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Ortalamalarına İlişkin n , \bar{X} , Ss Değerleri

Değişken	Ailelerini Algıladıkları Gelir Seviyesi	N	\bar{X}	Ss
Oxford Mutluluk Ölçeği Puan Ortalamaları	Düşük	34	103.87	21.87
	Orta	377	112.98	19.68
	Yüksek	22	117.80	22.38

Tablo 4 incelendiğinde, öğretmen adaylarının Oxford Mutluluk ölçeğinin puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puanı yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerin ($\bar{X}=117,80$) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla gelir düzeyi orta ($\bar{X}=112,98$) ve düşük ($\bar{X}=103,87$) olan öğrenciler gelmektedir.

Tablo 5: Öğretmen Adaylarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P	Anlamli fark
Oxford Mutluluk Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	3233.382	2	1616.691	4.041	.018	1-2
	Grup içi	172051.058	430	400.119			1-3
	Toplam	175284.441	432				

Tablo 5 incelendiğinde, öğretmen adaylarının Oxford Mutluluk Ölçeği puanları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p < .05$) görülmektedir. Bu farklılaşmanın da Scheffe testine bakarak geliri düşük ve orta olanlarla geliri yüksek ve düşük olanlar arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 6: Öğretmen Adaylarının Ailelerini Algıladıkları Tutum Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Ortalamalarına İlişkin n , \bar{X} , Ss Değerleri

Değişken	Ebeveyn Yetiştirme Tutumu	N	\bar{X}	Ss
Oxford Mutluluk Ölçeği Puan Ortalamaları	Demokratik	130	115.27	20.17
	Otoriter	67	114.67	19.48
	Koruyucu	205	112.14	19.81
	İlgisiz	15	92.22	23.69

Tablo 6 incelendiğinde, öğretmen adaylarının Oxford Mutluluk Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puanı demokratik aile tutumuna sahip öğrenciler ($\bar{X}=115.27$) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla otoriter ($\bar{X}=114.67$), koruyucu ($\bar{X}=112.14$) ve ilgisiz ($\bar{X}=92.22$) aile tutumuna sahip öğrenciler almıştır.

Tablo 7: Öğretmen Adaylarının Ailelerini Algıladıkları Tutum Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonu

Değişken	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P	Anlamli fark
Oxford Mutluluk Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	7469.215	3	2489.738	6.210	.000	1-4
	Grup içi	165573.232	413	400.904			2-4
	Toplam	173042.447	416				3-4

Tablo 7 incelendiğinde, öğretmen adaylarının Oxford Mutluluk Ölçeği puanları, ailelerini algıladıkları tutum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p < .05$) görülmektedir. Bölümler arasındaki farkı da ilgisiz anne-baba tutumuyla demokratik, otoriter, koruyucu anne-baba tutumları arasında olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Öğretmen adaylarının mutluluk ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Bu sonucu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Kuru (2017), genç yetişkinlerin obsesif inançlar üzerinde mutluluğun etkisini araştırdığı çalışmasında OMÖ puanlarının, erkek ve kadın katılımcılarının birbirine çok yakın puanlar olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamıştır. Kurnaz (2015), ilk yetişkinlerde dini yönelim ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında cinsiyete göre mutlulukta anlamlı farklılaşmanın olmadığı sonucunu elde etmiştir. Öğretmen adaylarında yapılan çalışmada mutluluk ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu elde edilmiştir (Demir,2017; Duman,2014). Üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada mutluluk ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucu elde edilmiştir (Süler, 2016; Yalçın, 2016). Mahon ve Yarcheski (2005) erken ergenlerde yapılan çalışmada kız ve erkek çocuklar arasında mutlulukta cinsiyet farkı görülmemiştir.

İlgili literatür tarandığında bu sonucu desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmada, üniversite öğrencilerinin mutluluk puanları cinsiyet gruplarına göre karşılaştırıldığında, gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Akbaba, 2018). Çolak (2018), sosyal fayda projelerinde gönüllü çalışan üniversite öğrencilerinde mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin değerlendirildiği çalışmasında, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre mutluluk ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak kadınların lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Sumngern, C., Azeredo, Z., Subgranon, R., Sungvorawongphana, N., & Matos, E. (2010), Tayland'da farklı bölgelerde yaşayan yaşlıların mutluluk algılarını araştırdıkları çalışmada mutluluk, erkeklerin lehine anlamlı şekilde

farklılaşmaktadır. Mahadea, D., Ramroop, S.(2015), girişimcilerin ve emeğin mutluluğa ve öznel iyi oluşa etkisinin araştırıldığı çalışmada mutluluk cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Öğretmen adaylarının mutluluk ölçeği puanları ile kardeş sayısı durumu arasındaki ilişki anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Literatür incelendiğinde, mutluluk ile kardeş sayısı durumu arasında ilişki bulunmadığı araştırmalar mevcuttur. Duman (2014), öğretmen adaylarında yaptığı çalışmada kardeş sayısı ile mutluluk arasında ilişki bulunmamaktadır. Genç yetişkinlerde yapılan çalışmalarda OMÖ puanları ve kardeş sayısı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Gülcan 2014 ; Kuru 2017).

Öğretmen adaylarının mutluluk ölçeği puanları ile gelir değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

İlgili alan yazın incelendiğinde, mevcut çalışmayla tutarlılık gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Demirci (2017), algılanan gelir düzeyi yüksek olanlar yaşamda daha mutlu olmaktadır. Gelir durumuyla mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Kurnaz 2015; Yıldız 2018). Easterlin ve ark. (2010) mutluluk ve gelir seviyesi arasında pozitif bir ilişki vardır. Mahadea, D., Ramroop, S.(2015), girişimcilerin ve emeğin mutluluğa ve öznel iyi oluşa etkisinin araştırıldığı çalışmada mutluluk, gelire göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Buna karşın yapılan araştırmalardan bazıları mevcut çalışma bulgusuyla tutarlılık göstermemektedir (Sönmez 2016; Şahin,2015). Çirkin (2015), gelir seviyesi bireylerin mutluluğunu etkilemezken gelir memnuniyeti bireylerin mutluluğunda etkili faktör olmaktadır. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (Süler, 2016; Kara,2010). Uppal (2006), engellilerin öznel iyi oluşlarını araştırdığı çalışmada kişi başına düşen gelirin mutluluğu etkilemediğini fakat işsizliğin azaltılmasının mutluluğu artıracığı sonuçlarını elde etmiştir.

Öğretmen adaylarının mutluluk ölçeği puanları ile ebeveyn tutumu değişkeni arasındaki ilişki anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde, mevcut araştırma bulgusunu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Öğretmen adaylarında yapılan çalışmalarda mutluluk ve ebeveyn tutumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Demir & Murat 2017; Duman,2014).

Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar kapsamında araştırmacılara, eğitimcilere ve ebeveynlere şu önerilerde bulunulabilir: Yalnız olumsuz öğelere ve psikolojik problemlere dair çalışmaların yapılması mutluluk, yaşam doyumu, öznel iyi oluş, kendini toparlama gücü gibi kavramlara alan yazında yeterince yer verilmemesinden dolayı bu alandaki çalışmaların artırılması adına gayret gösterilebilir. Bu öğrencilerin anne babalarının mutluluk eğilimleri üzerinde çalışmalar yapılabilir. Mutluluğun bireyin gelişim süreçleri içinde nasıl değiştiğini görebilmek için boylamsal çalışmalar yapılabilir. Bu araştırmada öğretmen adaylarının mutluluk düzeyleri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerini artırmak için iletişim becerileri eğitimi, sosyal beceri eğitimi, çatışma çözme becerileri eğitimi gibi psikoeğitim ve grupla psikolojik danışma çalışmaları yürütülebilir. Öğrencilerin kendilerini tanımalarına ve geliştirebilmesine yardımcı olmak için broşürler hazırlanabilir, alanında uzman kişilerle söyleşiler gerçekleştirilebilir. Aynı araştırmanın farklı örneklem gruplarıyla da gerçekleştirilmesi yararlı olabilir. Bulgular açısından kültürlerarası çalışmaların yapılması alan yazına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Aydemir, E. R. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi* [The relationships between religiosity and happiness: The case of the first adulthood] (Master's thesis, Ondokuz Mayıs University, Samsun, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- Bülbül, S. & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi/Analysis of the relationship structure between socio-demographic features and happiness sensation. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113.
- Cheng, H. & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327-339.
- Csikszentmihaly, M. (2005). *Mutluluk Bilimi: Akış* [Flow: The Psychology of Happiness] (S.K.Akbaş, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Çirkin, Z. (2015). *Gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Investigation of the relationship between income and happiness] (Master's thesis, Ankara University, Ankara, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Çolak, E. (2018). *Sosyal fayda projelerinde gönüllü çalışan üniversite öğrencilerinde mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin değerlendirilmesi* [Determining the levels of well-being and psychological help-seeking willingness of university students who are engaged with social responsibility projects] (Master's thesis, Beykent University, İstanbul, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Demir, R. (2017). *Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi* [Investigating teacher candidates' happiness, optimism, meaning in life and life satisfaction] (Master's thesis, Gaziantep University, Gaziantep, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Demir, R. & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 349-378.
- Demirci, İ. (2017). *Huzurlu ve mutlu yaşamın değerler ve karakter güçleri bağlamında karma bir araştırmayla incelenmesi* [The investigation of peaceful and happy life in the context of values and character strengths by using the mixed method] (Doctoral dissertation, Marmara University, İstanbul, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-75.
- Diener, E. , Suh, E. , Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25- 41.
- Döş, İ. (2013). Mutlu okul. *Eğitim ve Bilim*, 38 (170), 266-280.
- Doğan, T. & Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 297-304.
- Duman, S.(2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi* [Analyzing the relation of happiness with authenticity and self-compassion among candidate teachers] (Master's thesis, Karadeniz Teknik University, Trabzon, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Easterlin, R., McVey, L., Switek, M., Sawangfa, O., & Zweig, J. (2010). The happiness-income paradox revisited. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 107(52), 22463-22468.
- Fromm, E. (1994). *Sevginin ve şiddetin kaynağı* [The Heart of Man Its Genius for Good and Evil] (Y. Salman, N. İçten, Çev.). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi* [The effect of optimism on happiness and life satisfaction on young adults] (Master's thesis, Fatih University, İstanbul, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* [The self-concordance model of university students: Life goals, basic need satisfaction, and subjective well-being] (Doctoral dissertation, Gazi University, Ankara, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Kalafat, S. (1996). *Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncenin rolü* [The role of automatic thinking in depression and happiness] (Master's thesis, On Dokuz Mayıs University, Samsun, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Kara, M.M. (2010). *İş tatmini ile mutluluk ve başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [The relation of job satisfaction with happiness and success level] (Master's thesis, Marmara University, İstanbul, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Karasar, N.(2018). *Bilimsel algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kurnaz, M. (2015). *İlk yetişkinlerde dini yönelim-mutluluk ilişkisi* [The relationship between religious tendency and happiness in early childhood] (Master's thesis, Süleyman Demirel University, Isparta, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Kuru, E. (2017). *Genç yetişkinlikte obsesif inançların mutluluk üzerindeki etkisinin demografik verilerle incelenmesi* [The analysis of the impact of obsessive beliefs on happiness in emerging adulthood with demographic data] (Master's thesis, Çukurova University, Mersin, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111- 131.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T.J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190. <https://doi.org/10.1177/1054773804271936>
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sumngern, C., Azeredo, Z., Subgranon, R., Sungvorawongphana, N., & Matos, E. (2010). Happiness among the elderly in communities: A study in senior clubs of Chonburi Province, Thailand. *Japan Journal of Nursing Science*, 7(1), 47–54. doi:10.1111/j.1742-7924.2010.00139.
- Sönmez, M. (2016). *İletişim ve mutluluk ilişkisi* [Communication and happiness relationship] (Master's thesis, Marmara University, İstanbul, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Şahin, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi* [An investigation of happiness, optimism, and altruism levels of university undergraduates] (Master's thesis, Gaziosmanpaşa University, Tokat, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- TDK, (<http://www.tdk.gov.tr>). Erişim Tarihi:10.12.2018
- Tingaz, E. O. & Hazar, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zeka ve mutluluklarının karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 745-756.
- Uppal, S. (2006). Impact of the timing, type and severity of disability on the subjective well-being of individuals with disabilities. *Social Science & Medicine*, 63(2), 525–539. doi:10.1016/j.socscimed.2006.01.016
- Yalçın, R.Ü. (2016). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [The investigation of the relationship between aggression and happiness levels of

university students] (Master's thesis, Atatürk University, Erzurum, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

Yıldız, L. (2018). *Çalışan ve çalışmayan evli kadınların mutluluk düzeyleri ile evlilik ve yaşam doyumlarının incelenmesi* [Examination of happiness level, marriage and life satisfaction of employed or housewife married women] (Master's thesis, Selçuk University, Konya, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>