

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research
Cilt: 13 Sayı: 73 Ekim 2020 & Volume: 13 Issue: 73 October 2020
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

ÖĞRETMENLERİN MUTLULUK İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HAPPINESS AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS OF TEACHERS

Mehmet ULUKAN**

Öz

Bu araştırmada zorlu eğitim sürecinde en büyük görevi üstlenen öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenerek iki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın örneklem grubunu Akdeniz, Ege ve Marmara bölgesinde farklı liselerde görev yapan 218'i kadın, 118'i erkek olmak üzere 336 öğretmen oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Mutluluk Ölçeği ile Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanma çalışmaları yapılan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımı nedeniyle parametrik testler uygulanmıştır. Farklılığın yönünün belirlenmesi için ise Bonferonni ve Tamhane testlerinden faydalanılmıştır. Ayrıca öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin yaş göre farklılaştığı gözlenirken, psikolojik sağlamlık ile yaş arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Öğretmenlerin spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapma durumları ile mutluluk ve psikolojik sağlamlık arasındaki karşılaştırmada spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapanların lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Benzer şekilde sosyal aktivitelere katılan öğretmenler ile mutluluk ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile günlük hayatta kendini tanımlama durumları arasında huzurlu olduğunu ifade eden öğretmenler lehine anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda öğretmenlerin mutluluk düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır. Ya da psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk, Öğretmen.

Abstract

In this study, it is aimed to determine the relationship between the two variables by examining the happiness and psychological resilience levels of teachers who have the biggest task in the difficult education process in terms of different variables. This study is a descriptive research in relational survey model. The sample group of the study consisted of 336 teachers, 218 female, and 118 male, working in different high schools in the Mediterranean, Aegean, and Marmara regions. As a data collection tool, "Happiness Scale" developed by Hills and Argyle (2002) and adapted to Turkish by Doğan and Çötök (2011), and Smith et al. "The Brief Psychological Resilience Scale" developed by (2008) and adapted to Turkish by Doğan (2015) was used. Parametric tests were applied due to the normal distribution of the data. Bonferonni and Tamhane tests were used to determine the direction of the difference. Also, the Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between teachers' happiness and psychological resilience. The significance level was determined as .05. According to the findings obtained in the study, it was determined that the happiness and psychological resilience levels of the teachers were above the middle level. It was determined that the happiness and psychological resilience levels of teachers did not differ according to gender. While it was observed that teachers' happiness levels differed according

* Bu çalışmanın verileri Akdeniz, Ege ve Marmara bölgelerinde görev yapan öğretmenler üzerinde çevrim-içi anket yöntemi ile toplanmıştır.

** Doç. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Aydın/Türkiye ORCID: 0000-0002-3483-5001



to age, it was observed that there was no significant difference between psychological resilience and age. It was observed that there was a significant difference in favor of those who do sports, exercise, or physical activity in the comparison between the teachers' state of doing sports, exercise or physical activity, and happiness and psychological resilience. Similarly, it was determined that there is a significant difference between teachers participating in social activities and happiness and psychological resilience. It has been determined that there is a significant difference between the happiness and psychological resilience levels of the teachers and their self-definition in daily life in favor of the teachers who stated that they are peaceful. As a result, it has been determined that there are a medium-level and positive relationship between teachers' happiness levels and their psychological resilience. In other words, as the happiness levels of teachers increase, their psychological resilience also increases. Or, as psychological resilience increases, their happiness levels also increase. In line with these results, it can be said that teachers' happiness levels predicted their psychological resilience.

Keywords: Psychological Resilience, Happiness, Teacher.

1. Giriş

Tarih boyunca insanlar için en önemli konulardan biri mutluluk olmuştur. Antikçağ filozofları gibi günümüz psikologları ve gurupları da mutluluğa ilişkin çeşitli görüş, tavsiye veya reçeteler ile insanların karşlarına çıkmaktadırlar.

İnsanoğlu varoluşundan bu yana mutluluğu anlamaya, tanımlamaya, yakalamaya ve yaşamaya çalışmıştır. Filozoflar mutluluğu insan eylemlerinin en yüksek ve nihai güdüleyicisi olarak görmüşlerdir. Mutlu yaşamın nasıl olacağıyla ilgili düşünürlerin ortaya koyduğu başlıca görüşler vardır (Güdü Demirebulat ve Avcıkurt, 2015, 79-80).

Günlük hayatta sık kullanılmasından dolayı açıklanması basit gibi görünen mutluluk, aslında oldukça geniş ve açıklaması hayli zor bir kavramdır. Çoğu zaman yerine neşe, huzur, heyecan ve memnun olma gibi sözcükler mutluluğu yansıtır gibi görünse de, bu sözcükler tam olarak mutluluk kavramını tanımlamada yeterli değildir (Marar, 2004, akt. Özgün ve arkadaşları, 2017, 85-87).

Bireyin, genel olarak, güven, neşe, sevinç, umut gibi olumlu duyguları sık yaşaması; öfke, nefret, kaygı, korku, umutsuzluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları görece daha az yaşaması ve evlilik, iş ya da sağlık gibi yaşam alanlarından doyum alması (memnuniyet duyması) mutluluğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Eryılmaz, 2011, 45-47).

Mutlu bir bireyin kendini iyi hissetmesi hem kendini, hem de takım arkadaşlarını etkiler ve böylece çok yönlü verim elde edilebilir. Mutluluk düzeyi yüksek olan sporcunun eş zamanlı olarak motivasyon düzeyi de yükselecek ve başarıya ulaşmasındaki önemli etkenler arasında yer alacaktır. Mutlu bir beyin zihinde güçlü bir motivasyon yaratır, motivasyonun yüksek olması ise sporcuyla başarıya ulaştırabilecektir.

Mutluluk, "bilişsel (veya tutumsal), hedonistik, ruh hali ve karışık görüşlere dayalı çeşitli kategorizasyonlara sahiptir" (Brülde, 2007, 16-21). Bilişsel görüş üzerinde mutluluk, kişinin hayata karşı olumlu bir tutum sergilediği bilişsel bir durum olarak düşünülür. Hedonistik teoriye göre mutluluk, hoşnutsuzluktan ziyade tercih edilen memnuniyet dengesidir (Işık, 2013, 25).

Mutlu insanların daha az mutlu insanlardan yaşam olaylarını yorumlamaları, değerlendirmeleri ve onlara tepkide bulunma biçimleri açısından farklılık gösterdikleri belirtilmiştir (Lyubomirsky, 2001, 240-243).

Genel olarak değerlendirildiğinde, öznel iyi olma birbiri ile ilişkili fakat bağımsız olan üç değişken ile açıklanmaktadır, bunlar olumlu duygunun göreceli varlığı, olumsuz duygunun yokluğu ve yaşam doyumudur (Myers ve Diener, 1995, 12-16). İnsanlar birçok olumlu ve çok az olumsuz duygu hissettiğinde, ilgi çekici aktivelerde bulduklarında, birçok sevinç ve çok az acı yaşadıklarında ve yaşamlarından memnun olduklarında yüksek bir öznel iyi olma yaşamaktadırlar (Diener, 2000, 421-426).

Bireyin yaşadığı bir zorluk karşısında sağlıklı şekilde bu olay ya da durumun üstesinden gelmesi ve hayatına devam edebilmesi önemli bir özelliktir (Ungar, 2006 akt. Tufan, 2019, 4). Bireylerin yaşama uyum sağlama ve psikolojik ihtiyaçları incelenirken, psikolojik sağlamlığın önemli bir unsur olduğu görülmektedir.

Welford, (2013) araştırmalarda, insanın hayattaki zorluklarla karşılaştığında daha sağlam ve daha mutlu olmasına katkıda bulunan durumun kişinin kendisine karşı daha fazla "anlayışlı" olması olarak gösterildiğini ifade etmiştir.

Psikolojik sağlamlık kavramı literatürde ilk olarak Block tarafından kullanılmıştır. Block psikolojik sağlamlığı, olumsuz olaylarla başa çıkabilme becerisi ve uyuma yönelik süreç olarak tanımlamıştır (Block, 1950'den akt. Kararmak, 2006, 130-131).



Werner (1984, 69-71), psikolojik olarak sağlam bireylerin özelliklerini, aile üyeleri ve çevresiyle pozitif ilişkiler kurabilen, yaşama pozitif bakabilen, problem çözme yeteneğine sahip bireyler olarak bildirmiştir. Garnezy (1993, 128-131), iç denetimli, yüksek sosyal beceri düzeyleri ve benlik saygıları olan empati kurabilen bireyler olarak tanımlar. (Oktan, Odacı ve Çelik, 2014; akt. Damran Akyıldırım, 2017,16-18)

Grotberg (1995) göre psikolojik sağlamlık, yaşamımızdaki zorluklarla karşılaşmayı, bu zorlukların üstesinden gelebilmeyi ve hatta bu zorlukların arasından daha da güçlü bir şekilde çıkmayı sağlayan, insanın sahip olduğu bir yeterlidir.

Bir başka tanımla psikolojik sağlamlık, stres yaratan bir durum içinde kaldığında, bu durumun olumsuz etkilerinden en alt düzeyde etkilenmesi, psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilecek olumsuzluklara karşı direnç geliştirerek iyilik halinin sürdürebilmesi yeteneğidir (Kurt, 2011, 65).

Psikolojik sağlamlık, farklılığın veya zorlukların güçlü bir şekilde mücadele edebilme becerisi şeklinde açıklanmaktadır (Terzi, 2008, 298-302).

Hausser ve Allen'da (2006) benzer biçimde, psikolojik sağlamlığı, şiddetli bir zorluk karşısında beklenmedik uyum gösterme becerisi olarak ifade etmektedir.

Ayrıca, zorlu ve şiddetli durumlarla karşılaşıldığında kararlı davranma, sorumluluk alma ve kapasite arasındaki ilişkiyi dengeleyerek hareket etme ve olaydan sonra zihinsel, sosyal ve fiziksel olarak toparlanma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Bogaerts, 2013, 1-7).

Araştırmalar sonucunda psikolojik sağlamlıkla ilgili elde edilen bulgulara bakıldığında zorlamalı yaşam sonucunda bu zorlu yaşama uyum sağlama veya zorlu yaşamla baş etme şeklinde faktörlerin temelde yer aldığı görülür.

Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde 'resilience' kavramı değişik isimlerde ve tanımlarda geçmiştir. "Resilience" kelimesinin Türkçe karşılığı olarak bazı araştırmalarda "psikolojik sağlamlık" teriminin kullanıldığı görülmektedir (Kararımak, 2007, 8-11; Aydın, 2010, 40-44).

Psikolojik sağlamlık, beceriler ve hayal kırıklığından, bireyleri güçlülere ve zorluklara adapte eden davranış, engellerden veya stresten kurtaran bir yetenektir (Bulthuis, 2008; Kearney, 2010).

Psikolojik sağlamlık, hayat boyunca karşılaşılan sıkıntılara ve stres yaratan olaylara karşın bireyin bu sıkıntılara ve stres yaratan durumlara dayanabilme, karşı koyabilme ve normal yaşantısını sürdürebilme galibiyeti şeklinde tanımlanmıştır (Mandleco ve Peery, 2000, 101-107).

Psikolojik sağlamlık kavramı, olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek konusunda güncel ve önem taşıyan bir konu olarak göze çarpmaktadır (Özer, 2016, 594-595).

Luthar ve Cichetti (2000), psikolojik sağlamlığı; yüksek risk durumu veya kronik stres, zorluk veya travma deneyimi olmasına rağmen, pozitif uyumun dinamik süreci olarak isimlendirmiştir. Psikolojik sağlamlık, zorlu yaşantılarda, bireyin ruhsal sağlığını koruması ve amaçlarına ulaşmasında etkili bir kişisel yeterlilik olarak görülmektedir (Ungar,2008; akt. Özer, 2016, 593-596).

Kahvecioğlu (2016, 29-35) psikolojik sağlamlığı çevresel şartların bireyi zorlamasına, bireyin problemler yaşamasına, riskli durumlarla karşılaşmasına veya karşılaşma olasılığının yüksek olmasına rağmen onun bu zorluklardan sağlıklı bir şekilde çıkabildiğini gösteren bir kapasite olarak tanımlamaktadır. Bolat'a (2013, 11-27) göre psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla mücadele edebilmelerini sağlayan önemli bir kişilik özelliğidir. Bazı araştırmacılara göre ise psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği olmaktan daha çok, yaşamı tehdit eden şartlar altında bireyin olumlu uyumunu korumasıyla ilgili olan dinamik bir gelişimdir (Şavur, 2012, 22-24).

Bu araştırma da literatüre katkı sağlaması açısından farklı liselerde görev yapan öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve farklı değişkenler açısından analitik bir incelenmesinin yapılması amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında aşağıda belirtilen alt problemlere cevap aranmıştır:

- Öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri nedir?
- Öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin algılarının cinsiyet, yaş spor/egzersiz/fiziksel aktivite yapma durumu, sosyal aktivitelere katılma durumu, günlük hayatta kendinizi nasıl tanımlarsınız değişkenlerine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

2. Yöntem



2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma mutluluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışmasından dolayı ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Akdeniz, Ege ve Marmara bölgesinde görev yapan lise öğretmenleri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 336 öğretmen oluşturmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Oxford Mutluluk Ölçeği" ve "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekler, çevrim-içi anket yöntemi ile uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından öğretmenler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmaya inceleme konusu olan cinsiyet, yaş, spor/egzersiz/fiziksel aktivite yapma durumu, sosyal aktivitelere katılma durumu ve günlük hayatta kendini tanımlama durumu gibi değişkenlerle ilgili sorulara yer verilmiştir.

2.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği

Mutluluğu ölçmek için Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçek 7 madde ve 5'li likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekte 1 ve 7. maddeleri tersten kodlanmaktadır. Ölçek "Tamamen Katılıyorum" (1) - "Hiç Katılmıyorum" (5) şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan mutluluğun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Psikolojik sağlamlığı ölçmek için Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışmaları Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. 6 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçek "Hiç uygun değil" (1) - "Tamamen Uygun" (5) şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekte 2, 4, ve 6. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireydeki psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksekliğini belirtmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir. Bu örneklem grubunda ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS.25 programında incelendi. verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplar için t testi, çoklu grupları karşılaştırmada tek yönlü varyans analizi ANOVA, mutluluk ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon testi uygulandı. Ayrıca gruplar arasındaki farkın yönünü belirlemek için Bonferonni ve Tamhane testlerin faydalanıldı. Sonuçların yorumunda .05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

3. Bulgular

Araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin kişisel bilgilerine ait frekans ve yüzde dağılım analiz sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Öğretmenlerin kişisel bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişkenler	N	f	%
Cinsiyet	Kadın	218	64,9
	Erkek	118	35,1
Yaş	29 yaş ve altı	125	37,2
	30-34 yaş	48	14,3
	35-39 yaş	54	16,1
	40-44 yaş	47	14,0
	45 yaş ve üzeri	62	18,5
Spor/egzersiz/fiziksel aktivite yapma durumu	Evet	233	69,3
	Hayır	103	30,7
Sosyal aktivitelere katılma durumu	Evet	251	74,7
	Hayır	85	25,3
Günlük hayatta kendinizi nasıl tanımlarsınız	Sakin	166	49,4
	Huzurlu	70	20,8
	Stresli	83	24,7
	Agresif	17	5,1



Araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin cinsiyetlerine ilişkin veriler incelendiğinde katılımcıların %64,9'unu kadın, %35,1'ini ise erkek öğretmenlerden oluştuğu görülmektedir. Kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlerden daha fazla katılım sağladığı görülmektedir. Yaş değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde öğretmenlerin %37,2'sini 29 yaş ve altı, %14,3'ünü 30-34 yaş, %16,1'ini 35-39 yaş, %14,0'ünü 40-44 yaş, %18,5'ini ise 45 yaş ve üzerinin oluşturduğu görülmektedir. Öğretmenlerin spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapma durumuna göre veriler incelendiğinde katılımcıların %69,3'ünün "evet", %30,7'sinin ise "hayır" cevabını verdiği görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yaptığı sonucuna ulaşılmaktadır. Sosyal aktivitelere katılma durumuna ilişkin veriler incelendiğinde öğretmenlerin %74,7'sinin sosyal aktivitelere katıldığı, %25,3'ünün ise sosyal aktivitelere katılmadığı görülmektedir. Öğretmenlerin sosyal aktivitelere katılım oranının yüksek olduğu söylenebilir. Öğretmenlerin günlük hayatta kendinizi nasıl tanımlarsınız sorusuna verdikleri cevaba göre veriler incelendiğinde ise katılımcıların %49,4'ünün sakin, %20,8'inin huzurlu, %24,7'sinin stresli, %5,1'inin ise agresif olduğu görülmektedir. Bu durumda öğretmenlerin çoğunun daha rahat bir yaşam sürdürdüğü söylenebilir.

Araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlık düzeylerinin tanımlayıcı istatistiksel analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlık düzeyleri

	N	\bar{X}	SS
Mutluluk	336	24,77	4,52
Psikolojik Sağlık	336	20,15	4,41

Tablo 1 incelendiğinde, 7 maddelik mutluluk ölçeğinde alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan 7'dir. Bu çalışmada, katılımcıların tüm ölçekten aldığı ortalama puan 24,77 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda, araştırmaya katılım sağlayan öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu söylenebilir ($\bar{X} = 24,77$; SD:4.52). Psikolojik sağlık ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 30, en düşük puan ise 6'dır. Katılımcıların tüm ölçekten aldıkları ortalama puan 20,15 olarak hesaplanmıştır. Bu durumda, katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin de orta seviyenin üzerinde olduğu söylenebilir ($\bar{X} = 20,15$; SD:4.41).

Araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre t-testi analizi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Mutluluk	Kadın	218	24,6972	4,58409	-,405	,686
	Erkek	118	24,9068	4,41634		
Psikolojik Sağlık	Kadın	218	19,9817	4,63304	-,977	,329
	Erkek	118	20,4746	3,98225		

* p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak erkeklerin puan ortalamalarının kadınlara oranla az farkla yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve daha mutlu oldukları söylenebilir.

Araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlık düzeyleri yaş değişkenine göre incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.



Tablo 4: Öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşa göre ANOVA analizi sonuçları

	Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Mutluluk	29 yaş ve altı	125	23,7040	4,72472	3,714	,006*	1-4 2-4
	30-34 yaş	48	25,2708	4,40860			
	35-39 yaş	54	24,5370	4,74923			
	40-44 yaş	47	25,8298	3,94152			
	45 yaş ve üstü	62	25,9355	3,96654			
Psikolojik Sağlamlık	29 yaş ve altı	125	19,7280	4,60605	,994	,411	-
	30-34 yaş	48	20,5208	4,95937			
	35-39 yaş	54	19,6667	4,04689			
	40-44 yaş	47	20,7021	3,60504			
	45 yaş ve üstü	62	20,7419	4,43878			

* p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin yaşa göre puan ortalamaları arasında (F= 3,714 p=,006) p<.05 anlamlılık düzeyinde 45 yaş ve üzerinde olan öğretmenlerin lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu farklılığın yönünün (29 yaş ve altı) - (45 yaş ve üstü) ve (30-34 yaş) - (45 yaş ve üstü) şeklinde olduğu gözlemlenmiştir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşa göre puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak yaş grupları arasında ortalama puanlar incelendiğinde 45 yaş ve üstünde olan öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin diğer yaş gurubundaki öğretmenlere oranla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapma durumlarına göre incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5: Öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapma durumlarına göre t-testi analiz sonuçları

	Spor/egzersiz/fiziksel aktivite yapma durumu	N	\bar{X}	Ss	F	p
Mutluluk	Evet	233	25,3133	4,47894	3,359	,001*
	Hayır	103	23,5437	4,39201		
Psikolojik Sağlamlık	Evet	233	20,7210	4,21659	3,598	,000*
	Hayır	103	18,8738	4,60537		

* p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapma durumlarına göre puan ortalamaları arasında (t= 3,359 p=,001) p<.05 anlamlılık düzeyinde spor, egzersiz ya da fiziksel aktiviteden en az birini yapanların lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu durumda spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapan öğretmenlerin yapmayan öğretmenlere göre daha mutlu olduğu söylenebilir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapma durumlarına göre puan ortalamaları arasında (t= 3,598 p=,000) p<.05 anlamlılık düzeyinde spor, egzersiz ya da fiziksel aktiviteden en az birini yapanların lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu bağlamda spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapan öğretmenlerin yapmayan öğretmenlere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri sosyal aktivitelere katılma durumlarına göre incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin sosyal aktivitelere katılma durumlarına göre t-testi analizi sonuçları

	Sosyal aktivitelere katılma durumu	N	\bar{X}	Ss	F	p
Mutluluk	Evet	251	25,5857	4,30019	5,964	,000*
	Hayır	85	22,3647	4,31456		
Psikolojik Sağlamlık	Evet	251	20,7052	4,23234	4,014	,000*
	Hayır	85	18,5294	4,56850		



* p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin sosyal aktivitelere katılma durumlarına göre puan ortalamaları arasında ($t= 5,964$ $p=,000$) $p<.05$ anlamlılık düzeyinde sosyal aktivitelere katılan öğretmenlerin lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu durumda sosyal aktivitelere katılan öğretmenlerin katılmayan öğretmenlere göre daha mutlu olduğu söylenebilir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin sosyal aktivitelere katılma durumlarına göre puan ortalamaları arasında ($t= 4,014$ $p=,000$) $p<.05$ anlamlılık düzeyinde sosyal aktivitelere katılan öğretmenlerin lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu bağlamda sosyal aktivitelere katılan öğretmenlerin katılmayan öğretmenlere göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlık düzeyleri günlük hayatta kendilerini tanımlama durumlarına göre incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlık düzeylerinin günlük hayatta kendilerini tanımlama durumlarına göre ANOVA analizi sonuçları

	Günlük hayatta kendinizi nasıl tanımlarsınız	N	\bar{X}	Ss	t	p	Anlamlı Fark
Mutluluk	Sakin	166	24,9217	4,50319	23,184	,000*	1-2
	Huzurlu	70	27,7571	3,06658			1-3
	Stresli	83	22,2892	3,87465			2-3
	Agresif	17	23,1176	5,20675			2-4
Psikolojik Sağlık	Sakin	166	20,4157	3,96371	14,465	,000*	1-2
	Huzurlu	70	22,3714	4,16741			1-3
	Stresli	83	18,0602	4,22348			2-3
	Agresif	17	18,7059	5,72019			2-4

* p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin günlük hayatta kendilerini tanımlama durumlarına göre puan ortalamaları arasında ($F= 23,184$ $p=,000$) $p<.05$ anlamlılık düzeyinde huzurlu olduğunu ifade eden öğretmenlerin lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu farklılığın yönünün (sakin) - (huzurlu), (sakin) - (stresli), (huzurlu) - (stresli) ve (huzurlu) - (agresif) şeklinde olduğu gözlemlenmiştir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin günlük hayatta kendilerini tanımlama durumlarına göre puan ortalamaları arasında ($t= 14,465$ $p=,000$) $p<.05$ anlamlılık düzeyinde huzurlu olduğunu ifade eden öğretmenlerin lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu farklılığın yönünün (sakin) - (huzurlu), (sakin) - (stresli), (huzurlu) - (stresli) ve (huzurlu) - (agresif) şeklinde olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında ilişki incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik düzeyleri arasında Basit Korelasyon Analizi Sonuçları

	Psikolojik Sağlık	
Mutluluk	r	,534**
	p	,000

* p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür ($r=0,534$; $p<0,000$). Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin psikolojik sağlıklarının orta düzeyde yordayıcısı olduğu görülmektedir.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada Akdeniz, Ege ve Marmara bölgelerinde farklı illerde görev yapan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Öğretmenlerin zorlu eğitim sürecinde psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenmesi ve öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının mutluluklarını etkileme



durumlarının incelenmesi açısından önemlidir. Alan yazınında farklı örneklem üzerinde benzer çalışmalar olsa da, öğretmenler üzerinde benzer çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Düzgün (2016) ortaokul öğretmenlerinin mutluluk düzeyleri ile sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırmanın sonucunda ortaokullarda çalışan öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin orta seviyede olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca katılımcıların psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları ortalama puan da öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğunu göstermektedir. Çolak Sarı (2018) riskli bölümlerde görev yapan hemşirelerin psikolojik sağlıklarını incelemiş ve çalışmanın sonucunda hemşirelerin psikolojik sağlıkları orta düzeyde olduğu sonucuna varmıştır. Her iki çalışmadan elde edilen bulguların sonucu yapmış olduğumuz çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir.

Öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak erkeklerin puan ortalamalarının kadınlara oranla az farkla yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha mutlu olduğu söylenebilir. Şahin (2015) üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelemiş ve çalışmasının sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu çalışmanın sonucu yapmış olduğumuz çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Habibzadeh ve Allahviridiyani (2011) ilkökul öğretmenlerinde ekonomik ve ekonomik olmayan faktörlerin mutluluğa etkisini inceledikleri araştırmanın sonucunda cinsiyet ile mutluluk arasında anlamlı ilişki olduğunu saptamışlardır. Mameghani (2017) "Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırdığı araştırmanın sonucunda cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşma olduğu tespit etmiştir. Yapılan bu çalışmaların sonucu ise çalışmamızın sonucu ile örtüşmemektedir. Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre puan ortalamaları incelendiğinde de anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak erkeklerin puan ortalamalarının kadınlara oranla az farkla yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bolat (2013) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmanın sonucunda psikolojik sağlık ölçeğinin tümünden elde edilen toplam puan ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığını tespit etmiştir. Özer (2013) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin, duygusal zeka kişilik özelliği yönünden incelemiş ve çalışmanın sonucunda cinsiyet değişkeni açısından, psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır. Yapılan bu çalışmaların sonucu yapmış olduğumuz çalışmanın sonucuyla benzerlik göstermektedir. Streb ve arkadaşları (2014), tutarlılık duygusunun ve psikolojik sağlamlığın parametriklerdeki Travma Sonrası Stres Bozukluklarıyla (TSSB) ilişkisini incelemişler ve araştırmanın sonucunda psikolojik sağlamlığın cinsiyet ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucuna varmışlardır. Campbell-Sills ve arkadaşları (2009) da yapmış oldukları araştırmanın sonucunda cinsiyet ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Her iki çalışmanın sonucu da yapmış olduğumuz çalışmanın sonucunu desteklemektedir.

Öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin yaşa göre puan ortalamaları arasında 45 yaş ve üzerinde olan öğretmenlerin lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Habibzadeh ve Allahviridiyani (2011) ilkökul öğretmenlerinde ekonomik ve ekonomik olmayan faktörlerin mutluluğa etkisini inceledikleri araştırmanın sonucunda yaş ile mutluluk arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit etmişlerdir. Eryılmaz ve Ercan (2011) farklı yaş grupları ile yaptıkları araştırmanın sonucunda; ergenlerin ve yetişkinlerin mutluluk düzeyi, genç yetişkinler ile karşılaştırıldığında genç yetişkinler daha az mutlu çıkmıştır. Yapılan bu araştırmanın sonucu çalışmamızın sonucu ile örtüşmemektedir. Düzgün (2016) ortaokul öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırmanın sonucunda 51 ve üzeri yaş grubunda olan öğretmenlerin daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğunu saptamıştır. Bu araştırmanın sonucu ise 45 yaş ve üzerinde olan öğretmenlerin daha mutlu olduğu bulgusunu desteklemektedir. Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin yaşa göre puan ortalamaları incelendiğinde ise anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ancak yaş grupları arasında ortalama puanlar incelendiğinde 45 yaş ve üstünde olan öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin diğer yaş gurubundaki öğretmenlere oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Taş (2013) Düzce Eğitim, Araştırma Hastanesinde görev yapan hemşirelerde algılanan stres, psikolojik sağlık ve depresyon faktörleri incelemiş ve araştırmanın sonucunda yaş ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemiştir. Akyıldırım (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere yapılan çalışmanın sonucunda yaş ile psikolojik



sağlamlık ölçeği ortalama puanları arasında fark olmadığı tespit edilmiştir. Streb ve arkadaşları (2014), tutarlılık duygusunun ve psikolojik sağlamlığın paramediklerdeki Travma Sonrası Stres Bozukluklarıyla (TSSB) ilişkisini incelemişler ve çalışmanın sonucunda psikolojik sağlamlığın yaş ile ilişkisinin olmadığını saptamışlardır.

Öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapma durumlarına göre puan ortalamaları arasında spor, egzersiz ya da fiziksel aktiviteden en az birini yapanların lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu durumda spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapan öğretmenlerin spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapmayan öğretmenlere göre daha mutlu olduğu söylenebilir. Doğaner (2017) düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisini incelemiş ve araştırmada, deney grubunda olan ve düzenli egzersiz programına katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ulukan ve Esenkaya (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmanın sonucunda aktif spor yapan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan araştırmanın sonuçları çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapma durumlarına göre puan ortalamaları incelendiğinde de spor, egzersiz ya da fiziksel aktiviteden en az birini yapanların lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu bağlamda spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapan öğretmenlerin spor, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapmayan öğretmenlere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Çutuk ve arkadaşları (2017) judo sporcularının üzerinde yaptıkları araştırmanın sonucunda judo yapan sporcular ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmişlerdir. Çelik ve ark. (2019) tarafından sporcu ergenlerin psikolojik sağlamlıkları incelenmiş ve araştırmanın sonucunda spor yapan ergenlerin psikolojik sağlamlıkları bakımından anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Her iki çalışmanın sonucu mevcut çalışmanın sonucuyla örtüşmektedir. Gençoğlu ve Namı (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini incelemiş ve araştırmanın sonucunda bireysel spor ya da takım sporuyla ilgilenen öğrenciler ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gözlemlemişlerdir. Bu çalışmanın sonucu ise yapmış olduğumuz çalışmanın sonucunu desteklememektedir.

Öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin sosyal aktivitelere katılma durumlarına göre puan ortalamaları arasında sosyal aktivitelere katılan öğretmenlerin lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu durumda sosyal aktivitelere katılan öğretmenlerin katılmayan öğretmenlere göre daha mutlu olduğu söylenebilir. Huppert, (2009) esnek ve yaratıcı düşünceye sahip olma, fiziksel sağlığı iyi olma, sosyal olma, psikolojik iyi olma ile mutluluk doğrudan etkileşim halinde olduğunu ifade etmektedir. Canbay'ın (2010) lise öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki üzerine yapmış olduğu araştırmanın sonucunda lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile sosyal becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda sosyal olmanın mutluluğu olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Yapılan bu çalışmaların sonucunda elde edilen bulgular çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir. Ulukan, Şahinler ve Eynur (2020) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mutluluk düzeylerini incelemiş ve araştırmada öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile sosyal hayata katılım arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır. Bu çalışmanın sonucu ise yapmış olduğumuz çalışmanın sonucuyla örtüşmemektedir. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sosyal aktivitelere katılma durumlarına göre puan ortalamaları incelendiğinde ise sosyal aktivitelere katılan öğretmenlerin lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu bağlamda sosyal aktivitelere katılan öğretmenlerin katılmayan öğretmenlere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Aydın ve ark. (2019) öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisini incelemiş ve araştırmanın sonucunda sosyal etkinliklere katılanların lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmada elde edilen bulguların sonucu yapmış olduğumuz çalışmanın sonucuyla örtüşmektedir.

Öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin günlük hayatta kendilerini tanımlama durumlarına göre puan ortalamaları arasında huzurlu olduğunu ifade eden öğretmenlerin lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ulukan, Ersoy ve Şahinler (2020) spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk düzeylerinin inceledikleri araştırmanın sonucunda katılımcıların mutluluk düzeyleri ile kendini tanımlama değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varmışlardır. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin günlük hayatta kendilerini tanımlama durumlarına göre puan ortalamaları incelendiğinde de huzurlu olduğunu ifade eden öğretmenlerin lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Kararımak (2007) depreme maruz kalmış bireylerin psikolojik sağlamlığı etkileyen kişisel faktörleri incelemiş ve araştırmanın sonucunda umutlu olan bireylerin olumlu duygular yaşadığı ve psikolojik olarak sağlam olduğunu belirlemişlerdir. Çolak Sarı (2018) tarafından riskli bölümlerde görev yapan hemşirelerin psikolojik



sağlıklarını incelediği araştırmanın sonucunda hemşire olarak görev yapmaktan mutluluk duyanlar daha yüksek psikolojik sağlık düzeylerine sahip bulunmuştur. Sakin ve huzurlu bir yaşam süren öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünüldüğünde yapılan bu araştırmalar mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Böylece öğretmenlerin mutluluk düzeyleri arttıkça psikolojik sağlık düzeyleri de artmaktadır. Ya da psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin psikolojik sağlıklarının yordayıcısı olduğu söylenebilir. Toprak (2014) ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu adlı çalışmasının sonucunda psikolojik sağlığın mutluluğu anlamlı şekilde yordadığı yönündedir. Şaşmaz (2016) çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerini inceledikleri çalışma sonucunda pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Açıköz (2016) tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelemiş ve psikolojik sağlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif, orta düzeyde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Can ve Cantez (2018) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin, mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeylerinin inceledikleri çalışmada da benzer sonuca ulaşmışlardır. Arslan (2019) psikolojik danışmanlar üzerinde yaptığı çalışmanın sonucunda da mutluluk düzeyleri arttıkça psikolojik sağlık düzeyleri de artmaktadır veya psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır.

KAYNAKÇA

- Açıköz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin.
- Akyıldırım, P. D. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, ss.51-56.
- Arslan, H. (2019). Psikolojik Danışmanların Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Bağımlılık Durumları Arasındaki İlişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1, ss.17-35. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jedihe/issue/41418/516596>
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., Küçük Kılıç, S. (2019). Öğretmen Adaylarında Boş Zaman Sıkılma Algısı Ve Psikolojik Sağlık İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 21, Sayı 1, ss.39-53. <https://hdl.handle.net/20.500.12432/1707>
- Başok Dış, S. (2018). Bir Dayatma Halini Alan Mutluluk Talebi. *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi*, Cilt 8 , ss.27-42 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/temasa/issue/34643/382661>.
- Bogaerts S. (2013). *Literature research on professional resilience among police officers. Commissioned by the Ministry of Justice and security*, WODC, Scientific Department of External Relations. Tilburg University Developmental and Forensic Psychology https://english.wodc.nl/binaries/2229a-summary_tcm29-72606.pdf
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Brülde, B. (2007). Happiness theories of the good life. *Journal of Happiness Studies*, Cilt 8, Sayı 1, ss.15-49.
- Bulthuis, T. J. (2008), "Resilience Factors of University and College Students with Learning Disabilities as Revealed Through Retrospective Interviews" A Thesis of Master of Education, Brock University, Ontario.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, Cilt 44, Sayı4, ss.585-599.
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, Cilt 4, Sayı 2, ss.61-76. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/664337>
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir.
- Çelik, O.B., Tekkursun Demir, G., İlhan, E.L., Cicioğlu, H.İ. ve Esentürk, O.K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 14, Sayı 2, ss.296-303. DOI: 10.33459/cbubesbd.614548
- Çolak Sarı, E. (2018). *Riskli birimlerde çalışan hemşirelerin psikolojik sağlıklarının değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Avrasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Trabzon.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z. ve Bezci, Ş. (2017). The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety levels of judo athletes, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 11, Sayı 1, ss.109-117.



- Damran Akyıldırım, P. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Programı, İstanbul.
- Diener, E., Gohm, L. C., Suh, E. ve Oishi, S. (2000). Similarity of the Relations between Marital Status and Subjective Well-Being across Cultures, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Cilt 31, Sayı 4, ss.419-436.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, Cilt 3, Sayı 1, ss.93-102
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 4, Sayı 36, ss.165-172. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/tpdrd/article/view/1058000176/1058000178>
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Düzgün, O. (2016). *Ortaokulda görev yapmakta olan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, Tokat.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 4, Sayı 36, ss.139-151. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/200005>
- Eryılmaz, A. (2011). Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, Cilt 24, sayı 1, ss.44-51. Doi:10.5350/Dajpn2011240106
- Huppert, F. A., (2009). "Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences", *Applied Psychology: Health And Well-Being*, Cilt 1, Sayı 1, ss.137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Garmezy, N. (1993). Children in povert: Resilience despite risk. *Journal of Pediatrics*, Cilt 56, Sayı 1, ss.127-136. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Gençoğlu, C. ve Namlı, S., (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Empati Düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi Örneği, *Sport Sciences (NWSASPS)*, Cilt 15, Sayı 3, ss.33-43, <https://doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.3.2B0125>.
- Gökçen, G. (2015). *Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Grotberg, E. H. (1995). *The international resilience project: research and application*. UAB: Civitan International Research Center. <https://eric.ed.gov/?id=ED423955>
- Güdü Demirbulat, Ö. ve Avcıkurt, C. (2015). Turizm ve Mutluluk Arasındaki İlişki Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 18, Sayı 34, ss.79-97.
- Habibzadeh, S. ve Allahviridiyani, K. (2011). Effects of economic and non economic factors on happiness on primary school teachers and Urmia University professors. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, Cilt 30, ss.2050-2051. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.397>
- Hausser S.T. ve Allen J.P. (2006). Overcoming Adversity in Adolescence: Narratives of Resilient. *Psychoanalytic Inquiry*, Cilt 26, Sayı 4, ss.549-576. <https://doi.org/10.1080/07351690701310623>
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, Cilt 33, ss.1073-1082.
- Işık, H. (2013). *Analysis of Happiness Related Qualities of Mobile Physical Activity Applications*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, en Bilimleri Enstitüsü, Endüstri Ürünleri Tasarımı Anabilim Dalı, Ankara.
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 12, Sayı 44, ss.214-233.
- Kararınmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 3, Sayı 26, ss.129-142.
- Kararınmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kearney, L. J. (2010). *Differences in Self-Concept, Racial Identity, Self-Efficacy, Resilience, and Achievement among African-American Gifted and Non-Gifted Students: Implications for Retention and Persistence of African Americans in Gifted Program*" Howard University, A Thesis of Doctor of Philosophy.
- Kurt, N. (2011). *Çevik Kuvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, Cilt 56, ss.239-249.
- Mameghani, S. S. (2017). Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. Doktora Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Mandleco, B.L. ve Peery, J.C. (2000). An Organizational Framework For Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, Cilt 13, Sayı 3, ss.99-111.
- Marar, Z. (2004). *Mutluluk Paradoksu*. (S. Çağlayan, Çev.). İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Myers, G. D. ve Diener, E. (1995). "Who Is Happy?", *Psychological Science*, Cilt 6, Sayı 1, ss.10-19.



- Oktan, V., Odacı, H. ve Çelik, Ç.B. (2014). Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasındaki Rolünün İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt 14, Sayı 1, ss.140-152.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özer, E. (2016). Temel Benlik Değerlendirmesi, Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Sağlamlık. *Turkish Studies International Periodical For The Languages*, Cilt 11, Sayı 14, ss.587-606. <http://dx.doi.org/10.7827/Turkishstudies.9536>, P. 587-606.
- Özgün, A. ve Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, Cilt 3, Special Issue 2, ss.83-94. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjcss/issue/33182/36930>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, Cilt 15, ss.194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Streb, M., Hällner, P., ve Michael, T. (2014). PTSD in paramedics: Resilience and sense of coherence. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, Cilt 42, Sayı 4, ss.452-463.
- Şahin, Y. (2015). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgeçmiş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, Tokat.
- Şaşmaz, Ş.C. (2016). *Çocuğu Olan Evli Ve Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul
- Şavur, E. (2012). *İnsani Yardım Çalışanlarının Yardım Arama Davranışına İlişkin Bir İnceleme: Psikolojik Belirtiler, Psikolojik Sağlamlık Ve Sosyal Destek Algısı*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taş, S. (2013). *Düzce Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi Hemşirelerinde Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Algılanan Stresin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 8, Sayı 35, ss.297-306.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.
- Tufan, D. (2019). *Psikolojik Sağlamlık: Emekli Özel Harekât Polisleri Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adli Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Ulukan, H. ve Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 1, ss.185-201. <https://doi.org/10.38021/asbid.746146>
- Ulukan, M., Ersoy, A. ve Şahinler, Y. (2020). "Investigation Of Happiness Levels Of Students Learning In Sports Management Department" *International Social Sciences Studies Journal*, Cilt 6, Sayı 64, ss.2494-2494. <http://dx.doi.org/10.26449/sssj.2380>
- Ulukan, M., Şahinler, Y. ve Eynur, B.R. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *ERPA International Congresses on Education Book of Abstracts*, 28. www.erpacongress.com
- Ungar, M. (2008). Resilience Across Cultures. *British Journal of Social Work*, Cilt 38, Sayı 2, ss.218-235.
- Welford, M. (2013). *The Power of Self-compassion: Using Compassion-focused Therapy to End Self-criticism and Build Self-confidence*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Werner, E. E. (1984). Resilient children. *Young Children*, Cilt 40, Sayı 1, ss.68-72.