



Received / Makale Geliş Tarihi 03.01.2024
Published / Yayınlanma Tarihi 29.02.2024
Volume (Issue) Cilt (Sayı) 8 (39)
pp / ss 331-341

Research Article /Araştırma Makalesi
10.5281/zenodo.10775608
Mail: editor@pejoss.com

Baran Güzel

<https://orcid.org/0009-0006-2379-5581>
MEB, Diyarbakır / TÜRKİYE

Veysel Oğur

<https://orcid.org/0009-0002-2154-6064>
MEB, Diyarbakır / TÜRKİYE

Emre Kaya

<https://orcid.org/0009-0000-6831-9374>
MEB, Afyonkarahisar / TÜRKİYE

Hilal Karaer

<https://orcid.org/0009-0001-4582-8755>
MEB, Afyonkarahisar / TÜRKİYE

Erdem Şılak

<https://orcid.org/0009-0007-2908-6636>
MEB, Afyonkarahisar / TÜRKİYE

Hatice Merve Gördes

<https://orcid.org/0009-0009-1718-9544>
MEB, Afyonkarahisar / TÜRKİYE

İsmail Baş

<https://orcid.org/0009-0008-5887-9229>
MEB, Afyonkarahisar / TÜRKİYE

Numan Topgün

<https://orcid.org/0009-0003-8410-4260>
MEB, Afyonkarahisar / TÜRKİYE

Öğretmenlerin Doyum Düzeyleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki

The Relationship Between Teachers' Satisfaction Levels and Happiness Levels

ÖZET

İnsanoğlu varoluşundan bu yana mutluluğu tanımlamaya, anlamaya, yakalamaya ve yaşamaya çalışmıştır. Mutlu yaşam yolunun doğru kararlar almaktan geçtiği bilinmektedir. Alınan karar ne kadar doğru ise yaşam doyum seviyesi o denli artacaktır. Doyum seviyesine ulaşan yaşam standartları, mutluluk düzeyini artıracak hatta maximum seviyeye ulaştıracaktır. Karar verme, bir bireyi gayesine ilerlerken kendisine sunulan birden fazla yol ve alternatiften birini tercih etme işlemidir. Karmaşık durumlar karar vermeyi oldukça güçleştirir. Bireyin sağlıklı ve doğru karar vermesi için tüm bilişsel sürecin işlemesi gerekir. Bu bilgiler ışığında, öğretmenlerin doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi bu çalışmada amaç edinilmiştir. Tarama modelinde ki bu çalışmanın evrenini Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde 2022-2023 eğitim öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan 120 erkek, 130 kadın toplamda 250 öğretmen oluşturmaktadır. 4 dereceli 4 sınıflama sorusundan ve toplam 6 sorudan oluşan ve uzman fikirleriyle hazırlanan "Öğretmenlerin Doyum Düzeyleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı anket ile toplanan veriler; Microsoft Office Excel ve Microsoft Office Word programları ile frekans değeri ve yüzdelik değeri içeren grafiklere dönüştürülerek analiz edilip yorumlanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda doyum düzeyi üst seviyede olan yani egosu tatmin edilmiş, arzuladığı ve kaygısız, dingin yaşama ulaşan kişilerin mutluluk düzeylerinin de en üst seviye de olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Mutluluk, Doyum, Düzey.

ABSTRACT

Human beings have tried to define, understand, capture and experience happiness since their existence. It is known that the path to a happy life is through making the right decisions. The more correct the decision made, the higher the level of life satisfaction will be. Living standards that reach the satisfaction level will increase the level of happiness and even reach the maximum level. Decision making is the process of choosing one of the multiple paths and alternatives presented to an individual while advancing toward his goal. Complex situations make decision making very difficult. In order for the individual to make a healthy and correct decision, the entire cognitive process must function. In light of this information, the aim of this study was to examine the relationship between teachers' satisfaction levels and happiness levels. The population of this study in the survey model consists of a total of 250 teachers, 120 male and 130 female, working in public schools affiliated with the Ministry of National Education in the 2022-2023 academic year in Afyonkarahisar and Diyarbakır province. The data collected with the survey titled "Examination of the Relationship Between Teachers' Satisfaction Levels and Happiness Levels", consisting of 4 classification questions with 4 grades and a total of 6 questions and prepared with expert opinions; It was analyzed and interpreted by converting it into graphs containing frequency values and percentage values using Microsoft Office Excel and Microsoft Office Word programs. As a result of this study, it has been determined that the happiness levels of people whose satisfaction level is at the highest level, that is, whose ego is satisfied, who have achieved the desired and carefree, serene life, are also at the highest level.

Keywords: Teacher, Happiness, Satisfaction, Level.

1. GİRİŞ

İnsanların tüm yaşamları boyunca en temel hedeflerinden biri hiç kuşku duyulmaz ki mutlu olmaktır. Araştırmalar, mutlu yaşamın; iyi, mutlu hissetmenin ve keyif dolu bir yaşam sürmenin; bireye ve bireyin parçası olduğu topluma pek çok fayda sağladığını göstermektedir. Okullar, toplumsal dönüşüm ve değişimin başladığı kurumlar olduğundan toplumun alt ve etkili sistemlerinden biri olan okul kültürünü etkileyecek türlü değişimler toplumu da etkileyecektir. Şüphesiz okulların temeli ve değişmezleri olan öğretmenlerin mutlu olması öğrencilerin de mutlu olmasına, öğrencilerin mutlu olması toplumun ve kültürün mutlu olmasına katkı sağlayacaktır.

Mutluluk, kişisel iyi olma hali, iyi hissetme durumu şeklinde tanımlanmaktadır. Bu nedenle kişiye dayanan bir kavram olduğu gibi, mutluluk kişiler arası ilişkiler ile sosyal örgütsel bağlamdan da etkilenen bir durum olarak ele alınmaktadır (Arslan, 2018).

Bir araştırmada mutlu olmanın öncelikli iki yapısı olarak kabul edilen olumsuz ve olumlu duyguların olduğu belirtilmiştir. Mutluluğun bu iki faktörden oluştuğunu ve kişilerin olumlu duygularıyla olumsuz duygularını kıyaslayarak elde ettikleri genel bir değerlendirme neticesine mutluluk denildiğini ifade etmişlerdir (Diener, 1984). Mutluluğun değerli bir bileşeni olarak kabul edilen potansiyelin gerçekleştirilmesi terimi öncelikle Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından kullanılmıştır. Yapılan tanımlamalardan birine göre: bir bireyin arzuları ile elde ettiklerinin kıyaslanmasıyla oluşan, bireyin beklentilerine ulaşmadaki algısal değerlendirmesine mutluluk denir.

Bazı göstergeler, bazı duygular ya da hayatı bazı yönleriyle kabul etmeler mutluluğun belirtileri ya da yansımalarıdır. Bu duruma örnek verecek olursak: Bireyin, genel olarak neşe, güven, sevinç, hayal gibi olumlu ve güzel duyguları sık yaşaması; nefret, kaygı, öfke korku, üzüntü gibi olumsuz ve kötü duygulara oranla daha az yaşaması ve iş, evlilik ya da sağlık gibi yaşam belirtilerinden doyum alması (memnuniyet duyması) mutluluk göstergesi, mutluluk belirtisi olarak kabul edilmektedir (Eryılmaz, 2011).

Mutlu bir bireyin kendini iyi hissetmesi hem kendini, hem de içinde bulunduğu oluşumu etkiler ve böylece çok yönlü verimlilik elde edilir. Mutluluk düzeyi yüksek olan bireylerin eş zamanlı olarak motivasyon düzeyleri de yüksektir ve başarıya ulaşmadaki en önemli etkenler arasında bu vardır. Mutluluk bir bireyin zihninde güçlü bir motivasyon yaratır, motivasyonu yüksek birey başarıya ulaşacaktır.

Welford (2013), araştırmasında insanın hayatta karşılaştığı kötü durumları alt etmesinde ki en büyük etkenin kendisine olan inancı olduğunu ifade etmiştir.

İyimserlik kavramı hayatı kolaylaştıran ve mutlu olma yolunda kolay kararlar vermede yardımcı olan en temel kavramdır. Kişi ne kadar iyimser olursa o kadar hayata karşı bakış açısı zahmetsizleşir ve kolaylaşır.

Mutluluk ve iyimserlik yani dünyaya ve hayata olumlu bakma hali güzel yaşamın iki temel kavramı olmaları açısından önem arz etmektedir. İyimserlik, yaşamın tüm engellemelerine ve zorluklarına rağmen kişinin yaşama karşı pozitif ve olumlu bakabilmesini sağlamaktadır. Bu sebeple iyimserlik kişideki ruh durumunu olumlu yönde korumasında ve geliştirmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Doğan ve Sapsmaz, 2012).

Yukarıda belirtilen kavramların yanı sıra, negatif ve zorlayıcı durumlarla karşılaşıldığında, kişinin kararlı davranması, sorumluluk alması ve kapasitesi arasındaki durumu dengeleyerek hareket etme ve yaşanan kötü olaydan sonra sosyal, fiziksel ve zihinsel olarak toparlanma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Bogaerts, 2013). Şeklinde tanımlama da yapılmıştır. Tanımlamadan da anlaşılacağı üzere zor durumlarla karşılaşma hayatın içerisinde olan günlük, rutin durumlardır. Karşılaşılan zorluklardan toparlanma becerisi ile kıvrak şekilde kurtulabiliriz. Buradan da anlaşılıyor ki, toparlanma becerisi yüksek olan bireyin, mutlu kalma düzeyi yüksektir.

Doyum düzeyi: yapılan bir işte, yaşanan bir durum da tatmin edici tüm kavramları ifade eder. Günlük hayatta doyum düzeyini belirleyen kriterler vardır. Her işin ve her olayın doyum kriterleri farklıdır.

Memnuniyet yani doyum, kişinin beklenti, ihtiyaç, istek ve arzularının ya da içsel vücut açlığının, susuzluğunun, cinsel arzularının vb. doyurulması anlamına gelir. Merak, sevgi, yakınlık ve başarı gibi temel biyolojik ihtiyaçlar. Bu, aşağıdaki gibi manevi ihtiyaçların karşılanması sonucunda dengenin yeniden sağlanması olarak tanımlanır.

İş doyumunu yani iş memnuniyeti, bireyin yaptığı işe ne kadar bağlı olduğu ve ne düzeyde keyif alarak yaptığı ile ilgili bir durumdur. İşi yapan ile işin özellikleri arasında ki uyumdur. İş görenin ne kadar beklentileri karşılanıyorsa işinden o ölçüde doyum sağlar. Yapılan araştırmalar iş memnuniyetini, iş

görenin işine karşı beslediği hisleri ve bu hisler sonucunda ortaya çıkan davranışlar arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışmaktadır (DBE, 2023).

İş doyumunun en önemli boyutları aşağıdaki gibidir.

1. İş doyumunu sadece ifade edilebilir. Çünkü iş doyumunu keyifle yapılan bir işin sonucudur.
2. İş doyumunu beklentilerin karşılandığı oranda başarılıdır.
3. İş doyumunu, birbiriyle ilişkili farklı durumlardan meydana gelir. Bunlar yapılan iş, ücret, terfi imkânları yönetim tarzı, personel sayısı, işin kimlerle yapıldığı şeklinde açıklanabilir (Luthans & Thomas, 1989).

1.1. Araştırmanın Problem Durumu

Günlük yaşantıda karşılaşılan birçok durum ve olay günlük durumumuzu yani mutluluk seviyemizi etkilemektedir. Mutluluk durumunu etkileyen bu durumlar, stres, kaygı, endişe, önemsenmek, sürprizler, işlerin yolunda gitmesi, genel siyaset, ekonomi gibi olaylar olabilir. Günlük yaşamın içinde olan ve her an karşılaşılabileceğimiz bu durumlar doyum seviyemizi etkilemektedir. Etkilenen doyum seviyemizin mutluluk durumumuzu ne yönlü etkileyeceği bu araştırmanın problem durumunu oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Araştırma öğretmenlerin doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında ki ilişkiyi ortaya koymayı amaçladığından ve öğretmenlerin doyum düzeylerini oluşturan unsurları tespit edip belirlemeye çalıştığından ve tespit edilen doyum düzeyleri unsurlarının mutluluk düzeyine ne yönlü etkisini ortaya koymayı amaçladığından literatüre katacağı değer bakımından önem arz etmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını tespit edip ortaya koymaktır. Soru cümlesi olarak çalışmanın amacını ifade etmek gerekirse öğretmenlerin doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır? Şeklinde ifade edilebilir.

1.4. Sayıtlar

- Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan öğretmenlerden oluşan 250 kişilik grup, adı geçen illerdeki öğretmenleri temsil edecek niteliğe haizdirler.
- Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan öğretmenlerden oluşan temsili grup kendilerine yöneltilen ankette bulunan soruları duygu, düşünce ve hissiyatlarını yansıtacak şekilde yanıtlamışlardır.

1.5. Sınırlamalar

- Araştırma verileri 2022-2023 eğitim öğretim yılı bahar ve güz döneminde Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan öğretmen görüşleriyle sınırlıdır.
- Araştırmanın geçerliliğini, çalışmanın uygulandığı zaman dilimi sınırlamaktadır.

1.6. Tanımlar

Mutluluk: Bir özlemi bir isteği ya da arzulanan bir durumu yerine getirirken duyumsanan sevinç bütün istek, özlem ve hasretlere eksiksiz bir şekilde arzulandığı yönde ve erişilmekten duyulan haz durumu olarak tanımlanabilir (Languages, 2023).

Ego: yapısal psişe modellemesinin ilk defa Sigmund Freud tarafından yapılmasıyla tanımlandı. Psişenin ego modelinde id, istikrara oturtulmamış zevk temelli arzular kümesidir şeklinde belirtilmiştir. Benliğin en ilkel ve temel kaynağı olduğu belirtilmiştir. süper-ego eleştirel ve ahlaki rolü oynar ve ego, idin içgüdüsel arzuları ile eleştirel süper-egonun arasında aracılık eden gerçekçi bir katmandır, idin bu hayali isteklerini gerçeklikle ölçüp mümkünatını değerlendiren katmandır (Freud, 1999).

Huzur: insanın içinde yaşadığı ve hissettiği rahatlık duygusu, gönül rahatlığı, rahatlık hali, rahatlık içinde bulunma durumu, dingin kalma ve dingin yaşama ve çatışmasızlık hali olarak tanımlanabilir (Languages, 2023).

Kaos: evrenin düzenlenmeden önceki bhalinden yoksun, karışık ve uyumsuz durum ve kargaşa olarak tanımlanmaktadır. Sistem olarak kargaşa; dış etkenlerin rastgele etkilerine istikrarsız, açık, öngörülemez, kontrol edilemeyen bir durumu ifade eder (Gleick, 1995).

İyimserlik: her şeyi en iyi yönleriyle gören, her durumda iyi bir çıkış yolu uman, geleceğe umutla bakan dünya görüşü ya da her olaya ve düşünceye iyi, olumlu bakabilme fikridir.

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemle ele alındığı, araştırmanın örnekleminin ve evreninin ne olduğu, araştırma için kullanılan veri toplama araçları ile araştırma için verilerin toplanma şekli ve toplanan verilen analiz edilme şekilleri yer almaktadır.

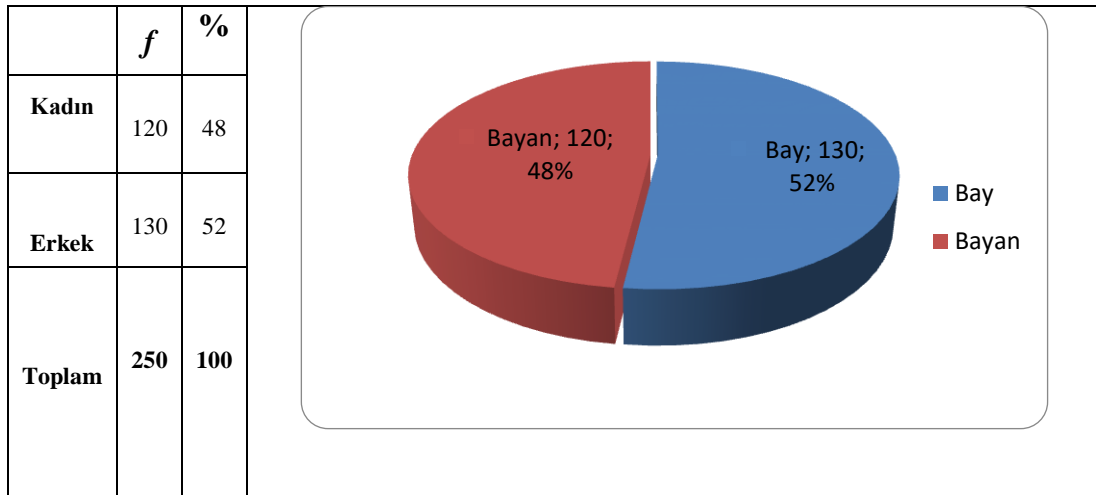
2.1. Araştırma Yöntemi

Bu araştırmanın modeli genel tarama modelidir. Araştırmada, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında karşılaştırmalı ilişkiyel tarama yapılmıştır. Öğretmenlerin doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin ne düzeyde olduğunu belirlemek amacı ile veriler toplanmıştır. Araştırma, öğretmenlerin doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan öğretmenler bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan 130 erkek, 120 kadın ve toplamda 250 öğretmen bu araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Çalışma grubunu oluşturan öğretmenler arasından seçkisiz olarak seçilen öğretmenler örneklemini oluşturmaktadır.



Grafik 1. Ankete Katılım Sağlayan Öğretmenlerin Cinsiyetini Ve Sayısını Gösterir Grafik

2.3. Veri Toplama Aracı

Bu çalışmanın yürütülmesi için gerekli ölçümlerin yapılabilmesi amacıyla uzman görüşleri ve fikirleri alınarak araştırmacılar tarafından geliştirilen “Öğretmenlerin doyum seviyeleri ile mutluluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı bir anket hazırlanmıştır.

Öğretmenlerin doyum seviyeleri ile mutluluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı anket; 1 tabloda toplanan 4 dereceli 6 sıralama sorusundan ve 4 sınıflamadan oluşmaktadır. Bu anket geliştirilirken deneyimli ve tecrübeli uzman görüşlerine başvurulmuştur.

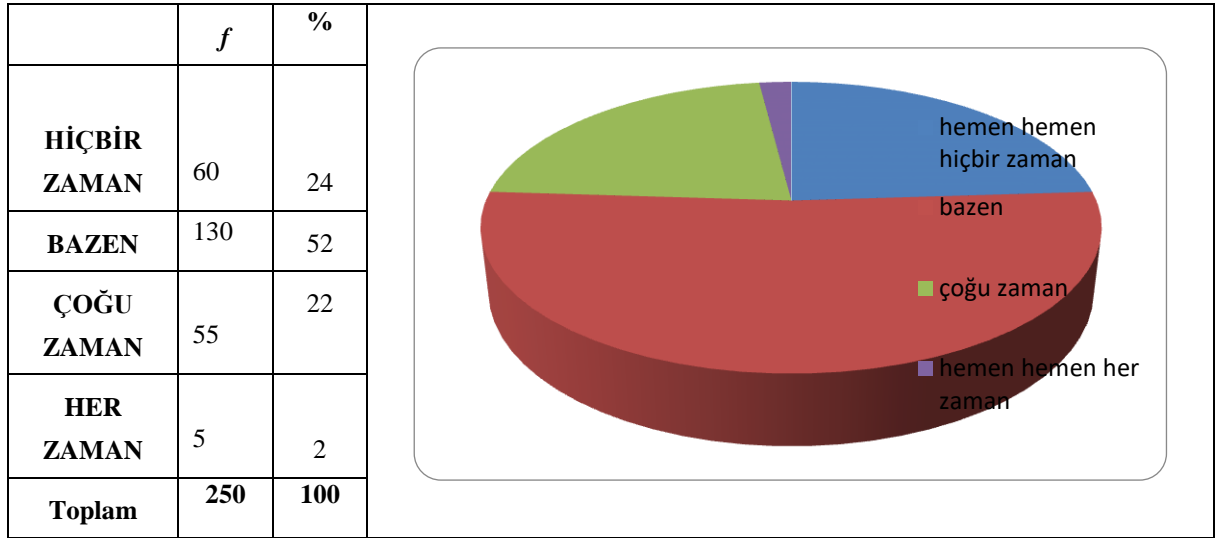
2.4. Verilerin Analizi

Bu çalışma için hazırlanan ve bu çalışmada kullanılan öğretmenlerin doyum seviyeleri ile mutluluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı anket formundan elde edilen veriler Microsoft Office Excel proramı ile yüzdeler ve frekans içeren grafiklere dönüştürülmüş ve analizler yapılmıştır. Microsoft Office Word programı ile grafiklerde yer alan yüzdeler ve frekanslar tablolastırılmış ve yorumlanmıştır.

3. BULGULAR ve YORUMLAR

Çalışma için elde edilen bulgular ve elde edinilen bilgiler aşağıdaki gibi yorumlanarak grafikleştirilmiştir.

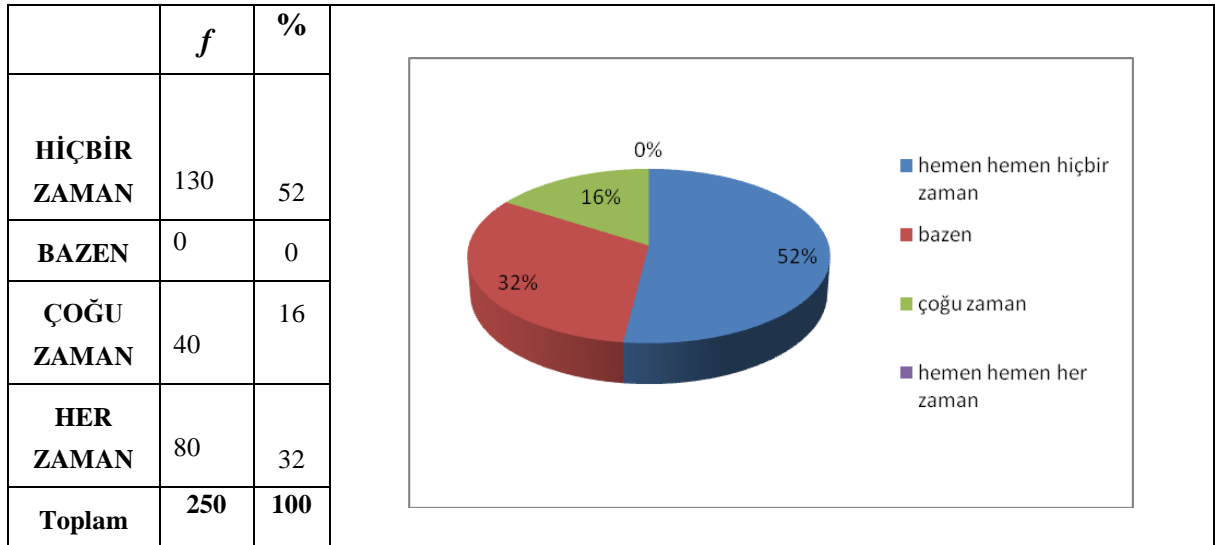
Tablo1. “Güçlüklerin Yenemeyeceğim Kadar Biriktiğini Hissederim” Maddesine Dair Görüş Dağılımı Ve Grafik.



Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan ve ankete katılım sağlayıp anketi cevaplayan 250 öğretmenden: %24 'ü 'Hiçbir Zaman', %52 'si 'Bazen', %22'si 'Çoğu Zaman', %2'si ' Her Zaman' cevabını vermişlerdir.

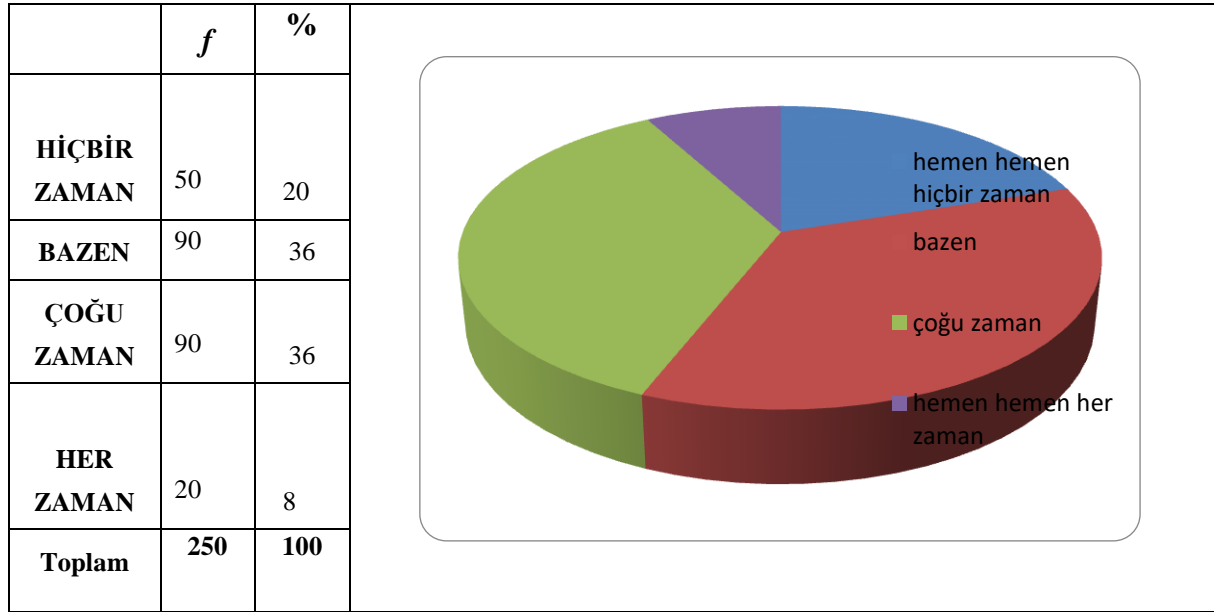
Bireylerin sürekli olarak yeni arayışlar ve yeni beklentiler içerisinde olması, onları karar verirken kullandıkları stratejileri ve taktikleri kullanma noktasında zor durumda bırakmaktadır. Ankete bakıldığında biriken sorunların, aşılamayacağı kadar büyüdüğünü hissetmek insanlığın ortak noktası olduğu varsayımı yapılabilir.

Tablo 2. “Genellikle Kendime Güvenim Yoktur” Maddesine Dair Görüş Dağılımı Ve Grafik.



Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan ve ankete katılım sağlayıp anketi cevaplayan 250 öğretmenden: %52 'si 'Hiçbir Zaman', %16 'sı 'Çoğu Zaman', %32'si ' Her Zaman' cevabını vermişlerdir.

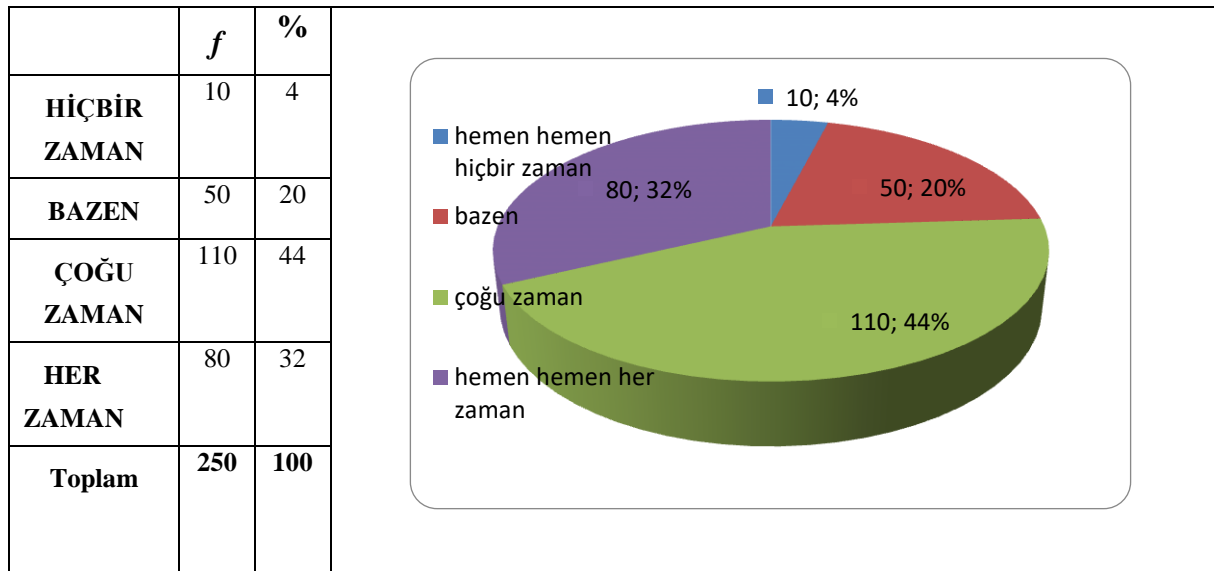
Anket verilerine bakıldığında yüzde 52 lik kısmı oluşturan 130 öğretmenin hiçbir zaman cevabını verdiği; yüzde 48 lik kısmı oluşturan 120 öğretmenin çoğu zaman ve her zaman cevaplarını verdikleri görülmektedir. Bu durumda öğretmenlerin genellikle öz güvenlerinin yüksek olduğu ve bu durumun da mutluluk düzeylerini artırdığı varsayılmıştır.

Tablo 3. “Hayal Kırıklıklarını Öylesine Ciddiye Alırım Ki Hiç Unutamam” Maddesine Dair Görüş Dağılımı Ve Grafik.

Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan ve ankete katılım sağlayıp anketi cevaplayan 250 öğretmenden: % 20’si ‘Hiçbir Zaman’, % 36’sı ‘Bazen’, % 36’sı ‘Çoğu Zaman’, % 8’i ‘Her Zaman’ cevabını vermişlerdir.

Anket verileri bize göstermektedir ki bireyler beklentileri gerçekleşmediği takdirde büyük oranda üzüntü içerisinde olmaktadır. Bu durumda olan bireyler yeni karşılaştıkları durumlarda da sağlıklı kararlar vermekte zorluk yaşamaları büyük bir ihtimaldir.

Pozitif düşünceye sahip olmak akıl ve ruh sağlığı açısından pek önemli bir kabiliyettir. Böyle insanlar karşılaştıkları türlü türlü sorunları rahatlıkla atlatır ve her türlü problemin üstesinden rahatlıkla gelirler. Her zorluğu engel yokmuşçasına aşarlar. Olaylardan hiçbir şekilde etkilenmez daima her türlü olayda, her çeşit ortamda güzel bir yön bulup, pozitif tavır sergilerler.

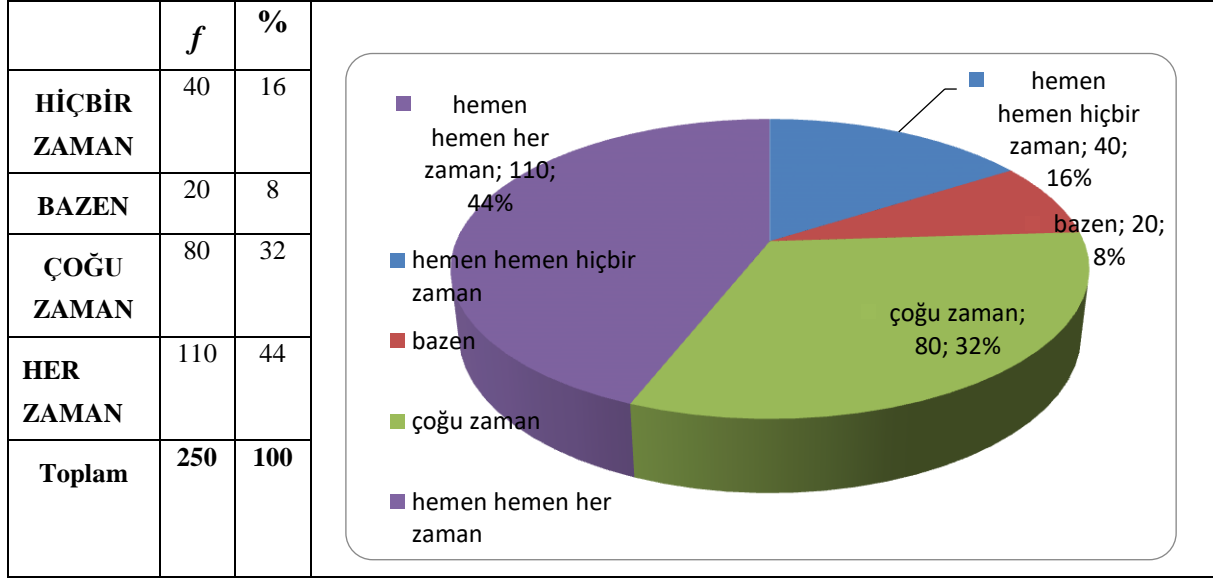
Tablo 4. “Spor Yaptığımda Kendimi Rahatlamış Hissederim” Maddesine Dair Görüş Dağılımı Ve Grafik.

Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan ve ankete katılım sağlayıp anketi cevaplayan 250 öğretmenden: % 4’ü ‘Hiçbir Zaman’, %20’si ‘Bazen’, %44’ü ‘Çoğu Zaman’, %32’si ‘Her Zaman’ cevabını vermişlerdir.

Sporla yaşam bireylerin stresli durumlarından ve stresli yaşamlarından kurtulmasını sağlayan önemli bir eylem olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel hareketler, stresin etkisini en aza indirebilir. Fiziksel hareketler beden ve ruh sağlığı hastalıklarına karşı doğal bir başatme mekanizmasıdır. Stresin damarlarda

daralmaya neden olduğu ve böylelikle hücrelere giden kan miktarında azalmaya yol açtığı bilinmektedir. Fiziksel hareket ve egzersizler, hücrelerin kalitesini ve yaşam süresini uzatmanın en önemli nedenidir.

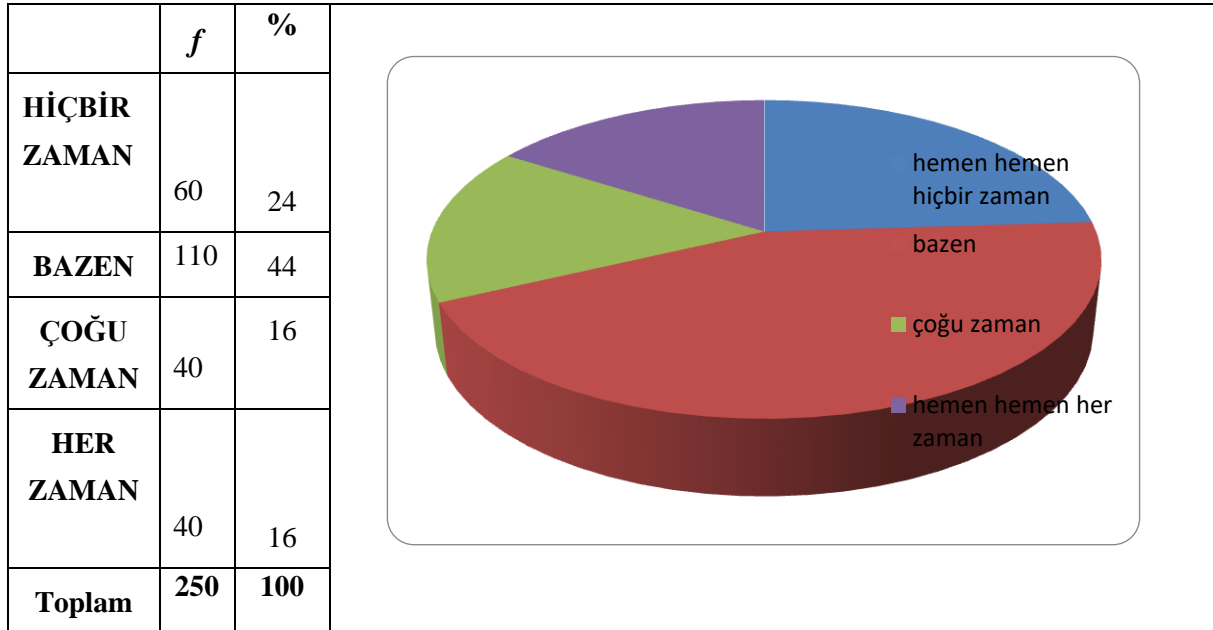
Tablo 5. “Başarı Duygusunu Tatmak Bana Mutluluk Verir” Maddesine Dair Görüş Dağılımı Ve Grafik.



Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan ve ankete katılım sağlayıp anketi cevaplayan 250 öğretmenden: %16 ‘sı ‘Hiçbir Zaman’, %8 ‘i ‘Bazen’, %32 ‘si ‘Çoğu Zaman’, %44 ‘ü ‘Her Zaman’ cevabını vermişlerdir.

Karar verme aşamasında, bireylerin başarıya ve üretkenliğin, stresle başa çıkmada pasifliğe yönelmeyi açıklamadığı, özgüvenin, kendine olan inancın pozitif yönde, kendine yetmenin, sadece kendini düşünmenin ise negatif yönde açıkladığı saptanmıştır. Ayrıca bireyler başarılı konularda çoğu zaman becerilerini ön planda görmektedirler (İnayet, 2002).

Tablo 6. “Kararsız Kaldığım Anlarda Paniğe Kapılıyorum” Maddesine Dair Görüş Dağılımı Ve Grafik.



Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan ve ankete katılım sağlayıp anketi cevaplayan 250 öğretmenden: %36 ‘sı ‘Hiçbir Zaman’, %32 ‘si ‘Bazen’, %20 ‘si ‘Çoğu Zaman’, %12 ‘si ‘Her Zaman’ cevabını vermişlerdir.

Bir olay veya bir durum karşısında kararsız kalmak paniğe sebebiyet verebilir ve panik stres yaratır. Bilimsel literatürde ve günlük yaşamda sık kullanılan kavramlardan olan stres, büyük oranda bireyin kapasitesini zorlayan ve yaşam şartlarını etkileyen olumsuz bir durumdur. Bir durum karşısında kararsız kalmak en büyük stres kaynaklarından biridir. Kararsızlık panik ve telaşlanmaya sebebiyet verebilir.

Telaşlanma, panik, heyecanlanma mutsuzluk yaratıcı duygu ve durumlardır. Stresin tanımında büyük oranda denilmesinin sebebi belirli düzeydeki stresin, bireyin etkili motivasyonu için gerekliliğinden ve varoluşun önemli bir özelliği olmasındandır. Ancak bu stres düzeyinin toleransı, bireysel farklılıklar göstermektedir.

4. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda hiçbir çıkar çatışmasına düşülmeden tüm yazarlar tarafından araştırmaya eşit katkı sunularak, elde edilen bulguların yorumlanmasıyla bir takım sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusunda yapılabilecek önerilere yer verilmiştir.

4.1. Tartışma ve Sonuç

İnsanoğlu varoluşundan bu yana mutluluğu tanımlamaya, anlamaya, yakalamaya ve yaşamaya çalışmıştır. Mutlu yaşam yolunun doğru kararlar almaktan geçtiği bilinmektedir. Alınan karar ne kadar doğru ise yaşam doyum seviyesi o denli artacaktır. Doyum seviyesine ulaşan yaşam standartları, mutluluk düzeyini artıracak hatta maximum seviyeye ulaştıracaktır. Karar verme, bir bireyi gayesine ilerlerken kendisine sunulan birden fazla yol ve alternatiften birini tercih etme işlemidir. Karmaşık durumlar karar vermeyi oldukça güçleştirir. Bireyin sağlıklı ve doğru karar vermesi için tüm bilişsel sürecin işlemesi gerekir.

Bu araştırmanın sonucunda anlaşılmaktadır ki doyum düzeyi artarsa, mutluluk seviyesi artacaktır. Mutluluk seviyesinin ileri düzeylerde olması da bazı duygu durumlarına bağlıdır. Bu duygu durumları iyimserlik, rahat yaşam, kaygısız yaşam, ego tatmini, özentisiz hayat gibi kavramlarla ilişkilidir.

Sonuç olarak öğretmenlerin doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında ileri düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Böylece öğretmenlerin mutluluk düzeyleri arttıkça doyum düzeyleri de artmaktadır. Ya da doyum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı anlaşılmaktadır.

Bireyler, başarısız olacakları takdirde çevresindeki insanların görüşlerinin olumsuz olacağına inanırlar ve bu yaklaşımın bir sonucu olarak davranışları, hedeflerine ulaşmada engel olarak görülebilir. Bu şekilde düşünen kişi ve kişiler hayal ettikleri başarıya ulaşma riskiyle karşı karşıya kalabilirler (Çeliklepe vd, 2024). Bu durumun yaşanması mutluluğu etkileyecek unsurlardan biridir. Yani başarısız olacağına inanmak, hayal kırıklığına sebep olur. Hayal kırıklığı mutsuzluk sebebidir.

Mutluluk ve iyimserlik üzerine yapılan çalışma neticelerinde elde edilen bulgu ve sonuçlar bu araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Eryılmaz ve Atak (2011), iyi olma hali ve iyimser düşünme arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, iyimser düşünme ve iyi olma hali arasında mantıklı ilişki bulmuşlar ve iyimser düşünmenin iyi olmayı olumlu etkilediğini ortaya koymuşlardır. Güler ve Emeç (2006), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada yaşam doyumunu ve iyimser olma arasında olumlu ilişki bulmuşlardır. İyimser olma ile ilgili yapılan çalışmalar, iyimser düşünenlerin daha yüksek öz güvene sahip olduklarını, karşılaşılan olumsuzluklar karşısında dirençli oldukları, olumsuz durumlarla baş etme yönünde başarılı elde ettiklerini göstermiştir. Ayrıca iyimserler, yaşamda karşılaşılan tüm zorlukların gelip geçici olduğunu düşünürler (Seligman, 2006). Tüm bunların sonucu olarak iyimser düşünenler daha çok olumlu duygular hisseder ve beslerler. Ve mutluluk düzeyleri yüksektir.

Alan çalışması yapıldığında bazı çalışmaların sonuçlarının, çalışmamız sonuçlarıyla benzerlik ve tutarlık gösterdiği tespit edilmiştir. Yapılan tespitler aşağıdaki gibidir:

Toprak (2014), yaşam doyumunu ve mutluluğun etkileyecisi olarak psikolojik ihtiyaç ve psikolojik sağlamlık doyumunu adlı çalışmasının sonucunda psikolojik sağlamlığın ve iyimser düşünmenin mutluluğu anlamlı ve pozitif yönde etkilediği tespitinde bulunmuşlardır.

Şaşmaz (2016), evli çocuklu ve evli olmayan bireylerin mutluluk düzeylerini inceledikleri çalışma sonucunda, mutluluk düzeyinin sağlamlık düzeyine olumlu yönde etki ettiği sonucuna varmışlardır.

Açıkgöz (2016), tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkini incelemiş ve mutluluk düzeyleri ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu saptanmıştır.

Can ve Cantez (2018), tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin, mutluluk, öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği çalışmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Arslan (2019), psikolojik danışmanlar üzerinde yaptığı bir çalışmanın sonucunda, kişilerin mutluluk düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır veya psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır sonucuna varmıştır.

Ayrıca araştırmamızda uygulanan anket formundan elde edilen veriler değerlendirilip incelendiğinde;

Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan ve ankete katılım sağlayıp anketi cevaplayan 250 öğretmen: “Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim” maddesine dair, 130 öğretmen “bazen”, 55 öğretmen “çoğu zaman” şeklinde görüş bildirdiğinden; öğretmenlerin çoğunun günlük yaşamda güçlüklerle mücadele ettiği ve bu durumun aşılamayacak kadar zor bir hal aldığı sonucuna ulaşılabilir.

Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan ve ankete katılım sağlayıp anketi cevaplayan 250 öğretmen: “Genellikle kendime güvenim yoktur” maddesine dair, 130 öğretmen “hiçbir zaman” görüşü bildirdiğinden; öğretmenlerin çoğunun yaşantılarından ve yaşamlarından memnun olduğu ve kendilerini başkalarıyla kıyaslamadığı en önemlisi de kendilerine olan güvenlerinin tam olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan ve ankete katılım sağlayıp anketi cevaplayan 250 öğretmen: “Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam” maddesine dair, 50 öğretmen “hiç bir zaman”, 90 öğretmende “bazen” görüşü bildirdiğinden; öğretmenlerin günlük yaşamda ve günlük hayatta karşılaştıkları hayal kırıklıklarını çok fazla ciddiye almadıkları sonucuna varılabilir. Anket verileri bize göstermektedir ki bireyler beklentileri gerçekleşmediği takdirde büyük oranda üzüntü içerisinde olmaktadır. Bu durumda olan bireyler yeni karşılaştıkları durumlarda da sağlıklı kararlar vermekte zorluk yaşamaları büyük bir ihtimaldir. Hayal kırıklıklarını aşmamak mutsuzluğun en büyük tetikleyicisidir.

Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan ve ankete katılım sağlayıp anketi cevaplayan 250 öğretmen: “Spor yaptığımda kendimi rahatlamış hissedirim” maddesine dair, 110 “çoğu zaman”, 80 öğretmende “her zaman” görüşü bildirdiğinden; öğretmenlerin yaşamlarında spora yer verdiği ve sporun öğretmenlerin mutlu olma sebeplerinden biri olduğu anlaşılmaktadır. Spor yapan kişi rahatlar, rahatlayan kişi tasa ve kaygıdan uzak mutluluk hissi yaşar.

Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan ve ankete katılım sağlayıp anketi cevaplayan 250 öğretmen: “Başarı duygusunu tatmak bana mutluluk verir” maddesine dair, 80 öğretmen “çoğu zaman”, 110 öğretmen “her zaman” görüşü bildirdiğinden; öğretmenlerin çoğunun başarı duygusunu tattığında mutluluk hissi duydukları sonucuna ulaşılabilir.

Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan ve ankete katılım sağlayıp anketi cevaplayan 250 öğretmen: “Kararsız kaldığım anlarda paniğe kapılırım” maddesine dair, 40 öğretmen “çoğu zaman”, 40 öğretmen “her zaman” ve 110 öğretmen de “bazen” şeklinde görüş bildirdiğinden; öğretmenlerin günlük yaşamlarında çeşitli sebeplerle panikledikleri ve paniğe kapılan öğretmenlerin bir durum karşısında kararsız kaldıkları nedeniyle bu durumu yaşadıkları sonucuna varılabilir. Bir durum karşısında kararsız kalmak en büyük stres kaynaklarından biridir. Kararsızlık panik ve telaşlanmaya sebebiyet verebilir. Telaşlanma, panik, heyecanlanma mutsuzluk yaratıcı duygu ve durumlardır.

4.2. Öneriler

- Öğretmenlerin potansiyellerini daha güçlü şekilde ortaya koymaları adına ve olumlu duyguları daha sık hissetmeleri, olumsuz duyguları daha az yaşamaları gayesiyle adil örgütlerin tasarlanması önemlidir.
- Öğretmenlerin örgütsel mutluluk düzeyleri artırıldığında paydaşlar aracılığıyla toplumun mutluluğuna katkıda bulunabileceğinden, yüksek örgütsel adalet düzeyin sürdürülmesine, daha yüksek düzeye çıkartılmasına yönelik politikalar geliştirilmesi önerilebilir.
- İdarecilerin tüm örgütsel kararları tarafsız ve adil bir şekilde ele alarak öğretmenlere ödülleri adil bir şekilde dağıtılmasının sağlanması önerilebilir.
- Öğretmenlerin ders programlarının adil ve ihtiyaca yönelik bir şekilde hazırlanması, öğretim yılı başında dersler zümre öğretmenlerine, ders dışı etkinlikler ise tüm öğretmenlere dengeli ve tatmin edici bir şekilde paylaştırılarak eşit sorumluluklar almalarının sağlanması önerilebilir (Çetin ve Polat, 2021).
- Öğretmenler için büyük önem taşıyan performans değerlendirme, ücretlendirme ve kademe derece terfisi ve çalışma şartları gibi konularla ilgili hususların tespitinde kullanılan teknik, yöntem ve politikaların adaletli olmasının sağlanması bu vesile ile okullarda güven ortamı oluşturularak tüm paydaşlar arasında etkin bir diyalogun kurulması önemlidir (Arslan, 2007). Bu amaç doğrultusunda; idarecilerin örgüt adına kararlar almadan önce tüm öğretmenlerden doğru ve net bilgiler toplayarak onların fikirlerini alması; alınan kararları ve alınan kararların sonuçlarını ve öğretmenler tarafından

talep edilmesi halinde kararların açıklamalarını ayırım yapmadan açık ve net bir şekilde duyurulması önerilebilir.

- Her araştırmanın olduğu gibi bu araştırmanın bazı sınırlılıklar vardır. Araştırma, Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde görev yapan 250 öğretmen ile yürütülmüştür. Sonuçların değişik evren ve örneklemelerde sınanması için benzer araştırmalar; diğer illerde ya da bölgelerde, değişik öğretim kademelerinde yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çağ Üniversitesi.
- Arslan, H. (2019). Psikolojik Danışmanların Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Bağımlılık Durumları Arasındaki İlişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1), 17-35.
- Arslan, M. (2007). "Eğitimde Yapılandırmacı Yaklaşımlar", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Fakültesi Dergisi*, 40(1), 45-55.
- Arslan, Y. (2018). *Öğretmenlerin farklılıkların yönetimi yaklaşımlarına ilişkin algıları ile örgütsel mutluluk algıları arasındaki ilişki* [Doktora Tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli Üniversitesi.
- 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
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Çeliklepe, A., Akkaya, G., Yaman, M., İzgördü, F. A., Eşit, M., Güvenç, K., Tiryaki, B., & Bostan, F. (2024). Öğretmenlerin Karar Verme Stilleri ve Sosyal Beceri Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin İncelenmesi. *Premium E-Journal of Social Science (PEJOSS)*, 8(38), 71-79.
- Çetin, S. ve Polat, S. (2021). Ortaokul öğretmenlerinin örgütsel adalet algı düzeyleri ile örgütsel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 171-182.
- DBE (2023). *İş Doyumu*. <https://www.dbe.com.tr/tr/kurumsal/11/is-doyumu/>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- 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*, 24(1), 4451-4463. Doi:10.5350/Dajpn2011240106
- Eryılmaz, A., ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi olusunun özsayı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Freud, S. (1999). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Vol. XIX James Strachey, Gen. Ed. 0-09-929622-5
- Gleick, J. (1995). *Kaos Yeni bir bilim teorisi*. TÜBİTAK popüler bilim kitapları.
- Güler, B. K., ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149.
- İnayet, P. (2002). *İş Yaşamında Stres*, Pegem Yayınları.
- Languages (2023). <https://languages.oup.com/google-dictionary-tr/>
- Luthans, F., & Thomas, L. T. (1989). The relationship between age and job satisfaction: curvilinear results from an empirical study—a research note. *Personnel Review*, 18(1), 23-26.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.

- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Şaşmaz, Ş.C. (2016). *Çocuğu Olan Evli Ve Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlamlılık Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Beykent Üniversitesi.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. [Yüksek lisans tezi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi.
- Welford, M. (2013). *The Power of Self-compassion: Using Compassion-focused Therapy to End Self-criticism and Build Selfconfidence*. New Harbinger Publications.