

**TATİLE ÇIKMANIN MUTLULUĞA ETKİSİ: YARI-DENEYSEL BİR
ARAŞTIRMA**

DOKTORA TEZİ

ZEYNEP ALBAYRAK

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**TURİZM İŞLETMECİLİĞİ
ANABİLİM DALI**

**MERSİN
OCAK-2021**

**TATİLE ÇIKMANIN MUTLULUĞA ETKİSİ: YARI-DENEYSEL BİR
ARAŞTIRMA**

DOKTORA TEZİ

ZEYNEP ALBAYRAK

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**TURİZM İŞLETMECİLİĞİ
ANABİLİM DALI**

**Danışman
Doç. Dr. Dilek ATÇI**

**MERSİN
OCAK-2021**

ÖZET

Mutluluk, insan doğasının temel arayışlarından biridir ve tarih boyunca felsefeden, psikoloji ve sosyolojiye kadar farklı disiplinlerin konusu olmuştur. Kişilerin genel mutluluk düzeylerini etkileyebilecek birçok faktör söz konusudur. Tatile çıkma da bu faktörlerden biri olarak düşünülebilir. İnsanlar çeşitli etkinliklere yönelerek yaşamlarını daha renkli kılmak, yenilenmek ve kendilerini iyi hissetmek istemektedirler. Tatil olgusunun temelinde yatan da aslında günlük yaşamın sorunlarından uzaklaşarak iyi vakit geçirme, yeni yerler görme, yeni deneyimler edinme ihtiyacıdır. Dolayısıyla tatile çıkmanın insanları daha mutlu bireyler haline getirip getirmediği araştırılmaya değer bir husus olarak görülmektedir. Bu bağlamda bu tez çalışmasında tatile çıkmanın insanların mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı farklılık yaratıp yaratmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Fark yaratıyorsa bu etkinin ne kadar sürdüğünün ve tatil türüne göre değişip değişmediğinin belirlenmesi araştırmanın alt amaçları arasında yer almaktadır. Tez kapsamında Nisan 2019- Şubat 2020 tarihleri arasında saha çalışması gerçekleştirilmiştir. Deney grubu Mersin çıkışlı kültür turlarına ve deniz, kum, güneş turlarına katılan bireylerden; kontrol grubu ise deney grubuna benzer nitelikte katılımcılardan oluşturulmuştur. Amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenen deney grubuna (kontrol grubuna da paralel zamanlarda olmak üzere) tatilden on beş gün önce, tatilden on beş gün sonra tatilden iki ay sonra; ve son olarak tatilden altı ay sonra anket uygulanmıştır. Yüz yüze gerçekleştirilen ilk anket çalışmasından sonra katılımcıların iletişim bilgileri alınarak telefon ve eposta aracılığıyla anket tekrarlanmıştır. Veriler toplandıktan sonra hipotezlerin test edilmesi amacıyla Tekrarlı Ölçümler için ANOVA, Korelasyon ve Regresyon analizi gibi analizler gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda tatile çıkmanın katılımcıların mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği; tatile çıkan bireylerin mutluluk ortalamalarının tatile çıkmayanlara oranla daha yüksek olduğu ve katılımcıları en çok kültür turuna çıkmanın mutlu ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Turist Mutluluğu, Tatil.

Danışman: Doç. Dr. Dilek ATÇI, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Mersin Üniversitesi, Mersin.

ABSTRACT

Happiness is one of the fundamental pursuits of human nature and has been the subject of different disciplines throughout history, from philosophy to psychology and sociology. There are many factors that can affect people's overall happiness level. Going on vacation can also be considered as one of these factors. People want to make their lives more colorful, to be renewed and to feel good by turning to various activities. Underlying the holiday phenomenon is actually the need to have a good time, see new places and gain new experiences by getting away from the problems of daily life. Therefore, whether going on vacation makes people happier individuals is seen as a matter worth researching. If it makes a difference, determining how long this effect lasts and whether it changes according to the type of holiday is among the sub-objectives of the research. Various research questions and hypotheses have been developed for these purposes. Within the scope of the thesis fieldwork was carried out between April 2019 and February 2020. Among the individuals who participated in the experimental group cultural tours and sea, sand and sun tours from Mersin; the control group consisted of participants similar to the experimental group. For this reason, the experimental group determined by purpose sampling method (also at parallel times to the control group) fifteen days before holiday, fifteen days after holiday, two months after holiday and finally the questionnaire was conducted six months after the vacation. After the first face-to-face survey, the contact information of the participants was obtained and the questionnaire was repeated via phone and email. After the data was collected, analyses such as Repeated Measures ANOVA, T Tests, Correlation and Regression analysis were performed to test the hypotheses. As a result of analysis, it was found that going on vacation positively affected the happiness level of the participants; it was concluded that the average happiness of individuals who go on vacation is higher than those who do not go on vacation and the participants are most happy to go on a cultural tour.

Keywords: Happiness, Tourist Happiness, Vacation

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Dilek ATÇI, Department of Tourism Management, Mersin University, Mersin

TEŞEKKÜR

Doktora tezimin tüm aşamalarında bana destek olan ve yönlendirmeleriyle tezimin şekillenmesine büyük katkı sağlayan yüksek lisans eğitimimden itibaren birlikte çalışma şansı bulduğum ve kendisinden çok şey öğrendiğim danışmanım Doç. Dr. Dilek ATÇI başta olmak üzere, tüm tez izleme toplantılarında katkılar sunan tez izleme komitesi üyesi Prof. Dr. Kamil UNUR ve Dr. Öğr. Üyesi Gülser YAVUZ'a; tez izleme toplantılarına katılarak fikirlerini sunan fakat tez savunmasına katılamayan Dr. Öğr. Üyesi Hülya TAŞTAN'a; tez jürisinde yer almamasına rağmen tez izleme toplantılarına katılarak çok değerli katkılar sunan Prof. Dr. Celil ÇAKICI'ya; tez savunma jüri üyeliğini kabul ederek savunmaya dahil olan Dr. Öğr. Üyesi Melek Ece ÖNCÜER'e; lisans eğitimimden itibaren değerli görüşlerini benimle paylaşarak eğitim hayatımda katkıları olan ve tez savunma jürisine dahil olan Doç. Dr. Murat İsmet HASEKİ' ye teşekkür ederim. Tezin konusunun oluşmasından itibaren benimle fikirlerini paylaşıp tez izleme toplantılarına katılan fakat bu süreçte aramızdan ayrılan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Beril DÖNMEZ'i saygı ve minnetle anıyorum. Yüksek lisans eğitimimden itibaren tüm süreçlerde bana destek olan Doç. Dr. Gürkan Akdağ'a teşekkürlerimi sunarım. Tezin verilerinin toplanması aşamasında bana destek olan Çipura Tur Sehayat acentesi sahibi arkadaşım Öğr. Görevlisi Efe Kırmızıer'e katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Bu uzun, yorucu ve fazlasıyla stresli süreçte bir an olsun benden desteğini esirgemeyen ve her kararında yanımda olan annem Elanur ALBAYRAK, babam Cafer ALBAYRAK ve kardeşim Hüseyin ALBAYRAK'A hayatımda oldukları için teşekkür ederim.

Son olarak yüksek lisans ve doktora eğitimim boyunca her an yanımda olan; bazen yorulup tükendiğimde bile beni hep destekleyen; varlığıyla bana güç veren Müslüm KARAYILAN'a hayatımda olduğu için çok teşekkür ederim.

Tezimi aileme ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	i
ONAY	ii
ETİK BEYAN	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
GRAFİKLER DİZİNİ	xi
EKLER DİZİNİ	xii
KISALTMALAR VE SİMGELER	xiii
1. GİRİŞ	1
2.BÖLÜM – KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR	2
2.1.Mutluluk Kavramı	2
2.2.Felsefi Açıdan Mutluluk Kavramı	5
2.3.Bilimsel Açıdan Mutluluk Kavramı	13
2.4. Mutluluk Kavramına İlişkin Literatür	25
2.4.1.Mutluluk Kuramları	25
2.4.1.1. Sabit Nokta Kuramı	26
2.4.1.2. Uyum Kuramı	27
2.4.1.3. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Mutluluk Kuramları	28
2.4.1.4. Erek Kuramı	29
2.4.1.5. Etkinlik Kuramı	30
2.4.1.6. Otantik Mutluluk Kuramı	32
2.4.2. Mutluluğun Belirleyicileri	33
2.4.3. Dünyada ve Türkiye’de Mutluluk Verileri	38
2.4.4. Turizm ve Mutluluk İlişkisi	48
2.4.5. Turizm ve Mutluluk İlişkisi Üzerine Çalışmalar	52
3.YÖNTEM	58
3.1. Araştırma Probleminin İfadesi	58
3.2. Araştırmanın Amacı	59
3.3. Araştırmanın Modeli	60
3.4. Araştırmanın Önemi	61
3.5. Araştırma Soruları ve Hipotezler	62
3.6. Evren ve Örneklem	63
3.7. Veri Kaynakları	64
3.8. Değişkenler.	65
3.9. Analiz Yöntemi	65
3.10. Sınırlılıklar	66
4.BULGULAR	66
4.1. Demografik Bulgular	66
4.2. Normal Dağılım Analizi	69
4.3. Güvenirlilik Analizine Yönelik Bulgular	70
4.4. Mutluluk Ölçeği Faktör Analizi Bulguları	71
4.5. Araştırma Sorularına ve Hipotezlerine Yönelik Bulgular	71
5. SONUÇ	84
6. ÖNERİLER	89
KAYNAKLAR	90
EKLER	105



TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 2.1. Alanyazındaki Bazı Mutluluk Tanımları	3
Tablo 2.2. Mutluluk Kaynakları	45
Tablo 4.1 Deney Grubunun Demografik Özellikleri	67
Tablo 4.2. Kontrol Grubunun Demografik Özellikleri	68
Tablo 4.3. Deney Grubunun Genel Sorulara Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımı	68
Tablo 4.4. Kontrol Grubunun Genel Sorulara Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımı	69
Tablo 4.5. Mutluluk Ölçeğine Yönelik Güvenirlik Analizi Sonuçları	70
Tablo 4.6. Mutluluk Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları	71
Tablo 4.7. Mutluluk Düzeyinin Yaşa Göre Karşılaştırılması	72
Tablo 4.8. Mutluluk Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	72
Tablo 4.9. Mutluluk Düzeyinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	72
Tablo 4.10. Mutluluk Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	73
Tablo 4.11. Mutluluk Düzeyinin Gelire Göre Karşılaştırılması	73
Tablo 4.12. Mutluluk Düzeyinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması	73
Tablo 4.13. Mutluluk Düzeyinin Son Bir Yılda Uzun Tatile Çıkma Durumuna Göre Karşılaştırılması	74
Tablo 4.14. Mutluluk Düzeyinin Son Bir Yılda Kısa Tatile Çıkma Durumuna Göre Karşılaştırılması	74
Tablo 4.15. İlk Ölçümde Deney Grubu ve Kontrol Grubunun Mutluluk Ortalamalarının Karşılaştırılması	75
Tablo 4.16. Deney Grubunun Tatil Sonrası Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması	75
Tablo 4.17. Tatil Memnuniyetinin Tatil Sonrası Mutlulukla İlişkisi	76
Tablo 4.18. Tatil Deneyiminin Mutluluk Düzeyine Etkisi	76
Tablo 4.19. Küresellik Testi Sonuçları	77
Tablo 4.20. Grup İçi Etkiler Testi Sonuçları	78
Tablo 4.21. Çok Değişkenli Testler	78
Tablo 4.22. Mutluluk Düzeyi Ölçüm Ortalamaları	78
Tablo 4.23. Deney Grubu ve Kontrol Grubunun Mutluluk Ortalamaları Karşılaştırılması	79
Tablo 4.24. Karşılaştırmalı Mutluluk Düzeyleri Tablosu	80
Tablo 4.25. Tatil Türüne Göre Mutluluk Ortalamalarının Karşılaştırılması	81
Tablo 4.26. İkili Karşılaştırma Tablosu	82
Tablo 4.27. Hipotez Testi Sonuçları	83

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 2.1. Öznel İyi Oluş Bileşenleri	14
Şekil 2.2. Dünya Mutluluk Haritası	41
Şekil 2.3. Türkiye İllere Göre Mutluluk Düzeyi Haritası	48
Şekil 3.1. Araştırma Modelinin Simgesel Gösterimi	61

GRAFİKLER DİZİNİ

	Sayfa
Grafik 2.1. Mutluluk Düzeyi Üzerinde Etkili Olan Faktörler	18
Grafik 2.2. WHR 2019 Dünyanın En Mutlu On Ülkesi	39
Grafik 2.3. WHR 2019 Dünyanın En Mutsuz On Ülkesi	40
Grafik 2.4. TUİK 2019 Yaşam Memnuniyeti Araştırması Genel Mutluluk Düzeyi	42
Grafik 2.5. TUİK 2019 Yaşam Memnuniyeti Araştırması Cinsiyete Göre Mutluluk Düzeyi	43
Grafik 2.6. TUİK 2019 Yaşam Memnuniyeti Anketi Yaşa Göre Mutluluk Düzeyi	43
Grafik 2.7. TUİK 2019 Yaşam Memnuniyeti Anketi Eğitim Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi	44
Grafik 2.8. TUİK 2019 Türkiye'nin En Mutlu On İli	46
Grafik 2.9. TUİK 2019 Türkiye'nin En Mutsuz On İli	47
Grafik 4.1. Mutluluk Düzeyinin Tatil Öncesi ve Sonrası Karşılaştırılması	79
Grafik 4.2. Tatil Türüne ve Ölçüm Zamanına Göre Mutluluk Ortalamalarının Karşılaştırılması	81
Grafik 4.3. Mutluluk Ortalamasının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılması	83

EKLER DİZİNİ

	Sayfa
Ek 1. Deney Grubu Tatil Öncesi Anket Formu	105
Ek 2. Deney Grubu Tatil Sonrası Anket Formu	108
Ek 3. Kontrol Grubu İlk Ölçüm Anket Formu	110
Ek 4. Kontrol Grubu İlk Ölçüm Sonrası Anket Formu	113



KISALTMALAR VE SİMGELER

Kısaltma/Simgesi	Tanım
WHR	World Happiness Report
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin (Örneklem Yeterliliği)



1.GİRİŞ

İnsan hayatının temel arayışı olan mutluluk çok eski zamanlardan beri insanoğlunun aklını kurcalamıştır. “İnsan nasıl mutlu olur?” sorusu Antikçağ filozoflarından başlayarak günümüze kadar farklı açılardan cevaplanmaya çalışılmıştır. On dokuzuncu yüzyılın başlarında psikoloji alanında depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular araştırılırken olumlu duygulara da odaklanılması gereği ortaya çıkmış, 1980’li yıllarda pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte mutluluk konusunda giderek artan çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Myers ve Deiner 1995: 10). Özellikle günümüzün zor yaşam şartlarında mutluluk arayışı daha da önemli hale gelmiş, böylelikle mutluluk olgusu pek çok disiplinin de araştırma konuları arasına girmiştir.

İnsanların hayattaki nihai amaçları mutluluğa ulaşmak olduğundan (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005: 111) nefes aldığı süre boyunca mutluluk arzusu içinde yer almaktadır (Acaboğa, 2007: 3). İnsan hayatında bu denli önemli konumda yer alan mutluluğa bilimsel araştırmalarda yeterince yer verilmemiştir (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013: 206). Mutluluğun ne olduğu, nasıl artırılabilir ve nasıl sürdürülebilir hale getirilebileceği konusunda çok az çalışma bulunmaktadır (Lyubomirsky vd, 2005: 111; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006b: 55).

Mutluluk üretkenlik, daha güçlü sosyal ilişkiler, başarı, ruhsal ve bedensel sağlık ve yaratıcılık gibi olumlu etkiler yaratmakla birlikte olumsuz deneyimler sonucu ortaya çıkan mutsuzluk durumunun da azaltılması konusunda etkili olmaktadır (Lyubomirsky, 2010: 9). Mutsuzluk bireyin hayatında kendiliğinden meydana gelebilirken; mutluluk için özel çaba harcanması gerekmektedir (Klein, 2004: 46). Mutluluğun sırrı bireylerin düşünce, davranış ve hedeflerine bağlıdır. Bireyler dış faktörler ne olursa olsun temel mutluluk düzeyine dönme eğiliminde ise, bu temeli belirleyen durumlar nelerdir? Değiştirilip daha yüksek bir seviyeye çekilmesi mümkün mü? Sorularına cevap arayan Dalai Lama, mutluluk düzeyinin bireyin kendi çabalarıyla artırılabilirliğini savunmaktadır (Lama ve Cutler, 2000: 29). Birey eyleme geçmeden mutluluğa ulaşamaz (Lyubomirsky, 2019: 78). Mutluluk bireylerin hayatında bir hedef olmakla birlikte aynı zamanda bir yol gösterici konumunda yer almaktadır. Olumsuz duygular bireyi hayatının tüm alanında kısıtlarken; olumlu duygular bireye her alanda kendini geliştirme olanağı sunmaktadır. Mutluluk duygusu tesadüf değildir. Bireyin sahip olduğu doğru düşünceleri eyleme geçirmesinin bir sonucu ortaya çıkmakta (Klein, 2004: 83) ve bireye canlılık katan olgular arasında yer almaktadır (Klein, 2004:16).

Giderek zorlaşan yaşam koşulları, yoğun iş yaşamının stresi ve dünyada yaşanan ekonomik krizler bireylerin mutluluk düzeylerinin azalmasına yol açmaktadır. Bu durum insanların mutluluğa ulaşma isteklerini arttırmış, insanları neyin mutlu edeceği ile ilgili yeni yollar ileri sürülmüştür. Geçmişte insanların mutluluğunu belirlemiş ve gelecekte daha çok

mutluluk yaratabilecek öğeler her zaman bulunmaktadır. Bu öğeler insanlar tarafından kullanılacakları doğru zamanı beklemektedir (Lyubomirsky, 2019: 52). Tatil olgusunun da ortaya çıkış sebebine bakıldığında temelinde mutluluk arayışının olduğu söylenebilir. Kişilerin tatil ihtiyacının arkasında yatan eğlenmek, yeni yerler görmek, yeni aktiviteler denemek, dinlenmek gibi ihtiyaçlardır. Temel amaç fiziksel ve zihinsel bir rahatlama elde edebilmek ve böylelikle daha mutlu hissetmektir (Liu, 2013: 69).

Günlük yaşamda iş, çocuk bakımı gibi bazı zorunluluklar bireylerin tercih yapmasını sınırlamakta ve mutluluk düzeylerini olumsuz etkilemektedir. Tatil zamanlarında bireylerin daha özgür hareket edebilmesi ve tercih yapabilme imkanının bulunması mutluluk düzeylerinde artış sağlayabilmektedir (Nawijn ve Veenhoven: 2013: 193).

Turizm etkinlikleri bireyleri mutlu eden etkinlikler bütünü olarak değerlendirilebilir (Aktaş Polat, 2016: 297). Bu bağlamda bu çalışmada tatilin mutluluk düzeyini nasıl etkilediği, tatil süresi ve tatil sıklığının mutluluk düzeyini etkileyip etkilemediği, çıkılan tatil türünün mutluluk düzeyinde fark yaratıp yaratmadığı ve tatilin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin ne kadar sürdüğü gibi sorulara cevap aranmaktadır.

2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

2.1.Mutluluk Kavramı

Mutluluğun insan için taşıdığı öneme rağmen bilimsel anlamda biraz ihmal edilmiş bir konu olduğu söylenebilir. İlk çağlarda felsefenin konusu olarak başlayan mutlu yaşam arayışı, daha sonraları felsefenin yanında dinin de alanına giren bir konu veya kişisel gelişim konusu olarak da görülmüştür. Konu olarak psikolojinin alanına girmesine rağmen psikoloji bilimine gelişimi itibarıyla bakıldığında aslında daha çok olumsuz psikolojik durumlara, mutsuz insanlara odaklanmıştır (Tarhan, 2019: 27). Psikoloji bilimi mutluluk gibi olumlu duygulardan ziyade depresyon, acı çekmek gibi olumsuz duygulara odaklanmıştır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006b: 55). Bu durumun nedeni olarak, olumsuz deneyimlerin olumlu deneyimlere oranla daha hızlı müdahale edilmesi gereken durumlar olması gösterilebilir. Fakat olumsuz duyguların giderilmesinde, yaşanan pozitif mutluluk deneyimlerinin daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmasıyla pozitif psikolojiye verilen önem artmıştır (Gillham ve Seligman, 1999: 64). Mevcut çalışmalar incelendiğinde bu artışın son yirmi yılı kapsadığı görülmektedir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006b: 56). Bazı insanların yaşadığı tüm sıkıntılara rağmen nasıl mutlu kalabildikleri, bazılarının ise hayatlarında her şey yolunda giderken nasıl mutsuz olabildikleri merak uyandırmış (McCabe ve Johnson, 2013: 45) ve bu da mutluluk konusunun hem gizemini hem de bu gizemi çözmeye yönelik çabaları arttırmıştır.

Mutluluk kelimesi etimolojik açıdan incelendiğinde Yunancada “eudaimonia” olarak ifade edilmekte ve “büyük çapta zenginlik, iyi olmak” (Servet, 2018: 5); Latince “felicitas” olarak ifade edilmekte ve “refah, bolluk”; İngilizcede “happiness” olarak ifade edilmekte ve “mutluluk, saadet, bahtiyarlık” ve Arapçada ise “saadet olarak ifade edilip “sıkıntıda olmamak, neşe, başarı ve muvaffakiyet” anlamlarına gelmektedir (Gencer, 2019: 86). Bir başka görüşe göre ise mutluluk kelimesi etimolojik olarak şans ya da bahtı açık olma anlamlarına gelmektedir. İngilizcede “happiness” olarak ifade edilen kelime İzlandacada şans anlamına gelen “happ” kökünden türemiştir. Bu doğrultuda mutluluğa ulaşma konusunda şans faktörünün de etkisi olduğu söylenebilir. Bireyin genetik yapısı, doğduğu ülke, içinde yaşadığı kültür, yetiştiği aile, sosyal çevre ve yaşadığı muhit gibi durumlar birer şans faktörü olarak değerlendirilmekte ve mutluluk düzeyinin belirlenmesinde önemli etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Lama ve Cutler, 2000: 22; Lenoir, 2016: 11).

Türk Dil Kurumu’na göre mutluluk: “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık” şeklinde tanımlanmaktadır. Paradigma Felsefe Sözlüğünde mutluluk: “İnsan eylemlerinin ve çabalarının en yüksek ve nihai amacı olan hal, yaşamdaki en yüksek değerler ya da hedeflere ulaşma durumu. Acının yokluğu ya da haz hali; bütün insan varlığının uyumlu halde olması durumu, insanın kendi potansiyel güçlerini gerçekleştirmesinin, ödevlerini yapmasının, erdemli oluşunun, doğa yasalarına uygun bir yaşam sürmesinin, kendi yazgısını özgürce belirlemesinin sonucu olan yetkinlik hali” şeklinde tanımlanırken (Cevizci, 2000: 666); Felsefe sözlüğünde isteklerin giderilmesiyle gerçekleşen iç rahatlığı şeklinde tanımlanmaktadır (Hançerlioğlu, 1999:190). Alanyazında yer alan bazı mutluluk tanımları Tablo 2.1’de gösterilmiştir.

Tablo 2.1. Alanyazındaki Bazı Mutluluk Tanımları

Hartman, 1934: 205	“Bireyin sadece hoşnutluk duygusu yaşamasından daha uzun süreli saadet duygusu yaşamasına kadar yaşadığı duygular aracılığıyla ulaştığı nispeten kalıcı refah durumudur”.
Hart, 1940: 183	“Mutluluk bireyin sürdürmek ya da elde etmek istediği herhangi bir bilinç durumudur”.
McNaughton, 1953: 172	“Bireyin sadece kendisi için tercih ettiği deneyimdir”.
Cassel, 1954: 79	“Mutluluk bireyin hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma sürecinde yaşadığı olumlu deneyimlerdir”.
Goldings, 1954: 31	“Mutluluk pozitif kutupta sevinç, memnuniyet ve zevk duygularını; negatif kutupta depresyon ve memnuniyetsizlik duygularını içeren ve hedonik etkinin sürekliliğini belirleyen bir bölgedir”.
Hutschnecker, 1964’den aktaran Veenhoven, 1984: 17	“Bireyin sahip olduğu enerjinin anlamlı bir hedefe doğru amaçlı bir şekilde serbest bırakılmasıdır”.
Wessman ve Ricks, 1966: 240	“Bireyin yaşam deneyimlerinin kalitesine yönelik yaptığı genel bir değerlendirmedir. Deneyim odaklı olan bu mutluluk bireyin hayatında kalıcı etki yaratmaktadır”.
Bradburn, 1969’dan aktaran Chen, 2011: 24	Mutluluk bireyin olumlu duyguları olumsuz duygulara oranla daha sık deneyimlemesidir”.

Tablo 2.1. (devamı)

Tatarkiewicz, 1975'den aktaran Veenhoven, 1984: 17	"Mutluluk makamdan makul düzeyde, tam ve kalıcı memnuniyet elde etmektir."
Campbell, 1976: 119	"Mutluluk; bireylerin şu anki durumlarına karşı hissettikleri etkiyi yansıtan geçici kıvanç ve sevinç halidir".
Veenhoven, 1984: 22	"Bireyin bir bütün olarak yaşam kalitesini olumlu yargılama derecesidir".
Farabi 1985'den aktaran Özgen, 2005: 18	"Mutluluk iyi şeylerin en çok tercih edileni, en büyüğü ve en yetkinidir."
Veenhoven, 1991	"Mutluluk bireyin yaşamını olumlu şekilde değerlendirmesi ve dolayısıyla yaşam memnuniyetinin yüksek olmasıdır".
Myers ve Diener, 1995: 10	"Mutluluk bireyin hayatına dair olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha fazla hissetmesi ve böylelikle yaşamdan tatmin olunmasıdır".
Mill, 1998'den aktaran Macleod 1996	"Mutluluk insan eyleminin tek amacıdır, hazzın varlığı ve acının yokluğudur. İnsan davranışlarının anlaşılmasında kullanılan bir olgudur".
Lama ve Cutler, 2000: 23	"Mutluluk hayatın amacı ve insanlar için hayatı anlamlı kılan her şeydir".
Mill, 2003'den aktaran Başok Dış, 2017: 82	"Mutluluk, hazzın varlığı ve acının yokluğudur".
Gilbert ve Abdullah, 2004: 105	"İnsanların mevcut durum karşısında hissettikleri geçici duygusal durumu yansıtan, neşe ve sevinç halidir".
Klein, 2004: 108	"Bireyin yazgısı olmayan, çabaları sonucu ortaya çıkan olumlu duygulardır".
Klein, 2004: 46	"Tanrıların armağanı olmayan, sahip olduğu olanakları en uygun şekilde kullananlara bahşedilen bir olgudur".
Diener, 2006: 153	"Mutluluk bireylerin yaşamları hakkında yaptıkları tüm olumlu ve olumsuz deneyimlerdir".
Tuncer, 2006: 89	"Sadece fiziksel ihtiyaçların karşılanıp sıradan bir hayat yaşanması değil, iyi bir ayırt etme sonucunda, akla uygun hayat sürmenin verebileceği bilgi ve becerilerle elde edilebilecek yetkinliktir".
Veenhoven, 2004:7	"Mutluluk, bireyin kendi hayatının değerini bilerek yaşamasıdır".
Tkach ve Lyubomirsky, 2006: 184	"Pozitif duygusal durumlara bağlı olarak yaşanan deneyim ve bireyin hayattaki amaçlarına ulaşma konusunda gelişim sağlamasıdır".
Diener, Lucas ve Scollon, 2006: 311	"İnsanların koşullarındaki değişimlere verdikleri kısa süreli olumlu tepkilerdir".
Selim, 2008: 346	"Mutluluk, bireyin bir bütün olarak kendi yaşam kalitesini değerlendirme derecesidir."
Chen, 2011: 24	"Mutluluk insanların kendi hayatlarıyla ilgili yaptıkları olumlu ve olumsuz tüm değerlendirmelerdir".
Haidt, 2014: 108	"Bireyin nesnelerle bağını koparıp elindekilerle yetinmeyi öğrendiğinde ulaştığı duygu durumudur".
Genç, 2014: 121	"Mutluluk insanların hayatlarında belirledikleri en yüksek amaç, tam bir doyumluk durumu, istek ve davranışların sonucu ulaşılan memnuniyet halidir".
Aristoteles, 2015: 1099b-3: 3	"Yetkin ve olgun bir yaşam süren ruhun erdeme uygun bir eylemidir".
Aristoteles, 2015: 1102-38	"İnsan hayatında karşılaşılabilecek tüm iyi şeylerin başlangıcıdır".

Tablo 2.1. (Devamı)

Bentham, 1789'dan aktaran Veenhoven ve Dumludağ, 2015: 209	"Mutluluk, ahlakın temeli; yaşamdan alınan zevk ve acıların toplamıdır".
Artistoteles, 2015:1094-21	"Mutluluk hayatın anlamı ve amacı, insan varoluşunun bütün amacı ve neticesidir".
Yüksekbilgili ve Akduman, 2016: 97	"Bireyin pozitif duygu durumu içerisinde olması ve yaşamdan tatmin olmasıdır".
Lenoir, 2016: 46	"Doğruluk üzerine inşa edilen anlamlı bir varoluştaki bütünlük ve süreklilik gösteren hoşnutluk halidir".
Aristoteles, 2004' ten aktaran Lenoir, 2016: 28	"Mutluluk asla başka bir maksatla değil, sadece kendisi için peşinden koştuğumuz tek amaçtır. Hayatta ulaşılabilecek en üst iyidir".
Gün, 2018: 22	"Olumlu ve yüksek enerjinin bireyin varlığında dolaşarak bireyin yaptığı seçimlerin doğal sonucudur".
Gün, 2018: 25	"Yaşama verilen olumlu tepkiler sonucu ortaya çıkan duygudur. Bireyin zihninin ve yüreğinin birbirine odaklanmasıdır".
Lyubomirsky, 2019: 44	"Mutluluk neşe, tatmin ya da pozitif iyi oluş ile yaşamdan duyulan memnuniyetin bir birleşimidir".
Aurelius, 2019: 8	"Mutluluk; basitlik ve sadelik sanatıdır ve sadece insanın içinde yer almaktadır".
Erdoğan, 2019: 14	"Mutluluk, hayatın sağlıklı, anlamlı ve duyarlı bir biçimde devam ettirilmesidir."

Kaynak: Yazar tarafından derlenmiştir.

Tabloda görüldüğü gibi mutluluk konusunda hazcılık (hedonizm) ve mutçuluk (eudamonizm) olmak üzere iki farklı yaklaşım bulunmaktadır (Servet 2017:7). Hazcılık dışsal bir bakış açısına sahipken, mutçuluk içsel bir bakış açısına sahiptir. Başka bir deyişle hazcılık mutluluğu hazlara indirgeyerek, fiziksel unsurlarla birlikte bireyin hayatta karşılaştığı diğer unsurlara bağlarken, mutçuluk bireysel özelliklere bağlamakta ve bu açıdan kalıcı ve sürekli olduğunu ileri sürmektedir (Ryan ve Deci, 2001: 141; Servet, 2017: 8). Yaşamdan haz almak hedonizme göre mutluluğa ulaştırırken; mutçuluğa göre yaşam doyumunun sağlanmasıyla mutluluğa ulaşılmaktadır. Mutçuluğa göre mutlu olabilmek daha büyük amaca bağlanmaktadır (Kuyumcu, 2012: 87).

2.2. Felsefi Açıdan Mutluluk Kavramı

Felsefi açıdan mutluluk kavramı, ahlak, haz, özgürlük ve erdem gibi konularla ilişkili olarak incelenmiştir (Aluş ve Selçukkaya, 2015: 155). Mutluluk konusunda önemli görüşleri olan filozoflardan birisi olan Konfüçyüs düşünceleriyle insanlara mutluluğa ulaşılacak yolları öğretmeyi amaçlamıştır (Özcan, 2016: 212). İyi bir yaşam sürmenin mutlu yaşam anlamına geldiğini savunmaktadır. Birey hayatı öğrenip mutlu olabilmek için çaba harcandığında mutluluğa ulaşılabilir (Zhang ve Veenhoven, 2008: 431).

Konfüçyüs'e göre mutluluğa ulaşabilmek için yaşanan andan daha değerli bir an yoktur. "Mutluluk bir varış değil, çıkılan yolculuğun kendisidir. Mutluluk ne çok yüksekte ne de çok alçaktadır. Daima insanın ulaşabileceği yükseklikte bulunmaktadır" (Sarı, 2017: 86). Konfüçyüs mutluluğa sonuca odaklanarak değil, sonucu düşünmeden iyi niyetle hareket ederek ulaşabileceği düşüncesini öne sürerek süreç odaklı hareket etmektedir (Kala, 2017: 76).

Lao Tzu'ya göre birey kendi mutluluğunu kendisi meydana getirmektedir (Cooper, 2003: 88). Lao Tzu dünyevi hazlar peşinde koşarak sonsuz çaba harcamanın mutluluk getirmediği görüşünü savunmaktadır. İnsan hayatında iyi şeylerden sonra kötü şeyler, kötü şeylerden sonra iyi şeyler yaşanabilir. Onun felsefesinde iyi ve kötü diye bir şey yoktur, bunlar insanların yüklediği anlamlar neticesinde şekillenmektedir. Mutluluk da böyle bir şeydir. Bu nedenle dünyevi hazlar peşinde koşmak yerine sakin bir yaşam sürmek mutluluk üzerinde daha olumlu etki yaratabilir (Lu, Gilmour ve Kao, 2001: 478). Bireylerin hayatlarında mutluluğu açgözlülükle aramamaları gerektiğini savunan Lao Tzu aynı zamanda mutsuzluktan da korkulmaması gerektiğini aktarmaktadır (Eckersley, 2007: 3).

Erdemli bir yaşam sürmek gerçek mutluluğun merkezinde yer almaktadır (Martin, 2008: 171). Her şeyin daha iyisine ulaşmak için çabalamaktan vazgeçildiğinde mutluluğa ulaşmanın mümkün olduğunu savunan Lao Tzu mutluluk konusunda yapılacak şeylerin az olduğunu ve anı yaşamının bireye mutluluk getireceğini savunmaktadır (Zhang ve Veenhoven, 2008: 431). Lao-Tzu çağdaşı sayılan Konfüçyüs'ün pek çok görüş ayrılıkları bulunmasına rağmen mutluluk hakkındaki görüşleri paralellik arz etmektedir. Her ikisi de mutluluğun süreç olduğuna inanmaktadır ve içsel bir bakış açısına sahiptirler. Hatta Lao-Tzu mutluluk için çabalamanın mutsuzluğa götüreceğini ima etmektedir. Çünkü ona göre her tür hırs ve rekabetin yıkıcı etkisi vardır. Mutluluk basittir, insanın kendini bilmesiyle ulaşılır.

Antik Yunan'da Aristoteles, İslam dünyasında ise Farabi mutluluk filozofu olarak anılmaktadır (Genç, 2014: 121). Mutluluk üzerine önemli değerlendirmelerde bulunan Aristoteles Nikomakhos'a Etik kitabının birinci bölümünde mutluluk kavramını değerlendirmiştir. Bireyin tüm tercihlerinin ve gerçekleştirdiği eylemlerinin; tüm araştırmaların ve tüm sanatların en büyük amacı en iyiye ulaşmaktır. Bu nedenle iyi kavramı "hayatta herkes tarafından istenilen" şeklinde tanımlanmaktadır (Aristoteles, 2015; 1094-21). Bireyin hayattaki amacı her ne olursa olsun en sonunda ulaşmak istediği nihai amaç mutluluğu elde etmektir (Tuncer, 2006:17; Csikszentmihalyi, 2018: 17).

İnsanın hayattaki amacının ne olduğunun açığa çıkarılması mutluluğun ne anlama geldiğinin de anlaşılmasını sağlayacaktır (Aristoteles, 2015: 1098-29). Aristoteles'e göre her zaman sadece kendisi için istenilen tek olgu mutluluktur. Uğruna başka hiçbir şey tercih edilemediğinden; araç değil amaç olduğundan bu derece değerlidir. Hayatta bazı olgular "kendi kendine yeter" şeklinde adlandırılmaktadır. Mutluluk da bir eksiği olmayan ve kendine yeten

faaliyetlerdendir. Çoğu zaman hayatta ulaşılabilecek en üst iyi olması nedeniyle tercih edilmektedir (Aristoteles, 2015, 1097b 28-29).

Aristoteles'e göre mutluluk eyleme uygun faaliyetler yapıldığında; mutsuzluk ise erdeme uygun olmayan faaliyetler yapıldığında ortaya çıkmaktadır (Aristoteles, 2015: 1101-35). "Mutlu insanlar herkesten fazla erdeme uygun bir yaşam sürmeli, iyi ya da kötü kadere katlanmalı, iyi ve harika birer insan olmalıdırlar." Kaderin yarattığı değişikliklere çok fazla değer atfetmeyen kişiler mutluluğa ulaşabilmektedir (Aristoteles, 2015: 1101-36).

Bireylerin hayatta mutluluğa ulaşabilmek için yeterli olgunluğa ve akla uygun davranış gerçekleştirecek erdeme sahip olması gerekmektedir. Olgunluğa erişmeden ulaşılan mutluluk geçicidir. Yaşam içinde mutluluğa ulaşabilecek olgunluğa erişmek kalıcı mutluluğa ulaşmanın da anahtarıdır (Aristoteles, 2015: 1100-34).

Birey hayatında sahip olduğu ya da sahip olmak istediği her şeyi nihai amacı olan mutluluğa ulaşabilmek için yapmaktadır (Aristoteles, 2015: 1177-224). Fakat insanlar hayatlarında gelip geçici hazların kölesi olduklarında kalıcı mutluluğa ulaşamazlar (Aristoteles, 2015: 1172b-213). Mutluluk konusunda İslam dünyasında önemli çalışmalarda bulunan filozofların başında yer alan ve Aristoteles ile paralel düşüncelere sahip olan Farabi'ye göre mutluluk: "kendisi için istenen, hiçbir zaman başka bir şeyi elde etmek için kullanılmayan, kendi kendine yetebilen en üst iyidir" (Tuncer, 2006: 78; Sarı, 2017: 22).

Farabi'ye göre iyi ve güzel davranışlar insanları mutluluğa bir adım daha yaklaştırırken; kötü ve çirkin davranışlar adım adım uzaklaştırmaktadır. İnsan sahip olduğu akıl ve irade gücüyle hangi davranışın iyi hangi davranışın kötü olduğunu ayırt ederek mutluluğa ulaşabilir (Bircan, 2011: 57). İnsan için hayattaki en büyük amaç mutluluktur. Bu en büyük amaca sadece akli etkin kullanma yoluyla ulaşılabilir (Sarı, 2017: 42).

Farabi'ye göre mutluluğun ötesinde hiçbir şey yoktur. İnsan mutluluğa ulaştığında başka hiçbir şeye ihtiyaç duymaz ve hayatta başka hiçbir şey elde etmek için çaba harcamaz. Bireyin hayattaki nihai amacı mutluluk olduğundan elde ettiği mutluluk her türlü tatmini sağlayacak kapasiteye sahiptir (Tuncer, 2006: 81).

Sürdürülebilir mutluluk bireyin uzun süre yapmayı tercih ettiği faaliyetlerle meydana gelmektedir. Bireyin baskı altında gerçekleştirdiği ya da kısa süreli yaptığı faaliyetler sadece haz duygusu yaratacaktır. Bu nedenle bireyin katıldığı aktiviteleri kendi isteğiyle ve uzun süreli yapması gerekmektedir (Tuncer, 2006: 82). Bu konuda Farabi görüşünü şu sözlerle dile getirmiştir "İnsan bazen bir tesadüfle güzel işler yapabilir. Bazen de bu güzel işleri isteyerek değil, herhangi bir baskı altında yapmış olur. Böyle yapılan işler mutluluk getirmez" (Sarı, 2017: 4). Birey tüm çabalarını mutluluğa ulaşmak için erdemli davranışlar sergileme ve bu davranışları devam ettirebilmek için harcamalıdır (Bircan, 2011: 276).

Alanyazında Aristoteles ve Farabi'nin mutluluk düşüncelerini içeren çalışmalar incelendiğinde aşağıdaki ortak noktalara ulaşılmıştır:

- Mutluluk hayatta ulaşılacak istenen nihai amaçtır ve sadece kendisi için istenir. Hedeflere ulaşmak için bir araç değil, hedefin kendisidir.
- Birey aklını kullanabilecek olgunluğa erişip erdemli faaliyetler sergilediğinde mutluluğa ulaşabilir.
- Haz nedeniyle oluşan mutluluk geçicidir. Bu mutluluğu kalıcı kılabilmek bireyin aklını kullanarak doğru tercihler yapmasına bağlıdır.
- İnsan mutluluğa baskı altında olmadan, kendi iradesiyle yapmayı tercih ettiği faaliyetler sayesinde ulaşabilmektedir. Mutluluk tesadüfen değil, çaba sonucu ortaya çıkmaktadır.
- Hayatta kendi kendine yetebilen tek olgu mutluluktur.

Marcus Aurelius'a göre insan içinde her şeyi düşünerek var edecek güce sahiptir. Bireyin faaliyete geçirdiği bütün eylemler düşüncelerinin bir sonucudur. Dolayısıyla birey mutluluğa da düşüncelerinde yer vererek ve bu düşünceler ışığında harekete geçerek ulaşabilecektir (Aurelius, 2019: 17). Aurelius içinde bulunulan “şu an”ı bireyin sahip olduğu en büyük servet olarak değerlendirmektedir. İnsan bu servetin farkında olarak hayatını idame ettirmeli ve geleceğe yatırım yapmalıdır. İnsan aklının kıymetini kullanarak yaşadığı anın hakkını vererek mutluluğa ulaşip sürdürülebilirliğini sağlayabileceği faaliyetler gerçekleştirmelidir (Haidt, 2014: 108; Aurelius, 2019: 34-35). “Hayatta bize neler olacağı üzerinde bir kontrolümüz yoktur ancak hayatımızdaki olaylara karşı tepkilerimizi kontrol edebiliriz”. Bu açıdan mutluluk da insanın hayatında olanlara verdiği tepkiyle ilgilidir ve içseldir. Dolayısıyla kişinin kontrolündedir, herhangi bir dışsal faktöre bağlı değildir. İnsanın mutlu bir hayat için düşüncelerini kontrol etmesi yeterlidir.

Filozofları genellikle bilgi arayışı felsefi çalışmalara iterken Baruch Spinoza'yı çalışmalarına mutluluk arayışı güdülemiştir (Fransez, 2012: 79; Özgen, 2013: 86). “İnsanlar için iyi yaşam nedir? Yaşamı en iyi şekilde yaşamayı sağlayan şey nedir? Yaşam sürekli mutlu bir şekilde nasıl yaşanır? Ve tüm bu durumlar nasıl elde edilebilir?” sorularına cevap aramıştır (Karagöz Yeke, 2011: 98). Spinoza'ya göre birey dış kaynaklara bağlı olmadan sadece kendi iç kaynaklarıyla da mutluluğa ulaşabilir. Mutluluk bireyin içinden gelmektedir (Scruton, 1986: 26). İnsanlara hayatlarında tutkuların hakim olduğu mutsuz bir yaşam ile aklın yönettiği mutlu bir yaşam arasında tercih yapacak özgürlük sağlanmalıdır. Özgürlük sağlanmadığı ortamlarda insanlar olumlu durumlarda bile mutluluğa ulaşamaz (Kristeller, 1984: 8). Spinoza erdemli olmanın yaşamın bir gereği olduğunu savunmaktadır. Erdemli olmanın sonucunda birey mutluluğa da ulaşabilecektir (Cihan, 2004: 183).

Spinoza tanrı sevgisinin insanı mutluluğa ulaştırabileceğini savunmaktadır. İnsanlar genellikle mutluluğu dünyevi şeylere körü körüne bağlanarak ulaşmaya çalışmaktadır. Fakat sonsuz mutluluğa “tanrı, insan ve evren” sevilerek ulaşılabilir (Özgen, 2013: 86). İnsan tutkularının kölesi olmaktan uzaklaştıkça ve tanrıya olan sevgisini artırdıkça erdemli olabilir ve dolayısıyla mutluluğa da ulaşabilir (Cihan, 2001: 164).

Thomas Hobbes da mutluluğun yaşamın amacı olduğunu belirtmektedir. Ama mutluluğun erdemlere dayandığı konusuna katılmamaktadır. Ona göre mutluluk “insanların arzuladıkları şeyleri elde etme sürekliliğidir”(Zarakolu, 2013’den aktaran Fındık, 2015: 22). Hobbes’a göre mutluluğu elde etmede insanların erdemden ziyade güce ihtiyacı vardır. Bu bakımdan devlet, insan güçlerinin toplamı olarak en büyük güçtür ve mutluluğun garantisidir (Fındık, 2015).

Ona göre hayatta kanun ve normların olmaması insanlara mutluluk yerine sıkıntı vermektedir. Aynı zamanda insanların mutlu olabilmesi için bir otoriteye ihtiyacı bulunmaktadır. İnsanların başına buyruk davranmasını ve eşitsizliğin ortadan kalkıp insanların bir arada mutlu bir şekilde yaşamasını sağlayacak otorite devlettir (Yeşilçay, 2014: 69). Hobbes’a göre devlet insanları diğer insanlara karşı koruyup bir arada mutlu bir şekilde yaşamalarını sağlayacak tek güçtür (Karagözoğlu, 2006: 233; Arslaner ve Eryücel, 2014: 9).

Bireyler hayatlarında barış ortamında yaşamayı hedeflediklerinde bu hedeflerine yönelik erdemli davranış sergileyeceklerdir ve sergiledikleri erdemli davranışlar bireyi mutluluğa ulaştırabilecek faktörler arasında yer almaktadır (Airaksinen, 2019: 164). Bireylerin hayatlarında gerçekleştirdikleri tüm etkinlikler mutluluğa ulaşabilmek amacıyla yapılmaktadır (Demirci, 2017: 34).

John Locke’a göre ise mutluluk “yaşamdan duyulabilecek en yüksek haz, mutsuzluk ise en yüksek derecedeki acıdır” (Şener, 2017: 277). Locke (1992) “Mutluluk ve mutsuzluk son sınırlarının bilinmediği iki ucun adıdır. Gözün hiç görmediği, kulağın hiç işitmediği, insan yüreğinin anlamlandıramadığı şeydir” şeklinde mutluluğun ve mutsuzluğun çok geniş kavramlar olduğunu vurgulamıştır (Locke, 1992: 171). Ona göre insan davranışının yönelişi mutluluğadır; aynı zamanda bu mutsuzluktan kaçıştır (Özcan, 2011: 575). İnsanlar en yüksek hayra göre değil mutluluk anlayışlarına göre davranırlar. Locke aklın emrine uygun mutluluk durumuna hakiki mutluluk adını vermektedir. Bireylerin hayatlarında yaptıkları seçimlerin farklı olması nedeniyle mutluluğa aynı seviyede ve aynı yoldan ulaşmaları mümkün değildir (Şener, 2017: 278). Bireyin hayatta olumlu duyguları gereğinden fazla arzulaması mutluluğa ulaşmasını engellemektedir (Locke, 1992: 105). İnsanlar eylemlerini bu dünyadaki haz ve acılara bağlı olarak değil ahiret hayatını düşünerek gerçekleştirdiklerinde sonsuz mutluluğa ulaşabileceklerdir. Bireyler hayatlarında erdemli bir yaşam sürdüklerinde hem bu dünyada hem de öteki dünyada mutluluğa ulaşabileceklerdir (Locke, 1992: 73). Adaletin mevcut olmadığı

ortamlarda insanların tam anlamıyla mutluluğa ulaşması mümkün olmamaktadır (Ekmekçi, 2013: 208).

İnsanlar hayatta kendilerini iyi hissettiren her şeyden mutlu olabilir (Ahmet, 2008: 10). Bir durumun birey tarafından iyi ya da kötü olarak değerlendirilmesi durumun bireyi nasıl etkilediği ve sonucunda nasıl hissettirdiğine bağlı olarak değişmektedir. Birey yaşanan durum sonucunda iyi hissediyorsa mutluluğa da ulaşabilecektir (Locke, 1997: 216).

Jeremy Bentham “Yapılması en doğru olan şey aynı zamanda en fazla mutluluk sağlayacak şeydir” şeklinde savunduğu faydacılık ilkesiyle daha fazla insana daha fazla mutluluk taşımayı amaçlamaktadır (Cengiz, 2019: 141). İnsana haz ve mutluluk veren her durum kendi faydasına olduğundan mutluluk kavramı faydacılıkla ilişkilidir (Başok Diş, 2017: 82). Bentham mutluluk, fayda, haz ve iyi gibi kavramların aynı anlamı ifade ettiğini savunmaktadır. Bireylerin hayatlarındaki amacı ömürleri boyunca yaşadıkları haz ve mutluluğu artırırken; acı ve mutsuzluğu azaltmaktır (Cengiz, 2019: 143). Bentham haz ve acı arasında ayrılmaz bir ilişki olduğunu savunmaktadır. İnsanın hayatında gerçekleştirdiği eylemler ya haz ya da acıyla sonuçlanacağından bu iki kavram arasında yadsınamaz bir bağlantı söz konusudur (MacIntyre, 2001: 265). Bireylerin hayatlarında gerçekleştirdikleri tüm aktiviteler mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkiye sahiptir (Veenhoven ve Dumludağ, 2015: 210).

Bentham’a göre mutluluk “yaşamdan alınan keyif, zevk ve acıların toplamıdır ve ahlakın temelidir” (Veenhoven ve Dumludağ, 2015: 209). Aynı zamanda mutlu bir yaşam acıların hazzardan az olduğu ya da insan yaşamında acının hiç yer almadığı durum olarak nitelendirilmektedir. Bentham’a göre hazlar ve acılar arasındaki terazide hazların acılardan ağır basması durumunda bireyler mutluluğa ulaşabilecektir (Stephen, 1900’den aktaran Aydın, 2013: 605). Bentham tarafından belirlenen mutluluk terazisi ile bireylerin hayatlarında karşılaştıkları acı ve haz duyguları niceliksel olarak hesaplanmıştır. Bireyin hayatında yaşadığı haz ve acılar toplanarak daha sonra kendi arasında kıyaslanır. Bu sonuç bireyin hayatındaki mutluluk düzeyini vermektedir. Mutluluk terazisi bireyin hayatındaki mutluluk düzeyini rasyonel olarak vermektedir (Cengiz, 2019: 146).

Daha fazla insana daha fazla mutluluk görüşünü destekleyen John Stuart Mill çalışmalarıyla bu görüşü geliştirmiştir (Hoag, 1986: 190). Mill Bentham’ın bireyin hayatında yaşadığı haz ve acıları niceliksel olarak hesaplayan “mutluluk terazisi”ni eleştirerek “Durumundan hoşnut bir domuz olmaktansa, durumundan hoşnut olmayan bir insan olmak; mutlu bir budala olmaktansa acı çeken bir Sokrates olmak daha iyidir” görüşünü savunmuştur. Bu görüşü ile hazların niceliğinden çok niteliğinin önem arz ettiğini vurgulamıştır (Cengiz, 2019: 147). Mill’e göre mutluluk hazzın fazla acının az olması anlamına gelmektedir (Hoag, 1986: 190).

Mill bireylerin hayatlarındaki nihai amacının mutluluğa ulaşmak olduğu görüşünü savunmuştur. Mill'in erdem teorisine göre "insanlar sadece mutluluğu arzular ve mutluluk dışındaki her şey sadece mutluluğa araç oldukları için arzulanır" (Aydın, 2018: 53). Bu doğrultuda Mill daha fazla insanın daha çok mutlu olmasını amaçlamaktadır (Möngü, 2015: 23). Bireyler insanlara karşı iyi davranışlar sergileyip herkesin mutluluğunu amaçladıklarında bu durumdan kendileri de daha fazla mutluluk elde edecektir (Möngü, 2015: 28). Başkalarının mutluluğunu düşünen insan kendi mutluluğundan feragat edebilmelidir. Başkalarını mutlu edebilmek bireyin kendi mutluluk düzeyi üzerinde daha olumlu etki yaratabilecek kapasiteye sahiptir. Mill (1978)'e göre mutluluk bireyselliğin söz konusu olamayacağı kavramlar arasında yer almaktadır (Möngü, 2015: 29).

Mutluluk hem birey bazında hem de toplum bazında faydalı olabilecek iyilikler arasında yer almakta ve bu denli önem arz etmesi nedeniyle insanların yaşam amaçları arasında yer almaktadır. Aynı zamanda bireylerin çıkarları toplumla ne kadar uyumlu ise o kadar fazla insana katkı sağlayacağından mutluluğa daha kolay ulaşılmasını sağlayacaktır (Bayram ve Çavuşoğlu, 2016: 410).

Mill'e göre bireylerin hayatlarında gerçekleştirdiği eylemler yarattıkları mutluluk derecesinde anlamlıdır (Bayram ve Çavuşoğlu, 2016: 409). Bireyin mutluluğunu daha fazla artırma kapasitesine sahip olan zevkler hayatında daha önemli konumda yer almaktadır (Hoag, 1986: 191). Mutluluk; "müzik, sağlık, erdem ve bireysellik gibi parçaların dahil edildiği somut bir bütündür". İnsan hayatında zevkler, erdem, para, şöhret, özgürlük ve güç hem mutluluğun bir parçası hem de hayatın amacı olarak arzu edilebilir (Hoag, 1986: 192).

Friedrich Nietzsche'ye göre mutluluk ise "geçmişini unutup anı yaşamaktır. Geçmişe takılıp kalan insan sürekli geniş getirerek yaşamak zorunda olan hayvanlara benzetilmektedir" (İşbıroğlu Kocaman, 2018: 336). Nietzsche mutlu olmanın sadece tarih dışı bir yaşam sürebilmekle mümkün olduğunu savunmaktadır. Geçmişin yükünü üzerinden atabilen insan daha aktif ve daha mutlu bir yaşama sahip olabilecektir. Mutluluğun püf noktası geçmişin ağırlığını üzerinden atabilmektir (Aşar, 2015: 44). Mutluluk memnuniyet halinde olma durumudur. Nietzsche'ye göre mutluluk "bir engelin aşıldığı ve dolayısıyla gücün büyüdüğü duygusunun hissedilmesidir" (Nietzsche, 2008: 10).

Mutluluk konusunda önemli görüşleri olan Dalai Lama hayatın amacının gerçek mutluluğa ulaşmak olduğunu savunmakta ve hayatın gerçek yönünün her zaman mutluluğa doğru olduğunu söylemektedir (Lama ve Cutler, 2000: 21). "Hayatımızın amacı ve bizim için yaşamı anlamlı kılan şeyler nelerdir?" sorusunun cevabının mutluluğa ulaşma konusunda en büyük yol göstericilerden biri olduğuna inanan Dalai Lama, insanların mutluluğu hayatlarının temel amacı olarak gördüklerinde ona ulaşabilmek için harekete geçip çaba sarf edeceği görüşünü savunmaktadır (Lama ve Cutler, 2000: 23).

Mutluluk aslında bireyin mevcut durumunu nasıl algıladığıyla ve elindeki imkanlarla ne derece tatmin olduğuyla ilgilidir. (Lama ve Cutler, 2000: 30). Bireyin yaşamdan tatmin düzeyi kendisini çevresindeki kişilerle kıyaslamasına bağlı olarak şekillenmektedir. Birey kendisini yaşam koşulları daha iyi durumda olan bireylerle kıyaslarsa hayal kırıklığı yaşayarak mutsuz olacak; daha kötü şartlarda olanlarla kıyaslarsa kendisini şanslı hissedip mutlu olabilecektir (Lama ve Cutler, 2000: 31). Birey yaşam koşullarını ve dolayısıyla sahip olduğu imkanları lüks içinde yaşamak yerine başkalarına yardımcı olmak amacıyla kullandığında daha sürdürülebilir bir mutluluk düzeyine ulaşacaktır (Lama ve Cutler, 2000: 32).

Dalai Lama' nın mutluluk görüşü "Bireyin eksiksiz ve sürdürülebilir bir mutluluğa ulaşması için para, başarı, şöhret, mükemmel bir beden, ideal eş gibi şeylere ihtiyacı yoktur; mutluluğa ulaşmak için zihnini kullanması yeterlidir" fikri doğrultusunda şekillenmektedir (Lama ve Cutler, 2000: 47). Birey hayatında her türlü olanaklara sahip olsa bile mutluluğun anahtarı zihninde barındırdığı duygulardan geçmektedir. Zihninde barış, umut, heyecan, sevgi gibi olumlu duygular barındıran bireyler daha mutlu; öfke, kin, nefret gibi olumsuz duygular barındıran bireyler ise daha mutsuz olabilir. (Lama ve Cutler, 2000: 32). Olumsuz duygular zamanla bireyin sahip olduğu tüm mutluluk duygusunu yok edebilecek kapasiteye sahiptir. Örneğin bir kişiye karşı nefret duygusu besleyen birey zamanla tüm insanlara karşı nefret duygusuna sahip olabilir. Bu durumun tersine iyilik, şefkat gibi duygular barındıran bireyler tüm insanlara karşı daha olumlu duygular besleyerek daha sağlıklı ve daha mutlu olabilir (Lama ve Cutler, 2000: 49).

Mutluluk haz duygusuyla karıştırılmaktadır. Dalai Lama'ya göre bedensel zevke bağlı olarak oluşan mutluluk duygusu bireyin hayatında geçici haz yaratmaktadır. Aynı durum bireyi bugün mutlu ederken ertesi gün mutlu etmeyebilir. Birey zihni ve kalbi arasında daha fazla bağlantı kurduğunda gerçek mutluluğa ulaşabilecektir (Lama Ve Cutler, 41). Bireyin içsel disiplini eksik olduğu sürece yaşam koşulları ne kadar iyi olursa olsun asla istenilen mutluluk düzeyine ulaşamaz. Tam tersine içsel disiplinde eksiklik olmayıp şartlarda eksiklik olması durumunda birey mutluluğa ulaşabilir. Mutluluk düzeyi tamamen bireyin içsel kaynaklarına odaklanmasına bağlı olarak şekillenmektedir (Lama ve Cutler, 2000: 33).

Bireyin sahip olduğu arzuları arttıkça mutlu olma olasılığı azalmaktadır. Arzular bireyi hem olumlu hem de olumsuz etkileyebilmektedir. Mutlu olma, barış içinde bir hayat sürme gibi arzulara sahip bireyler mutlu olabilme ihtimaline sahipken; lüks arzusu, hırs gibi arzular bireyi mutsuzluğa sürükleyecektir. Aşırı lüks arzusunun sahip bireyler hiçbir zaman elindeki imkanlarla yetinmeyip hep daha fazlasını isteyeceklerinden mutluluğa ulaşmaları zorlaşacaktır. Lüks arzusundan kaynaklı açgözlülük bireye sadece mutsuzluk getirmektedir (Lama ve Cutler, 2000: 35-37).

Sonuç olarak mutluluğu gerçek bir hedef olarak görmek ve onu sistemli bir şekilde arama konusunda bilinçli bir karar vermek kişinin hayatını derinlemesine değiştirebilecek potansiyele sahiptir (Lama ve Cutler, 2000: 74).

Literatürdeki görüşlerden hareketle, birey hayatında mutlu olmayı hedefleyip, yaşadığı ana odaklandığında mutluluğa ulaşabilecektir. Bireyin kendi iradesiyle yapmayı tercih ettiği davranışlar sonucunda mutluluk ya da mutsuzluk ortaya çıkmaktadır. Birey hayattan zevk alacağı eylemler gerçekleştirdiğinde hayattaki nihai amacı olan mutluluğa ulaşabilecektir. Mutluluğa ulaşmak bireyin tercihleri doğrultusunda şekillenebilmektedir.

2.3. Bilimsel Açıdan Mutluluk Kavramı

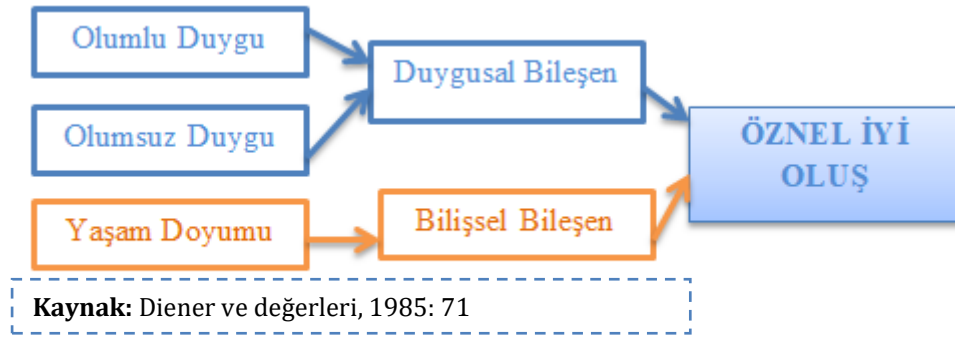
Alanyazında mutluluk konusunda yapılan çalışmalarda karşılaşılan en büyük zorluklardan biri mutluluk kavramını tanımlamak ve mutluluğun ölçüm aracını belirlemektir. Mutluluk kavramının bireyden bireye farklılık göstermesi, kavram konusunda net bir tanımlama yapılmasını zorlaştırmaktadır (Kelly, 2011: 41). Literatür incelendiğinde öznel iyi oluş, yaşam tatmini, pozitif negatif duygulanım gibi bazı kavramların mutluluk kavramıyla veya onun yerine kullanıldığı görülmektedir. Aslında mutluluk ve öznel iyi oluş kavramları arasında net bir ayrım bulunmamaktadır. Bazı çalışmalarda mutluluk ve öznel iyi oluş aynı anlamda kullanılsa da (Diener ve Diner, 1996: 181; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Doğan ve Eryılmaz, 2012: 383; Doğan ve Eryılmaz, 2013: 108;) bazılarında ise mutluluğun öznel iyi oluştan daha spesifik bir kavram olduğu üzerinde durulmaktadır (Steel vd, 2008: 142). Mutluluk öznel iyi oluşun bilişsel boyutu üzerinde etki yaratmadığından öznel iyi oluşun mutluluktan daha genel bir kavram olduğu görüşü savunulmaktadır (McCabe ve Johnson, 2013: 45). 1970'li yılların ortalarından itibaren mutluluk kavramı öznel iyi oluş kavramı çerçevesinde ele alınmıştır. Öznel iyi oluş mutluluk kavramının öznel doğasına vurgu yapmakta ve insanları kendi mutluluklarının en iyi yargıçları olarak değerlendirmektedir (Kesebir ve Diener, 2013: 2).

Mutluluk: "Bireyin yaşamını bir bütün olarak olumlu şekilde yargılama derecesi ve hayatının nihai amacıdır". İnsanların hayatında ulaşmayı hedeflediği nokta daima mutluluktur (Selim, 2008: 532). Bireyin hayatında sahip olduğu mutluluk düzeyi yaşadıklarına göre değil; hayatında karşılaştığı olaylara yüklediği anlama göre şekillenmektedir (Veenhoven, 1984: 23; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 13).

Mutluluk ve öznel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmaların birçoğunda mutluluk kavramının günlük yaşamda öznel iyi oluş kavramının ise pozitif psikoloji literatüründe kullanıldığı dolayısıyla iki kavramın aynı anlamda olduğu görüşü benimsenmektedir (Diener, 1984:543; Argyle ve Martin Crossland, 1989: 190; Chen, 2011: 24; Diener ve Diner, 1996: 181; Diener, 2000: 34; Lyubomirsky vd, 2005: 115; Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007: 15; Minkov, 2009: 152; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010: 189; Eryılmaz ve Aypay, 2011: 167; Doğan

ve Eryılmaz, 2012: 383; Doğan ve Eryılmaz, 2013: 108; Doğan, 2013: 56; Öztürk ve Çetinkaya, 2015: 336; Koydemir ve Mısır, 2015: 50).

Bir diğer görüşe göre ise iyi oluş kavramı yaşam doyumu, mutluluk gibi kavramları kapsayan genel bir kavram olarak nitelendirilmektedir (Myers ve Diener, 1995: 10). Öznel iyi oluş; olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alma şeklinde tanımlanmaktadır (Ryff ve Singer, 2006: 13) ve kişinin yaşamdan aldığı hazzı ifade etmektedir (Doğan, 2014: 3). Öznel iyi oluş; olumlu duygulanım; olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Olumlu duygulanım; güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur ve neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise; öfke, nefret, suçluluk ve üzüntü gibi olumsuz duyguları içermektedir. Yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olup, bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtmaktadır (Diner, 1984: 544). Öznel iyi oluşun bileşenlerine Şekil 2. 1'de yer verilmiştir.



Şekil 2. 1. Öznel İyi Oluş Bileşenleri

Mutluluk öznel iyi oluşun duygusal boyutunu oluştururken; yaşam doyumu bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985: 71). Bireyin hayatında yaşadığı olumlu ya da olumsuz tüm durumlar mutluluk düzeyini belirleyen faktörler arasında yer almaktadır. Hayatında daha fazla olumlu duygu yaşayan birey daha mutlu iken; olumsuz duygu yaşayan birey daha mutsuz olacaktır (Gamble ve Garling, 2012: 33). Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumu (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2012: 207) ise bireyin hayattan beklentileri ile bu beklentilerin kıyaslanması neticesinde ortaya çıkan sonuç şeklinde tanımlanmaktadır (Gamble ve Garling, 2012: 31). Gundelach ve Kreiner (2004) de mutluluk ve yaşam doyumunun öznel iyi oluşun bileşenleri olduğu görüşünü savunmaktadır.

Yaşam doyumu bireyin hayattan beklentileri ve bu beklentilerin karşılanma derecesi neticesinde belirlenen durumdur. Bireyin mutluluk, ruh hali gibi durumlarla bağlantılı olarak iyi olma hali şeklinde tanımlanmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003: 72). Yaşam doyumu kavramı bireyin hayatta mutluluğa ulaşmasını sağlayabilecek önemli faktörler arasında yer almaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985: 71). Yaşamından doyum sağlayan birey mutluluğa ulaşabilecektir (Özer ve Karabulut, 2003: 72).

Bir başka görüşte ise mutluluğun öznel iyi oluştan daha genel bir kavram olduğu; öznel iyi oluşun mutluluğun sadece hedonik yani hazza dayalı boyutunu oluşturduğu fikri hakimdir (Doğan, 2014: 3). Mutluluk, öznel iyi oluş, yaşam doyumu gibi kavramlar tamamen benzer olmasa da hepsi mutluluğu sağlayan koşulları içerdiğinden benzer nitelikte değerlendirilmektedir (Tuzgöl Dost, 2004: 14). Mutluluk kavramı tarihi, popüler kökeni ve daha kolay anlaşılabilirliği nedeniyle öznel iyi oluştan daha çok tercih edilmektedir (Chen, 2011: 24). Ayrıca bireyin öznel yaşam koşullarında meydana gelen iyileşmelerin sonucunun mutluluk olması iki kavramın aynı anlamda kullanılmasını sağlamaktadır (Layard, 2006: C24). Bu tez çalışmasında daha kolay anlaşılabilirliği açısından mutluluk teriminin yaşam doyumunu da içerecek şekilde kullanılması tercih edilmiştir.

Literatürde mutlu insan ise Wilson (1967) tarafından “genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi maaş alan, dışadönük, iyimser, hayata dair endişesi olmayan, evli, inanç sahibi, yüksek benlik saygısı ve iş ahlakına sahip olan, zeka yelpazesi geniş, her iki cinsiyetten de olabilecek birey” şeklinde tanımlanmaktadır (Wilson, 1967: 294). Bir başka tanıma göre mutlu insan kendini tanıyan kişidir (Diener, 1984: 543). Michalos (1991)’a göre ise mutlu insan “düşük düzeyde korku, kin, gerilim, suçluluk ve öfke duygusu yaşayan; yüksek düzeyde enerjik, özgüven sahibi, duygusal açıdan istikrarlı, sağlıklı, samimi sosyal ilişkiler kuran, anlamlı bir işi ve aktif yaşamı olan iyimser ve kaygısız birey” şeklinde ifade edilmektedir (Kangal, 2013: 217). Mutlu insanların kendine saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışadönüklük olmak üzere dört temel özelliği bulunmaktadır. Bu dört özelliğe sahip olan bireyler mutlu olarak nitelendirilmektedir (Myers ve Diener, 1995: 14).

Mutlu insan aynı zamanda “yaşamdan haz alan, yeteneklerini kullanarak içindeki potansiyeli ortaya çıkaran, varlığıyla sadece kendisine değil, başkalarında da fayda sağlayan ve dünyayı daha yaşanılacak bir yer haline getirmek için çabalayan insan” olarak değerlendirilmektedir (Gün, 2018: 20). Csikszentmihalyi gerçekten mutlu insanı “yaptığı işten zevk alan, kendi payına düşenle makul biçimde tatmin olan, geçmişinden pişman olmayan ve gerçek bir güvenle geleceğe bakan kişi” şeklinde tanımlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2018: 31). Hayatında mutlu olmayı seçen akıllı insan, çözümü imkânsız olan bir sorunu yaşam amacı haline getirmeyip, o sorunu çözme fikrine saplanıp kalmaz. Olmayacak durumu oldurmaya çalışıp kibirlenmek sadece mutsuzluk yaratmaktadır. Aksine insan aklını kullanıp kolay ve basit olanın peşinden koştuğunda mutluluğu yakalayabilecektir (Aurelius, 2019: 74). Bireylerin mutluluğa ulaşmak için yapabilecekleri ilk adım basit olanın gücünü fark etmektir. Mutluluğa ulaşmanın basit bir durum olduğunu ve aslında kendi içinde yer aldığını kavrayan birey mutluluğa daha kolay ulaşabilecektir (Aurelius, 2019: 8).

Mutlu insanlar mutsuz olanlara oranla farklı yaşam alanlarında birçok fayda elde etmektedir. Mutluluk evlilik, iş, sosyal çevre, üretkenlik gibi konularda başarı elde etmeyi

sağlamaktadır. Başarı bireye mutluluk getirmese de mutluluk bireyin hayatta başarılı olmasını sağlayabilecek potansiyele sahiptir (Lyubomirsky vd, 2005: 122).

Mutluluk ya da yaşam doyumu, genç-yaşlı; kadın- erkek; zengin ya da orta durumlu herkes için eşit ulaşılabilirlikte yer almaktadır. Fakat bireylerin hayatlarında kurdukları yakın ilişkiler, yaşadıkları olumlu iş deneyimleri, içinde bulundukları kültür ve dini inançları gibi faktörler mutluluğa ulaşma konusunda olumlu etkiye sahiptir (Myers ve Diener, 1995: 10). Yapılan birçok çalışma evlilik, arkadaşlık, gelir ve iş performansı gibi konularda mutlu insanların daha başarılı oldukları sonucunu göstermektedir. Ayrıca mutlu olan bireylerin sağlık durumlarının mutluluk düzeyi düşük olan bireylere oranla daha iyi olduğu bulgulanmıştır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005: 803). Bu nedenle bireyin mutluluğunu artırabilecek etkinliklere katılmayı tercih etmesi, mutluluğun sürdürülebilirliğini sağlamak konusunda atılabilecek en önemli adımlar arasında yer almaktadır (Lyubomirsky vd, 2005: 126). Bireyin mutluluk düzeyini yaşam deneyimleri ve içinde yaşadığı koşullar belirlemektedir. Yaşamını olumlu olarak değerlendiren bireylerin mutluluk düzeyleri, yaşamını olumsuz olarak değerlendirenlere oranla daha yüksek olmaktadır (Yüksekbilgili ve Akduman, 2016: 97).

Mutluluk konusunda en temel nokta sağlıklı, başarılı ve huzurlu olmak gibi bileşenleri içinde bulunduran dengeli mutluluğa ulaşabilmektir. Dengeli mutluluğa ulaşabilen birey; fiziksel, zihinsel ve ruhsal bütünlüğü sağlayarak yaşamından en yüksek düzeyde mutluluk sağlayacaktır. Mutluluğun ne kadar süreceği dengeli mutluluğun yakalanması ile doğru orantılıdır. Birey dengeli mutluluğu elde ettikçe daha uzun süre mutlu olabilmektedir (Yüksekbilgili ve Akduman, 2016: 98).

“İnsanlar ne zaman en mutlu olurlar?” sorusunun cevabı hayatın mutluluğun daha fazla yer alacağı şekilde düzenlenmesini sağlamaktadır. Mutluluk bireyin başına gelen bir şey değildir. Şansın ya da iyi bir talihin sonucu değildir ve parayla satın alınamaz. Birey çabaları sonucu mutluluğa ulaşmaktadır (Gün, 2018: 66). Bireyler dış faktörler ne olursa olsun temel mutluluk düzeyine dönme eğiliminde ise, bu temeli belirleyen durumlar nelerdir? Değiştirilip daha yüksek bir seviyeye çekilmesi mümkün mü? Sorularına cevap arayan Dalai Lama, mutluluk düzeyinin bireyin kendi çabalarıyla artırılabilirliğini savunmaktadır (Lama ve Cutler, 2000: 29). Dış olaylara değil; bireylerin yaşanan olayları nasıl yorumladıklarına bağlıdır (Csikszentmihalyi, 2018: 18).

Mutluluk üretilmeden tüketilen bir olgu değildir. Bu yönüyle mutluluk ekonomik kaynaklara benzetilmektedir. Mutluluk bireye kendiliğinden gelir fakat mutluluğa ulaşmak için çaba sarf etmek gerekmektedir (Tarhan, 2019: 47). Alanyazında bazı çalışmalarda mutluluğa aranarak değil sadece çabalayarak ulaşılabilirliği üzerinde durulmaktadır. Çaba sarf edip mutluluk elde edildikten sonra şekillendirerek daha kalıcı hale getirilebilir (Lyubomirsky, 2019: 28).

Hayatınızın anlamı nedir? Sorusunun cevabı mutluluğa ulaşma konusunda etkilidir. Bu soruya verilecek cevap bireyin mevcut mutluluk düzeyini ve bu mutluluk düzeyini artırabilmek ve sonrasında sürdürülebilirliğini sağlamak için yapılması gereken faaliyetleri belirleme konusunda büyük önem arz etmektedir (Haidt, 2014: 285). Mutluluğun artırılabilmesinin en önemli yolu bireyin şimdiki mutluluk düzeyini belirlemektir. Mutluluk seviyesinin belirlenmesinin ardından bireyin mutluluk denge noktası belirlenerek yapılması gerekenler hakkında fikir sahibi olunur ve bu doğrultuda kalıcı mutluluğa ulaşılabilir (Lyumobirsky, 2019: 44). Mutluluk dışsal faktörlerden çok bireyin içinden gelmektedir. Mutluluk bireyin içinde bulunduğu şartları algılama ve bu şartlara uygun olarak sergilediği davranışlar ışığında belirlenmektedir. Kişi içinde bulunduğu şartlar doğrultusunda yaşamını sürdürdüğünde mutluluğa ulaşabilmektedir (Lyubomirsky, 2019: 51).

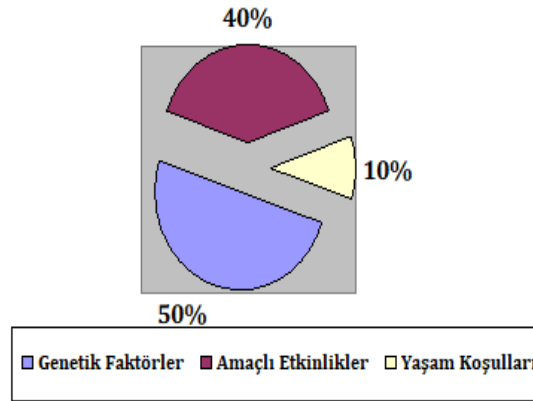
Mutluluğa ulaşmak için birey öncelikle mutlu olmayı istemeli ve mutluluğa ulaşabilmek için çaba sarf etmelidir (Gün, 2018: 15). Mutluluk insanlara ve çevreye karşılıksız ilgi duymaya dayanmaktadır (Russel, 2018: 116). Mutluluk adına yapılan her türlü faaliyet içten gelmelidir. Zoraki yapılan hiçbir şey getirmediği gibi aksine mutsuzluğa sebebiyet vermektedir (Russel, 2018: 117). Mutluluk ya da mutsuzluk durumunun en temel belirleyicisi bireyin beynini nasıl kullanmayı tercih ettiği doğrultusunda belirlenmektedir. Hayatta yaşanan her olumsuz ya da stresli durum mutsuzluk yaratmayabilir. İnsanların yaşanan olaydan mutsuz olmasını ya da ders çıkarıp bu durumdan fayda sağlamalarını belirleyen yaşanan sıkıntıya verdikleri yanıtlarla bağlantılıdır (Csikszentmihalyi, 2018: 25).

Olumsuz olaylara saplanıp kalmak yerine onlardan ders çıkarmayı tercih etmek mutsuzluğu engelleyecektir (Layous ve Lyubomirsky, 2015: 474; Gün, 2018: 17). Fakat birey olumsuz olayların geçici olduğuna ve onları aşabileceğine inandığında kalıcı mutluluğa da ulaşabilecektir (Gün, 2018: 45). Bireyin olumsuz olaylara saplanıp kalmasını engelleyecek pozitif aktivite stratejileri belirlenmesi ve bireylerin yaşamlarını bu doğrultuda sürdürmesi bireylerin kalıcı mutluluğa ulaşmasını sağlama konusunda yapılabilecek önemli adımlar arasında yer almaktadır (Layous ve Lyubomirsky, 2015: 475). Hayatı olumsuz duygulara göre idame ettirmek mutsuzluğun en büyük sebeplerinden biridir. Olumsuz duyguları aşılabilecek bir engel olarak görüp, yaşamı olumlu duygulara odaklanarak şekillendirmek mutluluğa ulaşılmasını sağlayabilir (Gün, 2018: 94). Her zaman odaklanılan neyse birey onu görmektedir (Gün, 2018: 95). Mutluluğa olanaklara odaklanarak ulaşabilmektedir (Gün, 2018: 96). Olumsuz bir durum yaşandığında “bu durumun benim için iyi yanı nedir?” sorusunu sorabilmek ve bu durumdan ders çıkarabilmek mutsuzluğu önleyebilecek kapasiteye sahiptir (Gün, 2018: 97).

Bireylerin mutluluk düzeyi hayattaki istek ve ihtiyaçlarının karşılanma durumuna bağlı olarak değişmektedir. İhtiyacı karşılanan birey yeniden ihtiyacı oluşana kadar mutlu kalmaktadır (Arkanoc, 2005: 112). Bu durumda bireyler her ihtiyacı karşılandığında ya da isteği

giderildiğinde bir sonraki sefer daha fazlasını isteyeceklerinden mutluluğu elde etmek ve elde edilen mutluluğu kalıcı kılmak zorlaşmaktadır (Csikszentmihalyi, 2019: 29). Ayrıca bireylerin mutluluk düzeyi, öncesinde mutluluktan ne kadar mahrum kaldığına bağlı olarak değişmektedir. Birey hayatında uzun süre mutsuz bir dönem geçirdikten sonra küçük bir olumlu olay yaşadıysa bile mutluluk seviyesinde artış gözlemlenebilmektedir. Bu durum uzun süre susuzluktan sonra bir yudum su içmeye benzetilmektedir (Klein, 2004: 44).

İnsanlar yaşamlarında yol kat edip hedefleri ve ihtiyaçlarında değişimler yaşasa da mutluluk düzeyleri sabit kalmaktadır. Lykken (1999)’e göre “daha mutlu olmaya çalışmak belki de daha uzun olmaya çalışmak kadar nafilidir”. Mutluluk genettir ve mutluluk düzeyini değiştirmek mümkün değildir (Tarhan, 2019: 31). Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) tarafından mutluluğu sabit noktanın üzerine çıkarıp sürdürülebilirliğini sağlamanın bir yolu olup olmadığının araştırıldığı çalışmada mutluluk üzerinde etkili olan faktörlere ve mutluluğun sürdürülebilirliğini sağlama konusunda uygulanabilecek stratejilere yer verilmiştir. Çalışma sonucunda oluşturulan bütünleştirici mutluluk modeli Grafik 2.1’de gösterilmiştir.



Grafik 2.1. Mutluluk Düzeyi Üzerinde Etkili Olan Faktörler

Bütünleştirici mutluluk modelinde, bireylerin mutluluğu genetik faktörler, amaçlı etkinlikler ve yaşam koşullarının birleşimiyle şekillenmektedir. Bireyin mutluluk düzeyini %50 oranında genetik faktörler, %40 katılmayı tercih ettiği amaçlı aktiviteler ve %10 oranında yaşam koşulları etkilemektedir. Bireyin mutluluk düzeyinde %40 etkili olan amaçlı etkinlikler mutluluğu artırma kapasitesine sahiptir. Bu aktivitelere birey katılmayı kendisi tercih edeceğinden hedonik adaptasyon durumu daha geç olmaktadır (Lyubomirsky vd, 2005: 116). Yaşam koşulları bireyin başına kendiliğinden gelirken; amaçlı etkinlikler insanlara bu yaşam koşullarında hareket etme fırsatı sunan faaliyetlerdir (Lyubomirsky vd, 2005: 119).

Genetik faktörler bireyin doğuştan sahip olduğu ve değiştirmenin mümkün olmadığı mutluluk seviyesidir. Bu seviye mutluluğun sabit noktası olarak tanımlanmaktadır. Bireyin mutluluk düzeyinde her ne kadar genetik faktörler etkili olsa da dış dünyayla kurduğu etkileşim

de etkili olabilmektedir. Çevre faktörleri mutluluk üzerinde etkisi olan genlerin işlevini azaltabilmektedir (Klein, 2004: 62). Yaşam koşulları bireyin cinsiyet, yaş, etnik köken gibi yaşanan coğrafyaya bağlı olarak değişen faktörlerdir. Evlilik, iş, gelir, sağlık ve din gibi konular da yaşam koşulları dahilinde yer almaktadır (Lyubomirsky vd, 2005: 117). Bireyin yaşamında sadece %10'luk bir etkiye sahip olan yaşam koşullarına gereğinden fazla önem verilmesi mutluluk düzeyinin artırılmasında büyük engel teşkil etmektedir (Lyubomirsky vd, 2005: 118). Mutluluğun sadece yaşam koşullarına bağlı olduğu inancı mutluluğa ulaşma konusunda en büyük engeller arasında yer almaktadır.

Birey istediği koşullara ulaşana kadar kendisini mutsuzluğa mahkum etmektedir (Gün, 2018: 43). Bu koşullarda yaşanan olumlu ya da olumsuz değişimler bireyin mutluluk düzeyini etkilese de yarattığı haz duygusu geçici olduğundan hedonik adaptasyon söz konusu olacak ve bireyin mutluluğu sabit noktaya geri dönecektir (Lyubomirsky vd, 2005: 118; Diener, Lucas ve Scollon, 2006: 305). İnsanlar yaşam koşullarına bağlı olarak elde ettikleri mutluluk düzeyi ile bir nevi mutluluk oyunu oynamaktadır. Ulaşılan mutluluk düzeyinin sürdürülebilirliğini sağlamak zor olacaktır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006a: 75). İçinde yaşanan koşulları kabullenme ve hayatı bu koşullar doğrultusunda şekillendirme mutluluğa ulaşma şansı doğurmaktadır. Koşulları kabullenmeyip içinde bulunulan hayat koşullarından dolayı öfke duymak mutsuzluk yaratmaktadır (Russel, 2018: 174). Bireyin mutluluk konusunda karamsar olmasının bir diğer nedeni daha önceki deneyimlerinde yaşamış olduğu hedonik adaptasyondur. Her ne yaşanırsa yaşansın bu duruma çabuk adapte olunması bireye mutluluğun peşinde koşmanın nafile olduğunu ve sürdürülebilirliğini sağlayamayacağını düşündürmektedir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006b: 57).

Bireyler çocukluk ve ergenlik dönemlerinde mutsuzluklar yaşasalar da her zaman geleceğe dair umut barındırmaktadırlar. Yetişkinliğin ilk yıllarında da geleceğe dair umuda sahip olsalar da ilerleyen yaşlarda umutlar azalmaya başlamaktadır. İnsanlar zamanla hayatlarında değişen bir şey olmadığını görecektir ve umutsuzluğa kapılacaklardır. Bu nedenle mutsuzluk durumu ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018: 32). Para, statü, güç ve sahip olunan maddi kaynaklar tek başına bireyin yaşam kalitesinde ve mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı etki yaratmamaktadır. Birey sadece kişisel sorunlarını içsel olarak halledebildiğinde gerçek mutluluğa ulaşabilmektedir (Csikszentmihalyi, 2018: 33).

Bireyin mutluluk düzeyinde genetik faktörler ve yaşam koşulları ne kadar etkili olsa da mutluluk düzeyini artırabilecek bir boşluk söz konusudur. Bu boşluk tercih edilen faaliyetlerle doldurulabilmektedir (Layous ve Lyubomirsky, 2015: 474). Mutluluğu artırabilmek için bireyler genellikle yaşam koşullarını iyileştirmeye çabalamaktadır. Fakat bunun yerine gönüllü faaliyetlere daha fazla katılım sağlandığında sürdürülebilir mutluluk da kendiliğinden ortaya çıkacaktır (Haidt, 2014: 127). Bireyler genetik özelliklerini değiştirme şansına sahip

olmadığından günlük hayatlarında düşündükleri ve uyguladıkları mutluluk düzeyleri üzerinde belirleyici konumda yer almaktadır. Mutluluğu artırabilmek için bireyler genellikle yaşam koşullarını iyileştirmeye çabalamaktadır. Fakat bunun yerine gönüllü faaliyetlere daha fazla katılım sağlandığında sürdürülebilir mutluluk da kendiliğinden ortaya çıkacaktır (Haidt, 2014: 127; Lyubomirsky, 2019: 35).

Kişi bir aktiviteye katılmak için çaba sarf ettiğinden mutluluğa ulaşma konusunda da çaba sarf etmiş olacaktır (Lyubomirsky vd, 2005: 118). İlgi alanlarına yönelik faaliyetlere katılmak hedonik adaptasyon sürecini geciktireceğinden mutluluğun sürdürülebilirliğini sağlayabilecek potansiyele sahiptir. Aktiviteler istekleri ve çıkarları doğrultusunda tercih edildiğinde ulaşılan mutluluk düzeyi daha kalıcı olacaktır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006a: 74). Bunun yerine mutluluğu belirli yaşam koşullarına ya da nesnelere bağlamayı tercih etmek sürdürülebilir mutluluğun en büyük engellerindendir (Lyubomirsky vd, 2005: 126). Amaçlı aktivitelere yaşam koşullarından daha fazla önem veren bireyler hedonik adaptasyon sürecini geciktirmektedir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006b: 55).

Pozitif aktiviteler kişilerin mutluluklarını olumlu yönde etkilemektedir. Hangi aktivitenin mutluluk üzerinde daha etkili olduğu bireyin hangi aktiviteye daha çok uyum sağladığı ile bağlantılı olarak değişmektedir (Lyubomirsky ve Layous, 2013: 58). Kişinin mutluluk düzeyi gerçekleştirdiği pozitif aktivitelerin miktarına, çeşidine ve dozajına bağlı olarak değişmektedir. Pozitif aktivitelere katılma oranı arttıkça mutluluk düzeyinde de artış meydana gelecektir (Lyubomirsky ve Layous, 2013: 60). Fakat bireyi mutlu eden aktivitelerin sayısının artması zamanla külfet haline gelecek ve dolayısıyla mutluluğa sağladığı faydalarda azalma görülebilecektir.

Bu konuda önemli olan aktivitenin dozunun ve süresinin bireyin kaldırabileceği ve gönüllülüğünü ortadan kaldırmayacak şekilde belirlenmesidir (Layous ve Lyubomirsky, 2015: 477). Yapılan aktivitelere çeşitlilik katmak hedonik adaptasyon oluşma sürecini engelleyecek ve bireyi daha fazla motive edecektir. Böylece ulaşılan mutluluk düzeyinin sürdürülebilirliğini sağlamak mümkün olacaktır (Layous ve Lyubomirsky, 2015: 478). Birey haftalarca ya da aylarca aynı etkinliği yaptığında bu etkinliğe alışacağından mutluluk düzeyi azalır ve hedonik adaptasyon yaşayabilir. Fakat tercih ettiği aktiviteleri çeşitlendirdiğinde daha kalıcı mutluluk elde edecektir (Layous ve Lyubomirsky, 2015: 479).

Mutluluğu artırma yaşam koşulları ve aktivite odaklı olmak üzere iki şekilde stratejiler belirlenerek mümkün olmaktadır. Yaşam koşulu odaklı stratejiler çaba ve katılımdan bağımsız bir şekilde ortaya çıkan ve bireyin hayatında bir seferlik geçici fark yaratan mutluluk değişimleridir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006b: 59). Koşullar değiştiğinde her ne kadar mutluluk düzeyinde artış gözlemlense de bu artış kısa ömürlü olmaktadır. Oluşan yeni koşullar birey tarafından hemen kabul edildiğinden bu koşulların uzun süreli olumlu deneyim sağlama

durumu ortadan kalkmaktadır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006b: 60). Aktivite odaklı stratejiler ise bireylerin sürekli çaba sarf ederek sürece dahil olduğu ve dolayısıyla sürdürülebilir mutluluğa ulaşma olanağı yaratan değişimlerdir. Aktiviteler bireylerin yaşam koşullarını da değiştirebilecek potansiyele sahip olduğunda bireyler hayatlarında yaşam koşullarından çok aktivite odaklı stratejilere önem vererek sürdürülebilir mutluluğa ulaşabilecektir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006b; 59). Bireyin katıldığı aktiviteler hayatında sürekli olumlu etkilere yol açan yeni fırsatlar yaratma potansiyeline sahiptir. Amaçlı etkinliklere nasıl ve ne zaman katılacağını bireyin kendisi belirlediğinden mutluluğun adaptasyon eğilimi ortadan kaldırılabilir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006b: 61). Mutluluğun sırrı bireyin ilgi alanlarına yönelik aktiviteler tercih etmesidir. Bu faaliyetleri birey kendi isteğiyle yapmayı tercih edeceğinden kalıcı mutluluğa da ulaşabilecektir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006b: 82).

Birey öncelikle hayatta en çok neyin kendisini mutlu ettiğinin farkına vararak bu durumu geliştirmek için çaba sarf etmelidir. Russel'a göre mutluluk zamanı gelince ağaçtan düşen olgun bir meyve gibi kendiliğinden gelmez; her zaman bir çaba gerektirir. Mutlu olmak isteyen her birey çaba göstererek mutluluğa ulaşabilir (Russel, 2018: 171). İş yerinde terfi, sağlık sorunlarında düzelme ya da hayatta yaşanan herhangi olumlu bir olayın bizi sandığımızdan daha fazla mutlu ettiği düşüncesi zamanla mutsuzluğa yol açmaktadır. Bu durumlar mutluluk yaratsa da ortaya çıkan mutluluk küçük ve geçicidir (Lyubomirsky, 2019: 29).

Bireylere mutluluk sağlayacağı düşünülen koşullar arasında yer alan gelir sadece en alt gelir grubundaki bireylere mutluluk getirmektedir. Yaşamını idame ettirebilme konusunda kaygıları olan birey, gününü geçirebilecek parayı elde ettiğinde mutlu olmaktadır. Temel ihtiyaçlar giderilip, orta gelir grubuna doğru gelindiğinde mutluluk üzerinde gelirin etkisi azalmaya başlamaktadır (Haidt, 2014: 115).

Mutluluk üzerinde %10 etkili olan yaşam koşullarına fazla önem verilmesi ve mutluluğun büyük ölçüde bu koşullara bağlı olduğunun düşünülmesi aslında mutluluk üzerinde daha fazla etkiye sahip olan yaşam aktivitelerinin ikinci plana atılmasına yol açmaktadır (Lyubomirsky vd, 2005: 116; Lyubomirsky, 2019: 33). Hayat şartlarının mutluluğun kapısını açabilecek tek anahtar olmadığını kabullenmek, mutluluğa ulaşmayı kolaylaştıracaktır (Lyubomirsky, 2019: 34). Bireyin kendine odaklanarak sadece kendisi için çeşitli aktiviteler katılması yaşam doyumu sağlayacak ve bu durum neticesinde birey sürdürülebilir mutluluğa ulaşabilecektir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006a: 75). Birey aktiviteleri yapmak istediğinden motive olacak ve tekrar yapmayı isteyeceğinden mutluluk düzeyi üzerinde daha uzun süreli etki yaratacaktır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006a: 76).

İnsanların mutluluklarının artması özgüvenlerini ve özsaygılarını da artırmaktadır. Mutluluğu elde eden bireyler çevrelerine de mutluluk saçmaktadır. Mutluluk bulaşıcı bir etkiye

sahiptir (Lyubomirsky, 2019: 38). Mutluluk paylaştıkça çoğalan bir olgudur. Bu doğrultuda bireyler her zaman mutlu insanlar yanında olmayı tercih etmektedir. Başkalarının mutluluğunu paylaşmak bile mutluluk getirmektedir (Gün, 2018: 17). Bireylerin hayatta mutluluğa ulaşma ve ulaştıkları mutluluğun sürdürülebilirliğini sağlama konusunda zorlanmasının en önemli nedeni herkes için genel geçer bir mutluluk stratejisi olduğunu düşünmeleridir. Ancak bu genel geçer stratejiler bireylerin hayatlarında sadece kısa vadeli etki yaratmaktadır. Mutluluk bireysel bir olgu olduğundan sürdürülebilir mutluluğa ulaşma konusunda herkes için geçerli olabilecek bir strateji geliştirmek mümkün değildir (Lyubomirsky, 2019: 80).

Daha önce de belirttiği gibi Marcus Aurelius'a göre insan içinde her şeyi düşünerek var edecek güce sahiptir. Bireyin faaliyete geçirdiği bütün eylemler düşüncelerinin bir sonucudur. Dolayısıyla birey mutluluğa da düşüncelerinde yer vererek ve bu düşünceler ışığında harekete geçerek ulaşabilecektir (Aurelius, 2019: 17). Aurelius içinde bulunan "şu an"ı bireyin sahip olduğu en büyük servet olarak değerlendirmektedir. İnsan bu servetin farkında olarak hayatını idame ettirmeli ve geleceğe yatırım yapmalıdır. İnsan aklının kıymetini kullanarak yaşadığı anın hakkını vererek mutluluğa ulaşip sürdürülebilirliğini sağlayabileceği faaliyetler gerçekleştirmelidir (Haidt, 2014: 108; Aurelius, 2019: 34-35). Gelecek ve geçmiş bireyin üzerinde kontrol sahibi olamayacağı zamanlar olduğundan ana odaklanmak mutluluk düzeyi üzerinde olumlu etki yaratacaktır.

Birey yaşadığı ana odaklanıp yaşamını da bu doğrultuda şekillendirdiğinde geleceğini de o yönde belirleyeceğinden ulaştığı mutluluğun kalıcılığını sağlamak daha kolay olacaktır. Sürekli ulaşılamayacak hayaller kurup o hayallerin peşinden koşulması, yaşanan anın ve olası mutluluğun göz ardı edilmesine yol açmaktadır (Gün, 2018: 19). Hayatta her şeyin bir koşula bağlanması ve "eğer" sözcüğünün çok sık kullanılması yaşanan anın gözden kaçırılmasını ve mutluluğun baltalanmasını sağlamaktadır (Gün, 2018: 57). Koşullar ne kadar kötü olursa olsun mutlaka içinde olumlu koşullar da barındırmaktadır. Mutluluğa ulaşma konusunda önemli olan her koşulda hayata olumlu açıdan bakabilmektir (Gün, 2018: 96). Bireyin hayatında memnun olmadığı durumları şimdiden değiştirmesi gelecekte olumsuz bir durumla karşılaşmasını engelleyecektir. Bu olumsuz durumların şimdiden yaşamdan çıkarılması gelecekte ulaşabilecekleri sürdürülebilir mutluluğun da önünü açacaktır (Aurelius, 2019: 21, 22, 23). Özetle birey hayatta sahip olduğu şeylerin değerini bildiğinde ve hayatında anın kıymetini bilmeyi öğrendiğinde kalıcı mutluluğa ulaşabilmektedir (Gün, 2018: 105).

Yaşanılan olaylar üzerine anlam yüklenilmediği sürece iyi ya da kötü değildir. Sadece bireyin yaşadığı olağan akışın bir parçası olan deneyimdir. Bireyi asıl mutlu eden eğlenceli bir faaliyete katılması ya da işe gitmesi değildir. Mutluluğun temel nedeni hiçbir şey yapmamaktansa akış sürecine dahil olmaktır (Csikszentmihalyi, 1988: 251). İnsan hayatında gelip geçici bir konumda olan her şeyi akışa bırakarak mutluluğa ulaşabilmektedir. Yaşanılan

sorunlar karşısında basit çözüm yolları üretip, sorunu mutlaka çözme çabasında olmamak mutluluk üzerinde olumlu etki yaratacaktır (Aurelius, 2019: 75-76). Yaşam koşullarına gereğinden fazla değer atfedilmesi, o durumların kuklası olunmasına yol açacak ve zamanla mutsuzluğun sebeplerinden birisi olacaktır (Aurelius, 2019: 31).

Bireyin yaşadığı mutsuzluk durumunun temelinde hayatında olan ve olmayan durumların nasıl yorumlandığı yatmaktadır. Bir işte başarısızlığa ulaştığında bunu hezeyan olarak yorumlamak mutsuzluk; motivasyon kaynağı olarak görüp bir kez daha başarmayı denemek ya da olaydan ders alıp başka yollar denemek umut ve mutluluk yaratabilir (Aurelius, 2019: 59). Olaylar tek başlarına hiçbir anlam ifade etmemektedir. Bireyin yaşadığı mutluluk ya da mutsuzluk durumu yaşadığı olayları nasıl yorumladığı doğrultusunda şekillenmektedir (Aurelius, 2019: 60). Aurelius'a göre ölüm yaşamın doğal bir parçasıdır ve yaşamı değerli kılmaktadır. Ölümün olduğu bir dünyada ihtiras, intikam, zenginlik, şöhret ve mutsuzluk gibi duyguların bir yeri ve anlamı olmaz. Eninde sonunda vedalaşılacak yaşam deneyimini mutsuzlukla geçirmenin gereksiz olduğunu savunmaktadır (Aurelius, 2019: 30).

Sadece kendisini düşünmeyip başkalarına da faydalı olabilen insan uzun vadede de olsa mutluluğu yakalayabilecektir. Hep kendi çıkarlarını düşünüp bencil davranan bireyler ise mutlaka bir yıkım yaşayıp uzun vadede mutsuz olacaklardır. İnsan kendine faydalı olmak istiyorsa öncelikle başkalarına faydalı olacak faaliyetlerde bulunarak mutluluğa ulaşmalıdır. Bireylerin mutluluğu olaylar karşısında daha olumlu davranış sergilediklerinde, kendilerine güvendiklerinde ve başkalarına faydalı olmayı düşünerek hareket ettiklerinde artış gösterecektir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2011: 229). Bu bağlamda değerlendirildiğinde mutluluk dışsal faktörlerden çok içsel faktörlerden kaynaklanmaktadır (Lyubomirsky vd, 2005: 803). Dünyevi hayatın serveti ve başarısı için çaba sarf etmek sadece anlık haz yaratmaktadır. Bireyin sürdürülebilir mutluluğa ulaşması iç dünyasına yönelerek mümkündür (Haidt, 2014: 114). Mutluluk birey gerçekten mutlu olmayı istediğinde ortaya çıkmaktadır. Mutluluk koşullar ya da başka bireyler tarafından altın tepside sunulan bir pasta değildir. Bireyin istediği anda ulaşabileceği yerde, içinde bulunmaktadır (Gün, 2018: 46).

Birey mutlu olmak için çabalayıp üretime geçmelidir (Aurelius, 2019: 45). İnsanların hayatlarında yalnız ve mutsuz olmasının temeli diğer bireylere yabancılaştırmaları, doğadan uzaklaştırmaları ve üretimden vazgeçmeleridir. Aurelius'a göre "duygularına, hareketlerine, seçimlerine ve aklına efendilik edebilen kişi fayda üretir. Başkalarının yolculuğunda küçük ya da büyük pay sahibi olan insan mutludur. O insan tıpkı doğa gibidir ve mutludur (Aurelius, 2019: 46). Nasıl iyi bir insan olunur sorusunun cevabı mutluluğu da içinde barındırmaktadır. Karşılık beklemeden yapılan iyilik bireye her zaman gerçek mutluluk vermektedir (Aurelius, 2019: 81). Mutluluk şok dalgasına benzetilmektedir. Bir kişinin mutlu olması çevresinde iletişim halinde olduğu bireylere bile mutluluk yaratabilmektedir. Ayrıca çevresindeki insanların mutlu

olması bireyin de mutluluğunda artışa sebep olabilmektedir. Mutluluğa ulaşmanın panzeri başkasının mutluluğundan sevinç duymayı öğrenmekten geçmektedir (Lenoir, 2016: 117).

Sürdürülebilir mutluluğa maddi kaynaklarla elde edilen haz sayesinde ulaşmak mümkün değildir. Fakat kişi maddi imkanlarını haz peşinde koşarak değil, başkalarına yardım etme amacıyla kullandığında mutluluğa ulaşabilir. Birey maddi imkanlarıyla lüks ürünler almaya devam ettiği sürece sadece anlık haz yaşayacak ve her zaman daha fazlasını isteyecektir. Bu durum bireyin mutluluğa ulaşmasında büyük engel teşkil etmektedir (Lyubomirsky, 2010: 33). İnsanlar hedeflerine ulaştıkça mutluluğu elde etmek için hep daha fazlasının peşinde koşmaktadır. Fakat bu tür çabalar kısa vadede mutluluk getirse de uzun vadede herhangi bir etki yaratmayacaktır (Diener vd, 2006: 305). İnsanlar elde ettiği koşullara uyum sağlama eğiliminde olduğundan mutluluğun sürdürülebilirliğini sağlamak zorlaşmaktadır (Diener vd, 2006: 311). Bireylerin her zaman her şeyin daha fazlasını, daha büyüğünü, daha iyisini ve daha gösterişlisini istedikleri sürece mutluluğa ulaşması imkansız hale gelmektedir. Fakat birey her zaman iyi insan olmanın, elindekilerle yetinmeyi bilmenin ve erdemli olmanın yolunu bulduğunda mutluluğa da ulaşabilecektir (Aurelius, 2019: 39).

Birey hayatında en iyi anlara genellikle bedenini ve zihnini zor bir şeyi başarmak amacıyla gönüllü bir çaba göstererek ulaşmaktadır. Bireyin hayatta en iyi anlarını yaşamasını sağlayan bu tür deneyimler “optimum deneyim” olarak adlandırılmaktadır. Birey optimum deneyim yaşadığı anlarda keyif almak zorunda değildir; en acı çektiği anlar bile hayatının en mutlu anları olabilmektedir. Örneğin bir yüzücü hayatındaki en önemli yarışa çıktığında kaslarında acı hissetse ve nefes almakta zorlansa da o yarışta olduğu için hayatının en mutlu anını yaşayabilir. Acı her zaman mutsuzluk getirmez. Birey hayatındaki amaçlara ulaşmak için acı çekiyorsa bu acı mutluluk yaratabilir (Csikszentmihalyi, 2018: 20). Bir amaca ulaşma sürecinde zorluklarla mücadele etmek bireyler tarafından hayatlarının en eğlenceli ve en mutlu zamanı olarak görülebilir (Csikszentmihalyi, 2018: 25). Yaşadığı olayların kendi kontrolünde olduğuna inanan ve elindeki imkanlarla yetinmeyi bilen bireyler mutluluğa daha kolay ulaşabilecektir (Csikszentmihalyi, 2018: 26).

Bireyler mutluluğu,

- Hayatta şu andan başka kaybedecek bir şey olmadığının farkına varılmasıyla,
- Samimi ve dürüst davranıldığında,
- Adil davranıp kendisine ve başkalarına haksızlık etmediği zamanlarda,
- Her şeyin gelip geçici olduğunun farkına varıp arzularını sınırlandığında,
- Acı veren olaylara karşı tavrını değiştirebildiğinde,
- En büyük zararı yine kendisinden göreceğini, dışarıda bir düşman olmadığını kavradığında,

- Bildiği işi gösterişe kapılmadan, en iyi şekilde ve toplum yararını gözeterek yaptığında,
- Aklının oynadığı tuzaklara düşmeyip güdülerinin peşinde koşmadığında hissedebilmektedir (Aurelius, 2016: 86).

Lyubomirsky ise mutlu olabilme alternatiflerini “haline şükret, şu anda yaşa, arada iyilikler yap, olaylara iyi tarafından bak ve gülümse” şeklinde özetlemektedir (Lyubomirsky, 2019: 19).

Mutluluğu artıracak olumlu faaliyetlere katılmak bireylerin yaşam koşullarını da olumlu yönde etkileyecek ve katıldığı faaliyetler nedeniyle mutlu olan bireylerin yaşam doyumu da artırılabilir (Layous ve Lyubomirsky, 2015: 476). Bireyin katılmayı tercih ettiği gönüllü faaliyetler geçici haz etkisi yaratmadığından mutluluk üzerinde daha kalıcı etki yaratacaktır. Birey bir duruma uyum sağlamak zorunda kalmayıp faaliyete katılmayı kendisi tercih ettiğinden yakaladığı mutluluk seviyesi daha sürdürülebilir olacaktır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006b: 58; Haidt, 2014: 118). Turizm faaliyetleri bireylerin mutluluk düzeylerini artırıp bu mutluluk düzeyinin kalıcılığını sağlayabilecek potansiyele sahip olan faaliyetler arasında değerlendirilmektedir.

Yaşanılan neşe, acı, ilgi, sevinç, kin, öfke, heyecan gibi her duygu zihinde bilgi olarak temsil edilmektedir. Bu bilgiyi kontrol etme gücüne sahip olan bireyler hayatlarının nasıl olacağına da karar verebilirler. Zihninde olumlu duyguları fazla olan bireyler hayatını mutlu bir şekilde devam ettirebilirken, zihninde daha çok olumsuz duygulara yer veren bireylerin hayatlarında sadece mutsuzluk olmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018: 24). Aurelius insanın istediği sürece zihninde bulunduğu her yerin, her zaman bir cennet, bir huzur alanı olduğu görüşünü savunmaktadır. İnsan istediği sürece her an, her yerde ve her koşulda mutlu olabilme potansiyeline sahiptir. Mutluluğun en önemli koşulu mutlu olmayı zihinde istemektir (Aurelius, 2019: 41). Hiçbir şeyin kalıcı olmadığını, akıp geçeceğini savunmaktadır. İnsanlar yaşadığı sorunların da akıp geçmesine isin verdiği sürece mutluluğa ulaşabilecektir. Kötü olayları ilmek ilmek örmek yerine, akıp gitmelerine fırsat verilmesi mutsuzluğun oluşmasını da engelleyecektir (Aurelius, 2019: 42).

2. 4. Mutlulukla Kavramına İlişkin Literatür

Tez çalışmasının bu bölümünde mutluluk kavramıyla ilgili kuramlara, mutluluğun belirleyicilerine, Dünyadaki ve Türkiye’deki mutluluk verilerine, turizm ve mutluluk arasındaki ilişkiye ve literatürde turizm ve mutluluk arasındaki ilişkileri içeren çalışmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Mutluluk Kuramları

Bireylerin sürekli mutluluk arayışında olması bu konuda yapılan çalışmaların ve bu konuda ortaya çıkan kuramların artmasına yol açmıştır (Chen, Lehto ve Cai, 2013: 285). Tez

çalışmasının bu bölümünde mutluluğu açıklamak için ortaya atılan mutluluk kuramlarına yer verilmiştir.

2.4.1.1. Sabit Nokta Kuramı

Mutluluk çalışmalarının en temel kuramlarından biri olan sabit nokta kuramı; mutluluk düzeyinin değişken faktörlerden ziyade genetik yatkınlık ve kişilik özellikleri açısından değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır (Lykken ve Tellegen, 1996: 186). Genetik faktörlerin etkisiyle bireyin mutluluk düzeyi belirli bir noktada kararlılık göstermektedir. Bu kararlılık noktası “sabit mutluluk noktası” olarak adlandırılmaktadır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005:116). Kuramın odak noktası, “insanların mutluluk düzeyleri çeşitli yaşam olaylarından etkilenecek değişse de zamanla sabit noktaya tekrar dönecektir” görüşünden gelmektedir (Emmons ve McCullough, 2003: 379).

Kişinin yaşamında karşılaştığı olumlu ya da olumsuz olaylar mutluluk düzeyi üzerinde geçici olarak bir artış ya da azalış göstermekle birlikte bir süre sonra yeniden kararlılık noktasına döneceği anlayışı kuramın temelini oluşturmaktadır (Lykken ve Tellegen, 1996: 189). İnsanların yaşam koşulları ne kadar iyi olursa olsun genetik yatkınlıkları mutluluğa uygun olmadığında yaşamdan memnuniyet sağlanamadığından mutluluğa ulaşmak zor olabilmektedir. Bireyin genleri neşeli olmaya yatkınsa daha mutlu; üzgün olmaya yatkınsa daha mutsuz olmaktadır (Tarhan, 2019: 32). Bazı insanların genetik yatkınlığı mutluluğa daha uygun olduğundan; yaşam koşulları kötü olsa bile mutlu olabilmektedir (Myers ve Diener, 1995: 10). Genetik özellikler bireyin mutluluk düzeyinde değişim olmasına engel teşkil etmektedir. Bireyin genetik yatkınlığı mutluluğa izin verdiği ölçüde artış yaratılabilir (Emmons ve McCullough, 379).

Lykken ve Tellegen (1996) tarafından gerçekleştirilen çalışmada mutluluğun %44-52 arasında genetik faktörlerden kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Lyubomirsky ve diğerleri (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise mutluluğun %50 oranında kişinin genetik yatkınlığı ve kişilik özelliklerinden kaynaklandığı bulgulanmıştır. Ayrıca çalışmada kişilik özellikleri açısından bakıldığında dışadönüklük mutluluk üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahipken; duygusal açıdan dengesizliğin olumsuz bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Diener, 1984: 558; Lyubomirsky vd, 2005: 117).

Yapılan çalışmalar doğrultusunda sabit nokta kuramına göre uzun vadede bireyin hayatında her şey yolunda gitsin ya da gitmesin, her koşulda genleri tarafından belirlenen mutluluk düzeyine dönecektir. Örneğin koşu bandında hız ne kadar artırılırsa artırılсын aynı yerde koşulsun; gerçek hayatta da olumlu ya da olumsuz ne yaşarsa yaşasın mutluluk düzeyi değişse de bir süre sonra sabit noktaya dönecektir (Haidt, 2014: 112).

2.4.1.2. Uyum Kuramı

Bireyin mutluluğunun şimdiki yaşam koşullarını geçmiştekilerle karşılaştırarak değerlendirmesi uyum kuramı olarak adlandırılmaktadır (Diener, 1984: 567; Eryılmaz, 2016: 40.). Yaşanılan olaylar daha önceki deneyimlerden daha olumlu doğrultuda ilerliyorsa bireyin mutluluk düzeyinde artış gözlemlenebilecek ve bireyler zamanla bu yeni mutluluk düzeyine uyum sağlayacaktır (Güler ve Dönmez, 2011: 39). İnsanlar yaşadıkları olumlu ya da olumsuz durumlara zamanla adapte olduğundan mutluluk veya mutsuzluk halleri geçici olmaktadır. Evlenme, terfi alma, piyango kazanma gibi bireylerin mutluluk düzeyini çok yükselten yaşam olayları ile boşanma, işten çıkarılma, kaza geçirme, ölüm gibi çok azaltan yaşam uyum sağladığından mutluluk düzeyindeki artış ya da azalış geçici etki yaratmaktadır (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003: 527).

Uyum kuramına göre bireyler kendilerine haz veren durumlarla başlangıçta mutlu olsalar da zamanla alışarak bu mutluluk düzeyine uyum sağlamaktadır (Buss, 2000: 15, Diener, 1984: 543). Birey hedeflerine ulaştığında bir süre sonra bu duruma alışacak ve yeni hazlar arayışına girecektir (Diener, Lucas ve Scollon, 2006: 305; Lyubomirsky, 2010: 1). Brickman ve Campbell (1971) tarafından geliştirilen hedonik döngü teorisine göre insanlar olumlu ya da olumsuz olaylara tepki gösterecekler de, bir süre sonra olaylara alışıp tarafsız oldukları seviyeye geri döneceklerdir (Diener vd, 2006: 305). Oluşan yeni koşullara uyum sağlama durumu hedonik adaptasyon olarak adlandırılmaktadır (Lyubomirsky, 2010: 3). Yeni alınan arabanın sıradanlaşması, yeni bir ilişkide bir süre sonra umutsuzluğa kapılma, yeni bir işe girmenin zamanla heyecanı yitirmesi ve konulan önemli bir sağlık teşhisinin yarattığı stresin zamanla azalması gibi durumlar hedonik adaptasyon sürecine verilebilecek örnekler arasında yer almaktadır (Lyubomirsky, 2010: 2).

Hedonik adaptasyon süreci olumlu olaylardan sonra daha hızlı gerçekleşmektedir. Bu durumun altında “kötü iyiden daha güçlüdür” görüşü yatmaktadır (Baumeister, Bratlavsky, Finkenauer ve Vohs, 2001: 323). İnsanlar olumsuz olayları daha zor unuttuğundan hedonik adaptasyon olumlu deneyimlere oranla daha yavaş gerçekleşmektedir (Lyubomirsky, 2010: 7). Bireyler olumsuz bir deneyimde olumlu deneyimde yaşayacakları mutluluk duygusundan daha fazla mutsuzluk yaşamaktadır. Fakat kişi olumsuzluklara odaklanmayıp yaşamına devam ettiğinde olumlu olaylar yaşayarak mutsuzluktan uzaklaşıp mutluluğa ulaşabilme şansı elde edecektir (Baumeister vd, 2001: 362).

Brickman ve Campbell (1971)’e göre bireylerin olumlu durumlara çabuk adapte olması, ne kadar heyecan verici deneyimler ya da hayatları için anlamlı deneyim yaşarsa yaşasınlar yeterince mutlu olmalarını engelleyecektir. Bireyin hep daha fazlasını arzulayıp onların peşinde koşması hedonik döngü sürecine girmesini sağlayacaktır (Lyubomirsky, 2010: 10). Bireyler ilgi

alanlarına yönelik aktiviteler tercih ederek yaşayacakları adaptasyon sürecini geciktirebilme kapasitesine sahiptir. Bireyin yapmayı tercih edeceği bu tür aktiviteler adaptasyon süreci müdahale faaliyetleri olarak adlandırılmaktadır. Uygulanacak doğru faaliyetler bireyin adaptasyona direnme kapasitesini artıracaktır (Lyubomirsky, 2010: 11). Yaşanan olumlu olaylarda hedef adaptasyon sürecini yavaşlatmakken olumsuz olaylarda bu süreci hızlandırmaktır. İki durumda da bireyin ilgi alanlarına yönelik faaliyetlere katılması bireyi mutluluğa ulaştırabilecektir. Olumsuz durumlarda ilgi alanına yönelik aktivitelere katılmak adaptasyon sürecini hızlandırıp mutluluğa zemin hazırlayacaktır (Lyubomirsky, 2010: 12).

Literatürde uyum kuramı konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde, yeni bir işe başlamak, işte terfi almak ve evlenme gibi yaşam olaylarının bireylerin mutluluklarını en fazla üç ay etkilediği; sonrasında ulaşılan mutluluk düzeyine adapte oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Suh, Diener ve Fujita, 1996: 109). Bir başka çalışmada piyangodan yüksek miktarda para kazanmak mutluluk düzeyini bir süreliğine olumlu etkilerken; omurilik rahatsızlığı geçirerek komple ya da belden aşağı felçli olmak bir süreliğine olumsuz etki yaratmıştır. Bu çalışmada da bireylerin yaşadığı olaylara adapte oldukları, oluşan yeni mutluluk ya da mutsuzluk düzeyine alıştıkları ve bu durumun mutluluk düzeylerinde geçici fark yarattığı sonucuna ulaşılmıştır (Brickman, Coates ve Bulman, 1978: 920).

2.4.1.3. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Mutluluk Kuramları

Aşağıdan Yukarıya Mutluluk Kuramı

Kuramın temeli: “Kişinin yaşam koşulları ihtiyaçlarını karşılamaya izin veriyorsa kişi mutluluğa ulaşabilir” görüşüne dayanmaktadır (Diener vd 1999). Kurama göre mutluluk bireyin yaşadığı birçok hazzın toplamı olarak değerlendirilmektedir (Tuzgöl Dost, 2004: 31). Bireyler mutlu olup olmadığına karar vermek amacıyla yaşadığı haz ve acılara yönelik zihinsel hesaplamalar yapmaktadır. Mutlu anların fazla olması bireyin mutluluğa ulaşmasını sağlayacaktır (Diener, 1984: 565). Mutluluğun temel nedeni bireyin yaşamında olumlu anları fazla deneyimlemesidir. Aile, sağlık, gelir, evlilik gibi özel yaşam alanlarında olumlu deneyimler yaşayan birey yaşam doyumu yaşayacak (Tuzgöl Dost, 2004: 33) ve böylece mutluluğa ulaşma şansı yakalayacaktır (Brief, Butcher, George ve Link, 1993: 646; Erdoğan, 2019: 28).

Yaşanılan küçük mutluluk deneyimleri bireyin mutluluk düzeyini nasıl etkilemektedir? Sorusunun cevabı kuramın odak noktasıdır (Eryılmaz, 2016: 43). Bireyin kendisine haz veren olayları yaşama sıklığı arttıkça mutluluk düzeyinde de artış gözlemlenecektir (Diener, 1984: 565). Hayattaki küçük mutluluk deneyimlerinin bir araya gelmesiyle birey daha büyük bir mutluluk düzeyine ulaşabilmektedir. Bireyin yaşadığı mutlu anların artması; aile, arkadaşlık ve

iş gibi kişisel yaşam alanlarında mutlu olması bireyin yaşam doyumu ve genel mutluluk düzeyinde de artış yaratmaktadır (Erdoğan, 2019: 28; Tuzgol Dost, 2004: 33).

Yukarıdan Aşağıya Mutluluk Kuramı

Mutluluğun bireyin kişiliğine bağlı olarak şekillendiğini savunan kuramdır (Brief vd, 1993: 646). Kişi neşeli bir mizaca sahip ise olayları olumlu yorumlayacak; mutsuzluk temelinde bir mizaca sahipse olumsuz yorumlayacaktır (Diener, 1984: 565). Benzer yaşam koşullarına sahip kişilerin farklı mutluluk düzeyine sahip olması kişilik kaynaklı olduğundan bu kuram kapsamında değerlendirilmektedir (Costa, McCrae ve Norris, 1981: 79). Bireyin mutluluk düzeyi; yaşam deneyimlerini kişilik özelliklerine bağlı olarak yorumlamasına göre şekillenmektedir (Erdoğan, 2019: 27).

Brief ve diğerleri (1993) aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya mutluluk kuramlarının birbirinin tamamlayıcısı olduğunu savunmaktadır. Bireyin mutluluğu üzerinde yaşam koşulları ve kişilik özellikleri birlikte etkili olduğunda mutluluk artışı gözlemlenebilecektir. Birey yaşam koşullarını kişilik özellikleri doğrultusunda yorumlayacaktır. Bu nedenle tam mutluluk bu iki kuramın birlikte uygulanmasıyla sağlanabilecektir (Brief vd, 1983: 647).

Özetlemek gerekirse yukarıdan aşağı mutluluk kuramı mutluluğu içsel faktörlere bağlarken, aşağıdan yukarıya mutluluk kuramı mutluluğu dışsal faktörlere bağlı olarak açıklamaktadır.

2.4.1.4. Erek Kuramı

Bireylerin mutluluk düzeyinin ihtiyaçlarını giderme ve hayattaki amaçlarını gerçekleştirmeye bağlı olarak değerlendirildiği kuramdır. Wilson (1967)'in "Doyurulan gereksinimler mutluluğa, doyurulmayan gereksinimler mutsuzluğa yol açmaktadır" önermesi kuramın temelini oluşturmaktadır (Wilson, 1967: 278; Diener, 1984: 542). Kuram ihtiyaç ve amaç olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır (Murray, 1938'den aktaran Eryılmaz, 2016: 43).

Kurama göre bireylerin yaşama uyum sağlamaları ve dolayısıyla yaşamlarından memnun olmaları ihtiyaçlarının giderilmesiyle doğru orantılıdır. Bireyler ihtiyaçlarının giderilmesi doğrultusunda mutluluğa ulaşabilmektedir. Bireyler barınma, beslenme ve güvenlik gibi temel ihtiyaçlarını doyurdukça kendilerini gerçekleştirmeye çalışırlar ve dolayısıyla mutluluğa ulaşabilirler (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996: 16; Ryan ve Deci, 2000: 75; Diener, 2009: 38). Erek kuramına göre bireylerin mutluluğunda etkili olan bir diğer faktör hayatta amaçlarının olmasıdır. Amaçlar bireylerin sahip oldukları ve yaşamdaki hedeflerini kapsayan özel istekleridir (Eryılmaz, 2016: 45).

"Amaçları olan bireyler, amaçları olmayanlara oranla daha mutludurlar." Görüşü kuramın odak noktasını oluşturmaktadır (Ryan ve Deci, 2000: 54). Bireylerin hayatlarındaki en

önemli amaçlarından birisi mutluluk düzeylerini artırabilmektir (Cantor, 1990: 736). Hayatta amaçlara sahip olan bireyler o amaçlara ulaşmak için çaba sarf edeceğinden daima mutluluk için de çaba sarf edecektir. Hedeflere ulaşıldığında yaşama dair yeni hedefler koymak yine mutluluk sebebi olabilir (Lyubomirsky, 2019: 29). Fakat ulaşılması neredeyse imkansız hedeflere sahip olmak mutluluğu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bireyin hedefine ulaşma umudu olmadığından mutluluğu da yakalayamaz. Bu yüzden belirlenen hedefin niteliği mutluluğa ulaşabilme açısından büyük önem arz etmektedir (Eryılmaz, 2016: 45). Amaçlar bireyleri geleceğe odakladığından yaşama anlam katma konusunda büyük önem arz etmektedir. Birey yaşamını anlamlı olarak değerlendirdiğinde kendisini de “mutlu” olarak değerlendirecektir (Emmons, 1986: 1058).

Bireyler hayattaki amaçlarını ihtiyaçları doğrultusunda belirlemektedir. İhtiyaçlar doğrultusunda belirlenen amaçlar ulaşılabilir nitelikte olduğundan mutluluk düzeyini artırma olasılığı daha yüksektir (Diener, 1984: 562). Bireyler amaçlarına doğru ilerlerken bir aşama kaydettiğinde mutlu; gerileme yaşadığında olumsuz sonuç elde ettiğinde mutsuz olmaktadır. Bireyin amaçları istekleriyle çeliştiği durumlarda istekleri gerçekleştirmek zorlaşmakta ve bu nedenle mutluluktan da uzaklaşmaktadır (Diener, 1984: 563). Fakat amaçlar ve istekler arasında çelişki değil uyum söz konusu olduğunda mutluluk da bu uyumun doğal sonucu olarak kendiliğinden oluşacaktır (Diener ve Fujita, 1995: 934).

Hayattaki amaçlar bireylere sadece hedonik haz veriyorsa mutluluk düzeyinde meydana gelen artış da geçici olacaktır. Hayatta herhangi bir isteğe ya da amaca sahip olunmadığında da mutluluğun ne olduğu konusunda bir fikir sahibi olunması ve mutluluğa ulaşılması mümkün olmamaktadır (Diener ve Fujita, 1995: 935).

Bireyin hayatta ulaşabileceği düzeyde hedefleri olması ve bu hedeflere ulaşmak için çabalaması ve aynı zamanda yaşamını idame ettirecek temel ihtiyaçlarını giderdikten sonra mutluluk düzeyi üzerinde etkili olabilecek ihtiyaçlarını gerçekleştirmesi mutluluk düzeyini artırılabilmesini sağlayacaktır. Birey bu doğrultuda gerçekleştireceği etkinlikleri istekleri doğrultusunda yaptığından mutluluğu sürdürülebilir kılmak mümkün olacaktır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006a: 74).

2.4.1.5. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramına göre bireylerin mutluluk düzeyleri yaptıkları etkinlikler doğrultusunda şekillenmektedir. Bireyleri amaçlarından çok bu amaçları gerçekleştirirken dahil oldukları etkinliklerin mutlu ettiği savunulmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999: 284; Eryılmaz, 2016: 45). Mutluluk davranıştan kaynaklanmaktadır ve sonuçtan çok süreç mutluluk yaratmaktadır (Yazıcı, 2015: 33).

Yetenekler kapsamında belirlenen amaçlar ve bu amaçlara ulaşmak için gerçekleştirilen etkinlikler aracılığıyla amaca ulaşmada ilerleme kaydedilmesi yaşam doyumu ve mutluluğa yol açmaktadır (Canbay, 2013: 21). Sonuçtan ziyade sonuca ulaşma yolunda yapılan etkinlikler haz yaratmaktadır (Gencer, 2019: 95). Örneğin dağa tırmanmak isteyen bireyin bu isteği eyleme geçirmesi zirveye ulaşmaktan daha çok mutlu etmektedir. Zirveye varılamasa da amaca yönelik bir adım atıldığı için mutluluk kendiliğinden oluşmaktadır (Diener, 1984: 558). Bu durumu açıklamada Csikszentmihalyi tarafından geliştirilen akış kuramından faydalanılabilir.

Akış: “Bireyin dahil olduğu etkinliklerle bilişsel olarak bütünleşerek bu etkinliklerden haz almasını sağlayan duygu durumu” şeklinde tanımlanmaktadır (Moneta, 2004: 116). Akış, kişinin tam olarak hayata dahil olarak kendi iç hayatının kontrolüyle mutluluğa ulaşma sürecidir (Csikszentmihalyi, 2018: 24). Bireyler herhangi bir aktiviteye dahil olduklarında aktive dışında hiçbir şeyin önemi kalmamaktadır. Deneyimin kendisi o kadar eğlencelidir ki bireyler büyük bir bedel ödeyecek olsalar dahi aktiviteyi yapmaktan vazgeçmeyeceklerdir (Csikszentmihalyi, 2018: 22). Akışın kendisi bireyi olayın sonucundan daha çok mutlu etmektedir. Olay üzücü bir şekilde sonuçlansa da akış sürecine dahil olmak mutluluk yaratmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018: 21). Mutluluğa arayarak değil, hayatın iyi ya da kötü her detayına tam olarak dahil olunmasıyla ulaşılabilir düşüncesi akış kuramının temelini oluşturmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018: 19).

İnsan akış sürecine ve dolayısıyla mutluluğa gerçekten yapmaktan hoşlandığı şeyleri yaparak ulaşabilir. Aktiviteyi isteyerek yapmak bireye canlılık katacak ve daha sürdürülebilir bir mutluluk ortaya çıkacaktır. Akış sürecinin koşulları Csikszentmihalyi (2018) tarafından aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır:

- Yapılan aktiviteye konsantre olup tamamen odaklanarak dahil olunmalıdır.
- Günlük gerçekliğin dışına çıkmanın coşkusu yaşanmalıdır.
- Ne yapılması gerektiği ve bunu yapmada kişinin ne kadar iyi olduğunu bilmesi gerekmektedir. Netlik durumu söz konusu olmalıdır.
- Bireyin yeteneklerinin etkinlik için uygun olduğu bilinmelidir.
- Etkinliğe katılmanın huzur duygusu yaratacağı bilinmelidir.
- Etkinlikler zamansızdır. Sadece ana odaklanıldığında geçen saatler dakika hissi yaratmaktadır.
- İçsel motivasyon sağlamaktadır. Ödül niteliğinde olan ulaşmak istenilen hedef değil, akışın kendisidir.

Mutluluğa ulaşma konusunda hayattaki işlerini akış üreten aktiviteler haline dönüştürmek ve dolayısıyla çevredeki bireylerle ilişkileri daha eğlenceli hale getirmek önemlidir (Csikszentmihalyi, 2018: 26). İnsanların hayatlarında ölmeden önce gerçekleştirmek

istedikleri hedefleri vardır. Bu hedefini gerçekleştirmeye ne kadar yaklaşırsa hayat kalitesi de o kadar artmaktadır. Amaca ulaşamayan birey hayata küsmekte ve kaderine boyun eğmektedir. Fakat bir amacın olması ve bu amaca ulaşmak adına bir akış sürecine dahil olunması amaca ulaşılsa bile bireyin mutlu olmasını sağlamaktadır. Hedeflere çok fazla odaklanıp yaşanan anın ve akış sürecinin göz ardı edilmesi mutlu olma şansını da ortadan kaldırmaktadır. Akış sürecine hedekten daha fazla odaklanması hem hedefe daha kolay ulaşılmasını sağlayacak hem de mutluluk düzeyini daha olumlu yönde etkileyecektir (Csikszentmihalyi, 2018: 29). Mutluluk konusunda odak noktasının mutluluğun ne olduğu ve nasıl ulaşılacağından çok bireylerin hayattaki amaçlarına ve bu amaçları gerçekleştirirken yaptığı etkinliklere kaydırılması mutluluk düzeyinin artırılması konusunda daha faydalı olacaktır (Yazıcı, 2015: 34).

2.4.1.6. Otantik Mutluluk Kuramı

Otantik mutluluk kuramı zevkli yaşam (pleasant life,), katılım (engagement) ve anlamlı yaşamın (meaningful life) birleşimi olarak Martin Seligman tarafından geliştirilmiştir. Zevkli yaşam; aşk, huzur ve neşe gibi olumlu duyguların hissedilerek başarı ve iyilik halinin tamamlanmasıdır. Yaşanılan olumlu duygular depolanarak mutsuzluğun olduğu anlarda kullanılmaktadır (Doğan, 2014: 4). Bireylerin, geçmişe, şu ana ve geleceğe yönelik olumlu duyguları daha fazla deneyimleyerek yaşamdan haz alması ve böylece mutluluğu nasıl artıracığını öğrenmesidir (Seligman, 2000:12).

Katılım, yaşama bağlanmayı ifade etmektedir. Olumlu sosyal ilişkiler geliştirme; iş hayatına dahil olma ve mutluluk veren aktivitelere katılma yaşama bağlanmayı sağlayan etkinlikler arasında yer almaktadır. Bireyin akış sürecine dahil olarak etkinliklere katılması mutluluğunu artırmaktadır (Seligman, 2000:37; Csikszentmihalyi, 2018: 19; Doğan, 2014: 4). Anlamlı yaşam, dini inançlar, politik görüşler, ailevi değerler, yaşanılan toplumun değerleri ve milliyeti gibi faktörlerden oluşmaktadır. Önemli olan bireyin yaşam deneyimlerine kendisi dışında daha büyük anlamlar bulmasını sağlamaktır (Seligman, 2000:3). Birey kendinden üst konumda bulunan bu değerlere hizmet ederek mutluluğa ulaşabilmektedir (Eryılmaz, 2016: 14). Otantik mutluluk büyük oranda emek ve çabanın sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Doğan, 2014: 4).

Seligman ve Pozyman (2003)'a göre otantik mutluluk; hedonizm, arzu ve objektif liste teorilerinin birleşimi sonucunda meydana gelmektedir. Hedonizm teorisine göre bireyin keyifli bir hayat yaşaması mutlulukla ilgilidir (Seligman ve Rozyman, 2003). Haz veren duyguların daha çok, acı veren duyguların daha az yaşanması mutluluğa yol açmaktadır Bireyin hayatının iyi olması; arzularının ne derecede yerine getirildiğine bağlı olarak değişmektedir. Arzularına ulaşma oranı yüksek olan bireyler daha mutlu olmaktadır (Heathwood, 2006: 540). Objektif liste teorisine göre bireyin anlamlı bir hayata sahip olması mutlulukla ilgilidir. Bireylerin

hayatında gerçekten değerli olan unsurlar hayatlarını anlamlı kılmaktadır (Nussbaum, 1992: 202). Bu teori açısından mutluluk; bireyler için değerli olan şeylerin listesinden bazılarını başaran insanların hayatında bulunmaktadır. Bu liste kariyer başarısı, arkadaşlık, eğitim, bilgi ve sağlık gibi unsurları içerebilmektedir. Seligman ve Rozyman (2003)'a göre otantik mutluluk bu üç mutluluk kriterinden tatminin sağlandığı "tam hayat" olarak ifade edilmektedir.

2.4.2. Mutluluğun Belirleyicileri

Bireyin mutluluğunu belirleyen faktörler onu mutluluğa iten ve olumlu duygular yaşamasında etkili olan faktörlerdir. Bu faktörler bireyin genetik özellikleri ve yaşadığı toplumun özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Gencer, 2019: 111). Mutluluğun belirleyicileri; yaş, cinsiyet, gelir, eğitim, medeni durum ve kişilik özellikleri şeklinde sıralanmaktadır.

Yaş: Alanyazında mutluluk ve yaş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda gençlerin mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Mutluluk ve yaş arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan ilk çalışmalar arasında yer alan Wilson (1967) tarafından gerçekleştirilen çalışmada gençlerin yaşlı bireylere oranla daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine aynı çalışmada Wilson mutlu insan tanımlaması yaparken genç olmanın gerektiğini vurgulamıştır (Wilson, 1967: 294).

Fakat günümüzde yapılan çalışmalarda yaş ilerledikçe mutluluk düzeyinin artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Carstensen, Isaacowitz ve Charles, 1999; Diener ve Suh, 1997; Kunzman, Little ve Smith, 2000; Tan vd, 2006). Bu durum bireylerin yaşlandıkça hayatlarındaki amaçlarının daha belirgin hale gelmesinin ve bu amaçlara ulaşmak için çabalayacak olgunluğa erişmelerinin sonucu olarak değerlendirilmektedir (Aristoteles, 2015: 1100-34). Bireyler yaşları ilerledikçe duygularını, sosyal ilişkilerini, yaşam koşullarını ve katıldıkları aktiviteleri mutluluk düzeylerini artırıp kalıcılığını sağlayacak şekilde düzenleyebilecektir (Layous ve Lyubomirsky, 2015: 484).

Bazı çalışmalarda ise yaş ile mutluluk arasında U şeklinde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Yirmili yaşlarında mutlu olan bireyin mutluluk düzeyi kırklı yaşlara geldiğinde azalmakta ve altmışlı yaşlara geldiğinde tekrar artış göstermektedir (Clark ve Oswald, 1994; Clark, Oswald ve Warr, 1994; Blanchflower ve Oswald, 2004; Servet, 2017: 23).

Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise en mutlu yaş grubunun 14-17 yaş grubundaki bireyler olduğu; et mutsuz bireylerin ise 19-25 yaş arasındaki genç yetişkin bireyler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 19-25 yaş grubunda yer alan genç yetişkinlerin hayatlarına yön verme aşamasında olması nedeniyle öznel iyi oluşlarının ergenler ve yetişkinlerden daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2011: 144).

Bireylerin hayatlarında sorunlarının olduğu yaşlar mutluluk düzeylerini de olumsuz etkileyebilmektedir. Ayrıca bireylerin kendilerini yalnız hissetmeleri yaşları kaç olursa olsun mutluluk düzeyini olumsuz etkilemektedir. Özellikle çocuk yaşlarda kendisini yalnız ve mutsuz hisseden bireylerin özgüveninin gelişmemesi hayatının ilerleyen zamanlarını da olumsuz etkilemektedir (Baiocco, Verrastro, Fontanesi, Ferrara ve Pistella, 2019: 1427).

Yapılan çalışmalarda mutluluk ve yaş arasındaki ilişki konusunda bir fikir birliği sağlanamamıştır. Bu durum bireylerin her yaşta mutlu olabileceğinin bir göstergesi sayılabilmektedir. Mutlu olmayı isteyip bunun için çabalayan birey her yaşta mutluluğa ulaşabilecektir.

Cinsiyet: Cinsiyet ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda cinsiyet ve mutluluk düzeyi arasında herhangi bir ilişki bulunmadığı (Wilson, 1967: 294) ; mutluluk cinsiyet ayrımı olmaksızın herkes için ulaşılabilir bir konumda olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Diener, 1984: 554; Diener ve Ryan, 2009: 396). Fakat kadınların duygularını erkeklere oranla daha uçlarda yaşadığı, kötü koşullarda daha çok üzüntü gösterirken, olumlu koşullarda daha çok sevinç gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Diener, Sandvik ve Larsen, 1985; Fujita, Diener ve Sandvik, 1995). Robins ve Regier (1991) alkolizm gibi bazı olumsuz durumlara erkekler kadınlardan beş kat daha fazla yakalanırken; depresyon gibi bazı olumsuz durumlara da kadınlar erkeklerden iki kat daha fazla yakalanmaktadır (Myers ve Diener, 1995: 12).

Kadınların olumlu duyguları deneyimleme olasılığı daha fazla olsa da (Woods, Rhodes ve Whelan, 1989), mutluluğun kadın ve erkek arasında hedonik bir denge olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Myers ve Diener, 1995: 12). Haring, Stock ve Okun (1984) tarafından gerçekleştirilen çalışmada mutluluk ve cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği 146 çalışmanın meta- analizi yapılmış ve cinsiyetin mutluluk düzeyinin %1'inden daha azını açıkladığı bulgulanmıştır. Bu oran erkeklerin kadınlardan az da olsa daha mutlu olduğunu göstermiştir (Haring vd, 1984: 654).

Gelir: Alanyazında mutluluk ve gelir arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Biswas-Diener ve Diener, 2001; Diener ve Biswas- Diener, 2002; Blanchflower ve Oswald, 2004; Diener ve Ryan, 2009; Wang ve Vanderweele, 2011). Ülkelerin zenginliğinde artış yaşandıkça toplumun da mutluluk düzeyinde artış görülmektedir. Ekonomik yönden gelişmiş ülkelerde insanların mutluluk düzeyi yoksul ülkelerdeki insanların mutluluk düzeyinden yüksektir. Refah düzeyi yüksek olan toplumdaki insanların mutluluk düzeyi birbirine benzer özellik göstermektedir (Diener ve Biswas- Diener, 2002: 119).

Mutluluk ile gelir ilişkisine birey odaklı bakıldığında, kendilerine sadece maddi hedef belirleyen bireylerin istedikleri maddi imkanlara ulaşmadıkça mutluluğa da ulaşamadıkları görülmektedir. Bu bireylerin mutluluk düzeyleri başlarda gelir arttıkça artıyor gibi görünse de

zamanla elde edilen gelir düzeyi yeterli gelmeyecek ve her zaman daha fazlası isteneceğinden mutluluğa ulaşmak imkansızlaşacaktır. İnsanların nesnelere bağlı maddi arzuları arttıkça mutluluğa ulaşmak da o denli zorlaşacaktır (Çirkin ve Göksel, 2016: 375). Gelir sadece temel ihtiyaçları sağlayacak ölçüde mutluluk yaratmaktadır. Maddi durumu kötü olan bireylerde gelir mutluluk yaratırken; ekonomik düzeyi iyi olan bireylerde ise gelir tatmin olmayı zorlaştırdığından mutsuzluk yaratabilmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2002: 119; Csikszentmihalyi, 2008). Gelir belirli bir refah düzeyinin üzerine ulaştıktan sonra mutluluk getirmeyecektir (Klein, 2014: 253). Geliri artan bireylerin istek, beklenti ve yaşam standartları artacağından tatmin duygusunu sağlamak imkansızlaşacağından mutluluğa ulaşmak da zorlaşacaktır (Hefferon ve Bonivel, 2014: 55).

Bir başka görüşe göre mutluluk da gelir üzerinde olumlu etki yaratmaktadır. Mutlu olan bireyler daha üretken olup, işlerini daha severek yapacak ve bu nedenle kariyerlerinde başarı elde edeceklerdir. Bu durum bireylerinin gelirlerinin de artmasını sağlayacaktır (Diener, Nickerson, Lucas ve Sandvik, 2002: 247).

Alanyazında mevcut çalışmalar incelendiğinde gelir ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki konusunda bir fikir birliği bulunmamaktadır. Bu durum paranın doğru kullanıldığı ölçüde mutluluk getireceği sonucuna ulaşılmıştır (Diener, Biswas-Diener, 2002: 119). Bir başka görüşe göre bireylerin yaptıkları harcamalar kişilikleriyle örtüştüğü noktada mutluluk getirebilmektedir. Birey kendi kişiliğine uygun harcamalar yaptığında mutlu olabilmektedir (Matz, Gladstone ve Stillwell, 2016:1).

Eğitim: Alanyazında eğitim ve mutluluk arasında düşük düzeyde ve anlamlı ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Witter, Okun, Stock ve Haring, 1984; Diener vd, 1993; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Blanchflower ve Oswald, 2004; Zagorski, Evans, Kelley ve Piotrowska, 2013). Witter vd (1984) tarafından gerçekleştirilen ve eğitim ve mutluluk arasındaki ilişkiyi ele alan 556 çalışmanın meta- analizinin yapıldığı çalışmada mutluluk ve eğitim arasında anlamlı bir ilişki olduğu, fakat bu ilişkinin toplam varyansı %1 ile %3 arasında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Elli yıl gibi uzun bir süreyi kapsayan bu çalışmada süreç içerisinde eğitim ve mutluluk arasındaki ilişkide herhangi bir değişim yaşanmamıştır (Witter vd, 1984: 165).

Çalışmalarda eğitim ve mutluluk arasında dolaylı bir ilişkinin varlığından da söz edilmektedir. Diener vd (1999) tarafından gerçekleştirilen çalışmada eğitimin mutluluğu dolaylı yoldan etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin eğitim seviyesinin artması üretkenliğini ve gelir düzeyini artıracaktır. Bu durum sonucunda bireyin mutluluk düzeyinde de artış meydana gelecektir (Diener vd, 1999: 293).

Literatürde eğitim ile mutluluk arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Kangal (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 2004-2010 yılları arasındaki TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması verileri üzerinden gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların eğitim seviyesi arttıkça mutluluk düzeylerinde de artış yaşandığı sonucuna ulaşmıştır. Eğitim düzeyi artan bireyler istihdam konusunda daha az sıkıntı yaşamakta ve dolayısıyla elde ettikleri gelir mutluluk düzeylerinde artış yaratabilmektedir. (Kangal, 2013: 221). Caner (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise eğitim düzeyindeki artışın mutluluk düzeyini de artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Servet (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise katılımcıların eğitim seviyeleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (Servet, 2017:151).

Alanyazında eğitim ile mutluluk arasında olumsuz bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Diener vd (1997) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireylerin eğitim düzeylerinde artış yaşanmasının mutluluk düzeyini düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeyi yüksek olan bireyler düşük olanlara oranla daha fazla istek ve beklentiye sahip olduğundan beklentiler karşılanmadığında mutsuzluk ortaya çıkmaktadır (Diener vd, 1997: 35; Roberts, 2020: 575). Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin işsizlik gibi olumsuz durumlara da daha az tahammül ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin iş bulma konusunda beklentileri yüksek olduğundan mutluluk düzeylerinde azalma görülecektir (Clark ve Oswald, 1994: 656).

Medeni Durum: Alanyazında evlilik ve mutluluk ve medeni durum arasında anlamlı bir ilişki olduğu ilk kez Wilson (1967) tarafından ele alınmıştır. Bu çalışmada evliliğin bireyin daha iyimser davranışlar sergilemesini ve böylece mutlu olmaya daha açık olmasını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik kadın ve erkek üzerinde benzer etkiler yaratmaktadır (Wilson, 1967: 301). Kangal (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada en mutlu katılımcıların evliler; en mutsuz olanların ise boşanmış kişiler olduğu bulgulanmıştır. Evliliğin mutluluk üzerinde anlamlı ve düşük düzeyde etkisi bulunmaktadır (Diener, 1984; Diener, 1999; Bülbül ve Giray, 2011: 114; Kangal, 2013; Ha ve Kim, 2013: 350). Yazıcı Çelebi ve Çelebi (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evli bireylerin mutluluk ortalamalarının evli olmayanlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireyler aidiyet duygusunu daha fazla hissetmekte ve bir aileye sahip olduklarından kendilerini daha mutlu ve güvende hissedebileceklerdir. Yine tüm sorumlulukları paylaşıyor olmaktan ve her konuda sosyal destek almaktan mutluluk düzeyleri evli olmayanlara oranla daha yüksek olabilmektedir (Yazıcı Çelebi ve Çelebi, 2020: 185). Evli bireyler boşanmış, eşi vefat etmiş ve hiç evlenmemiş bireylere oranla daha mutlu ve daha sağlıklı olarak

bulgulanmıştır. Aynı zamanda çoğu evli bireyler daha mutlu olduklarından daha uzun süre yaşayabilmektedir (Lawrence, Rogers, Zajacova ve Wadsworth, 2019: 1539).

Evlilik insanların yaşamını ve dolayısıyla mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Tanzer (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evli bireylerin boşanmış ya da hiç evlenmemiş bireylere oranla daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin mutlu bir evlilik hayatına sahip olması tüm yaşam doyumunu etkileyebilecek kapasiteye sahiptir (Tanzer, 2021: 15).

Knupfer, Clark ve Room (1966) tarafından gerçekleştirilen ve evlilik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmaların özetlendiği çalışmada evliliğin erkeklerin mutluluk düzeyi üzerinde daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lee, Seccombe ve Shehan, 1991: 842). Ayrıca evli olan bireyler çevreleriyle daha uyumlu ilişkiler geliştirerek mutluluk üzerinde olumlu etkiler yaratabilmektedir (Knupfer vd, 1966: 843).

Evliliğin bireylerin mutluluk düzeyi üzerinde olumlu etki yaratabilmesinin en temel koşulu bireylerin gerçekleştirdiği evlilikten memnun olmaları ve mutlu bir evlilik yaşamalarıdır. Evlilik bireyin yalnızlıktan kurtulup mutlu olmasını sağlayacak potansiyele sahip olsa da kötü bir evlilik tecrübesi mutsuzlukla sonuçlanabilmektedir. Olumsuz evlilik yaşayan birey yalnızlığı seçecek ve dolayısıyla mutluluktan uzaklaşacaktır (Lawrence, Rogers, Zajacova ve Wadsworth, 2019: 1539).

Kişilik: Mutluluğun önemli belirleyicilerinden birisi olan ve bireyin duygu ve düşüncelerinin bir yansıması olan kişilik; “Bireyin doğuştan sahip olduğu ve yaşam deneyimleri sonucu oluşan ve onun diğer bireylerden farklılaşmasını sağlayan özellikler bütünü” şeklinde tanımlanmaktadır (Burger, 2008’den aktaran Satıcı, 2016: 39).

Mutluluğu etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik gerçekleştirilen çalışmalar mutluluğun daha çok dışsal faktörlerle ilişkili olduğu düşüncesinden hareketle, genellikle mutluluğun dışsal faktörlerle ilişkisini araştırmayı tercih etmişlerdir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003: 406). Fakat zamanla yapılan çalışmalarda dışsal faktörlerin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Varyansın sadece düşük bir kısmı yaş, sağlık, eğitim, medeni durum ve cinsiyet gibi demografik faktörlerle açıklanmaktadır (Diener vd, 1999; Diener vd, 2003; Ha ve Kim, 2013: 341). Yaşam koşullarından kaynaklanan mutluluğun geçici etki yarattığının ve zamanla sabit noktaya döndüğünün farkına varılmasıyla bireyin istikrarlı bir kişiliğe sahip olduğu görülmüş, mutluluk ve kişilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda artış yaşanmıştır (Diener vd, 2003: 406; Okwaraji, Nduanya, Okorie ve Eke Okechukwu, 2017: 284).

Mutluluk ve kişilik arasındaki ilişki incelendiğinde; mutluluk ile dışadönüklük ve nevrotiklik arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Costa ve McCrae, 1980; Tellegen,

1985; Headey ve Wearing, 1992; Watson ve Clark, 1992; Rusting ve Larsen, 1997; Diener ve Lucas, 1999; Lucas ve Fujita, 2000; Lucas, 2007; Ha ve Kim, 2013: 348; Aziz, Mustaffa, Samah ve Yusof, 2014: 4209; Francis ve Crea, 2018: 26).

Mutluluk düzeyi ile olumlu ilişkiye sahip olan dışadönüklük “bireyin daha enerjik ve neşeli bir şekilde çevresindekilerde daha kolay sosyal ilişkiler geliştirmesi” şeklinde tanımlanırken; mutluluk düzeyiyle olumsuz ilişkiye sahip olan nevroitiklik ise “bireyin, sinirli, kaygılı, endişeli ve daha içine kapanık olması” şeklinde tanımlanmaktadır (Costa ve McCrae, 1992: 5). Mutlu bireyler daha dışadönük, mutsuz bireyler ise daha nevroiktir (Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox ve Rich, 1988: 1037).

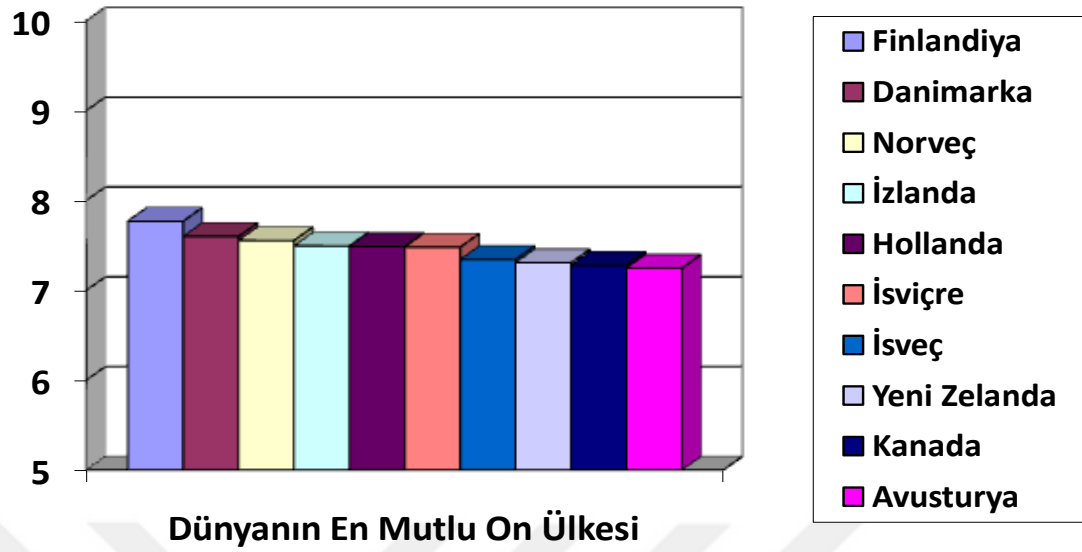
Mevcut çalışmalar ışığında kişiliğin mutluluk düzeyini hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Birey olumsuz kişilik özelliklerini baskılayıp, olumlu kişilik özelliklerine daha fazla önem verdiğinde mutluluğa ulaşma şansı yakalayabilecektir (Lucas ve Fujita, 2000: 1052).

Yaş, cinsiyet, gelir ve medeni, durum gibi demografik değişkenler mutluluk üzerinde ayrı ayrı anlamlı etkiye sahip olsa da bu etki çok düşük düzeyde görülmektedir. Ancak bu değişimler birey üzerinde toplu halde olumlu etki yaratabildiğinde mutluluk düzeyinde daha fazla artış meydana gelebilecektir (Satıcı, 2016: 42).

2.4.3. Dünyada ve Türkiye’de Mutluluk Verileri

Mutluluk kavramı bireylerin hayatlarında ulaşmak istediği nihai amaç olduğundan tüm dünyada bireyler için önemli bir konumda yer almaktadır. Pozitif psikoloji çalışmalarında mutluluğun ölçülmesine giderek daha fazla önem verilmesiyle tüm dünyayı kapsayacak şekilde mutluluk raporları hazırlanmaya başlanmıştır. Mutluluk kavramına verilen önemin artmasıyla Birleşmiş Milletler tarafından 20 Mart Dünya Mutluluk Günü olarak kutlanmaktadır. Bu konuda hazırlanan en kapsamlı raporlardan biri; 2012 yılından beri Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Çözümleri Ağı (Sustainable Development Solutions Network) tarafından hazırlanan Dünya Mutluluk Raporu (World Happiness Report)’dur. Raporda katılımcıların mutluluk düzeyi 1 ile 10 arasında puanlanarak değerlendirilmiştir.

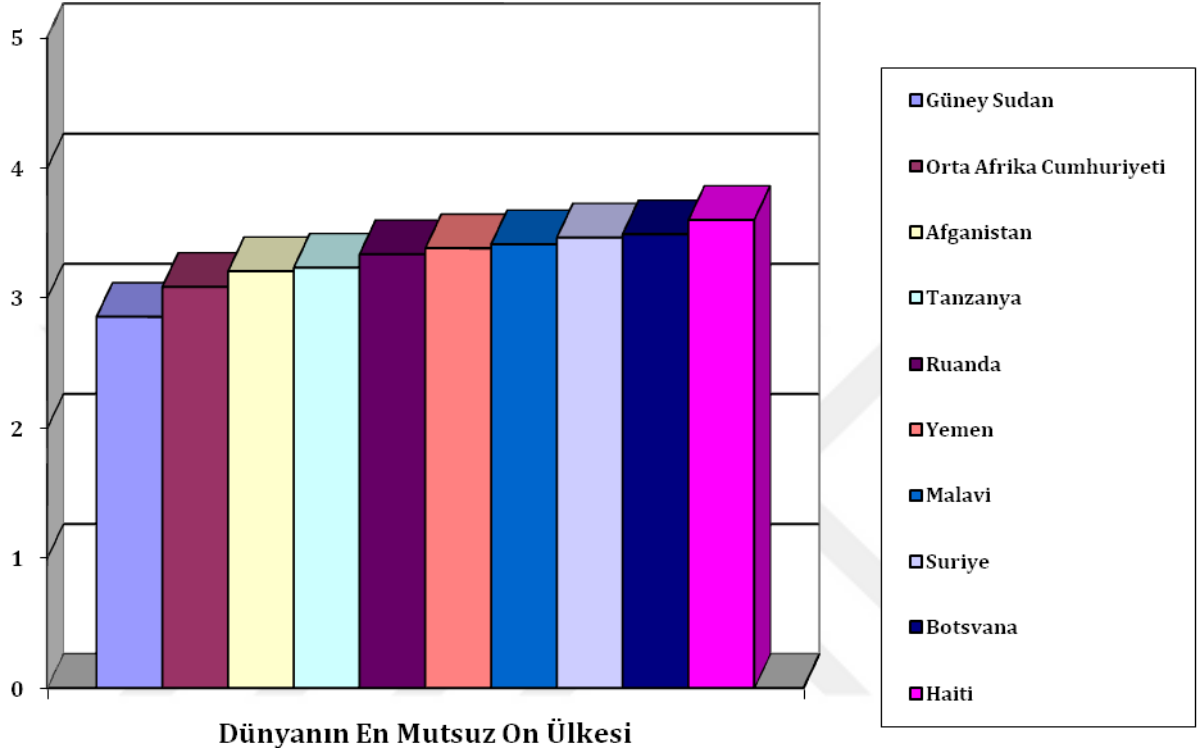
2019 yılında yayımlanan 7. Dünya Mutluluk Raporu sonuçlarına göre Kuzey Avrupa ülkeleri dünyanın en mutlu ülkeleri arasında yer almaktadır. Dünyanın en mutlu ülkesinin 7,76 puanla Finlandiya olduğu görülmektedir. Finlandiya’yı sırasıyla Danimarka(7,60), Norveç (7,55), İzlanda (7,50), Hollanda (7,49), İsviçre (7,48), İsveç (7,34), Yeni Zelanda (7,31), Kanada (7,27) ve Avusturya (7,246) takip etmektedir. Dünyanın en mutlu on ülkesi sıralamasına Grafik 2.2’de yer verilmiştir.



Kaynak: WHR 2019 verileri doğrultusunda hazırlanmıştır.

Grafik 2.2. Dünyanın En Mutlu On Ülkesi

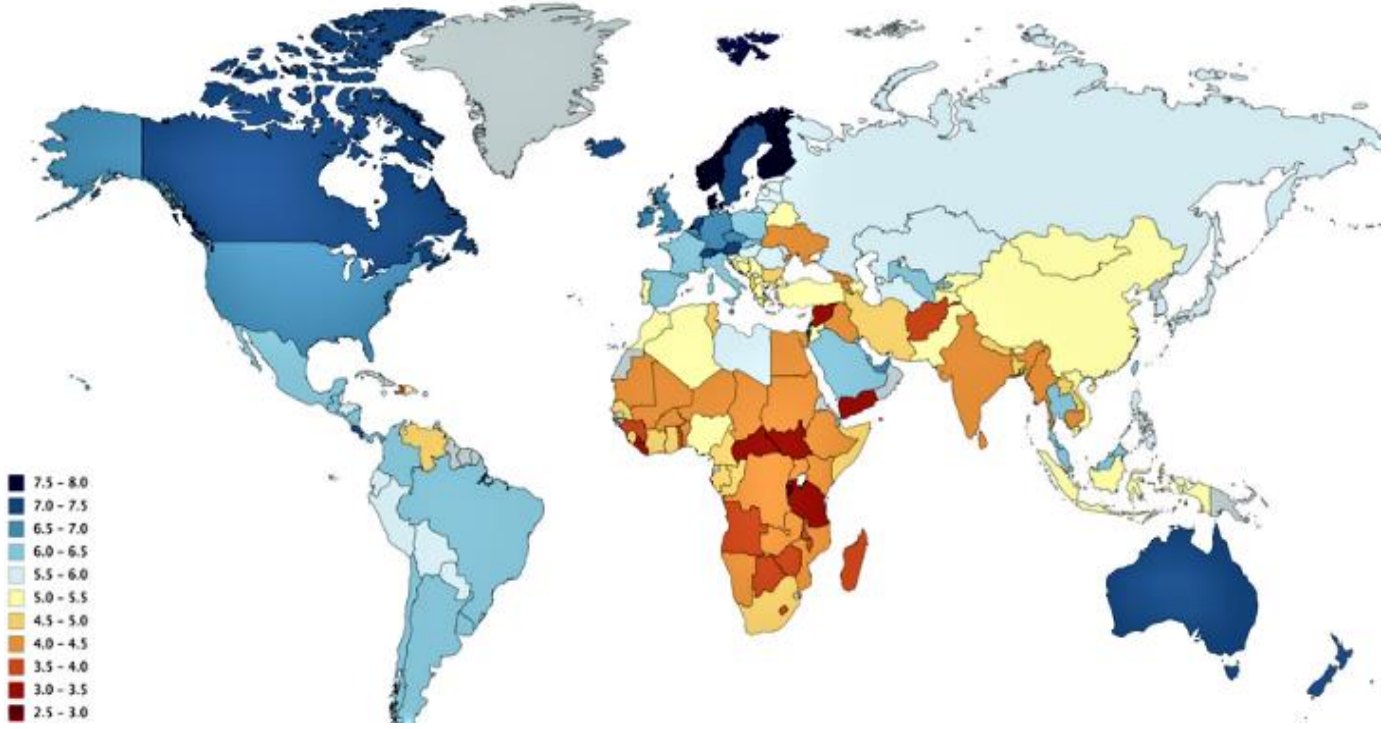
156 ülkenin mutluluk düzeyinin değerlendirildiği raporda dünyanın en mutsuz ülkesinin Güney Sudan (2, 85) olduğu görülmektedir. Güney Sudan'ı sırasıyla Orta Afrika Cumhuriyeti (3,08), Afganistan (3,20), Tanzanya (3,23), Ruanda (3,35), Yemen (3,38), Malavi (3,41), Suriye (3,46), Botswana (3,49) ve Haiti (3,60) takip etmektedir. Dünyadaki en mutsuz on ülke Grafik 2.3'de gösterilmektedir



Kaynak: WHR 2019 verileri doğrultusunda hazırlanmıştır.

Grafik 2.3. Dünyanın En Mutsuz On Ülkesi

Dünya Mutluluk Raporu kapsamında katılımcılardan mutluluk düzeylerini 1 ile 10 arasında değerlendirdikleri mutluluk sorusunu yanıtlamaları istenmiştir. Verilen yanıtlar doğrultusunda oluşan Dünya Mutluluk Haritası aşağıdaki şekilde görülmektedir:

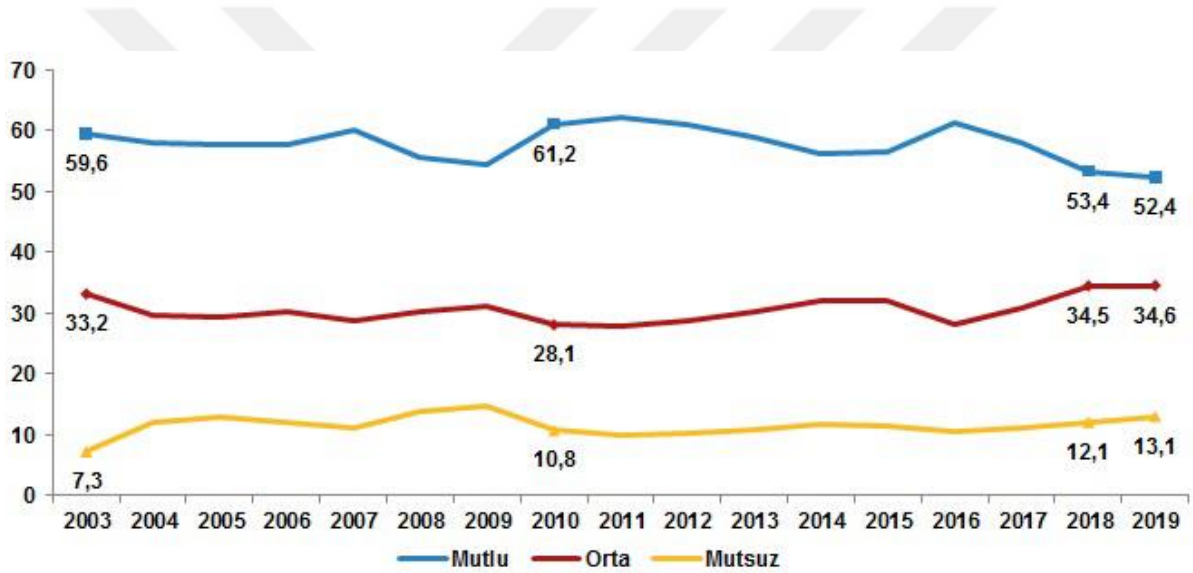


Kaynak: WHR 2019

Şekil 2.2. Dünya Mutluluk Haritası

Türkiye'nin dünya ülkeleri mutluluk düzeyi sıralamasındaki yerine bakıldığında 5,37 puanla 79. Sırada yer aldığı görülmektedir. Bir önceki Dünya Mutluluk Raporu'nda 5,50 puanla 69. sırada yer alan Türkiye'nin mutluluk düzeyinde düşüş yaşandığı görülmektedir.

Türkiye'de de mutluluk düzeyi ölçümleri yapılmaktadır ve ilk ölçüm 2003 yılında Türkiye İstatistik Kurumu tarafından Hane halkı Bütçe Anketi'ne ek olarak gerçekleştirilmiştir. 2004 yılından itibaren bağımsız olarak Yaşam Memnuniyeti Anketi mutluluk düzeyini ölçmek amacıyla yapılmaktadır. Yaşam Memnuniyeti Anketi ile öznel mutluluk algılaması, toplumsal değer yargıları, gelir, sağlık, kişisel gelişim gibi yaşam alanlarındaki memnuniyet ölçülmektedir. 2018 yılında Türkiye'de mutlu olan insanların oranı %53,4 iken 2019 yılında bu oran %1 azalarak %52,4 olmuştur. Mutsuz olduğunu söyleyen bireylerin oranı 2018'de %12,1 iken 2019'da %13,1 olmuştur. Genel mutluluk oranları aşağıdaki Grafik 2.4'de gösterilmiştir.

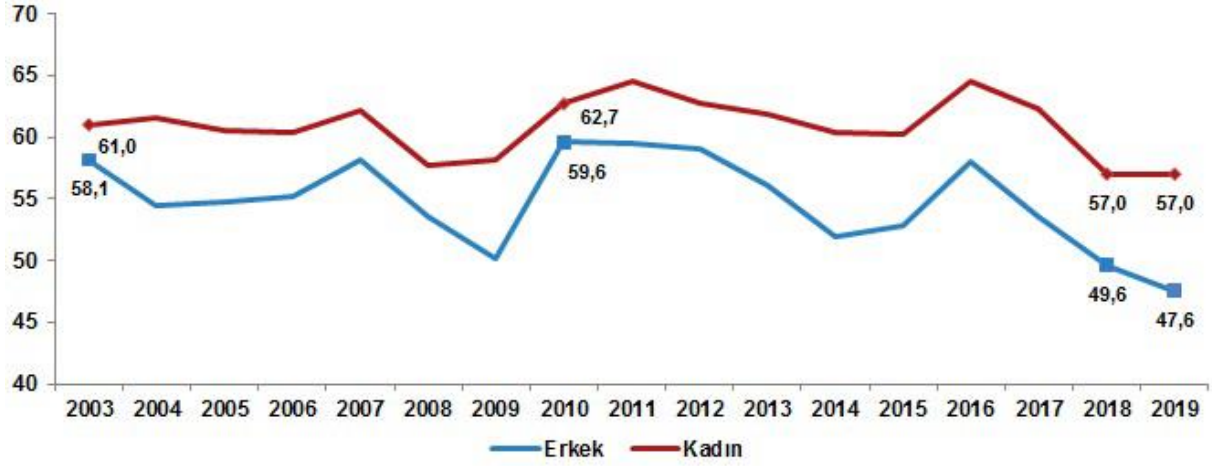


Grafikteki rakamların toplamı, yuvarlamadan dolayı 100'ü vermeyebilir.

Kaynak: TÜİK 2019 Yaşam Memnuniyeti Anketi

Grafik 2.4. TÜİK 2019 Yaşam Memnuniyeti Araştırması Genel Mutluluk Oranı

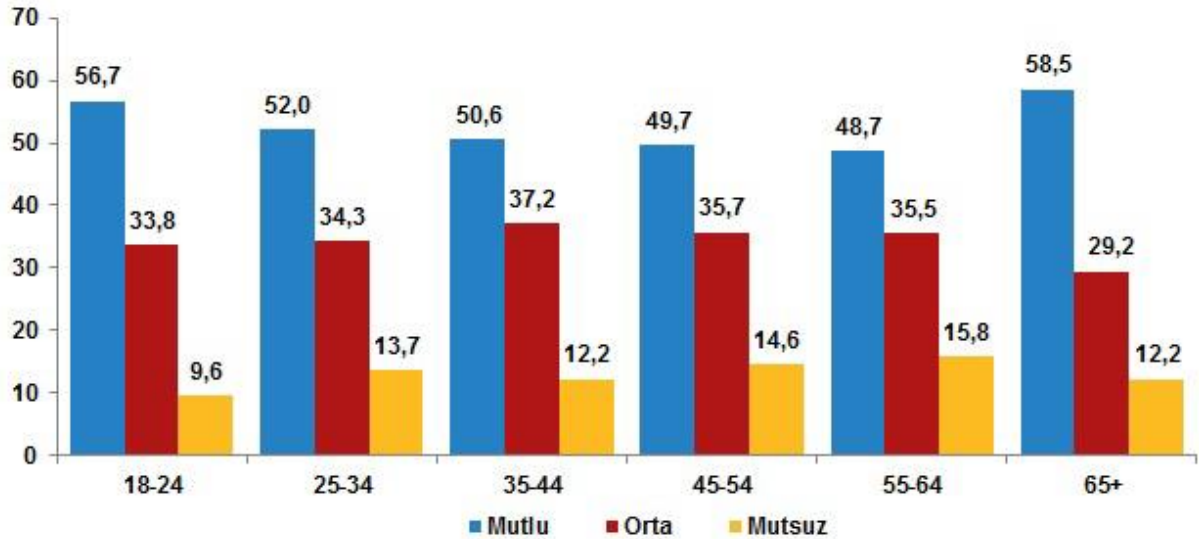
TUİK verilerinde cinsiyete göre mutluluk oranına bakıldığında kadınların %57 oranla erkeklere (%47,6) göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. TUİK cinsiyete göre mutluluk oranı verileri Grafik 2.5’de yer almaktadır.



Kaynak: TUİK 2019 Yaşam Memnuniyeti Anketi

Grafik 2.5. TUİK 2019 Yaşam Memnuniyeti Araştırması Cinsiyete Göre Mutluluk Oranı

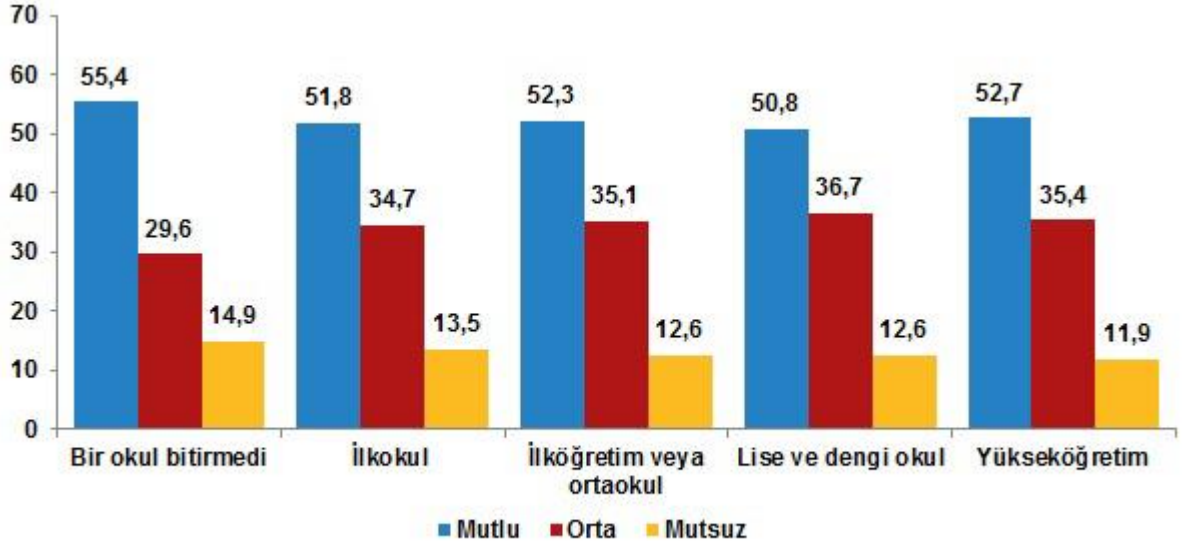
Yaşa göre mutluluk düzeyine bakıldığında %58,5 oranla en mutlu bireylerin 65 yaş üstü kişiler olduğu sonucuna ulaşılırken; %48,7 oranla 55-64 yaş aralığının en düşük mutluluğu sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 2019 TUİK yaşa göre mutluluk düzeyi verilerine Grafik 2.6’da yer verilmiştir.



Grafikteki rakamların toplamı, yuvarlamadan dolayı 100’ü vermeyebilir.

Grafik 2.6. TUİK 2019 Yaşam Memnuniyeti Araştırması Yaşa Göre Mutluluk Oranları

TUİK “Yaşam Memnuniyeti Araştırması” nda mutlulukla eğitim düzeyi arasındaki ilişki de incelenmiştir. Bir okul bitirmeyen bireylerin %55, 4 oranla en mutlu; lise ve dengi okul mezunlarının ise %50,8 oranla ez mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. TUİK 2019 eğitim durumuna göre mutluluk düzeyi verilerine Grafik 2.7’de yer verilmiştir.



Grafikteki rakamların toplamı, yuvarlamadan dolayı 100'ü vermeyebilir.

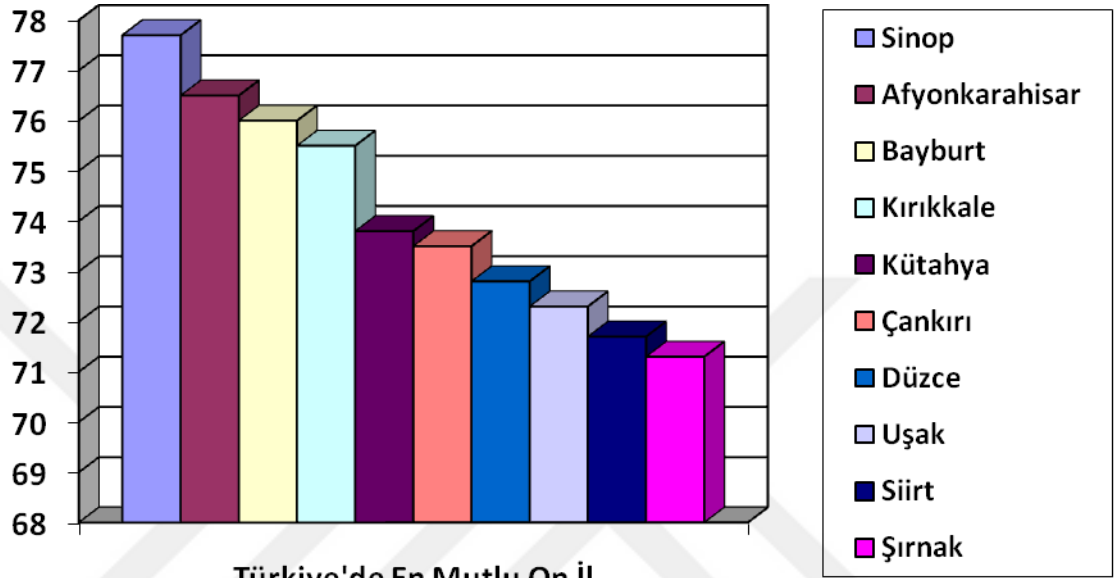
Grafik 2.7. TUİK 2019 Yaşam Memnuniyeti Araştırması Eğitim Durumuna Göre Mutluluk Oranları

Yaşam Memnuniyeti Araştırması bireyleri mutlu eden kaynaklar ve mutluluk kaynağı olan değerleri de araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bireyleri en çok mutlu eden kaynak aileleri (%74, 1) olurken; mutluluk kaynağı olan değerler arasında sağlık %69, 9' luk oranla ilk sırada yer almaktadır. Mutluluk kaynakları arasında ikinci sırada çocuklar (%12,8), üçüncü sırada kişinin kendisi (%3, 8), dördüncü sırada eşi (%3,7), beşinci sırada anne/baba (%2,5), altıncı sırada torunlar (%1,6) ve son sırada diğer kaynaklar (%1,5) yer almaktadır. Mutluluk kaynağı olan değerlerden sağlığı sırasıyla %14,3 ile sevgi, %9,2 ile başarı, %4,2 ile para ve % 2,1 ile iş takip etmektedir. Mutluluk kaynağı ile ilgili veriler Tablo 2.2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.2. Mutluluk Kaynakları

Mutluluk kaynağı, 2018-2019			(%)
	2018	2019	
Mutluluk kaynağı olan kişiler			
Tüm aile-	74,2	74,1	
Çocuklar	12,9	12,8	
Eş	3,6	3,7	
Anne/baba	2,7	2,5	
Kendisi	3,3	3,8	
Torunlar	1,8	1,6	
Diğer	1,4	1,5	
Mutluluk kaynağı olan değerler			
Sağlık	69,0	69,9	
Sevgi	15,5	14,3	
Başarı	8,8	9,2	
Para	4,2	4,2	
İş	2,2	2,1	
Diğer	0,2	0,3	
TÜİK, Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2018-2019			

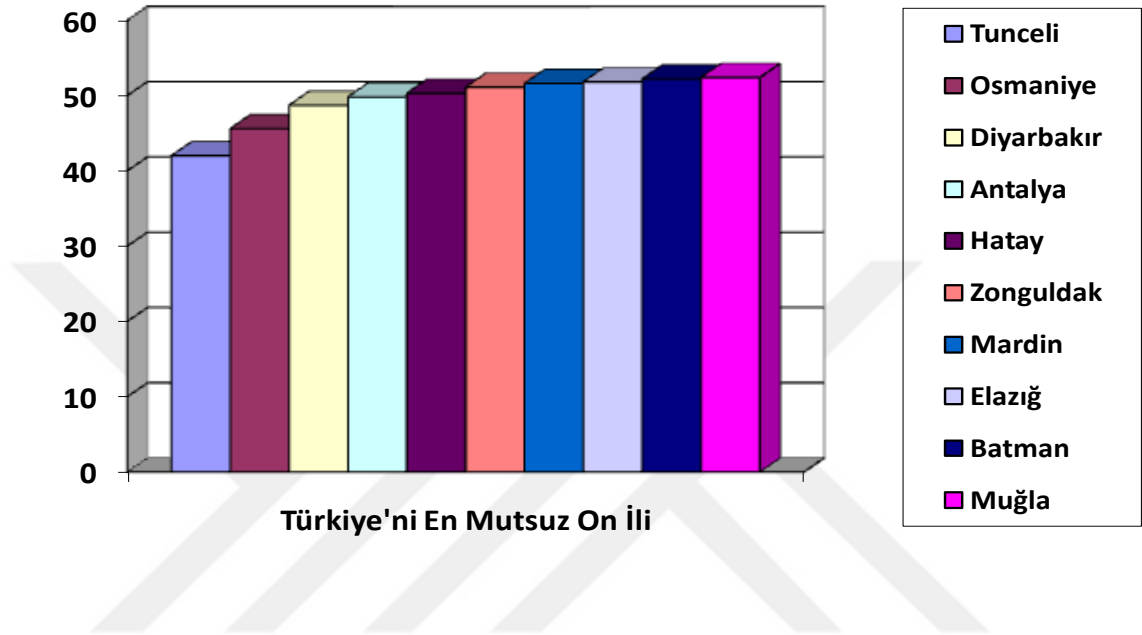
Türkiye’de mutluluk oranlarına il bazında bakıldığında 2019 yılında Türkiye’nin en mutlu ilinin %77,7 oranla Sinop olduğu görülmektedir. Sinop’u sırasıyla Afyonkarahisar (%76,4), Bayburt (%76), Kırıkkale (%75,5), Kütahya (%73,7), Çankırı (%73,5), Düzce (%72,8), Uşak (%72,34), Siirt (%71,7) ve Şırnak (%71,3) takip etmektedir. Türkiye’nin en mutlu 10 ili Grafik 2. 8’de gösterilmiştir.



Türkiye’de En Mutlu On İl

Grafik 2. 8. Türkiye’nin En Mutlu On İli

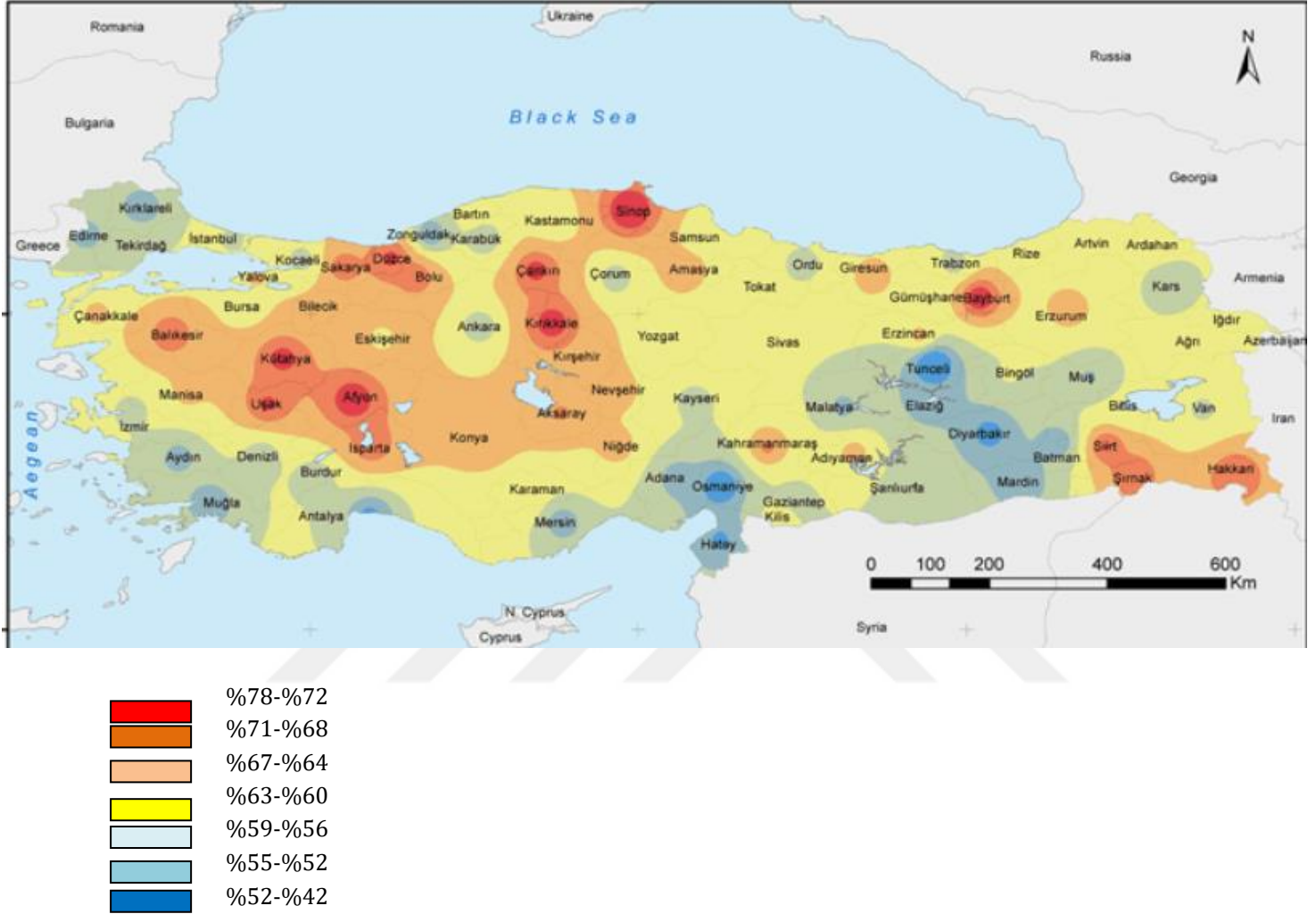
2019 yılı TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması sonuçlarına göre %42'lik oranla Türkiye'nin en mutsuz ilinin Tunceli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tunceli'yi sırasıyla %45,6 oranla Osmaniye, %48,7 oranla Diyarbakır, %48,9 oranla Antalya, %50,3 oranla Hatay, %51,1 oranla Zonguldak, %51,6 oranla Mardin, %51,7 oranla Elazığ, %52,3 oranla Batman ve %52,4 oranla Muğla takip etmektedir. Türkiye'nin en mutsuz 10 ili Grafik 2.9'da verilmiştir.



Kaynak: TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2019

Grafik 2.9. Türkiye'nin En Mutsuz On İli

TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması sonuçlarına göre oluşturulan Türkiye'nin illere göre mutluluk oranı haritası aşağıdaki şekilde görülmektedir.



Şekil 2.3. Türkiye İllere Göre Mutluluk Düzeyi Haritası

2.4.4. Turizm ve Mutluluk İlişkisi

Günümüzde tatilin turistlerin psikolojik durumu üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar daha önceki çalışmalarda yer alan motivasyon ve memnuniyet gibi konuların ötesine geçerek daha kapsamlı hale gelmiştir (Pearce ve Lee, 2005: 226; Dann, 2002: 6). Çalışmalarda turizm faaliyetlerinin etkilerinin daha geniş kapsamlı araştırılmaya başlanmasıyla tatil deneyiminin mutluluk üzerindeki etkilerini araştıran çalışmaların sayısında da artış yaşanmıştır (McCabe ve Johnson, 2013: 42). Turizm literatüründe mevcut çalışmalar tatile çıkmanın turistlerin yaşam doyumu, mutluluk düzeyi tükenmişlik, iş-aile stresinin hafifletilmesi gibi konularda etkisi olduğunu göstermektedir. (Gilbert ve Abdullah, 2004: 104; Stanton-Rich ve Iso-Ahola, 1998: 1932). Turizm boş zamanlarda tercih edilmesi gereken zihinsel ve bedensel bir arayıştır ve

dolayısıyla turizm faaliyetlerine katılmak bireyin mutluluk düzeyini artırabilecek kapasiteye sahiptir. Bu nedenle turizm faaliyetleri bireylerin katılması gereken olumlu aktiviteler arasında yer almaktadır (Gilbert ve Abdullah, 2002: 353).

Deneyim kavramı turizm literatüründe turizm ürününün önemli bir unsuru olarak kabul edilmektedir. Bazı çalışmalarda turist deneyimi olarak da kullanılan kavram konusunda çeşitli tanımlamalar mevcuttur. Stamboulis ve Skayannis (2003: 41) turist deneyimini tanımlarken turizm destinasyonlarını bir tiyatro; turistleri ise bu tiyatronun aktörleri olarak adlandırmıştır. Tiyatro sahnesinde oynayan aktörlerin kendilerini role kaptırma derecelerine göre ortaya çıkan etkileşimi turist deneyimi olarak tanımlamışlardır. Turizm deneyimi turistlerin farklı turizm ürünü tercih ederken yaşadıkları öznel deneyimlerdir (Kim, 2009: 7). Turizm deneyimi aynı zamanda bireylerin kişisel gelişme potansiyeli yüksek olan ve yüksek katılım gerektiren bir tüketici faaliyetidir (Li, 2000: 864). Alanyazında tatil deneyimi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyle ilgili yapılan ilk çalışmalardan olan Rubenstein (1980) tarafından gerçekleştirilen çalışmada tatilin bireyler için mutluluk ve refah kaynağı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Chen, 2011: 13). Yapılan çalışmalarda tatile çıkan bireylerin tatile çıkmayanlara oranla sağlık, mali durum ve aile ile ilgili konularda daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gilbert ve Abdullah, 2002: 352). Tatilin yarattığı mutluluk etkisi tatile çıkmadan önce başlamaktadır (Chen vd, 2016: 50), tatili beklemek bile mutluluk düzeyi üzerinde olumlu etki yaratmaktadır (Nawijn vd, 2010: 35).

Turistler tatil esnasında aktif olarak çeşitli dinlendirici aktivitelere katıldığından, tatil turistlerin mutluluk düzeyi üzerinde olumlu etki yaratabilmektedir (De Bloom vd, 2009: 15). Tatil, bireyleri iş yaşamının stresi ve olumsuz etkilerinden kurtarabilme konusunda önemli etkinlikler arasında yer almaktadır. Tatillerin daha rahatlatıcı ve farklı ortamlarda uzun süreli geçirilmesi bireyleri günlük hayat stresinden daha çok uzaklaştıracağından mutluluk düzeyi üzerinde daha olumlu sonuçlar yaratmaktadır (De Bloom, Geurts, Taris, Sonnentag, de Weerth ve Kompier, 2010: 196). Tatil insanları hem pasif hem de aktif olarak mutlu etme potansiyeline sahiptir. Tatile çıkmadan tatil sürecini planlama ve ardından yapılan hazırlık aşaması bile pasif olarak mutluluk seviyesini artırabilmektedir. Tatilin mutluluk üzerinde bu denli etkili olması mutluluğu artırma konusunda önem verilmesi gereken konular arasında yer alması gerektiğini göstermektedir (De Bloom vd, 2010: 197).

Bireylerin çalışma saatleri dışında katıldıkları aktiviteler iş stresinden ve günlük hayat sıkıntılarından uzaklaşma olanağı sunabilecek potansiyele sahiptir. Bu tarz aktivitelerden birisi olan ve bireylere iş hayatından kesintisiz bir süre uzaklaşma imkanı yaratan tatil, çalışanların sağlık durumlarının iyi gitmesini ve mutluluk düzeylerinin artmasını sağlama konusunda etkilidir. (De Bloom vd., 2010: 197). Tatil bireylerde stresten uzaklaşma, fiziksel ve bedensel olarak yenilenme gibi olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu durum bireyleri hem daha mutlu edecek

hem de psikolojik olarak motive ettiğinden hastalığa yakalanma ihtimalini de azaltabilecektir (Altonji ve Oldham, 2003: 20).

Bireylerin katılmayı tercih ettiği tatil türleri çeşitli amaçlar doğrultusunda şekillenmektedir. Amaçlarına göre tatil türleri, deniz tatili, kültür tatili, inanç tatili, spor tatili, av tatili vb. şekilde sınıflandırılmaktadır (Kozak, Kozak ve Kozak, 2015: 29).

Bireylerin katılmayı tercih ettiği faaliyetler mutluluk üzerinde olumlu ya da olumsuz etki yaratabilmektedir. Bireyin tercih ettiği faaliyetlerden birisi olan tatil bireylerin günlük yaşamını tamamlayan ve sonucunda mutluluk yaratan olumlu aktivitelerdendir (Chen, Fu ve Letho, 2016: 50). Birey boş zamanlarında tatile çıkarak hem ruhsal hem de bedensel bir arınma yaşayarak mutluluğa ulaşabilecektir (Hobson ve Dietrich, 1995: 21). Bireylerin maddi satın almadan çok deneyimsel satın almayı tercih etmeleri mutluluk düzeyi üzerinde daha olumlu etkiler yaratabilecektir. Örneğin lüks bir araba satın almak, ailecek çıkılacak bir tatil satın almaktan daha az mutluluk yaratmaktadır. Araba satın almanın verdiği haz geçici olurken; tatil mutluluk düzeyi üzerinde daha uzun süreli etki yaratacaktır (Van Boven, 2005: 132; Van Boven ve Gilovich, 2003: 1193). Bireylerin hayatta sahip olduğu nesnel koşulların mutluluk düzeyi üzerinde artış yaratmamasının anlaşılmasıyla birlikte, mutluluğu artıran faktörler aranırken nesnel koşullardan çok manevi koşullara daha fazla önem verilmeye başlanmıştır (McCabe ve Johnson, 2013: 43).

Turizm deneyimi doğrudan boş zamanlarda, dolaylı olarak sosyal yaşam, aile hayatı, aşk hayatı ve çalışma hayatı gibi yaşam alanlarında olumlu etkiler yaratabilmektedir. Yaşam alanlarında bu denli olumlu etkiler yaratma potansiyeline sahip turizm deneyimi bireyin mutluluk düzeyini ve yaşam doyumunu artırabilecektir (Sirgy, 2010: 248). Sirgy (2010) bireyin turizm faaliyetlerinden beklentilerini temel ihtiyaçları karşılama ve büyüme ihtiyaçlarını karşılama şeklinde ikiye ayırmıştır. Temel ihtiyaçlar gevşeme, eğlence gibi düşük katılım gerektiren ya da pasif turizm faaliyetleridir. Büyüme ihtiyaçları ise kişisel ve ruhsal katılım gerektiren ve aktif turizm faaliyetleridir. Büyüme faaliyetleri bireyi daha çok tatmin edeceğinden mutluluğu artırma ve sürdürülebilirliğini sağlama konusunda daha yüksek kapasiteye sahiptir. Bu faaliyetlerin yarattığı tatmin daha uzun sürecek; tatmin olan birey daha uzun süre mutlu olacaktır (Sirgy, 2010: 249-250). Tatile çıkan ve çıkmayan bireylerin tatil öncesi mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu durum tatil öncesi hazırlığın sağladığı motivasyondan kaynaklanmaktadır. Ayrıca tatile çıkan bireyler rahatlatıcı ve eğlenceli bir tatil deneyimi yaşadıklarında tatil sonrası mutluluk etkisi daha uzun süreli olmaktadır (Nawjn vd, 2010: 35). Tatil sonrasında bireyin sahip olduğu mutluluk düzeyi tatil deneyiminin nasıl geçtiği konusunda bilgi vermektedir (McCabe ve Johnson, 2013: 46).

Tatile çıkmak bireylere eğlenceli bir deneyim sunduğu için mutluluk düzeyi üzerinde olumlu etki yaratabilecek kapasiteye sahiptir. Turistlerin tercihlerine ve ihtiyaçlarına yönelik

hizmetler sunmak hem deneyim kalitesini hem de mutluluk düzeyini artırabilecek ve bu nedenle iyi bir tatil deneyimi geçiren turistlerin mutluluk düzeyinde anlamlı artış meydana gelecektir. Turistlerin tatillerini ilgi alanları doğrultusunda belirlemesi mutluluk düzeyi ve yaşam kalitesi üzerinde daha olumlu ve kalıcı etki yaratacaktır. (McCabe ve Johnson, 2013: 46; Chen vd, 2016: 62). Tatilin mutluluk düzeyinde etkili olmasını seyahat türü, yaşanan deneyimin kalitesi ve turistlerin ruhsal ve bedensel sağlığı gibi faktörler etkilemektedir. Bazı tatiller bireyi çok mutlu ederken; bazıları mutluluk üzerinde daha az etki yaratmaktadır. Bu nedenle bireylerin tatilde mutluluk düzeyinin artırılabilmesi için gerekli koşullar oluşturulmalıdır (Chen, 2011: 3).

Tatilin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için kaç tatil yapılması ve yapılan tatilin ne kadar sürmesi gerektiği gibi temel soruların cevaplanması gerekmektedir (Chen, 2011:4). Alanyazında tatil süresi ve sıklığının mutluluk düzeyi üzerindeki etkilerini araştıran çok az çalışma mevcuttur. Tatilin mutluluk üzerindeki etkisi az olduğundan oluşan olumlu etki çabuk dağılabilmektedir ve bu nedenle etkinin yenilenerek canlı tutulabilmesi için kısa ve sık tatile çıkılması gerekmektedir (Gilbert ve Abdullah, 2004: 111).

Dinlenmek, eğlenmek ve rutin hayattan uzaklaşmak amacıyla yapılan hafta sonu kaçamakları mutluluk düzeyini artırmada olumlu etkiye sahiptir. Bir kez uzun tatile çıkmak yerine birkaç kez hafta sonu kaçamağı yapmak mutluluk üzerinde daha olumlu ve uzun süreli etki yaratabilecektir (Chen, 2011: 22; Nawijn, Marchand, Veenhoven ve Vingerhoets, 2010: 39). Kısa tatil üç gün ya da daha kısa süren tatil şeklinde tanımlanırken; uzun tatil ise dört günden daha uzun süren tatil şeklinde tanımlanmaktadır (Gilbert ve Abdullah, 2004: 107). Kısa tatiller daha çok X ve Y kuşağındaki genç nesil tarafından tercih edilirken; uzun tatiller ise büyük çoğunluğu emekli olan Baby Boomerlar (1946-1964 yılları arasında doğanlar) tarafından tercih edilmektedir (Wu, Zhu ve Xu, 2000: 296). Günümüzde kısa ve daha sık tatile çıkmak uluslararası düzeyde bir seyahat trendi konumuna gelmiştir (Chen, 2011: 18).

Tatilin hem süresi hem de sıklığı tatil sonrası meydana gelecek faydalar üzerinde etkili olmaktadır. Tatile sık çıkan bireyler stres, tükenmişlik, depresyon gibi olumsuz duyguları daha az deneyimlerken; mutluluk, huzur, rahatlama ve umut gibi olumlu duyguları daha sık deneyimlemektedir (Bargemon, Joh ve Timmermas, 2002: 322). Tatil kısa sürede hedonik deneyim, uzun sürede ise mutluluk ve yaşam doyumu yaratmaktadır. Fakat tatil sonrası rutin hayata dönüşmesi tatil nedeniyle oluşan mutluluk düzeyinde azalmaya yol açmaktadır (McCabe ve Johnson, 2013: 60).

Tatil turistlerin mutluluk düzeyi üzerinde olumlu etki yaratsa da bu etki geçici olmakta ve belirli bir süre sonunda mutluluk düzeyi sabit noktaya geri dönmektedir (Westman ve Etzion, 2001: 535; Gilbert ve Abdullah, 2004: 103; Strauss- Blassche, Muhry, Lehofer, Moser ve Marktl, 2004: 293). Yaşam koşullarında meydana gelen değişiklikler mutluluk üzerinde uzun

süreli etki yaratmamaktadır (Chen, 2011: 47). Tatile çıkmak bireylerin mutluluğunu minimal düzeyde artırsa da zamanla sabit noktaya dönüş yaşanacaktır (Gilbert ve Abdullah, 2004: 117). Özellikle düşük gelir grubundaki bireylerin daha az tatil yapma şansı olması nedeniyle mutluluk düzeyleri üzerinde tatil daha etkili olsa da zamanla sabit noktaya dönüş kaçınılmazdır (McCabe ve Johnson, 2013: 60). Yaşanılan günlük rutin hayattan uzaklaşmak mutluluğu geçici süre etkileyecektir. Tatil ortamında çoğunlukla günlük hayattan daha olumlu deneyimler yaşandığından mutluluk düzeyi artacaktır fakat kısa süre sonra rutin ve stresli hayata dönülmesi mutluluk düzeyinin hızla azalmasına yol açacaktır (Straus- Blasche vd, 2004: 301; Nawijn, 2010: 287). Tatil deneyiminin olumlu ve sorun yaşanmadan tamamlanması mutluluğu artıracak kapasiteye sahipken; olumsuz bir deneyim yaşanması mutluluk üzerinde olumsuz etki yaratabilecek kapasiteye sahiptir (Gilbert ve Abdullah, 2004: 117). Bu nedenle tatil memnuniyetinin sağlanması mutluluk düzeyinin artırılmasının temel koşulları arasında yer almaktadır (Chen vd, 2016: 52). Tatilde aldığı hizmetten memnun olan ve genel olarak iyi bir tatil deneyimi geçirdiğini belirten bireylerin tatil sonrası mutluluk düzeyi daha yüksektir (Chen vd, 2016: 61).

Mutluluk anı yaşama kapasitesine bağlı olduğu kadar, yaşamdaki mutlu anları hatırlama kapasitesine de bağlıdır. Mutluluk mutlu olduğuna dair bilinçten beslenmektedir. Mutlu anların hatırlanması mutluluk düzeyinde artış yaratma kapasitesine sahiptir (Lenoir, 2016: 91). Turizm deneyimi fikri bile bireyin aklına girdiği andan itibaren mutluluk yaratmaktadır. Fakat tatil nedeniyle oluşan mutluluk geçici niteliktedir (Kühnel ve Sonnentag, 2011: 125). Tatil anılarının hatırlanması ve tatildeki fotoğraflara bakılması bile bireyin hayatında yaşadığı kötü anlarda aklına gelerek yaşanılan kötü anı unutturup geçici bir mutluluk etkisi yaratabilmektedir (Aktaş Polat, 2016: 298). Mutluluk duygusu yaşanılan anda hissedilmektedir. Birey mutlu olduğu ana gitmektedir (Lenoir, 2016: 91).

2.4.5. Turizm ve Mutluluk İlişkisi Üzerine Çalışmalar

Yaşanılan her tür deneyim, özelinde turizm deneyimi kişilerin yaşam doyumları, duygular ve kendilerini gerçekleştirme yönünde etkili olmaktadır. Farklı deneyimlerin kişileri nihayetinde daha mutlu kılması beklenebilir. Literatürde konuya ilişkin birçok çalışma mevcuttur.

Milman (1998) turizm deneyiminin turistlerin mutluluk düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla rehberli turlara katılan 124 turiste tatilin ilk günü ve son günü anket uygulayan mutluluğa yönelik ilk çalışmadır. Ön test son test deneysel desenle yapılan çalışmada daha önce tatil deneyimi yaşayan bireylerin yaşamayanlara oranla daha mutlu oldukları gözlemlenmiştir.

Gilbert ve Abdullah (2002) tarafından turistlerin tatilden beklentilerinin mutlulukları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığını belirlemek için yapılan çalışmada tatile

çıkmayı planlayan bireyler deney grubu (355 kişi) çıkmayacak bireyler ise kontrol grubu (249) olarak belirlenmiştir. Araştırmada tatile çıkan bireylerin çıkmayanlara oranla yaşamlarından genel olarak daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca tatile çıkan bireylerin aile, arkadaş gibi özel yaşam alanlarında tatile çıkmayan bireylere oranla daha mutlu oldukları çalışmanın bir diğer sonucudur. Tatile çıkmayı beklemek bile bireylerin hayatlarında daha olumlu duygular yaşamasına ve dolayısıyla daha mutlu olmasına yol açmaktadır.

Etzion (2003) tarafından gerçekleştirilen çalışmada aynı iş yerinde çalışan 51 tatile çıkan ve 51 tatile çıkmayan kişi olmak üzere toplamda 102 kişiye tatilin yarattığı etkileri belirlemek amacıyla anket uygulanmıştır. Ölçümler tatilden bir gün önce, tatilden hemen sonra ve tatilden üç hafta sonra olmak üzere üç kere tekrarlanmıştır. Çalışmada tatilin çalışanların stresini ve tükenmişliğini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Boş zamanlarını stresten uzak bir şekilde geçiren bireylerin mutluluk düzeyi tatile çıkmayanlara oranla daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Tatil her ne kadar bireylerin hayatlarında olumlu etkiler yaratsa da bu etki üç hafta sonra tamamen kaybolmaktadır. Çıkılan tatil süresinin mutluluk düzeyinde herhangi bir etkisinin olmaması çalışmanın bir diğer sonucudur.

Gilbert ve Abdullah (2004) tarafından tatile çıkmanın yaşam doyumu ve öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığını belirlemek için yapılan çalışmada tatile çıkmayı planlayan bireyler deney grubu (355 kişi) çıkmayacak bireyler ise kontrol grubu (249) olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre tatile çıkmayı planlayan bireylerin çıkmayacaklara oranla daha mutlu oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca tatile çıkmayacaklarla kıyaslandığında ekonomik durum, sağlık ve aile gibi koşullar tatile çıkacak bireyleri daha mutlu etmektedir. Tatil sonrasında da tatile çıkan bireylerin mutluluk düzeylerinde çıkmayanlara oranla artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tatilde bireylerin daha çok olumlu deneyim yaşamaları mutluluk düzeylerini artırmaktadır.

Bir diğer çalışma ise kişilik, boş zaman deneyimi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır (Lu ve Hu, 2005). 423 Çinli üniversite öğrencisi ile yapılan araştırma sonucunda katılımcıların boş zaman aktivitelerine katılmaları arttıkça mutluluk düzeylerinde de artış olduğu gözlemlenmiştir. Finansal durumla mutluluk arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu çalışmanın bir diğer sonucudur.

Hagger (2009) tarafından gerçekleştirilen doktora tezinde turizm deneyiminin emeklilik sonrası yaşam doyumuna etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yaşam doyumu ile turizm deneyimi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Seyahat sayısı arttıkça bireylerin yaşam doyumunda da artış olduğu çalışmanın bir diğer sonucudur.

Tatilin bireylerin mutluluk düzeyinde ve sağlığında herhangi bir iyileşme yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla De Bloom vd. (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 96 Hollandalı işçiye bir kış sporu tatili öncesinde, tatilden bir hafta, iki hafta ve dört hafta sonra

olmak üzere anket uygulanmıştır. Ayrıca işe başladıktan sonra oluşan etkinin ne kadar sürdüğünün belirlenmesi çalışmanın bir diğer amacıdır. Çalışmada tatil insanların mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı farklılıklar yaratsa da bir hafta sonra bu etkinin tatil öncesi seviyeye döndüğü sonucuna ulaşılmıştır. Tatilden sonra rutin hayata dönülmesi oluşan olumlu etkilerin hızla kaybolmasına yol açan en önemli etkidir.

Literatürde sık atıf alan bir diğer çalışma Nawijn, Marchand, Veenhoven ve Vingerhoets (2010) tarafından yapılmıştır. Tatil ve mutluluk arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan çalışma 1530 kişi ile görüşme yapılarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada tatile çıkan bireyler ile çıkmayan bireylerin mutlulukları tatil öncesi ve tatil sonrası karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda tatile çıkan bireylerin tatil öncesi mutluluk düzeylerinin tatile çıkmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumun nedeni tatile çıkacak olmanın birey üzerinde yarattığı motivasyon olarak gösterilmektedir. Tatil sonrası mutluluk düzeylerinde tatile çıkan bireyler ile tatile çıkmayan bireyler arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Ayrıca tatil sonrası mutluluk düzeyi tatil sonrasında tekrar ölçülmüş ve tatil nedeniyle oluşan mutluluğun maksimum 2 hafta sürdüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç tatil sonrası hemen rutin hayata dönülmesinden kaynaklanmaktadır. Çalışmanın bir diğer sonucu tatil süresinin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığıdır. Ayrıca, yılda birkaç kez yapılan kısa tatiller bireyleri bir kez yapılan uzun tatilden daha çok mutlu etmektedir. Tatile çıkan bireyler tatil bittiğinde üzüntü yaşadıklarından tatil sonrasında mutluluk düzeyleri tatile çıkmayanlarla eşit olmaktadır.

Nawijn (2010) diğer bir çalışmada tatil ve mutluluk ilişkisine farklı bir noktadan bakmış, turistleri tatillerinde gün boyunca mutlu eden faktörlerin neler olduğunu keşfetmeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda Hollanda'yı tatil destinasyonu olarak seçen 466 uluslararası turiste anket uygulanmıştır. Veriler Hollanda'nın turistler tarafından en çok tercih edilen 12 destinasyonunda Mayıs, Haziran ve Temmuz ayları içerisindeki 13 günde toplanmıştır. Tatil stresi ve gün içindeki aktiviteler günlük mutluluk düzeyini etkileyen faktörlerdir. Tatil sırasında turistlerin olumlu duyguları olumsuz duygulara oranla daha çok yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mutluluk düzeyi tatil türüne, kalış süresine ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kişiliğe göre bakıldığında ise dışadönük bireylerin mutlu; nevrotik bireylerin ise daha az mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Nawijn ve Veenhoven (2011) tarafından gerçekleştirilen diğer bir çalışma hangi boş zaman aktivitesinin mutluluk üzerinde daha fazla etkiye sahip olduğunu belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla Alman Sosyo-Ekonomik Paneli tarafından 1990, 1995, 1998 ve 2003 yılında toplanan veriler karşılaştırılmıştır. Boş zaman faaliyetleri arasında; komşuları ve aile üyelerini ziyaret etmek, kiliseye gitmek, spor yapmak, oyun oynamak, sinema, konser vb. sanat etkinliklerine katılmak gibi etkinlikler gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucunda sadece

tatilin mutluluk üzerinde anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat bu etki kısa süreli olmaktadır. Bir yıl sonunda hiçbir boş zaman faaliyetinin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yine tatile çıkan ve çıkmayan bireylerin tatil öncesi ve sonrası mutluluk düzeylerinin karşılaştırılmasını amaçlayan bir başka çalışmada 1530 Alman katılımcı yılın yirmi beşinci ve otuz beşinci haftaları arasında tatile çıkan ve çıkmayan bireyler olmak üzere iki gruba ayrılmıştır (Corvo, 2011). Çalışmada tatile çıkacak bireylerin tatil öncesi mutluluğunun çıkmayacaklara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç tatilin bireyleri motive ettiğinin bir göstergesidir. Tatil sonrası mutluluk düzeyinde ise iki grup arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

De Bloom, Geurts ve Kampier (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kısa tatilin mutluluk ve sağlık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının ve olumlu etki yaratıyorsa bu etkinin ne kadar sürdüğünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda 80 işçiye tatilden iki hafta önce, tatil sırasında, tatilden döndüğü gün, tatilden döndüğü üçüncü ve onuncu gün olmak üzere toplamda beş kez anket uygulaması tekrarlanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre turistlerin sağlık ve mutluluk düzeyi kısa tatil süresince yükselmiş fakat bu etki hızlıca yok olmuştur. Katılımcılar tatilde psikolojik olarak bağımsız ve daha rahat hissedip aileleriyle daha keyifli zaman geçirmeleri nedeniyle tatilden keyif aldıkları ve dolayısıyla tatil sırasında daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Fakat birey tatil esnasında olumsuz bir olay yaşamışsa yaşadığı olumlu duygularda azalma görülmüştür. Geçici de olsa iş ortamından uzaklaşma ve böylece rahatlama sağlık ve mutluluk üzerinde tatil sonrasında da anlamlı etki yaratmıştır. Bu etki her ne kadar uzun süreli olmasa da bireyin hayatında bir yenilenme, iyileşme şansı elde etmesini sağlamıştır. Tatil süresi mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir etki yaratmamaktadır. Tatilden döndüğü gün mutluluk düzeyi tatil öncesi ölçümünden yüksek olsa da bu etkinin üç gün sonraki ölçümde kaybolduğu görülmüştür.

Tatilin öğretmenlerin mutluluk düzeyi üzerindeki olumlu etkilerini belirlenmesi amacıyla Kühnel ve Sonnentag (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 131 öğretmenin mutluluk düzeyleri tatilden önce, tatilden hemen sonra, tatilden iki hafta sonra ve tatilden bir ay sonra olmak üzere dört kez ölçülmüştür. Çalışmada tatilin öğretmenlerin tükenmişliklerini azaltırken, işe bağlılıklarını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca tatil deneyimi bireylerin mutluluk düzeyini artırsa da bu etki bir ay içerisinde kaybolmaktadır.

Chen (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada tatilin mutluluk düzeyine etkisinin deneysel olarak test edilmesi amaçlanmıştır. 50 kişi tatile çıkmayan kontrol grubu, 48 kişi sık tatile çıkmayan, 50 kişi kısa tatile çıkıp sık tatile çıkmayan ve 54 kişi uzun tatile çıkıp sık tatile çıkmayan kişiye anket uygulanmıştır. Kontrol grubunda son bir yıl içerisinde tatile çıkmama şartı aranmış ve bu nedenle seçkisiz atama yapılamadığından yarı deneme modeli

oluşturulmuştur. Çalışmada tatilin insanları mutlu ettiği fakat iki ay sonunda etkinin başlangıç seviyesine döndüğü sonucuna ulaşılmıştır. Tatile çıkan bireyler ile çıkmayan bireylerin mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada tatil süresi ve sıklığının mutluluk düzeyi üzerinde sınırlı etki yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tatilden sonra oluşan mutluluğun uzun süreli olup olmadığını belirlemeyi amaçladığı çalışmada Nawijn (2011) GfK (Growth from Knowledge) Turizm Panel'inden elde ettiği iki yıl boyunca her üç ayda bir tatile çıkan 3650 kişinin verilerini kullanmıştır. Çalışmada tatil deneyiminin mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği fakat etkinin kısa süreli (2 hafta) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca tatil süresinin ya da bir yılda çıkılan tatil sayısının mutluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı çalışmanın bir diğer sonucudur.

Bimonte ve Faralla (2012) tarafından İtalya Maremma'yı doğal parkları ve plajları için tercih eden 300 turistin mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan çalışmada turistlerin mutluluk düzeyleri birden ona kadar puanlanan bir açık uçlu soru ile ölçülmüştür (Bimonte ve Faralla, 2012). Çalışmada doğal park turistleri ve plaj turistlerinin sosyo-demografik özelliklerinin mutluluk düzeyleri ile ilişkisine bakıldığında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hem doğal park ziyaretçileri hem de plaj turistleri kendilerini mutlu olarak tanımlasalar da doğal park ziyaretçilerinin daha mutlu olduğu çalışmanın bir diğer sonucudur.

Bireylerin sosyal turizm faaliyetlerine katılmasının mutluluk düzeylerinde anlamlı fark yaratıp yaratmadığını, yaratıyorsa hangi yollarla olduğunu belirlemek amacıyla Amerika Aile Tatili Derneği'ne telefonla başvuran 127 katılımcıya tatilden önce ve döndükten 4-8 hafta sonra anket uygulanmıştır (McCabe ve Johnson, 2013). Sadece derneğe başvuranlar katılımcı olarak alındığından çalışmada kontrol grubuna yer verilmemiştir. Çalışmada tatile çıkmanın sosyal turistlerin mutluluk düzeyinde anlamlı farklılık yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Tatil gibi boş zamanların stresten uzak ve aile ile birlikte geçirilmesi mutluluk düzeyini artıran önemli faktörler arasında olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca sosyal turistlerin genel mutluluk düzeyinin altında olduğu çalışmanın bir diğer sonucudur. Bu durum tatilin mutluluk üzerinde daha olumlu etki yarattığını göstermektedir.

Güneydoğu Çin'de tatilin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla Chen, Lehto ve Cai (2013) tarafından gerçekleştirilen yarı deneysel araştırmada turistlerin mutluluk düzeylerinde tatilden sonra anlamlı bir farklılık meydana gelmediği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada 53 tatil planı yapan ve 55 tatil planı yapmayan kişiye tatilden 1 ay önce, tatilden üç gün sonra, bir ay sonra ve iki ay sonra olmak üzere anket uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda tatile çıkan ve çıkmayan bireylerin mutluluk düzeyi hiçbir ölçümde anlamlı farklılık göstermemiştir. Bu durum sabit nokta kuramını desteklemektedir.

Bireylerin unutulmaz turizm deneyimi ile ilgili duygularının tatil öncesi, seyahate çıkarken, tatil sırasında ve tatil sonrası olmak üzere dört farklı zamanda ölçülerek belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışma 129 katılımcı üzerinde uygulanmıştır (Servidio ve Ruffolo, 2016). Çalışmada bireylere tatil sürecindeki duygularını belirlemek amacıyla tatilin her aşamasındaki duygularını ayrı ayrı soran dört açık uçlu soru sorulmuştur. Sorularda iğrenme, mutluluk, korku, kızgınlık, şaşkınlık ve üzüntü duyguları yer almaktadır. Katılımcıların hissettikleri duyguları seçmeleri istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların tatilleri ile ilgili en çok tercih ettikleri duygu mutluluk olarak bulgulanmıştır. Bireyler tatil öncesi ve sırasında mutlu olduklarını belirtirken; tatil sonrasında üzgün olduklarını belirtmişlerdir.

Çinli turistlerin tatil deneyimlerinin mutluluk düzeyleri üzerinde yaratacağı potansiyel değişiklikleri belirlemeyi amaçlayan çalışma Chen, Fu ve Lehto (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ayrıca seyahat hizmetlerinden duyulan memnuniyet, seyahatin süresi ve sıklığının mutluluk düzeyi üzerindeki etkisi de araştırılmıştır. Belirlenen amaç doğrultusunda son üç ayda ikiden fazla tatile çıkan 147 kişi; ve yine son üç ayda iki ya da daha az tatile çıkan 155 kişiye anket uygulanmıştır. Tatil sıklığı bireylerin mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı etki yaratmazken tatil süresi anlamlı etki yaratmaktadır. Kısa süreli tatile çıkan bireylerin mutluluk düzeyi tatil memnuniyetinden etkilenmektedir. Uzun süreli tatillerin ise turistlere seyahat memnuniyeti ve hizmet memnuniyeti sağladığı fakat mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ağca ve Aksoy (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada turistlerin tatil deneyimleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda tatil sırasında 392 katılımcıya yüz yüze görüşme tekniği ile anket uygulanmıştır. Tatil sonrasında katılımcıların e posta adresleri alınarak sadece mutluluk ölçümü ile ilgili sorular yeniden uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların tatil sırasındaki mutluluk düzeylerinin tatilden en az 30 gün sonraki mutluluk düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Görüldüğü üzere mutluluk ve tatil deneyimi ilişkisiyle ilgili yapılan çalışmalarda; tatil deneyiminin mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılırken (Milman, 1998; Gilbert ve Abdullah, 2002; Etzion, 2003; Gilbert ve Abdullah, 2004; Lu ve Hu, 2005; Nawijn vd, 2010; De Bloom vd, 2010; Chen, 2011; Nawijn, 2011; Kühnel ve Sonnentag, 2011; Bimonte ve Faralla, 2012; McCabe ve Johnson, 2013; Chen vd, 2016); Nawijn ve Veenhoven (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada boş zaman faaliyetleri içerisinde mutluluk düzeyi üzerinde en çok tatil deneyiminin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Corvo (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada tatil öncesi bireylerin mutluluk düzeyinde artış olmasının sebebi tatilin bireyleri motive etmesi olarak bulgulanmıştır. Tatil fikri bile bireyleri mutlu edebilmektedir. Bireylerin mutluluk düzeylerinin tatil öncesinde, seyahate çıkarken, tatil

sırasında ve tatil sonrasında belirlenmesini amaçlayan çalışmada (Servidio ve Ruffolo, 2016) bireylerin mutluluk düzeyleri tatil öncesinde ve tatil sırasında artış gösterirken; tatil sonrasında azalmaktadır. Bu durum bireylerin tatilin sonlanması nedeniyle üzgün oldukları şeklinde yorumlanabilir. Ağca ve Aksoy (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise bireylerin tatil sırasındaki mutluluk düzeylerinin tatil sonrası mutluluk düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki çalışmalar ışığında tatil deneyiminin mutluluk düzeyi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir.

3. YÖNTEM

3.1.Araştırma Probleminin İfadesi

Günümüzde yaşam koşullarının giderek ağırlaşması, yaşanan ekonomik krizler ve yoğun iş temposu bireylerin yaşamlarını olumsuz etkilemektedir. Bireylerin yaşamlarında meydana gelen bu olumsuz durumlar, bireylerin yaşam doyumlarını ve mutluluk düzeylerini de olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuz şartlarda bireylerin mutluluk arayışı artmakla beraber mutluluğu bulmak da bir o kadar zorlaşmıştır. İnsanların mutluluğunu etkileyen faktörlerle ilgili yapılan araştırmalar neticesinde bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde yaşam koşullarının %10, genetik özelliklerinin %50 ve amaçlı etkinliklerin ise %40 oranında etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005: 116). Bu sonuç kişilerin mutlulukları üzerinde sadece %40'lık bir kontrol alanının olduğu anlamına gelmektedir. Başka bir ifadeyle, kişiler sadece amaçlı etkinlikler vasıtasıyla mutluluk düzeylerini değiştirebilmektedirler. Diğer değişkenler (kişisel özellikler ve çevre koşulları) kişilerin kontrol alanı dışında yer almaktadır. Bu açıdan bakıldığında bireylerin mutluluk düzeylerinin artmasında boş zaman faaliyetlerinin önem taşıdığı söylenebilir.

Bireyin kendi denetiminde olan amaçlı etkinlikler içerisinde yer alan boş zaman faaliyetleri, bireylerin yaşam memnuniyetini artırma konusunda önemli bir konumda yer almaktadır (Sop, 2014:2). Bireylerin boş zamanlarında sosyal ilişkiler kurması, deneyim kazanması, bilgilerini derinleştirilmesi ve mutluluk düzeylerini artırmaları söz konusu olabilmektedir. Turizm bu tür hedeflerin gerçekleşmesi noktasında en etkili boş zaman faaliyetlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Bimonte ve Faralla, 2015: 180). Boş zaman, bireyleri stresli yaşamlarından uzaklaştırırken aynı zamanda pozitif ruh hali geliştirmelerine de fırsat tanımaktadır (Holder, Coleman ve Shen, 2009: 379). Öte yandan; boş zaman faaliyetleriyle stresle başa çıkmak, refahı yükseltmek ve negatif ruh halinden kurtulmak mümkündür (Lin, Huang, Yang ve Chiang, 2014: 245).

Bireylerin seyahat etmesinin birçok nedeni bulunmaktadır. Yoğun hayat temposundan kaçış, zihinsel ve fiziksel rahatlama, aile ve arkadaşlarla birlikte tarihi ve kültürel yerleri ziyaret ederek yeni şeyler keşfetme, yeni şeyler öğrenerek bilgi birikimini geliştirme, yeni insanlarla tanışarak farklı kültürleri öğrenme ve değişik maceralar yaşama gibi durumlar bireyleri seyahat etmeye yönlendiren temel motivasyonlar arasında yer almaktadır. (Liu, 2013: 68). Tüm bunlar nedeniyle tatile çıkmak bireylerin mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileme potansiyeline sahip faaliyetler arasında değerlendirilmektedir. Aynı zamanda başkalarından tatil anıları dinlemek tatile çıkmayan bireylerde merak uyandırmaktadır. Bireyler daha sonra anlatılan destinasyonlarda tatile çıktıklarında mutluluk düzeylerinde artış gözlemlenebilecektir. Ayrıca sadece yolculuğa çıkma duygusu bile bireylerin mutluluk düzeyinde artış yaratabilmektedir (Nawijn ve Veenhoven, 2013:202).

Çalışma tatil ve mutluluk arasındaki etkileşimi anlamak üzere kurgulanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın temel problemi; tatilin insanları daha mutlu edip etmediği, eğer ediyorsa bu mutluluğun ne kadar sürdüğü ve bu mutluluk düzeyi üzerinde hangi tatil türünün daha etkili olduğunun belirlenmesidir.

3.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, öncelikle tatile çıkmanın kişilerin mutluluk düzeylerinde bir farklılaşma yaratıp yaratmadığının tespit edilmesi ve tatile çıkan kişilerin mutluluk düzeylerindeki farklılaşmanın (eğer varsa) ne kadar sürdüğünün belirlenmesidir. Belirlenen amaç doğrultusunda tatile çıkan bireylerin mutluluk düzeyleri tatil öncesi ve tatil sonrasında belirli periyotlarla ölçülmüştür. Tatile çıkmayan kontrol grubunun mutluluk düzeyi ile karşılaştırma yapılarak daha güvenilir sonuçlar elde edilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, kişilerin yaşadıkları olumlu veya olumsuz tatil deneyiminin mutluluk düzeylerindeki etkisi de ortaya konmaya çalışılmıştır. Farklı tatil türlerinin (kültür ve deniz-kum-güneş) mutluluk üzerindeki etkisinin karşılaştırılması çalışmanın bir başka amacıdır. Demografik özelliklere göre mutluluk düzeyinde anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi çalışmanın alt amaçları arasında yer almaktadır.

Tatil üzerine yapılan çalışmalar daha çok memnuniyet düzeyi, tatil motivasyonu, tatil deneyimi ve tatilin ekonomik değeri gibi konulara odaklanmıştır. Fakat tatilin mutluluk düzeyine etkisi konusunda yeterince çalışma bulunmamaktadır (Gilbert ve Abdullah, 2004: 105). Bu tez çalışması literatüre katkı sağlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada tatilin mutluluk düzeyini nasıl etkilediği, tatil süresi ve tatil sıklığının mutluluk düzeyini etkileyip etkilemediği, çıkılan tatil türünün mutluluk düzeyinde fark yaratıp yaratmadığı ve tatilin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin ne kadar sürdüğü gibi sorulara cevap aranmıştır.

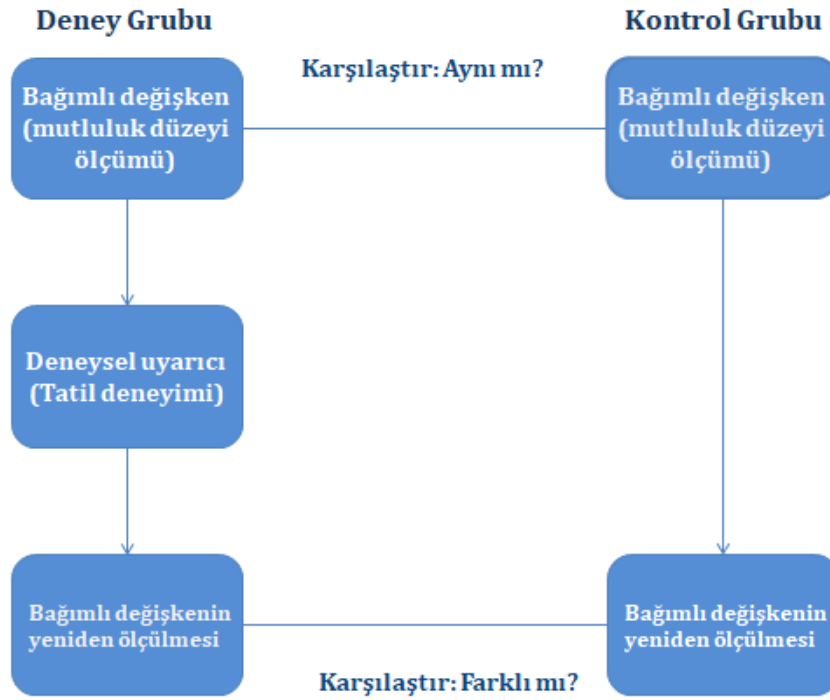
3.3.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın türü, “değişkenler arası ilişkilerin saptanabilmesi sonucu kuramların geliştirilebildiği, kontrollü ve ulaştığı sonuçları daha kesin olması nedeniyle en güvenilir araştırmalardan biri” olarak kabul edilen deneysel araştırmadır (Ural ve Kılıç, 2013: 19). Deneme modelleri deneme öncesi modeller, gerçek deneme modelleri ve yarı deneme modelleri olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Campbell ve Stanley, 1963: 6). Deneme öncesi modeller gerçek anlamda bir deneme modeli sayılmamaktadır. Deneme ve yarı deneme modellerinin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Bilimsel değeri gerçek deneme ve yarı deneme modeline göre oldukça sınırlı düzeydedir (Karasar, 2016: 130).

Deneme modeli; “neden- sonuç ilişkisinin sınanması amacıyla, verilerin bilimsel yönetime uygun olarak araştırmacının kontrolü altında üretilip değerlendirildiği; bağımlı, bağımsız ve kontrol değişkenleri ile kurgulanan bir ortam düzenlemesi” şeklinde tanımlanmaktadır (Karasar, 2016: 120). Deneme modeli ile yapılan araştırmalarda karşılaştırma mevcuttur ve gruplar nedenselliğin korunabilmesi amacıyla daima seçkisiz olarak belirlenmektedir. Ancak bazı çalışmalarda problemin doğası, ortamın uygunsuzluğu ya da deneklerin yapısı gereği seçkisiz atama yapılamamaktadır. Seçkisiz atamanın yapılamadığı durumlarda nedensellik tam olarak sağlanamadığından, bu tür araştırmalar yarı deneme modeli (quasi experimental design) olarak adlandırılmaktadır (Erkuş, 2013: 101; Campbell ve Stanley, 1963: 34).

Yarı deneme modelleri mevcut ortamda ve koşullarda olabilenin en iyisi olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmada gruplara seçkisiz atama yapılamayacağından, çalışmanın türü yarı deneme modellerinden eşitlenmemiş ön-test son-test kontrol gruplu model olarak belirlenmiştir. Eşitlenmemiş kontrol gruplu modelde deney ve kontrol grubu olmak üzere iki ayrı grup oluşturulmaktadır. Gruplara seçkisiz atama yapılamadığından mümkün olduğunca benzer nitelikte katılımcıların seçilmesine dikkat edilmiştir. Modelde ön-testlerin mevcut olması grupların deney öncesi hangi benzerliklere sahip olduğunun bilinmesine ve son-test sonuçlarının bu doğrultuda yorumlanmasına yardımcı olmaktadır (Karasar, 2013: 137). Araştırma modeli simgesel olarak aşağıda Şekil 3.1’de sunulmuştur.

Eşitlenmemiş Ön Test- Son Test Kontrol Gruplu Desen



Şekil 3.1. Araştırma Modelinin Simgesel Gösterimi

Çalışmada tatilin kişilerin mutluluk düzeyine etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu bölümde araştırmada kullanılacak örnekleme, veri kaynaklarına, değişkenlere ve analiz yöntemine yer verilecektir.

3.4.Araştırmanın Önemi

Mutluluk ve turizm deneyimi ile ilgili akademik çalışmalara ulaşabilmek amacıyla 16.04.2018 ile 14.03.2020 tarihleri arasında başlık ve anahtar kelimelerde “mutluluk”, “turist mutluluğu”, “happiness” ve “tourist happiness”, “özel iyi oluş”, “yaşam doyumu”, “well-being”, “subjective well being”, “life satisfaction” “tourist experience and happiness” olarak Science Direct, Sage Journal, Ebscohost, Proquest, Dergipark Akademik, Ulakbim, Asos Index veri tabanları ve Google Akademik üzerinden yıl sınırlaması olmaksızın tarama yapılmıştır. Yapılan tarama sonucunda Türkiye’de mutluluk ve turizm deneyimi ile ilgili çalışma sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmüştür.

Tatilin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisi uluslararası literatürde çalışılmış olsa da ulusal literatürde mutluluk konusu yeterince çalışılmamıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda turist mutluluğu üzerine Güdü Demirbulat ve Avcıkurt (2015) ve Ağca ve Aksoy (2017) tarafından gerçekleştirilen iki çalışma göze çarpmaktadır. Güdü Demirbulat ve Avcıkurt (2015)

tarafından gerçekleştirilen çalışma kavramsal bir değerlendirme niteliğinde iken; Ağca ve Aksoy (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışma otel işletmelerinde konaklamanın mutluluk düzeyi üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada tatil ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ağca ve Aksoy tarafından gerçekleştirilen çalışmada tatil öncesi mutluluk düzeyine bakılmamıştır.

İncelenen diğer çalışmalarda (Milman, 1998; Gilbert ve Abdullah, 2004; Lu ve Hu, 2005; Hagger, 2009; Nawijn, 2010; Nawijn ve diğerleri, 2010; Nawijn ve Veenhoven, 2011; Corvo, 2011; ; Nawijn, 2011; Bimonte ve Faralla, 2012; Ağca ve Aksoy, 2017) tatil deneyiminin mutluluk düzeyi üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmalarda (Nawijn ve diğerleri, 2010; Nawijn ve Veenhoven, 2011; Corvo, 2011; Nawijn, 2011) tatil sonrası mutluluk düzeyi kısa süreli (2-4 hafta) olarak ölçülmüştür. Tatil deneyiminin mutluluk üzerindeki uzun süreli (6 ay) etkisi hem ulusal hem de uluslararası literatürde incelenmemiştir. Bu çalışmada tatilin mutluluk düzeyi üzerindeki hem kısa hem de uzun süreli etkisi incelendiğinden literatüre önemli katkı sağlayacaktır.

Ayrıca deneysel yöntemle tatile çıkmayan bireyler (kontrol grubu) ile çıkan bireyler (deney grubu) arasındaki mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması çalışmanın önemli bir farkını oluşturmaktadır. Yine bu çalışmayla farklı tatil türlerinin mutluluk düzeyine etkisinin karşılaştırılması da önemli bir katkı sunacaktır. Bu bağlamda gerek ulusal gerekse de uluslararası literatürde mutluluk ve tatil deneyimi arasındaki ilişkinin bu kapsamda ele alındığı herhangi bir çalışma olmaması ve bu tez çalışmasının ilk olma özelliği taşıması nedeniyle literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3.5.Araştırma Soruları ve Hipotezler

Çalışmada belirlenen amaçlar doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Kişilerin mutluluk düzeyi yaşa, cinsiyete, medeni duruma, eğitim düzeyine, gelire, çocuk sahibi olup olmama durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
2. Bir yıl içerisinde uzun tatile çıkan ve çıkmayan gruplar arasında mutluluk düzeyi farklılaşmakta mıdır?
3. Bir yıl içerisinde kısa tatile çıkan ve çıkmayan gruplar arasında mutluluk düzeyi farklılaşmakta mıdır?
4. Belirli bir süre içinde tatile çıkacak olan kişilerle (deney grubu) tatile çıkmayacak kişilerin (kontrol grubu) mutluluk düzeyi arasında fark var mıdır?
5. Tatile çıkan kişilerde (deney grubu) tatilin mutluluk düzeyindeki etkisi 15 gün, 2 ay ve 6 ay sonra nasıl bir seyir izlemektedir?

6. Tatil memnuniyeti ile tatil sonrasındaki mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki var mıdır?

Bu tez çalışmasında tatil deneyiminin kişilerin mutluluk düzeyi ile ilişkisi, tatil öncesi ve sonrası mutluluk düzeyi ve tatil türünün mutluluk düzeyine etkisi hipotez testleriyle araştırılmıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde mutluluk düzeyi ile tatil deneyiminin mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Milman (1998); Etzion (2003); Hagger (2009); Nawijn, Marchand, Veenhoven ve Vingerhotes (2010); Nawijn ve Veenhoven (2011); De Bloom, Geurts ve Kampier (2011); Kühnel ve Sonnentag (2011); Chen (2011); McCabe ve Johnson (2013); Chen, Lehto ve Cai (2013); Chen, Fu ve Lehto (2016) ve Ağca ve Aksoy (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar doğrultusunda test edilmek üzere H_1 hipotezi geliştirilmiştir.

H₁: Tatil memnuniyeti katılımcıların mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı ve olumlu yönde bir etki yaratmaktadır.

Gilbert ve Abdullah (2002); Gilbert ve Abdullah (2004); De Bloom vd, (2010); Corvo (2011); Nawijn (2011); Ha ve Kim (2013) ve Servidio ve Ruffolo (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda bireylerin mutluluk düzeylerinin tatilden önce ve tatilden sonra farklılaştığı bulgulanmıştır. Tatile çıkmak bireylerin mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Bu çalışmalar doğrultusunda test edilmek üzere H_2 geliştirilmiştir.

H₂: Kişilerin (Deney grubu) tatil öncesi ve tatil sonrası mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Nawijn (2010); Nawijn ve Peeters (2010) ve Bimonte ve Faralla (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda mutluluk düzeyinin tatil türüne göre değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalardan hareketle test edilmek amacıyla H_3 hipotezi geliştirilmiştir.

H₃: Tercih edilen tatil türü bireylerin mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık yaratmaktadır.

3.6.Evren ve Örneklem

Araştırmanın problemi, modeli ve veri toplama aracı belirlendikten sonra verilerin toplanacağı birimlerin seçilmesi gerekmektedir (Erkuş, 2013: 81). Araştırmadan elde edilen sonuçların genellemek istenildiği bütün evren, belirli bir evrenden seçilerek tüm evreni temsil ettiği kabul edilen küme ise örneklem olarak adlandırılmaktadır (Karasar, 2016: 148; Erkuş, 2013: 81).

Bu araştırmanın evrenini Türkiye'deki farklı turizm destinasyonlarını tercih eden turistler ve bir yıl içerisinde tatile çıkmayacak kişiler oluşturmaktadır. Araştırmada deney ve kontrol grubuna öntest ve sontest uygulanacağından araştırmanın türü yarı deneme modellerinden eşitlenmemiş öntest sontest kontrol gruplu model olarak belirlenmiştir (Karasar, 2016: 93; Sönmez ve Alacapınar, 2011, 40; Campbell ve Stanley, 1963: 34).

Deneyisel araştırmalarda her grup için minimum 10-20 örneklem genişliği yeterli olabilmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2014: 94). Bir başka görüşe göre deneyisel araştırmalarda gereken denek sayısının en az 30 olduğu üzerinde durulmaktadır (Özen ve Gül, 2007: 416). Bu görüşler dikkate alındığında araştırmanın örneklemini her grup için en az 30 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırmada deney grubu belirlenirken katılımcılara tekrar ulaşımın kolay olması amacıyla Mersin çıkışlı turlara katılan bireylerin tercih edilmesine özen gösterilmiştir. Mersin çıkışlı turlarda paket turlar tercih edildiğinden deney grubundaki katılımcılar kültür turuna ve deniz, kum, güneş turuna katılan bireylerden oluşmaktadır. Bu amaç doğrultusunda 15 Nisan – 15 Eylül 2019 tarihleri arasında Mersin'de faaliyet gösteren bir seyahat acentesinden tur satın alan ve çalışmaya katılmayı kabul eden gönüllü kişilere anket uygulanmıştır.

Kontrol grubu ise deney grubu oluşturulduktan sonra benzer nitelikte kişilerin tercih edilmesine öncelik verilerek son altı ay içerisinde tatile çıkmamış ve ölçümden sonraki altı ay içerisinde tatil planı olmayan kişilerden seçilerek oluşturulmuştur. Bu doğrultuda çalışmada deney grubu olarak kültür turuna katılmayı tercih eden 40, deniz kum güneş tatiline giden 42 ve kontrol grubu olarak tatile çıkmayan 45 kişi olmak üzere toplamda 127 kişiye anket uygulanmıştır. Anketler deney grubuna tatilden on beş gün önce, tatilden on beş gün sonra, tatilden iki ay sonra ve tatilden altı ay sonra uygulanmıştır. Kontrol grubunun mutluluk düzeyleri ise ilk ölçümden on beş gün sonra, iki ay sonra ve altı ay sonra tekrar ölçülmüştür.

3.7. Veri Kaynakları

Araştırma kapsamında veriler belirlenen araştırma sorularına yanıt bulabilmek amacıyla hem yerel turistlerden hem de tatile çıkmayan bireylerden hazırlanan anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket tekniği, "özellikle katılımcıların araştırmacıyla paylaşma konusunda isteksiz davranabileceği konularla ilgili araştırmalarda anonimlik sağlaması bakımından avantajlı bir veri toplama tekniği" şeklinde tanımlanmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Atak, 2012: 157). Ayrıca, anket tekniği, konuyla ilgili ihtiyaç duyulan veriyi daha sistematik bir şekilde, daha fazla sayıda kişiden toplamaya da olanak tanımaktadır (Kozak, 2014: 66). Çalışma için veri toplamak amacıyla hazırlanan anket formunda demografik sorular ve Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen ve 6 maddeden oluşan "Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır.

Ayrıca anket formunda katılımcıların tatil deneyimini, yaşam memnuniyetini ve genel mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla sorulan genel sorulara yer verilmiştir.

3.8.Değişkenler

Çalışmada turistlerin mutluluk düzeyleri bağımlı değişken, yaşadıkları tatile ilişkin memnuniyet düzeyleri ise bağımsız değişken olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya çıkarılmaya çalışılarak tatil deneyiminin mutluluk düzeyini etkileyip etkilemediği; etkiliyorsa bu etkinin ne kadar sürdüğü araştırılmıştır. Ayrıca farklı tatil türleri (kültür ve deniz-kum-güneş) de çalışmanın diğer bağımsız değişkenleridir. Çalışmada demografik değişkenlerin yanı sıra tatil süresi, tatile çıkma sıklığı gibi tripografik değişkenlere de yer verilmiştir.

Çalışmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan kültür turu bireylerin kültürel ihtiyaçlarının giderilmesi amacıyla sürekli ikamet ettikleri yerlerden yeni bilgiler öğrenmek ve yeni deneyimler kazanmak için kültürel cazibe merkezlerine düzenlenen turlar şeklinde tanımlanmaktadır (Richards, 1996: 24). Başka bir tanımda ise kültür turu ziyaret edilen yerin tarihi değerlerinin ve yöre halkına ait değerlerin deneyimlenmesi amacıyla düzenlenen turlar şeklinde tanımlanmaktadır (Mehrhoff, 1991: 251). Kültür turu aynı zamanda “insanların kültürel açıdan zengin yöreleri görmek, gittikçe kaybolan ya da değişen yaşam biçimlerini öğrenmek ve bu kültürel değerleri bir anı olarak korumak amacıyla yapılan gezileri kapsayan turlar” şeklinde tanımlanmaktadır (Avcıkurt, 2003: 10).

Çalışmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan deniz-kum-güneş turu ise kişinin ikamet ettiği yerden uzak bir yere deniz odaklı katıldığı eğlenme ve dinlenme faaliyetlerini içeren turlar şeklinde tanımlanmaktadır (Miller ve Auyong, 1991: 77; Kozan, Özdemir ve Günlü: 2014: 116). Deniz turizmi aynı zamanda “insanların eğlencesel etkinlikler gerçekleştirmek için ikamet ettikleri yerlerden seyahat ederek bir denizel çevreye varmaları, odaklanmaları ve ağırlanmaları” şeklinde tanımlanmaktadır (Muslu, 2015: 32). Deniz-kum-güneş turları için uzun kıyılar, temiz deniz, uygun kumsallar, uygun iklim koşulları ve doğal ve tarihi güzellikler gerekmektedir (Kozak, Kozak ve Kozak, 2015: 29).

3.9.Analiz Yöntemi

Anket yoluyla toplanan verilerin değerlendirilmesinde ve analizinde istatistik paket programları kullanılmıştır. Öncelikle toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Veri seti normal dağılım gösteriyorsa parametrik, normal dağılım göstermiyorsa parametrik olmayan testler kullanılmıştır. İstatistik paket programları yardımıyla Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen Mutluluk Ölçeği'ne geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, araştırmanın amacına uygun olarak

faktör analizi, T-test, ANOVA, tekrarlı ölçümler için ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmış ve sonuçları raporlanıp yorumlanmıştır.

3.10. Sınırlılıklar

Araştırmalarda yapılmak istenen ancak çeşitli nedenlerden kaynaklanan bazı sınırlılıklar bulunabilmektedir. Bu sınırlılıklar bazen araştırmacının kontrol ve etki alanının dışında olabileceği gibi bazen de fayda-maliyet açısından uygun olmadığı için ortaya çıkabilmektedir (Karasar, 2016: 104). Bu çalışmada deneme yöntemi kullanılmasına rağmen dış faktörlerin kontrol altına alınamaması ve seçkisiz atama yapılamaması araştırmanın en önemli sınırlılığını oluşturmaktadır. Ancak bu sınırlılık gruplara benzer nitelikte demografik özelliklere sahip kişiler dahil edilerek kontrol altına alınmaya çalışılmıştır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı veri toplama aracı olarak anketin kullanılacak olmasıdır. Dolayısıyla elde edilecek veriler kişisel beyana dayalı olacağından kendilerine yöneltilen sorulara ideal olduğunu düşündükleri cevapları vererek gerçekte olanı yansıtmama ihtimali bulunmaktadır.

Çalışmanın bir diğer önemli sınırlılığı araştırmacının tatil deneyiminin niteliğine veya kişilerin hayatında mutluluk düzeylerini etkileyecek faktörlere müdahale etme şansının olmamasıdır. Ancak söz konusu faktörler ankette uygun sorularla sorularak kontrol edilmeye çalışılmıştır. Araştırmada deneme modelinde tasarlandığı ve küçük gruplarla çalışıldığı için ölçek güvenirliği ve geçerliliğini tehlikeye atmamak amacıyla az maddeli ve tek bir ölçek kullanılmıştır.

Araştırma deneme modeli olduğundan ön test ve son test gerektirmektedir. Anketin tatilden önce ve sonra belirli aralıklarla tekrarlanacak olması katılımcıların gönüllüğünü esas kılmaktadır. Bu nedenle katılımcılara ulaşabilmek araştırmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır. Araştırmada testlerin tekrarlanması için aynı katılımcılara ulaşılması gerekliliği katılımcılara ulaşılmasını zorlaştıran bir diğer sınırlılığı oluşturmaktadır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların demografik özelliklerine göre bulgulara, güvenirlik ve geçerlilik analizlerine yönelik bulgulara, t test ve varyans analizi bulgularına ve belirlenen amaç doğrultusunda geliştirilen hipotezleri ve araştırma sorularını test etmek amacıyla gerçekleştirilen analiz bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Demografik Bulgular

Araştırma kapsamında deney grubunda yer alan katılımcıların demografik dağılımı Tablo 4.1'de gösterilmiştir. Tablo 4.1 incelendiğinde deney grubundaki katılımcıların cinsiyet

dağılımının eşit olduğu görülmektedir. Katılımcıların 41'inin (%50) kadın, 41'inin (%50) ise erkek olduğu; 46 kişinin (%56, 1) evli, 36 (%43, 9) kişinin ise bekar olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde deney grubundaki katılımcıların önemli bir kısmının 18-30 yaş grubu aralığında yer aldığı görülmektedir. 18-30 yaş grubu arasında 38 kişi (%46,3), 31-50 yaş grubunda 24 kişi (%29,3) ve 51 yaş üzeri grupta 20 kişi (%24,4) yer almaktadır.

Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde 2 kişinin (%2,4) ilkököl, 28 kişinin (%34,1) lise, 9 kişinin (%11) on lisans, 39 kişinin (%47,6) lisans ve 4 kişinin ise (%4,9) yüksek lisans mezunu olduğu görülmektedir. Son olarak katılımcıların gelir yönünden dağılımı incelendiğinde ise 13 kişinin (%15,9) 2020- 3500 TL gelir grubunda olduğu, 39 kişinin (%47,6) 3501-7500 TL gelir grubunda ve 30 kişinin (%36,6) 7501 TL ve üzeri gelir grubunda olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1. Deney Grubunun Demografik Özellikleri

KATEGORİLER			KATEGORİLER		
Cinsiyet (n=82)	Frekans	Oran (%)	Eğitim (n=82)	Frekans	Oran (%)
Kadın	41	50	İlkokul	2	2,4
Erkek	41	50	Ortaokul	0	0
Medeni Durum (n=82)	Frekans	Oran (%)	Lise	28	34,1
Evli	46	56,1	Ön Lisans	9	11
Bekar	36	43,9	Lisans	39	47,6
			Yüksek Lisans	4	4,9
Yaş (n=82)	Frekans	Oran (%)	Gelir (n=82)	Frekans	Oran (%)
18-30	38	46,3	2020-3500	11	15,9
31-50	24	29,3	3501-7500	39	47,6
51 ve üzeri	20	24,4	7501 ve üzeri	30	36,6

Araştırma kapsamında kontrol grubunda yer alan katılımcıların demografik dağılımı Tablo 4.2'de gösterilmiştir. Tablo 4.2 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet dağılımının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Katılımcıların 26'sının (%57,8) kadın, 19'unun (%42,2) erkek olduğu; 35 kişinin (%77,8) evli, 10 kişinin ise bekar olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde kontrol grubundaki katılımcıların önemli bir kısmının 31-50 yaş grubu aralığında yer aldığı görülmektedir. 18-30 yaş grubunda 8 kişi (%17,8), 31-50 yaş grubunda 23 kişi (%51,1) ve 51 yaş üzeri grupta ise 14 kişi (%31,1) yer almaktadır. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde 18 kişinin (%40) ilkököl, 8 kişinin ortaokul (%17,8), 10 kişinin (%22,2) lise, 1 kişinin (%2,2,) ön lisans, 8 kişinin ise (%17,8) lisans mezunu olduğu görülmektedir. Son olarak katılımcıların gelir yönünden dağılımı incelendiğinde ise 25 kişinin (%55,6) 2020- 3500 TL gelir grubunda olduğu, 10 kişinin (%22,2) 3501-7500 TL gelir grubunda ve 10 kişinin (%22,2) 7501 TL ve üzeri gelir grubunda olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Kontrol Grubunun Demografik Özellikleri

KATEGORİLER			KATEGORİLER		
Cinsiyet (n=45)	Frekans	Oran (%)	Eğitim (n=82)	Frekans	Oran (%)
Kadın	26	57,8	İlkokul	18	40
Erkek	19	42,2	Ortaokul	8	17,8
Medeni Durum (n=45)	Frekans	Oran (%)	Lise	10	22,2
Evli	35	56,1	Ön Lisans	1	2,2
Bekar	10	43,9	Lisans	8	17,8
Yaş (n=45)	Frekans	Oran (%)	Gelir (n=82)	Frekans	Oran (%)
18-30	8	46,3	2020-3500	25	55,6
31-50	23	29,3	3501-7500	10	22,2
51 ve üzeri	14	24,4	7501 ve üzeri	10	22,2

Deney grubunda yer alan katılımcıların anket formundaki genel sorulara verdikleri yanıtlar Tablo 4.3’de gösterilmiştir. Tablo 4.3 incelendiğinde deney grubu katılımcılarının genellikle televizyondan haber izlediği (31 kişi, %37,8), çoğunlukla 1-5 saat arası sosyal medyada zaman geçirdiği (45 kişi, %54,9), bazen kitap okuduğu (26 kişi, %31,7), genellikle internetten gazete okuduğu (36 kişi, %43,9), kendilerini genellikle iyi hissettikleri (57 kişi, %69,5), hayatlarında genel olarak mutlu oldukları (51 kişi, %62,2) ve son bir yılda kısa tatile (1-2 gün) çıkmayı tercih ettikleri (55 kişi, %67,1) görülmektedir. Veriler detaylı olarak tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.3. Deney Grubunun Genel Sorulara Verdikleri Yanıtlara Göre Dağılımı

KATEGORİLER			KATEGORİLER		
Televizyondan Haber İzleme (n=82)	Frekans	Oran (%)	Günlük Sosyal Medya Kullanımı(n=82)	Frekans	Oran (%)
Her zaman	22	26,8	Hiç	4	4,9
Genellikle	31	37,8	1 saatten az	28	34,1
Bazen	21	25,6	1-5 saat	45	54,9
Çok nadir	6	7,3	6 saatten fazla	5	6,1
Hiç	2	2,4			
Kitap Okuma (n=82)	Frekans	Oran (%)	İnternetten Gazete Okuma (n=82)	Frekans	Oran (%)
Her zaman	12	14,6	Her zaman	18	22
Genellikle	23	28,1	Genellikle	36	43,9
Bazen	26	31,7	Bazen	17	20,7
Çok nadir	12	14,6	Çok nadir	9	11
Hiç	9	11	Hiç	2	2,4
İyi Hissetme Derecesi (n=82)	Frekans	Oran (%)	Genel Mutluluk Düzeyi (n=82)	Frekans	Oran (%)
Her zaman	10	12,2	Çok mutsuzum	0	0
Genellikle	57	69,5	Mutsuzum	2	2,4
Bazen	14	17,1	Ne mutluyum ne mutsuzum	20	24,4
Çok nadir	1	1,2	Mutluyum	51	62,2
Hiç	0	0	Çok mutluyum	9	11
Son Bir Yılda Kısa Tatile Çıkma Durumu	Frekans	Oran (%)	Son Bir Yılda Uzun Tatile Çıkma Durumu	Frekans	Oran (%)
Evet	55	67,1	Evet	47	57,3
Hayır	27	32,9	Hayır	35	42,7

Kontrol grubunda yer alan katılımcıların anket formundaki genel sorulara verdikleri yanıtlar Tablo 4. 4'de gösterilmiştir. Tablo 4.4 incelendiğinde deney grubu katılımcılarının genellikle televizyondan haber izlediği (15 kişi, %33,3), önemli bir kısmının 1-5 saat arası sosyal medyada zaman geçirdiği (15 kişi, %33,3), hiç kitap okumayanların çoğunlukta olduğu (18 kişi, %40), bazen internetten gazete okuduğu (15 kişi, %33,3), kendilerini genellikle iyi hissettikleri (29 kişi, %64,4), hayatlarında genel olarak mutlu oldukları (26 kişi, %57,8) ve son bir yılda çoğunluğun kısa (1-2 gün)(30 kişi, 66,7) ya da uzun (en az 5 gün) (41 kişi, 91,1) herhangi bir tatile çıkmadığı görülmektedir. Veriler detaylı olarak tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.4. Kontrol Grubunun Genel Sorulara Verdikleri Yanıtlara Göre Dağılımı

KATEGORİLER			KATEGORİLER		
Televizyondan Haber İzleme (n=45)	Frekans	Oran (%)	Günlük Sosyal Medya Kullanımı(n=45)	Frekans	Oran (%)
Her zaman	9	20	Hiç	14	31,1
Genellikle	15	33,3	1 saatten az	12	26,7
Bazen	9	20	1-5 saat	15	33,3
Çok nadir	8	17,8	6 saatten fazla	4	8,9
Hiç	4	8,9			
Kitap Okuma (n=45)	Frekans	Oran (%)	İnternetten Gazete Okuma (n=45)	Frekans	Oran (%)
Her zaman	2	4,4	Her zaman	5	11,1
Genellikle	8	17,8	Genellikle	9	20
Bazen	7	15,6	Bazen	15	33,3
Çok nadir	10	22,2	Çok nadir	7	15,1
Hiç	18	40	Hiç	9	20
İyi Hissetme Derecesi (n=45)	Frekans	Oran (%)	Genel Mutluluk Düzeyi (n=45)	Frekans	Oran (%)
Her zaman	1	2,3	Çok mutsuzum	0	0
Genellikle	29	64,4	Mutsuzum	0	0
Bazen	15	33,3	Ne mutluyum ne mutsuzum	18	40
Çok nadir	0	0	Mutluyum	26	57,8
Hiç	0	0	Çok mutluyum	1	2,2
Son Bir Yılda Kısa Tatile Çıkma Durumu	Frekans	Oran (%)	Son Bir Yılda Uzun Tatile Çıkma Durumu	Frekans	Oran (%)
Evet	15	33,3	Evet	4	8,9
Hayır	30	66,7	Hayır	41	91,1

4.2. Normal Dağılım Analizi

Tez çalışması doğrultusunda öncelikle uç değer analizi yapılmıştır. Uç değerli herhangi bir anket olmadığından analizlere 127 anket ile devam edilmiştir. Daha sonra 127 anketten oluşan veri setine normal dağılım analizi uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerin uygulanabilmesi açısından normallik testlerinin uygulanması ve verilerin normal dağılım göstermesi büyük önem arz etmektedir (Özdamar, 2010: 79). Çalışmada uygulanan faktör analizi, korelasyon analizi, regresyon analizi gibi analizlere geçilmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin test edilmesi gerekmektedir (Kalaycı, 2014: 211).

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Mahalanobis uzaklıkları baz alınarak gerçekleştirilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010: 43). Normal dağılım, mahalanobis uzaklıklarının karesi hesaplanıp serbestlik derecesine (değişken sayısı) bölüldüğünde (MD^2/df) elde edilen değerin t istatistiği dağılımına uygun olup olmadığına bakılarak test edilmiştir (Büyüköztürk, 1999: 99; Kalaycı, 2014: 212). T değeri tablosunda kritik değerin 0.01 anlam düzeyinde 6 madde için 3,143 değerine denk gelmiş ve veri setinde bu kritik değerin üzerinde herhangi bir anket olmadığından veri setinden herhangi bir anket çıkarılmamış ve verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

4.3. Güvenirlilik Analizine Yönelik Bulgular

Araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilirliği test edilmiştir. Ölçek güvenirliliğinin temel göstergelerinden biri olan Alfa katsayısının 0,60-0,79 aralığında olması, mümkünse 0,80 üzerinde değere sahip olması gerekmektedir (Şencan, 2005: 169; Kalaycı, 2014: 405). Çalışmada ölçeğin tamamının Cronbach Alfa katsayısının 0,895 olduğu görülmektedir. Bu katsayı ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Kalaycı, 2014: 405). Ölçekte yer alan ifadelerin madde-bütün korelasyonu incelendiğinde; değerler 0,604 ve 0,803 ($>+0,250$) aralığında yer aldığından herhangi bir madde ölçekten çıkarılmamıştır (Alpar, 2012: 391). Ölçeğin ilk yarısına ait alfa katsayısı 0,897 olarak bulunurken; ikinci yarısına ait kat sayı 0,752 olarak bulgulanmıştır. Ölçeğe uygulanan güvenirlilik analizine ait bulgulara detaylı olarak Tablo 4.5’de yer verilmiştir.

Tablo 4.5. Mutluluk Ölçeğine Yönelik Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Alfa Katsayısı	Mutluluk Ölçeği
Madde Sayısı	6
Ölçeğin ilk yarısı için	0,897
Ölçeğin ikinci yarısı için	0,752
Tek numaralı ölçek maddeleri için	0,819
En küçük ve en büyük madde-bütün korelasyon değeri	0,604-0,803
Çift numaralı ölçek maddeleri için	0,795
Tüm ölçek için	0,895

4.4. Mutluluk Ölçeği Faktör Analizi Bulguları

Mutluluk ölçeğinin yapı geçerliliğinin sağlanması amacıyla açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda KMO örneklem yeterliliği (0,879) ve Barlett Küresellik Testi değerleri $\chi^2=498,035$; sd: 15; $p<0.0001$) olarak bulgulandığından verilerin faktör analizi için uygun olduğu görülmektedir (Kalaycı, 2016: 322). Faktör yapısının güçlü olabilmesi için maddelere ait faktör yükünün 0,400'un üzerinde olması gerekmektedir (Şencan, 2005: 779). Mutluluk ölçeğindeki maddelerin faktör yükleri 0,887 ve 0,781 değerleri arasında değişmektedir. Ölçekteki tüm maddelerin yükünün 0, 30'un üzerinde olması ve eşkökenliliklerinin 0, 50'nin üzerinde olması nedeniyle analizler sonucu ölçekten herhangi bir madde çıkarılmamıştır. Faktör analizine yönelik sonuçlar Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Mutluluk Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

	Yükü	Özdeğeri	A.Varyans	Ortalama	Alfa
Mutluluk Ölçeği		4,258	70,974	3,62	0.895
1. Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	0,887			3,62	
4.Çoğu zaman canlı/enerjik hissedirim.	0,872			3,55	
2. Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	0,848			3,65	
6. Hayatımdaki eksikliklere rağmen neşeli olabilirim.	0,835			3,50	
3. Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	0,828			3,85	
5. Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	0,781			3,59	
Faktör çıkarma metodu: Temel bileşenler analizi; Döndürme metodu: Varimax KMO Örneklem Yeterliliği: %90; Bartlett's Küresellik Testi için χ^2 : 498,035; sd:15; $p<0.0001$; Açıklanan toplam varyans: %70,974; Ölçeğin tamamı için güvenilirlik katsayısı: .895 Yanıt kategorileri: 1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum					

4.5. Araştırma Sorularına ve Hipotezlere Yönelik Bulgular

Tez çalışmasının bu bölümünde ilk olarak çalışmanın birinci araştırma sorusu olan katılımcıların mutluluk düzeyinin demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizlere yer verilmiştir. Bu amaç doğrultusunda T testi ve ANOVA analizleri gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyleri cinsiyete, medeni duruma, yaşa, eğitim düzeyine, gelire ve çocuk sahibi olup olmama durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Katılımcıların mutluluk düzeylerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Katılımcıların mutluluk düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0, 05$). Fakat

ortalamalara bakıldığında en yüksek mutluluk ortalamasına sahip yaş grubunun 51 yaş ve üzeri kişiler olduğu söylenebilir. Yaşa göre ANOVA sonuçları Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Mutluluk Düzeyinin Yaşa Göre Karşılaştırılması

		n	Ortalama	Standart Sapma	F	Anlam Düzeyi
Mutluluk Düzeyi	18-30 yaş arası	55	3,55	0,60763	3,887	0,414
	31-50 yaş arası	34	3,63	0,57804		
	51 yaş ve üzeri	38	3,73	0,74791		

Katılımcıların mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla t test uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla p değeri incelenmektedir. P değeri 0, 05’ten büyük olduğundan varyanslar homojen dağılmaktadır (Kalaycı, 2014: 77). T testi sonucunda p değeri 0,266 olarak bulgulanmıştır. Bu değer 0, 05’ten büyük olması nedeniyle katılımcıların mutluluk düzeyinin kadın ve erkek arasında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Kadın katılımcıların mutluluk düzeyi erkek katılımcılara oranla daha yüksek olsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı bulunamamıştır. Mutluluk düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla uygulanan t testi sonuçları Tablo 4.8’de gösterilmektedir.

Tablo 4.8. Mutluluk Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		n	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Mutluluk Düzeyi	Kadın	67	3,68	0,61333	1,117	0,266
	Erkek	60	3,58	0,67715		

Katılımcıların mutluluk düzeyinin medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda varyansların homojen olduğu bulgulanmıştır ($P=592$, $p>0, 05$). Yapılan t test sonucunda p değeri (0,330) 0, 05’ten büyük olduğundan katılımcıların mutluluk düzeyleri medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte istatistiki açıdan anlamlı bir fark yaratmasa da evli katılımcıların mutluluk ortalamasının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Medeni duruma göre mutluluk düzeyini belirlemek amacıyla uygulanan t testi sonuçlarına Tablo 4.9’da yer verilmiştir.

Tablo 4.9. Mutluluk Düzeyinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

		n	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Mutluluk Düzeyi	Evli	81	3,67	0,64763	0,978	0,330
	Bekar	46	3,55	0,64027		

Katılımcıların mutluluk düzeylerinin eğitim seviyesine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p=0,353$; $p>0,05$). Fakat ortalamalar karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya sahip katılımcıların lise mezunu (3,71) katılımcılar olduğu görülmektedir. Eğitim seviyesine göre ANOVA sonuçları Tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10. Mutluluk Düzeyinin Eğitim Seviyesine Göre Karşılaştırılması

		n	Ortalama	Standart Sapma	F	Anlam Düzeyi
Mutluluk Düzeyi	İlkokul-Ortaokul	32	3,49	0,67797	1,051	0,353
	Lise	38	3,71	0,69739		
	Önlisans-Lisans ve üzeri	57	3,64	0,58678		

Katılımcıların mutluluk düzeylerinin gelire göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p=0,926$; $p>0,05$). Ortalamalar incelendiğinde ise her gelir grubunun ortalamasının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları Tablo 4.11'de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Mutluluk Düzeyinin Gelire Göre Karşılaştırılması

		n	Ortalama	Standart Sapma	F	Anlam Düzeyi
Mutluluk Düzeyi	2020-3500	38	3,65	0,72488	0,077	0,926
	3501-7500	49	3,62	0,62940		
	7501 ve üzeri	40	3,60	0,59562		

Katılımcıların çocuk sahibi olup olmamalarının mutluluk düzeylerinde farklılık yaratıp yaratmadığının belirlenmesi amacıyla uygulanan t testi sonuçlarına göre; katılımcıların mutluluk düzeyleri çocuk sahibi olup olmamalarına göre değişmemektedir ($p=0,512$; $p>0,05$). Çocuk sahibi olup olmamanın mutluluk düzeyinde farklılık yaratıp yaratmadığının belirlendiği t testi sonuçlarına Tablo 4.12'de yer verilmiştir.

Tablo 4.12. Mutluluk Düzeyinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

		n	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Mutluluk Düzeyi	Çocuğu olanlar	75	3,66	0,67974	0,657	0,512
	Çocuğu olmayanlar	52	3,58	0,59455		

Katılımcıların son bir yıl içerisinde uzun bir tatile (en az 5 gün) çıkmalarının mutluluk düzeylerinde fark yaratıp yaratmadığının belirlenmesi amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonucunda p değeri 0,046 olarak bulgulanmıştır. Bu değerin 0,05'ten küçük olması son bir yılda uzun bir tatile çıkmamanın katılımcıların mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılık yarattığını göstermektedir. Son bir yılda en az bir kez uzun tatile çıkan bireylerin mutluluk ortalamasının (3,76), son bir yılda uzun tatile çıkmayan bireylerin mutluluk ortalamasına (3,53) oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu durum uzun bir tatile çıkmamanın bireyleri mutlu ettiği şeklinde yorumlanabilir. T testi analizi sonuçlarına Tablo 4.13'de yer verilmiştir.

Tablo 4.13. Mutluluk Düzeyinin Son Bir Yılda Uzun Tatile Çıkma Durumuna Göre Karşılaştırılması

		n	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Mutluluk Düzeyi	Son bir yılda uzun tatile çıkanlar	51	3,76	0,66423	2,019	0,046
	Son bir yılda uzun tatile çıkmayanlar	76	3,53	0,61843		

Katılımcıların son bir yıl içerisinde kısa bir tatile (1-2 gün) çıkmalarının mutluluk düzeylerinde fark yaratıp yaratmadığının belirlenmesi amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonucunda p değeri 0,047 olarak bulgulanmıştır. Bu değerin 0,05'ten küçük olması son bir yılda uzun bir tatile çıkmamanın katılımcıların mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılık yarattığını göstermektedir. Son bir yılda en az bir kez uzun tatile çıkan bireylerin mutluluk ortalamasının (3,73), son bir yılda uzun tatile çıkmayan bireylerin mutluluk ortalamasına (3,50) oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu durum uzun bir tatile çıkmamanın bireylerin mutluluk düzeyini arttırdığı şeklinde yorumlanabilir. T testi analizi sonuçlarına Tablo 4.14'de yer verilmiştir.

Tablo 4.14. Son Bir Yılda Kısa Tatile Çıkma Durumuna Göre Mutluluk Düzeyine Uygulanan T Testi Sonuçları

		n	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Mutluluk Düzeyi	Son bir yılda kısa tatile çıkanlar	70	3,73	0,68236	2,006	0,047
	Son bir yılda kısa tatile çıkmayanlar	57	3,50	0,57691		

Belirli bir süre içinde tatile çıkacak olan kişilerle (deney grubu) ve tatile çıkmayacak (Kontrol grubu) kişilerin mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesine yönelik oluşturulan araştırma sorusunun cevaplanması amacıyla t testi uygulanmıştır. Deney grubuna tatilden on beş gün önce ve kontrol grubuna ilk ölçümde uygulanan t testinde mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p=0,083$; $p>0,05$). Fakat ortalamalar karşılaştırıldığında deney grubunun mutluluk ortalamasının kontrol grubunun mutluluk ortalamasına oranla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 4.15’de yer verilmiştir.

Tablo 4.15. İlk Ölçümde Deney Grubu ve Kontrol Grubunun Mutluluk Ortalamasının Karşılaştırılması

		n	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Mutluluk Düzeyi	Deney grubu	82	3,70	0,64986	1,726	0,083
	Kontrol grubu	45	3,49	0,62106		

Deney grubunun tatilden 15 gün sonra, 2 ay sonra ve 6 ay sonra mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla geliştirilen araştırma sorusunun cevaplanması için T testi uygulanmıştır. Deney grubunun mutluluk düzeyinde tatilden 15 gün sonra, 2 ay sonra ve 6 ay sonra anlamlı farklılık görülmüştür ($p=0,00$; $p<0,05$). Tatilden 15 gün önce 3,70 olan mutluluk düzeyi; 15 gün sonra 4,06; 2 ay sonra 3,87 ve 6 ay sonra 3,78 olarak bulgulanmıştır. Bu sonuç tatilin deney grubu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Tatil sonrasında deney grubunun mutluluk düzeyindeki değişimleri 15 gün, 2 ay ve 6 ay sonra gösterildiği t test sonuçları Tablo 4.16’da sunulmuştur.

Tablo 4.16. Deney Grubunun Tatil Sonrası Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması

		n	Ortalama			Standart Sapma			T			P		
			1*	2*	3*	1*	2*	3*	1*	2*	3*	1	2	3
Mutluluk Düzeyi	Deney grubu	82	4,06	3,87	3,78	0,58069	0,57321	0,55794	4,997	4,161	3,466	0,000		
1*= tatilden 15 gün sonra, 2*= tatilden 2 ay sonra, 3*= tatilden 6 ay sonra														

Tatil memnuniyeti ile tatil sonrası mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda tatil memnuniyeti ile tatil sonrası mutluluk düzeyi arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. ($r=469$; $p<0,05$). Uygulanan korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.17’de görülmektedir.

Tablo 4.17. Tatil Memnuniyetinin Tatil Sonrası Mutluluk İle İlişkisi

	Ortalama	Std. Sapma	Tatil Memnuniyeti	Mutluluk
Tatil Memnuniyeti	8,90	,88345	1,00	469*
Mutluluk	4,06	,58069	,469*	1,00
Tatil memnuniyeti 10’lu ölçeklendirilmiştir.				
*p<0,01				

Tez çalışmasında hipotezlerin test edilmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi ve tekrarlı ölçümler için ANOVA analizleri yapılmıştır.

H₁: Tatil memnuniyeti katılımcıların mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı ve olumlu yönde bir etki yaratmaktadır.

Birinci hipotezin test edilmesi amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda bağımsız değişken tatil deneyiminin bağımlı değişken mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulgulanmıştır ($p<0,05$). Ayrıca belirlilik katsayısı (r^2) 0,220 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç katılımcıların mutluluk düzeyi (tatilden 15 gün sonra) üzerinde tatil deneyiminin %22 oranında etkili olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların tatil deneyiminin mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi, standartlaştırılmış regresyon katsayısı (β) ile incelenmiştir. Buna göre katılımcıların tatil deneyimlerindeki bir birimlik artışın mutluluk düzeylerinde, 469’luk artışa neden olabileceği söylenebilir. Bu nedenle “H₁: Tatil deneyimi katılımcıların mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı ve olumlu yönde bir etki yaratmaktadır.” hipotezi kabul edilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına Tablo 4.18’de yer verilmiştir.

Tablo 4.18. Tatil Deneyiminin Mutluluk Düzeyine Etkisi

	Standartlaştırılmamış Katsayılar			Standartlaştırılmış Katsayılar		
Model	Değişken	β	Standart Hata	β	t	Sig.
1	(Sabit)	1,316	,580		2,268	,026
	Tatil memnuniyeti	,309	,065	,469	4,754	,000
R=,469	R ² =,220	Düzeltilmiş R ² =,211		F=22,604		Sig.=,000
Bağımlı Değişken: Mutluluk düzeyi						

H₂: Katılımcıların tatil öncesi ve tatil sonrası mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Tatil deneyiminin mutluluk düzeyi üzerinde zamana bağlı etkisinin belirlenmesi ve araştırmanın ikinci hipotezinin test edilmesi amacıyla 82 kişi (deney grubu), 45 kişi (kontrol grubu) olmak üzere 127 kişiden deney grubuna tatile çıkmadan 15 gün önce, tatilden döndükten on beş gün sonra, iki ay sonra ve altı ay sonra; kontrol grubuna ise ilk ölçüm yapıldıktan on beş gün sonra, iki ay sonra ve altı ay sonra olmak üzere toplam dört kez anket uygulanmış ve art arda uygulanan bu ölçekten elde edilen mutluluk ortalamaları tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi ile kıyaslanmıştır. Bu analiz çalışmanın ikinci ve üçüncü hipotezinin test edilmesi amacıyla kullanılmıştır. Analizlerin yorumlanması için öncelikle varyansların homojenliği koşulunun (Sphericity varsayımı; $p>0,05$) sağlanması gerekmektedir (Can, 2019: 222). Sphericity varyansların homojenliği testi sonuçlarına Tablo 4.19'da yer verilmiştir.

Tablo 4.19. Küresellik Testi Sonuçları

Küresellik Testi							
Ölçüm: mutluluk							
	Mauchly's				Epsilon ^b		
Grup içi etkiler	W	Ki-kare değeri	df	Sig.	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Zaman	,182	209,220	5	,000	,539	,554	,333

Çalışmada Sphericity varsayımı sağlanamadığından ($p=0,00$) farklılığın yorumlanmasında farklı iki yöntem uygulanmıştır. İlk olarak Epsilon değerlerine bakılmıştır. Epsilon değerleri 0,75'ten küçük olduğunda ($\epsilon<0,75$) Greenhouse-Geisser epsilon değerine; 0,75'ten büyük olduğunda ise ($\epsilon>0,75$) Huynh-Feldt değerine bakılmaktadır (Can, 2019: 223). Epsilon değerleri Tablo 3.20'de görüldüğü üzere 0,75'ten küçük olduğundan Greenhouse-Geisser düzeltmesini içeren varyans analizi sonucuna bakılmış ve istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sonuçlara Tablo 3.20'de yer verilmiştir.

Etki büyüklüğü;

$$n^2 = \frac{\text{Kareler Toplamı}}{\text{Kareler Toplamı}_{(\text{ölçüm})} + \text{Kareler Toplamı}_{(\text{hata})}}$$

formülü kullanılarak hesaplanmaktadır (Can, 2019: 226). Bu formüle göre çalışmanın etki büyüklüğü; $4,848 / (4,848 + 32,143) = 0,13$ olarak bulgulanmıştır. Hesaplanan etki büyüklüğüne göre farkın %13'ü tatil deneyimi ile açıklanabilmektedir. Değerlere Tablo 4.20'de yer verilmiştir.

Tablo 4.20. Grup İçi Etkiler Testi Sonuçları

Grup İçi Etkiler Testi						
Ölçüm: mutluluk						
Kaynak		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
zaman	Sphericity Assumed	4,848	3	1,616	18,702	,000
	Greenhouse-Geisser	4,848	1,616	2,999	18,702	,000
	Huynh-Feldt	4,848	1,661	2,919	18,702	,000
	Lower-bound	4,848	1,000	4,848	18,702	,000
zaman * tatiltürü	Sphericity Assumed	1,777	6	,296	3,427	,003
	Greenhouse-Geisser	1,777	3,233	,550	3,427	,016
	Huynh-Feldt	1,777	3,322	,535	3,427	,015
	Lower-bound	1,777	2,000	,888	3,427	,036
Error(zaman)	Sphericity Assumed	32,143	372	,086		
	Greenhouse-Geisser	32,143	200,442	,160		
	Huynh-Feldt	32,143	205,976	,156		
	Lower-bound	32,143	124,000	,259		

Sphericity koşulunun sağlanamadığı durumlarda Epsilon düzeltmesiyle birlikte çok değişkenli testler (Multivariate Tests) ortalamaların karşılaştırılmasında kullanılan bir diğer yöntemdir. Yaygın olarak Wilks' Lambda kullanılmaktadır (Can, 2019: 235). Wilks' Lambda sonuçlarına göre puanlar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır (Wilks' $\Lambda=0,56$, $F=31,93$, $p<0,01$). Test sonuçları Tablo 4.21'de görülmektedir.

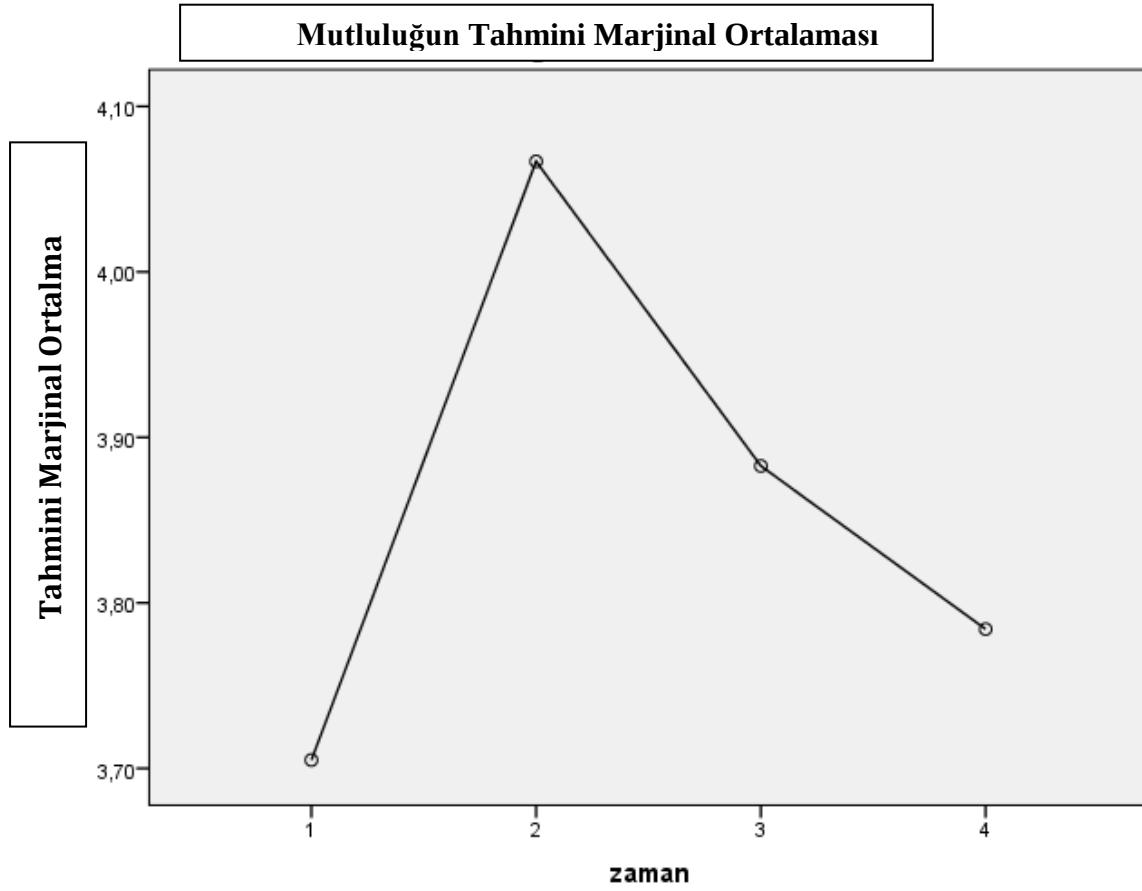
Tablo 4.21. Çok Değişkenli Testler

Çok Değişkenli Testler					
	Değer	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Pillai's trace	,440	31,931 ^a	3,000	122,000	,000
Wilks' lambda	,560	31,931^a	3,000	122,000	,000
Hotelling's trace	,785	31,931 ^a	3,000	122,000	,000
Roy's largest root	,785	31,93 ^a	3,000	122,000	,000

Katılımcıların mutluluk düzeylerinin tatil öncesi ve tatil sonrası karşılaştırmalarını içeren Tablo 4.22 ve Grafik 4.1 incelendiğinde katılımcıların mutluluk ortalamaları tatilden 15 gün önce 3,70 iken, tatilden 15 gün sonra 4,06 olmuştur. Tatilden 2 ay sonra 3,88 olan mutluluk düzeyi tatilden 6 ay sonra ise 3,78 olmuştur. Yapılan analizler sonucunda "H₂: Katılımcıların tatil öncesi ve tatil sonrası mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır." hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 4.22. Deney Grubunun Mutluluk Düzeyi Ölçüm Ortalamaları

		Tatilden 15 gün önce	Tatilden 15 gün sonra	Tatilden 2 ay sonra	Tatilden 6 ay sonra
N	Valid	82	82	82	82
Ortalama		3,705	4,067	3,883	3,784



Grafik 4.1. Mutluluk Düzeyinin Tatil Öncesi ve Sonrası Karşılaştırılması

Deney grubu ve kontrol grubunun mutluluk ortalamaları karşılaştırıldığında ilk ölçümde deney ve kontrol grubunun mutluluk ortalamaları arasındaki fark 0,21; ikinci ölçümde 0,53; üçüncü ölçümde 0,44 ve dördüncü ölçümde 0,36 olarak bulgulanmıştır. Deney ve kontrol grubu arasındaki mutluluk ortalamaları farklılıklarına Tablo 4.23' te yer verilmiştir.

Tablo 4.23. Deney Grubu ve Kontrol Grubunun Mutluluk Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Deney Grubu	Kontrol Grubu	Fark
1.Ölçüm	3,70	3,49	0,21
2.Ölçüm	4,06	3,53	0,53
3.Ölçüm	3,88	3,44	0,44
4.Ölçüm	3,78	3,42	0,36

Kültür turunu tercih eden katılımcıların mutluluk ortalamaları tatilden 15 gün önce 3,86 iken, tatilden 15 gün sonra 4,22 olarak bulgulanmıştır. Tatilden 2 ay sonra 4,07 olan mutluluk düzeyi tatilden 6 ay sonra ise 3,93'e gerilemiştir. Deniz, kum, güneş tatili tercih eden katılımcıların mutluluk düzeyi tatilden 15 gün önce 3,54 iken, tatilden 15 gün sonra 3,91 olarak bulgulanmıştır. Tatilden iki ay sonra 3,69'a gerilerken, tatilden 6 ay sonra neredeyse başlangıç noktasına yaklaşarak 3,63'e gerilemiştir. Kontrol grubundaki katılımcıların mutluluk düzeyi ilk ölçümde 3,49 iken, 15 gün sonra yapılan ölçümde 3,53, 2 ay sonra 3,44 ve 6 ay sonra ise 3,42 olarak bulgulanmıştır. Kültür turu ve deniz- kum- güneş turu grupları arasındaki fark ilk ölçümde 0,32 iken, ikinci ölçümde 0,31, üçüncü ölçümde 0,38 ve dördüncü ölçümde 0,30 olarak bulgulanmıştır. Kontrol grubu ile kültür turuna katılan deney grubundaki bireylerin mutluluk ortalamaları arasındaki fark ilk ölçümde 0,37, ikinci ölçümde 0,69, üçüncü ölçümde 0,63 ve dördüncü ölçümde 0,51 iken; kontrol grubu ile deniz- kum- güneş turundaki bireylerin mutluluk ortalaması arasındaki farklar ilk ölçümde 0,05, ikinci ölçümde 0,38, üçüncü ölçümde 0,25 ve dördüncü ölçümde ise 0,21 olarak bulgulanmıştır. Ölçümlere ilişkin verilere Tablo 4.24'te yer verilmiştir.

Tablo 4.24. Karşılaştırmalı Mutluluk Düzeyleri Tablosu

	Kültür Turu	Deniz Turu	Fark	Kontrol Grubu	Kültür Turu	Fark	Kontrol Grubu	Deniz Turu	Fark
1.Ölçüm	3,86	3,54	0,32	3,49	3,86	0,37	3,49	3,54	0,05
2.Ölçüm	4,22	3,91	0,31	3,53	4,22	0,69	3,53	3,91	0,38
3.Ölçüm	4,07	3,69	0,38	3,44	4,07	0,63	3,44	3,69	0,25
4.Ölçüm	3,93	3,63	0,30	3,42	3,93	0,51	3,42	3,63	0,21

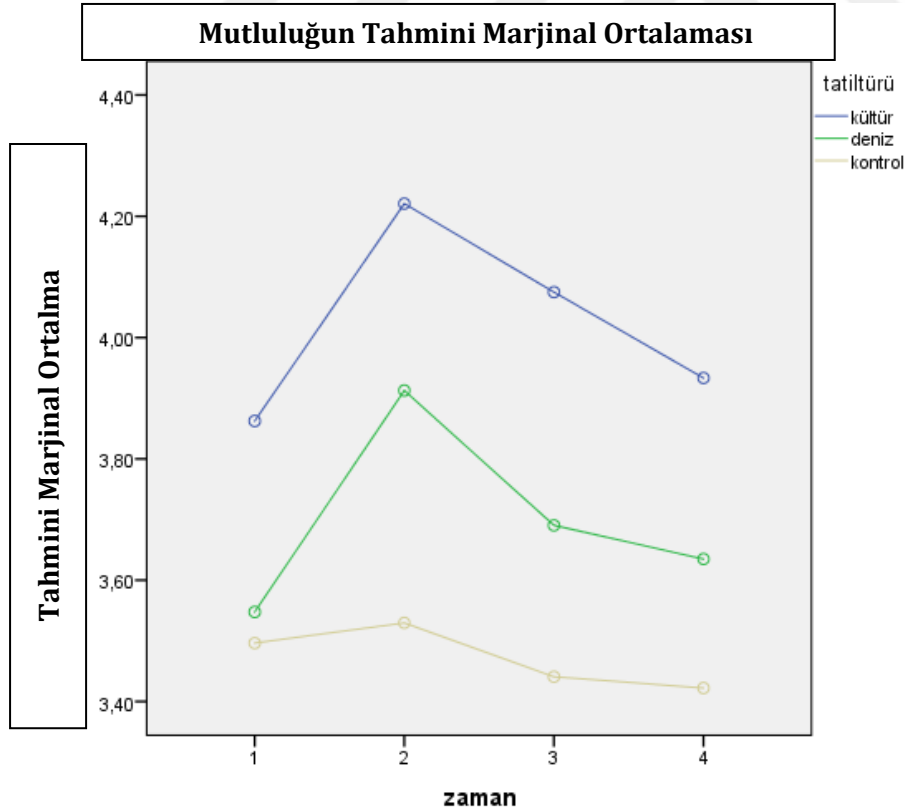
H₃: Katılımcıların mutluluk düzeyinde tercih edilen tatil türüne göre anlamlı farklılıklar oluşmaktadır.

Çalışmanın üçüncü hipotezinin test edilmesi amacıyla Tablo 4.25 ve Grafik 4.2'de mutluluk ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Sonuçlar katılımcıların mutluluk ortalamalarını en çok kültür turunun artırdığını göstermektedir. Kontrol grubunun mutluluk ortalaması ise neredeyse sabit kalmaktadır.

Tablo 4.25. Tatil Türüne Göre Mutluluk Ortalamaları Karşılaştırılması

	Tatil Türü	Ortalama	Std. Sapma	n
Ölçüm 1	kültür	3,8625	,67398	40
	deniz	3,5476	,59388	42
	kontrol	3,4963	,62106	45
	Total	3,6286	,64488	127
Ölçüm 2	kültür	4,2208	,60198	40
	deniz	3,9127	,52348	42
	kontrol	3,5296	,57218	45
	Total	3,8740	,62984	127
Ölçüm 3	kültür	4,0750	,60027	40
	deniz	3,6905	,48216	42
	kontrol	3,4407	,55409	45
	Total	3,7231	,60211	127
Ölçüm 4	kültür	3,9333	,61879	40
	deniz	3,6349	,45419	42
	kontrol	3,4222	,55573	45
	Total	3,6535	,58101	127

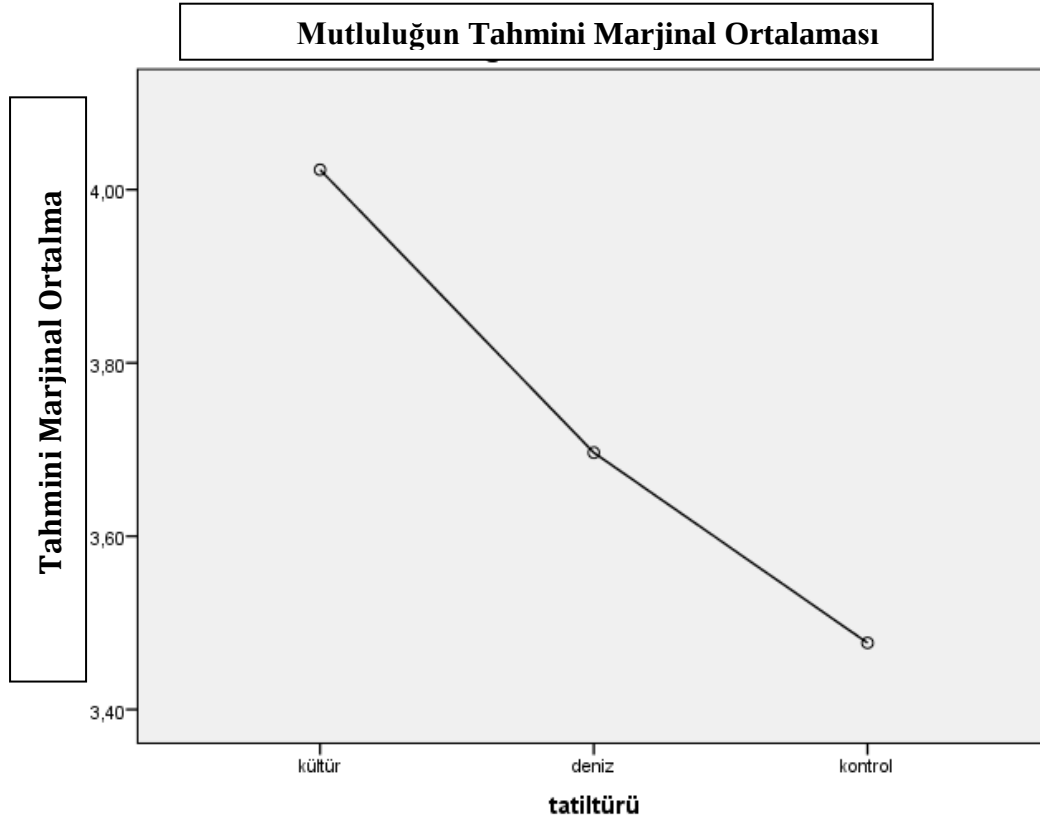
Ölçüm 1: tatilden 15 gün önce; **Ölçüm 2:** tatilden 15 gün sonra
Ölçüm 3: tatilden 2 ay sonra; **Ölçüm 4:** Tatilden 6 ay sonra

**Grafik 4.2.** Tatil Türüne ve Ölçüm Zamanına Göre Mutluluk Ortalamalarının Karşılaştırılması

İkili karşılaştırma tablosu sonuçlarına göre kültür turunun ortalaması (4, 02), deniz turunun puan ortalamasından (3,69) anlamlı derecede yüksek olarak bulgulanmıştır ($p<0,05$). Yine kültür turunun puan ortalaması (4, 02), kontrol grubunun puan ortalamasından (3, 47) anlamlı derecede yüksek olarak bulgulanmıştır. Sonuçlar Tablo 4.26 ve Grafik 4.3’de gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucunda H3: “Bireylerin mutluluk düzeyinde tercih edilen tatil türüne göre anlamlı farklılıklar oluşmaktadır.” hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 4.26. Mutluluk Ortalamalarının İkili Karşılaştırma Tablosu

Ölçüm: Mutluluk						
(I) zaman	(J) zaman	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	Sig. ^b	95% Oranlar farkı için güven aralığı ^b	
					Alt Sınır	Üst Sınır
1	2	-,252*	,029	,000	-,330	-,175
	3	-,100	,045	,174	-,221	,021
	4	-,028	,046	1,000	-,155	,087
2	1	,252*	,029	,000	,175	,330
	3	,152*	,037	,001	,052	,253
	4	,224*	,040	,000	,111	,325
3	1	,100	,045	,174	-,021	,221
	2	-,152*	,037	,001	-,253	-,052
	4	,072*	,014	,000	,030	,101
4	1	,028	,046	1,000	-,087	,155
	2	-,224*	,040	,000	-,325	-,111
	3	-,072*	,014	,000	-,101	-,030



Grafik 4.3. Mutluluk Ortalamasının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Karşılaştırılması

Tablo 4.27. Hipotez Testi Sonuçları

Hipotez		Açıklama Oranı	Hipotez testi sonucu
Hipotez 1	Tatil deneyimi katılımcıların mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı ve olumlu yönde bir etki yaratmaktadır.	%22	Desteklendi
Hipotez 2	Katılımcıların tatil öncesi ve tatil sonrası mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.	%13	Desteklendi
Hipotez 3	Bireylerin mutluluk düzeyinde tercih edilen tatil türüne göre anlamlı farklılıklar oluşmaktadır.	%13	Desteklendi

Yapılan tüm analizler sonucunda araştırmanın üç hipotezi de kabul edilmiştir.

SONUÇ

İnsanların temel arayışları arasında yer alan mutluluk kavramı tarih boyunca araştırılan ve daima önemini koruyan konular arasında yer almaktadır. Bu nedenle mutluluğun ne olduğu, nasıl ulaşılabileceği, nasıl ölçülebileceği ve belirleyicilerinin ne olduğu konusunda çalışmalar yapılmaktadır.

Bireylerin yaşam kalitelerini değerlendirme derecesi olarak tanımlanan mutluluk kavramı, bireyin tüm yaşamı üzerinde etkilidir ve araştırılması gereken konular arasındadır. (Güdü Demirbulat ve Avcıkurt, 2015: 91). Bireyin katılmayı tercih ettiği aktiviteler arasında yer alan turizm faaliyetlerinin de mutluluk düzeyini artırma konusunda önemli bir potansiyele sahip olduğu söylenebilir.

Tatile çıkmamanın insanların mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu tez çalışmasında, katılımcılar tatile çıkan deney grubu ve son altı ay içerisinde tatile çıkmamış ve ölçümden sonraki altı ay içerisinde tatile çıkmayacak kontrol grubu şeklinde iki grup olarak belirlenmiştir. Deney grubunun mutluluk düzeyleri tatilden on beş gün önce, on beş gün sonra, iki ay sonra ve altı ay sonra; kontrol grubunun ise ilk ölçüm, ilk ölçümden on beş gün sonra, iki ay sonra ve altı ay sonra ölçülerek karşılaştırılmıştır.

Çalışmada ilk olarak katılımcıların mutluluk düzeyinin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan analizlerde mutluluk düzeyinin cinsiyete, yaşa, medeni duruma, eğitim düzeyine ve gelire göre anlamlı farklılıklar göstermediği ortaya çıkmıştır. Bireyin mutluluk düzeyi üzerinde %50 genetik faktörler, %40 amaçlı etkinlikler ve %10 yaşam koşulları etkili olmaktadır (Lyubomirsky vd., 2005: 116). Çalışmadan elde edilen sonuçta katılımcıların mutluluk düzeyi üzerinde yaşam koşullarının anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Bireyin mutluluk düzeyi üzerinde yaşam koşullarının yalnızca %10'luk bir etkiye sahip olması bu sonucu desteklemektedir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bazı çalışmalarda mutluluk düzeyinde yaşa göre anlamlı farklılıklar görülürken (Clark ve Oswald, 1994; Diener ve Suh, 1997; Carstensen, Isaacowitz ve Charles, 1999; Kunzman, Little ve Smith, 2000; Blanchflower ve Oswald, 2004; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Layous ve Lyubomirsky, 2015 ve Servet, 2017) bazı çalışmalarda ise görülmemektedir (Nawijn, 2010; Bimonte ve Faralla, 2012; Baiocco, Verrastro, Fontanesi, Ferrara ve Pistella, 2019). Çalışmada katılımcıların mutluluk düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermemekle birlikte ortalamalar karşılaştırıldığında en yüksek ortalamaya sahip olan katılımcıların 51 yaş ve üzeri katılımcılar olduğu görülmektedir. Bu durum bireyin yaşlandıkça hayatındaki amaçlarının daha belirginleştiğinin ve dolayısıyla bu amaçlara ulaşmak için çabaladığının ve bunun sonucunda mutluluğa ulaşma olasılığının daha yüksek olduğunun

bir göstergesidir (Aristoteles, 2015: 1100-34). Yaş ilerledikçe insanların yaşam koşullarına ve hayatlarında meydana gelen sorunlara müdahale etme şansı da artabilecektir. İlerleyen yaşlarda bireyler ilgi alanlarına yönelik aktivitelere katılmayı tercih ederek mutluluk düzeylerinin daha kalıcı olmasını sağlayabilmektedir (Layous ve Lyubomirsky, 2015: 484). Literatürde cinsiyet bağlamında mutluluk düzeyinin incelendiği çalışmalar da bu çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir (Wilson, 1967; Diener, 1984; Haring, Stock ve Okun, 1984; Diener, Sandvik, Larsen, 1985; Fujita, Diener ve Sandvik, 1991 ve Myers ve Diener, 1995 ve Nawijn, 2010).

Tez çalışmasında mutluluk düzeyinin gelire göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. . Bu konuda da literatürde farklı sonuçlar vardır. Bazı çalışmalarda gelir düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı görülürken (Biswas-Diener ve Diener, 2001; Diener ve Biswas-Diener, 2002; Blanchflower ve Oswald, 2004; Diener ve Ryan, 2009 ve Wang ve WanderWeele, 2011); bazı çalışmalarda ise gelir düzeyinin mutluluğu etkilemediği görülmektedir (Çirkin ve Göksel, 2016; Csikszentmihalyi, 2008; Klein, 2014; 253; Hefferon ve Bonivel, 2014). Bu durum bireyin maddi yaşam koşulları ne olursa olsun mutluluğa ulaşmasında bir engelinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Bireylerin satın alma gücü arttıkça hep daha fazlasını isteyecekler ve bu durum zamanla haz duygularını ve yaşam doyumlarını kaybetmelerine yol açabilecektir. Çalışmada elde edilen sonuç, bireyin hayatında gerçekleştirdiği maddi satın almaların mutluluk değil, sadece geçici (anlık) haz duygusu yaşattığı görüşüyle uyumludur (McCabe ve Johnson, 2013; 43).

Söz konusu bulgulardan hareketle mutluluğun bireyin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, gelir düzeyi ve eğitim seviyesi gibi sosyo-demografik durumlarından bağımsız olduğu ifade edilebilir. Bu durum mutluluğun bireyin yaşamında koşullara bağlı olmadan ulaşabileceği bir duygu olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmada deney grubu ve kontrol grubunun tatil öncesi mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Fakat iki grubun ortalamaları karşılaştırıldığında deney grubunun tatil öncesi mutluluk ortalamasının (3, 70) kontrol grubunun ilk ölçümdeki mutluluk ortalamasına (3, 49) oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu tatile çıkma fikrinin bile insanları motive ettiği ve dolayısıyla onların mutluluk düzeyini artırdığı şeklinde yorumlanabilir. (De Bloom vd., 2010; Corvo, 2011; Chen, 2011). Kültür turunu ve deniz- kum- güneş turunu tercih eden bireylerin tatil öncesi mutluluk ortalamaları kontrol grubundaki bireylerle karşılaştırıldığında kültür turuna çıkacak bireylerle kontrol grubundaki bireylerin mutluluk ortalamaları arasındaki fark 0,37 olarak bulgulanırken, deniz- kum- güneş turunu tercih eden bireylerin mutluluk ortalamaları ile kontrol grubundaki bireylerin mutluluk ortalamaları arasındaki fark 0,05 olarak bulgulanmıştır. Bu farklılık kültür turuna katılmayı

tercih eden bireylerin tatil öncesi motivasyonlarının deniz-kum-güneş turunu tercih eden bireylere oranla daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmanın bir diğer sonucu, bireyin uzun ya da kısa tatil fark etmeksizin herhangi bir tatile çıkması mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı farklılık yaratmaktadır. Bu sonuç tatilin bireylerin mutluluk düzeyi üzerindeki olumlu etkisinin bir diğer göstergesi olarak değerlendirilebilir. Bireyin çıktığı tatilin süresi kaç gün olursa olsun günlük rutin ve stresli yaşamından uzaklaşması bireyin mutluluk düzeyi üzerinde olumlu etkiyle sonuçlanmaktadır (Nawijn vd., 2010; De Bloom vd., 2010, Chen, 2011; De Bloom, Geurts ve Kampier, 2011; Nawijn,2011).

Çalışmada deney grubunun tatilden (uzun tatil) 15 gün, 2 ay ve 6 ay sonra mutluluk düzeylerindeki değişimin belirlenmesi amacıyla ölçümlerdeki mutluluk ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda deney grubunun tatilden önce 3,70 olan mutluluk ortalaması tatilden 15 gün sonra 4,06; tatilden 2 ay sonra 3,87 ve tatilden 6 ay sonra 3,78 olarak bulgulanmıştır. Bu sonuç “insanların yaşam doyumları çeşitli yaşam olaylarından etkilenerек değişse de zamanla genetik yatkınlığından kaynaklanan sabit noktaya dönecektir” (Emmons ve Mccoullough, 2003; 379) düşüncesini savunan sabit nokta kuramını destekler niteliktedir. Tatil insanlara günlük rutin hayattan ve hayatlarındaki stresli ortamdan uzaklaşma fırsatı sunup mutluluk düzeylerinde artış yaratsa da; zamanla mutluluk düzeylerinde azalma olmuş ve 6 ay sonunda neredeyse ilk ölçümde elde edilen sabit noktaya dönmüştür. Deney grubu ve kontrol grubunun mutluluk ortalamaları arasındaki fark ilk ölçümde 0,21, ikinci ölçümde 0,53, üçüncü ölçümde 0,44 ve dördüncü ölçümde 0,36 olarak bulgulanmıştır. 6 ay sonunda katılımcıların mutluluk düzeylerinde azalma söz konusu olsa da ilk ölçümde ulaşılan değerlerden yüksek sonuçlara ulaşılmıştır. Bu durum katılımcıların mutluluk düzeylerinin 6 ay sonunda tam olarak sabit noktaya dönmediğinin bir göstergesi olarak görülmektedir. Literatürde tatilin mutluluk düzeyi etkisinin incelendiği çalışmalarda, tatilin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin 3 gün (De Bloom, Geurt ve Kampier, 2011), 1 hafta sonra (De Bloom vd., 2010), 2 hafta sonra (Nawijnvd, 2010; Nawijn, 2011), 3 hafta sonra (Etzion, 2003), 1 ay sonra (Kühnel ve Sonnentag, 2011; Ağca ve Aksoy, 2017) ve son olarak 2 ay sonra (Chen, 2011) kaybolduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki çalışmalarla kıyaslandığında bu çalışmada ulaşılan tatilin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin 6 ay sürdüğü sonucunun tatilin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin daha uzun sürdüğü ve sabit noktaya daha geç dönüldüğünü göstermektedir.

Çalışmada ayrıca katılımcıların tatil memnuniyetleri ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bireylerin geçirdikleri tatilden memnuniyetleri arttıkça mutluluk düzeyleri (tatilden 15 gün sonra) de artmaktadır. Gilbert ve Abdullah, 2004, Chen, Fu ve Lehto (2016) ve Ağca ve Aksoy (2017) tarafından gerçekleştirilen

çalışmalarda bireylerin tatilden memnuniyeti arttıkça mutluluk düzeylerinde de artış olduğu sonucu bu çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir. Tatilden memnun olup olumlu tatil deneyimi yaşayan bireyler tatil deneyimlerini daha uzun süre anımsayacak ve dolayısıyla tatil nedeniyle oluşan mutluluk düzeyi daha uzun süre devam edecektir (Gilbert ve Abdullah, 2004: 117 ve Chen vd, 2016: 61). Ancak tatil memnuniyeti ile mutluluk düzeyi arasındaki pozitif ilişki tatilin kötü geçtiği durumlarda mutluluk düzeyinin de azaldığını işaret etmektedir. Bireyin katılmayı tercih ettiği amaçlı etkinlikler arasında yer alan ve mutluluk düzeyi üzerinde önemli etkiye sahip olan tatil deneyiminden memnun olması bireyin tatil sonrası mutluluk düzeyinin daha uzun sürmesini sağlamaktadır. Literatürde bireyin hayatında katılmayı tercih ettiği amaçlı etkinliklerin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin %40 (Lyubomirsky vd., 2005: 116) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada ise bireylerin tatil memnuniyetinin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin %21 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin mutluluk düzeyi üzerinde bu denli önemli etkiye sahip olan tatil deneyimi açasından tatil memnuniyetinin sağlandığı turizm işletmeleri büyük önem arz etmektedir. Dolayısıyla bu bulgu turizm işletmeleri tarafından sunulan hizmetin kalitesinin önemine de işaret etmektedir.

Daha önce de belirtildiği gibi, deney grubu ve kontrol grubunun mutluluk ortalamaları tatilden on beş gün önce karşılaştırıldığında deney grubunun mutluluk ortalaması 3,70 iken, kontrol grubunun mutluluk ortalaması 3,49 olarak bulgulanmıştı ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştı. Ancak tatilden on beş gün sonra yapılan ölçümlerde iki grubun mutluluk ortalamalarında anlamlı farklılık görülmüştür. Tatile çıkan deney grubunun mutluluk ortalaması (4, 22) tatile çıkmayan kontrol grubuna (3, 52) oranla daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Bu sonuç da tatilin insanların mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucunu desteklemektedir.

Katılımcıların mutluluk düzeyinin tatil öncesi ve sonrasındaki seyrinin belirlenmesi amacıyla Tekrarlı Ölçümler İçin ANOVA analizi gerçekteştirilmiştir. Analizlerde bireylerin mutluluk düzeyinde tatilden sonra artış olsa da bu artışın kalıcı olmadığı görülmektedir. Kontrol grubunun mutluluk düzeyinin birbirine yakın doğrultuda olması ve deney grubunun mutluluk düzeyinde tatilden sonra artışın gözlemlenmesi tatil deneyiminin bireylerin mutluluk düzeyi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuç Etzion (2003), Nawijn vd. (2010), De Bloom vd. (2010), Corvo (2011), Nawijn (2011), De Bloom vd. (2011), Chen (2011), Kühnel ve Sonnentag (2011), Bimonte ve Faralla (2012), Ağca ve Aksoy (2017) tarafından gerçekteştirilen çalışmalarla desteklenmektedir.

Çalışmanın dikkate değer bir diğer sonucu katılımcıların mutluluk düzeyinin tercih edilen tatil türüne göre anlamlı farklılık göstermesidir. Başka bir deyişle farklı tatil türleri (deniz-kum-güneş ve kültür) sonrasında farklı mutluluk düzeyleri ortaya çıkmaktadır. Tatilden 15 gün sonra yapılan ölçümlerde kültür tatilinin deniz-kum-güneş tatiline oranla katılımcıların

mutluluk düzeyi üzerinde daha etkili olduğu görülmektedir. Tatilden 15 gün önce kültür tatiline çıkan bireylerin mutluluk ortalamaları 3,86 iken; deniz- kum-güneş tatiline çıkan bireylerin mutluluk ortalamaları 3,54'tür. Tatilden 15 gün sonra ise kültür tatilini tercih eden katılımcıların mutluluk düzeyi 4,22, 2 ay sonra 4,07 ve 6 ay sonra 3,93 olurken; deniz-kum-güneş tatiline çıkan bireylerin mutluluk ortalaması ise tatilden 15 gün sonra 3,91, 2 ay sonra 3,69 ve 6 ay sonra 3,63 olmuştur. Sonuçlardan hareketle kültür turunun bireylere farklı etkinlikler sağlaması nedeniyle mutluluk düzeyi üzerinde daha anlamlı etki yarattığı söylenebilir. Bimonte ve Faralla (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada doğal parkları tercih eden turistlerin mutluluk düzeylerinde plajları tercih eden turistlerin mutluluk düzeylerine oranla daha fazla artış gözlemlenmiştir. Mevcut literatür ve çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda kültür turuna çıkan bireylerin deniz tatilini tercih eden ya da araştırma süresince tatile çıkmayan bireylerden daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yeni yerler keşfetmek ve farklı etkinliklere katılmak mutluluk düzeyi üzerinde daha olumlu etki yaratmaktadır denilebilir.

Sonuç olarak çalışmada beklenildiği üzere mutluluk ile tatil deneyimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durum tatilin insanların mutluluk düzeylerini artırma kapasitesine sahip önemli aktivitelerden biri olduğu şeklinde yorumlanabilir. Katılımcıların mutluluk düzeyi üzerinde daha fazla olumlu etkiye sahip olan kültür tatiline ve bu tatillerde sunulan hizmete daha fazla önem verilmesi mutluluk düzeyi üzerinde daha olumlu etki yaratabilecek ve bu etkinin daha uzun süreli olması mümkün olabilecektir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar seyahat acentaları ile paylaşılarak mutluluk üzerinde daha etkili olan tatil türleri belirlenebilir. Mutluluk üzerinde daha etkili olan tatil türlerinin belirlenmesi ve bu doğrultuda tur planlamalarının yapılması seyahat acentalarında hem müşteri memnuniyeti hem de karlılık açısından daha olumlu sonuçlar yaratabilecektir. Çalışma sonuçları doğrultusunda literatüre katkı sağlayacak öneriler geliştirilebilir.

ÖNERİLER

Bu tez çalışmasında tatil deneyiminin katılımcıların mutluluk düzeyine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda gelecek çalışmalar için aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

Daha farklı nitelikte deney ve kontrol grupları oluşturularak yapılabilir. Daha büyük örneklem gruplarıyla çalışılabilir. Paket turlar yerine bireysel turları tercih eden kişilerle de gerçekleştirilebilir.

Farklı tatil türleri kapsama dahil edilip karşılaştırma yapılarak mutluluk düzeyi üzerinde hangi tatil türlerinin etkili olduğu saptanabilir. Hangi tatil türünün bireylerin mutluluk düzeyi üzerinde daha etkili olduğunun saptanması ve bu doğrultuda turizm işletmelerinde sunulan hizmet kalitesine verilen önemin artırılması bireylerin mutluluk düzeyi üzerinde daha olumlu etkiler yaratabilir ve bu etkinin daha uzun süre devam etmesi sağlanabilir.

Gastronomi turizminin kendine özgü motivasyonları olduğundan mutluluk düzeyi açısından da farklılık yaratabilir. Gastronomi turizmine katılmayı tercih eden bireylerin mutluluk düzeyleri tatil öncesi ve sonrası karşılaştırılabilir. Böylece tatil motivasyonu olarak gastronominin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisi saptanabilir.

Doğu-Batı kültürüne ait bireylerin farklı bakış açılarına sahip olması araştırma sonuçlarında da farklılık yaratabilir. Bu nedenle Batı- Doğu kültürü ayrılarak kültürel karşılaştırma yapılabilir.

Çalışma deney grubundaki katılımcılara tatilden on beş gün önce, on beş gün sonra, iki ay sonra ve altı ay sonra uygulanmıştır. Anket formu katılımcılara tatil sırasında da uygulanarak tatil sırasında herhangi olumsuz bir durum yaşanıp yaşanmadığı belirlenebilir.

Çalışmada tatilin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisi altı ay sonra ölçülmüş ve etki azalsa da tam olarak sabit noktaya dönüş olmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda tatilden bir yıl sonra da anket yapılarak mutluluk düzeyinin tam olarak sabit noktaya dönüp dönmediği test edilebilir.

Tarama deseninde farklı değişkenlerin de eklendiği çalışmalar ile mutluluk düzeyi üzerinde etkili olan diğer faktörler de belirlenebilir. Tatil motivasyonu, kişilik, turist tipleri gibi farklı değişkenlerle çalışılıp mutluluk üzerinde etkili olan diğer koşullar da belirlenerek mutluluk düzeyinin kalıcılığının sağlanabilmesi için stratejiler geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- [1]. Ağca, Y., ve Aksoy, H. (2017). Tatil ile mutluluk arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(16), 248-258.
- [2]. Ahmed, S. (2008). Sociable happiness. *Emotion, Space and Society*, 1, 10-13.
- [3]. Airaksinen, T. (2019). *Vagaries of desire: A collection of philosophical essays*. Leiden, Netherlands: Brill/Ropodi.
- [4]. Aktaş Polat, S. (2016). *Turizm ve turist psikolojisi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- [5]. Alpar, R. (2012). *Uygulamalı istatistik ve geçerlik- güvenirlilik*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- [6]. Altonji, J. G., & Oldham, J. (2003). Vacation laws and Annual work hours. *Economic Perspectives*, 27(3), 19-29.
- [7]. Aluş, Y., ve Selçukkaya, S. (2015). Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 151-145.
- [8]. Arkanoc, S. (2005). *Psikoloji: Zihin süreçleri bilimi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- [9]. Arygle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas, & J. M. Innes, (Eds.). *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 198-247). North-Holland: Elsevier Science Publishers B. V.
- [10]. Aristoteles. (2015). *Nikomakhos'a etik, bütün yapıtları 5*. (Çev. F. Akderin). İstanbul: Say Yayınları.
- [11]. Arslaner, N. M., ve Eryücel, E. (2011). Modern devlet anlayışının felsefi temelleri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 1-20.
- [12]. Aşar, H. (2015). Hegel ve Nietzsche'nin tarih anlayışlarında "büyük karakterler" in yeri. *Felsefe ve Toplum Bilimlerinde Dialoglar*, 8(2), 33-48.
- [13]. Avcıkurt, C. (2003). *Turizm sosyolojisi. Genel ve yapısal yaklaşım*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- [14]. Aurelius, M. (2019). *Unutma, mutlu bir hayat çok az şeye bağlıdır. 2000 yıllık mutlu yaşama rehberi*. (Çev. Ö. Esmegül). İstanbul: Destek Yayınları.
- [15]. Aydın, M. (2013). Jeremy Bentham'ın ahlak anlayışı ve Felicific Calculus. 2. *Türkiye Lisansüstü Çalışmaları Kongresi Bildirileri Kitabı*, 3, 601-615.
- [16]. Aydın, M. (2018). John Stuart Mill'in erdem teorisi ve araçsallaştırılmış erdemler. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20 (10), 54-79.
- [17]. Aziz, A. R. A., Mustaffa, M. S., Samah, N. A., & Yusof, R. (2014). Personality and happiness among academicians in Malaysia. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 116, 4209-4212.
- [18]. Baiocco, R., Verrastro, V., Fontanesi, L., Ferrara, M. P., & Pistella, J. (2019). The contributions of self-esteem, loneliness, and friendship to children's happiness: The roles of gender and age. *Child Indicators Research*, 12, 1413-1433.
- [19]. Bargemon, B., Joh, C.-H, Timmermans, H. (2002). Vacation behavior using a sequence alignment method. *Annals of Tourism Research*, 29(2), 320-337.

- [20]. Başok Diş, S. (2017). Bentham ve Mill'in klasik faydacılığı bağlamında mutluluk problemi. *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 7, 80-100.
- [21]. Bayram, M. ve Çavuşoğlu, H. (2016). John Stuart Mill'in yararçı anlayışınca özgürlük. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 408-418.
- [22]. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.
- [23]. Beyaz, R. ve Kaldık, B. (2018). Üniversite gençliğinde dindarlık ve mutluluk ilişkisi: Tokat Gaziosmanpaşa üniversitesi örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 622-632.
- [24]. Bimonte, S., & Faralla, V. (2012). Tourist types and happiness a comparative study in Maremma, Italy. *Annals of Tourism Research*, 39(4), 1929-1950.
- [25]. Bimonte, S., & Faralla, V. (2015). Happiness and outdoor vacations appreciative versus consumptive tourists. *Journal of Travel Research*, 54(2), 179-192.
- [26]. Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the best of bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329-352.
- [27]. Blanchflower, D. & Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 7(88), 1359-1386.
- [28]. Bircan, H., H., (2001). *İslam felsefesinde mutluluk*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- [29]. Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917-927.
- [30]. Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: the case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- [31]. Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- [32]. Bülbül, Ş ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasında ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113-123.
- [33]. Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- [34]. Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., ve Çakmak E. K. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- [35]. Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi- experimental designs for reseacr h*. Chicago: Rand and McNally& Company.
- [36]. Campbell, A. (1976). Subjective measure of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117-124.
- [37]. Can, A. (2019). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- [38]. Caner, A. (2016). Happiness and life satisfaction in Turkey in recent years. *Social Indicators Research*, 127, 361-399.

- [39]. Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45(6), 735-750.
- [40]. Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181.
- [41]. Cassel, R. N. (1954). Psychological aspects of happiness. *Peabody Journal of Education*, 32, 126-148.
- [42]. Cengiz, E. (2019). Haz ve acının matematiği: J. Bentham'ın faydacı ahlakının imkanı. *Dört Öge*, 15, 141-153.
- [43]. Cevizci, A. (2000). *Paradigma felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- [44]. Chen, Y. (2011). The effect of vacation on travelers' subjective well-being. Yayımlanmamış doktora tezi, Purdue University, West Lafayette, Indiana.
- [45]. Chen, Y., Lehto, X. Y. & Cai, L. (2013). Vacation and well-being: a study of chinese tourists. *Annals of Tourism Research*, 42, 284-310.
- [46]. Chen, Y., Fu, X., Lehto, X. Y. (2016). Chinese tourist vacation satisfaction and subjective well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 11(1), 49-64.
- [47]. Cihan, M. (2001). *Spinoza felsefesinde varlık ve bilgi problemi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- [48]. Cihan, M. (2004). Spinoza'nın insana bakışı. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 4(2). 177-190.
- [49]. Clark, A., & Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and unemployment. *The Economic Journal*, 104 (424), 648-659.
- [50]. Clark, A., Oswald, A. J., & Warr, P. (1994). Is job satisfaction u-shaped in age? *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 69(1), 57-81.
- [51]. Corvo, P. (2011). The pursuit of happiness and the globalized tourist. *Social Indicators Research*, 102(1), 93-97.
- [52]. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- [53]. Costa, P. T., McCrae, R. R., & Norris, A. H. (1981). Personal adjustment to aging: longitudinal prediction from neuroticism and extraversion. *Journal of Gerontology*, 36(1), 78-85.
- [54]. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: the NEO personality inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13.
- [55]. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds). (1988). *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness*. UK: Cambridge University Press.
- [56]. Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- [57]. Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış: Mutluluk Bilimi*. Ankara: Buzdağı Yayınevi.

- [58]. Çirkin, Z., ve Göksel, T. (2016). Mutluluk ve Gelir. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 71(2), 375-400.
- [59]. Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- [60]. Dann, G. M. S. (2002). Senior tourism and quality of life. *Journal of Hospitality & Leisure Marketing*, 9(1-2), 5-19.
- [61]. De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., De Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-anaylsis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health*, 51(1), 13-25.
- [62]. De Bloom, J., Geurts, S. A. E., Taris, T. W., Sonnentag, S., De Weerth, C., & Kompier, M. A. J. (2010). Effects of vacation from work on health and well-being: lots of fun, quickly gone. *Work & Stress*, 24(2), 196-216.
- [63]. De Bloom, J., Geurts, S., & Kompier, M. (2011). Vacation from work as prototypical recovery opportunity. *Gedrag en Organisatie*, 23(4), 333-349.
- [64]. Demirci, İ. (2017). *Huzurlu ve mutlu yaşamın değerler ve karakter güçleri bağlamında karma bir araştırmayla incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- [65]. Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: Amixed method study form character strenghts to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(9), 303-354.
- [66]. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- [67]. Deienner, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- [68]. Diener, E., Sandvik, E., & Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21(3), 542-546.
- [69]. Diener, E., Sandvik, ., Seidlitz, L., Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute. *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.
- [70]. Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935.
- [71]. Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- [72]. Diener, E., & Suh, E., M. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1), 189-216.
- [73]. Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). Newyork: Russel Sage Foundation.
- [74]. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H., L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

- [75]. Diener, E. (2000). Subjective well-being. The Science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- [76]. Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will Money increase subjective well-being?. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- [77]. Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59(3), 229-259.
- [78]. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R., E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- [79]. Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397-404.
- [80]. Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C., N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314.
- [81]. Diener, E. (2009). The Science of well-being: the collected Works of Ed Diener. In Diener E. (Eds). *Social indicators research series 37*, (pp: 11-58). Berlin: Springer Science+ Business Media.
- [82]. Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- [83]. Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12(3), 383-389.
- [84]. Doğan, T. (2013). Beş faktörlü kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(1), 56-64.
- [85]. Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.
- [86]. Eckersley, R. , (2007). The politics of happiness. *Living Now*, 93, 1-4.
- [87]. Ekmekçi, İ. S. (2013). John Locke'un liberalizm kuramı üzerine. *Türkiye Barolar Birliği Dergisi*, 106, 205-214.
- [88]. Emmons, R. A. (1986). Personal Strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058-1068.
- [89]. Emmons, R. A. & McCullough, M., E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- [90]. Erdoğan, M. (2019). *Bireylerin kişilik özellikleri, temel değerleri, iletişim becerileri ile öznel iyi oluş hali düzeyleri arasında nedenselliğin incelenmesi: üniversite düzeyinde eğitim alan öğrenciler üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- [91]. Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- [92]. Eryılmaz, A., ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.

- [93]. Eryılmaz, A., ve Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- [94]. Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- [95]. Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi.
- [96]. Etzion, D. (2003). Annual vacation: Duration of relief from job stressors and burnout. *Anxiety Stress & Coping*, 16(2), 213-226.
- [97]. Fındık, F. (2015). *Thomas Hobbes, John Locke ve Jean-Jacques Rousseau'da doğa durumu kavramlarının karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- [98]. Francis, L. J., & Crea, G. (2018). Happiness matters: Exploring the linkages between personality, personal happiness, and work-related psychological health among priests and sisters in Italy. *Pastoral Psychology*, 67, 17-32.
- [99]. Fransez, M. (2012). *Spinoza'nın Tao'su. Akıllı inançtan inançlı akla*. (Çev. G. Yanlı). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- [100]. Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- [101]. Gamble, A., & Garling, T. (2012). The relationship between life satisfaction, happiness and current mood. *Journal of Happiness Studies*, 13, 31-45.
- [102]. Gencer, N. (2019). *Hemodiyaliz hastalarında dindarlık ve öznel iyi oluş*. Yayımlanmamış doktora tezi, Hitit Üniversitesi, Çorum.
- [103]. Genç, S. (2014). Farabi'nin mutluluk anlayışında şehrin rolü. *International Journal of the Asian Philosophical Association*, 7(2), 118-140.
- [104]. Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163-173.
- [105]. Gilbert, D., & Abdullah, J. (2002). A study of impact of the expectation of a holiday on an individual's sense of well-being. *Journal of Vacation Marketing*, 8(4), 352-361.
- [106]. Gilbert, D. & Abdullah, J. (2004). Holidaytaking and the sense of well-being. *Annals of Tourism Research*, 31(1), 103-121.
- [107]. Goldings, H. H. (1954). On the avowal projection of happiness. *Journal of Personality*, 23, 30-47.
- [108]. Gundelach, P., & Kreiner, S. (2004). Happiness and life satisfaction in advanced European countries. *Cross-Cultural Research*, 38(4), 359-386.
- [109]. Güdü Demirbulat, Ö., ve Avcıkurt, C. (2015). Turizm ve mutluluk arasındaki ilişki üzerine kavramsal bir değerlendirme. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(34), 79-97.

- [110]. Güler, M., ve Dönmez, A. (2011). İyi olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonik döngü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(27), 38-45.
- [111]. Gün, N. (2018). *Mutluluk kitabı*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- [112]. Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- [113]. Ha, S. E., & Kim, S. (2013). Personality and subjective well-being: Evidence from South Korea. *Social Indicators Research*, 111, 341-359.
- [114]. Haidt, J. (2014). *Mutluluk varsayımı, modern gerçekliği kadim bilgelikte bulmak*. (Çev. Ö. Özgür). İstanbul: Hil Yayın.
- [115]. Hagger, J. C. (2009). *The impact of tourism experiences on post retirement life satisfaction*. Yayımlanmamış doktora tezi, The University of Adelaide, Adelaide, Australia.
- [116]. Hançerlioğlu, O. (1999). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- [117]. Haring, M. J., Stock, W. A. & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37(8), 645-657.
- [118]. Hart, H. (1940). *Chart for happiness*. Newyork: McMillan.
- [119]. Hartman, G. W. (1934). Personality traits associated with variations in happiness. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 29, 202-212.
- [120]. Headey, B., & Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Australia: Longman Cheshire Pty Limited.
- [121]. Heatwood, C. (2006). Desire satisfactionism and hedonism. *Philosophical Studies*, 128(3), 539-563.
- [122]. Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. (Çev. T. Doğan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- [123]. Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. D. (2019). *World happiness report 2019*, New York: Sustainable Development Solutions Network.
- [124]. Hoag, R. W. (1986). Happiness and freedom: Recent work on John Stuart Mill. *Philosophy & Public Affairs*, 15(2), 189-199.
- [125]. Hobson, J.S.P., & Dietrich, U. C. (1995). Tourism, health and quality of life. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 3(4), 21-38.
- [126]. Holder, M., Coleman, B., & Shen, Z. L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 378-386.
- [127]. İşbiroğlu Kocaman, Ç. (2018). Ölüler yaşayanları gömmesin diye: Friedrich Nietzsche'de insan ve tarih ilişkisi. *Social Science Development Journal*. 3(11), 334-341.
- [128]. Kala, M. E. , (2017). Kadim Çin ahlak felsefesinin kurucu çerçevesi-Konfüçyüs-Laozi-Mozi. *Türkiye Yazarlar Birliği Akademi*, 69-95.

- [129]. Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- [130]. Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- [131]. Karagöz Yeke, Y. (2011). Spinoza'da felsefe, etik ve siyaset. *Kaygı. Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 16, 95-122.
- [132]. Karagözoğlu, H. (2006). "Homo Homini Lupus": Thomas Hobbes'un ahlak felsefesi üzerine. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 30(1), 215-242.
- [133]. Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- [134]. Kelly, B. D. (2011). 'Happiness-deficit disorder'? prevention is better than cure. *The Psychiatrist*, 35, 41-45.
- [135]. Kesebir, P., & Diener, E. (2013). A virtuous cycle: the relationship between happiness and virtue. Retrieved February 15, 2020, from <http://ssrn.com/abstract=2309566>, <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2309566>.
- [136]. Kim, J.-H. (2009). Development of a scale to measure memorable tourism experiences. Yayınlanmamış doktora tezi, Indiana University, Indiana.
- [137]. Klein, S. (2004). *Mutluluğun formülü*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- [138]. Knupfer, G., Clark, W., & Room, R. (1966). The mental health of the unmarried. *The American Journal of Psychiatry*, 122(8), 841-851.
- [139]. Koydemir, S., ve Mısır, S. (2015). Benlik kurguları ve mutluluk: deneysel bir hazırlama çalışması. *Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 49-60.
- [1140]. Kozak, M. (2014). *Bilimsel araştırma: Tasarım, yazım ve yayım Teknikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- [141]. Kozak, N., Kozak, M. A. ve Kozak, M. (2019). *Genel turizm. ilkeler ve kavramlar*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- [142]. Kozan, G. Y., Özdemir S. S. ve Günlü, E (2014). Turizm yazınında "deniz turizmi"nin olgusal gelişimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Denizcilik Fakültesi Dergisi*, 6(2), 115-129.
- [143]. Kristeller, P., O. (1984). Stoic and Neoplatonic sources of Spinoza's Ethics. *History of European Ideas*, 5(1), 1-15.
- [144]. Kunzman, U., Little, T. D., & Smith, J: (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectionanal and longitudinal evidence from Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 15, 511-526.
- [145]. Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin benlik kurguları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 86-94.
- [146]. Kühnel, J., & Sonnentag, S. (2011). How long do you benefit from vacation? A closer look at the fade-out of vacation effects. *Journal of Organizational Behavior*, 32, 125-143.

- [147]. Lama, D. & Cutler, Howard, C. (2000). *Mutluluk sanatı: Yaşam için bir el kitabı*. (Çev. G. Tokcan). İstanbul: Dharma Yayınları.
- [148]. Lawrence, E. M., Rogers, R. G., Zajacove, A., & Wadsworth, T. (2019). Marital happiness, marital status, health and longevity. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1539-1561.
- [149]. Layard, R. (2006). Happiness and public policy: a challenge to the profession. *The Economic Journal*, 116, C24-C33.
- [150]. Layous, K. & Lyubomirsky, S. (2015). The how, why, what, when and who of happiness. In Gruber, J. & Moskowitz, J., T. (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (pp: 475-495). North& South America: Oxford Scholarship Online.
- [151]. Lee, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53(4), 839-844.
- [152]. Lenoir, F. (2016). *Mutluluk üstüne felsefi bir yolculuk*. (Çev. Doç. Dr. A. Altınörs). İstanbul: Bilge Yayıncılık.
- [153]. Li, Y. (2000). Geographical conscioussness and tourism experience. *Annals of Tourism Research*, 27(4), 863-883.
- [154]. Lin, Y.-S., Huang, W.-S., Yang, C.-T., & Chiang, M.-J. (2014). Work-leisure conflict and its associations with well-being: The roles of social support, leisure participation and job burnout. *Tourism Management*, 45, 244-252.
- [155]. Liu, K. (2013). Happiness and tourism. *International Journal of Business and Social Science*, 4(11), 67-70.
- [156]. Locke, J. (1992). *İnsan anlığı üzerine bir deneme*. (Çev. Vehbi Hacıkadıroğlu). İstanbul: Ara Yayıncılık.
- [157]. Locke, J. (1997). *Eğitim üzerine*. (Çev. A. Uğur). Ankara: Yeryüzü Yayınevi.
- [158]. Lu, L., Gilmour, R., & Kao, S. (2001). Cultural values and happiness: an east-west dialogue. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 477-493.
- [159]. Lu, L., & Hu, C.-H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325-342.
- [160]. Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039-1056.
- [161]. Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- [162]. Lucas, R. E. (2007). Personality and the pursuit of happiness. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 168-182.
- [163]. Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- [164]. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.

- [165]. Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- [166]. Lyubomirsky, S. (2010). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In S., Folkman (Ed.). *The Oxford Handbook of stress, health, and coping* (pp: 200-224). Newyork: Oxford Hanbooks Online.
- [167]. Lyubomirsky, S. & Dickerhoof, R. (2011). A construal approach to increasing happiness. In J., E. Maddux & J., P. Tangney (Eds.). *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp: 229-245). Newyork: Guilford Publications.
- [168]. Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.
- [169]. Lyubomirsky, S. (2019). *Nasıl mutlu olunur? Bilimsel datalarla kanıtlanan 12 mutluluk reçetesi*. (Çev. G. Göze). İstanbul: Ketebe Yayınları.
- [170]. MacIntyre, A. (2001). *Etiğin kısa tarihi*. (Çev. H. Hünler ve S., Z. Hünler). İstanbul: Paradigma Yayınları.
- [171]. MacLeod, A. K. (1996). Affect, emotional disorder, and future-directed thinking. *Cognition & Emotion*, 10(1), 69-86.
- [172]. Martin, M. W. (2008). Paradoxes of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 171-184.
- [173]. Matz, S. C., Gladstone, J. J., Stillwell, D. (2016). Money buys happiness when spending fits our personality. *Psychological Science*, 27(5), 1-11.
- [174]. McCabe, S., & Johnson, S. (2013). The happiness factor in tourism: subjective well-being and social tourism. *Annals of Tourism Research*, 41, 42-65.
- [171]. McNaughton, R. A. (1953). A metrical concept of happiness. *Philosophical and Phenomenological Research*, 14, 172-183.
- [175]. Mehrhoff, W. A. (1991). The new frontier: A case study of cultural tourism. *Canadian Review of American Studies*, 22(2), 251-262.
- [176]. Milman, A. (1998). The impact of tourism and travel experience on senior travelers' psychological well-being. *Journal of Travel Research*, 37, 166-170.
- [177]. Miller, M. & Auyong, J. (1991). Coastal zone tourism: A potent force affecting environment and society. *Marine Policy*, 15(2), 75-99.
- [178]. Minkov, M. (2009). Predictors of differences in subjective well-being across 97 nations. *Cross-Cultural Research*, 43(2), 152-179.
- [179]. Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121.
- [180]. Möngü, B. (2015). Modern dünyada mutluluk: John Stuart Mill'in faydacı etiği. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Dergisi*, 19(1), 23-30.
- [181]. Muslu, A. (2015). Deniz turizminde rekabet stratejisi olarak ürün farklılaştırması, *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 4(2), 28-46.

- [182]. Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- [183]. Nawijn, J. (2010). The holiday happiness curve: Apreliminary investigation into mood during a holiday abroad. *International Journal of Tourism Research*, 12, 281-290.
- [184]. Nawijn, J., & Peeters, P. M. (2010). Travelling 'green': is tourists' happiness at stake? *Current Issues in Tourism*, 13(4), 381-392.
- [185]. Nawijn, J., Marchand, M. A., Veenhoven, R., & Vingerhotes, A. J. (2010). Vacationers happier, but most not happier after a holiday. *Applied Research Quality Life*, 5, 35-47.
- [186]. Nawijn, J. (2011). Happiness through vacationing: Just a temporary boost or long-term benefits? *Journal of Happiness Studies*, 12, 651-665.
- [187]. Nawijn, J., & Veenhoven, R. (2011). The effect of leisure activities on life satisfaction. In I. Bardar (Ed.). *The Human pursuit of well-being: A cultural approach* (pp: 39-53). Berlin: Springer Science+ Business Media.
- [188]. Nawijn, J. & Veenhoven, R. (2013). Happiness through leisure. In T. Freire (Ed). *Positive Leisure Science: From Subjective Experience to Social Contexts*, (pp: 193-209). Dordrecht, Springer Science+Business Media.
- [189]. Nietzsche, F. (1995). *Deccal, hristiyanlığa lanet*. (Çev. O. Aruoba). İstanbul: Hil Yayın.
- [190]. Nussbaum, M. C. (1992). Human functioning and social justice, in defense of Aristotelian Essentialism. *Political Theory*, 20(2), 202-246.
- [191]. Okwaraji, F. E., Nduanya, C. U., Okorie, A., & Eke Okechukwu, H. (2017). Personality traits, happiness, and life satisfaction, in a sample of Nigerian adolescents. *The Journal of Medical Research*, 3(6), 284-289.
- [192]. Özcan, Ş. (2016). İnsana verilen değer ekseninde çeşitli dinlerde insan: dinler tarihi açısından karşılaştırmalı bir inceleme. *Dini Araştırmalar Dergisi*, 19(48), 203-224.
- [193]. Özdamar, K. (2010). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi 1*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- [194]. Özen, Y., ve Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 394-422.
- [195]. Özer, M., ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri*, 6(2), 72-74.
- [196]. Özcan, M. (2011). John Locke'un birey anlayışının felsefesi temelleri. *İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Mecmuası*, 52(1-4), 559-586.
- [197]. Özgen, M. K. (2005). *Farabi'nin mutluluk anlayışı*. Yayımlanmamış doktora tezi, Kayseri, Erciyes Üniversitesi.
- [198]. Özgen, M. K., (2013). Spinoza'da aşk felsefesi. *Beyruhikme an International Journal of Philosophy*, 3(1), 85-103.
- [199]. Öztürk, A., ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 335-356.

- [200]. Pearce, P. L., & Lee, U.-I. (2005). Developing travel career approach to tourist motivation. *Journal of Travel Research*, 43(3), 226-237.
- [201]. Richards, G. (Ed.). (1996). *Cultural tourism in Europe*. Wallingford: CAB International.
- [202]. Roberts, R. (2020). Acknowledging despair, qualifying happiness: Hopeful education. *Studies in Philosophy and Education*, 39, 573-575.
- [203]. Russel, B. A., W. (2018). *Mutlu olma sanatı*. (Çev, Y. Sağlamtürk). İstanbul: Say Yayınları.
- [204]. Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1997). Extraversion, neuroticism and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22(5), 607-612.
- [205]. Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: an organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P., M. Gollwitzer, & J., A. Bargh. (Eds.). *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp: 7-26). Newyork: The Guilford Press.
- [206]. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- [207]. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and Human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- [208]. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- [209]. Sarı, E. (2017). *Farabi*. Ankara: Net Medya Yayıncılık.
- [210]. Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- [211]. Scruton, R. (1986). *Spinoza*. İngiltere: Oxford Press.
- [212]. Selim, S. (2008). Türkiye’de bireysel mutluluk kaynağı olan değerler üzerine bir analiz: multinomial logit model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 345-358.
- [213]. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000, July). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- [214]. Seligman, M. E. P., & Rozyman, E. (2003). Happiness: the three traditional theories. University of Pennsylvania, Authentic Happiness. Retrieved January 16, 2020 from <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletters/authentichappiness/happiness>
- [215]. Servet, O. (2017). Mutluluğun Türkiye’deki belirleyicilerinin zaman içinde değişimi. *Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 35, 16-42.
- [216]. Servet, O. (2018). *Dünya ülkelerinde mutsuzluk eşitsizliği- mutluluğu belirleyen faktörlerin analizi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- [217]. Servidio, R., & Ruffolo, I. (2016). Exploring the relationship between emotions and memorable tourism experiences through Narratives. *Tourism Management Perspectives*, 20, 151-160.

- [218]. Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006a). How to increase and sustain positive emotion: the effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.
- [219]. Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006b). Achieving sustainable gain in happiness: change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55-86.
- [220]. Sirgy, J. M. (2010). Toward a quality-of-life theory of leisure travel satisfaction. *Journal of Travel Research*, 49(2), 246-260.
- [221]. Sop, S. A. (2014). İş baskısı, iş-serbest zaman çatışması, meslek memnuniyeti ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir inceleme. *Turizm Akademik Dergisi*, 1(1), 1-14.
- [222]. Sönmez, V., ve Alacapınar, F. G. (2011). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- [223]. Stamboulis, Y., & Skayannis, P. (2003). Innovation strategies and technology for experience-based tourism. *Tourism Management*, 24(1), 35-43.
- [224]. Stanton-Rich, H. M., & Iso-Ahola, S. E. (1998). Burnout and leisure. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(21), 1931-1950.
- [225]. Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161.
- [226]. Strauss-Blasche, G., Muhry, F., Lehofer, M., Moser, M., & Marktl, W. (2004). Time course of well-being after a three-week resort-based respite from occupational and domestic demands: carry-over, contrast and situation effects. *Journal of Leisure Research*, 36(3), 293-309.
- [227]. Suh, E., Diener, E. & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(5), 1091-1102.
- [228]. Şener, H. (2017). John Locke'da ruhun ölümsüzlüğü ve ahret hayatı. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 271-285.
- [229]. Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- [230]. Tan, J. S., Tambyah, K. S. & Kau, K., A. (2006). The influence of value orientations and demographis on quality of life perceptions: Evidence from national survey of Singaporreans. *Social Indicators Research*, 78(1), 33-59.
- [231]. Tanzer, J., R. (2021). Developing authentic happiness: Growth cuve models to assess lifelong happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 16(1), 11-19.
- [232]. Tarhan, N. (2019). *10 adımda pozitif psikoloji*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- [233]. Tkach, C. & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- [234]. Tellegen, A. (1985). *Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self- report*. In A. H. Tuma & J. D. Muser (Eds.). *Anxiety and the enxiety disoders* (pp: 681-706). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- [235]. Tellegen, A., Lyyken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1031-1039.
- [236]. Tuncer, M. (2006). *Aristo ve Farabi'de mutluluk düşüncesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- [237]. Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- [238]. TÜİK (2019). *Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2019*. 25 Şubat 2020 tarihinde <https://www.tuik.gov.tr/media/microdata/pdf/yasam-memnuniyeti-arst.pdf> adresinden ulaşılmıştır.
- [239]. Türk Dil Kurumu (2020). Mutluluk tanımı. 15 Şubat 2020 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/adresinden> ulaşılmıştır.
- [240]. Ural, A., ve Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- [241]. Ülker Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikoloji dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- [242]. Van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1193-1202.
- [243]. Van Boven, L. (2005). Experientialism, materialism, and the pursuit of happiness. *Review of General Psychology*, 9(2), 132-142.
- [244]. Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Yayınlanmamış doktora tezi, Erasmus Üniversitesi, Rotterdam.
- [245]. Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social Indicators Research*, 24, 1-31.
- [246]. Veenhoven, R. (2004). The greatest happiness principle. happiness as a public policy aim. In P. A., Linley & S. Joseph. (Eds.). *Positive Psychology in Practice* (pp: 658-678). USA: John Wiley, Hoboken.
- [247]. Veenhoven, R., & Dumludağ, D. (2015). İktisat ve mutluluk: Bugün daha mutlu muyuz?. Dumludağ, D., Gökdemir, O., Neyse, L. & Ruben, E. (Eds.). *İktisatta Davranışsal Yaklaşımlar (Behavioral Approaches in Economics)* içinde (ss. 201-230). Ankara: İmge Kitabevi.
- [248]. Wang, P., & Vanderweele, T. J. (2011). Empirical research on factors related to the subjective well-being of Chinese urban residents. *Social Indicators Research*, 101(3), 447-459.
- [249]. Watson, D., & Clark, L. A. (1992). Affects separable and inseparable: On the hierarchical arrangement of the negative affects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 489-505.
- [250]. Wessman, A. E. & Ricks, D. F. (1966). *Mood and personality*. Newyork: Holt, Rinehart & Winston.
- [251]. Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.

- [252]. Westman, M., & Etzion, D. (2001). The impact of vacation and job stres on burnout and absenteeism. *Psychology & Health*, 16(5), 595-606.
- [253]. Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., & Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165-173.
- [254]. Wood, W., Rhodes, N. & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.
- [255]. Wu, B., Zhu, H., & Xu, X. (2000). Trends in China's domestic tourism development at the turn of the century. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 12(5), 296-299.
- [256]. Yazıcı, Ö. F. (2015). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- [257]. Yazıcı Çelebi, G., ve Çelebi, B. (2020). Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189.
- [258]. Yeşilçayır, C. (2014). Thomas Hobbes'un geleneksel siyaset felsefesine karşı çıkışı. *Mavi Atlas Gümüşhane Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 2, 62-72.
- [259]. Yüksekbilgili, Z., ve Akduman, G. (2016). Bireysel mutluluk ve işkoliklik ilişkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 95-112.
- [260]. Zagorski, K., Evans, M. D. R., Kelley, J., & Piotrowska, K. (2013). Does national income inequality affect individuals' quality of life in Europe? Inequality, happiness, finances and health. *Social Indicators Research*, 117(3), 1089-1110.
- [261]. Zhang, G., & Veenhoven, R. (2008). Ancient Chinese philosophical advice: can it help us find happiness today? *Journal of Happiness Studies*, 9, 425-443.

İnovasyon, Girişimcilik ve Sürdürülebilirlik Kongresi (Futourism 2017) Bildirileri Kitabı. 477-484.

Yazılan ulusal/uluslararası kitaplar veya kitaplardaki bölümler:

1. Turizm Ansiklopedisi-Türkiye

Bölüm Adı: Boğaziçi Kanunu, ALBAYRAK Zeynep, Yayın yeri: Detay Yayıncılık, Editör: Orhan İçöz ve Muzaffer Uysal, Basım Sayısı: 1, Sayfa Sayısı: 739, ISBN: 978-605-254-085-5, Bölüm Sayfaları: 59.

2. Turizm Ansiklopedisi- Türkiye

Bölüm Adı: Kültür ve Tabiat Varlıklarını Koruma Kanunu, ALBAYRAK Zeynep, Yayın Yeri: Detay Yayıncılık, Editör: Orhan İçöz ve Muzaffer Uysal, Basım Sayısı: 1, Sayfa Sayısı: 739, ISBN: 978-605-254-085-5, Bölüm Sayfaları: 304-305.

3. Turizm Ansiklopedisi- Türkiye

Bölüm Adı: Sosyal Turizm Politikası, ALBAYRAK Zeynep, Yayın Yeri: Detay Yayıncılık, Editör: Orhan İçöz ve Muzaffer Uysal, Basım Sayısı: 1, Sayfa Sayısı: 739, ISBN: 978-605-254-085-5, Bölüm Sayfaları: 447.

4. Turizm Ansiklopedisi- Türkiye

Bölüm Adı: İstihdam Politikaları, ALBAYRAK Zeynep, Yayın Yeri: Detay Yayıncılık, Editör: Orhan İçöz ve Muzaffer Uysal, Basım Sayısı: 1, Sayfa Sayısı: 739, ISBN: 978-605-254-085-5, Bölüm Sayfaları: 241.

5. Turizm Ansiklopedisi- Türkiye

Bölüm Adı: Yatırım Politikaları, ALBAYRAK Zeynep, Yayın Yeri: Detay Yayıncılık, Editör: Orhan İçöz ve Muzaffer Uysal, Basım Sayısı: 1, Sayfa Sayısı: 739, ISBN: 978-605-254-085-5, Bölüm Sayfaları: 687.

6. Turizm Ansiklopedisi- Türkiye

Bölüm Adı: Tarihi ve Kültürel Taşınmaz Varlıkların Yenilenerek Korunması, ALBAYRAK Zeynep, Yayın Yeri: Detay Yayıncılık, Editör: Orhan İçöz ve Muzaffer Uysal, Basım Sayısı: 1, Sayfa Sayısı: 739, ISBN: 978-605-254-085-5, Bölüm Sayfaları: 484.

Ulusal Hakemli Dergilerde Yayımlanan Makaleler

1. Unur, K., Atçı, D., Şanlı, C. ve Albayrak, Z. (2018). Ekmek Fırını Çalışanları Üzerine Keşifsel Bir Araştırma: Mersin Örneği. Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research. 2(1). 39-51.