

## Bölüm 25

# MUTLULUK VE İŞYERİNDE MUTLULUK

Gülbeniz AKDUMAN<sup>1</sup>

### Mutluluk (Öznel İyi Olma)

İnsanın yaşam amacı ve yaşamı boyunca yaptıklarının ne işe yarayacağı sorusu yüzyıllardır birçok farklı disiplin tarafından araştırılmış ve çoğunlukla mutluluk cevabına ulaşılmıştır (Ayten, 2014: 9). Mutluluk, din adamları, psikologlar, filozoflar, sosyologlar, ekonomistler ve eğitimciler gibi birçok farklı grup tarafından araştırılmıştır (Kardaş, Yalçın, 2018: 1). Son yıllarda giderek artan bir ilgiyle araştırılan pozitif psikoloji de kişilerin mutlu olması için gerekenleri anlamaya çalışmaktadır. Pozitif psikolojinin öncü isimlerinden Martin Seligman mutluluğu olumlu duygular, yaşama bağlılık, ilişkiler, hayata yüklenen anlam ve başarı olarak beş boyutlu olarak tanımlamıştır (Bannink, 2017: 11-12).

Hayata anlam katanın mutluluk olduğu düşüncesi uzun yıllardır hüküm sürmektedir (Comte-Sponville vd., 2012: 7, 13). 980-1037 yılları arasında yaşayan ünlü Türk düşünürü İbn Sina mutluluğu en üst seviyede iyilikten kaynaklanan, insan yaşamının ana amacı ve duyguları yönlendiren ana kavram olarak belirlemiştir (Gökalp, 2018: 105). Felsefe tarihine bakıldığında Sokrates mutluluğu iyiliğin en yüksek seviyesi (Doğan, 2004: 41), Platon insanın ahlaki yoldan ulaştığı en yüksek seviye (Platon, 1999: 419), Aristo ise insanın bireysel olarak yaşamının nihai amacı (Aristoteles, 2012: 16) olarak tanımlamıştır. Mutluluk, kişinin istek ve beklentileriyle çevrenin dengelenmesi sonucunda, bir anlamda kişi ile dünyanın kesişimini yansıtan bir kavramdır (Jacobsen, 2007: 39). Mutluluk, kişinin yaşamda ulaşacağı en yüksek zevk seviyesidir (Schmid, 2015: 26). Hayata anlam katmak isteyen insanoğlunun bu kuvvetli arzusuna ve birçok farklı disiplinde araştırılmasına karşın uzun yıllar boyunca mutluluk yerine mutsuzluk ve mutsuzlukla ilişkili stres, depresyon, tükenmişlik gibi kavramlara odaklanılmıştır (Tarhan vd., 2014: 27). Bunun bir göstergesi olarak American Psychological Association web sitesinde mutluluk konusunda arama yapıldığında 6580 tane akademik çalışmaya ulaşılırken, stres kelimesiyle arama yapıldığında hemen hemen 100 katı bir rakam olan 643.330 tane çalışmaya ulaşılmaktadır (<http://www.apa.org/>, Erişim Tarihi: 19.08.2018).

Mutluluk ve yaşam memnuniyeti insan hayatın en ulvi ve talep edilen amaçlarıdır (Diener vd., 1995:7; Diener vd., 2000: 419; Lyubomirsky vd., 2005: 803; Veenhoven, 2010: 329). Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2003 yılından beri düzenli olarak her yıl yapılan yaşam memnuniyeti 2017 yılı araştırması sonuçlarına göre mutlu

<sup>1</sup>Öğr. Gör. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

lır. İşyerinde kabalağa maruz kalan işgören mutluluğunu kaybetmenin yanı sıra stres, kaygı ve öfke gibi olumsuz duygulara da kapılmaktadır (Shim, 2010: 17).

**Mindfulness (Bilinçli Farkındalık):** Bilinçli farkındalık kişinin dikkatini o an yaşadığı deneyime tamamen odaklamasıdır (Soysal, 2018: 233). Hayat sürekli değişirken sürekli aynı kuralların geçerli olması mümkün değildir. Önemli olan yapılan işe tamamen kendini verip, en iyiyi yapmaya odaklanmaktır (Goleman vd., 2018: 10-11). Yaşanan anın ve çevrede olup bitenlerin olduğu gibi fark edilmesi anlamını taşıyan bilinçli farkındalık işgörenleri birçok açıdan olumlu etkilemektedir. Coo ve Salanova (2018) 1500 katılımcıyla yaptıkları araştırmada katılımcılara üç haftalık bir bilinçli farkındalık eğitimi uyguladıktan sonra işgörenlerin mutlulukları, örgütsel bağlılıkları ve performansları artmıştır (Coo, Salanova, 2018: 1705).

**Özerklik:** İşgörelere özerklik verilmesi de işgörenlerin mutluluğunu artırmaktadır. Örneğin, Google firması çalışanlarına günlük çalışma sürelerinin %20'sinde istedikleri konuyla ilgili özgürce çalışma izni vermektedir. İşgörenlerin bu %20'lik çalışma süresinde geliştirdikleri Gmail, AdSense ve Google Talk gibi ürünler işgörenlerin özerk bir şekilde çalıştıklarında daha yaratıcı ve yüksek performanslı çalıştıklarını göstermektedir (<https://www.hrzone.com/lead/culture/why-did-google-abandon-20-time-for-innovation>, Erişim Tarihi: 19.08.2018).

**Geribildirim Almak:** Çalışmalarının sonucunda olumlu geribildirim alan işgörenlerin işyerindeki mutlulukları artmaktadır (Woods, West, 2010; 168; Nazlı, 2015: 53).

## Kaynakça

- Akdeniz, M.Z. (2016). Paternalistik Liderlik ve Örgütsel Adaletin Çalışanların Mutluluklarına Olan Etkisi: Sağlık Sektöründe Bir Uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alpaydın, Y. (2013). Çalışmanın Mutluluğu ve Sıkıntısı. İş Ahlakı Dergisi, 6(1), 178-182.
- Aristoteles (2012). *Nikomakhos'a Etik*. Çeviren: Saffet Babür, Ankara: Bilgesu Yayıncılık.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme Dönüş, Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Baltaş, A., Uşaklıgil, H. O. (2014). Çalışan Bağlılığı Efsanesi. *Harvard Business Review Türkiye*, 3(11), 117-123.
- Bannink, F. (2017). *201 Pozitif Psikoloji Uygulaması*. Çeviren: Esra Kökkılıç, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
- Baruch, Y., Swartz, M., Sirkis, S., Mirecki, I., Barak, Y. (2016). Staff Happiness and Work Satisfaction in a Tertiary Psychiatric Centre. *Occupational Medicine*, 63(6), 442-444.
- Baysal, A. C. (1993). *Çalışma Yaşamında İnsan*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınevi.
- Berk, K. (2018). Does Money Make Us Happy? The Prospects and Problems of Happiness Research in Economics. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1241-1245.
- Blake, A. D., Broschak, J., George, E. (2003). Happy Together? How Using Nonstandard Workers Affects Exit, Voice and Loyalty Among Standard Employees. *Academy of Management Journal*, 46 (4), 475-485.
- Breuning, L. G. (2017). *Mutlu Beyin*. İngilizceden Çeviren: Ebrar Güldemler, İstanbul: Aganta Kitap.
- Bruckner, P. (2012). *Ömür Boyu Esenlik*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Buettner, D. (2012). *Mutluluk*. İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Chaiprasit, K., Santidhirakul, O. (2011). Happiness at Work of Employees in Small and Medium-sized Enterprises, Thailand. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 25(2011), 189-200.
- Chawsithiwong, B. (2007). Happy Workplace. *Journal of Social Development*, 9(2), 61-93.
- Cihangir Çankaya, Z., Meydan, B. (2018). Ergenlik Döneminde Mutluluk ve Umud. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.

- Coo, C., Salanova, M. (2018). Mindfulness Can Make You Happy-and-Productive: A Mindfulness Controlled Trial and Its Effects on Happiness, Work Engagement and Performance. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1691-1711.
- Comte- Sponville, A., Delumeau, J. Farge, A. (2012). *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, 2. Basım, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Cropanzano, R., Wright, T. A. (2001). When a "Happy" Worker is Really a "Productive" Worker: A Review and Further Refinement of The Happy-Productive Worker Thesis. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 53(3), 182-199.
- Çakıcı A., Çakıcı A. C. (2006). The Place of Politeness Statements and Request Forms in Superior-subordinate Relationship. 4th International Symposium, International Business Administration. Silesian University in Opava, Town of Karvina.
- Diener, E., Emmons, A. R., Larsen, J. R., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., Shao, L. (1995). National Differences in Reported Subjective Well-Being: Why do They Occur? *Social Indicators Research*, 34(1), 7-32.
- Diener, E., Sulh, E. M, Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective Wellbeing: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The Science of Happiness, and a Proposal Fornational Index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., Oishi, S. (2000). Similarity of The Relations Between Marital Status and Subjective Well-Being Across Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-436.
- Diener, E., Seligman, M. E. P. (2002). Vey Happy People. *Psychological Science*, 18, 81-84.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). *The Science of Optimal Happiness*. Boston: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Sandvik, E. Pavot, W. (1991). *Happiness is The Frequency, Not The Intensity of Positive Versus Negative Affect*. In F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (Eds), Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective. New York: Pergamon.
- Diener, E., Suh, E. M. (2000). *Culture and Subjective Well-being*. Cambridge: MA: MIT Press.
- Doğan, Ö. (2004). *Etik-Ahlak Felsefesi*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Durak, M., Durak, E. Ş., Kocatepe, U. (2016). *PsychSmart Aklımın Aklı*. 2. Basımdan Çeviri, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Duyan, E. C., Aytaç, S., Akyıldız, N., Van Laar, D. (2013). Measuring Work Related Quality of Life And Affective Well-Being in Turkey. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 4, 105-116.
- Easterlin, R. A. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot?" in Paul A. David and Melvin W. Reder, eds., Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz, New York: Academic Press, Inc..
- Fidan, M. (2018). Örgüt Yazınının Kuramsal İncelemesi ve Metaforik Bir Tasarım Olarak Mutlu Örgüt. *International Journal of Management and Organization (IJMA)*, 2(3), 17-33.
- Fisher, D. C. (2010). Happiness at Work. *International Journal of Management Reviews*, 12(4), 384-412.
- Fisk, P. (2008). İş Dehası. İstanbul: MediaCat Yayınları.
- Fleming, P. (2017). Çalışmanın Mitolojisi. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Fogaça, N., Junior, F. A. C. (2016). Is "happy worker" more productive. *Management Studies* 4(4): 149-160.
- French, R., Rayner, C., Rees, G., Rumbles, S. (2015). *Organizational Behaviour*. 3rd Edition. India: Wiley.
- Gerrig, R., Zimbardo, G. (2012). *Psikolojiye Giriş, Psikoloji ve Yaşam*. 19. Basım, Çeviri: Gamze Sart, İstanbul: Nobel Yayınları.
- Gilbert, D. (2008). *Mutluluk Üzerine Çeşitlemeler*. Çevirenler: Filiz Şar, Asiye Hekimoğlu Gül. İstanbul: Optimist Yayınları.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal Zeka*. Çeviren: B. S. Yüksel, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D., Langer, E., David, S., Congleton, C. (2018). *Mindfulness*. Çeviren: Levent Göktem, İstanbul: Optimist Yayınları.
- Gökalp, N. (2018). İbn Sînâ 'ya Göre Duygu. *Journal of Analytic Divinity*, 2(2), 105-115.
- Greenberg, J., Baron, R.A. (1997). *Behavior in Organizations: Understanding and Managing the Human Side of World*. New Jersey: Prentice - Hall.
- Hsieh, T. (2011). *Mutluluk Dağıtmak: Karı, Tutkuyu ve Amacı Bulmaya Uzanan Bir Yolculuk*. Çeviren: İclal Büyükdevrim Özçelik. İstanbul: Boyner Yayınları.
- Hur, E., Buetner, C. K., Jeon, L. (2015). Preschool Teachers' Child-Centered Beliefs: Direct and Indirect Associations with Work Climate and Job-Related Wellbeing. *Child Youth Care Forum*, 45, 451-465.

- Husser, J. A., Fernandez, K. E. (2018). We Are Happier than We Realize: Underestimation and Conflation in Measuring Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19, 587-606.
- Izgar, H. (2012). *Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*. 3. Baskı, Konya: Eğitim Yayınevi.
- İnan, M. (2014). *HBR'S 10 Must Reads: İnsan Yönetimi*. İstanbul: Optimist Yayınevi.
- İslamoğlu, G. (2010). *Kurumlarda İyilik de Var*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Jacobsen, B. (2007). What is happiness? The Concept of Happiness in Existential Psychology and Therapy. *Existential Analysis* 18(1), 39-53.
- Kalyoncu, H. (2017). *Mutluluğun Psikolojisi*. İstanbul: Yediveren Yayınları.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kardaş, F., Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh Sağlığı Alanında Güncel Bir Kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 1-18.
- Keser, A. (2018). İşte Mutluluk Araştırması. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 14(1), 43-57.
- Küçük, Ö., Çakıcı, A. (2018). İşyeri Kabalığının Öznel İyi Oluş Haline Etkisi. *İş ve İnsan Dergisi*, 5(1), 75-87.
- Lama, D. ve Cudler, H.C. (2008). *İş Hayatında Mutluluk Sanatı*. Türkçesi: Meltem Tayga, İstanbul: Klan Yayınları.
- Lykken, D. T., Bouchard, T. J., McGue, M., Segal, N. L., Tellegen, A. (1990). Sources of Human Psychological Differences: The Minnesota Study of Twins Reared Apart. *Embryo Project Encyclopedia*, 2017-10-19.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Morrissy, L., Boman, P., Mergler, A. (2013). Nursing a Case of The Blues: An Examination of The Role of Depression in Predicting Job-related Affective Well-being in Nurses. *Issues in Mental Health Nursing*, 34, 158-168.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is Happy. *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nazlı, M. (2015). Hizmet Sektöründe Kurumsal Yönetimin İşte Mutluluk Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, Yaşar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Nikolaev, B. (2018). Does Higher Education Increase Hedonic and Eudaimonic Happiness. *Happiness Studies*, 19, 483-504.
- Norton, M. I., Cassie, M. (2016). Time, Money, and Happiness. *Current Opinion in Psychology*, 10, 12-16.
- Pak, M. D. (2018). #Nofilter Mutluluklar. *PiVOLKA*, 8(28), 4-6.
- Pearson, C. M., Porath, C. L. (2009). *The Cost of Bad Behavior: How Incivility is Damaging Your Business and What to do About it*. New York, NY: Penguin Group.
- Platon (Eflatun). (1999). *Devlet*. Çeviren: Selahattin Eyuboğlu ve M. Ali Cimcoz, 5. Basım, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Prentiss, C. (2013). *Zen ve Mutluluk Sanatı*. Çeviren: Nükte Parlaöz, İstanbul: Klan Yayınları.
- Pugh, D. S., Hickson, D. J. (2016). *Great Writers on Organizations*. The Third Omnibus Edition, New-York: Routledge,
- Robbins, S. P., Judge, T. A. (2012). *Örgütsel Davranış*. Çeviren: İnci Erdem, İstanbul: Nobel Yayınları.
- Rodríguez-Munoz, A., Sanz-Vergel, A. I., Antino, M., Demerouti, E., Bakker, A. B. (2018). Positive Experiences at Work and Daily Recovery: Effects on Couple's Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1395-1413.
- Russell, J. A. (1980). A Circumplex Model of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161-1178.
- Salas-Vallina, A., Salas-Vallina, A., Fernandez, R., Fernandez, R. (2017). The HRM-Performance Relationship Revisited: Inspirational Motivation, Participative Decision Making and Happiness at Work (HAW). *Employee Relations*, 39(5), 626-642.
- Sayar, K. (2017). *Ruh Hali*. 14. Baskı, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Schmid, W. (2015) *Mutsuz Olmak*. 5. Baskı, İstanbul: İletişim Yayınları.
- Schultz, D., Schultz, S. E. (2010). *Psychology and Work Today*. Tenth Edition, United States of America: Pearson.
- Selamu, M., Thornicroft, G., Fekadu, A., Hanlon, C. (2017). Conceptualisation of Job-Related Wellbeing, Stress and Burnout Among Healthcare Workers in Rural Ethiopia: A Qualitative Study. *BMC Health Services Research*, 17(412), 1-11.
- Semerci, A.S. (2015). İş Motivasyonu ve Sonuçları: Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası'nda bir Uygulama. TCMB Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Sezer, K. (2017). *Mevlana ile İş Hayatı*. İstanbul: Hayykitap.

- Shim, J. (2010). The Relationship Between Workplace Incivility and The Intention to Share Knowledge: The Moderating Effects of Collaborative Climate And Personality Traits Doctorate Thesis, University of Minnesota, USA.
- Stewart, H. (2012). *The Happy Manifesto, Make Your Organization a Great Workplace*. UK: Kogan Page.
- Şişman, M. (1996). Postmodernizm Tartışmaları ve Örgüt Kuramındaki Yansımaları. *Eğitim Yönetimi*, 2(3): 451-464.
- Soysal, N. N. (2018). *Mutluluk Atölyesi*. İstanbul: Hayykitap.
- Staw, B. M. (1986). Organizational Psychology and The Pursuit of The Happy/Productive Worker. *California Management Review*, 28(4), 40-54.
- Tarhan, N., Gümüşel, O., Sayım, A. (2014). *Pozitif Psikoloji, Çoklu Zeka Uygulamaları*. 4. Baskı, İstanbul: Timaş Yayınları.
- TDK Yeni Tarama Sözlüğü (1983). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Teber, M. (2017). *Mutluluk Terapileri*. 3. Baskı, İstanbul: Hayykitap.
- Tevruz, S., Turgut, T. (2004). Çalışma Amaçlarının Tespiti ve Çalışma Amaçları Testinin Geliştirilmesi. *Öneri: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(22), 33-44.
- Tortop, N., İşbir, E. G., Aykaç, B., Yayman, H., Özer, M. A. (2010). *Yönetim Bilimi*. 8. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Turgut, T., Çinko, M. (2017). *Değerli İnsana "Değer"li Çalışmalar*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Xanthopoulou, D., Bakker, a. b. (2014). A Diary Study on The Happy Worker: How Job Resources Relate to Positive Emotions and Personal Resources. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21 (4), 489- 517.
- Warr, P., Clapperton, G. (2010). *The Joy of Work*. USA: Routledge.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of Aowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Woods, S. A., West, M. A. (2010). *The Psychology of Work and Organizations*. Singapore: Seng Lee Press.
- Wright, T. A., Staw, B. M. (1999). Further Thoughts on The Happy-Productive Worker. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 31-34.
- Veenhoven, R. (2010). *How Universal is Happiness?* In E. Diener, J. F. Helliwell, & D. Kahneman (Eds.), *International Differences in Well-Being*. New York: Oxford University Press.
- Vernon, M. (2011). *Mutluluk için Felsefe*. Çeviren: Elçin Karadoğan, İstanbul, Sel Yayıncılık.
- Zelenski, J. M., Murphy, S. A., Jenkins, D. A. (2008). The Happy-Productive Worker Thesis Revisited. *Journal Happiness Studies*, 9: 521-537.
- <http://www.apa.org/> , Erişim Tarihi: 19.08.2018
- [www.tuik.gov.tr/PdfGetir.do?id=27590](http://www.tuik.gov.tr/PdfGetir.do?id=27590), Erişim Tarihi: 19.08.2018
- [www.worldhappiness.report/ed/2018/](http://www.worldhappiness.report/ed/2018/), Erişim Tarihi: 19.08.2018
- <https://www.hrzone.com/lead/culture/why-did-google-abandon-20-time-for-innovation> , Erişim Tarihi: 19.08.2018
- <https://uncnewsarchive.unc.edu/2013/07/29/human-cells-respond-in-healthy-unhealthy-ways-to-different-kinds-of-happiness-2/>, Erişim Tarihi: 23.08.2018