



Review article

Mutluluğun İş Verimliliği Üzerine Etkisi ¹

The Effect of Happiness on Work Productivity

Sırma Özeren ^a & Fazıl Özen ^{b,*}

^aGalva Metal San. ve Tic. A.Ş. 41250 Kartepe, Kocaeli, Turkey

^bDepartment of Biology, Faculty of Arts and Sciences, Kocaeli University, Kocaeli, Turkey

Özet

Mutluluk, hayatı yaşanılır hale getiren en önemli unsurlardan birisidir. Mutluluk kişinin biyolojik yapısıyla ilişkili olduğu gibi çevresel ve sosyal faktörlerle de yakından ilişkilidir. Kişinin mutluluğu üzerinde beslenme şekli, spor-egzersiz gibi günlük faaliyetler, aile içindeki huzur, yaşanılan yerin coğrafi yapısı, iklimi, ülkenin refahı, demokratik ve demografik yapısı, gürültü ve görüntü kirliliği gibi çeşitli faktörler rol oynar. Mutlu kişiler yardımsever, özgüveni yüksek, etrafına pozitif enerji yayan, yaratıcı ve üretken insanlardır. Bu kişiler kendilerine gösterdikleri saygı ve özeni çevrelerindeki tüm insanlara ve hatta doğaya da gösterirler. Sosyal ve duygusal ilişkileri uzun süreli ve sağlıklı yürüdüğü için mutlu bireyler diğerlerine göre toplumda daha fazla değer görmektedir. Ayrıca, mutluluklarını iş hayatına yansıttıkları için mutlu insanlar hem bireysel hem de genel iş başarısının artmasına katkıda bulunur.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Başarı, Verimlilik.

Abstract

Happiness is one of the most important elements that make life livable. Happiness is closely related to environmental and social factors as well as to the biological structure of the person. On the happiness of a person, diet, daily activities such as sports-exercise, peace in the family, geographical and climatological structure of the place of residence, welfare, democratic and demographic structure of the country, various environmental factors such as noise and image pollution play a role. Happy people are helpful, self-confident, positive, creative and productive people. They show their respect and care to all the people around them and even to nature. Because their social and emotional relationships are long-term and healthy, happy individuals are more valued in society than the others. Also, because of they reflect their happiness to business life, happy people contribute to the increase of both individual and general business success.

Keywords: Happiness, Success, Productivity.

Received: 16 July 2019 * **Accepted:** 27 August 2019 * **DOI:** <https://doi.org/10.29329/ijiasos.2019.205.2>

¹ This study was produced from the Non-Thesis Master Project prepared by the Department of Labor Economics and Industrial Relations at Çanakkale Onsekiz Mart University.

* Corresponding author:

Fazıl Özen, Department of Biology, Faculty of Arts and Sciences, Kocaeli University, Kocaeli, Turkey
Email: fozen2148@hotmail.com

GİRİŞ

Mutluluk, Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde “bütün özelemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık” olarak tanımlanmakta ve “genellikle insanların kendilerine en yüksek erek olarak koydukları değer, bilinci dolduran tam bir doyunluk durumu, istek ve eğilimlerin tam bir uyumu ve doyunluğu, değerli şeylerin bolluğu içinde alınan nesnel durum” olarak açıklanmaktadır (TDK, 2019).

Mutluluk Yunanca'da “eudaimonia” kelimesi ile ifade edilir. Antik filozoflar için eudaimonia, özel bir çeşit deneyim ya da duygu olmayıp mantığın neredeyse her zaman önemli bir rol oynadığı belirli bir yaşam şekliydi. Aristo'ya göre eudaimoniayı aramak kavramsal bir gerçekliktir (Aristoteles, 2019:28). Mutluluk insan bedeninin sağlıklı çalışması sonucu ortaya çıkan bir duygu bütünlüğüdür. Bizi tanıya, insanlara, hayvanlara, doğaya, bir objeye, bir sanat dalına, yaptığımız işe kısacası bizim dışımızdaki diğer varlıklara yakınlaştırarak hayata tutunmamızı sağlayan belki de en önemli duygudur. Bir şeyleri başardığımızda mı mutlu oluruz yoksa mutlu olduğumuzda mı daha başarılıyız? Bir varlığa bağlandığımızda mı mutlu hissederiz yoksa mutlu olduğumuz anlarda mı bir varlığa yakınlık duyarız? Sağlıklı olduğumuz zamanlarda mı mutluyuz yoksa mutlu olduğumuzda mı daha sağlıklıyız? Bu soruların yanıtını belli bir faktöre bağlayarak tek bir cevapla vermek aslında kolay olandır ama mantıklı bir yaklaşım şekli değildir. Aslında mutlu olmamızı sağlayan biyolojik, çevresel ve sosyal faktörleri bir bütün halinde düşünmemiz gerekir. Özünde, insan fiziksel ve ruhsal bakımdan sağlıklı olduğunda, istediği hedeflere/başarıya ulaştığında ve istek/ihtiyaçları temin edildiğinde kendini mutlu hisseder. Bu pencereden bakıldığında mutluluk “var olanla yetinmek” olarak da düşünülebilir.

Mutluluk, insanın iyi olduğunu kendi sesinden duyabilmesi ve bunu hissetmesidir. İkimizden bu sesi duyabiliyorsak, kısa bir süreçte mutluyuz demektir (Proto, 1999: 10). Sharma'ya göre mutluluk, hayatın her aşamasında kişinin kendisi için yararlı ve önemli gördüğü her şeyi ortaya koyma güdüsüdür. Sharma, başarılı ve mutlu bir hayatın temelinde sağlıklı olmanın, iyi ilişkiler kurmanın, yaşamdan zevk almanın ve insan hayatına bir fark yaratabilmenin yattığını belirtmektedir (Sharma, 2007: 60). Benazus, iki olay arasında bir anlık rahat soluk alma hali olarak nitelendirdiği mutluluk kavramının, insanın kendisini tanımlayabilmesinden, hayatı olduğu gibi benimsemesinden ve bireysel yeterliliğe kavuşabilmesinden geçtiğini ifade etmektedir (Benazus, 2004:34). Russell mutlu insanı şöyle tanımlamaktadır: “mutlu insan dış dünyada yaşar; özgür sevgileri ve geniş ilgileri vardır; mutluluğunu bu ilgilerden, sevgilerden ve bunların kendisini başka kimseler için sevimli ve ilgi çekici yapması gerçeğinden sağlar” (Russell, 1982:204). Sevilmek kişinin mutlu olmasını sağlayabilir ancak bu durum sevilme isteyen kişinin mutlaka sevilleceği anlamına gelmez. Genel bir ifadeyle söylemek gerekirse, sevilen kişi aslında seven kişidir. Fakat faizle ödünç para verir gibi hesaplı bir sevgi yumağı oluşturmak kişiyi anlamlı bir sonuca ulaştırmaz. Çünkü bu tarz hesaplı bir sevgi gerçek sevgi olmadığı gibi, bunun karşımızdaki kişiler tarafından anlaşılması da çok kolaydır. Pek çok insan için hayattaki en önemli gaye,

mutluluğu elde edebilmek ve onu sürdürebilmektir (Gilman vd., 2000: 135). Bir insan genellikle kendi mutluluğunu, bir başkasına göre ne kadar huzurlu olduğunu ve keyif aldığını görerek değerlendirmeye çalışmaktadır. Dolayısıyla mutluluk kavramına, bireyin hayatını kendi yaşam şekline göre huzurlu ve anlamlı bir şekilde algılama süreci olarak bakılabilir. Bireyin kendi mutluluğunu değerlendirmesini etkileyen pek çok değişkenin varlığı göz ardı edilmemekle beraber, bu değişkenlerin bireyden bireye ve toplumdan topluma değişebileceği de unutulmamalıdır. Diener, mutluluğun pozitif psikolojide “öznel iyi olma” şeklinde ifade edildiğinin altını çizmektedir. Öznel iyi olma ile eş anlamlı olarak değerlendirilen mutluluk, kişinin hayatına dair bugüne kadar sahip olduğu düşünce, duygu ve yargılarının niceliksel üstünlüğü olarak belirtilmektedir (Diener, 2000:34).

Mutlu İnsanları Diğerlerinden Ayıran Özellikler

Mutlu insanlarla, hayata kızgın, küskün ve bezgin insanları karşılaştırdığımızda aralarında çok belirgin farklılıklar olduğunu görürüz. Mutlu kişilerin hayata bakışları, yaşamdan aldıkları zevk, insan, doğa, hayvan, canlı, cansız bütün varlıklara davranışları, olaylara yaklaşımları kısacası her şeyleri mutsuz insanlardan farklıdır. Mutluluk üzerine odaklanmış kişilerin, yüzlerine her an yansımaya bile iç seslerinde daima bir gülümseme vardır. Bu kişilerin yüzlerinde de çoğu zaman bir gülümsemeyle karşılaşırız. Gülüşleri, kahkahaları çok içtendir. Mutlu insanların yaptığı 10 davranış nedir sorusunun cevabı aşağıda özetlenmiştir (Uplifers, 2015):

1. Hayatı dengeli yaşarlar

Mutlu insanlardaki en önemli ortak özellik, ellerindekilerle yetinmeleri ve endişe, stres gibi duygulara sebep olabilecek konulara zaman harcamamalarıdır. Mutlu insanlar dengeli bir hayat sürdürürler; aile, arkadaş, kariyer, sağlık ve din gibi kendilerince önemli buldukları konular dışındakilere çok fazla takılı kalmazlar.

2. Çevrelerindeki insanlara önem verirler

Mutlu insanlar kendilerine saygılı oldukları gibi diğer insanlara karşı da saygılıdır. Onların duygu ve düşünceleri konusunda oldukça hassas davranırlar. Bu davranışlarının karşılığını da karşılıklarından görürler.

3. Küçük şeyleri kafalarına takmazlar

Mutlu kişileri mutsuz olanlardan ayıran bir diğer özellik, olumsuzluklara karşı çok fazla tepki vermemeleri yani bir anlamda olayı görmezden gelmeleridir. Birey ne kadar iyi bir kişiliğe sahip olursa olsun bazen istenmedik durumlarla karşı karşıya kalabilir. Bu gibi durumlarda mutlu insanlar hayatlarının akışını bozmayacak şekilde olayı sakinleştirecek davranışlarda bulunurlar.

4. Yaptıkları her şeyin sorumluluğunu kendi üstlerine alırlar

Mutlu kişiler başarısızlıklarına bahane üretmek yerine hatalarından aldıkları dersleri kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak şekilde kullanırlar. Çünkü kendilerinin mükemmel insan olmadıklarını bilirler. Mutsuz insanlar ise hatalarını çoğunlukla başkalarına yükleyerek bahaneler üretmeye eğilimli kişilerdir.

5. Çevrelerinde mutlu insanlar barındırırlar

Mutlu kişilerin bir diğer önemli özelliği, kendileri gibi mutlu kişilerle kaliteli ve mutlu zaman geçirmeleridir. Mutsuz insanlar ise olumsuz enerjilerini karşısındaki kişilere de yansıttıklarından buldukları ortamlar devamlı gergin ve mutsuz bir durumdadır.

6. Kendilerine ve çevrelerindeki insanlara karşı dürüsttürler

Mutlu kişiler genellikle dürüstlük ve güven duygularına önem veren insanlardır. Karşısındaki insanın kırılıp küsebileceğini bildikleri halde olaylara objektif yaklaşarak doğruları söylemekten kaçınmazlar. Aynı şekilde kendilerine yapılan haklı eleştirileri de anlayışla karşılarlar.

7. Mutlu olduklarını belli ederler

Mutlu kişiler, yüzlerinde tebessüm ve gülümseme olan, mutlulukları yüzlerine yansımış insanlardır. Buna karşın mutsuz insanlar genellikle ciddi ve somurtkan bir davranış sergilemektedir.

8. Tutkuludurlar

Mutlu kişiler hayatı tutkulu yaşadıkları gibi bu tutkularını üst düzeyde tutmak için çaba sarf ederler. Bu kişiler ulaşmak istedikleri hedefleri genellikle hayatlarının bir döneminde yakalayan ve sevdikleri şeylere zaman ayırarak mutluluklarını arttırabilen insanlardır.

9. Engellerden fırsatlar yaratırlar

Mutlu insanlar hayatın zorluklarını bilen ve kabullenen ancak bu zorluklar karşısında yılmayıp bu durumdan fırsat yaratan kişilerdir. Bu insanlar bardağın boş tarafını görmek yerine dolu olan kısmı üzerine odaklanırlar. Mutlu insanlar kontrolleri dışında gelişen olumsuzluklara takılıp kalmayıp sorunlara çözüm üretir ve hayatı kolaylaştırmaya çalışırlar.

10. Anı yaşarlar

Mutsuz kişiler geçmişe takılı kaldıkları için gelecekleriyle ilgili endişe duyarak zaman kaybederler. Halbuki mutlu bireyler yaşadıkları her anın kıymetini bildiklerinden o anın tadını çıkaracak şekilde dolu dolu bir yaşam sürdürmeye odaklanmışlardır.

Mutluluğa Etki Eden Faktörler

Mutluluğu etkileyen faktörleri biyolojik faktörler, çevresel faktörler ve sosyal faktörler olmak üzere 3 başlık altında gruplandırmak mümkündür:

I) Biyolojik faktörler

- 1) Genetik yapı ve hormonlar
- 2) Sağlıklı ve dengeli beslenme
- 3) Spor/egzersiz, meditasyon, yoga, ayurveda ve akupunktur gibi teknikleri kullanma
- 4) Partneriyle uyumlu, düzenli bir cinsel yaşama sahip olma

II) Çevresel faktörler

- 1) Hava durumu
- 2) Gürültü
- 3) Hava ve çevre kirliliği
- 4) Yaşanılan yerin coğrafi yapısı

III) Sosyal faktörler

- 1) Kavgasız, gürültüsüz bir çocukluk geçirme
- 2) Özgüven
- 3) Hayaldeki işe veya mesleğe ulaşma
- 4) İşyeri memnuniyeti
- 5) Sevme, sevilme ve duygusal olarak bağlandığı kişiyle bütünleşme
- 6) Uyumlu evlilik yaşamı
- 7) Çocuk sahibi olma, çocuklara yeterince vakit ayırma
- 8) Evcil bir hayvana bakma veya sahip olma
- 9) İdealdeki maddi güce sahip olma
- 10) Sosyal ilişkiler, sağlıklı arkadaşlıklar ve sağlam dostluklar
- 11) Yaşanılan ülkenin refahı, demografik ve demokratik yapısı

Mutluluğa Etki Eden Biyolojik Faktörler

Bu faktörleri 4 alt başlık halinde gruplandırabiliriz:

1) Genetik yapı ve hormonlar: Bartels ve diğerlerinin 24,7 yaş ortalamasındaki Hollanda'lı gençler üzerinde yaptığı çalışmada, mutluluğun kalıtım derecesi erkeklerde % 22, kadınlarda % 41 olarak hesaplanmıştır (Bartels vd., 2010:135). Blum ve diğerlerinin yaptığı bir diğer çalışmada, mutluluğu tanımlamada rol oynayabilecek genotipler detaylandırmaya çalışılmış ve DNA'ya özelleşmiş ve dopamin etkisi gösteren destek ürünü LG839'ün (LifeGen, Inc., San Diego, CA, USA) obez bireylerde mutluluğu önemli ölçüde arttırdığına dair bulgular elde edilmiştir. Elde edilen bu bilgi, DNA'nın belli bir bölümü olan genlerin mutluluk üzerinde etkili olabileceğine dair kanıtlar sunmaktadır (Blum vd., 2009:96).

Hormonlar, büyüme, gelişme, üreme ve duygusal düzenleme gibi vücudun metabolik faaliyetlerinin düzgün yürütmesini sağlayan kimyasal maddelerdir. Bazı hormonlar mutluluk üzerinde etkili olup bunlar arasında en çok tanınanlar serotonin, dopamin, endorfin ve oksitosindir. Son çalışmalar, bazı nörolojik mesajcılar olan nörotransmitterlerin de mutluluk üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Dariush vd., 2014:1471).

Mutluluk üzerinde etkili olan ve vücut tarafından üretilen belli başlı kimyasalları ve bu kimyasalların insan vücudundaki etkilerini aşağıdaki şekilde özetlemek mümkündür (Bergland, 2010; Lou, 2016; Mathilde vd., 2017:2):

DOPAMİN: “Ödül molekülü” olarak kabul edilen dopamin, ödül odaklı davranış ve zevk arayışından sorumludur. Dışa dönük ve engelsiz hissetmek için düzenli hedefler koyarak dopamin seviyesi artırılabilir.

ENDOKANNABİNOİDLER: Endokannabinoidler, *Cannabis* (kenevir) bitkisi ile insanlar ve bazı hayvanlar tarafından beyinde üretilmektedir. Arizona Üniversitesinde yapılan bir araştırma, insanlar ve köpeklerin sürekli olarak koşuttuktan sonra bünyelerindeki endokannabinoidlerde belirgin bir artış olduğunu göstermektedir.

ENDORFİNLER: “Ağrı, ızdırıp, sancı, acı öldüren molekül” olarak bilinen endorfinler insanlarda kendiliğinden üretilen bir çeşit morfindir. Endorfinler, kimyasal yapı olarak afyona (morfinin ana maddesi) benzer ve analjezik (ağrı, sancı dindirici) özelliğe sahiptir.

ENKEFALİNLER: Ağrının yayılmasını sınırlayan, özlem duygusunu ve depresyonu azaltan etkilere sahiptir. Enkefalinin, solunum gibi fizyolojik işlevler ve kronik stresin baskılanmasına karşı olan etkileri son yıllarda ortaya konmuştur.

GABA: “Anti-anksiyete molekülü” olan GABA (Gama Amino Butirik Asit), nöronların faaliyetini yavaşlatan ve sakinlik hissi yaratan inhibe edici bir moleküldür. Yoga, meditasyon veya “gevşeme tepkisi” uygulayarak doğal olarak vücudumuzdaki GABA'yı artırabiliriz.

MELATONİN: Yaşlanmayı yavaşlatır ve vücut saatini düzenler. Melatonin insan beyinde hipofiz bezinden salgılanan, vücudun uyku ritmindeki düzeni sağlayan bir hormon olup sadece insanlarda değil, memeli tüm canlıların beyinde salgılanmaktadır. Uyku hormonu olan melatonin salgısı, hava karardıktan sonra artmaya başlar, gece yarısından sonra en yüksek düzeye çıkar, bu nedenle “*drakula hormonu*” ismiyle anılır.

ADRENALİN (Epinefrin) ve NORADRENALİN (Norepinefrin): Adrenalin mutluluğu baskılayan, noradrenalin ise mutluluğa yardımcı bir madde olarak bilinmektedir. Ancak bazen tekdüze bir yaşamdan, halsizlik ve durgunluktan hoşnut olmayıp mutlu olmak için heyecan isteriz. Bu durumda adrenalin salınımı bizi mutlu eder. Bazen de tam tersi olur, kalp atış hızındaki artış ve aşırı heyecan bizi mutsuz yapar. Bu durumda da noradrenalinin devreye girmesi mutluluk üzerinde olumlu etki yaratacaktır.

OKSİTOKİN: “*Bağlanma molekülü*” olarak bilinen oksitosin, insanı insana bağlayan ve artan güven ve bağlılık ile ilişkili bir hormondur. Araştırmalar fiziksel temas eksikliğinin oksitosini azalttığını ve o kişiyle tekrar bağlanma özlemi duyulduğunu göstermektedir. Oksitosin duygusal bağlanmayı, sarılma-kucaklaşma duygularını arttıran ve aynı zamanda cinsel uyarılmayı tetikleyen bir bileşiktir.

FENİLETİLAMİN: Depresyonun engellenmesi ve sevinç hissi yaratılması üzerinde rolü vardır. Çikolatada yüksek oranda bulunmasına rağmen aşırı çikolata tüketmenin beyni ne kadar olumlu etkilediği tartışmalıdır. Ancak fiziksel egzersizin vücuttaki feniletilamin düzeyini arttırarak antidepresan etki gösterdiği kanıtlanmıştır.

SEROTONİN: “*Güven molekülü*” olarak kabul edilen serotonin, vücudumuzda farklı görevler üstlenmiştir. Canlılık, zindelik hissi veren ve ruh halini düzenleyen bir hormondur. Kişinin değer duygusunu arttırarak kendine saygı ve güven duyması ve sonuçta iyi hissetmesini sağlayan antidepresif bir maddedir.

2) Sağlıklı ve dengeli beslenme: Son yıllarda mutluluk sağlayan kimyasalların sadece beyin fonksiyonları ile kontrol edilmediği, diğer biyolojik faktörlerin de bu duygu üzerinde çok önemli etkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Beslenme şeklimiz, bağırsaklarımızın beslenme şeklimize verdiği yanıt ve bağırsaklarımızın sahip olduğu mikrobiyal flora (mikrobiyota) mutlu olmamız üzerinde çok önemli etkilere sahiptir. Bağırsaklarımız, besin sindirimi görevinin yanı sıra mutluluğumuz (yani bir anlamda ruhsal sağlığımız) üzerinde etkili olan çok önemli kimyasalların salındığı bir organ olarak da görev yapmaktadır. Bu özelliği ile bazı araştırmacılar bağırsaklarımızı “*ikinci beyin*” olarak adlandırmaktadır. Beslenme şeklimiz ve bağırsak faaliyetlerimiz arasında çok ciddi bir ilişki bulunmaktadır. Akdeniz tipi beslenme ile fast food tipi beslenmenin bağırsaklar üzerindeki rolü birbirinden tamamen farklıdır. Birinci tipte, sebze, meyve yani lif ağırlıklı beslenme söz konusu olup bağırsaklar son derece sağlıklı çalışmakta ve alınan tüm besinlerin sindirimi ve vücuda yararlılığı tam olarak gerçekleşmektedir. İkinci

tip beslenme ise lifden olabildiğince yoksun, hem zararlı olan trans yağlarca zengin hem de bağırsak çalışmasını yeterince uyarmayan bir beslenme şeklidir. Bu iki farklı beslenme şekli insanların yaşam şekilleri, bilinç düzeyleri ve tercihleri ile ilişkilendirilebilir. “*Yoğun iş temposunda hem hızlı hem de ucuz enerji sağlayan beslenme*” olarak bize empoze edilen fast food beslenme kanserojen etkiler yaratmasının yanı sıra doğal mikrobiyotayı tahrip ederek “*mutluluk*” üzerinde olumlu etki yaratan biyolojik etmenleri de baskılamaktadır (Başaranoğlu, 2018: 78; Karaismailoğlu, 2019).

3) Spor-egzersiz, meditasyon, yoga, ayurveda ve akupunktur gibi teknikleri kullanma: Düzenli aralıklarla doğru olarak yapılan spor/egzersiz hareketleri ile meditasyon, yoga, ayurveda ve akupunktur gibi uygulamalar, endorfin ve oksitosin gibi mutluluk veren birçok hormonumuzu aktif hale getirmektedir (Amorosi, 2014:208).

4) Partneriyle uyumlu, düzenli bir cinsel yaşama sahip olma: Partneriyle uyumlu ve düzenli cinsel yaşama sahip olan kişiler doyuma ulaştıklarından, diğerlerine göre ruhsal bakımdan daha sağlıklı ve daha mutlu bir yaşam sürdürmektedir (Cheng ve Smyth, 2015).

Mutluluğa Etki Eden Çevresel Faktörler

1) Hava durumu: Sürekli sisli, bulutlu, aşırı soğuk veya aşırı sıcak hava, mutluluk üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır. Yapılan bir çalışmada, insanların hava güneşliken daha olumlu duygulara sahipken bulutlu havalarda karamsar ve negatif düşünceler içinde oldukları, özellikle kuzey ülkelerde güneşli gün sayısının daha az olmasına bağlı olarak insanların daha fazla depresyona girdikleri tespit edilmiştir (Tsutsui, 2013:70,80; Aktüel Psikoloji, 2016).

2) Gürültü: Gürültülü bir işte çalışan veya tren istasyonu güzergahı ya da havaalanı yakınında oturan kişilerde mutluluğun olumsuz olarak etkilendiği belirlenmiştir. Gürültü, duyulan sesleri azaltarak iş verimliliğini düşürmektedir (İlg, 2016).

3) Hava ve çevre kirliliği: Hava ve çevre kirliliğinin yarattığı koku kirliliği ile görsel kirlilik mutluluğumuzu olumsuz yönde etkilemektedir. Hava kirliliğinin sağlığımıza zarar verdiği, zihinsel performansımızı düşürdüğü ve iş verimliliğini azalttığı bilinmektedir (Dünya Halleri, 2019).

4) Yaşanılan yerin coğrafi yapısı: Bir çölde, steppe, kalabalık beton yığınları arasında kısacası yeşil örtüden olabildiğince yoksun bir yerde yaşayan insanlarda psikolojik sorunlarda artış görülmektedir. Yeşil alanların insan sağlığı üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar, bu gibi alanlarda yaşam sürdüren kişilerin ruh ve beden sağlıklarının diğer alanlarda yaşayanlara göre daha olumlu geliştiğini göstermektedir (Karataş ve Kılıç, 2017:62).

Mutluluğa Etki Eden Sosyal Faktörler

1) Kavgasız, gürültüsüz bir çocukluk geçirme: Huzurlu, iletişim bütünlüğü olan bir aile ortamı içinde yetişmiş olmak mutluluğu önemli derecede etkilemektedir. “Artık büyü, okuluna git, oku, sokaklarda dolaşma, sen bütün gün bana eziyet ediyorsun, sabah akşam eğlence uğruna zamanını boşa geçiriyorsun” gibi söylemlerden uzak, huzurlu ve çocuklarıyla iyi iletişim kurabilen bir aile ortamında yetişen çocuklar ilerideki yaşamlarında mutlu birer birey olmaktadır (Özkan, 2015).

2) Özgüven: Özgüvenin alt ve üst düzeyde olması mutluluğu olumsuz etkilerken, yeterli düzeyde olması mutlu olmamız üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Okul ve iş başarısından mutlu ilişkilere ve iyi bir ebeveyn olmaya kadar her şeyin temelinde kişinin kendine olan güveni yatmakta, kişi kendine güvendikçe hayat da kişiye güven vermektedir. Özellikle ilk çocukluk döneminin özgüven kazanma üzerinde büyük önemi bulunmaktadır (Formsante, 2012).

3) Hayaldeki işe veya mesleğe ulaşma: Yapılan işten keyif almak ve kişinin çalıştığı pozisyonu ile bütünleştiğini hissetmesi mutluluğu arttıran faktörlerden birisidir. Her insanın idealinde yapmak istediği bir iş vardır. Çeşitli ailevi ve çevresel baskılar çoğu zaman yapmak istediğimiz işten/meslekten bizi uzak tutar. Sonunda hepimiz bir iş sahibi oluruz ama Gallup'un 2016 verilerine göre, ABD'de çalışan nüfusun yüzde 70'i, Türkiye'de yüzde 85'i, dünya genelinde ise yüzde 87'si yaptığı iş ve çalıştığı pozisyonda mutlu değildir (Onedio 2016).

4) İşyeri memnuniyeti: Amirler tarafından dinlenmek, yaratıcılığa fırsat tanınması, takdir/saygı görmek, işverenin rekabetçi avantajlar sağlaması (sigorta, esnek zaman, kişisel günler, ücretli tatiller, ürün ve hizmetlerde indirimler, serbest kıyafet günleri-free friday, yeni teknoloji, konforlu çalışma alanları) ve çalışırken sürekli gözetim altında olduğunuzu hissetmemek gibi faktörler mutluluğu etkilemektedir. Mutluluk, bir bütün halinde insanların yaşam deneyimlerini nasıl algıladıkları ve değerlendirdikleri ile ilgili bir durumdur. Kişiler bu bütünlük içinde düşündükleri yaşamlarında ekonomik koşullarını, iş ve iş çevreleri ile çalışma hayatlarını da değerlendirirler. 2016'da üç üretim işletmesinde 261 emek işçisi ile yapılan bir çalışmada, işçilerin kendilerinden beklenen görevlerden daha fazlasını yapmalarında iş tatmininin mi yoksa işyeri mutluluğunun mu daha etkili olduğu araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre, fazladan rol davranışı üzerinde iş tatmininin doğrudan bir etkisinin olmadığı, ancak işyeri mutluluğunun doğrudan ve güçlü bir etkisi olduğu görülmüştür. Bu noktada, kişinin mutluluğunu destekleyen faktörlerden birinin de çalışma hayatı memnuniyeti olduğu söylenebilir (Turan, 2018:176,180).

5) Sevme, sevilme ve duygusal olarak bağlandığı kişiyle bütünleşme: İnsanın, mutlu olabilmesi için sevmeye ve sevilmeye ihtiyacı vardır. Sevmeyen, başkaları tarafından sevilmeyen insan ne kadar varlıklı ve sağlıklı olursa olsun mutsuz ve huzursuz olur. Kişinin arkadaşları tarafından sevilen birisi olduğunu hissetmesi, kendine güvenini ve mutluluğunu arttırmasında önemli bir role sahiptir. Eş, sevgili

veya duygusal bağlandığı kişiyle her konuda uyum içinde olmak mutlu olmanın önemli unsurlarından birisidir. Freud'a göre sevgi ve tutku gibi bütün içgüdüsel isteklerin engellenmeden tatmin edilmesi, kişide ruh sağlığı ve mutluluk yaratan önemli bir unsurdur (Fromm, 1995).

6) Uyumlu evlilik yaşamı: Huzurlu ve dengeli bir evlilik yaşamı, kişinin mutluluğunu arttıran faktörler arasındadır. Kublay ve Oktan'ın "*Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi*" konulu çalışmasında, eşler arasındaki uyumluluğun bireysel mutluluk üzerinde olumlu bir etki yarattığı tespit edilmiştir (Kublay ve Oktan, 2015:27).

7) Çocuk sahibi olma, çocuklara yeterince vakit ayırma: Kendi kanımızdan olsun veya olmasın sorumluluk ve bakımını üstlendiğimiz çocuklara hissettiğimiz ebeveynlik duyguları ile onlarla geçirdiğimiz kaliteli zaman dilimi mutlu olmamızı sağlayan önemli unsurlardan biridir (Doğan Cüceloğlu, 2007).

8) Evcil bir hayvana bakma veya sahip olma: Evcil hayvan ile vakit geçiren kişilerde bazı önemli sağlık sorunlarının azaldığı konusunda çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Hayvanlarla vakit geçirmek kişinin stresini azaltarak metabolizmasını dengeye sokmakta ve kişi bu sayede kendini daha mutlu hissetmektedir. Kısaca "*pet terapi*" olarak bilinen hayvan destekli tedavi uygulamaları, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, kanser ve hatta AIDS gibi kronik hastalıkların tedavisinde de kullanılan bir yöntem haline gelmiştir (Cevizci vd., 2009:267-268).

9) İdealdeki maddi güce sahip olma: Yaşamın amaçlarından birisi de hedeflere ulaşmaktır. Mutlu olabilmek için sosyal ilişkilerden sonra gelen en önemli koşul olarak, maddi kazancımız ile mutluluğumuz arasındaki ilişki kabul edilmektedir. Araştırmalar, paranın kişiyi sadece günlük streslerden korumakla kalmayıp aynı zamanda insanlarla iletişimimizi sağlamada önemli bir rol üstlendiğini de göstermektedir (Uplifers, 2016).

10) Sosyal ilişkiler, sağlıklı arkadaşlıklar ve sağlam dostluklar: Sorunları, sıkıntıları ve sevinçleri paylaşabileceği arkadaş ve dostlarının olması, kişinin kendini güvende ve mutlu hissetmesini sağlar. 12.000 kişi üzerinde 30 yıl boyunca sürdürülen bir araştırmada, sıklıkla ve doğrudan iletişim içinde bulunan kişinin mutlu olması durumunda diğer kişinin mutlu olma olasılığının % 15 arttığı gösterilmiştir. Kişinin zor ve sıkıntılı dönemlerinde arkadaş desteği insanı güçlü kılmakta, kalp ve dolaşım sistemimizi düzenleyerek stres düzeyini azaltmaktadır (Dbe 2010).

11) Yaşanılan ülkenin refahı, demografik ve demokratik yapısı: Gelecekle ilgili maddi ve manevi endişelerin olmadığı huzurlu toplumlarda yaşayan kişiler, kendilerini diğer toplumlardakilere göre daha rahat, güvenli ve mutlu hissetmektedir. Birleşmiş Milletler 2019 yılı dünya mutluluk raporuna göre dünyanın en mutlu ülkeleri sıralamasında 156 ülke içinde sırasıyla Finlandiya, Danimarka, Norveç, İzlanda ve Hollanda en mutlu insanları, Güney Sudan ise en mutsuz insanları barındırmaktadır. Türkiye ise bu sıralamada 79. sırada yer almaktadır (Helliwell vd., 2019).

Mutluluğun Çalışma Hayatına Etkisi

Bilimsel araştırmalar mutlulukla iş verimliliği arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Oswald ve diğerleri tarafından yapılan araştırma, mutluluğun insanları iş hayatında daha üretken hale getirdiğini göstermektedir. Bu çalışmada, mutlu çalışanların daha fazla çalıştıkları fikrini test etmek için 700'den fazla katılımcı üzerinde çeşitli deneyler yapılmış ve mutluluğun insanları % 12 civarında daha üretken yaptığı tespit edilmiştir. Yine bu çalışmada, çalışan desteği ve memnuniyetine yatırım yapan şirketlerin daha mutlu işçi üretme eğiliminde oldukları ve bu sayede örneğin Google'da çalışanların memnuniyetinin % 37 arttığı belirlenmiştir (Oswald, 2015:790,794). Achor, pozitif olduğumuzda beynimizin daha iyi çalıştığını, yaratıcı, motive, enerjik, esnek ve üretken olduğunu, bu sonuçların çeşitli psikolojik, nörolojik ve işletmelerde yapılan çalışmalarla desteklendiğini belirtmektedir. Çalışanların takım arkadaşlarına yardımcı olmak, günde en az iki dakika meditasyon yapmak ve işte minnettar olmak gibi üç şeyi düşünerek mutluluklarını arttırmanın basit yollarını kullanarak mutlu olduklarında, ortak hedeflere yönelik daha sağlam iş birliği içerisinde olduklarını göstermiştir (Achor, 2010:52). Ben-Shahar ve Ridgway tarafından okulda ve evde güçlü bir sosyal desteğe sahip öğrencilerin stresle başa çıkmada daha güçlü, mutlu ve daha iyi olma eğiliminde oldukları, bu öğrenciler yetişkin olduklarında bu becerilerini işyerlerine taşıdıkları ortaya konmuştur (Ben-Shahar ve Ridgway, 2017). Kjerulf'a göre mutluluk nihai verimlilik arttırıcıdır. Mutlu çalışanlar daha iyi kararlar alır, zamanlarını yönetmede başarılı olurlar ve önemli liderliklere sahip olurlar (Kjerulf, 2015).

İşyeri memnuniyetinin iş verimi üzerine etkisi araştırıldığında doğru orantılı sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Aile içinde “anne ve baba mutlu olduğunda tüm aile mutlu olur” kavramı herkesçe bilinmektedir. Aynı ifadeyi “çalışanlar mutlu olduğunda tüm iş yeri mutlu olur” şeklinde işyerine uyarlamak mümkündür. Burada ortaya çıkan esas sorun, çoğu işletme sahibinin bu ilişkiyi anlamadığı ve çalışanlarını nasıl mutlu edeceğini bilmediği gerçeğidir (Achor, 2010).

Mutluluğun iş verimliliğini nasıl olumlu etkilediği konusunda tek bir yanıt bulmak pek mümkün değildir. Ancak amirler tarafından dikkate alınarak sorunların dinlenmesi, çalışırken sürekli gözetim altında olduğunuzun hissettirilmemesi, yaratıcılığa fırsat tanınması, takdir/saygı görmek, işverenin rekabetçi avantajlar sağlaması gibi birçok faktörün kişiyi mutlu kıldığı ve bunun da iş performansına olumlu olarak yansıdığı üzerinde durulması gereken önemli konulardan birisidir.

Peki mutlu insanlar iş hayatında daha mı verimlidir? Bu konuda yapılan çalışmalardan çıkarılan ortak cevap “kesinlikle evet” şeklindedir. Çalışanın memnuniyeti ve işyeri bağlılığının ticari ve finansal başarıya etkilerini araştırmak üzere Gallup bir çalışma başlatmış, 30 ülkede yaklaşık 24 bin işyerinde 17 milyon çalışan üzerinde çok detaylı bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırma, çalışan memnuniyeti yüksek olan şirketlerin müşteri odaklı olduklarını, çalışanlarının güvenli hissettiklerini, şirketlerinden kolay kolay ayrılmadıklarını ve şirketlerinin kâr payı oranlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırmada yer alan ciro ve kârlılık oranı yüksek olan kurumlarda her 9,57 mutlu çalışana karşı 1

mutsuz, ortalama başarıya sahip kurumlarda ise her 1,83 mutlu çalışana karşı 1 mutsuz çalışan karşılık gelmektedir. Çalışan memnuniyetinin en yüksek olduğu kurumlarda verimliliğin % 18 oranında ve kârlılığın % 12 oranında daha fazla olduğu görülmüştür. En düşük çalışan bağlılığına sahip şirketlerde ise % 31-51 arasında değişen “turnover (personel sirkülasyonu)”, ortalamaya göre % 51 envanter ve stok kaybı, % 62 oranında da daha fazla iş kazası tespit edilmiştir. Bu gibi örnekler, çalışan mutluluğu ve işyeri bağlılığının kurumların geleceği ve başarısı açısından son derece önemli olduğunu göstermektedir. Başarı üzerine odaklanmış şirketler, çalışan bağlılığı ve mutluluğunun ticari gelişme üzerindeki etkisini iyi bildikleri için bu konuyu kurumlarının temel hedeflerinden birisi haline getirmişlerdir. Bunun ölçümünü de KPI’lar (key performance indicator-anahtar/temel performans göstergesi) ile gerçekleştirmektedirler (Hr Dergi, 2014).

Yapılan anket çalışmalarında mutlu ve bağlılığı yüksek olan çalışanların şirketin gönüllü elçileri oldukları, bu kişilerin birbirleriyle devamlı fikir alışverişinde buldukları, işe aktif katılım sağladıkları, şirketlerinin geleceği hakkında iyimser oldukları ve olası sorunlar karşısında çözüm önerilerinde buldukları ortaya konmuştur. Kurumunda mutlu olan ve işyeri bağlılığı yüksek olan çalışanlar daha az mazeret izni almakta, zorluklar karşısında motivasyonlarını yüksek tutarak organizasyonda daha uzun süre yer almaktadırlar. Towers Watson’ın araştırmasına göre işyeri memnuniyeti yüksek olan çalışanlardan % 84’ü şirketin ürünleri ve servislerinde olumlu etki oluşturabileceklerine inanırken, işyeri memnuniyeti düşük olanlar için bu değer % 31’dir. Benzer şekilde işyeri memnuniyeti yüksek olan çalışanların % 72’si müşterilerinin memnuniyetini olumlu yönde değiştirebileceklerine inanmaktadır. Halbuki işyeri memnuniyeti düşük olanların ise sadece % 27’si müşteri memnuniyetini arttırabileceklerine inanmaktadır. Şirket üretim maliyetlerinin ne şekilde etkileneceği ele alındığında, memnuniyeti fazla olan çalışanların % 68’si, memnuniyeti düşük çalışanların ise sadece % 19’u bu maliyetleri olumlu etkileyebileceklerine inanmaktadır (Hr Dergi, 2014).

SONUÇ

1930 yılında Amerikan Notre Dame Rahibe Okulu’nun baş rahibesi, yeni gelen tüm rahibelerin kısa bir otobiyografi yazmalarını zorunlu tutmuştu. Yeni rahibelerden çocuklukları, devam ettikleri okullar, dinle ilgili düşünceleri veya deneyimleri, neden rahibe olmak istedikleri gibi konularda bir şeyler yazmaları istendi. Bu günlükler elbette o zamanlar birileri tarafından okunmuştu ama sonradan arşive kaldırıldı ve yıllarca açılmadı. 2001 yılında ise araştırmacı Deborah Danner, David Snowdon ve Wallace Friesen toplam 180 rahibenin günlük arşivine ulaşmak ve bunları araştırmak amacıyla inceleme izni aldı. Bu bilimsel incelemede yazıların duygusal içeriğine bakıldı, olumlu ve olumsuz duygu sözcüğü içeren cümlelerin sayısı belirlendi. 1990 yılı itibari ile bu rahibelerin % 40’ı hayatını kaybetmişti. İncelemenin yapıldığı yıla kadar hayatını kaybeden ve hayatta olan rahibelerin olumlu ve olumsuz duyguları karşılaştırıldı. Araştırmacıların elde ettikleri sonuç oldukça çarpıcıydı; yazıları mutluluğu daha fazla yansıtan rahibelerin daha uzun, diğerlerine göre ortalama 10 yıl daha fazla yaşadıkları

görüldü. Bu ve benzeri başka araştırmalar mutlu insanların hem daha uzun hem de daha sağlıklı yaşadıklarını göstermektedir. Mutlu insanlar daha güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olduklarından, kaygı ve strese karşı daha iyi korundukları anlaşılmıştır. Mutlu insanları mutsuzlardan ayıran en önemli özellikleri; bu kişilerin sosyal ilişkilerinin sağlıklı olması, daha sağlıklı romantik ilişkiler kurmaları, iş ortamında yöneticileri ile daha iyi anlaşmaları, güvenilir arkadaşlıklar kurmaları, kendilerini akranlarıyla olumsuz bir şekilde karşılaştırmaktan sakınmaları ve başkalarına daha fazla yardım etmeleridir (Koydemir ve Bulgan, 2017).

Peki, mutluluk neden pek çok avantajı beraberinde getirmektedir? Mutlulukla birlikte hissettiğimiz olumlu duygular bizi dünyaya açar; iyi hissettiğimizde dışarı çıkmaya, etrafımızla bağ kurmaya, insanlarla sohbet etmeye, bir eylem başlatmaya ve yeni bir şeyler öğrenmeye daha açık hale geliriz. Sıklıkla olumlu duygular hisseden insanlar, pek çok alanda başarılı olmalarına yardımcı olacak beceri ve ilişkileri geliştirme imkanını daha fazla yakalamaktadır. Bunun dışında, olumlu duygular sayesinde daha aktif, daha esnek ve daha üretken oluruz. Olumlu bir ruh halindeyken, kendimiz için önemli hedefleri izleme ve eyleme geçirme konusunda daha rahat hissederiz. Mutluluk ayrıca gelişim ve büyüme demektir. İnsan geliştikçe ve daha çok öğrendikçe mutluluğu artar ve böylece yeniliklere daha açık hale gelir. Amerika Birleşik Devletleri üçüncü başkanı Thomas Jefferson'ın 1776 yılında yayınladığı Özgürlük Bildirgesi'nde şöyle bir ifade yer alır; *“her birey yaşam, özgürlük ve mutluluğu arama hakkına sahiptir”*. Burada Jefferson açık bir mesaj verir; *“herkes mutluluğu yaşamalı ve bu nedenle de onu aramalıdır”*. Jefferson, kişiye özel mutluluğa, bizi varlıklı yapacak metallerin arayışı ile değil ancak iyi bir vatandaş olmakla ulaşılabileceğini de söyler. Amerikan kültürü başta olmak üzere gelişmiş batı ülkeleri belki de bu yaklaşımlardan hız alarak fakat Jefferson'ın mutluluğa nasıl ulaşılacağı konusundaki düşüncelerini çok da benimsemeyerek bireysel mutluluğa ve mutluluk arayışına hep çok önem vermiştir. Hatta belki de birçoğumuzun bildiği gibi günümüzde özellikle Amerikan toplumunda mutluluk bir takıntı haline gelmiş, bu konuda sayısız kişisel gelişim kitabı yayımlanmış ve insanları mutlu edeceğini vadeden yüzlerce internet sitesi kurulmuştur. Böylelikle batının mutluluk takıntısı, etrafta sıklıkla duyduğumuz *“pozitif düşünce”* kavramının ortaya çıkmasına yol açmış, pozitif düşünerek yaşamımızın da pozitif olacağı mesajı verilmeye başlanmıştır. Pratikte pek de işe yaramayan batıdaki bu yaklaşım gibi, aslında uzakdoğuda da mutluluğa dair tek bir doğru üstünde yol alan öğretilerin olduğu bir gerçektir. Örneğin, Tibet Budizm'inde mutlu olmak için sadece şefkatli olmanın gerektiği, Nichiren de Siddharta'nın öğretilerinde ise insanın dış dünyadan tamamen kendini çekmesi gerektiği söylenir. Gerçek şudur ki, mutluluğa ulaşmanın tek bir yolu bulunmamakta olup mutluluk ne sadece pozitif düşünceyle ne de kendimizi dünyadan soyutlayarak elde edilebilir (Koydemir ve Bulgan, 2017).

Mutluluk öznel bir kavramdır; genetik yapımızın yanında hormonlarımız, düzenli ve bilinçli yaptığımız spor/egzersiz hareketleri, genel beslenme şeklimiz ve tükettiğimiz besinler ile yakından ilişkilidir. Mutluluğun kişiden kişiye, zamandan zamana ve mekândan mekâna göre değişiklik gösteren

bir yapısı vardır. O nedenle, kişinin nelerle mutlu olduğunu belli başlı dar kalıplara sığdırmak pek mümkün görünmemektedir. Birisini mutlu eden bir davranış bir başkasını hiç etkilemeyebilir. Bugün bizi mutlu ettiğini düşündüğümüz bir olay veya davranış başka bir zaman diliminde aynı etkiyi göstermeyebilir. Yaşadığımız coğrafyada belli olaylar karşısında mutlu olan büyük çoğunluğa karşın başka bir coğrafyada yaşayanlar aynı tepkileri vermeyebilir.

Mutluluk ve etik arasında da anlamlı bir ilişki vardır. Etik davranış biçimi kişinin özgüven kazanması üzerinde oldukça önemli bir yere sahiptir (Aristoteles, 2019). Yeterli özgüvene sahip bireyler diğerlerine göre daha mutludur. Kısacası, her ne kadar çevresel etmenlerin mutluluk üzerinde etkisi olsa da, mutlu olmayı öğrenme ve bunu sürdürülebilir kılma bir anlamda kişinin kontrolü altındadır. Bunu başarabilen kişiler gerek ev ve gerekse iş yaşamında daha verimli ve daha başarılı olmaktadır.

Yapılan araştırmalar, çalışanların sadece iş ortamında değil tüm yaşamları süresince mutlu olmaları halinde yeniliklere son derece açık, başarılı ve üretken oldukları göstermektedir. Rekabetçi, güçlü ve başarılı firmalar bu konuyu çok iyi kavradıkları için çalışan mutluluğunu arttırmanın tüm profesyonel yollarını uygulamaktadır. Aslında çalışan mutluluğunu arttırmanın 3 temel unsuru vardır; fiziksel sağlık, duygusal sağlık ve sosyal sağlık. Fiziksel sağlık, belli sıklıkta sağlık kontrollerinin yapılması, sağlıklı beslenme ve sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durarak sağlıklı bir yaşam sürdürme ile ilişkilidir. Sosyal sağlık, çalışanın mutluluğunu etkileyen diğer bir husustur. Sosyal sağlığın dengeli olması, gerek işyeri ve gerekse iş ortamı dışında kişinin diğerleriyle olumlu iletişimde olması ve iş/yaşam dengesinin oluşmasına bağlıdır. Duygusal/ruhsal sağlık, kişinin hayatını kontrol edebilme duygusunu hissettiği, yaşam için amaçlarının ve aidiyet duygusunun bulunmasıyla ilişkilidir. Tanner Enstitüsü'nün yaptığı bir araştırma, kişinin iyi bir duygusal sağlığa sahip olmasının fiziksel ve sosyal sağlıktan çok daha fazla etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bunu daha açık bir ifade ile söylemek gerekirse, duygusal sağlığı yüksek olan çalışanlar, sosyal ve fiziksel sağlığa sahip çalışanlara oranla daha mutludur (Service Futures, 2018).

Mutluluğun çalışma hayatındaki verimliliği arttırmasıyla ilgili tüm girişimlerin şirketlerin/kurumların gücü ölçeğinde uygulanması, başarılı bir şirket geleceği açısından son derece önemlidir. Bu olguyu zamanında kavrayan şirketlerin, gereken çabayı yerinde ve zamanında uygulayarak iş verimliliğini arttırma yolunda önemli adımlar atacakları kuşkusuzdur.

KAYNAKÇA

Achor, S. (2010). The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work, the Crown Publishing Group, 272 pages.

Aktüel Psikoloji, <http://www.aktuelpsikoloji.com/hava-durumu-psikolojiyi-etkiliyor-17019h.htm> (Erişim tarihi: 18 Temmuz 2019)

Amorosi, M. (2014). Correlation between sport and depression, Psychiatria Danubina, Vol. 26, Suppl. 1, pp 208-210.

- Aristoteles (2019). Nikomakhos'a Etik, Çev. Furkan Akderin, Say Yayınları, 238 sf.
- Bartels, M., Saviouk V., De Moor M.H., Willemsen G., Van Beijsterveldt T.C., Hottenga J.J. (2010). Heritability and genome-wide linkage scan of subjective happiness, *Twin Res. Hum.*, 13:135-142.
- Başaranoğlu, M. (2018). İkinci Beyin: Bağırsaklar, Alfa Yayıncılık, 224 sf, İstanbul.
- Benazus, H. (2004). İnsanın Bitmek Bilmeyen Arayışı: Mutluluk, Toplumsal Dönüşüm Yayınları, İstanbul.
- Ben-Shahar, T., Ridgway, A. (2017). *The Joy of Leadership*, John Wiley&Sons, Canada.
- Bergland, C. (2010). *The Athlete's Way: Training Your Mind and Body to Experience the Joy of Exercise*, St. Martin's Press, 384 pp.
- Blum, K., Chen, A.L.C., Chen, T.J.H., Bowirrat, A., Downs, B.W., Waite, R.L., Reinking, J., Kerner, M., Braverman, D., Nubile, N.D., Rhoades, P., Braverman, E.R., Savarimuthu, S.M., Blum, S.H., Oscar-Berman, M., Palomo, T., Stice, E., Gold, M., Comings, D.E. (2009). Genes and Happiness, *Gene Ther. Mol. Biol.*, Vol. 13, 91-129.
- Cevizci, S., Erginöz, E., Baltaş, Z. (2009). İnsan Sağlığının İyileştirilmesine Yönelik Hayvan Destekli Tedaviler, *TAF Prev. Med. Bul.*, 8 (3): 263-272.
- Cheng, Z., Smyth, R. (2015). Sex and Happiness, *Journal of Economic Behavior & Organization*, Vol. 112: 26-32.
- Dbe 2010, <https://www.dbe.com.tr/Kurumsal/tr/iliskiler-ve-mutluluk/> (Erişim tarihi: 24 Mayıs 2019).
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being, the Science of Happiness and a Proposal for a National Index, *American Psychologist*, 55 (1): 34-43.
- Doğan Cüceloğlu 2007, <http://www.dogancuceloglu.net/yazilar/288/nicin-cocuk-sahibi-olmak-istiyoruz/> (Erişim tarihi: 24 Mayıs 2019).
- Dünya Halleri 2019, <https://www.dunyahalleri.com/hava-kirliligi-mutlulugu-da-etkiliyor/> (Erişim tarihi: 24 Mayıs 2019).
- Farhud, D.D., Malmir, M., Khanahmadi, M. (2014). Happiness & Health: The Biological Factors-Systematic Review Article, *Iranian J. Publ. Health*, 43 (11): 1468-1477.
- Formsante 2012, <https://www.formsante.com.tr/mutlulugun-ozu-ozguvende-gizli/> (Erişim tarihi: 24 Mayıs 2019).
- Fromm, E. (Çev. Yurdanur Salman) (1995). *Sevme Sanatı*, 125 sf., Payel Yayınevi, İstanbul.
- Gilman, R., Huebner, E.S., Laughlin, J.E. (2000). A First Study of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale with Adolescents, *Social Indicators Research*, 52:135-160.
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. (2019). *World Happiness Report 2019*, New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Henry, M.S., Gendron, L., Tremblay, M.E., Drolet, G. (2017). Enkephalins: Endogenous Analgesics with an Emerging Role in Stress Resilience, *Neural Plast.*, 1-11, doi: 10.1155/2017/1546125.
- Hr Dergi 2014, <http://www.hrdergi.com/tr/dergi-haber/2014/5-May%C4%B1s/2128/%C3%A7alisan-mutlulugu-ve-bagliligi-neden-%C3%B6nemli> (Erişim tarihi: 20 Mayıs 2019).

- İlg 2016, <https://www.ilgltd.com.tr/2016/10/10/gurultunun-insan-sagligi-uzerine-etkileri/> (Erişim tarihi: 24 Mayıs 2019).
- Karaismailoğlu, S. (2019). Beyinde Ararken Bağırsakta Buldum, Elma Yayınevi, 286 sf, Ankara.
- Karataş, A., Kılıç, S. (2017). Sürdürülebilir Kentsel Gelişme ve Yeşil Alanlar, Journal of Political Sciences, 26 (2): 53-78.
- Kjerulf, A. (2015). Happy Hour, Doğan Kitap, 205 pp, İstanbul.
- Koydemir, S., Bulgan, G. (2017). Mutluluk 2.0, Elma Yayınevi, 304 sf, Ankara.
- Kublay, D., Oktan, V. (2015). Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5 (44): 25-35
- Lou 2016, <https://www.laughteronlineuniversity.com/happiness-hormone/> (Erişim tarihi: 3 Nisan 2019).
- Onedio 2016, <https://onedio.com/haber/-dunyada-calisanlarin-yuzde-87-si-turkiye-de-yuzde-85-i-is-yerinde-mutsuz--732587> (Erişim tarihi: 24 Mayıs 2019).
- Oswald, A.J., Proto, E., Sgroi, D. (2015). Happiness and Productivity, Journal of Labor Economics, 33 (4): 789-822.
- Özkan, B. (2015). Mutlu Aile Mutlu Çocuk, Final Kültür Sanat Yayınları, 320 sf, İstanbul.
- Proto, P. (1999). Mutlu Olma Sanatı, Canan Elçi (Çev.), Gün Yayıncılık, İstanbul.
- Russell, B. (1982). Mutluluk Yolu, Nurettin Özyürek (Çev.), Varlık Yayınları, 5.bs., İstanbul.
- Service Futures 2018, <https://www.servicefutures.com/tr/calisan-mutlulugu-belirli-bir-hedefin-olmasi-verimlilik-nasil-artiriyor> (Erişim tarihi: 20 Mayıs 2019).
- Sharma, R. (2007). Mutluluk için tek adım, Tempo Dergisi, sf. 60.
- Tdk 2019, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&kelime=mutluluk-&kategori=verilst&ayn=tam (Erişim tarihi: 16.05.2019).
- Tsutsui, Y. (2013). Weather and Individual Happiness, Weather, Climate, and Society, published by American Meteorological Society, 5 (1): 70-82.
- Turan, N. (2018). Çalışma Mutluluğu: Kavram ve Kapsam, Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 37 (1): 169-212.
- Uplifers 2015, <https://www.uplifers.com/mutlu-insanlarin-farkli-yaptigi-10-sey/> (Erişim tarihi: 16.05.2019).
- Uplifers 2016, <https://www.uplifers.com/para-gerçekten-mutlulugu-satin-alamaz-mi/> (Erişim tarihi: 24 Mayıs 2019).