

Year (Yıl) : 2019
 Volume (Cilt) : 6
 Issue Number (Sayı) : 3
 Doi : 10.5455/JNBS.1566204120

Received/Geliş 19.08.2019
 Accepted/Kabul 10.10.2019
 JNBS, 2019, 6(3):211-218

Afra Yadigar Terzi (ORCID: 0000-0002-5891-2147)
 Melisa Aksu (ORCID: 0000-0002-8707-0815)
 Gökben Hızlı Sayar (ORCID: 0000-0002-2514-5682)

KİŞİSEL İYİ OLUŞ PERSONAL WELL BEING

Afra Yadigar Terzi¹, Melisa Aksu², Gökben Hızlı Sayar¹

Öz

Pozitif psikoloji kapsamında yapılan çalışmalarda kişisel iyi oluş kavramına sıkça rastlanmaktadır. Kişisel iyi oluş, yıllarca bireylerin yaşamlarında herhangi bir bozulma olmaması, genel anlamda sağlıklı olma durumu olarak tanımlanmıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalarla birlikte kişisel iyi oluş kavramının yalnızca bu tanımla sınırlı olmadığı ortaya konmuştur. Kişisel iyi oluş kavramının zenginleşmesiyle, kişisel iyi oluşa dair çeşitli kuramlar ortaya çıkmıştır. Bu yazının temel amacı pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte gelişme gösteren kişisel iyi oluş kavramını tanıtmak, kişisel iyi oluş ile ilgili kuramsal yaklaşımları özetleyerek, buna etki eden faktörlerin üzerinde durmaktır.

Anahtar Kelimeler: kişisel iyi oluş, pozitif psikoloji, ruh sağlığı

Abstract

It is often come across with the concept of personal well being in the studies within the scope of positive psychology. For years, personal well being had been defined as not to exist any defect in individuals' lives, being healthy in general manner. With the recent conducted studies, it is demonstrated that concept of personal well being is not limited only with this definition. As this concept has got wider, various theories have showed up. The main aim of this review is providing a general information regarding the concept of well being that develops by development of positive psychology, and to emphasize the factors that affect personal well being by reviewing its theoretical approaches.

Keywords: personal well being, positive psychology, mental health

¹ Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

² Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye.

*Sorumlu Yazar: Gökben Hızlı Sayar, Üsküdar University, Institute of Social Sciences, İstanbul, Turkey. e-mail: gokben.hizlisayar@uskudar.edu.tr

1. Giriş

Psikoloji bilimi, araştırmaya başlandığı ilk günden beri davranış problemleri, psikozlar ve nevrozlar üzerine odaklanmıştır. Ancak son otuz yıl içerisinde yapılan araştırmalar daha çok psikolojinin yeni bir alt disiplini olan pozitif psikoloji üzerine olmaktadır. Özellikle 1980'li yıllardan sonra yapılan pozitif psikoloji çalışmalarında kişisel iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu gibi kavramların ortaya çıktığı görülmektedir.

İyi olma ve iyilik kavramı, psikoloji biliminin ortaya çıktığı ilk dönemden itibaren bireylerin yaşamlarında herhangi bir bozulma olmaması şeklinde tanımlanan sağlıklı olma durumu için kullanılmaktadır. Ancak son yıllarda yapılan kişisel iyi oluş kavramı daha çok çeşitlik bozukluk veya sıkıntılardan yoksunluk olarak değil de olumlu özellikleri de içermektedir. Diener (1994)'e göre daha önce yapılan sağlıklı olma tanımları herhangi bir hastalık veya sıkıntı durumundan yoksunluk olarak betimlenirken bireylerin tam anlamıyla psikolojik iyi oluşunu açıklamaya yetmemektedir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamlarını daha anlamlı kılabilecek ulaşılabilir hedefler belirleyerek bu hedeflerini gerçekleştirmek ve daha da geliştirmek anlamına gelmektedir. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan başka bir tanımlamada da psikolojik iyi oluşun bireylerin yaşam zorlukları karşısında yaşam ile sağladığı uyum olarak tanımlandığı görülmektedir (Eryılmaz 2009).

Kişisel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve iyilik hali kavramlarının anlamsal temellerinde bazı benzerlikler ve bazı farklılıklar bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramı bireylerin kendilerini sosyal, davranışsal ve psikolojik bakımdan geliştirme olarak tanımlanırken iyilik hali kavramı bireylerin sosyal, toplumsal ve bireysel anlamda tüm alanlarda yaşamlarını fonksiyonel olarak sürdürebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Kişisel iyi oluş ise mutluluk kavramının yerine kullanılmaktadır (Yıldırım 2018).

Kişisel iyi oluş kavramı ile ilgili çok fazla tanımlama yapılmasına karşın en geçerli tanımın Diener (1984) tarafından yapılan tanım olduğu kabul edilmektedir. Kişisel iyi oluş, Diener (1984)'e göre bireylerin yaşamlarında hissettikleri olumlu duyguların fazla, olumsuz duyguların ise oldukça az yaşandığı bir yaşam doyumuna sahip olma durumudur. Aynı şekilde bireylerin yaşamlarında meydana gelen olayları değerlendirip bir sonuca ulaştığında vermiş olduğu duygusal tepkilerin tamamı olarak da düşünülebilir.

Campbell (1976)'e göre kişisel iyi oluşun üç özelliği vardır. Bunlar:

- Kişisel iyi oluş öznelidir. Yani bireylerin kendi tecrübelerine dayanmaktadır.
- Kişisel iyi oluş olumlu özellikler barındırmaktadır. Diğer bir deyişle kişisel iyi oluş, bireylerin zihinsel gelişimi engelleyen olumsuz özelliklerin yoksunluğu değil; bireyin hayatında esas olumlu özelliklerin yer almasıdır. Kişisel iyi oluş bireylerin kendi hayatlarıyla ilgili genel bir değerlendirme yapmasına imkan tanımaktadır. Bu doğrultuda bireyler, yaşamların genel seyrindeki memnuniyet durumlarını tüm yönleriyle

görebilmektedirler.

Kişisel iyi oluş olumlu ve olumsuz duyguların birbirleriyle negatif yönlü ilişki olmasından dolayı ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda kişisel iyi oluş kavramının birden fazla bileşen içerdiği sonucuna ulaşılmaktadır. Nitekim Myers ve Deiner (1995)'e göre kişisel iyi oluşun iki farklı bileşeni olduğu kabul edilmektedir. Myers ve Deiner (1995)'e göre kişisel oluş, duyuşsal ve bilişsel iki farklı bileşenden oluşmaktadır. Kişisel iyi oluş kavramının bilişsel yönünü yaşam doyumu kavramı karşılarken duyuşsal yönünü ise olumlu ve olumsuz duygular iki farklı bileşen gibi karşılamaktadır. Kişisel iyi oluş kavramının bilişsel yönünü karşılayan yaşam doyumu, bireylerin hedefledikleri ve ellerinde mevcut olarak bulundurdıklarını karşılaştırarak bir sonuca ulaşması ve ulaştığı sonuçla ilgili kendi bireysel yaşamı hakkında öznel bir değerlendirme yaparak elde ettiği doyum şeklinde tanımlanmaktadır (Altay ve Avcı 2009). Diğer bir deyişle bireylerin beklenti ve gerçeklerini kendi kriterlerine göre değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan doyum olarak belirtilebilir. Kişisel iyi oluş kavramının duyuşsal yönünü karşılayan olumlu ve olumsuz duygular bileşenlerinden olumlu duygular heyecan, neşe, güven, umut, beklenti, mutluluk gibi pozitif duyguların doyumunu gösterirken olumsuz duygular üzüntü, suçluluk, nefret, kırgınlık gibi negatif duyguların doyumsuzluğunu göstermektedir (Altay ve Avcı 2009).

Kişisel iyi oluş, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal anlamda yaşam kalitelerinin ölçülmesinde önemli bir ölçüdür (Diener ve ark. 2003). Kişisel iyi oluşun bireylerde yüksek düzeyde olması sosyal ve bilişsel gelişiminin, problemlerle baş etme becerisinin ve farklı bakış açılarına olan ilgisinin de yüksek olması konusunda olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde kişisel iyi oluşun bireylerde düşük düzeyde olması da sağlık alanında, eğitim alanında, medeni hal alanında ve sosyoekonomik alandaki pek çok değişkeni de olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Kişisel iyi oluş kavramı, tek başına ele alınması gereken bir kavram olmadığından diğer bileşenlerinin de bilinmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü yaşam doyumu ve yaşam doyumunun alındığı yer ile olumlu ve olumsuz duyguların bireylerin kişisel iyi oluşlarını birlikte açıklayabildikleri düşünülmektedir. Diener (1984)'e göre kişisel iyi oluş kavramının olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç bileşenden oluştuğu söylenmektedir. Ancak Diener, Suth, Lucas ve Smith (1999) tarafından yapılan çalışmada kişisel iyi oluş kavramının daha geniş bir yelpazeden değerlendirilmesi için yeni bir bileşen olarak yaşam alanlarından alınan doyum eklenmiştir. Bu doğrultuda kişisel iyi oluş kavramının duyuşsal yönünün olumlu ve olumsuz duygulanım ile açıklandığı, bilişsel boyutunun ise yaşam doyumu ve yaşam alanlarına ilişkin alınan doyum ile açıklandığı söylenmektedir.

Diener, Suth, Lucas ve Smith (1999) tarafından oluşturulan kişisel iyi oluş bileşenleri Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1. Kişisel İyi Oluşun Bileşenleri (Diener ve ark. 1999)

Duygusal Boyut		Bilişsel Boyut	
Olumlu Duygulanım	Olumsuz Duygulanım	Yaşam Doyumu	Yaşam Alanlarına İlişkin Doyum
Sevinç	Suçluluk	Hayat değiştirme isteği	İş
Neşe	Utanç	Şu anki yaşamından alınan doyum	Aile
Sevgi	Üzüntü	Geçmişle barış içerisinde olma	Hobi Etkinlikleri
Mutluluk	Kaygı	Gelecek yaşamdan alınan doyum	Sağlık
Coşku	Öfke	Sosyal çevredeki bireylerin kendi hayatı hakkındaki görüşleri	Sosyoekonomik seviye
Gurur	Depresyon		Benlik
Memnuniyet	Kıskançlık		Arkadaş ortamı

Tablo 1.'de belirtildiği üzere bireylerin kişi oluşunu açıklayabilmek için duygusal ve bilişsel boyutlarının birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. Yaşam doyumunun bireylerde düşük düzeyde olması psikolojik ve davranışsal pek çok problemi beraberinde getirirken depresyon ve mutsuzluk gibi olumsuz duygulara sahip olmasına neden olmaktadır. Aynı şekilde olumlu yaşam olaylarına dahil olması ve olumlu benlik saygısı geliştirmesi bireylerin yaşam memnuniyeti sağlamasına ve mutlu olmalarına imkan tanımaktadır. Bu doğrultuda bilişsel ve duygusal boyutlar birlikte değerlendirildiğinde bireylerin kişisel iyi oluşları da doğru bir şekilde açıklanmaktadır (Park 2004).

2. Kişisel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Pozitif psikolojinin psikoloji biliminin bir alt disiplini olarak son otuz yıl içerisinde daha fazla önem kazanmasıyla birlikte kişisel iyi oluş, iyilik hali, yaşam doyum ve mutluluk gibi kavramların incelenmeye başladığı görülmektedir. Birbirlerine yakın görülen tüm bu kavramların farklı anlam ve özellikleri yer almaktadır. Çalışmamızda kişisel iyi oluş kavramı üzerine odaklanılmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde kişisel iyi oluş kavramını açıklayan pek çok yaklaşıma ulaşmak mümkündür. Bu yaklaşımların genel anlamda kişisel iyi oluşun farklı bileşenlerine göre değerlendirildiği düşünülmektedir. Bu doğrultuda kuramların tek tek incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu kuramlar erek kuramı, etkinlik kuramı, aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları, çok yönlü uyumsuzluk kuramı, uyum kuramı ve Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramıdır.

2.1. Erek Kuramı

Erek; gerçekleştirilmek üzere planlanan amaç ve hedefler bütünü anlamına gelmektedir. (Malkoç 2011). Pozitif psikolojide mutluluğun bir amaca ulaşıldığı zaman gerçekleşeceğini belirten kuram da erek kuramıdır. Erek kuramı, Wilson (1960) tarafından ilk kez ele alınan bir kuramdır. Bu kurama göre mutluluğun bireyin ihtiyaçlarının doyurulması halinde ulaşılacağı aksi takdirde bireyin ihtiyaçları doyurulmazsa mutsuz olacağı belirtilmektedir (Diener 1984).

Erek kuramına göre bireylerin belirgin bir hedefe ulaşıldığında ya da bir ihtiyacı karşılandığında kişisel iyi oluşuna ulaşılacağı belirtilmektedir. Erek kuramı ile ilgili yapılan başka bir çalışmada da kişisel iyi oluşun bilişsel değişkenlerinden olan yaşam doyumunun bireyin ihtiyaçları karşılandığı sürece arttığı sonucuna ulaşılmaktadır (Omodei ve Wearing 1990). Erek kuramı, bireylerin mutluluğa ve genel iyilik hallerine ulaşabilmesi için yaşamlarına ilişkin gerçekleştirmek istedikleri amaçlarını gerçekleştirmesi gerektiğini savunmaktadır. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999)'a göre bireylerin belirledikleri amaçlarına ulaşabildiği ve bu amaçlara ulaşabilmek için planlamalarını gerçekleştirdiği sürece mutlu olabileceğini belirtmektedir. Ancak bireylerin bu mutluluklarının uzun vadeli mi yoksa kısa vadeli mi olacağı konusu araştırmacılar tarafından tartışmaya sunulmaktadır.

Diener (1984)'e göre yapılan araştırmalardan bazılarının bireylerin mutluluğa ulaşmak için belirledikleri hedeflerin somut, net ve anlaşılır olmamasından dolayı hedeflerin gerçekleştiği sürece kısa vadeli mutluluk yaşayacaklarını gösterirken araştırmalardan bazılarının ise bireylerin mutluluğa ulaşmak için belirledikleri hedeflerin somut ve daha gerçekçi olmasından dolayı hedeflerin gerçekleştiği takdirde daha uzun vadeli mutluluk yaşayacakları görülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin hedef belirlerken ihtiyaçlarının karşılanmasını göz önünde bulundurduğu söylenebilir. Aynı şekilde ihtiyaçlar hiyerarşisini oluşturan Maslow (1957)'e göre de bireylerin ihtiyaçları karşılandığı sürece mutlu olabilecekleri görülmektedir. Buna göre bireylerin gerçekçi, somut, net ve belirgin hedefler koymaları ve bu hedeflerin temel ihtiyaçları göz önünde bulundurularak belirlenmesi mutluluğun ve kişisel iyi oluşun gerçekleşeceği düşünülebilir.

Erek kuramına göre bireylerin mutluluk yaşayabilmeleri için yaşamlarına ilişkin çeşitli amaçlar belirlemesi ve bu amaçlarına ulaşabilmesi gerekmektedir. Bireylerin kendi yaşamlarına göre belirledikleri amaçların bireylerin kişisel iyi oluşlarını ve bireysel gelişimlerini arttırdığına yönelik alanyazında çalışmalar mevcuttur (Diener ve ark. 1999). Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) tarafından yapılan çalışmaya göre bireyler amaçlarına ulaşmak için ilerledikçe davranışları da olumlu anlamda artış göstermektedir. Aynı şekilde hedeflerinden uzaklaştıkça da davranışlarının negatif anlamda düşüş gösterdiği görülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin hedeflerini belirginleştirirken imkanları dahilinde ve gerçekçi hedefler koyabilmeleri gerektiği düşünülmektedir. Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler koyan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek ve

uzun vadeli olacağı, bu durumda da kişisel iyi oluşlarının yüksek olacağı belirtilmektedir (Palys ve Little 1983).

Erek kuramına göre bireylerin yaşamlarında mutluluğa ulaşabilmeleri için hedefler koymaları gerektiği belirtilmektedir. Bu hedefler, bireylerin yaşamlarını sürdürdükleri kültürel yapıdan da etkilenmektedir. Bireyselliğin daha ön planda tutulduğu kültürel yapılarda yaşamlarını sürdüren bireylerin kendisinin çevresinden daha önemli olduğu ve bireylerin kendi amaçlarına ulaşabilmesi, kişisel iyi oluşa sahip olabilmeleri için etkili olduğunu göstermektedir. Bireyselliğin değil de toplulukçu kültürün daha ön planda tutulduğu yerlerde yaşamlarını sürdüren bireylerin ise kişisel iyi oluşları toplumun birlikteliği ve kendisine bu toplumun içerisinde yer bulmasıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Diener ve ark. 1999).

2.2. Etkinlik Kuramı

Erek kuramı, kişisel iyi oluşa ulaşabilmek için bireylerin hedeflerine ulaşabilmesinin gerekli olduğunu savunurken etkinlik kuramı, bireylerin kişisel iyi oluşlarını belirledikleri hedeflerine ulaşmak için geçirdikleri süreçte yapmış oldukları etkinliklerden aldıkları haz olarak tanımlanmaktadır (Malkoç 2011). Bir diğer deyişle etkinlik kuramı, bireylerin mutluluğa ulaşabilmek için belirledikleri hedefleri doğrultusunda yapmış oldukları etkinliklerden haz almaları olarak düşünülebilir.

Etkinlik kuramlarına göre mutluluğun bireylerin hedeflerine ulaşabilmek için süreç içerisinde yapmış oldukları etkinliklerden haz almaları gerekmektedir. Bu doğrultuda bireylerin mutluluğa ulaşma süreci, mutluluğa ulaşmalarından daha fazla önem kazandığını göstermektedir.

Etkinlik kuramı ve kişisel iyi oluş ile ilgili yapılan yaklaşımlardan en fazla dikkat çeken yaklaşım Csikzentmihalyi'nin akış kuramıdır (Csikzentmihalyi ve Figurski 1982). Bu kuram, bireylerin yaptıkları davranışlardan doyum sağlamasını sağlayacak genel bir duygu halini açıklamaktadır.

Akış kuramı, Csikzentmihalyi ve Figurski (1982)'ye göre bireyin bireyselliğini geride bırakarak sadece yaptığı işe odaklanması gerektiğini belirtmektedir. Bu kuram, mutluluğun bireyin hedefi doğrultusunda yapmış oldukları etkinlikleri gerçekleştirirken hissettikleri akış duygusuyla birlikte olacağını söylemektedir. Bu doğrultuda bireyler yapmış olduğu etkinliklerin tam ortasında yer almakta hatta bireyler için yapmış oldukları etkinlikler dışında hiçbir şeyin önemli olmadığı düşünülmektedir. Akış kuramına göre bireylerin yapmış oldukları etkinlikler eğer yetenekleriyle bağdaşıyorsa bireylerin yapmış oldukları etkinliklerden daha fazla keyif alacakları düşünülmektedir (Csikzentmihalyi ve Figurski 1982). Bir diğer deyişle bireyin yapmış olduğu etkinlikler, yetenekleri dahilinde yapılıyorsa yapılacak etkinliklerden daha fazla keyif alınacağını göstermektedir.

Etkinlik kuramları ve erek kuramı pek çok özelliği açısından benzerlik göstermektedir. Ormel, Lindenberg, Steverink ve Verbrugge (1999) tarafından yapılan bir çalışmada bireylerin hedeflerinin, genel ihtiyaçlarını karşılamak

amacıyla belirlenen bireysel planlar olduğu görülmüştür. Bu ihtiyaçları karşılamak için yapılan etkinlikler ise memnun etse de etmese de olumlu duygulanım yaratmaktadır. Bu etkinliklerin gerçekleştirilmesi ise bireylerde olumsuz duygulanıma neden olmaktadır.

Özetlemek gerekirse etkinlik kuramları, bireylerin hedefledikleri mutlulukları değil de daha çok hedefledikleri mutluluklarına ulaşmak için yapmış oldukları etkinliklerden aldıkları haz olarak düşünülebilir. Bireylerin yetenekleri doğrultusunda etkinlikler düzenlemesi de aldıkları hazın artmasına imkan tanımaktadır.

2.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları

Kişisel iyi oluşu açıklayan kuramlardan bir diğeri de aşağıda yukarı ve yukarıdan aşağı kuramlarıdır. Bu kuramlardan birincisi de aşağıdan yukarı kuramıdır.

Aşağıdan yukarı kuramı Wilson (1967) tarafından belirtilen bireylerin temel ve genel ihtiyaçlarının belirli yaşam koşullarında gerçekleşmesi durumunda mutlu olabileceği felsefesine dayanmaktadır (Diener ve ark. 1999). Bu kurama göre bireylerin yaşamlarında haz aldıkları etkinlikler ne kadar fazla ise bireyler o kadar mutlu olacağı düşünülmektedir. Bir diğer deyişle bireylerin mutlulukları haz aldıkları etkinliklerin sayısına bağlıdır.

Aşağıdan yukarı kuramı, bireyleri gündelik yaşam koşullarının ve demografik özelliklerinin mutluluklarını etkileyen önemli değişkenler olduklarını göstermektedir. Bu doğrultuda bireylerin mevcut koşulları ihtiyaçlarını karşılamasına imkan tanıyorsa bireylerin mutlu olacakları düşünülebilir (Diener ve ark. 1999). Aşağı yukarı kuramına göre kişisel iyi oluş, bireylerin kendi hayatlarında en fazla beğendikleri ve haz aldıkları alanların ancak kendi yaşantılarının birleşmesinden oluştuğu söylenebilir (Dost 2004). Bireylerin mutluluklarının yaşamlarındaki haz aldıkları bu alanlarda yaşadıkları pek çok pozitif olaya bağlı oldukları düşünülmektedir. Bu doğrultuda mutlu olarak tanımlanan bireylerin bu kurama göre yaşamlarında çok fazla olumlu olaylar yaşadıkları ve yaşamlarından haz aldıkları için şanslı oldukları söylenebilir. Ancak ilgili alanyazın incelendiğinde aşağı yukarı kuramının çok fazla destek alamadığı görülmektedir (Myers ve Diener 1995).

İlgili alanyazın incelendiğinde yapılan pek çok çalışmada kişisel iyi oluşu incelerken mevcut yaşam koşullarının ve demografik özelliklerin bireylerin mutluluklarını açıklamadaki etkisinin çok fazla olmadığını göstermektedir (Diener 1984, Myers ve Diener 1995, Diener, Suh, Lucas ve Smith 1999). Yapılan araştırma sonuçları doğrultusunda bireylerin kişisel iyi oluşları açıklanırken mevcut yaşam koşulları doğrultusunda gözlenebilir durumların yüzdesinin düşük olduğu kanısına varılmaktadır.

Kişisel iyi oluşu açıklayan bir diğer kuram ise yukarıdan aşağı kuramıdır. Bu kurama göre bireylerin mutluluklarının genetik özelliklerine ve bu özelliklerin etkisiyle kendi yaşam tecrübelerini oluşturan bireysel özelliklerinin ve bilişsel değişkenlerinin bir sonucu olduğu üzerinde durulmaktadır (Diener 1984). Yukarıdan aşağı kuramına göre bireylerin kişilik özellikleri, gündelik yaşamda karşılaştıkları olaylara karşı nasıl tepki verdiklerini göstermektedir. Böylelikle bu kuramın gündelik yaşam

koşulları ve diğer çevresel faktörleri benzer olan bireylerin kişisel iyi oluşlarının birbirlerinden farklı olmasının neden olduğu açıklanmaktadır.

Görüldüğü üzere açıklanan ilk kuram olan aşağıdan yukarı kuramında çevresel faktörlerin kişisel iyi oluşu etkilediği söylenirken ikinci kuram olan yukarıdan aşağı kuramında bireysel özelliklerin kişisel iyi oluş üzerinde daha fazla etkilediği söylenmektedir.

İlgili alanyazında aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramının bir bütün olarak ele alınması gerektiğine yönelik çalışmalar da yer almaktadır (Brief ve ark. 1993). Yapılan çalışmalar doğrultusunda bireylerin kişilik özellikleri ile mevcut yaşam koşullarını değerlendirmesi bireylerin kişisel iyi oluşlarını etkilediğini düşündürmektedir. Buna göre bireylerin günlük yaşam koşullarını yorumlama şekilleri kişisel iyi oluşlarını etkilerken kişilik özellikleri ise bireylerin yaşanan olayları nasıl yorumladıklarını gösterdikleri önemli bir değişken olmasıyla yerini almaktadır.

2.4. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Kişisel iyi oluşu açıklayan bir diğer yaklaşım ise çok yönlü uyumsuzluk kuramıdır. Bu kuramın bakış açısına göre bireylerin mutlulukları mevcut yaşam koşulları ve kendisinin bir kriter olarak belirlediği diğer bireyler ile belirlediği standartlar arasında karşılaştırma yapmasıyla mümkün olacaktır. Bu kurama göre bireylerin mutlulukları ancak bireylerin mevcut yaşam koşullarındaki kriterlerinin üzerlerine çıkmasıyla mümkün olacaktır (Diener ve ark. 1999). Bireylerin yapmış oldukları bu karşılaştırmada eğer mevcut yaşam koşullarının belirledikleri standart altında çıkması durumunda bireylerin mutsuz olacakları düşünülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin hayattan aldıkları doyumun mevcut yaşam koşulları ve belirgin standartları arasındaki farklılığa bağlı olduğu söylenebilir.

Çok yönlü uyumsuzluk kuramı, içerisinde pek çok farklı yaklaşım barındırmaktadır. Bu yaklaşımlardan en önemlisi ise sosyal karşılaştırma kuramıdır.

Diener (1984)'e göre sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin mutluluğa ancak mevcut yaşam koşulları ile belirlediği standartlar arasındaki karşılaştırmaya bağlı bir şekilde ulaşacağını söylemektedir. Bu doğrultuda sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin diğer bireyler tarafından karşılaştırma yapılırken mevcut yaşam koşullarının diğerlerine göre daha kötü olmasından dolayı mutsuz olacaklarını belirtmektedir.

Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999)'e göre sosyal karşılaştırma, bireylerin kendi belirledikleri çevrelerinde etkileşim içerisinde olduğu diğer bireylerin mevcut yaşam koşullarını düşünerek zaman geçirmeleridir. Bu kuramın çıkış noktası bireylerin etkileşim içerisinde olduğu diğer bireylerin yaşam koşullarının kriter olarak belirlenmesidir. Bireyler, mevcut yaşam koşulları içerisinde sahip olduğu değerleri sosyal çevresiyle karşılaştırma düşüncesindedir. Diener (1984)'e göre bireylerin kriter olarak belirledikleri sosyal çevresindeki diğer bireylerin yaşam koşulları, bu kurama göre bireylerin mutluluk durumlarını ve kişisel iyi oluşlarını etkilemektedir. Bireyler, kendilerini sosyal çevresiyle karşılaştırdıktan sonra edinmiş oldukları

benzerlik ve farklılıklardan çıkan sonuçlar doğrultusunda yaşam doyumunu belirlemektedir.

McFarland ve Milller (1994) tarafından yapılan araştırmaya göre bireylerin kişilik özellikleri ile sosyal karşılaştırma biçimleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Kişilik özellikleri daha çok yapıcı ve olumlu olan bireylerin kendilerinden daha düşük düzeyde olan bireylerle kendilerini karşılaştırdıkları görülürken daha yıkıcı ve olumsuz olan bireylerin kendilerinden daha yüksek düzeyde olan bireylerle kendilerini karşılaştırdıkları görülmektedir. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999)'e göre bireylerin mevcut yaşam koşullarından daha iyi duruma geleceğini düşündükleri zamanlarda kendilerini karşılaştırma eğilimleri içerisinde oldukları söylenebilir. Diğer durumlarda bireylerin kendilerini karşılaştırma eğiliminde oldukları söylenemez.

2.5. Uyum Kuramı

Kişisel iyi oluşu açıklayan bir diğer yaklaşım ise uyum kuramıdır. Bu kuram kişisel iyi oluşun açıklanmasında bireylerin yeni yaşam koşullarına ve olaylara uyum sağlama süreçlerinin etkisi üzerine oluşturulmuştur. Uyum kuramı, bireylerin yeni yaşanan bir olay karşısında göstermiş oldukları tepkilerin zaman içerisinde olayın etkisinin yaşamlarında azalmasıyla birlikte olaya uyum sağladıklarını içermektedir (Diener ve ark. 1999). Bu kuramın bakış açısına göre bireyler, öncelikle yeni karşılaştıkları bir olay karşısında fazla tepki göstermekte daha sonra bu tepkilerin etkisi ve şiddeti zaman içerisinde azalmaktadır.

Bireylerin yeni karşılaştıkları bir olay karşısında adaptasyon süreçleri belirli bir zaman gerektirmektedir. Öyle ki alanyazında bu konuda çok fazla çalışma yer almaktadır. Suh, Diener ve Fujita (1996) tarafından yapılan çalışmada bireylerin karşılaştıkları yeni bir olaya en fazla üç ay içerisinde uyum sağladıkları görülmektedir. Bunun tam tersi şekilde bireylerin bir olay karşısında adaptasyon süreçlerinin ne kadar zaman geçse de gerçekleşmediği görülmektedir. İlgili alanyazında bu doğrultuda da çalışmalar bulunmaktadır. Stroebe, Abakoumkin ve Schut (1996) tarafından eşleri vefat eden kadınlar ile yapılan çalışmada dul kalan kadınların üzerlerinden iki yıl geçmiş olmasına rağmen duygu durum bozuklukları yaşadıkları ve depresyon düzeylerinin yüksek oldukları sonuçlarına ulaşılmaktadır.

Uyum, ancak tekrar eden veya sürekli şekilde uyarıcılara maruz kalındığında daha önce verilen tepkilerin azalması olarak düşünülmektedir. Helson (1947)'a göre bireylerin karşılaşmış oldukları yeni bir olay karşısında uyum sağlaması ve daha önce vermiş oldukları tepkilerinde bir düşüş yaşaması ancak belirli bir zaman geçtikten sonra gerçekleşmektedir.

Bireyler, yeni karşılaştıkları bir olay karşısında öncelikle olayın bireyler üzerinde bıraktığı etkiye göre kişisel iyi oluşlarının yüksek veya düşük olmalarını belirlemektedir. Ancak daha sonra olayın bireyler üzerinde bıraktığı etkinin azalması durumunda bireylerin mevcut yeni duruma uyum süreçlerinin başladığı düşünülmektedir (Diener 1984). İlgili alanyazında bu konuda çalışmalar bulunmaktadır.

Lucas (2007) tarafından çalışmada bireylerin ölüm gibi doğal afet gibi karşılaşılabilecekleri felaketler sonrasında belirli bir zaman geçtikten sonra baş etme becerilerini öğrendikleri ve yaşadıkları felaketlerin üstesinden gelebildikleri görülmektedir.

Uyum kuramı, üç önemli fonksiyona sahiptir. İlk fonksiyon, bireylerin uyum süreci içerisinde yaşadıkları duyguların uzun vadeli olmasının önüne geçerek kendisini fiziksel ve mental olarak yaşayabilecekleri problemlerden korumasıdır. İkinci fonksiyon, bireylerin uyum süreci içerisinde değiştiremedikleri uyarıcının bir süre sonra görmezden gelinmesi ve yaşamındaki değişikliklere daha fazla dikkat etmesidir. Üçüncü ve son fonksiyon ise bireylerin uyum süreci içerisinde yaşadıkları duygu yoğunluğunun giderek azalması ve bireylerin başarısız olduğu alanlardan uzaklaşmasıdır (Lucas 2007).

2.5. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Alanyazında bireylerin yaşadıkları psikolojik problemleri konu alan çalışmalar dikkate alındığında bireylerin psikolojik iyi oluşları, yaşadıkları psikolojik problemlerinin arka planında kaldıkları görülmektedir (Ryff 1995). Uzun süre anksiyete, duygu durum bozuklukları vb. problemleri yaşamayan bireylerin psikolojik anlamda daha sağlıklı oldukları kabul edilmektedir. Ryff (1995)'e göre bireylerin uzun süre herhangi bir psikolojik rahatsızlık geçirmeden yaşamını devam ettirmesi ise kişisel iyi oluş, mutluluk ve iyilik hali gibi kavramların ikinci plana atılmasına neden olmaktadır.

Psikolojik iyi oluş, psikolojik rahatsızlıklardan yoksun olmak değil olumlu özelliklerin birey üzerinde var olması anlamına gelmektedir. Ryff (1995)'e göre psikolojik iyi oluş kavramının psikolojik rahatsızlıkların gerisine atılmadan araştırılmaya ihtiyacı olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda psikolojinin pek çok disiplinini inceleyerek her kuramdan çeşitli kavramların bütünüyle ele alınmasıyla kendi psikolojik iyi oluş kuramını oluşturmuştur.

Psikolojinin pek çok disiplinini inceleyerek psikolojik iyi oluş kuramını oluşturan Ryff (1995), kuramın temelini Erikson'un psikososyal gelişim kuramından, Bühler'in temel yaşam eğilimleri kuramından, Neugarten'in kişilik değişimleri kavramından, Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramından, Rogers'in tam kapasiteyle çalışan birey kavramından, Jung'un bireyselleştirme kavramından, Allport'un olgunluk kavramından, Jahoda'nın ruh sağlığı kavramından ve Birren'in kişiliğin yönetim süreci kavramından almaktadır (Ryff 1995, Ryff ve Keyes 1995). Bu kavramlar ve kuramları esas alarak oluşturulan psikolojik iyi oluş kuramı altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar kendini kabul, çevre hakimiyeti, yaşam amacı, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler ve otonomi (özerklik)'tir (Ryff ve Keyes 1995).

Psikolojik iyi oluşu oluşturan alt boyutlardan ilki kendini kabuldür. Kendini kabul Ryff ve Keyes (1995)'e göre bireylerin kendisini ve geçmişini pozitif bir şekilde değerlendirmesi olarak kabul edilmektedir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramının geçmişi ve bugünü kabul etmesinin önemli olduğunu belirten bu alt boyutta bireyler kendisini ve geçmiş yaşamını kabul eder ve olumlu

algılsa kendisini daha iyi hissedeceğini belirtmektedir (Ryff 1995).

Psikolojik iyi oluşu oluşturan alt boyutlardan bir diğeri çevre hakimiyetidir. Çevre hakimiyeti için, bireylerin yaşamlarını fonksiyonel olarak yönetme yeteneği tanımlaması yapılabilir (Ryff ve Keyes 1995). Bireylerin ruh sağlığına uygun alanları tercih etmesi psikolojik iyi oluşunu gerçekleştirmektedir. Mevcut yaşam koşullarını en iyi şekilde değerlendiren ve kontrol edebilen, çevresini yönetebilen bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olacağı düşünülmektedir (Ryff 1995).

Psikolojik iyi oluşu oluşturan alt boyutlardan bir diğeri ise yaşam amacıdır. Yaşam amacı, bireylerin olumlu eylemler yapabilmeleri için belirledikleri somut, net ve anlaşılır planların tamamıdır (Ryff 1995). Bireylerin belirgin hedeflerinin olması ve kendilerini bu doğrultuda motive etmeleri yaşam amaçlarının güncel kalmasına ve psikolojik iyi oluşlarına etki etmektedir.

Psikolojik iyi oluşu oluşturan alt boyutlardan bir diğeri ise kişisel gelişimdir. Kişisel gelişim yaşam boyu sürmesi gereken ve bireylerin yeni deneyimlere açıklığı gösteren genel bir kavramdır. Bireylerin farklı bakış açılarına olan ihtiyacı ve potansiyelinin farkında olması psikolojik iyi oluşlarına olumlu etki sağlamaktadır (Ryff 1995).

Psikolojik iyi oluşu oluşturan alt boyutlardan bir diğeri ise olumlu ilişkilerdir. Ryff ve Keyes (1995)'e göre bireylerin diğer insanlarla daha nitelikli ilişkiler kurması olumlu ilişkiler olarak tanımlanabilir. Bireylerin psikolojik iyi oluşları, kurdukları sağlıklı sosyal ilişkilere bağlı olduğu belirtilmektedir. Sevgi ve saygı çerçevesiyle sosyal çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri mutlulukları etkilemektedir (Ryff 1995).

Psikolojik iyi oluşu oluşturan alt boyutlardan sonuncusu ise otonomi (özerklik) kavramıdır. Bu kavrama göre bireyler, kendi yaşamları hakkında söz sahibi olduğu ve kendi yaşam tarzını belirleyebildiği takdirde psikolojik iyi oluşlarını sağlayacaktır. Otonomi sahibi olan bireylerin tamamı, yaşamlarının fonksiyonel kontrolünü elinde bulundurduğu doğrultuda psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olacağı düşünülmektedir (Ryff ve Keyes 1995).

Genel olarak değerlendirildiğinde psikolojik iyi oluş, bireylerin kendini kabul etmesi, geçmişini olumlu olarak algılaması, kişisel gelişimini sürdürmesi, bir yaşam hedefi olması, yaşam anlamını belirlemesi, sosyal ilişkilerde başarılı olması ve özerk bir şekilde karar verebilmesine bağlı bir şekilde gerçekleşmektedir.

3. Kişisel İyi Oluşa Etki Eden Faktörler

Kişisel iyi oluş, bireylerin yaşamlarında meydana gelen olaylara/durumlara vermiş oldukları duygusal tepkilerin tamamı olarak tanımlanabilir. Bireylerin vermiş oldukları bu duygusal tepkilerin yaşamlarında olumlu etki yaratıyorsa kişisel iyi oluşlarının yüksek, olumsuz etki yaratıyorsa kişisel iyi oluşlarının düşük düzeyde olduklarını göstermektedir.

Kişisel iyi oluş, her bireyin kendi yaşamındaki tecrübelerine ve karşılaştıkları olaylara/durumlara karşı verdikleri tepkilere bağlı olduğundan birçok faktörün

etkisinde kalabilmektedir. Ancak bunların en önemlileri kişilik ve streştir (Malkoç 2011).

Kişilik, Cüceloğlu (2016)'na göre bireylerin kendilerini diğer bireylerden ayıran, bir yapı şeklinde inşa edilmiş, tutarlı ve çevreleriyle kurdukları öznel bir ilişki biçimi anlamına gelmektedir. Bireylerin kendine has düşünme tarzı, ilgileri, yetenekleri, fiziksel görünüşleri, tecrübeleri ve bilişsel özellikleri kişilikleri oluşturmaktadır. Bu doğrultuda kişilik, bireylerin mutluluklarını ve kişisel iyi oluşlarını da etkileyen önemli bir kavram niteliği taşımaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde kişiliği açıklayan pek çok kuramsal yaklaşım bulunmaktadır. Bu kuramlardan beş faktör kişilik kuramı ve yukarıdan aşağı kuramı sadece bazılarıdır (Malkoç 2011).

Kişilik ile ilgili yapılan kuramsal çalışmalardan beş faktör kişilik kuramı, kişisel iyi oluşa doğrudan etki etmektedir. Nitekim ilgili alanyazında da bu doğrultuda çalışmalar yer almaktadır. Steel, Schmidt ve Shultz (2008) tarafından yapılan çalışmada beş faktör kişilik kuramının alt boyutlarından olan dışadönüklük ile kişisel iyi oluşun alt boyutlarından olan olumlu duygulanım ile ve aynı şekilde beş faktör kişilik kuramının alt boyutlarından olan nörotisizm ile kişisel iyi oluşun alt boyutlarından olan olumsuz duygulanım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Aynı şekilde DeNeve ve Cooper (1998) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmaktadır. Bu doğrultuda kişiliğin, bireylerin kişisel iyi oluşlarını doğrudan etkilediği düşünülmektedir.

Kişisel iyi oluşu etkileyen bir diğer faktör streştir. Stres Malkoç (2011)'e göre bireysel ve toplumsal pek çok tehdit edici unsurun algılanması sonucu bireylerin fiziksel ve ruhsal yapısını olumsuz etkileyen bir gerginlik olarak tanımlanmaktadır. İlgili alanyazında stresin bireylerin kişisel iyi oluşlarını etkilediğine yönelik çalışmalar yer almaktadır. Yıldırım (2004) tarafından yapılan çalışmaya göre bireylerin fiziksel ve davranışsal anlamda yaşadıkları problemler depresyon, umutsuzluk ve kaygı gibi pek çok olumsuz duyguyu yaşamalarına neden olmaktadır. Bireylerin stres yaratan durumları arttıkça kişisel iyi oluşlarının düşüş yaşadıkları görülmektedir.

Bireylerin yaşamlarının herhangi bir döneminde meydana gelen stres, fiziksel ve psikolojik sağlıklarını etkileyebilmektedir. Bireylerin yaşamlarını sürdürebilmesi için stresle baş edebilmesi gerektiğini savunan araştırmalarda stresle baş etme becerisinin kişisel iyi oluşlarını arttırdığı sonucuna ulaşılmaktadır (Diener ve ark. 2003).

4. Sonuç

Kişisel iyi oluş, hem bireysel hem de toplumsal anlamda yaşam kalitesinin önemli bir ölçütüdür. Kişisel iyi oluşun sosyal ve bilişsel gelişim ve problemlerle baş etme becerisi üzerinde önemli etkisi olduğundan, yüksek düzeyde kişisel iyi oluş bireyin gelişimini olumlu yönde etkilerken düşük düzeyde iyi oluş sağlık, eğitim ve sosyoekonomik alanlardaki birçok değişkeni olumsuz yönde etkilemektedir. Kişisel iyi oluş düzeyinin bireylerde düşük düzeyde olması psikolojik ve davranışsal pek çok problemi beraberinde getirirken depresyon ve umutsuzluk

gibi olumsuz duygulara sahip olmasına neden olmaktadır.

Kişisel iyi oluş ile ilgili kuramlar incelendiğinde en önemli noktanın kişisel iyi oluşun tek başına ele alınması gereken bir kavram olmadığı ve diğer tüm bileşkelerinin de değerlendirilmesi gerektiğidir. Bu değerlendirmede yaşam doyumu ve yaşam doyumunun alındığı yer ile deneyimlenen olumlu ve olumsuz duygular önemlidir. Kişisel iyi oluşun duygusal ve bilişsel boyutlarını görmezden gelmek doğru olmayan bir değerlendirmeye sebep olacaktır.

Kişisel iyi oluş, her bireyin kendi yaşam olaylarına ve deneyimlediği durumlara karşı verdiği tepkiler olması sebebiyle etkisinde kaldığı birçok faktör olabilmektedir. Ancak araştırmalar sonucu görüldüğü üzere etkisi olan en önemli faktörler kişilik ve streştir. Bu iki faktör bireyin kişisel iyi oluşuna dair daha kapsamlı bir fikir vermektedir. Aynı zamanda stresle başa çıkma becerisinin kişisel iyi oluşun artmasında önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Onam bilgisi: Onam formu gerekli değildir.

Etik kurul onayı: Etik kurul onayı gerekli değildir.

Çıkar çatışması: Çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal destek: Finansal destek bulunmamaktadır.

Referanslar

- Altay, B. ve Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda öz bakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*. 36(4): 275-282.
- Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 13(1): 210-230.
- Brief, A. P, Butcher, A. H., George, J. M. ve 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. doi: 10.1037/0022-3514.64.4.646
- Campbell A (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*. 31(2): 117-124.
- Cummins, R. A. (2000). Personal income and subjective well-being: A review. *Journal of Happiness Studies*. 1: 133-58.
- Cüceloğlu, D. (2016). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- DeNeve, M. K ve Cooper, H. (1998). The happy personality: A-meta analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124: 197-229. doi: 10.1037/0033-2909.124.2.197
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95(3): 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2): 103-157.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125: 276-302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Oishi, S. and Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Psychology*, 54(1): 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Dost, M. T. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. *Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 7(4): 975-989.
- Helson, H. (1947). Adaptation level as frame of reference for prediction of psychophysical data. *The American Journal of Psychology*, 60(1): 1-29. doi: 10.2307/1417326
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events?. *Current Directions in Psychological Science*, 16 (2): 75-79. doi: 10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x

Malkoç, A. (2011). Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

McFarland, C. and Miller, D. T. (1994). The framing of relative performance feedback: Seeing the glass as half empty or half full. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66: 1061-1073.

Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1): 10-19.

Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N., and Verbrugge, V. M. (1999). Subjective well-being and social production functions. *Social Indicators Research*, 46(1): 61-90. doi: 10.1023/A:1006907811502

Omodei, M. M., and Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(4): 762-769. doi:10.1037/0022-3514.59.4.762

Palys, T. S. and Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and organization of personal Project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6): 1221-1230.

Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1): 25-39. doi: 10.1177/0002716203260078

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(99): 99-104.

Ryff, C. D. and Keyes, M. L. C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4): 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719

Steel, P., Schmidt, J., Schultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1): 138-161. doi: 10.1037/0033-2909.134.1.138

Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6): 1241-1249. doi: 10.1037//0022-3514.70.6.1241

Suh, E., Diener, E., Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5): 1091-1102. doi: 10.1037//0022-3514.70.5.1091

Yıldırım, S. (2018). Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.