

## KİŞİSEL SORUMLULUK BAĞLAMINDA ÖZNEL VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ (SOSYAL PSİKOLOJİK BİR DEĞERLENDİRME)

**Dr. Yener ÖZEN\***

\*Yard. Doç. Dr., Erzincan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD  
Erzincan [yenerozen@erzincan.edu.tr](mailto:yenerozen@erzincan.edu.tr)

### ÖZET

Bireysel sorumluluk, yaşamda açık amaçlar belirleme ve bu amaçlara ulaşmak için tüm sorumlulukları ve görevleri tamamıyla kabullenmektir. Seçim özgürlüğü, yaşantınıza yön vermede sorumluluğunuzun olduğunu kabul etmeye yol açar. Özgür olmanın anlamı hayatta kaldığınız sürece ne olacağınız konusunda tercih yapmaktır. Yaşantılarının sorumluluğunu üstlenme, kişisel sorumluluğun başlangıcı ve ana ögesidir. Birey yaşamda ya kişisel sorumluluklarını kabul etmeyi öğrenir ya da bu sorumluluklardan nasıl kaçılacağını öğrenir. Eğer birey cesaretle duyguları, eylemleri, düşünceleri ve içinde bulunduğu duygu durumlarına ilişkin sorumluluğunu kabul etmekten nasıl kaçtığını söyleyebilirse iyi olma haline bir adım daha yaklaşmıştır demektir. Sorumlu birey kendine değer verebileceği türden davranışlar gösterirken diğer insanlar içinde değerli olur. Böyle bir birey, bir işi yapacağını söylediği zaman onu başarana kadar uğraşır. Sorumlu davranışın öğrenilmesi bir yaşam boyu sürer. Psikolojik iyi olma hali bireyde bu sorumlu davranışın geliştirilmesine yardımcı olmaktır. Sorumluluğun karşısı ise sorumsuzluktur. Bu kavramı sorumsuzluk diye ele almak demek bireyin psikolojik ve öznel iyi olma durumlarının arızalı olduğu anlamına gelir ki; diğer geleneksel kuramlar zaten bu durumu hastalık olarak tanımlamaktadırlar. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamı ile ilgili bilişsel değerlendirmesi ile olumlu duygulanımların varlığı ve olumsuz duygulanımların yokluğu olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş, kişinin yaşam amaçlarını, potansiyelinin farkında olup olmadığını, diğer insanlarla ilişkisinin kalitesini içermektedir. Her iki tanımlamada kişisel sorumluluğun tanımını karşılamaktadır. Bu da bireyin öznel ve psikolojik iyi olma halinin tamamen bireyin sorumluluğu içerisinde olduğunu resmetmektedir. Böylece birey öznel ve psikolojik iyi olma halini iyi durumda tutma ve sürdürme yükümlülüğü kişinin kendine aittir ve bu da bireyin yaşamdaki en temel sorumluluğudur.

**Anahtar Kelimeler:** Kişisel sorumluluk, Öznel iyi olma, Psikolojik iyi olma

## PERSONAL RESPONSIBILITY IN THE CONTEXT OF CREATING SUBJECTIVE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING (A SOCIAL PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT)

### ABSTRACT

Individual responsibility, set a clear aim in life to reach this goal, and all the responsibilities and tasks is to fully accept. Freedom of choice, given the direction in your life is your responsibility to accept the lead. Free means to be alive as long as you make choices about what will happen to you. Responsibility of life, personal responsibility is the beginning and the main item. Individuals learn to accept personal responsibility in life either, or how many of these responsibilities will be to learn. If individuals with a sense of courage, actions, thoughts and feelings in situations where their responsibilities but to accept the well-being could say how many cases was a step closer to the means. Individuals may be responsible for its own people in such behavior, while others would be valuable. Such an individual would do when a business deal until it is accomplished. To learn responsible behavior lasts a lifetime. Psychological well-being of individuals, this is to help develop responsible behavior. The opposite is the responsibility of irresponsibility. I say irresponsible to take this concept of the individual psychological and subjective well-being refers to the situation that is defective, other traditional theories have already defined this condition as a disease. Subjective well-being, an individual's cognitive assessment of life associated with the presence of positive emotions and negative emotions can be defined as the absence of. Psychological well-being, a person's life goals, whether it is aware of the potential, involves the quality of relationships with other people. Both meet the definition of personal responsibility in defining. That the subjective and psychological well-being of individuals entirely within the responsibility of the individual is portrayed as. Individuals become so subjective and the psychological well-being and continuing obligation to keep in good condition of the person and the individual's own life is the most fundamental responsibilities.

**Keywords:** Personal responsibility, Subjective well-being, Psychological well-being

### GİRİŞ

Kişisel sorumluluk kişinin kendisine yönelik sorumluluğu olarak ele alınmaktadır ve kişinin kendi benliğine yönelik sorumluluğu ve kişinin kendi bedenine yönelik sorumluluğu olmak üzere iki kısımda incelenmektedir (Hamilton & Fenzel, 1988, s. 68). Kişisel sorumluluk kişinin kendi benliğini

güçlü kılmak adına çabalarını, diğerleriyle başkalarının sınırlarını zorlamayan ve saygıya dayalı bir iletişimi benimsemesini, kendi seçimlerinden sorumlu olmasını ve bu seçimlerin sonuçlarını üstlenmesini, kendi hayatını kendinin yönlendirmesini, fiziksel ve duygusal iyi oluşunu sağlamasını, sorumlu bir biçimde hissetmesi ve düşünmesi gibi öğeleri içermektedir. Kişinin kendisine karşı sağlıklı bir kimlik kazanmak, sağlıklı değerler edinmek, sağlıklı algılama ve değerlendirme yollarına sahip olmak ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirmek gibi sorumlulukları bulunmaktadır (Messina, 2004, s.145).

Bedene ve sağlığa yönelik kişisel sorumluluk, kişinin tercihlerinin sağlığı üzerindeki sonuçlarını üstlenmek (örneğin, sigara- kanser bağlantısını bilmek ve kabul etmek), kazalardan korunmak, düşünmeden hareket etmenin sorumluluğunu ve sonuçlarını üstlenmek, tercihlerinin bedelini ve tedavi giderlerini üstlenmek olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı olma (fiziksel iyi oluş) geleneksel kabul, her insanın kendi sağlığından sorumlu olduğudur. Ancak araştırmalar, kişilerin kendi başına sağlıklarına özen göstermelerinin yeterli olmadığı kişisel ve sosyal sorumluluğun bir dengesinin olması gerektiğini göstermektedir. Değişen anlayış, kişisel sorumluluğa yüklenen herkesin bedeni kendisine aittir anlayışı ve sağlıklılığın yalnızca kişisel tercihlerin ürünü olduğu anlayışındaki değişimdir. İnsanların yaşam koşulları, sosyoekonomik düzeyi, eğitim seviyesi ve bazı diğer demografik özellikleri ile sağlıkları arasındaki ilişkinin varlığını gösteren çok çeşitli araştırma bulunmaktadır. İnsanların diyet, egzersiz, sigarayı bırakma gibi belirgin değişimlerle sağlıkları üzerinde olumlu değişim yaratabilmeleri bu konudaki eğitim ve bilinçlendirme çalışmalarına hız verilmesi gerektiğini göstermektedir. Sigara içimini kısıtlama, uygun egzersiz programları ve ortamları sunma gibi çevresel koşullarında önemli olduğu bilinmektedir. Ayrıca, daha geniş, makro düzey uygulamalarla, örneğin alkol kullanımını sınırlandırıcı koşullar, ekonomik koşulların iyileştirilmesi ya da ırkçılık gibi genel eğilimlerin önüne geçilmesi sağlık konusundaki sosyal sorumluluk adına yapılabilecek önlemlerdir. Kişisel sorumluluk, bu koşullarda kişinin, kişisel sağlığını korumasıdır (Minkler, 1999:87-100).

Bireysel sorumluluk, yaşamda açık amaçlar belirleme ve bu amaçlara ulaşmak için tüm sorumlulukları ve görevleri tamamıyla kabullenmektir. Sorumluluğu yüksek olan birey üstlendiği işleri ve görevleri çok zor olsa bile tamamlar ve yaptıklarının sonuçlarına katlanır. Bu kişiler genellikle, yapılması gereken bir görev olduğunda diğerleri tarafından görevi tamamlamak için seçilirler (Nelson ve Low, 2004:84).

Varoluşçuluğa göre, dünyaya güvenmemize rağmen nasıl yaşayacağımız ve ne olacağımız seçimlerimizin sonuçları ile belirlenir. Sartre'e göre, varoluşumuz verilmiştir, fakat biz belirli kurulmuş bir yapı (nature) ya da öze (essence) sahip değilizdir, olamayız; yaşadığımız sürece nasıl bir insan olmayı seçme ile yüzleşiriz. Seçim özgürlüğü, yaşantınıza yön vermede sorumluluğunuzun olduğunu kabul etmeye yol açar. Özgür olmanın anlamı hayatta kaldığınız sürece ne olacağınız konusunda tercih yapmaktır. Victor Frankl ise, özgürlük ve sorumluluk arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır. Özgürlük bize, en azından var olan koşullardan seçme izni vermektedir. Örneğin toplama kamplarında yaşamak zorunda kalan kişilerin, yaşamlarına anlam katmaları çok çarpıcıdır. Böylesine uçta bir güçsüzlüğün yaşandığı bir durumda bile insanlar, kendi üstünlüklerini kurabilmekte, bunu kendi kaderlerinin, kendi seçimleri sonucu olduğu varsayımı ile yapabilmektedirler. Bundan hareketle yaşam, problemlere doğru yanıtları bulmada ve her kişinin kendisi için görevlerini yerine getirmede sorumluluk alması anlamını taşımaktadır. Frankl'ın logoterapi adlı tedavisinde, hastaların belirtilerinden sorumlu (suçlu değil) oldukları vurgulanır. Bu belirtiler, onların özgür yaşama yeteneklerini sınırlamaktadır. Bu süreçte kendi paylarını fark edip, kabul ettiklerinde değişim olur (Özen, 2006, s.107).

Yaşantılarının sorumluluğunu üstlenme, kişisel sorumluluğun başlangıcı ve ana ögesidir. Birey yaşamda ya kişisel sorumluluklarını kabul etmeyi öğrenir ya da bu sorumluluklardan nasıl kaçılacağını öğrenir. Eğer birey cesaretle duyguları, eylemleri, düşünceleri ve içinde bulunduğu duygu durumlarına ilişkin sorumluluğunu kabul etmekten nasıl kaçtığını söyleyebilirse iyi olma haline bir adım daha yaklaşmıştır demektir (Kaner, 1993,s. 2).

İnsan davranışlarını kendisinin seçtiğini ve bu nedenle sadece yaptığı değil, aynı zamanda düşündüğü ve hissettiği tüm şeylerden de sorumludur. Bu sorumluluk kavramı; bireyin başkalarının

gereksinimlerini karşılama yeteneklerine engel olmadan, kendi gereksinimlerini karşılayabilme yeteneğini ifade eder. Sorumlu birey kendine değer verebileceği türden davranışlar gösterirken diğer insanlar içinde değerli olur. Böyle bir birey, bir işi yapacağını söylediği zaman onu başarıya kadar uğraşır. Sorumlu davranışın öğrenilmesi bir yaşam boyu sürer. Psikolojik iyi olma hali bireyde bu sorumlu davranışın geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Sorumluluğun karşıtı ise sorumsuzluktur. Bu kavramı sorumsuzluk diye ele almak demek bireyin psikolojik ve öznel iyi olma durumlarının arızalı olduğu anlamına gelir ki; diğer geleneksel kuramlar zaten bu durumu hastalık olarak tanımlamaktadırlar (Özen, 2006, s.168).

### ***Öznel ve Psikolojik İyi Oluş***

Sosyal bilimlerle uğraşan bilim adamları, durumsal ve bireysel özellikleri çeşitli modellerle birlikte değerlendirerek; iyi olmanın yapısını daha fazla anlamaya çalışmışlardır. İnsanın iyilik durumunu karşılayan çok fazla sayıda sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Sağlığın tanımında vurgulanan iyilik hali kavramı iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, olumlu ve olumsuz duygulanım gibi anlamları birbiriyle tamamen aynı olmamakla beraber büyük oranda ilişkili olan kavramları da içinde bulundurmaktadır. Çünkü bu kavramların hepsi bireyin olumlu işlevselliği ve iyi oluşunu sağlayan koşullarla ilgilidir.

Geleneksel olarak, psikoloji alanındaki kuramcılar ve uygulamacılar psikolojik iyi olmanın ölçütlerini tanımlamayı denemekten kaçınmışlar daha çok psikolojik bozuklukların belirtilerini tanımlamak üzerinde odaklanmışlardır (Kinner, 1997; akt: Cenkseven, 2004, s. 1).

Öznel ve psikolojik iyi oluş genel olarak ele alındığında da insanların doğasında varılan ve iyi olmaya dönük olmanın doğal bir yönelim olduğu varsayılırsa, insanlar daima ve ister istemez dünyada daha iyi, daha istenilir ya da daha değerli bir varoluşun ne olduğuna dair bir anlayış temeline göre yaşamaktadırlar (Geertz, 1973; Akt. Christopher, 1999, s. 141).

### ***İyi oluş***

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı “yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde tam bir iyilik hali” olarak tanımlamıştır (Fişek, 1985; Witmer ve Sweeney, 1992, s.140).

İyi oluşu açıklamak için literatür incelendiğinde iki farklı temel bakış açısı olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki haz (hedonic), diğeri ise psikolojik işlevsellik (eudaimonic) kavramlarıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, s. 1007; Ryan ve Deci, 2001, s. 143). Hazcı bakış açısı iyi oluşu doyum ve mutluluk olarak tanımlamaktadır. Hazcı bakış açısının kavramsallaştırılmasında temel ölçüt kişinin kendi kendine belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını değerlendirmesidir. Psikolojik işlevsellik bakış açısı ise iyi oluşu kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunma kavramına göre tanımlamaktadır (Waterman, 1993, s.673). Hazcı bakış açısında iyi oluş için tek bir ölçüt vardır, o da kişi ve kişinin özel değerleridir. Diğer yandan psikolojik işlevsellik bakış açısında sağlıklı davranış kuramcılar tarafından açıklanmaktadır (Diener, 1984, s.543; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999, s.278).

İnsan yaşantısını haz-acı boyutu üzerinde değerlendiren hazcı psikoloji bir çok araştırmada iyi oluşu, “öznel iyi olma” olarak değerlendirmektedir (Diener, Suh ve ark., 1999, s.278). İlgili literatürde iyi olmayı psikolojik işlevsellik bakış açısına göre ele alan çalışmalar Ryff ve Singer (1996, s. 14, 2000, s.30)’in “Psikolojik İyi Olma” olarak isimlendirdiği teorisi ve Ryan ve Deci (2000, s.68) “Öz-Belirlemecilik” yaklaşımı altında açıklanmaktadır.

Öznel ve psikolojik iyi olmanın tanımlarının daha net ve anlaşılır şekilde ortaya konabilmesi için sosyal bilimlerle uğraşan bilim adamları, durumsal ve bireysel özellikleri çeşitli modellerle birlikte değerlendirerek; iyi olmanın yapısını daha fazla anlamaya çalışmışlardır. İnsanın iyilik durumunu karşılayan çok fazla sayıda sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Sağlığın tanımında vurgulanan iyilik hali kavramı iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, olumlu ve olumsuz duygulanım gibi anlamları birbiriyle tamamen aynı olmamakla beraber büyük oranda ilişkili olan kavramları da içinde bulundurmaktadır. Çünkü bu kavramların hepsi bireyin olumlu işlevselliği ve iyi oluşunu sağlayan koşullarla ilgilidir.

### **Öznel İyi Oluş**

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamı ile ilgili bilişsel değerlendirmesi ile olumlu duygulanımların varlığı ve olumsuz duygulanımların yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1994, s.543). Öznel iyi olma, duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşene sahiptir. Duygusal bileşenler (Diener ve Emmons, 1985) olumlu ve olumsuz duygulanımdan oluşmaktadır. Öznel iyi olmanın bilişsel bileşeni (Andrews ve Robinson, 1991) ise bireyin yaşam doyumudur (Diener ve Larsen, 1993; Diener ve Suh, 1997; Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi, 2002). Öznel iyi oluşta bilişsel öge gerçekçi veya entellektüel yönü temsil etmekte, duygusal öge ise olumlu ve olumsuz duygulanım olarak iki kısımda ele alınmaktadır (Andrews ve Robinson 1991, s.62). Olumlu duygulanım, neşe, ilgi, heyecan, güven, uyanıklık (alertness) gibi duyguları yansıtmaktadır. Olumsuz duygulanım ise korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret gibi olumsuz duyguları içeren doyumsuzluk ve öznel stresi tanımlamaktadır (Ben-Zur 2003, s.68). Diener (1984, s.543)'a göre öznel iyi oluş üç ögeye sahiptir. Öznel iyi oluş ilk olarak öznel, bireyin deneyimlerinde yer almaktadır. İkinci olarak olumlu ölçümleri kapsamaktadır. Bir başka deyişle öznel iyi oluş sadece olumsuz faktörlerin yokluğu değil, ruh sağlığı ölçümlerinin fazlalığıdır. Üçüncü olarak öznel iyi oluş ölçümleri tipik olarak kişinin yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesini içermektedir. Doyum alanları ise öznel iyi oluşun yaşanabileceği iş ve aile gibi yaşam alanlarını ifade etmektedir.

Öznel iyi olma temel olarak olumlu duygulanımların yaşanma sıklığı ile ilişkisi fazla, yoğunluğunun öznel iyi olma ile ilişkisi ise daha azdır. Yoğun olumlu duygulanımlar yaşayan bireyler, yoğun olumsuz duygulanım yaşamaya da eğilimli olmaktadır. Yoğunluğun özellikle uzun dönemli iyi olma üzerindeki etkisi duygulanımın yaşanma sıklığının etkisine göre daha azdır. Olumlu duygulanımların yaşanma sıklığı uzun dönemli duygusal iyi olma ile güçlü bir ilişkiye etki etmesi ve yoğunluğa göre daha iyi ölçülebilmesi nedenleriyle iyi olmanın daha iyi bir göstergesidir (Diener, Larsen, Levine ve Emmons, 1985, s.1253). Öznel iyi olma kavramı olumlu ve olumsuz duygulanımlar ile yaşam doyumunu kavramlarını içermektedir. Myers ve Diener (1995, s.11) mutluluğu ya da öznel iyi olmayı “bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğü” olarak açıklamaktadırlar. Daha açık biçimde öznel iyi olma “olumlu duygulanımın varlığı, olumsuz duygulanımın yokluğu ve yaşam doyumunu” (Myers ve Diener 1995, s.11) olarak tanımlanmaktadır.

Öznel iyi oluş psikolojik sağlık veya akıl sağlığı ile eşanlamlı değildir. Kuruntulu/takıntılı bir insan mutlu ve yaşamından doyumlu olabilir ve dolayısıyla bu kişinin akıl sağlığı iyi denilemez. Duygularından haberdar olmayan bir kişi mutlu olduğunu söyleyebilir, ancak bu kişinin tam bir psikolojik sağlığa sahip olduğu da düşünülemez. Öznel iyi oluş psikolojik sağlık için yeterli bir koşul değildir (Diener, Suh ve Oishi, 1997, s.2).

### **Öznel İyi Olma ile İlgili Etmenler**

**Yaş:** İlk olarak Wilson (1967) çalışmasında yaş değişkeninin mutluluk için önemli bir etmen olduğunu ve genç insanların yaşlı insanlardan daha mutlu olduklarını belirtmiştir. Ancak daha sonra Diener (1984) ve Inglehart (1990, Akt. Lucas ve Gohm, 2000, s.391-408) yaşam doyumunu açısından, yaş grupları arasında küçük farklılıklar bulunduğunu belirtmişlerdir.

**Cinsiyet:** Öznel iyi olma konusunda yapılan ilk çalışmada, Wilson (1967) cinsiyetin mutluluk için önemli bir kriter olmadığını, her iki cinsiyetten kişinin mutlu olabileceğini belirtmiştir. Ancak son yıllarda cinsiyet farklılıklarına dair yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde hoş olmayan duygular yaşadıkları doğrultusundadır (Broady ve Hall, 1993; Lucas ve Gohm, 2000, s.297). Bu konuda Haring, Stock ve Okun (1984)'un meta-analitik çalışmasında, erkeklerin iyi olmaya daha az eğilimli oldukları görülmüştür (akt. Lucas ve Gohm, 2000, s.293).

**Gen:** Bir başka etmen olarak gen alındığında ise Lykken (1996) kişinin yaşamdan memnuniyetini belirlemede genlerin rolünü inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırmasında Lykken 1936'dan 1955'e kadar Minnesota'da dünyaya gelen 4000 çift ikiz üzerinden bilgi toplamış, tek ve çift yumurta ikizleri hakkındaki bilgileri karşılaştırdıktan sonra kişilerin hayattan memnuniyetinin

%50'sini genlerinden getirdikleri sonucunu bulmuştur. Lykken gelir, din, eğitim ve medeni durum gibi koşullu etmenlerin kişinin toplam iyi oluşunun %8'ini etkilediğini, kalan yüzdenin de yaşam olaylarından etkilendiğini ifade etmektedir (Akt. Wallis, 2005, s.41).

*Fiziksel sağlık:* Fiziksel sağlığın yaşam doyumunun çok önemli belirleyicilerinden birisi olduğu düşünülmektedir (Feist ve diğerleri, 1995, s.138). Brown (1998, s.168) duygusal stresin fiziksel hastalıklara yol açtığını gösteren araştırmalardan yola çıkarak duygusal iyi oluşun sağlık üzerindeki önemini vurgulamaktadır.

*Ekonomi:* Diener ve Diener (1996, s.181)'a göre sosyo-ekonomik durum, yaş ve cinsiyete göre öznel iyi oluşla nispeten daha güçlü ilişkiler göstermektedir. İyi oluşun belki de en güçlü yordayıcısı gelir ve sosyal statüdür. Boylamsal bulgular herhangi bir ülkedeki ortalama gelir düzeyinin fazlalaşmasının iyi oluş düzeyleri üzerinde şaşırtıcı derecede az etkisinin olduğunu göstermektedir. Buna karşın gelirin öznel iyi oluş göstergeleri ile orta derecede olumlu ilişkiler gösterdiği de çok sayıda bulunmuştur (Myers ve Diener, 1995, s. 13).

*Din:* Dinsel yaşantılar günlük yaşamda karşılaşılan olayların kabul edilmesini sağlayarak, benzer değerlere sahip insanları bir araya getirerek öznel iyi olmayı olumlu etkilemektedir. Yapılan bir çalışmada, derin dinsel bağlılığı olan, özürlü çocuğa sahip annelerin depresyondan daha az etkilendikleri ve yaşamdan daha fazla haz aldıkları; dinsel kader anlayışına sahip bireylerin ise, boşanma, işsizlik gibi durumların üstesinden daha rahatlıkla geldikleri bulunmuştur (Myers ve Diener, 1995, s.16).

*Evlilik:* Öznel iyi oluşla ilişkisi incelenen değişkenlerden bir diğeri de evlilik ve aile doyumudur. Evlilik ve aileden alınan doyum, yaşam doyumunun çok önemli belirleyicilerinden birisi olarak görülmektedir. Diener (1984, s.556)'a göre, evliliğin öznel iyi oluşa etkisi olumludur fakat bu etki her zaman güçlü değildir. Evlilik ve aile doyumunu öznel iyi oluşun en önemli yordayıcılarından ve bu konuda çok fazla sayıda araştırma bulunmaktadır. Myers ve Diener (1995, s.15) evli bireylerin %39'unun, hiç evlenmemiş bireylerin %24'ünün çok mutlu oldukları sonucunu bildirmişlerdir.

*Kişilik:* Pek çok çalışma kişiliğin iyi olma üzerindeki etkisine odaklanmıştır (Diener, Oishi, Lucas, 2003, s.404). Bu çalışmalara, David ve ark. (1997, akt. Cihangir-Çankaya, 2005, s.64) yaptıkları çalışmada kişilik özelliklerinin ve günlük yaşam olaylarının, günlük ruh hali üzerinde bağımsız etkileri olduğunu gösterdikleri araştırma örnek verilebilir. Diener ve arkadaşları (1999, s.279) kişiliğin öznel iyi oluşun en güçlü ve en önemli tutarlı tahmincisi olduğunu belirtmektedirler.

Myers ve Diener (1995, s.17)'a göre de mutluluğun bir göstergesi olan öznel iyi oluş, yaş, cinsiyet ve gelir gibi dışsal kaynaklarla daha zayıf ilişkiliyken, kendine güven, iyimserlik, içten denetim ve dışadönüklük gibi içsel kaynaklarla daha çok ilişkilidir.

Mutlu insanların dört temel kişilik özelliği sergilediği ifade edilmektedir. Bunlar saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışadönüklüktür. Özellikle bireyselliğin baskın olduğu batı kültürlerinde, bireylerin çoğunun kendisinden memnun olduğu ve kendisini ortalama bir bireyden daha zeki, sağlıklı ve ahlaklı bulduğu görülmüştür (Myers ve Diener, 1995, s.14).

Öznel iyi oluş ile ilişkisi sıklıkla incelenen ve öznel iyi oluşu güçlü bir şekilde yordadığı düşünülen diğer kişilik özellikleri ise denetim odağıdır. Öznel iyi oluş ile ilişkisi sıklıkla incelenen ve öznel iyi oluşu güçlü bir şekilde yordadığı düşünülen diğer kişilik özellikleri ise denetim odağıdır. Denetim odağı Rotter'e göre; davranışla sonuç arasındaki ilişkiyle ilgili genelleştirilmiş bir beklenti değişkeni olarak tanımlanır (Aşkın, 1981, s.17-18). Denetim odağı aynı zamanda insan doğası ile de belli düzeyde ilişkili bulunmuştur (Gülaçtı, 1999, s.115).

### ***Psikolojik İyi Olma***

Kişinin yaşam amaçlarını, potansiyelinin farkında olup olmadığını, diğer insanlarla ilişkisinin kalitesini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995, s.720). Daha açık bir anlatımla, kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını,

kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, s.1007).

Psikolojik iyi olma kavramsal olarak mutluluk ya da yaşam doyumu gibi öznel iyi olmanın önemli deneysel göstergelerinden farklıdır (Bradburn, 1969, akt. Diener, 1984, s.547) ve bu deneysel göstergelerin çoğunun kuramsal temelini olmadığı, tarihsel tesadüflere dayandığı görülmektedir (Ryff ve Singer, 1996, s.14-15). Bu konuda diğer bir açıklama Yetim tarafından öznel iyi olma psikolojik iyi olmanın yeterli koşulu olmadığı şeklindedir. Örneğin mani nöbeti içerisinde taşkın duygular yaşayan bir kişi yaşamından oldukça hoşnuttur. Kendi güdülerinden, duygularından arındığını söyleyen, inzivaya çekilmiş bir birey mutlu olduğunu ifade edebilir. Ancak bu bireyleri psikolojik açıdan sağlıklı ya da iyi olarak değerlendiremeyiz (Yetim, 2001, s.288).

Ryff kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak “Psikolojik İyi Oluş” modelini oluşturmuştur (1989a, 1995). Bu modelde Maslow (1968)’un kendini gerçekleştirme; Allport (1961; Ewen, 1988)’un olgunlaşma; Rogers (1961)’in tam işlev yapan insan; Jung (1933; Akt. Ryff, 1989a)’un bireyselleşme kavramları; Erikson (1968)’un psiko-sosyal aşamaları; Buhler (1935; Akt. Ryff, 1989a)’ın temel yaşam eğilimleri; Neugarten (1973; Akt. Ryff, 1989a)’ın yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri; Jahoda (1960)’nın belirlediği olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden yararlanmıştır. Her ne kadar psikolojik sağlığa ilişkin literatür, psikolojik yapının negatif sonuçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgilerle dolu ise de, pozitif sağlığa ilişkin bazı açıklamaları da içermektedir (Jahoda, 1960; Kinner, 1997; Ryff ve Singer, 1996; Brim ve ark., 2003, s.93).

Ryff (1989a)’ın önerdiği “Psikolojik İyi Oluş Modeli” altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda etrafındaki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik-otonomi) içermektedir (Ryff, 1989a, s. 1071, Ryff ve arkadaşları, 1999, s.250).

Ryff, literatürü görgül alana doğru genişletebilmek için bir strateji olarak, açıkça belirlenenlerin tam listesi içinden birbirine yaklaşan ortak noktalar üzerinde durmaktadır. Ryffe göre, “çeşitli formüllerde tanımlanan iyi oluş özellikleri gözden geçirildiğinde, birçok kuramcının olumlu psikolojik işlevselliğin benzer özelliklerini yazdıkları açık bir biçimde görülmektedir” (Ryff, 1989, s. 1070). Sözü edilen bu yakın noktalar başka bir deyişle iyi oluş, birleşimsel modelinin temel boyutları, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi (özerklik), çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabuldür.

Psikolojik iyi oluşun bir bütün haline gelmesini sağlayan ana yapılar ele alınmaya başlandığında ilk olarak psikanalitik kuram incelenmiştir.

Psikanalitik kurama göre iyi uyum yapmış bir birey id, ego ve süperegosu egonun liderliğinde görel bir uyum içinde çalışır (Nelson-Jones, 1982, s.89). Böylece birey nedeni belli olmayan veya çok uzun süren kaygı ve bunaltılar geliştirmez (Kılıççı, 1992, s.10). Sağlıklı bir kişide güçlü bir benlik, alt-benlik ve üst-benliğin kişilik üzerinde aşırı kontrol sahibi olmasına izin vermez (Burger, 2006, s.80). Freud’da anormalden normale doğru bir gidiş vardır (Aşkın, 1997, s.4). Freud yaşam boyunca birtakım güçlükler ve bazı mutsuzlukların yaşanmasının kaçınılmaz olduğunu ancak psikolojik olarak sağlıklı bireylerin iki şeyi iyi yapabildiklerini söylemektedir ki bunlar sevmek ve çalışmaktır (Ewen, 2003, s.34).

Jung, “bireyin yaşamı boyunca bireyleşme sürecinin devam edeceğini ve özellikle yaşamın ikinci yarısında bu sürecin daha çok fark edileceğini söyler. Bireyleşme süreci bireyin “bütün insan” olmasıdır. Bütün insan olmak, kişiliğin göz ardı edilmiş yönleriyle uzlaşmaya varmaktır. Yaşamın aşamaları vardır ve her birey bu aşamaların gerektirdiği görevleri gerçekleştirmelidir” (Fordham, 1994, s.98). Bu bağlamda bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması bireyleşme süreci sonucunda bireyin bütün insan olması ve içinde bulunduğu yaşam aşamasının gerektirdiği görevleri gerçekleştirmesi ile mümkün olabilir.

Adler'in terapisi sorumluluk almayı, kişinin kendi yazgısını kendisinin oluşturduğunu ve yaşama yön vermek için kişinin değerleri ve hedefleri bulunmasını vurgulayan gelişimsel bir yaklaşımdır (Corey, 2005, s.9) Adler'in psikolojik sağlığa bakışı Freud'la birçok açıdan benzerlik gösterir. Ancak Adler çok önemli bir kategori olarak sosyal ilgiyi vurgular. Adler'e göre psikolojik olarak sağlıklı bir birey yaşamın üç temel uğraştırıcı unsurunu başarılı bir şekilde karşılamaya hazırdır. Bu unsurlar toplum, meslek, aşk ve evliliğdir. Mükemmel yoktur ve sağlıklı insan, hoş olmayan ve bencil kişilik özelliklerine az da olsa sahip olmalıdır (Ewen, 2003, s.110). Adler'e göre yetersizlik duygusunu üstünlük çabalarıyla abartma olmaksızın dengeleme ve toplum tarafından onaylanmış bir yaşam biçimi geliştirebilmiş olmak psikolojik sağlık için önem taşır. Psikolojik olarak sağlıklı bir birey insanlara sevgi ve yakınlık gösteren bir sosyal ilgiye, hem kendisinin hem de diğer insanların amaçları ve çıkarlarını gözetken duygu ve düşüncelere sahiptir. Ayrıca yenilgiden ve kendisiyle ilgili gerçeklerle yüzleşmekten korkmayan bireylerdir (Lindzey, 1973, Akt. Kılıççı, 1992, s.6). "Eksiklik duygusunun yaşanmasını insanın yaşamını sürdürebilmesi ve gelişebilmesi için zorunlu olarak görmüştür" (Yanbasi, 1996, s.74). Ayrıca Adler "Olaylardan değil, olaylar hakkındaki düşüncelerimizden etkilenmekteyiz" diyerek öznel algıya da işaret etmiştir (Adler, 2000, s.23).

Sullivan kuramı (Kişiler Arası İlişkiler) insanlar arası ilişkilere dayanır ve insanlar arası ilişkilerdeki davranışlar vurgulanır. "Sullivan davranış bozukluklarının temelini ilişkilerde bulur" (Yanbasi, 1996, s. 121). Sullivan'a göre, gerçek ya da hayal ürünü kişiler arası bir ilişki olmadan kişilik var olamaz. Kişilik insanın yaşadığı ve varlığını bulduğu karmaşık kişiler arası ilişkilerden asla soyutlanamaz (Burger, 2006, s. 177). Kişiliğin temel dinamiği benlik saygısının korunması ile kaygıdan kaçınmaktır (Geçtan, 1988, s.200).

Fromm kuramında "sürekli olarak bir olaydan diğerine geçiş durumunda olan insan, statik bir varlık değildir. Çünkü insan, "zaten varolan" bir nesne değildir, sürekli olarak olmakta ve gelişmekte olan bir olgudur. Kendisine ve diğer olaylara karşı davranışları sürekli değişir. İnsan, geçmişte ne olmuş olduğuyla sınırlanamaz, şimdi ne olduğu ve geleceğe doğru hangi yönde hareket etmekte olduğuyla anlam kazanır" demektedir (Geçtan, 1988, s.237). Varoluşçu psikolojinin vurguladığı en önemli nokta insanın özgür olduğu ve varoluşundan yalnızca kendinin sorumlu olduğu (Geçtan, 1988, s.238) ve insanın kendisini bilmesinin ve kendisi olmasının, mutluluğunun anahtarı olduğudur (Burger, 2006, s. 185).

Birey merkezli terapi olarak bilinen yaklaşımı oluşturan Rogers'a göre insanın görelî yaşantıları temel alınır, danışanın kendi problemlerini kendi başlarına çözebileceklerine inanılır ve bu sorumluluğun danışana ait olduğu vurgulanır (Corey, 2005, s.9). Rogers'a göre her insan doğuştan mutluluğu arar, potansiyellerini gerçekleştirmek için çabalar. Gelişme ve iyiye doğru değişim insanın doğasında vardır (Cüceloğlu, 1997, s.429) Kendini gerçekleştirme eğilimi tek bir temel güdüdür (Nelson-Jones, 1982, s. 18). Rogers "yaşamda uygun bir doyum noktasına ulaşmak için doğal bir çaba gösterildiğini savunmuş ve bu hedefe ulaşan insanlara da potansiyelini tam kullanan kişi demiştir (Burger, 2006, s.424). Rogers'a göre tam işlev yapan insanlar yeni yaşantılara açık, her anı dolu dolu yaşama eğiliminde, başkalarının düşünceleri yerine kendi içgüdüleriyle davranabilme yeteneğine sahip, düşünce ve davranışta özgürlük duygusuna sahip ve yüksek düzeyde yaratıcı olan kişilerdir (Schultz ve Schultz, 2001, s.610-611). "Terapide yatan amaç, bireyin tam olarak fonksiyonda bulunan kişi olmasına yardımcı olan bir ortamın sağlanmasıdır" (Corey, 2005, s.187).

Maslow psikolojik olarak sağlıklı bireyin kendini gerçekleştirmekte olan birey olduğunu söylemektedir. Sağlıklı olarak değerlendirilebilecek insanların özelliklerini ise kendini olduğu gibi kabul eden, algıları kuvvetli, az çekingen ve içlerinden geldiği gibi davranan, yaratıcı, keşfedici, az sayıda ama doyurucu ve ödüllendirici arkadaş sayısı, mizahi, zirve deneyimi "zaman ve yer algısının aşıldığı, insanların bütün kaygılarını unutup evrenle bütünleştiği, güç ve merak duygusunu yaşadığı an" yaşayan, (Burger, 2006, s.439) kendine yeterli olan, doğru, dürüst, adaletlidir diyerek açıklamıştır (Maslow, 2001, s.89).

Allport kişiliği "bireyin çevresine özel uyumunu belirleyen psiko-fizyolojik sistemlerin dinamik bir örgütü" olarak tanımlamıştır (Yanbasi, 1996, s.207). Allport (1960, 1961; Akt. Ewen, 1988, s.259) olgunlaşma ile psikolojik sağlığı paralel görmektedir. Psikolojik olarak sağlıklı insanın özellikleri ise:

benlik kapsamının genişliği, merhametli ve sevgi dolu ilişkiler kurabilme, duygusal güvence ve kendini kabul, gerçekçi olma, içgörü sahibi olmadır.

Jahoda'ya göre (1958) zihinsel olarak sağlıklı bir kişi kendini gerçekte nasılsa öyle gören, algılayabilen ve isteklerine uydurabilmek için algısını çarpıtmayan biridir (Doğan, 2006, s.110). Jahoda olumlu ruh sağlığı için gerekli gördüğü altı ölçüt öne sürmüştür: ruhsal güçlerin dengesi, kendini gerçekleştirme, strese dayanıklılık, özerklik, yeterlilik, gerçeklik algısıdır (Doğan, 2006, s.110).

Ryff (1989), kendine ait psikolojik iyi oluş yapısını oluşturmak için iyi oluş ile ilgili kullandığı bakış açılarının hepsinin kendine ait sorunları olduğunu kabul etmiştir. Bu sorunların ilkinde Ryff, olumlu psikolojik işlevde bulunmanın birçok ölçütleri arasında hangilerinin önemli olduğuna karar vermek zorunda kalmıştır. Örneğin Ryff, “kendini gerçekleştirme üstünlük çabasıdan daha mı önemlidir?” sorusunu sormuştur. İkinci sorun psikolojik iyi oluş ile ilgili literatürün değer yüklü olmasıdır. Ryff, kültür, tarih, etnik yapı, sınıf ve buna benzer faktörlerin iyi oluşun kavramsallaşmasına farklı yapılar getireceğini iddia etmiştir. Örneğin toplumcu bir toplumda yaşayan bireylerin özerklik yönlerinin yüksek olmadığı düşünülmektedir. Özerklik arayışı yüksek olanlar böyle bir toplumda kendilerini duygusal olarak sağlıklı ve uyum düzeyi yüksek bireyler olarak hissetmeyebilirler. Son sorunla ilgili olarak Ryff, kendi psikolojik iyi oluş yapısına katkıda bulunan bakış açılarının çok azının, kapsamlı deneysel araştırmaların yapılmasını kolaylaştıracak güvenilir ölçme araçlarına sahip olduğunu iddia etmiştir (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995, s.396).

#### **Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları**

Ryff psikolojik iyi oluş kavramını oluşturan alt boyutlarını, bunların anlamlarını ve ölçekteki karşılıklarını şöyle belirtmiştir (Ryff ve Essex, 1991, s.151);

*Diğerleriyle Olumlu İlişkiler:* Ryff olumlu ilişkileri, “başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları” olarak tanımlamıştır (1989, s. 1072). Adler, Rogers ve diğer kuramcılar sıcak ve sevgi dolu ilişki ihtiyacının insan doğasının bir parçası olduğunu ifade etmişlerdir. Kendini gerçekleştirme yaklaşımçıları bunu, tüm insanlığa karşı güçlü empati ve sevgi duyguları besleme, derin bir sevgi yaşayabilme ve derin arkadaşlıklar kurma kapasitesi olarak tanımlamaktadırlar (Akt. Cooper ve ark., 1995, s.402). Başkalarıyla sıcak ilişkiler, Allport'un olgunluk kavramı için de önemli bir ölçüt olarak görülmektedir. Yetişkinlere ilişkin gelişim kuramları da yakın ilişkiler kurmaya önem vermektedir (Ryff ve Essex, 1991, s.148). Ryff incelediği kuramlarda ruh sağlığının bir göstergesi olarak olumlu ilişkileri saptamış ve kuramının bir alt boyutu olarak almıştır.

*Otonomi (Özerklik):* Christopher (1999), Ryff'in otonomiye kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlenmesi gibi kavramlarla eş tuttuğunu belirtmektedir. Otonominin altında yatan inanca göre, kişinin düşünce ve eylemleri kendisi tarafından belirlenmekte, bireyin kontrolü dışındaki nedenler ve araçlarla belirlenmemektedir. Ryff ve arkadaşlarına (1999)'e göre otonomiye sahip birey toplumsal korkulara sahip değildir ve toplumsal inanç ve kanunlar kişiyi çok etkilememektedir. Bu yapı, batı psikolojisinde yaygındır ve bireyciliğin temel amaç ve değerlerinden biridir. Bireyselleşme toplumsal korkulara, inançlara ve çalışan sınıfın kurallarına uzun süre bağlı kalmayıp, geleneklerden kurtulmak olarak görülür (Ryff ve arkadaşları, 1999, s.250).

*Çevre Hâkimiyeti:* Ryff (1989, s.1071) çevre hâkimiyetini “bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme” becerisi olarak tanımlamaktadır. Cooper ve ark. (1995, s.402)'ına göre “çevresini zihinsel veya fiziksel etkinliklerle değiştirmeyi başaran kişi, kendi etkileşim ortamlarını da kontrol edebilmekte, çevresine hâkim olabilen kişi sürekli değişen çevreyle başa çıkabilmekte, uyum sağlamakta ve etkileşim içinde olabilmektedir”. Ryff bu nedenlerle, çevreye hâkim olmanın psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olduğunu düşünmüş ve kuramına bir alt boyut olarak almıştır (Ryff ve arkadaşları, 1999, s.250).

*Bireysel Gelişim:* Ryff ve Essex (1991, s.150), en üst düzeyde psikolojik işlevde olmak için kişinin gelişme ve büyüme ile ilgili potansiyelini geliştirmeye devam etmesi gerektiğine inanmaktadırlar. Maslow'a göre kişinin kendini gerçekleştirme çabası insan gelişiminin en yüksek

amaçlarından biridir. Yaşam boyu gelişim kuramları da farklı yaşam dönemlerindeki gelişim görevleri ve yeni krizlerle mücadele etme üzerinde açık bir şekilde durmuşlardır. Kısaca sürekli kişisel gelişim ve kendini anlama kavramları yaşam boyu gelişim kuram ve kuramcılarının belli başlı konuları arasındadır. Tüm bu sebeplerden dolayı Ryff kişisel gelişimi de boyutlar arasında almıştır.

*Yaşamın Amacı:* Ryff ve Essex (1991, s.149)'e göre, Allport'un olgunluk tanımı açık ve anlaşılır olarak yaşamdaki amaç ve yön üzerinde durmaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramcıları (Buhler, Erikson ve Jung), yaşamdaki amaç değişikliklerinin çeşitliliğine işaret etmektedirler. Bütün bunlardan dolayı, olumlu amaçları olma ve yön duygusu yaşamı anlamlı bulma duygusuna katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla yaşamın amacı psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak ifade edilmektedir.

*Kendini Kabul:* Ryff (1989, s.1071) olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak kendini kabulü, kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlamaktadır. Kendini kabul, kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması anlamına gelmektedir. Kendini kabul, olumlu psikolojik işlevin merkezinde yer alan bir kavram olarak düşünülmektedir. Bu kavram kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevde olma ve olgunluk kavramları için önemli bir özelliktir (Ryff ve arkadaşları, 1999, s.250). Erikson'un yaşam boyu gelişim kuramı da kişinin geçmişini ve benliğini kabul etmesine önem vermektedir (Ryff ve Essex, 1991, s.148).

Yukarıda ifade edilen kuramın alt boyutları ortaya koyulduğunda Ryff in psikolojik iyi oluş kavramı olumlu işlevde olma ile ilgilenen batı kuramcılarının görüşlerinin ortak noktalarından oluştuğu görülmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş kuramı, olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi durumundadır.

Ryff (1989)'ın Psikolojik İyi Oluş yaklaşımının dışında psikolojik iyi oluşa ilişkin başka işlevsel tanımlamalar da vardır. Bunlardan bir tanesi yaşamın anlamı ve amaçlarının ölçülmesi (McGrogan ve Little, 1998, akt. Cenkseven, 2004, s. 8), bir diğeri kendini gerçekleştirmedi (Ryan ve Deci, 2000, s.75). Bu yaklaşımlar, genel olarak kendini gerçekleştiren ve tam olarak fonksiyonda bulunan kişilerin insancıl kavramlarla tanımlanmasını içermektedir (Lent, 2004, s.494). Ryan ve Deci (2000)'nin Özerklik (self determination) kuramı üç temel psikolojik ihtiyaca yönelmiştir; özerklik, beceri ve ilişki kurma. Bu kavramlar Ryff (1989)'ın kavramlarıyla ilişkili görünmektedir. Bununla birlikte Ryan ve Deci (2000, s.68) psikolojik ihtiyaçları iyi oluşun ortaya çıkmasında temel faktörler olarak görürken, Ryff (1989, s.1079–1080)'ın yaklaşımında ise ihtiyaçlar psikolojik iyi oluşu tanımlamada kullanılmaktadır.

Kısaca; öznel ve psikolojik iyi oluşu etkileyen etmenler genel olarak ele alındığında demografik değişkenlerin iyi oluş varyansının çok az bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Bu bulgulardan hareketle araştırmacılar diğer olası değişkenleri (kişilik, evlilik, ekonomi, din, kültür, sosyal ilişkiler) araştırmaya yönelmişlerdir. Ancak tek bir değişkenin hiçbir zaman varyansın çoğunu açıklamayacağı görülmüştür. Yani iyi oluşa çok sayıda değişken etkide bulunmaktadır. Yaş ve cinsiyetten kişilik ve kültüre kadar birçok değişken iyi oluşu etkilemektedir. Bunlardan herhangi birinin öncelikli etkisinin olduğunu söylemek çok da gerçekçi değildir.

### **Sonuç**

Bireysel sorumluluk, yaşamda açık amaçlar belirleme ve bu amaçlara ulaşmak için tüm sorumlulukları ve görevleri tamamıyla kabullenmektir. Sorumluluğu yüksek olan birey üstlendiği işleri ve görevleri çok zor olsa bile tamamlar ve yaptıklarının sonuçlarına katlanır. Bu kişiler genellikle, yapılması gereken bir görev olduğunda diğerleri tarafından görevi tamamlamak için seçilirler (Nelson ve Low, 2004:84). Bu ilkedan yola çıkarak bireyin öznel ve psikolojik iyi olma durumundan da bireyin kendinin sorumlu olduğunu söyleyebiliriz. Yaşantılarının sorumluluğunu üstlenme, kişisel sorumluluğun başlangıcı ve ana ögesidir. Bedene ve sağlığa yönelik kişisel sorumluluk, kişinin tercihlerinin sağlığı üzerindeki sonuçlarını üstlenmek (örneğin, sigara- kanser bağlantısını bilmek ve kabul etmek), kazalardan korunmak, düşünmeden hareket etmenin sorumluluğunu ve sonuçlarını üstlenmek, tercihlerinin bedelini ve tedavi giderlerini üstlenmek olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı olmada (fiziksel iyi oluş) geleneksel kabul, her insanın kendi sağlığından sorumlu olduğudur

Kişisel sorumluluk üzerine oluşturulan yaklaşımlar, öznel ve psikolojik iyi olma üzerine oluşturulan bütün kuramsal yaklaşımlar ve bunları temel alarak yapılan araştırmalar kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi olma durum sorumluluğunu bireye yüklemiştir. Buradan hareketle öznel ve psikolojik iyi olma durumunu sağlamak için; 1. Sosyal ilişkileri iyi bir durumda tutmak öznel ve psikolojik iyi olma durumunu artırmaktadır, bunun için bireyler sosyal beceri eğitimi, atılganlık eğitimi ve iletişim becerileri eğitimi almaları (Cenkseven, 2004,s. 181), kişisel sorumluluk bağlamında gereklidir. 2. Bireylerin kendilerini değerli ve işe yarar hissetmeleri ve böylece öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesi için rekreasyon eğitimi almaları önerilebilir. 3. Aile ve evlilik terapileri sosyal ilişkileri geliştirmekte önemli katkı sağladığı bilinmektedir, bu çeşit danışma grupları önerilebilir. 4. Din, öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcıları içindedir. Pastoral psikoloji yapılanması önerilebilir ve uygun din bilgisi edinme yerleri ve yayınları hakkında bilgi sunulabilir. 5. Kişisel sorumluluk kişinin kendisine yönelik sorumluluğu olarak ele alınmaktadır ve kişinin kendi benliğine yönelik sorumluluğu ve kişinin kendi bedenine yönelik sorumluluğu olarak tanımlanmaktadır. Bu da bireyin öznel ve psikolojik iyi olma halinin tamamen bireyin sorumluluğu içerisinde olduğunu resmetmektedir. Böylece birey öznel ve psikolojik iyi olma halini iyi durumda tutma ve sürdürme yükümlülüğü kişinin kendine aittir ve yaşamdaki en temel sorumluluğu da budur.

#### KAYNAKÇA

- Adler, A., (2000), **Bireysel Psikoloji**, Hayat Yayınları, İstanbul
- Andrews, F. M., ve Robinson J.P., (1991), “Measures of Subjective Well-Being”, (Ed. J.P. Robinson, PR. Shaver Ve L.S. Wrigtman, **Measures of Personality and Social Psychological Attitudes**, New York: Academic Pres, Vol. 1
- Aşkın, M., (1981), **Bazı Kişilik Değişkenlerinin Kültürlerarası Sosyal Psikolojik Açından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Erzurum
- \_\_\_\_\_ (1997), **Psikopatoloji**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Ders Notları, Erzurum
- Ben-Zur, H., (2003), “Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources and Parental Factors”, **Journal of Youth and Adolescence**, 32, 2, p. 67-79.
- Brim, OG, Ryff CD, Kessler RC, (2003), **Healthy Are We?: A National Study of Well-Being at Midlife**, The University of Chicago Press
- Burger, J. M., (2006), **Kişilik**, Kaknüs Yayınları, İstanbul
- Cenkseven, F. (2004), **Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi**, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana
- Cihangir-Çankaya, Z., (2005), **Öz-Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma**, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara
- Corey, G., (2005), **Psikolojik Danışma, Psikoterapi, Kuram ve Uygulamaları**, Mentis Yayınları, Ankara
- Cooper, H., Okamura, L., McNeil, P. (1995b), “Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control”, **Journal of Research in Personality**, 29, p. 395-417.
- Cüceloğlu, D. (1997), **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitapevi, İstanbul
- Diener, E. (1984), “Subjective Well-Being”, **Psychological Bulletin**, 95, 3, p. 542-575.
- Diener, E., Emmons, R.A. (1985), “The Independence of Positive and Negative Affects”,

- Journal of Personality and Social Psychology**, 47, p. 1105-1117.
- Diener, E., Emmons, R.E. , Larsen, R.J., Griffin, S. (1985), “The Satisfaction with Life Scale”, **Journal of Personality Assessment**, 49, p. 71-75.
- Diener, E., Larsen, R. J. (1993), **The Experience of Emotional Well-Being**, (Ed. I. M. Lewis, J. M. Haviland ) , Handbook of Emotions, New York: Guildford, p. 405-415.
- Diener, E., Diener, C, (1996), “Most People are Happy”, **American Psychological Society**, 7, 3, p. 181-185
- Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997), “Recent Findings on Subjective Well-Being”, **Indian Journal of Clinical Psychology**, March,
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. E. (1999), “Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress”, **Psychological Bulletin**, 125, p. 276-302.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R.E. (2000), **Money and Happiness**, (Ed. E. Diener, E. M. Suh.) Culture and Subjective Well-Being, The MIT Press, USA, p. 185-218.
- Doğan, T., (2004), **Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi**. Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara
- Ewen, R. B. (2003), **An Introduction to Theories of Personality**, Third Edition, Lawrence Erlbaum Associates, Inc. , USA.
- Feist, G. J., Gregory J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., (1995), “Integrating Top-Down and Bottom-Up Structural Models of Subjective Well-Being: A Longitudinal Investigation”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 68, 1, p. 138-150
- Fisek, N. (1985). **Halk Sağlığına Giriş**, H.Ü. Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırıcı Yetistirme Merkezi Yayını No. 2, Çağ Matbaası, Ankara
- Fordham, F., (1994), **Jung Psikolojisi**, Say Yayınları, İstanbul Forest, K. B. (1996), “Gender and Pathways to Subjective Well-Being”**Social Behavior and Personality**, 24, p.19-34
- Geçtan, E. (1988), **Psikanaliz ve Sonrası**, 8. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Gülaçtı, F., (1999), **Üniversite Öğrencilerinin İnsan Doğasına İlişkin Tutumları, İçten Veya Dıştan Denetimli Olma ile Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkiler**, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum
- Haring, M. J., Stock, W. A., Okun, M. A. (1984), “A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being”, **Human Relations**, 37, p. 645-657
- Hamilton, S. F., L. M. Fenzel. (1988), The Impact Of Volunteer Experience On Adolescent Social Development: Evidence Of Program Effects", **Journal Of Adolescent Research**, Vol 3(1):65-80.
- Kaner, S. (1993), **Kontrol Kuramı Ve Gerçeklik Terapisi**. Ankara Üniversitesi, E.B.F:Dergisi C.26, S.2
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D., (2002), “Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions”, **Journal of Personality & Social Psychology**, 82, 6, p. 1007-1023
- Kılıççı, Y., (1992), **Okulda Ruh Sağlığı**, Şafak Matbaacılık, Ankara.
- Lent, R., (2004), “Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being

- and Psychosocial Adjustment”, **Journal of Counseling Psychology**, 51, 4, p. 482-509
- Lucas, R. E., Gohm, C. L. (2000), **Age and Sex Differences in Subjective Well-Being Across Cultures**, (Ed. E. Diener ve E. M. Suh), Culture and Subjective Well-Being, Ed. E. Diener ve E. M. Suh MIT Press, USA
- Messina, J.J. (2004). **Tools for Personal Growth: Accepting Personal Responsibility**. www.Coping.org/growth/accept.html. (7-10-2008 tarihinde internet ortamından indirilmiştir).
- Minkler, M. (1999), Personal Responsibility For Health? A Review of the Arguments and the Evidence at Century’s End. **Health Education & Behavior**, 26 (1), 121-140. Myers, D. G., Diener, E. (1995), “Who is Happy?”, **Psychological Science**, 6, p. 10-19
- Nelson D. B. ve G. R. Low. (2004), **Personal Responsibility Map**, Oakwood Solutions, Lc
- Nelson-Jones, R., (1982), **Danışma Psikolojisi Kuramları**, (Edt. Akkoyun F.), Cassell Educational Limited
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F., (2006). **Grupla Psikolojik Danışmada Çağdaş Yaklaşımlar**, Seçkin Yayıncılık, Ankara
- Özen, Y. (2009). **“İlköğretim Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Soeumluluk Yordayıcılarının İncelenmesi”** Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora tezi, Erzurum.
- Pavot, W., Diener, E. (1993), “Review of the Satisfaction With Life Scale”, **Psychological Assessment**, 5, 2, p. 164-172
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., Sandvik, E. (1991), “Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures”, **Journal of Personality Assessment**, 57, 1, p. 149-161
- Ryan, R. M., Deci, E. L., (2000), “Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being”, **American Psychologist**, 55, 1, p.68-78
- Ryff, C. D., (1989), “Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 57, 6, p. 1069-1081
- Ryff, C.D., Essex, M.J., (1991), “My Children and Me: Midlife Evaluations of Grown Children and Self”, **Psychology and Aging**, 9, p. 195-205
- Ryff, C. D. , Singer, B., (1996), “Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research”, **Psychotherapy and Psychosomatics**, 65, p. 14-23
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M., (1995), “The Structure of Psychological Well-Being Revisited”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 69, 4, p. 719-727
- Ryff C.D., Magee, J.W., Kling, C.K., Wing, H.E., (1999), **Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being, The Self and Society in Aging Processes**, (Ed. Ryff C.D., Magee, J.W.), Springer Publishing Company, New York, p. 247-278
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto V., Ahadi, S., (2002), “Culture, Personality and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life Satisfaction”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 82, 4, p. 582-593
- Wallis, C. (2005), “The Science of Happiness”, **Time, Special Mind and Body Issue**, 7, p.

39-46

- Waterman, A.S., (1993), “Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 64, p. 678-691
- Wilson, W., (1967), “Correlates of Avowed Happiness”, **Psychological Bulletin**, 67, p. 294-306
- Witmer, J.M., Sweeney, T. J., (1992), “A Holistic Model for Wellness and Prevention Over Life Span”, **Journal Of Counseling & Development**, 71, 2, p. 140-148
- Yanbastı, G. (1996), **Kişilik Kuramları**, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir
- Yetim, Ü. (1991), **Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu**, Ege Üni. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.