



# Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kurguları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Behire KUYUMCU<sup>1</sup>

## Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin benlik kurguları (bağımsız benlik, ilişkisel benlik) ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma betimsel yöntemdedir. Çalışma grubu, Gazi Üniversitesi öğrencileri arasından tesadüfî seçim yöntemiyle belirlenen 252 öğrenciden oluşturulmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin %58.3'ü (n=147) kadın, % 41.7'si (n= 105) erkektir. Veri toplama araçları, Benlik Kurgusu Ölçeği (Singelis, 1994) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ryff, 1989) dir. Analiz yöntemi olarak Pearson Momentler çarpımı korelasyonu, t testi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonunu benlik kurgularının psikolojik iyi oluşu yordadığını göstermiştir. Cinsiyete göre değişkenler farklılaşmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** İlişkisel Benlik Kurgusu, Bağımsız Benlik Kurgusu, Psikolojik İyi Oluş, Kültür

## Investigation of The Relationship Between Self-Constraint And Psychological Well-Being of University Students

### Abstract

The aim of this research is to analyze the relation between self-construals and psychological well-being. The study group has been formed with randomly elected 252 undergraduate students from Gazi University. The % 58.3 of students (n=147) were girl and % 41.7 of students (n=105) were boy. Self-Constraint Scale (Singelis, 1994) and Psychological Well-being Scale (Ryff, 1989) were used as data instruments. Pearson – Moment Correlation, t test and regression analysis were used for analysis. The results of correlation analyses showed that self-construal predicted psychological well-being. There were no differences between men and women with variables.

**Key Words:** Interdependent Self-construal, Independent Self-construal, Psychological Well-being, Culture,

### GİRİŞ

Bireyin sorunlar yaşamasını önlemek ya da sorunlarının çözümünde yardımcı olmak kadar, kişisel gelişimine yardımcı olmak da psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri açısından önemlidir. Çünkü bireyin modern yaşama uyum sağlayabilmesi, kendini ortaya koyabilmesi için hasta olmamasının ötesinde, sahip olduğu potansiyeli bilmesi ve onu kullanabilmesi beklenir. Bu nedenle bu alanda yapılan çalışmalar, hastalığın dinamiklerini ortaya koymanın yanı sıra iyi olmanın yordayıcılarını da araştırmaya başlamıştır.

Ryff (1989) iyi oluşun, patolojinin olmaması anlamına gelmeyebileceğini belirtmiş; iyi oluşun temelinde, var olan potansiyeli en üst düzeyde kullanabilmenin olduğuna vurgu yapmıştır. McGrigor ve Little'e göre (1998) ise iyi oluş, yaşamın anlamının ve yaşamdaki amaçların değerlendirilmesiyle

<sup>1</sup> Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Doktora Öğrencisi, [behirek@gmail.com](mailto:behirek@gmail.com), Ankara



ilişkilidir. Ryan ve Deci (2001), iyi oluşu psikolojik ihtiyaçla açıklamıştır. Onlara göre özerklik, beceri ve ilişki kurma temel psikolojik ihtiyaçlar olup, bunların karşılama becerisi iyi oluşu açıklamaktadır.

İyi oluşla ilgili iki temel bakış açısı olduğu kabul edilmektedir: (a) Hedonizm ve (b) Eudaimonizm. Hedonik yaklaşımda iyi oluş, yaşamdan alınan haz olarak görülür. *Öznel iyi oluş* kavramı ilk olarak Bradburn (1969) tarafından ortaya atılmıştır. Bradburn, öznel iyi oluşu olumlu duygu (isteklilik, enerjik olma, kararlılık, ruhsal uyarılmışlık) ile olumsuz duygu (üzüntü, kaygı, korku, öfke, suçluluk, küçümseme) arasındaki denge olarak tanımlamıştır (Diener, Suh & Oishi, 1997). *Psikolojik iyi oluş (PİO)*, kişinin hayat endişesi ile bireysel ve sosyal ilgileri arasındaki dengeyi kurmak için çabalayacak gücünün olmasıdır. PİO'yu öznel iyi oluştan ayıran temel özellik, PİO için öznel değil, nesnel değerlendirmelerin önemli olmasıdır (Ryff, 1989).

Farklı bakış açıları ile açıklanmaya çalışıldığı görülen iyi oluş kavramının bu araştırmadaki teorik dayanağını, Ryff'in (1989) yapmış olduğu iyi oluş tanımı ve geliştirmiş olduğu PİO modeli oluşturmaktadır. Ryff'e göre PİO pozitif psikoloji kapsamında değerlendirilmelidir. PİO modelini geliştirirken *gelişim psikolojisi, klinik psikoloji ve akıl sağlığı kuramlarının* olumlu psikolojik sağlığa ilişkin görüşlerinden yararlanmış olan Ryff bu etkileşim sonucunda PİO'yu olumlu psikolojik işlevsellik olarak tanımlamış ve altı boyutta ele almıştır. Bunlar, *diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, kişisel gelişim, yaşam amacı, kendini kabuldür*

**Diğerleriyle olumlu ilişkiler** (Positive Relations With Others), samimiyet, ilişkilere güvenme, empati, doyum, yakın ilişkilerde bulunmaktan kaçınmama, başkalarına yardımcı olma gibi özellikleri tanımlar. **Özerklik** (Autonomy) kişinin geniş sosyal çevrede bireyselliğini elde etmek için kişisel özerklik araması, sosyal beklentiye rağmen düşünce ve davranışlarını kişisel standartlarına göre düzenlemesi olarak açıklanmaktadır. Kişinin kendi kendini denetleyebilmesi, bağımsız olması, davranışlarını kendi içinde organize edebilmesi davranış örneklerindedir. **Çevre hâkimiyeti** (Environmental Mastery), kişinin içinde bulunduğu ruh haline uygun çevre seçme ya da oluşturma becerisine sahip olmasıdır. Akıl sağlığı kuramcılarının göre bu özellik akıl sağlığının en kilit özelliğidir. **Kişisel gelişim** (Personal Growth), psikolojik iyi oluş boyutları arasında Aristo'nun "eudiamonia" tanımına en yakın olanıdır ve kendini gerçekleştirme ile ilgilidir. Kişinin potansiyelini geliştirmesi, birey olarak büyüme ve gelişme becerisini sürdürebilmesidir. Kişinin sadece temel becerileri başarmış olması yeterli değildir. Birey olarak potansiyelini iletmeye, gelişmeye ve büyümeye devam etmesi gerekir. **Yaşam amacı** (Purpose in Life), kişinin yaşamda amacının olmasının yanı sıra yaşamın amacını kavrayabilme becerisidir. Bu boyut kuramsal temelini varoluş perspektifinden, özellikle de Frankl'in "anlam arayışı" ile ilgili açıklamalarından almıştır. Logo terapi olarak bilinen bu yaklaşıma göre, insanlara yaşadıkları olayların ve çektikleri acıların anlamını ve amacını bulmaları konusunda yardım etmek önemlidir. Sartre'ın otantik yaşama algısı (Olduğun gibi davranabilme) da bu boyutu etkilemiştir. **Kendini kabul** (Self-Acceptance), kişinin davranışlarının, motivasyon kaynaklarının ve duygularının farkında olması ve onlara karşı olumlu tutum içerisinde olmasıdır. Sadece güçlü yönler değil güçsüz yönler de fark edilmeli ve kabul edilmelidir (Ryff, 1989, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Ryff PİO modelinin teorik yapısını oluştururken ve geliştirdiği modelle ilgili araştırmalarını sürdürürken yaptığı eleştirilerden biri, geliştirdiği modelinin farklı kültürlerde nasıl yorumlandığının araştırılması gerektiğiydi (Ryff, 1989;1995). Benzer şekilde Christopher (1999), PİO'yu açıklayabilmek ya da ölçmek için yapılan çalışmalarda kültürel değerlerin göz önünde bulundurulması gerektiğini önemle vurgulamıştır. O'na göre, kültürü dikkate almadan, evrensel bir psikolojik iyi oluş tanımlanmaya çalışılırsa bireysel kültürün dışında kalanların, etnik azınlıkların psikolojik iyi oluşlarına ilişkin açıklamalarda fazla risk alınmış olur. Adejuna (2010) da benzer endişeleri dile getiren araştırmacılarıdır. Literatüre bakıldığında PİO ile kültür arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar (Christopher, 1999; Dinnel, Kleinknecht ve Tanaka-Matsumi, 2002; Kim, Kasser ve Lee, 2003; Moscovitch, Hofmann ve Litz, 2004; Norasakkunkit ve Kalick, 2002; Okazaki, 1997; Ryff, Lee ve Na, 1995; Ryff, 1995) yapılmışsa da Türkiye'de PİO ile kültür arasındaki ilişkinin araştırıldığı



araştırma (Cirhinlioğlu, 2006) yok denecek kadar azdır. Bu nedenle bu çalışmada PİO ve kültür birlikte ele alınmıştır.

Kültür, 'İnsan ve toplumların yapıp öğrenerek kazandığı tutum, davranış ve değerler, kısaca her şeydir. Diğer bir ifadeyle "Medeniyet" anlamında kullanılabilir, Doğu Medeniyeti, Batı Medeniyeti gibi." (Güvenç, 1993, s.110). Kültürel farklılıkları ya da benzerlikleri ortaya koyarken kültürel sınıflamadan yararlanılır. Sıklıkla kullanılan sınıflama, *bireyci kültür ve toplulukçu kültürdür*. Bireysel kültürün genellikle Batı toplumlarında baskın olduğu ifade edilmektedir. Avrupa ve Amerika'da baskın olan bu kültürde benlik önceliklidir ve benlik toplumun kurallarını arkada bırakarak yapılır. Aile, cemiyet, gelenek, ulus ya da genel geçer roller "ben"i tanımlamaz. Bireysel kültür kişiye özgürlük sağlamakla birlikte kendi hayatını yönetme hakkı vermekte; kişiler kararlarını aile, akran, inanç, kariyer, eş, arkadaş, kişisel amaçlar ya da değer yargılarından bağımsız alabilmektedir. Toplulukçu kültürün Doğu toplumlarında baskın olduğu belirtilmektedir. Toplulukçu kültürde grup bireyden önce gelir ve grup bireylerin toplamının fazlası olarak değerlendirilir. Benlik bireysel özelliklerden ziyade sosyal sisteme dayalı oluşur. Kişinin önemi, içinde bulunduğu büyük gruptaki statüsünden ve rolünden ileri gelir (Triandis, 2001).

Her kültür kendi insan modelinin oluşmasına etki etmektedir. Kültür etkisinde oluşan benlik yapısı *benlik kurgusu* kavramı ile tanımlanmaktadır. Benlik kurgusu, kişinin kendisine ve diğerleriyle olan ilişkisine yönelik duygu, düşünce ve eylem bütünü olarak tanımlanmaktadır (Singelis, 1994). Markus ve Kitayama (1991)'ya göre bireyin duygu, düşünce ve güdülerini çeşitli şekillerde etkileyen ve bireye yol gösteren iki farklı benlik kurgusu biçimi tanımlanabilir. Bunlar: bağımsız benlik kurgusu ve ilişkisel benlik kurgusudur. Bağımsız ve ilişkisel benlik kurguları herhangi bir kültürde veya bireyde birlikte var olabilese de bu örüntülerden birinin baskın olma eğilimi güçlüdür. Bağımsız benlik kurgusunun baskın olduğu kişilerde ayrışıklık, bireysellik ve kendine özgü olma önemlidir. Buna karşın ilişkisel benlik kurgusunda diğerleri ile bağlı olma, bir gruba ait olma, uyma gibi özellikler hâkimdir. Bu kişilerde kimlik bireysel özelliklerden ziyade sosyal sisteme dayalı oluşur. Kişinin önemi içinde bulunduğu büyük gruptaki pozisyonundan ve rolünden ileri gelir. İlişkisel benlik algılayışında ortama göre değişebilen bireyin tanımı vardır. Bağımsız benlik kurgusuna sahip biri aklından geçen her şeyi söyleyebilmeyi bir beceri olarak değerlendirirken, ilişkisel benlik kurgusuna sahip birisi ailede ya da işteki huzuru korumak için sadece bazı şeyleri söylemeyi beceri olarak değerlendirebilir. Benzer şekilde ilişkisel benlik kurgusuna sahip birisi nerede nasıl konuşulacağına dikkat etmemesini olgun olamamakla açıklarken bağımsız benlik kurgusuna sahip biri kendisi ile başkası arasında mesafe koyamamayı olgun olamamakla açıklar.

Araştırma süresince bireysel kültürün birey bazındaki karşılığı olan bağımsız benlik kurgusu bireysel kültür; toplulukçu kültürün birey bazındaki karşılığı olan ilişkisel benlik kurgusu toplulukçu kültür ile değişim içinde kullanılmıştır. Kültürlerarası psikoloji literatüründe (örn: Markus ve Kitayama, 1991; Triandis, 2001) daha çok ilişkili benliklerin toplulukçu kültürlerde; bağımsız benliklerin bireysel kültürlerde daha yaygın olduğu bilgisi değişimli kullanıma yol açmıştır.

Literatür incelemesi sonunda anlaşılmıştır ki psikolojik iyi oluş kültürle etkileşim içinde olabilmektedir. Bu etkileşim, her kültürün kendine uygun yarattığı benlik kurgusu üzerinden de olabilmektedir. Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin benlik kurguları (bağımsız benlik, ilişkisel benlik) ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmesinin nedeni, kültürel kimliğin ve psikolojik iyi oluş için gerekli olan kendini kabul, yaşam amacı oluşturma gibi konuların bu yaşlarda netlik kazanmaya başladığı düşüncesidir. Daha önceki çalışmalarda benzer konular araştırılsa da kültürün bireysel düzeyde etkisinin incelenmiş olmasının, bu çalışmayı diğer çalışmalardan ayırdığı düşünülmektedir.



## YÖNTEM

Araştırmanın yöntemi betimsel yöntemdir. Betimsel yöntemde araştırmacı, müdahaleci olmadan var olan olay/olguyu tanımlamaya çalışır (Karasar, 1995).

### Çalışma Grubu

Çalışma grubu, Gazi Üniversitesi öğrencileri arasından tesadüfî seçim yöntemiyle belirlenen öğrencilerden oluşturulmuştur. Çalışma grubu için analizler 252 üniversite öğrencisi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %58.3'ü (n=147) kadın, % 41.7'si (n= 105) erkektir. Yaş aralığı 18 ile 23 olan grubun yaş ortalaması 20'dir.

### Veri Toplama Araçları

**Benlik Kurgusu Ölçeği:** Üniversite öğrencilerinin benlik kurgusu puanlarını ölçmek için Singelis (1994) tarafından geliştirilen Benlik Kurgusu Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek *bağımsız ve ilişkisel* olmak üzere iki alt boyut ve 24 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten, bağımsız benlik kurgusu puanı ve ilişkisel benlik kurgusu puanı elde edilmektedir. Hangi benlik kurgusunun puanı yüksekse katılımcının o benlik kurgusuna eğilimli olduğu bilgisi elde edilmektedir. Ölçeğin orijinal formunda bağımsız alt boyutu için Cronbach alpha katsayısı. 69, ilişkisel alt boyutu için Cronbach alpha katsayısı. 73'tür. Ölçeğin Türkçe formunun oluşturulması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kurt (2000) tarafından yapılmıştır. Kurt'un (2000) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada *bağımsız* alt boyut için Cronbach alpha katsayısı. 61, *ilişkisel* alt boyutu için Cronbach alpha katsayısı. 67 bulunmuştur.

**Psikolojik İyi Oluş Ölçeği:** Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu değerlendirmek amacıyla Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 84 madde ve altı faktörden oluşan 6'lı likert tipindedir. Ölçekten toplam puan elde edildiği gibi faktör (*diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, kişisel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul*) puanları da elde edilmektedir. Bu çalışmada sadece toplam puanlar üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Puan yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyi de yükselmektedir. Faktörler için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa), *diğerleriyle olumlu ilişkiler* .91; *özerklik* .86; *çevre hâkimiyeti* .90; *kişisel gelişim* .87 *yaşam amacı* .90; *kendini kabul* .93'tür. Ölçeğin Türkçe'ye uyarılama çalışması ilk olarak Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha), *diğerleriyle olumlu ilişkiler* .83; *özerklik* .78; *çevre hakimiyeti* .77; *kişisel gelişim* .74; *yaşam amacı* .76; *kendini kabul* .79 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin toplam iç tutarlılık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarılama çalışması Cirhinlioğlu (2006) tarafından tekrar yapılmıştır. İç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .91'dir. Alt ölçeklerinin iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayıları *diğerleriyle olumlu ilişkiler* .77; *özerklik* .73; *çevre hâkimiyeti* .83; *kişisel gelişim*.74; *yaşam amacı*.75; *kendini kabul* .86 olduğu bulunmuştur.

**Veri Analiz Yöntemi:** Veri analizleri SPSS/WINDOWS 16.0 paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Pearson Momentler çarpımı korelasyonu, t testi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Tüm analizler  $\alpha = .05$  anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.



## BULGULAR

### Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kurguları (Bağımsız/İlişkisel Benlik Kurgusu) ve Psikolojik İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 1: Cinsiyete Göre Değişkenlere Ait t testi Sonuçları

Özellik	Cinsiyet	N	Ort.	t	P
İlişkisel Benlik Kurgusu	Kadın	147	6.83	1.42	.156
	Erkek	105	6.75		
Bağımsız Benlik Kurgusu	Kadın	147	6.82	.772	.441
	Erkek	105	6.78		
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	147	7.68	1.571	.117
	Erkek	105	7.58		

Üniversite öğrencilerinin ilişkisel ve bağımsız benlik kurgusu ve psikolojik iyi oluş puanları cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. İlgili değerler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 2: Değişkenler Arası İlişkileri Gösteren Pearson Momentler Korelasyon Matrisi

Değişkenler	1	2	3
İlişkisel Benlik Kurgusu (1)	1.00		
Bağımsız Benlik Kurgusu (2)	.27**	1.00	
Psikolojik İyi Oluş (3)	.13*	.29**	1.00

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde psikolojik iyi oluşun ilişkisel benlik kurgusu ile aralarında ( $r = .13$ ,  $p < .05$ ) pozitif yönde ve düşük seviyede, bağımsız benlik kurgusu ile aralarında ( $r = .29$ ,  $p < .01$ ) pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 3: Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayan	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>değ</sub>	F <sub>değ</sub>	F <sub>reg</sub>	df	β	p
1	(Sabit) İlişkisel Benlik Kurgusu	.13	.02	.02	4.27	4.27	1/151	.13	.000 .040*
2	(Sabit) İlişkisel Benlik Kurgusu Bağımsız Benlik Kurgusu	.29	.08	.06	17.02	10.79	1/151	.05 .26	.000 .396 .000***

\*\*\* $p < .001$ , \* $p < .05$

Tablo 3’e bakıldığında, analiz aşamasında ilk sırada yer olan ilişkisel benlik kurgusu değişkeninin, ilgili R<sup>2</sup> değerine göre psikolojik iyi oluş puanlarında gözlenen toplam varyansın %02’sini açıkladığı görülmektedir. İlişkisel benlik kurgusunun varyansa olan bu katkısı (R<sup>2</sup>= .02, F<sub>reg (1/151)</sub> = 4.27,  $p < .05$ ) anlamlıdır. İkinci aşamada regresyon eşitliğine katılan bağımsız benlik kurgusu ile açıklanan toplam varyans oranı %08’e yükselmiştir. Bağımsız benlik kurgusunun varyansa olan bu katkısının (R<sup>2</sup>= .08, F<sub>reg (2/151)</sub> = 10.79,  $p < .001$ ) ve R<sup>2</sup> de sağladığı artışın anlamlı (F<sub>değişim (2/151)</sub> = 17.02,  $p < .001$ ) olduğu belirlenmiştir.



## TARTIŞMA

Araştırma sonuçları göstermiştir ki üniversite öğrencilerinin benlik kurguları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Kadınların bağımsız benlik kurgusuna erkeklere kıyasla daha yatkın olduğunu gösteren çalışma (Uskul, Hynie, ve Lalonde, 2004) olmasına rağmen bu araştırmada benlik kurgusu adına fark çıkmamasında, 1980'li yıllardan sonra toplumsal yapısının hızla bireysel kültüre benzemeye başladığı düşünülen (Göregenli, 1995; İmamoğlu, 1998) Türkiye'de kadınların da erkeklerin de geleneksel cinsiyet rollerinden arınarak benzer benlik kurgusu geliştirmeye başlamış olmalarının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluşun kadın ve erkek öğrenciler arasında farklılaşmadığı sonucu önceki çoğu araştırma (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Cırhinlioğlu, 2006; Cooper ve ark., 1995; Gilligan, 1981; Ryff, 1989, 1995; Ryff ve Singer, 2008) ile örtüşmesine de araştırma sonucunu destekleyen çalışmalar da (Benjet ve Hernandez-Guzman, 2001; Hori, 2010; Kirkcaldy, Furnham ve Siefen, 2010) bulunmaktadır.

Araştırmanın bir diğer sonucunda hem ilişkisel benlik hem de bağımsız benlik kurgusunun psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmüştür. Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ya da psikolojik sağlığın kültürel yapı ile ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmaların olduğu (Dinnel, Kleinknecht ve Matsumi, 2002; Kim, Kasser ve Lee, 2003; Moscovitch, Hofmann ve Litz, 2005; Norasakkunkit ve Kalick, 2002; Okazaki, 1997) görülmüştür. Bu araştırmalardaki ortak sonuç, bağımsız benlik kurgusu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki olduğudur. Diğer bir ifade ile bağımsız benlik kurgusunun karakteristik özellikleri psikolojik iyi oluşun yükselmesinde etkilidir. Araştırma sonucunun kuramsal açıklamalarla da örtüştüğü düşünülmektedir. Çünkü bağımsız benlik kurgusuna sahip kişilerin sosyal bağlamdaki ilişkilerden bağımsız oldukları ve davranışları düzenleyen temel gücün kendi duygu, düşünce, amaç, yetenek ve ihtiyacı gibi içsel özellikleri olduğu bilinmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). İlişkisel benlik kurgusunda benlik, diğerleriyle bağlılığını sürdürerek yapılanmaktadır. Kişi kendini büyük bir bütünün parçası olarak algılamaktadır. İlişkisel benliğe sahip olan kişi bir gruba ait olmaya ve uymaya çalıştığı için duygu, düşünce, amaç, yetenek ve ihtiyaç gibi içsel özellikler bireyin içinde bulunduğu duruma göre değişebilmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Bağımsız benlik kurgusunun karakteristik özelliklerinin psikolojik iyi oluşun sağlanmasına zemin hazırladığı düşünülebilir.

Araştırma bulgusu literatürle ve önceki çoğu araştırma ile örtüşse de bağımsız ve ilişkisel benlik kurgularının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi arasında istatistikî açıdan çok büyük fark olmadığını ifade eden çalışmalarla (Bettencourt ve Doff, 1997; Kwan, Bond ve Singelis, 1997), ilişkisel benliğin psikolojik iyi oluşla özellikle de diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma faktörüyle pozitif ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar (Kitayama, Markus ve Kurukowa, 2000; Kwan, Bond ve Singelis, 1997; Sinha ve Verma, 1994; Triandis, Leung, Villeral ve Clack, 1985) da bulunmaktadır. Sonuçlar arasındaki bu ikilemin psikolojik iyi oluş ve kültür ilişkisini araştıran çalışma sayısı arttıkça azalacağı düşünülmektedir.

Bu konudaki araştırmalar farklı gruplarda ve farklı yöntemlerle (deneysel) tekrarlanırsa diğer yordayıcıların da belirlenebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak benlik kurgusu ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğu anlaşılmıştır. İlişki beklenen düzeyde olmasa da önceki çalışmalarla örtüşen bir sonuçtur. Araştırma sonucunda bağımsız benlik kurgusunun yordayıcılık gücü ilişkisel benlik kurgusuna göre daha yüksek olduğu anlaşılrsa da açıkladığı her iki benlik kurgusunun açıkladığı varyans düşük çıkmıştır. Bu sonuç, psikolojik iyi oluşun açıklanmasında benlik kurgularının dışında başka değişkenlerin de etkili olduğunu düşündürmektedir. Bu ilişkinin daha ayrıntılı incelenmesi için, demografik değişkenler araştırmaya dâhil edilebileceği gibi farklı çalışma gruplarında ve farklı araştırma yönteminde (deneysel) araştırma tekrarlanabilir. Kültürün birey bazında ölçüldüğü benlik kurgusu ölçeği yeniden gözden geçirilebilir



ya da sosyal yapısı değişmekte olan Türk toplumuna yönelik hazırlanan ölçeklerle araştırma tekrarlanabilir. Değişkenler arası ilişkide kültürün etkisi kültürlerarası bir çalışmayla ortaya konabilir. Bir davranışı ya da psikolojik iyi oluşu değerlendirirken danışanların yetiştiği kültürü, kültürel kimliğini, benlik kurgusunun nasıl yapılandığının dikkate alınması danışanı doğru değerlendirmede yardımcı olabileceği düşünülebilir.

### KAYNAKÇA

Benjet, C. & Hernandez-Guzman, L. (2001). Gender differences in psychological well being of mexican early adolescents. *Adolescence*, Spring.

Bettencourt, B. A. & Dorr, N. (1997). Collective self-esteem as a mediator of the relationship between allocentrism and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 955-964.

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Christopher, J. C. (1999). Stituating psychological well-being. *Journal Of Counseling And Development*, 77, 141-152.

Cirhinlioğlu, F.G. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Cooper, H., Okamura, L. & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlats of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.

Diener, E., Suh, E. & Oshi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.

Dinnel, D., Kleinknecht, R. & Matsumi, T. (2002). A cross-cultural comparison of social phobia symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24 (2).

Gilligan, C. (1993). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge: Harvard University Press.

Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-14.

Güvenç, B. (1985). *Kültür konusu ve sorunlarımız*. (2. Baskı). Ankara: Remzi Kitapevi.

Hori, M. (2010). Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective. Dissertation fort the degree of doctor of philosophy, Louisiana State University, Louisiana, USA.

İmamoğlu, O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *Journal of Psychology*, 132 (1), 95.

Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (7. Basım). Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.

Kim, Y., Kasser, T. and Lee, H. (2003). Self concept, aspirations, and well-being in South Korea and United States. *The Journal of Social Psychology*, 143 (3), 277-281.



- Kirkcaldy, B., Furnham, A.F. & Siefen, R.G. (2010). The effects of gender on physical and psychological well-being and life satisfaction among an adult population. *International Journal of Child Health and Human Development Journals*, 3(3), 307-320.
- Kitayama, S. Markus, H. R. & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion and well-being: Good feelings in Japan and United States. *Cognition & Emotion*, 14, 93-124.
- Kurt, A. (2000). *Benlik tipleri ile ilgili üç kavramsal model ve ölçeğin kültür ve toplumsal cinsiyetle ilişkili olarak karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. ODTÜ, Ankara.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H. & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253
- McGregor, I. & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.
- Moscovitch, D.A., Hofmann, S.G. & Litz, B.T. (2005). The impact of self-construals on social anxiety: A gender specific interaction. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 659-672.
- Norasakkunkit, V. & Kalick, S. M. (2002). Culture, ethnicity, and emotional distress measures: The role of self-construal and self enhancement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 56-70.
- Okazaki, S. (1997). Sources of ethnic differences between Asian American and White American college students on measures of depression and social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 52-60.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- 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), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-106. Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C.D., Lee, Y.H. & Na, K.C. (1993). *Through the lens of culture: Psychological well-being at midlife*. University of Wisconsin Press, Madison.
- Ryff, C.D. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 1994: 580-591.
- Sinha, B. P. & Verma, J.. (1994). Individualism and collectivism: Theory, method, and applications. *Cross-Cultural Research and Methodology Series*, 18, 267-292.





Triandis, H. C, Leung, K., Villareal, M. J. & Clack, F. L. (1985). Allocentric versus idiocentric tendencies: Convergent and discriminant validation. *Journal of Research in Personality, 19*, 395-415.

Triandis, H.C. (2001). Individualism-collectivism. *Journal of Personality, 69* (6), 907-924.

Uskul, A.K., Hynie, M. & Lalonde, R. N. (2004). Interdependence as a mediator between culture and interpersonal closeness for Euro-Canadians and Turks. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 35*, 174-191.