

Bazı İnsanlar Neden Daha Mutludur? Öznel İyi Olma Sürecinde Psikolojik İhtiyaçların Rolü

• Öğr. Gör. Dr. Zeynep CİHANGİR-ÇANKAYA*

Özet

Günlük konuşma dilinde mutluluk olarak da kullanılan öznel iyi olma kavramı bireylerin yaşamlarını değerlendirmeleridir. Bu değerlendirme bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki boyutludur. İnsanların iyi olma düzeyleri farklılık göstermekte ve bazı bireyler diğerlerinden daha çok mutlu görünmektedir. Bu durum öznel iyi olmayı etkileyen pek çok faktörün bulunmasıyla ilişkilidir. Bu çalışmada öznel iyi olmayı etkileyen faktörlerden temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve temel psikolojik ihtiyaçların iyi olma kavramıyla ilişkisi incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Temel psikolojik ihtiyaçlar, iyi olma, mutluluk.

Abstract

Subjective well-being referred to colloquially as “happiness” is a person’s evaluation of his or her life. This evaluation is both cognitive and affective. There are differences between people about well-being level and some people seems more happy than others. This point related to there are a lot of factors that to influence subjective well-being. In this study examined basic needs satisfaction that seem likely to influence subjective well-being and relationship between subjective well-being and basic needs satisfaction.

Key words: Basic psychological needs, well-being, happiness.

(*) Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD.

Giriş

İyi olma kavramıyla ilgili 1960'lı yıllardan beri çeşitli çalışmalar yapılmaktadır (Diener, 1984). İyi olma kavramının belirlenme çabası, iyi bir yaşamın nasıl olduğunun belirlenmesiyle başlamıştır. İyi olma üzerine temel olarak iki bakış açısı vardır. Bunlardan birisinde iyi olma; bireyin varolan potansiyelinin farkında olması ve bu potansiyelini kullanması olarak ele alınmaktadır. Bu bireyin benliğine uygun olarak yaşaması anlamına gelmektedir. Diğer bakış açısı ise hazcılığa dayanmaktadır ve iyi olmanın keyif ve mutluluktan meydana geldiği ileri sürülmektedir. Öznel iyi olma bu görüş kapsamında incelenmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bireylerin yaşam kalitelerini değerlendirmeleri ve iyi bir yaşamları olup olmadığına karar vermeleri temeline dayanan bu görüş kapsamında "iyi yaşam"; "öznel iyi olma" olarak, günlük konuşma dilinde ise "mutluluk" olarak adlandırılmaktadır (Diener, 2000).

Öznel iyi olma nedir? Neden insanların öznel iyi olma düzeyleri birbirinden farklıdır? Neden bazı insanlar daha mutludur? Kimler daha mutludur? Mutlu olan ve olmayan bireyler ne tür özelliklere sahiptir? İlgili literatürde yapılan pek çok çalışmayla bu gibi sorulara yanıt aranmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada öncelikle "neden bazı insanların diğerlerinden daha mutlu oldukları" sorusu ve diğer sorular öz-belirleme kuramı çerçevesinde yanıtlanmaya çalışılmıştır. İnsanların öznel iyi olma düzeyleri arasındaki farklılıklar temel psikolojik ihtiyaçların doyumuyla ilişkilendirilerek ele alınmıştır. Özetle bu çalışmanın amacı, öznel iyi olma kavramını temel psikolojik ihtiyaçların doyumuyla ilişkisi içinde incelemektir.

Öznel İyi Olma

Pozitif psikolojinin önemli çalışma alanlarından birisi olan öznel iyi olma, bireyin yaşamını bilişsel ve duyuşsal olarak değerlendirilmesi olarak düşü-

nülebilir (Diener, 2000). Öznel iyi olma, bireylerin kendi yaşamına dair bir değerlendirmeyi içerdiği için öznel bir bakış açısını yansıtır. Bu nedenle öznel iyi olma, ruh sağlığı ya da psikolojik sağlıkla eş anlamlı değildir. Bir birey mutlu olabilir, yaşamdan doyum alabilir ama bu onun ruh sağlığının yerinde olduğunu gösteren yeterli bir bilgi değildir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

İnsanların yaşamlarına ilişkin yaptıkları öznel değerlendirmeler; "bilişsel değerlendirme" (örneğin, yaşam doyumunu, evlilik doyumunu) ve "duyuşsal değerlendirme" olarak iki temel başlıkta ele alınabilir. Yaşam doyumunu, yaşamın bilişsel olarak değerlendirilmesini yansıtırken; duygular (haz alma, hoşlanma gibi hoş duygular ve üzüntü, keder gibi hoş olmayan duygular), duyuşsal olarak değerlendirilmesini içerir (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Yetim, 2000; Kuşdil ve ark, 2003). Görüldüğü gibi öznel iyi olma, yaşam doyumunu, olumlu duyguların varlığını ve olumsuz duyguların azlığını içermektedir (Myers ve Diener, 1995; Diener, Suh ve Oishi, 1997; Ryan ve Deci, 2001). Başka bir deyişle öznel iyi olma, bireyin yaşamını değerlendirerek yaşamına dair ulaştığı bir yargıdır. Bu yargı yaşam doyumunu ve olumlu-olumsuz duyguları içerir (Kuşdil ve ark, 2003; Yetim, 2001). Öznel iyi olmanın öğeleri olarak düşünülebilecek olan doyum, hoş duygular ve düşük düzeyde hoş olmayan duygular kendi içlerinde alt bölümlere ayrılarak incelenebilir. Örneğin doyum; genel yaşam doyumunu olarak ele alınabileceği gibi, evlilik, dostluk, iş hayatı gibi alanlardaki doyum olarak da düşünülebilir. Hoş duygular; hoşlanma, gurur, onur, haz gibi; hoş olmayan duygular ise; utanç suçluluk, üzüntü, öfke, kaygı gibi özgün duygulara ayrılabilir (Yetim, 2001).

Öznel iyi olma düzeyi yüksek olan yani mutlu olan bir kişinin, yaşamdan aldığı doyumun yüksek olması, çoğunlukla hoş duygular içinde olması ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duygular yaşamaması beklenir (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Diener, 2000). Diğer bir deyişle yüksek öznel iyi

olma bireyin yaşamı hakkındaki olumlu duygu ve düşüncelerini yansıtır (Myers ve Diener, 1995). Diener ve Seligman (2002) tarafından yapılan bir çalışmada çok mutlu olan bireylerin tüm sosyal ilişkilerinde, çok mutsuz olan bireylere göre çok daha fazla sosyal oldukları, ayrıca daha az nevroitik eğilimlere sahip oldukları bulunmuştur.

Öznel iyi olma düzeyi düşük olan yani mutsuz olan bir kişinin ise, yaşamından doyum almaması, hoş duygulardan çok öfke, tedirginlik, gerginlik, kaygı, depresyon gibi olumsuz duyguları yaşaması beklenir (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Myers ve Diener, 1995). Tam tersi bir biçimde, olumsuz duyguların ve yaşamdan doyum almamanın, öznel iyi olma düzeyini düşüreceği de söylenebilir.

Görüldüğü gibi, yaşam bütün olarak değerlendirildiğinde, yaşamdan alınan doyum öznel iyi olma olarak ifade edilmektedir. Bireylerin yaşam değerlendirmeleri ne kadar çok olumlu duygu ve düşüncelerle doluyorsa öznel iyi olma düzeyleri o kadar yüksek olmaktadır. Başka bir ifadeyle yaşamlarından doyum alan, yaşamlarında sıklıkla olumlu duygular hisseden bireylerin mutlu oldukları söylenebilir.

Öznel İyi Olmayı Etkileyen Faktörler

Öznel iyi olma ilgili literatürde pek çok farklı açıdan ele alınan öznel bir durumdur. Bu nedenle mutluluk, doyum ve yaşam gücü açısından bireyler arasında farklılık vardır. Bu farklılıkların nedeni olarak düşünülebilecek, öznel iyi olmayı etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır.

Öznel iyi olmayı doğrudan etkileyen içsel faktörlerden birisi **kişiliktir**. Pek çok çalışma kişiliğin iyi olma üzerindeki etkisine odaklanmıştır (David ve ark.,1997; DeNeve ve Cooper, 1998). Mutlu insanların dört temel kişilik özeliğini 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).

Başkalarıyla kurulan ilişkiler de iyi olma üzerinde etki göstermektedir. Başkalarıyla doyum verici kişiler arası ilişkiler kuran insanların kurmayanlara göre daha mutlu ve sağlıklı olduğu görülmüştür (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000). Destekleyici, sıcak, güvene dayalı kişiler arası ilişkiler iyi olma için temel öneme sahiptir (Ryan ve Deci, 2000).

Kültür de iyi olma üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir (Basabe, Paez ve Valencia, 2002; Schimmack ve ark., 2002). Bireyci kültürlerin, bireylerin bağımsızlığını güçlendirmesi, içsel yaşantılarına odaklanması, duyguların ifade edilmesini desteklemesi bireylerin iyi olma düzeylerine katkıda bulunmaktadır (Basabe, Paez ve Valencia, 2002; Schimmack ve ark., 2002). Ayrıca bireyci kültürlerde bireyler, kendi ilgi ve isteklerini yaşamlarına daha çok geçirebildiklerinden, tam olarak fonksiyonda bulunabilmektedirler. Bu da bireyci kültürlerde öznel iyi olma düzeylerinin daha yüksek olmasını sağlamaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Buna karşılık toplulukçu kültürlerde kişisel amaçlar önemli değildir; bireylerin yaşamlarına yön veren toplumun normlarıdır. Bu kültürlerde grubun işlevselliği vurgulanır, bireysel güdüler ve duygular ikinci planda kalır. Toplulukçu kültürlerin bu özellikleri, bireylerin iyi olma düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Basabe, Paez ve Valencia, 2002; Schimmack ve ark., 2002)

Eğitim bireylere amaçları doğrultusunda ilerleme olanağı sağladığı ve onların çevrelerindeki değişikliklere uyum yapmalarına olanak verdiği için, mutluluğu artırıcı bir rol oynamaktadır (Diener, Suh ve Lucas, 1999). Bununla birlikte eğitim, isteklerin ve beklentilerin artmasına neden olabilmekte ve insanları yeni, farklı değerlere yöneltebilmektedir. İnsanların bu artan istekleri ve

beklentileri karşılanmadığında ve yeni değerleri içinde yaşadıkları toplum tarafından kabul görmediğinde, mutsuz olabilmektedirler. Dolayısıyla gelir, statü, kültürel değerler, yaşam tercihleri gibi diğer değişkenlerle beraber öznel iyi olma üzerinde etkili olmaktadır (Yetim, 2001).

Gelir bireylerin amaçlarına ulaşmalarını sağlayacak bir kaynak olduğu için öznel iyi olmanın önemli bir belirleyicisidir. Gelir artışı, bir yandan sağladığı imkanlarla bireylerin mutluluk düzeylerinin artmasına neden olurken, bir yandan da bireylerin önceki ilişkilerinin bozulmasına, mevcut yaşam şartlarının değişmesine yol açarak onların mutluluk düzeylerini düşürmektedir (Diener, Suh ve Lucas, 1999). Aynı zamanda parayla ilişkili değerlerin yaşamın merkezinde yer alması, bireylerin iyi olma düzeyleriyle ve ruh sağlıklarıyla olumsuz bir ilişki göstermektedir (Kasser ve Ryan, 1993).

Din bireylerin duygularına yön verebilmekte, onların iyi olma düzeylerini etkileyebilmektedir. Örneğin bazı dinsel öğretiler bireylerin hoş olmayan duygularını engelleyebilmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Bireylerin dine verdikleri önem, dinsel kader anlayışı ve dinin gereklerini yerine getirme bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Dinsel yaşantılar günlük yaşamda karşılaşılan olayların kabul edilmesini sağlayarak, benzer değerlere sahip insanları bir araya getirerek öznel iyi olmaya olumlu katkılar sağlamaktadır (Diener, Suh ve Lucas, 1999).

Psikolojik ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçların doymu iyi olma üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Deci ve Ryan, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi olma ile arasındaki ilişki ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Psikolojik ihtiyaçlar kavramı 1930'lu yıllarda Murray'ın çalışmalarıyla ele alınmaya başlamıştır. Daha sonra 1970'li yıllarda Maslow'un ihtiyaçlara

ilişkin görüşleri ön plana çıkmıştır. Yakın zamanlarda psikolojik ihtiyaçları ele alan yaklaşımlardan birisi öz-belirleme kuramıdır. Öz-belirleme kuramında temel psikolojik ihtiyaçlar özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak üç tanedir. Kurama göre bu ihtiyaçların doyurulması bireylerin büyümeleri, bütünleşmeleri, gelişimleri, ruh sağlıkları ve iyi olmaları için gereklidir (Ryan ve Deci, 2000; Andersen, 2000).

Özerklik İhtiyacı

Öz-belirleme kuramında özerklik, bireyin kendi eylemlerini başlatması ve seçim yapması olarak ele alınmaktadır (Andersen, 2000; Williams, Grow, Freedman, Ryan ve Deci, 1996). Diğer bir deyişle özerklik, bireyin kendi davranışlarını tamamiyle kabul etmesi, onaylaması ve davranışlarının arkasında durmasıdır (Deci, Ryan, 1985; 2000). Özerklik ihtiyacı, kişinin etkinliklerini kendisinin yönlendirmesini sağlamaktadır (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000). Özerklik davranışsal, duygusal, değerler olmak üzere üç türde ele alınmaktadır.

Duygusal özerklik (emotional autonomy), bireyin kendi ayakları üzerinde durmasıdır. Bireyin ailesiyle olan çocuksu bağlarının ne derece olduğuyla ilişkilidir (Ryan ve Lynch, 1989). Bireyin çok fazla korunma isteğinin olmamasını, duygusal baskı hissetmemesini içerir (Worthington, 1994). Duygusal özerklik, duygusal yakınlığın olduğu ailelerde daha iyi gelişmektedir (Steinberg, 1993).

Davranışsal özerklik (behavioral autonomy), insanların eylemlerini kendi tercihlerine, ilgilerine, yeteneklerine dayalı, dışsal etkilerden bağımsız olarak gerçekleştirmeleridir (Wehmeyer, 1999). Davranışsal özerklikte, bireyin kendi kararları doğrultusunda neler yaptığı önemlidir (Ryan ve Lynch, 1989). Bağımsız olarak kararlar almayı, seçme ve istediğini yapma özgürlüğünü, bireyin davranışlarından kendisinin sorumlu olmasını içermektedir (Worthington, 1994).

Değerlerde özerklik (value autonomy) ise, bireyin büyüdüğü çevrede varolan değer ve görüşlerin zorlaması olmadan, kendi değerlerine bağlanmasıdır (Ryan ve Lynch, 1989). Ergenlerin ahlaki, siyasi, ideolojik konularda düşünceleri, kendi görüşlerini, kararlarını oluşturmalarıdır (Steinberg, 1993). Doğru ve yanlışla ilişkin kişisel kuralları oluşturmayı, kendine özgü düşünceler ve inanç geliştirme eğilimini içermektedir (Worthington, 1994).

Özerk davranışlar bireyin kendi eylemlerini başlatmasını sağladığından, onun tam olarak fonksiyonda bulunmasını ve iyi olma düzeyinin artmasını sağlamaktadır (Andersen, 2000; Ryan ve Deci, 2001). Güçlü bir özerklik yönelimi, bireylere iş seçmelerine, varolan durumlarını sorgulamalarına, davranışlarını sınırlamalarına ve kişisel amaç ve ilgileri doğrultusunda davranmalarına önderlik etmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Özerkliğin engellenmesi ise, kültürel yabancılaşmaya ve hasta olmaya (ill-being) yol açabilmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Chirkov ve Ryan, 2001).

Yeterlik İhtiyacı

Yeterlik ihtiyacı, bireylerin çevrelerini iyi bir şekilde etkileme isteğidir (Kowal ve Fortier, 1999) Bireyin çevreyle etkili bir biçimde etkileşimde bulunma kapasitesi olarak düşünülebilir (Deci ve Ryan, 1985). İstenilen sonuçlara ulaşmada etkili olmak (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000) ve çevreyle başederken kendini yeterli hissetmektir (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004). Yeterlik duygusunu yaşayan bireyler, amaçlarına başarılı bir şekilde ulaşacaklarına inanmaktadırlar (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002).

Özerklik ve yeterlik ihtiyaçları birbiriyle yakından ilişkilidir. Özerklik ve yeterlik ihtiyaçları doyuruldukları zaman iki farklı ödül elde edilmektedir. Yeterlik ihtiyacı bireyin “amaçlarına ulaşmada başarılı olacağını hissetmesini” içerirken, özerklik ihtiyacı “bireyin etkinliklerini, amaçlarını kendisinin

seçtiğini ve bunların içsel değerleriyle uyumlu olduğunu” ifade eder. Özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının her ikisi de önemlidir ve ikisi bir arada doyurulduğunda daha yüksek düzeyde bir iyi olma yaşanmaktadır (Sheldon, Ryan, Reis, 1996).

İlişkili Olma İhtiyacı

Bireylerin başkaları ile bağlantı halinde olma ihtiyacıdır ve içinde buldukları sosyal çevrede ait olma duygusunu yaşamalarıdır (Kowal ve Fortier, 1999). İlişkili olma ihtiyacı karşılıklı saygı, özeni ve başkalarına ilişkin güven duygusunu gerektirmekte (Baumeister ve Leary, 1995) ve duyarlılığı, sıcaklığı, duygusal kabulü içermektedir (Andersen, 2000). Bu ihtiyaç, bireyin yaşamındaki önemli kişilerle yakın ve bağlantılı olmasını (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000) ve ilişkilerinde desteği ve doyumunu hissetmesini (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004) sağlamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması yaşamda etkili bir biçimde işlevde bulunmayla da ilişkilidir. Psikolojik ihtiyaçların doyumunu engellemek ya da ihmal etmek olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Psikolojik sağlık ve öznel iyi olma için, sadece birisinin ya da ikisinin doyurulması yeterli değildir, her üç ihtiyacın da doyurulması gerekmektedir (Kasser ve Ryan, 1999; Deci ve Ryan, 2000).

Tartışma

Öz-belirleme kuramında özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak ifade edilen temel psikolojik ihtiyaçlar, bireylerin amaçlarına ulaşmaları için çabalamalarını, tam olarak fonksiyonda bulunmalarını ve iyi olma düzeylerinin yükselmesini sağlamaktadır. İhtiyaç doyumunun engellenmesi ise, güdülenme düzeylerinin düşmesine, performans düşüklüğüne ve iyi olmada azalmaya neden olmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Öz-belirleme kuramında iyi olma, doğrudan temel psikolojik ihtiyaçların işlevi olarak görülmekte (Reis, Sheldon,

Gable, Roscoe ve Ryan, 2000) ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun iyi olma ile güçlü ve anlamlı bir ilişki gösterdiği belirtilmektedir (Sheldon ve Elliot, 1999 ; La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci, 2000; Deci ve Ryan, 2000). Kuram kapsamında, iyi olma düzeyinin bazı değişkenlerle ilişkisini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır.

Zika ve Chamberlain (1992) yaptıkları çalışmada yaşamını anlamlı olarak değerlendirme ile yüksek iyi olma arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Reis ve ark. (2000) tarafından yapılan çalışmada, üç temel psikolojik ihtiyacın doyumunun, iyi olma durumu üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun iyi olma için anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Dio (2003) tarafından yapılan, romantik ilişkilerdeki ihtiyaç doyumunun iyi olma üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada, özerklik ihtiyacının doyumunun yaşam doyumuyla olumlu, depresyon semptomlarıyla olumsuz ilişki gösterdiği bulunmuştur. Yeterlik ihtiyacının doyumunun, depresyon semptomlarıyla olumsuz ilişki gösterdiği; ilişkili olma ihtiyacının doyumunun ise, yaşam doyumunu ve olumlu duygularla olumlu ilişki gösterdiği görülmüştür. Görüldüğü gibi temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu bireylerin iyi olma düzeylerini yükseltmektedir. Bu bakış açısıyla, daha mutlu olan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabildikleri için mutlu oldukları söylenebilir.

Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını doymaları için sosyal çevrenin onlara verdiği destek önemlidir. Öz-belirleme kuramında, insanların ihtiyaçları ve sosyal çevreleri (onların ihtiyaçlarını engelleyen ya da doyuran) arasındaki ilişki ve bu ilişkinin yarattığı sonuçlar da ele alınmaktadır. İhtiyaçların doyumuna izin veren koşulların

olumlu psikolojik sonuçlar yarattığı görülürken, ihtiyaçların doyumunu engelleyen koşulların ise, olumsuz sonuçlara neden olduğu bulunmuştur (Deci ve Ryan, 2000). Örneğin, birbirlerine duyarlı davranan eşler böyle davranarak birbirlerinin üç temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu desteklerler. Bu durumda bireyler ilişkilerine daha çok özen gösterirler ve ilişkilerinden memnun olurlar. İlişkileri ise psikolojik ihtiyaçları karşılama yönünde yeni fırsatlar sağlar ve böylece bireylerin iyi olma düzeyleri artar (LaGuardia, Ryan, Couchman ve Deci, 2000). Benzer bir biçimde ülkemizde yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin çevrelerinden aldıkları özerklik desteğinin onların temel psikolojik ihtiyaçlarını doyumalarını sağladığını, ihtiyaç doyumunun ise iyi olma düzeylerini yükselttiği görülmüştür (Cihangir-Çankaya, 2005).

Özetle, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının doyumunda sosyal çevrenin desteği önemlidir. Eğer bireylerin içinde bulunduğu çevre, onların temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu desteklerse, ihtiyaç doyumunu gerçekleştirmektedir. Başka bir deyişle bireylerin çevrelerinden aldıkları destek, onların psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu üzerinde etkilidir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ise, bireylerin iyi olma düzeylerini belirler. Dolayısıyla bireylerin eğitim kurumlarında, ailede, işyerlerinde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna izin veren koşulların yaratılması onların mutluluk düzeylerini artıracaktır. Başka bir ifadeyle bireylere içinde buldukları ortamlarda özerk davranma, seçim yapma fırsatlarının verilmesi, potansiyellerini sergileyebilecekleri, kendilerini yeterli hissetmelerini sağlayacak görevler verilmesi, ortamların yaratılması ve ait olma duygusunu yaşamaları için onlarla güvene, saygıya ve özene dayalı ilişkiler kurulması bireylerin daha mutlu olmalarını sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Andersen, S. (2000). Fundamental human needs: making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11, (4), 269-276.
- Basabe, M., Thomson, T. ve Davidson, J. (2003). Cultural dimension, socioeconomics development, climate and emotional hedonic level. *Cognition and Emotion*. 16 (1), 103-125.
- Baumeister, R. ve Leary, M. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. 117(3), 497-529.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). Öz-belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, iyi olma. Yayımlanmamış doktora tezi, G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihangir-Çankaya, Z.(2006). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. 15. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresinde sunulmuş bildiri. Muğla Üniveristesi: Muğla.
- David, J., Green, P., Martin, S. ve Suls, C. (1997). Differential roles of neuroticism, extraversion and event desirability for mood in daily life: an integrative model of top-down and bottom-up influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 149-159.
- Deci, E. ve Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. ve Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-269.
- Deneve, K. ve Cooper, H. (1998). The happy personality a meta analysis of personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E. ve Lucas, E. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 34-39.
- Diener, E. ve Seligman, M. (2002). Very happy people. *American Psychological Society*. 13 (1), 81-84.
- Dio, D. (2003). Need satisfaction in romantic relationship: relations to communion, unmitigated communion and well – being. Rochester: University of Rochester (Doktora Tezi). İnternette 15 Şubat 2005'de elde edilmiştir. <http://www.lib.umi.com/dissertations/preview/3102271>
- Inglewied, D., Markland, D. ve Sheppard, K. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921-1932.
- Kasser, T. ve Ryan, R. (1993). A dark side of the american dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (2), 410-422.
- Kasser, T. ve Ryan, R. (1999). The relations of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29 (5), 935-954.
- Kowal, J. ve Fortier, M. (1999). motivational determinants of flow: contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139 (3), 355-369.
- Kuşdil, E., Bayram, N., Aytaç, S. ve Bilge, N. (2003). Çalışma yaşamında bireylerin yaptıkları işe ilişkin duygularının iş stres tepkileri üzerine etkisi. İnternette 10. Şubat 2004'de elde edilmiştir. <http://www.isguc.org>.

- La Guardia, Ryan, R., Couchman, C. ve Deci, E. (2000). Within-person variation a security of attachment: a self – determination theory perspective on attachment, need fulfillment and well – being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (3), 367-384
- Myers, D. ve Diener, A. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*. 6 (1), 10-20.
- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J. ve Ryan, R. (2000). Daily well-being: the role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (4), 419-435.
- Ryan, R. ve Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*. 60, 340-356.
- Ryan, R. ve Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well- being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Ryan, R. ve Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52 (1), 141-167.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, Oishi, S., Dzokoto, V. ve Ahadi, S. (2002). Culture, personality ve subjective well-being integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, (4), 582-593.
- Sheldon, K., Ryan, R., ve Reis, H. (1996). What makes for a good day? competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Sheldon, K. ve Elliot, A. (1999). Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (3), 482-497.
- Steinberg, L. (1993). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Wehmeyer, M (1999). A Functional model of self-determination: describing development and implementing instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14 (1), 53-62.
- Williams, G., Grow, V., Freedman, Z., Ryan, R. ve Deci, E. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (1), 115-126.
- Williams, G., Gagne, M., Ryan, R. ve Deci, E. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology*, 21 (1), 40-50.
- Worthington, L. (1994). The development of an autonomy scale. *Contemporary Family Therapy*, 16 (4).
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Zika, S. ve Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 133-145.