

ÖZNEL İYİ OLUŞ: GENEL BİR BAKIŞ*

Yazar Ed Diener ve Katherine Ryan¹

Çeviren Nevzat GENCER²

Atıf/©: Gencer, N., (Çeviren) (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638. doi: 10.17218/hititsosbil.457382

Özet: Toplumsal ve kişisel yararları, demografik bağlantıları, köken teorileri ve kültürle olan ilişkileri açısından öznel iyi oluş alanında kapsamlı bir gözden geçirme sunuyoruz. Ekonomik ve sosyal göstergelerle birlikte hem ulusların içerisindeki yaşam kalitesini ortaya çıkarmak hem de geliştirmek amacıyla kamu politikası için ulusal iyi oluş hesaplarının oluşturulması ve kullanılması gerektiği argümanının yanı sıra iyi oluşu artıracak müdahaleler de sunulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Yaşam Doyumu, Sosyal Göstergeler, Öznel İyi Oluş

Subjective Well-Being: A General Overview

Citation/©: Gencer, N., (translator) (2018). Subjective well-being: a general overview. *Hitit University Journal of Social Sciences Institute*. 11(3), 2621-2638. doi: 10.17218/hititsosbil.457382

Abstract: We provide a comprehensive review of the field of subjective well-being in terms of its societal and individual benefits, demographic correlates, theories of origin, and relationship to culture. Interventions to increase well-being are also presented as well as the argument that national accounts of well-being for public policy should be instituted and utilized, alongside economic and social indicators, to both reveal and improve the quality of life within nations.

Keywords: Happiness, Life Satisfaction, Social Indicators, Subjective Well-Being

1. GİRİŞ

“Mutluluk”, herhangi bir anda (olumlu duygulanım) tecrübe edilen hoş ruh halleri ve hisleri, yaşam doyumu ya da öznel iyi oluş gibi genel yaşam değerlendirmelerini ifade eden popüler bir terim olmasından dolayı genellikle psikologlar tarafından kullanılmaktadır, ama daha hassas iletişimde işe yaramamaktadır. Buna karşın öznel iyi oluş, insanların kendi yaşamlarına dair öznel değerlendirmelerine göre tecrübe ettikleri iyi oluş düzeyini tanımlamak için kullanılan bir şemsiye terimdir. Olumlu ve olumsuz olabilen bu değerlendirmeler; yaşam doyumu, ilgi ve sorumluluk, yaşam olaylarına karşı duyulan sevinç ve üzüntü gibi duyuşsal tepkiler ve iş, ilişkiler, sağlık, eğlence, anlam ve amaç ile diğer önemli alanlarla ilgili yargıları ve duyguları içerir. Bununla birlikte, iyi oluş kişinin deneyimiyle ortaya çıkması bakımından öznel olmasına rağmen, öznel iyi oluşun tezahürlerinin, sözel ve sözel olmayan davranışlar, eylemler, biyoloji, dikkat ve bellek bakımından nesnel olarak ölçülebildiğini belirtmek önemlidir.

Öznel iyi oluşu değerlendirmek için, öz değerlendirme ölçümleri yaygın olarak kullanılmaktadır. Bunlar katılımcıların ya yaşam doyumu ya da belirli duyguları ne kadar tecrübe ettikleri gibi genel

Makale Geliş Tarihi: 5.9.2018

Makale Kabul Tarihi: 6.12.2018

* 2009 yılında *South African Journal of Psychology* adlı derginin 39 (4) sayısında 391-406. sayfaları arasında bulunan “Subjective well-being: a general overview” başlıklı makale, yazarlardan Ed Diener’in izniyle tercüme edilmiştir. Asıl makalede kaynaklar metin içerisinde sayfa numarası verilmeden gösterildiğinden çeviride de aynı şekilde verilmiştir. Ana başlıklar ve alt başlıkların numaralandırıldığı makalede “Öz” bölümü Türkçeye çevrilmiş, İngilizcesi ise “Abstract” olarak aynen korunmuştur.

¹ Psikoloji Bölümü, Illinois Üniversitesi, Champaign, IL, ABD, eddiener@cyrus.psych.uiuc.edu ve Psikoloji Bölümü, Illinois Üniversitesi

² Doktora Öğrencisi, Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, nevzatgencer@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0001-9619-8119>

bir değerlendirmeyi gerektirir. Bu ölçümler, tepki ölçeğine, zaman dilimine ve geriye dönük raporlar ya da internet üzerinden olup olmadıklarına göre farklılık gösterebilir ancak bunların hepsi iyi olma ölçümlerinde yanıtlayanın öznel bakış açısına dayanır. Çok sayıda ölçüm olmasına rağmen, en çok alıntı yapılanlar arasında Cantril'in (1965) Öz'e Çıpalanmış Çaba Ölçeği, Fordyce'nin (1977) altmış saniyelik mutluluk ölçeği, Watson, Clark ve Tellegen'in (1988) Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği yer almaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; inceleme için bk. Pavot ve Diener, 1993b; Pavot ve Diener, 2008).

Özbildirim ölçümleri, öznel iyi oluş araştırmaları alanında en sık kullanılan ölçümler olmalarına ve genellikle birbirleriyle yüksek benzerlik göstermelerine rağmen, ölçüm önyargısı tehlikesini akılda tutmak önemlidir. Özbildirim ile ölçülen her şey ilişkili çıktığında, sonuçlar bir metot-varyans problemini gösterebilir. Bu nedenle, bilim adamları ayrıca, tarafsız bir iyi oluş ölçümünü elde etmek için gözlemci raporları, yüz ölçümleri, fizyolojik ölçümler ve duyguya duyarlı görevler gibi öz rapor olmayan yöntemleri de kullanırlar. Sandvik, Diener ve Seidlitz (1993), öz-bildirim ölçümlerinin, öz-bildirim dışı ölçümlerle makul benzerlik geçerliği gösterdiğini ve ayrıca zaman içinde de yüksek kararlılık gösterdiğini bulmuşlardır. Bununla birlikte, araştırmalar, mevcut ruh hali veya çevredeki ortam gibi bazı faktörlerin, bazı durumlarda yaşam doyumuyla ilgili küresel öznel iyi oluşu ölçen maddelere tepkileri etkilediğini göstermiştir (Pavot ve Diener, 1993a). Bu nedenle, öznel ölçütler, öznel olmayan ölçütlerle yüksek güvenilirlik gösterirken, özbildirim dışı ölçümler, daha kapsamlı bir iyi oluş ve yaşam doyumunu sağlamak için yararlıdır. İyi Oluşun Değerlendirmesi: Ed Diener'in külliyatı (2009), birçok iyi oluş ölçütünün yapısı, geçerliliği ve güvenilirliği hakkında derinlemesine bir tartışma sunmaktadır.

Öznel iyi oluşu inceleyen araştırmacıların esas uygulamalı amacı, mutsuzluğu ortadan kaldırmanın ötesinde insanların yaşamlarının iyileştirilmesidir. Öznel iyi oluş, yaşam kalitesinin önemli bir bileşeni olduğundan, ölçülmesi insanların yaşamlarının nasıl iyileştirilebileceğini anlamak için çok önemlidir. Ayrıca, giderek artan araştırmalar, yüksek düzeyde öznel iyi oluşun, bireylere sunduğu avantajların ötesinde toplumların etkili işleyişine faydalı olduğunu göstermektedir.

2. İYİ OLUŞUN YARARLARI

İlk araştırmalar iyi oluşun nedenlerine odaklanmıştı, ancak son zamanlarda araştırmacılar iyi oluşun sonuçlarına ve özellikle yüksek düzeyde öznel iyi oluşun etkili işlevsellik için faydalı olup olmadığına ya da dönüşümlü olarak başarıyı engelleyip engellemediğine odaklanmaya başlamışlardır. Giderek artan kanıtlar, yüksek iyi oluş ve yaşam memnuniyetinin sağlık ve uzun ömür, iş ve gelir, sosyal ilişkiler ve toplumsal fayda şeklindeki dört alanda yaşamı önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermektedir (bk. Diener ve Biswas-Diener, 2008; tam bir inceleme için Lyubomirsky, King, ve Diener, 2005).

2.1. Sosyal İlişkiler

Yüksek öznel iyi oluş, yüksek düzeyde sosyallik ile tutarlı bir şekilde ilişkiliyken, kanıtlar bu iki değişken arasındaki nedensel okun her iki yönde de hareket ettiğini öne sürmektedir. Daha fazla sayıda arkadaş ve aile üyesi olan bireyler daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olma eğilimindedirler; bununla birlikte, başlangıçta daha yüksek iyi oluşa sahip bireyler, düşük başlangıç yaşam doyumunu olan bireylerden daha yakın ve daha destekleyici sosyal ilişkilere sahip olma eğilimindedir (Diener ve Biswas-Diener, 2008).

İnsanların günlük etkileşimlerini ve sosyal bağların etkilerini inceleyerek, destekleyici ilişkilerin yüksek öznel iyi oluşta nedensel bir faktör olduğu açıktır. Birçok çalışma, insanların günleri

içindeki en iyi bölümün, sosyal etkileşimde bulundukları zaman olduğunu gösteriyor. Genel olarak, insanlar, diğer insanların etraflarında olduklarında daha mutlu oluyorlar (Kahneman ve Krueger, 2006). Dahası, evli insanların evlenmemiş insanlardan ortalama olarak daha yüksek düzeyde öznel iyi olma deneyimleri yaşadıkları gerçeğinin kanıtlandığı üzere, evlilik gibi sosyal bağlar öznel iyi oluşu da arttırabilir (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003).

Bununla birlikte, yüksek öznel iyi oluşa sahip kişilerin daha yüksek özgüven, sıcaklık, liderlik yeteneği, sosyalleşme ve daha fazla arkadaşla sahip olma eğiliminde olmalarını gösteren kanıtlar, nedensel okun diğer tarafını öne sürmektedir - yüksek öznel iyi oluşa sahip olan insanlar aslında kendi sosyal destek sistemlerini oluşturmaktadır (Cunningham, 1988; Isen, 1987). Bu fenomenin bir örneği, evlenmiş ve boşanmış insanlar arasındaki temel farktır. Evlenmeden önce yaşam doyumu yüksek olan insanların diğerlerine göre evlenmeleri, evli kalmaları ve evliliklerinden mutlu olma olasılıkları daha yüksekken, evlenmeden önce yaşam doyumu düşük olanların boşanma olasılıkları çok daha yüksektir (Lucas, Clark, Georgellis, ve Diener, 2003; Lucas, 2005).

2.2. İş ve Gelir

Yüksek öznel iyi oluşun bir başka yararı, onu elde eden insanların, meslekleri ne olursa olsun, diğerlerinden daha fazla para kazanma (Diener, Nickerson, Lucas ve Sandvik, 2002) ve işlerinden zevk alma olasılıklarının daha yüksek olmasıdır (bk. Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). En önemlisi, iyi oluşun ekonomik ve kariyer başarısına neden olduğunu gösteren bu sonuç, dünyanın diğer bölgelerinde yapılan çalışmalarda da tekrarlanmıştır (Graham ve Pettinato, 2002; Marks ve Fleming, 1999). Devam eden araştırmalar, işlerini seven bireylerin amirinden takdir alma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu (Wright ve Staw, 1999; Cropanzo ve Wright, 1999) ve iş başındayken daha fazla üretkenliğe, güvenilirliğe, yaratıcılığa ve genel olarak daha yüksek iş kalitesine sahip olduklarının düşünüldüğünü ileri sürmektedir (Staw, Sutton, ve Pelled, 1994). Ayrıca, mutlu çalışanlar aynı zamanda daha yüksek düzeyde örgütsel vatandaşlığa sahip olma eğilimindedirler. Bu da, meslektaşlarına yardım etmek gibi, işlerinin gerektirmediği görevleri yerine getirme olasılıklarının daha yüksek olduğu anlamına gelir (Donovan, 2000). Diener ve Biswas-Diener, 2008).

2.3. Sağlık ve Yaşam Süresi

Öznel iyi oluşun hem sağlığı hem de yaşam süresini artırdığına dair kanıtlar sağlayan bir dizi çalışma vardır. Genel olarak, yüksek öznel iyi oluşu bildiren kişiler aynı zamanda daha iyi sağlık ve daha az hoş olmayan fiziksel belirtiler bildirmektedirler (Roysamb ve diğerleri, 2003). Araştırmacıların katılımcıları soğuk algınlığı ile enfekte ettiği yakın tarihli bir çalışmada, daha yüksek düzeyde iyi oluş bildirenler virüse karşı daha dirençli çıkmışlardır (Cohen ve arkadaşları, 2003). Ayrıca Danner, Snowdon ve Friesen (2001) temel öznel iyi oluşun aynı çevresel koşullar altında yaşayan rahibelerin yaşam sürelerini yordadığını bulmuşlardır ve Pressman ve Cohen (2007) psikologların otobiyografileri üzerine bir araştırmada benzer bir sonuç elde etmişlerdir. Dahası, öznel iyi oluşu daha yüksek olan bireyler, daha güçlü bağışıklık sistemine ve daha iyi kardiyovasküler sağlığa (daha az kalp krizi ve daha az arter tıkanıklığı) sahip olma, emniyet kemeri ve güneş kremi gibi daha sağlıklı davranışlarda bulunma, alkol veya uyuşturucuya bağımlılık gibi daha az sayıda yaşam tarzı hastalığına sahip olma eğilimindedirler. (Diener ve Biswas-Diener, 2008).

2.4. Mutluluğun Toplumsal Yararları

Son olarak, yüksek öznel iyi oluş, yalnızca bireylere yarar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda topluma bir bütün olarak fayda sağlar. Kimi zaman mutluluk arayan insanların bencil ve sorumsuz oldukları, kendi toplumlarının iyileştirilmesinden ziyade kendi kazançları için faaliyetlerde bulundukları düşünülmektedir. Gerçekte, yüksek öznel iyi oluşa sahip olanlar düşük öznel iyi oluşa sahip olan insanlara göre, toplum ve yardım grupları için gönüllülük gibi özgecil ve toplum yanlısı faaliyetlerle daha sık meşgul olurlar (Tov ve Diener, 2008, Thoits ve Hewitt, 2001; Krueger, Hicks ve McGue, 2001). Dahası, gönüllü olanlar içerisinde, yüksek öznel iyi oluş bildiren insanlar, en fazla zamana yatırım yapma eğilimindedirler (Thoits ve Hewitt, 2001). Üstelik, ortalama olarak yüksek düzeyde iyi oluş yaşayan insanlar, daha güvenilir olma, işbirlikçi ve barış yanlısı tutumlar, hükümete daha fazla güven, demokrasi için daha güçlü destek ve göçmenler ve ırksal gruplar için daha düşük hoşgörüsüzlük seviyelerine sahip olma eğilimindedir. (Tov ve Diener, 2008; Diener ve Tov, 2007). Bu nedenle, tüm vatandaşların iyi oluşu, yapısal olarak sağlam bir toplumdan kaynaklanabilirken, yüksek düzeyde öznel iyi oluş, daha istikrarlı, üretken ve etkin işleyen bir topluma da katkıda bulunabilir.

2.5. İnsanlar Çok Mutlu Olabilir Mi?

Yüksek iyi oluşun birey ve toplum düzeylerinde daha iyi işleyişe neden olduğunu ileri süren kanıtlar için önemli bir uyarı, insanların daha iyi bir yaşam elde etmek için her zaman mutlu olmalarının gerekmemesidir. Aslında, yüksek öznel iyi oluşun çok sık bildirilmesi, belirli yaşam alanları üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. Örneğin, en yüksek iyi oluş seviyesini yaşayan insanlar, yakın ilişkiler ve gönüllü çalışma açısından en başarılı olanlardır; ancak, biraz daha düşük düzeyde iyi oluş seviyesi yaşayanlar, gelir, eğitim ve siyasi katılım açısından en başarılı olanlardır (Oishi, Diener ve Lucas, 2007). Ayrıca, sürekli olarak daha yüksek iyi oluş düzeylerine ulaşmak için çabalamak, bir bireyin yasadışı uyuşturucu kullanımı ve cinsel partnerlerin çok olması gibi daha riskli ve potansiyel olarak tehlikeli davranışlara yol açabilir. Bu nedenle, bireyler ve toplumlar için yüksek öznel iyi oluşun faydalarını tanımak önemli olsa da, sürekli öförinin arzu edilen bir sonuç olduğunu düşünmek hatadır.

3. İYİ OLUŞ KURAMLARI

Mutlulukla ilgili genetik yatkınlıkları inceleyen biyolojik kuramlardan kendini başkalarıyla karşılaştırmanın öznel iyi oluşu nasıl etkilediğini inceleyen göreceli standart kuramlara kadar iyi oluşun incelendiği çeşitli kuramsal çerçeveler vardır. Öne çıkan kuramların bazıları aşağıda açıklanmıştır (bk. Diener, 1984; Kesebir ve Diener, 2008); ancak, alanı geliştirmek için teori ile araştırma arasında daha yakın bir bağlantı gerekmektedir.

3.1. Erek Kuramı

Öznel iyi oluşun erek kuramları, bireylerin bir hedef veya ihtiyaç gibi belirli bir son noktaya ulaştığı zaman mutluluğa kavuştuğunu belirtmektedir. Bu kuramlardaki tartışma noktası, belirli son noktanın neleri kapsadığıdır. Örneğin, geçmişte filozoflar arzuların yerine getirilmesinin iyi oluşu sağlayıp sağlamadığını ya da bazı arzuların iyi oluş için zararlı olup olmadığını sorgulamışlardır. Uzun vadeli sonuçları pahasına kısa vadeli bir arzuyu tatmin etmek iyi midir ve bir bireyin arzuları birbiriyle çatırırsa ne olur? Diğerleri bir arzuya doğru ilerlemenin, istenen nesnenin kendisinin elde edilmesinden gerçekten daha tatmin edici olup olmadığını sormuşlardır. Ryff ve Singer'ın (1996) psikolojik iyi olma kavramı ve Ryan ve Deci'nin (2000) Öz-Belirleme Kuramı gibi ihtiyaç kuramları, bir kişinin iyi oluşu elde etmek için yerine getirmesi gereken belirli doğuştan ihtiyaçları olduğunu belirtmektedir. Bunlarla bağlantılı olarak, amaç kuramları,

insanların bilinçli olarak belirli hedefler aradıklarını ki bu da yerine getirildiğinde, yüksek iyi oluşla sonuçlandığını öne sürmektedir. Ancak, amaç kuramlarında, amaçlar doğuştan gelen ihtiyaçların ötesinde ek kaynaklardan ortaya çıkabilir.

3.2. Yukarıdan Aşağıya, Aşağıdan Yukarıya Kuramları

“Yukarıdan aşağı” ve “aşağıdan yukarıya” iyi oluş kuramları arasındaki tartışma, bu alan için önemli olmuştur. “Aşağıdan yukarıya” kuramları, bir kişinin hayatını oluşturan olumlu ve olumsuz anların, o kişinin algıladığı öznel iyi oluşunu ortaya çıkarmak için toplandığını ileri sürmektedir. Bu görüşe göre, olumlu ya da “mutlu” bir an kişinin iyi oluşu yaşamasına yol açmaktadır ve kişi ne kadar fazla olumlu an yaşarsa, iyi oluş düzeyleri de o kadar yükselmektedir. Buna karşın yukarıdan aşağı kuramları, bir kişinin dünyayı belirli bir şekilde deneyimlemeye yönelik doğasında var olan eğiliminin, o kişinin dünya ile etkileşimini etkileyeceğini iddia eder. Bu nedenle, yukarıdan aşağıya doğru kuramlarına göre, daha olumlu bir zihin durumuna sahip olan bir kişi, belirli bir olayı, daha olumsuz bir perspektife sahip olan bir kişiden “daha mutlu” olarak değerlendirebilir veya yorumlayabilir ki bu, nesnel olaylardan ziyade olumlu tutumun iyi oluşta nedensel faktör haline getirilmesidir.

Bu iki karşıt kuramlarla ilgili öznel iyi oluş alanında iki genel tartışma vardır. İlki, iyi oluşun kişisel bir özellik mi yoksa bir durum mu olduğuyla ilgilidir. İyi oluşun kişisel bir özellik olduğunu savunanlar, yüksek iyi oluşun mutlaka mutlu hissetmekten ziyade olumlu tepki gösterme eğilimi olduğunu belirtmektedirler. Diğerleri ise, bu iyi oluşun mutlu anların toplamından kaynaklanan bir durum olduğunu savunurlar. İkinci tartışma, iyi oluşun oluşturulmasında güzel durumların rolüyle ilgilidir. Örneğin, güzel durumlardan yoksun olmak depresyona yol açıyor mu, yoksa depresyon normal güzel etkinliklerle meşgulken zevk alamamaya mı yol açıyor?

3.3. Bilişsel Kuramlar

“Yukarıdan aşağıya” yaklaşımlarla ilişkili olarak, iyi oluşun bilişsel kuramları, bireysel iyiliğin belirlenmesinde bilişsel süreçlerin gücüne odaklanır. DYB- Dikkat, Yorumlama ve Bellek - iyi oluş modeli böyle bir bilişsel kuramdır ve yüksek öznel iyi oluşa sahip bireylerin dikkatlerini olumlu uyarılara odaklama, olayları olumlu yorumlama ve geçmişteki olayları pozitif bir bellek önyargısı ile hatırlama eğiliminde olduklarını ileri sürmektedir (bk. Diener ve Biswas-Diener, 2008) Dikkat açısından, olumsuz uyarılara kıyasla, nispeten daha fazla olumlu uyarılara odaklanabilen katılımcılar, genel iyi oluş düzeylerinde daha iyi sonuç alma eğilimindedir. Belki de daha önemlisi, dikkati kendisinden dışa doğru uzağa yönlendirme yeteneği, iyi oluşun önemli bir yordayıcısıdır. Çalışmalar, dalgın kişilerin genel olarak daha fazla endişelenme eğiliminde olmalarına ve daha düşük öznel iyi oluş yaşamalarına rağmen, dikkati içeriye doğru yöneltmenin normalde yüksek iyi oluş yaşayan insanların anlamlı derecede daha düşük iyi oluş yaşamasına neden olabildiğini göstermektedir. Ayrıca, yüksek öznel iyi oluşa sahip olan kişilerin doğal olarak yansız ve muğlak olayları olumlu bir şekilde yorumladıkları görülmüştür. Bu şekilde, olumlu yorum koruyucu bir tampon görevi görür. Son olarak, “mutlu” insanların, yaşadıkları olumlu ve olumsuz olayların miktarında fark olmadığı gösterilmiş olsa da, onlar olayları gerçekte olduğundan daha iyi olarak hatırlamaya ve pozitif ve koruyucu bir bellek önyargısına girmeye eğilimlidirler.

3.4. Evrimsel Kuramlar

Son zamanlarda, iyi oluşun kökenleri için ortaya çıkan kuramlar, hayatta kalmada insanlara yardım eden haz ve iyi oluş duygularının üretildiğini öne süren evrimsel modellerdir. Atalarımızın çevresel tehditlere tepki göstermesine yardımcı olan olumsuz duyguların (ör. korku, öfke ve

endişe) evrimsel değeri uzun zamandır bilinmektedir. Bununla birlikte, iyi oluş tarafından sağlanan uyarlanabilir avantajlar ve özellikle de, uyarlanabilir davranışları harekete geçiren güdüleyiciler olarak olumlu duyguların rolü, şimdilerde anlaşılmaya başlamıştır. Fredrickson (1998)'in “teoriyi genişletmek ve inşa etmek” modeli, olumlu duyguların bireylerin düşünce-eylem repertuarlarını genişletmelerine ve sonuçta zaman içinde zihinsel, psikolojik, sosyal ve fiziksel kaynakları oluşturmalarına olanak sağladığını öne süren nispeten yeni bir evrimsel modeldir. Bu nedenle, Fredrickson, yüksek öznel iyi oluş ve olumlu duygulanımın, bireylerin çevrelerini güvenle keşfedebilecekleri, yeni hedeflere yaklaşabilecekleri ve böylece önemli kişisel kaynaklar kazanabilecekleri bir durum yarattığını öne sürmektedir. Bu şekilde, daha önce düşünüldüğü gibi, iyi oluş, ikincil bir gerçeklik değildir. Aksine, olumsuz duygular gibi, olumlu duygular, türlerin evrimsel başarısına katkıda bulunan ve hayatta kalmada insanlığa yardım etmeye devam eden kendi uyum avantajlarına sahiptir.

3.5. Mizaç ve Kişilik

Bir dizi çalışma, bireyin iyi oluşu için kapasitenin belirlenmesinde mizacın ve kişiliğin önemini doğrulamıştır. Öznel iyi oluş düzeylerinin tutarlılığını boylamsal olarak gösteren çalışmalarda olduğu gibi (Costa ve McCrae, 1988; Magnus ve Diener, 1991), aynı ya da tek yumurta ikizlerinin, çift yumurta ya da dizigotik olanlara göre iyi oluş düzeylerinde birbirlerine çok daha benzer olduğunu gösteren araştırmalar, genetik kalıtımın önemini ispat etmiştir (Lykken ve Tellegen, 1996; Tellegen ve diğerleri, 1988). Farklı kişilik özellikleri arasında, dışadönüklük ve nevrotiliğin en tutarlı ve güçlü bir şekilde iyi oluş ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Diener ve Lucas, 1999; Rusting ve Larsen, 1997). Dışadönüklüğün olumlu duygulanımı yordadığı gösterilmiştir (Lucas ve Fujita, 2000), olumsuz duygulanım ise nörotisizm tarafından kuvvetle tahmin edilmektedir (Fujita, 1991). Ayrıca, uluslar arası çalışmalar, dünyanın her yerindeki dışa dönüklerin, daha fazla sayıda olumlu duyguyu deneyimlemeye ve onları içe dönüklerden daha yoğun bir şekilde yaşamaya eğilimli olduklarını göstermektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Bu nedenle, çevre; genetiğin ifade edilmesinde bir rol oynasa da, kalıtsal özelliklerin bireylerin iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu açıktır.

3.6. Göreceli Standartlar

Göreceli standart kuramları, iyi oluşun kişinin; geçmişi, diğerleri, hedefleri ya da idealleri gibi bir takım standartlar ile gerçek koşullar arasında yapılan karşılaştırmadan kaynaklandığını ileri sürer. Sosyal karşılaştırma kuramına göre, kişi standart olarak diğer insanları kullanır, ve bu da bir insanın diğerlerinden daha iyi durumda olmaları durumunda daha yüksek iyi oluş yaşayacağı anlamına gelir (Carp ve Carp, 1982; Michalos, 1980). Örneğin, Easterlin (1974), insanları tatmin edecek gelir miktarının, toplumdaki diğerlerinin gelirine bağlı olduğunu ileri sürmüştür. Ayrıca, Emmons, Larson, Levine ve Diener (1983), sosyal karşılaştırmanın birçok alandaki memnuniyetin en güçlü belirleyicisi olduğunu bulmuştur.

Brickman, Coates ve Janoff-Bulman'ın (1978) uyum kuramı gibi diğer kuramlarda, bireyin geçmişi onun karşılaştırma standardıdır. Örneğin, bir bireyin şu andaki yaşamı geçmiş standartlarını aşıyorsa mutlu olacaktır. Ancak, uyum kuramı, olayların duyguları uyandırma gücünün zamanla azaldığını da öne sürmektedir. Örneğin, bir kişi terfi gibi olumlu bir olay yaşarsa, uyum kuramı terfinin, bu kişinin bir önceki standartlarının üzerinde olması nedeniyle, iyi oluşunda bir artış yaşayacağını öne sürmektedir. Ancak, uyum kuramı, zaman ilerledikçe terfinin yeni bir standart haline geleceğini, böylece bireyin refah duygusunu uyandırma gücünü kaybedeceğini varsaymaktadır (Brickman ve Campbell, 1971). Bu şekilde bireyler, hayat koşullarındaki son değişikliklerin, bireyin standartlarını yeni koşullara alışmadan önce, bireyin

öznel iyi oluşunu geçici olarak artırma sürecini tanımlayan “haz çarkı” olarak adlandırılır. Dolayısıyla, uyum kuramına göre, olaylar ve koşullar sadece kısa vadede önemlidir, mizaç iyi oluş üzerinde uzun vadeli önemli bir etkidir. Bu teoriye destek, özürhüklerin kontrol gruplarından daha az tatmin olmadıklarını bildiren çalışmalardan (Feinman, 1978) ve omurilik yaralanması mağdurlarının kazadan sonra iyi oluşta aşırı bir düşüş yaşadıklarını ve ardından daha önceki seviyelerine yaklaşan hızlı bir yükselişin izlediğini bildiren çalışmalardan gelmektedir. (Wortman ve Silver, 1982).

Daha önemlisi, bu “haz çarkı” uyum kuramlarının daha güçlü biçimlerinin artık doğru olmadığı kanıtlanmıştır (Diener, Lucas ve Scollon, 2006). Ulusal iyi oluş düzeyleri arasındaki şaşırtıcı farklılıklar, insanların deneyimledikleri her şeye uyum sağlamadığını ortaya koymaktadır; gerçekte, milletler yalnızca yaşam doyumu ve yargılarda değil, aynı zamanda hem olumlu hem de olumsuz duygularda da önemli ölçüde farklıdır (Diener, Kahneman ve Helliwell, 2009).

Ancak, yas, evlilik ve boşanma üzerine yapılan çalışmalarla da görüldüğü gibi, daha ince ayrıntılı uyum kuramlarının geçerliliği vardır. Yas çalışmaları, bir eşin ölümünün, dul için yaşam doyumu konusunda keskin bir düşüşe yol açtığını ve bu durumun üstesinden gelebilmesi için 7 yıla kadar bir zamanın gerektiğini göstermektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Evlilik ve boşanma üzerine yapılan araştırmalar, insanların olumsuz yaşam olaylarından genellikle kurtulduklarını ve son derece olumlu olaylardan sonra kendilerini iyi hissetme duyguları yaşadıklarını göstermektedir (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003). Bu ve diğer çalışmalar, bireyin mutluluğunun “ayar noktası”nın değişebileceğini, böylece insanların evlilik gibi olumlu olaylardan sonra iyi olmalarını sağlayabileceğini ve bir eşin ölümü gibi yaşamı değiştiren olumsuz olaylardan kurtulabileceğini göstermektedir (Diener ve Biswas). -Diener, 2008).

Bazı yeni çalışmalar, tekrarlanan olayların uyuma neden olmaktan ziyade aslında zıt bir etkiye sahip olabileceğine ve duyarlılığa neden olabileceğine dair kanıt sağlamaktadır (Luhmann ve Eid, baskıda). Ayrıca, uyumda belirgin kültürel farklılıklar vardır (Oishi ve diğerleri, 2007) ve uyumun farklı deneyim çeşitlerine göre, özellikle tüketime karşı kazanım, farklı olabileceğine dair kanıtlar da vardır (Hsee, Yang, Li, ve Shen, 2009). İnsanoğlunun uyum kapasitesi hakkında ne bildiğimiz konusunda ilerleme kaydederken, daha kapsamlı bir anlayış elde etmek için çok daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

4. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE İYİ OLUŞ

Öznel iyi oluş ile bir takım demografik değişkenler arasındaki korelasyonlar kapsamlı olarak incelenmiş ve bu çalışmaların sonuçları aşağıda sunulmuştur. Bununla birlikte, iyi oluş araştırmalarında önemli bir sonraki adım, korelasyonel faktörlerden ziyade nedenselliğin daha kesin bir şekilde belirlenmesidir. Örneğin, sosyal ilişkiler gibi aşağıdaki değişkenlerin birçoğunda nedensel ilişki belirsizdir - iyi arkadaşlığa sahip olmak iyi oluşa neden olur, ancak iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler ilk etapta arkadaş edinmede daha iyidir. Bu nedenle, araştırmaların gelecekteki yönü, nedensel faktörlere karşı korelasyonu birbirinden ayırabilen boylamsal çalışmalarda yatmaktadır.

4.1. Cinsiyet

Cinsiyetler arasındaki göreceli iyi oluş düzeyleri sık sık incelenmiştir, ancak şimdiye kadar toplanan iyi oluş verileri, kadınların ve erkeklerin ortalama öznel iyi oluşları açısından önemli ölçüde farklı olmadığını göstermektedir. Kadınlar hem son derece mutlu hem de aşırı mutsuzluk örneklerinde daha sık görünse de, kanıtlar bu aşkın temsili, kadınların olumlu ve olumsuz duyguları erkeklere oranla daha sık ve daha yoğun yaşadığı gerçeğinden dolayı olduğunu ileri

sürmektedir. Aslında, Fujita, Diener ve Sandvik (1991), cinsiyetin iyi oluşta varyansın %1'inden daha azını oluştururken, duygusal deneyimlerin yoğunluğundaki varyansın %13'ünden fazlasını oluşturduğunu göstermişlerdir. Bu nedenle, erkekler ve kadınlar ortalama öznel iyi olma durumlarında çok az karşılaştırmalı farklılık gösterirken, erkeklere göre daha fazla kadın, iyi oluş ölçeklerinin uç noktalarında yaşamaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

4.2. Eğitim

Genel inanişa göre zekâ, eğitim ve tatmin edici bir yaşam sürdürebilme yeteneği arasında ters bir ilişki vardır. Gustave Flaubert, bu düşünceyi popüler ifadesiyle en iyi şekilde belirtmiştir: “Aptal olmak, bencil olmak ve iyi sağlık sahibi olmak mutluluk için üç şarttır, ancak aptallık eksik olursa, hepsi kaybolur.”. Bununla birlikte, “cehalet mutluluktur” özlü sözü, iyi oluşta varyansın sadece %1-3'ünü açıklayan diğer değişkenleri kontrol ettikten sonra, eğitim ve iyi oluş düzeyi arasında olumlu (zayıf da olsa) bir ilişki olduğunu gösteren bir dizi çalışma ile geçerliliğini yitirmiştir (Witter, Okun, Stock ve Haring, 1984). Ayrıca, IQ testleri ile ölçülen zeka ile öznel iyi oluş arasındaki bağlantı neredeyse yokmuş gibi görünmektedir; ancak, duygusal zeka, yüksek iyi oluş ile tutarlı bir şekilde ilişkilendirilmiştir (Furnham ve Petrides, 2003; Schutte ve diğerleri., 2002).

4.3. Yaş

Yaşlıların, huysuz, kavgacı ve hayattan mutsuz olma özellikleri şeklindeki tipik çağrışımın bir dizi çalışma ile yanlış olduğu kanıtlanmıştır. Yaşla ilişkili olarak iyi oluşun ilk değerlendirmeleri, gençliğin iyi oluşun güçlü bir şekilde tutarlı bir yordayıcısı olduğunu ileri sürerken (Wilson, 1967; Bradburn ve Caplovitz, 1965; Gurin, Veroff ve Feld, 1960; Kuhlen, 1948; Wessman, 1957), çağdaş çalışmalar, yaşam memnuniyetinin genellikle yaşla birlikte arttığını ya da en azından azalmadığını göstermektedir (Herzog ve Rodgers, 1981; Horley ve Lavery, 1995; Larson, 1978; Stock, Okun, Haring ve Witter, 1983). Üstelik Mroczek ve Spiro (2005), önemli bireysel farklılıklar olmasına rağmen, yaşam memnuniyetinin aslında 40 ila 65 yaşları arasında yükseldiğini, ancak ölümün yaklaşmasına yakın bir yerde azaldığını bulmuşlardır. Boylamsal ve kesitsel veriler, iyi oluş bakımından olumlu duygunun yaşlılıkla birlikte kısmen azaldığını ve bu nedenle de olumsuz etki yaptığını göstermektedir (Charles, Reynolds ve Gatz, 2001; Mroczek ve Spiro, 2005). En önemlisi de, uluslararası düzeyde incelendiğinde, yaş ve öznel iyi oluş arasında tutarlı bir ilişki bulunmamaktadır; bununla birlikte, daha fakir ülkelerde yaşla birlikte yaşam doyumunda daha hızlı bir gerileme eğilimi söz konusudur (Deaton, 2008). Bu nedenle, bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulurken, yaşlılığın mutlak bir mutsuzluk habercisi olmadığı açıktır.

4.4. Din

Dindarlık ya da maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişki paradoksal bir konudur. Genel olarak, dindar insanlar daha yüksek iyi oluş tecrübe etme eğilimindedirler ve daha belirgin bir biçimde, dini törenlere katılım, dinsel bağlılığın gücü, Tanrı ile ilişki ve dua, daha yüksek iyi oluş düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir (Ferriss, 2002; Poloma ve Pendleton, 1990; Witter, Stock, Okun ve Haring, 1985). Ulusal düzeyde, yüksek dindarlık seviyeleri daha yüksek yaşam memnuniyeti ve daha düşük intihar oranlarıyla ilişkili bulunmaktadır (Diener ve Seligman, 2004; Helliwell, 2007). Yüksek iyi oluş ve dindarlık arasındaki olumlu bağın, bir anlam ve amaç duygusundan, kiliseler ve kurumsal dinin diğer kurumları tarafından yaratılan sosyal ağlar ve destek sistemlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bununla birlikte, dine yönelik dışsal motivasyondan ziyade içsel motivasyon, bu bağlantının olumlu olmasında önemli bir etkidir (Ardelt, 2003; Ardel ve Koenig, 2007) ve bu bağın gücünün, belirli insan gruplarında, özellikle kadınlarda, Afrikalı Amerikalılar

ve Avrupalıların aksine yaşlılarda daha güçlü olduğu görünmektedir. (Argyle, 1999). Ayrıca, devam eden araştırmalar, en yüksek iyi oluş düzeyine sahip bazı ulusların çok dindar olmadıklarını, en dindar uluslardan bazılarının ise çok düşük düzeylerde iyi oluş rapor ettiklerini ortaya koymaktadır.

4.5. Evlilik, Boşanma ve Sosyal İlişkiler

Kişinin sahip olduğu sosyal ilişkilerin sayısı ve niteliği, yüksek oranda öznel iyi oluşun doğrulanmış ilişkileri ve öncülleridir (değerlendirme için bk. Diener ve Biswas Diener, 2008). Genel olarak, insanlar diğer insanlar etrafında olduklarında daha mutlu olurlar ve sosyal etkileşimler günün en keyifli noktaları arasındadır (Kahneman ve Krueger, 2006). İnsanlar, başkalarıyla birlikte olduklarında daha çok olumlu duygu ifade etme eğilimindedirler (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Üstelik algılanan yalnızlık, depresyona güçlü bir şekilde bağlıyken (Anderson ve Arnoult, 1985), sosyal etkileşim sadece iyi oluş düzeylerini arttırmakla kalmaz, aynı zamanda yas, tecavüz ve işsizlik gibi büyük yaşam streslerine karşı da tampon görevi görür (Myers, 1999).

Öznel iyi oluş, evlilik gibi sosyal bağlar yoluyla artar ve diğer güçlü sosyal ilişkiler de çok tatmin edici olabilir (Helliwell, Barrington-Leigh, Harris ve Huang, 2009). Evli insanlar tipik olarak, büyük temsili örneklerle göre (Glenn, 1975; Lee, Seccombe ve Shehan, 1991) ve boylamsal çalışmalarda (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003) evli olmayan kişilere kıyasla daha yüksek öznel iyi oluş yaşarlar. Bununla birlikte, veriler insanların evliliğe hızla uyum sağladıklarını ve başlangıçtaki iyi oluş düzeylerine geri döndüklerini göstermektedir (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003). Evliliğin göreceli olarak düşük etkisinin ve evli insanların daha yüksek ortalama iyi oluş düzeylerinin birlikte hesaba katılmasıyla ilgili bir açıklama, evlenmeye eğilimli kişilerin evlenmeden önce yaşam memnuniyetinin yüksek olmasıdır. Sonuç olarak, bu gruptaki insanlar büyük olasılıkla sadece ilk etapta evlenmekle kalmıyor, aynı zamanda evli kalmaya ve evliliklerini de olumlu bir şekilde yaşamaya devam ediyor.

Tahmin edilebileceği gibi, evli insanlar ortalama olarak daha yüksek düzeyde iyi oluş gösterme eğilimindeyken, boşanmış insanlar ortalama olarak daha düşük iyi oluş düzeyleri sergilemektedir (Lucas, 2005). Lucas'ın (2005) gösterdiği gibi, boşanma genellikle boşanmadan önce öznel iyi oluşta bir azalmaya neden olur ve boşanmış kimseler zamanla başlangıçtaki memnuniyet düzeylerine geri dönmez. Bu şekilde, boşanma olayı, öznel iyi oluşu, evlilik olayından daha fazla etkiliyor gibi görünmektedir. Bununla birlikte, iyi oluş düzeylerinde önceden var olan farklılıklar, boşanma ve iyi oluş arasındaki nedensel ilişkiyi de açıklayabilir. Çünkü boşanmış insanlar genellikle evlenmeden önce daha düşük memnuniyet göstermektedirler (Lucas, 2005).

Diener, Gohm, Suh ve Oishi (2000), kültürel değişkenlerden kaynaklanan küçük farklılıklara rağmen, medeni durum ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin dünya çapında çok benzer olduğunu bulmuştur. Örneğin, yaşam doyumu için evliliğin, evli bir çift gibi birlikte yaşamaya göre yararının bireyci uluslardan ziyade kolektivist uluslarda daha fazla olduğu görünmektedir ve olumlu duygular bakımından, boşanmış ya da ayrılmış olmaya göre evli olmanın yararı, kolektivist uluslarda bireyci uluslardan daha azdır (Diener, Gohm, Suh). ve Oishi, 2000). Son olarak, olumsuz duygular bakımından, boşanma veya ayrılmış olma üzerine evlenmenin yararı, yüksek boşanma toleransı olan ülkelerde daha azdır (Diener, Gohm, Suh, ve Oishi, 2000). Bu nedenle, ülkeden ülkeye küçük farklılıklar olsa da, evlilik, boşanma ve iyi oluş ile olan ilişkilerinin genel eğilimlerinin tüm dünyada tutarlı olduğu açıktır.

4.6. İşsizlik

İşsizliğin öznel iyi oluş üzerinde tutarlı ve tartışmasız bir biçimde olumsuz etkisi olduğu gösterilmiştir (Clark, 2009). Haz çarkı teorisinin ileri sürdüğü şekilde Clark (2009), insanların işsizliğe uyum sağlamadığını belirtmiştir (özellikle erkekler için, işsizliğin üçüncü yılı ilk yıl olduğu kadar zor olmaktadır) ve bu bulgu, bireylerin, işsizliğe ilk kez güçlü tepki verdikten sonra bir miktar iyileşme gösterirken, yeniden istihdamdan sonra bile eski temel tatmin düzeylerine asla geri dönmediklerini belirten başka çalışmalarla da doğrulanmaktadır (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004). Daha da önemlisi, bu sonuçlar kısa bir işsizlik süresinin bile bir kişinin uzun vadeli mutluluk belirleme noktasında kalıcı bir değişikliğe neden olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, karşılaştırma etkileri, işsizlik oranının herkes için yüksek olduğu ekonomik olarak depresif bir alanda yaşamının işsiz bireylerin iyi oluşunu önemli ölçüde artırdığı gerçeğinin de kanıtladığı gibi işsizlikle bağlantılı öznel iyi oluşun azalmasının bir kısmını hafifletebilir, (Clark, 2009).

4.7. Gelir

Genel olarak, gelir ve iyi oluş arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar, paranın miktar bakımından büyüdükçe olumlu, ancak azalan bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Artan gelir yoksulluk düzeyinde ya da az gelişmiş ülkelerde yaşayanlar için iyi oluşu önemli ölçüde etkilerken, iyi oluş ile yaşam doyumu arasındaki bağlantının gücü, daha yüksek gelir düzeylerinde azalmaktadır ve bu da ekonomistlerin “azalan marjinal yarar” olarak adlandırdıkları şeyi göstermektedir (Diener, Ng, ve Tov, 2009; Frey ve Stutzer, 2002). Bu etki; birisi, zengin Amerikalıların ortalama Amerikalılardan biraz daha yüksek öznel iyi oluş deneyimlediğini ve bu zengin bireylerin % 37'sinin aslında ortalama Amerikalılardan daha düşük öznel iyi oluşu yaşadığını gösteren çeşitli çalışmalarda ortaya konulmuştur (Diener, Horowitz ve Emmons, 1985). Dahası, paranın ve maddi varlıkların önemine büyük yatırım yapan insanlar, hayatlarından daha az memnun olma eğilimindedirler ve daha az olumlu duygu ve daha çok olumsuz duygu yaşamaktadırlar (Kasser ve Kanner, 2004).

Gallup Dünya Anketi'ni kullanan milletler arasındaki gelir farklılıklarını inceleyen çalışmalara göre, ulusların gelirleri yaşam doyumu konusunda güçlü bir belirleyicidir (Diener, Kahneman, Tov ve Arora, 2009; Inglehart, 2009), ama daha önemlisi yakın zamandaki çalışmalar, duygusal iyi oluşu gelirden daha iyi yordayan başka faktörlerin olduğunu göstermektedir (Diener ve Ryan, baskıda). Özellikle, iyi oluş üç tür sermayeye ayrılabilir:

1. Parasal: Ülkenin ortalama olarak ne kadar para kazandığı ve bu gelirin vatandaşların temel ihtiyaçlarını ne kadar karşıladığı.
2. Sosyal: Vatandaşların başkalarına güvenip güvenemeyeceği, ne sıklıkta şiddete maruz kaldıkları ve devlet yolsuzluğu ve toplumsal güven düzeyi.
3. Psikolojik: İnsanların özgür hissedip hissetmedikleri, yeni şeyler öğrenip öğrenmedikleri ve her gün zevk aldıkları şeyleri yapıp yapamadıkları.

En önemlisi, sosyal ve psikolojik, bu iki tür sermayenin düzeyi, ulusların duygusal iyi oluşunu en iyi şekilde tahmin etmektedir (Diener ve Ryan, baskıda). Dolayısıyla, milli gelir iyi oluş puanlarını iyileştirme eğilimi gösterirken, başka bazı faktörler vatandaşların iyi oluşunu etkilemektedir.

5. KÜLTÜR VE İYİ OLUŞ

Giderek çoğalan araştırmalar, tüm uluslardan birçok insanın göreceli olarak yüksek öznel iyi oluş rapor ederken, ulusların aralarında öznel iyi oluşta kültürün etkileri ile bir ölçüde açıklanabilecek belirgin farklılıklar bulunduğunu göstermiştir. Diener ve Diener (1996), endüstrileşmiş toplumlarda, çoğu insanın iyi oluş anketlerinde nötr üzerinde puan aldığını bulmuşlardır. Bununla birlikte, uluslararası iyi oluş araştırmaları öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır (değerlendirme için bk. Diener ve Suh, 2000), ki bu, incelenen ülkelerin ekonomik gelişme düzeyiyle bir ölçüde açıklanabilir. En düşük iyi oluş düzeylerini bildiren bazı ülkelerin de en fakir ve en az sanayileşmiş olmaları rastlantı değildir.

Ancak araştırmalar, insanların temel ihtiyaçlarının karşılanması nedeniyle endüstriyel toplumlarda daha yüksek iyi oluş bildirmediğini de göstermektedir. Örneğin, Biswas-Diener, Vitterso ve Diener (2005), Maasailer, Amişler ve Inuit kültürlerinin, nispeten yoksul yaşam koşullarına rağmen, ortalamanın üzerinde öznel iyi oluş düzeylerini gösterdiğini tespit etmişlerdir. Bu bulgular gecekondlu konutlarında yaşayanların, seks işçilerinin ve Kalküta'daki evsiz kaldırım sakinlerinin nötrün sadece biraz altında yaşam memnuniyeti gösterdiklerine dair elde edilen kanıtlarla da tutarlıdır (Biswas-Diener ve Diener, 2001). İlginçtir ki, yoksulluk daha önce düşünüldüğü kadar yaşam doyumu için yıkıcı değil gibi görünse de, yoksulluğun etkilerinde kültürün neden olduğu bazı farklılıklar var gibi görünmektedir. Örneğin, Biswas-Diener ve Diener (2006), evsizlerde iyi oluşun tahmin edilebilir derecede düşük olduğunu bulmuşlardır; ancak, Kalküta'daki kaldırım sakinleri Amerika Birleşik Devletleri'ndeki gıda, temiz su, tıbbi bakım, istihdam olanakları ve yeterli barınağa daha iyi erişime rağmen, Birleşik Devletlerdeki evsiz gruplardan daha yüksek düzeyde yaşam doyumu göstermektedir. Buna ek olarak, ABD'deki düşük gelirli katılımcılar, Danimarka'daki benzerlerinden daha yüksek olumsuz duygu ve daha düşük yaşam memnuniyeti bildirmektedir (Biswas-Diener, Vitterso ve Diener, 2008).

Farklı kültürlerde yüksek öznel iyi oluş düzeyleriyle ilişkili gibi görünen demokratik yönetim, insan hakları ve uzun ömür gibi bazı evrensel etkenler vardır (Diener, Diener ve Diener, 1995). Bununla birlikte, özsaygının kolektivist kültürlerde değil, bireyci kültürlerde öznel iyi oluşun güçlü bir göstergesi olduğuna dair kültürel farklılıklar açıktır (Diener ve Diener, 1995). Ayrıca, kültürler arasında duygulara verilen önem ve duygusal uyarılmanın ne ölçüde arzu edildiği konusunda da önemli bir fark vardır. Örneğin, Eid ve Diener (2001), suçluluğun kolektivist kültürlerde daha önemli olduğunu, oysa bireyci kültürlerde gururun daha değerli olduğunu bulmuştur. Buna ek olarak, Tsai, Knutson ve Fung (2006), Asyalı-Amerikalı ve Çinli katılımcıların Avrupalı-Amerikalılardan daha düşük uyarılma olumlu duygusuna (sakinlik) değer verdiklerini, oysa Avrupalı-Amerikalılar ve Asyalı-Amerikalıların Çinli katılımcılardan daha fazla yüksek uyarılma olumlu duygusuna (heyecan) değer verdiklerini bulmuşlardır.

6. İYİ OLUŞU ARTIRMA GİRİŞİMLERİ

İyi oluşu arttırmak için geliştirilmiş çok çeşitli müdahaleler kısmen depresyon için önceden var olan bilişsel davranışçı terapilere dayanmaktadır. Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi (daha önce Rasyonel Duygusal Terapi olarak adlandırılır) gibi stratejiler (Ellis, 1962), düşük öznel iyi oluşun; aile sorunları, işte karşılaşılan zorluklar, kendi kendini engelleyen inançların yanı sıra travma gibi deneyimlerin aktive edilmesinden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Deneyimlerin etkinleştirilmesi, iyi oluşun bozulmasına neden olurken Ellis, irrasyonel inanç sistemlerinin aslında öfke, panik ve depresyon gibi uzun vadeli olumsuz sonuçlara yol açtığını ileri sürmektedir. Beck'in Bilişsel Davranışçı Terapisi (1979), Ellis'ininki ile yakından ilişkili bir girişimdir ve daha gerçekçi ve işlevsel bir bilişsel model aşlamak amacıyla bireyin, aşırı genelleme, olumluların en

aza indirilmesi ve olumsuzlukların en üst düzeye çıkarılması gibi, kişinin kendisi ve çevresi hakkındaki bilişsel “hatalarını” düzeltmenin önemini vurgulamaktadır.

Bazı çağdaş öznel iyi oluş girişimleri, “kendiliğinden olan” faaliyetler tarafından üretilen Csikszentmihaly'nin (1990) “ilgi” ve “akış”ın önemi hakkındaki kuramı gibi olumlu düşünce ve etkinlik kuramlarının karıştırılması fikrine dayanır. Bireyler, para kazanmak amacıyla çalışmak gibi bir hedefe ulaşmak için amaçlı faaliyetlerde bulunurken, sağladıkları doğal değerden dolayı kendiliğinden olan faaliyetler devreye girmektedir. En önemlisi de, paratelik (kendiliğinden olan) aktivitelere katılımın, iyi oluş üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğu ve bir tedavi aracı olarak kullanılabileceği gösterilmiştir. Hem etkinlik teorisini hem de olumlu düşünme kuramlarını kullanan müdahalenin bir örneği Frisch'in (2006) Yaşam Kalitesi Terapisidir. Lyubomirsky (2007) ve Seligman, Rashid ve Parklar (2006) tarafından oluşturulan stratejiler, olumlu düşünmeyi kullanarak ve eğlenceli faaliyetlerde zaman harcayarak birincil yaşam alanlarını iyileştirmeye odaklanmaktadır. Diğer müdahaleler, şükran (Emmons ve McCullough, 2004), merhamet, affetme ve maneviyat gibi pozitif psikolojinin etkilerine odaklanır.

Pozitif psikolojide, müdahaleler hala gelişimin ilk aşamalarında; oysaki olumsuz duygu, depresyon ve genel mutsuzluğu ele alan müdahaleler uzun ve derin bir tarihe sahiptir. Bu nedenle, şu anda var olan birçok müdahale varken, daha fazlasına ihtiyaç duyulmaktadır. Hangi müdahale yöntemlerinin en iyi şekilde çalıştığını tespit etmek için daha fazla araştırma gereklidir ve ayrıca dünya çapında çeşitli kültürler tarafından kullanılabilecek kültürel açıdan hassas müdahalelere yönelik araştırmalara da ihtiyaç bulunmaktadır.

7. İYİ OLUŞ KAMU POLİTİKASINI AÇIKLAR

Kamu politikasını yönlendirmek için ekonomik ve sosyal göstergelerin yanı sıra ulusal iyi oluşu tamamlayıcı ölçümlerin de kullanılması gerektiğini öneriyoruz. Gayri safi yurtiçi hâsıla (GSYİH) gibi ekonomik göstergeler ve suç ya da okur-yazarlık oranları gibi sosyal göstergeler, bir ülkenin ve onun vatandaşlarının bireysel refahını etkileyen önemli alanları izlese de, bu göstergeler milletlerin yaşam kalitesinin kapsamlı bir görünümünü sunmamaktadır (değerlendirme için bk. Diener ve Seligman, 2004; Diener, Lucas, Schimmack ve Helliwell, 2009). Yaşam kalitesini belirleyen birkaç önemli değişkenin dışlanmasına çare bulmak için, iyi oluşu arttırmak ve toplumsal koşulları iyileştirmek amacıyla uluslar arası iyi oluşu izlemek için ulusal iyi oluş hesaplarından yararlanmayı öneriyoruz.

Toplumlar içinde iyi oluş, yalnızca politika yapıcılara vatandaşlarının yaşamları hakkında daha fazla bilgi vereceği için değil, aynı zamanda öznel iyi oluşun post-materyalist (maddiyat sonrası) çağda vatandaşlar için giderek daha önemli hale gelmesinden dolayı ölçülmelidir. Bireyler, “mutluluk”u en önemli yaşam hedefleri olarak sıralamaktadırlar (Diener ve Oishi, 2004), ancak, ulusal düzeyde, öznel iyi oluşun artması için gerekli koşulları sağlamada toplumsal ilerlemeyi ölçen mevcut bir ölçüt yoktur. Devletlerin halklarının ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli olan tüm temel mal ve hizmetlere sahip olmadığı durumlarda ekonomik önlemler hayati öneme sahipken, günümüzün modern sanayileşmiş toplumlarında yaşayan insanların çoğu, ekonomik refahtan ziyade tatmin edici bir yaşam arayışına girme lüksüne sahiptir. Inglehart'ın (1981) ve diğerlerinin materyalist-sonrası değerlere materyalist olarak adlandırdığı şeyden bu kayma, vatandaşlar için yeni bir arzular dizisi ve daha da önemlisi, doğrudan gelir, GSYİH ve diğer ekonomik ve sosyal göstergelerle ölçülemeyen bir dizi hedefle sonuçlanmıştır. İyi oluşun ulusal ölçümlerine dair derinlemesine bir tartışma için bk. Kamu Politikası İçin İyi Oluş (Diener, Lucas, Schimmack ve Helliwell, 2009).

8. GELECEK ARAŞTIRMALAR

Bu yazıda gözden geçirilen veriler öznel iyi oluşun nedenleri ve etkileri hakkında önemli kanıtlar göstermekle beraber, toplumlarda iyi oluşun nasıl işlediğine dair daha kapsamlı bir bakış açısı için hala çok araştırmaya ihtiyaç vardır. Daha fazla dikkati hak eden bir alan, iyi oluşun kültürel bağlamda sonucudur -yani, insanların düşük veya yüksek öznel iyi oluşu yaşadıkları zaman farklı toplumlarda hangi sonuçların ortaya çıktığı. Ryff ve Singer'ın (1996) psikolojik iyi oluşu ve Ryan ve Deci'nin (2000) psikolojik ihtiyaçları gibi öznel iyi oluşlar ve diğer iyi oluş şekilleri arasındaki ilişkiye dair daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Ayrıca, Peterson ve Seligman'ın (2004) önerdiği erdemler ya da karakter güçleri arasındaki ilişkiyi araştırmak ve iyi olma hali, bireylerin içkin özelliklerinin iyi oluş için en fazla potansiyeli sağladığına dair önemli bilgiler sağlayabilir.

İyi oluş girişimlerinin etkinliğini inceleyen çalışmalar da son derece yararlı olacaktır. Müdahalelerin incelenmesi nispeten yeni bir alan olduğu için, bu terapilerin sonuçları konusunda hala birçok soru bulunmaktadır. Son olarak, öznel iyi oluş alanı, sadece bir noktada zamanla ilişkili olan öz bildirim ölçümlerden oluşan çalışmalarda bir azalmadan yararlanmaktadır. Öz bildirime ek olarak bilgi veren kişi raporları gibi diğer değerlendirme biçimleriyle daha fazla boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır (ölçeklerle ilgili değerlendirme için bk. Diener ve diğerleri, 2009). Araştırmacılar, bireysel, toplumsal ve uluslararası düzeylerde öznel iyi oluşu anlamada büyük adımlar atmış olsalar da, öğrenilecek daha çok şey var ve dünyanın dört bir yanındaki insanların iyi oluşunu geliştirmek için yapılabilecek çok şey var.

KAYNAKÇA

- Anderson, C.A., ve Arnoult, L.H. (1985). Attributional style and everyday problems in living: Depression, loneliness, and shyness, *Social Cognition*, 3, 16-35.
- Ardelt, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes towards death, *Journal of Religious Gerontology*, 14, 55-77.
- Ardelt, M., ve Koenig, C.S. (2007). The importance of religious orientation in dying well: Evidence from three case studies, *Journal of Religion, Spirituality, and Aging*, 19, 61-79.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness, In D. Kahneman, E. Diener, ve N. Schwarz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 373-553). New York: Russell Sage Foundation.
- Beck, A.T. (1979). *Cognitive therapy of depression*, New York: Guilford.
- Biswas-Diener, R., ve Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta, *Social Indicators Research*, 55, 329-352.
- Biswas-Diener, R., ve Diener, E. (2006). The subjective well-being of the homeless, and lessons for happiness, *Social Indicators Research*, 76, 185-205.
- Biswas-Diener, R., Vitterso, J., ve Diener, E. (2005). Most people are pretty happy, but there is cultural variation: The Inughuit, the Amish, and the Maasai, *Journal of Happiness Studies*, 6, 205-226.
- Biswas-Diener, R., Vitterso, J., ve Diener, E. (2008). The Danish effect: Beginning to explore high well-being in Denmark, Manuscript submitted.
- Bradburn, N.M., ve Caplovitz, D. (1965). *Reports of happiness*, Chicago: Aldine.
- Brickman, P., ve Campbell, D.T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society, In M.H. Appley (Ed.), *Adaptation level theory: A symposium* (pp. 287-302). New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., ve Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?, *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*, New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Carp, F.M., ve Carp, A. (1982). Test of a model of domain satisfactions and well-being: Equity considerations, *Research on Aging*, 4, 503-522.

- Charles, S.T., Reynolds, C.A., ve Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years, *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136-151.
- Clark, A.E. (2009). Work, jobs and well-being across the millennium, In E. Diener, D. Kahneman, ve J.F. Helliwell (Eds), *International Differences in Well-Being*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Cohen, S., Doyle, W.J., Turner, R.B., Alper, C.M., ve Skoner, D.P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold, *Psychosomatic Medicine*, 65, 652-657.
- Costa, P.T., ve McCrae, R.R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 853-863.
- Cropanzano, R., ve Wright, T.A. (1999). A 5-year study of change in the relationships between well-being and job performance, *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 252-265.
- Cunningham, M.W. (1988). Does happiness mean friendliness? Induced mood and heterosexual self-disclosure, *Personality and Social Psychological Bulletin*, 14, 283-297.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*, NY: Harper and Row.
- Danner, D.D., Snowdon, D.A., ve Friesen, W.V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study, *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Deaton, A. (2008). Income, health and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll, *Journal of Economic Perspectives*, 22, 53-72.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*, Social Indicators Research Series, Volume 37. The Netherlands: Springer.
- Diener, E. (2009). *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener*, Social Indicators Research Series, Volume 38. The Netherlands: Springer.
- Diener, E. (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, Social Indicators Research Series, Volume 39. The Netherlands: Springer.
- Diener, E., ve Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*, Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E., ve Diener, C. (1996). Most people are happy, *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Diener, M., ve Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E., ve Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436.
- Diener, E., Horowitz, J., ve Emmons, R.A. (1985). Happiness of the very wealthy, *Social Indicators Research*, 16, 263-274.
- Diener, E., Kahneman, D., Tov, W., ve Arora, R. (2009). Income's association with judgments of life versus feelings, In E. Diener, D. Kahneman, ve J.F. Helliwell (Eds), *International differences in well-being*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Diener, E., Kahneman, D., ve Helliwell, J. (Eds) (2009). *Introduction. International Differences in Well-Being*, Oxford, UK: Oxford University Press.
- Diener, E., ve Lucas, R.E. (1999). Personality and subjective well-being, In D. Kahneman, E. Diener, ve N. Schwartz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.

- Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., ve Helliwell, J. (2009). *Well-being for public policy*, Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R., ve Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being, *American Psychologist*, 61, 305-314.
- Diener, E., ve Oishi, S. (2004). Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being, In F. Columbus (Ed.), *Asian economic and political issues: Vol. 10* (pp. 1-25). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Diener, E., Ng, W., ve Tov, W. (2009). Balance in life and declining marginal utility of diverse resources, *Applied Research in Quality of Life*, 3, 277-291.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., ve Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes, *Social Indicators Research*, 59, 229-259.
- Diener, E., ve Ryan, K. (in press). National accounts of well-being for public policy, Invited for book based on the Claremont Conference on Positive Psychology, January 24, 2009.
- Diener, E., ve Seligman, M.E.P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being, *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Diener, E., ve Suh, E.M. (Eds). (2000). *Culture and subjective well-being*, Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress, *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., ve Tov, W. (2007). Subjective well-being and peace, *Journal of Social Issues*, 63, 421-440.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., ve Oishi, S. (2009). New measures of well-being, In E. Diener (Ed.), *The collected works of Ed Diener*. The Netherlands: Springer.
- Donovan, M.A. (2000). Cognitive, affective, and satisfaction variables as predictors of organizational behaviors: A structural equation modeling examination of alternative models, *Dissertation Abstracts International*, 60, 4943. (UMI No. AAI9944835).
- Easterlin, R.A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence, In P.A. David ve M.W. Reder (Eds), *Nations and households in economic growth* (pp. 89-125). New York: Academic Press.
- Eid, M., ve Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences, *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 869-885.
- Eid, M., ve Larsen, R.J. (Eds). (2008). *The science of subjective well-being*, New York: Guilford Press.
- Ellis, A.L. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*, New York: Stuart.
- Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R.A., Larsen, R.J., Levine, S., ve Diener, E. (1983). *Factors predicting satisfaction judgments*, Paper presented at the meeting of the Midwestern Psychological Association Convention, Chicago.
- Emmons, R.A., ve McCullough, M.E. (2004). *The psychology of gratitude*, New York: Oxford University Press.
- Feinman, S. (1978). The blind as "ordinary people", *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 72, 231-238.
- Ferriss, A.L. (2002). Religion and the quality of life, *Journal of Happiness Studies*, 3, 199-215.
- Fordyce, M.W. (1977). The happiness measures: A sixty-second index of emotional well-being and mental health, Unpublished manuscript, Edison Community College, Ft. Myers, Florida.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions?, *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Frey, B.S., ve Stutzer, A. (2002). *Happiness and economics: How the economy and institutions affect well-being*, Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Frisch, M.B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*, New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc.
- Fujita, F. (1991). An investigation of the relation between extraversion, neuroticism, positive affect, and negative affect, Unpublished master's thesis, University of Illinois, Urbana-Champaign.

- Fujita, F., Diener, E., ve Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- Furnham, A., ve Petrides, K.V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness, *Social Behavior and Personality*, 31, 815-824.
- Glen, N.D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females, *Journal of Marriage and the Family*, 37, 594-600.
- Graham, C., ve Pettinato, S. (2002). Frustrated achievers: Winners, losers and subjective well-being in new market economies, *Journal of Development Studies*, 38, 100-140.
- Gurin, G., Veroff, J., ve Feld. S. (1960). *Americans view their mental health*, Ann Arbor: University of Michigan, Survey Research Center.
- Helliwell, J.F. (2007). Well-being and social capital: Does suicide pose a puzzle?, *Social Indicators Research*, 81, 455-496.
- Helliwell, J.F., Barrington-Leigh, C., Harris, A., ve Huang, H. (2009). International evidence on the social context of well-being, In E. Diener, D. Kahneman, ve J.F. Helliwell (Eds), *International Differences in Well-Being*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Herzog, A.R., ve Rodgers, W.L. (1981). Age and satisfaction: Data from several large surveys, *Research on Aging*, 3, 142-165.
- Horley, J., ve Lavery, J.J. (1995). Subjective well-being and age, *Social Indicators Research*, 34, 275-282.
- Hsee, C.K., Yang, Y., Li, N., ve Shen, L. (2009). Warmth, wealth, and well-being: Whether happiness is relative or absolute depends on whether it is about money, acquisition, or consumption, *Journal of Marketing Research*, 46, 396-409.
- Inglehart, R. (1981). Post-materialist in an environment of insecurity, *American Political Science Review*, 75, 880-900.
- Inglehart, R. (2009). Faith and freedom: Traditional and modern ways to happiness, In E. Diener, D. Kahneman, ve J.F. Helliwell (Eds), *International differences in well-being*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Isen, A.M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior, In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 203-253). San Diego, CA: Academic Press.
- Kahneman, D., Diener, E., ve Schwarz, N. (Eds). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York: Sage.
- Kahneman, D., ve Krueger, A.B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being, *Journal of Economic Perspectives*, 20, 3-24.
- Kasser, T., ve Kanner, A.D. (Eds). (2004). *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Kesebir, P., ve Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions, *Perspectives on Psychological Science*, 3, 117-125.
- Krueger, R.F., Hicks, B.M., ve McGue, M. (2001). Altruism and antisocial behavior: Independent tendencies, unique personality correlates, distinct etiologies, *Psychological Science*, 12, 397-402.
- Kuhlen, R.G. (1948). Age trends in adjustment during the adult years as reflected in happiness ratings, *American Psychologist*, 3, 307.
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans, *Journal of Gerontology*, 33, 109-125.
- Lee, G.R., Secombe, K., ve Shehan, C.L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data, *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839-844.
- Lucas, R.E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce, *Psychological Science*, 16, 945-950.

- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., ve Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., ve Diener, E. (2004). Unemployment alters the set-point for life satisfaction, *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Lucas, R.E., ve Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect, *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1039-1056.
- Luhmann, M., ve Eid, M. (in press). Does it really feel the same? Changes in life satisfaction following repeated life events, *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Lykken, D., ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon, *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*, New York: Penguin Group.
- Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?, *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Magnus, K., ve Diener, E. (1991). *A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being*, Paper presented at the annual meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago.
- Marks, G.N., ve Fleming, N. (1999). Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980-1995, *Social Indicators Research*, 46, 301-323.
- Michalos, A.C. (1980). Satisfaction and happiness, *Social Indicators Research*, 8, 385-422.
- Mroczek, D.K., ve Spiro, A., III. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study, *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 189-202.
- Myers, D.G. (1999). Close relationships and the quality of life, In D. Kahneman, E. Diener, ve N. Schwarz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 374-380). New York: Russell Sage Foundation.
- Oishi, S., Diener, E., Choi, D.W., Kim-Prieto, C., ve Choi, I. (2007). The dynamics of daily events and well-being across cultures: When less is more, *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 685-698.
- Oishi, S., Diener, E., ve Lucas, R.E. (2007). Optimal level of well-being: Can people be too happy?, *Perspectives on Psychological Science*, 2, 346-360.
- Pavot, W., ve Diener, E. (1993a). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being, *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Pavot, W., ve Diener, E. (1993b). Review of the Satisfaction with Life Scale, *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot, W. ve Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction, *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Peterson, C., ve Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, New York: Oxford University Press.
- Poloma, M.M., ve Pendleton, B.F. (1990). Religious domains and general well-being, *Social Indicators Research*, 22, 255-276.
- Pressman, S.D., ve Cohen, S. (2007). Use of social words in autobiographies and longevity, *Psychosomatic Medicine*, 69, 262-269.
- Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, E., Neale, M.C., ve Harris, J.R. (2003). Happiness and health: Environmental and genetic contributions to the relationships between subjective well-being, perceived health, and somatic illness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 1136-1146.
- Rusting, C.L., ve Larsen, R.J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models, *Personality and Individual Differences*, 22, 607-612.
- Ryan, R.M., ve Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being, *American Psychologist*, 55, 68-78.

- Ryff, C.D., ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Sandvik, E., Diener, E., ve Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures, *Journal of Personality*, 61, 317-342.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., ve Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy, *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Staw, B.M., Sutton, R.I., ve Pelled, L.H. (1994). Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace, *Organization Science*, 5, 51-71.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Simunek, M., McKenley, J., ve Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being, *Cognition and Emotion*, 16, 769-785.
- Stock, W.A., Okun, M.A., Haring, M.J., ve Witter, R.A. (1983). Age and subjective well-being: A meta-analysis, In R.J. Light (Ed.), *Evaluation studies: Review annual* (pp. 279-302). Beverly Hills, CA: Sage.
- Tellegen, A., Lykken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L., ve Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.
- Thoits, P.A., ve Hewitt, L.N. (2001). Volunteer work and well-being, *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 115-131.
- Tsai, J.L., Knutson, B., ve Fung, H.H. (2006). Cultural variation in affect valuation, *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 288-307.
- Tov, W., ve Diener, E. (2008). The well-being of nations: Linking together trust, cooperation, and democracy, In B.A. Sullivan, M. Snyder, ve J.L. Sullivan (Eds), *Cooperation: The political psychology of effective human interaction* (pp. 323-342). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Watson, D., Clark, L.A., ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wessman, A.E. (1957). A psychological inquiry into satisfactions and happiness (Doctoral dissertation, Princeton University, 1956), *Dissertation Abstracts International*, 17, 1384. (University Microfilms No. 00-20, 168).
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness, *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Witter, R.A., Okun, M.A., Stock, W.A., ve Haring, M.J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis, *Education Evaluation and Policy Analysis*, 6, 165-173.
- Witter, R.A., Stock, W.A., Okun, M.A., ve Haring, M.J. (1985). Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis, *Review of Religious Research*, 26, 332-342.
- Wortman, C., ve Silver, R. (1982). *Coping with undesirable life events*, Paper presented at the 90th Annual Convention of the American Psychological Association, Washington, DC.
- Wright, T.A., ve Staw, B.M. (1999). Affect and favorable work outcomes: Two longitudinal tests of the happy-productive worker thesis, *Journal of Organizational Behavior*, 20, 1-23.