



MUTLULUK ÜZERİNE KAVRAMSAL BİR DEĞERLENDİRME VE TÜRK HANEHALKI İÇİN BAZI SONUÇLAR¹

A CONCEPTUAL REVIEW ON HAPPINESS AND SOME CONSEQUENCES FOR TURKISH HOUSEHOLD

Ayça KANGAL²

Öz

Mutluluk ya da öznel iyi olma, bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğüdür başka bir deyişle bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum ve olumlu duyguların toplamıdır. Öznel iyi olma bireylerin yaşamlarını nasıl ve neden pozitif yollardan değerlendirdikleri ile ilgilendirir ve bireylerin subjektif olarak yaşamlarını değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan iyilik düzeyini gösteren şemsiye bir kavram niteliğindedir. Bu çalışmanın amacı kavramsal olarak öznel iyi olmayı oluşturan tüm unsurları irdelenmek, öznel iyi olmayı etkileyen faktörleri ele almak ve Türk hane halkının mutluluk profiline ilişkin saptamalarda bulunmaktadır. Çalışmada öznel iyi olma kavramı, yapısı, ölçülmesi ve öznel iyi olmayı etkileyen yaş, cinsiyet, eğitim, evlilik, gelir ve kişilik gibi faktörler ele alınacaktır. Son kısımda Türkiye İstatistik Kurumu Yaşam Memnuniyeti Araştırması çerçevesinde 2004-2010 yıllarına ait veriler neticesinde Türk hane halkı için ortaya çıkan mutluluk tablosu irdelenecek ve yerli yazında yapılmış daha önceki çalışma bulgularıyla birlikte genel sonuçlar ortaya konacaktır.

Anahtar Kelimeler: Öznel iyi olma, öznel iyi olma belirleyicileri, mutluluk, yaşam doyumu, Türk hane halkı.

Abstract

Happiness or subjective well-being, reflects a preponderance of positive thoughts and feelings about one's life, in others words it is the total of positive thoughts and life satisfaction. Subjective well-being is concerned with how and why people experience their lives in positive ways, and it is an umbrella term used to describe the level of well-being people experience according to their subjective evaluations of their lives. The purpose of this study is theoretical examination of the all elements of subjective well-being, analyzing the determinants of subjective well-being, and to make a general implication Turkish house hold happiness profile. In this study the concept, structure, measure, and determinants of subjective well-being such as age, gender, education, marriage, income, and personality will be analyzed. In the last part of the study Turkish Statistical Institute Life Satisfaction Survey 2004-2010 data will be examined in order to evaluate the happiness frame for Turkish house hold and along with previous study findings general consequences will be discussed.

Key Words: Subjective well-being, determinants of subjective well-being, happiness, life satisfaction, Turkish house hold.

¹Bu çalışma azarın "Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi ve Türk Üniversite Öğrencilerine Uyarlanması" başlıklı yüksek lisans tezinin revize edilmiş ve genişletilmiş halin içermektedir.

² Öğr. Gör. Akdeniz Üniversitesi, Antalya, e-posta: aycakangal@akdeniz.edu.tr

1. GİRİŞ

İnsanoğlu varoluşundan bu yana mutluluğu anlamaya, tanımlamaya ve yakalamaya çalışmıştır. Filozoflar mutluluğu insan eylemlerinin en yüksek ve nihai güdümlenici olarak görmüşlerdir. Mutlu yaşamın nasıl olacağıyla ilgili düşünürlerin ortaya koyduğu başlıca görüşler vardır. Örneğin, Antik Yunan Filozoflarından Aristotle'ya göre bireyi mutluluğa ve huzura götüren erdemli bir yaşam sürmesidir. Mutluluk insan yaşamının ereğidir ve tüm insanlar mutluluğu arar (akt: Büyükdüvenci, 1993: 41). Mutluluk felsefenin olduğu kadar psikolojinin ve sosyal bilimlerin de üzerinde uğraştığı bir konu olmuştur. Felsefecilerden farklı olarak psikologlar ve sosyal bilimciler sorunlar, sıkıntılar ve mutsuzluk üzerinde daha fazla yoğunlaşmış ve mutluluk ya da öznel iyi olma değişkenlerini ihmal etmişlerdir. Birçok davranış bilimci insanların ağırlıklı olarak doyumsuz ve mutsuz olduğunu düşünmüştür (Diener ve Diener, 1996). Olumlu yaşam durumu ve duygulanma biçimleri üzerinde ya hiç durulmamış ya da olumlu duyguların olumsuz duyguların yokluğunda kendiliğinden oluşan özellikler olduğu varsayılmıştır. “Mutluluk mutsuzluğun tersidir, acının yokluğu hazdır” anlayışı 1970’li yıllardan itibaren eleştirilmeye başlanmıştır (Yetim, 2001: 133). 1970’li yıllara gelindiğinde davranış bilimciler ve sosyal bilimciler bu hatalarını düzeltmişler öznel iyi olma hakkında hem deneysel hem de kuramsal çalışmalar yapmaya başlamışlardır. 1973 yılında *Psychological Abstracts International* öznel iyi olmaya bir bölüm ayırmaya başlamış ve 1974 yılında makalelerinin büyük bir bölümünü öznel iyi olmaya ayıran *Social Indicators Research* adlı dergi yayınlanmaya başlamıştır (Diener, 1984). Günümüzde ise öznel iyi olma çalışmaları *Journal of Happiness Studies* (2000), *International Journal of Wellbeing* (2011), *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice* (2011) gibi çeşitli indekslerce taranan seçkin dergilerde kuramsal ve uygulamalı olarak devam etmektedir.

Öznel iyi olma alanında ilk doktora tezi 1960 yılında Warner Wilson tarafından yapılmıştır (Yetim, 2001). Wilson ayrıca 1967 yılında *Psychological Bulletin*'de yayınlanan “Correlates of Avowed Happiness” isimli çalışmasında ilk kez mutlu kişinin genel profilini belirleyerek öznel iyi olma yazını için milat sayılabilecek saptamalarda bulunmuştur. Wilson (1967)'un ilk saptaması en avantajlı durumda olanın, en mutlu olduğu yönündedir. (akt. Diener vd. 1999: 276; Diener, 1984: 542). Öznel iyi olma yazınının şekillenmesine ve gelişmesine katkıda bulunan en önemli araştırmacılardan biri Illinois Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Ed Diener'dır. Takma adı ‘Dr. Mutluluk’ olan Diener’in öznel iyi olma alanında ISI Web of Knowledge veri tabanına kayıtlı 130’un üzerinde çalışması vardır. Öznel iyi olma kavramını temellendirdiği 1984 yılındaki ilk çalışmasıyla (Diener, 1984)

1650'nin üzerinde, ölçek geliştirdiği çalışmasıyla da (Diener vd. 1985) 2500'ün üzerinde atıf almış ve yazının kilometre taşlarını oluşturmuştur.

Bireylerin ve toplumların yaşam kalitesini gösteren bir değer olarak öznel iyi olma, iyi yaşam ve iyi toplumun varlığı için üzerinde durulması gereken bir kavramdır (Diener vd. 2003). Öznel iyi olmaya atfedilen önem hem bireysel hem de toplumsal boyutları içermektedir. Mikro düzeyde bireyin iyi olması istenirken makro düzeyde toplumların mutluluk düzeyi iyi yaşamın ve yaşam kalitesinin bir göstergesidir. Ekonomik ve sosyal göstergeler toplumsal iyi olmanın önemli yönlerini içerse de tam anlamıyla mükemmel değildirler. Eksik kaldıkları noktalar ve ölçüm problemleri nedeniyle onları tamamlayacak ek göstergelere ihtiyaç vardır. Dolayısıyla, toplumların yaşam kalitesini değerlendirmede ekonomik ve sosyal göstergelerle birlikte ele alınması gereken üç önemli göstergeden biri öznel iyi olmadır (Diener vd. 2008). Bu amaçla oluşturulmuş ülkelerin mutluluk ve iyi olma düzeylerini ölçen World Database of Happiness (WDH), World Values Survey (WVS) gibi veri tabanları vardır. Bu oluşumlar her yıl yaptığı çalışmalar sonucunda ülkelerin mutluluk düzeylerini, mutluluk eğilimlerini ve en mutlu ülkeleri açıklamaktadır.

2.Öznel İyi Olma Kavramı

Öznel iyi olma bireylerin yaşamlarını değerlendirmesini kendisine konu edinen bir psikoloji alanıdır (Diener vd. 1997). Mutluluğun pozitif psikolojide ele alınışı öznel iyi olmanın irdelenmesi şeklindedir. Günlük konuşma diliyle öznel iyi olmaya mutluluk da denir (Diener, 2000). Yazında “mutluluk” terimi öznel iyi olma ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Diener, 1994) ve bu çalışmada da aynı şekildedir. Mutluluk ya da öznel iyi olma, bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğüdür (Myers ve Diener, 1995) başka bir deyişle bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum ve olumlu duyguların toplamıdır. Kavram bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Yaşam doyumunu, aile doyumunu, depresyon ve sıkıntının yokluğu, olumlu duygulanım ve duygu durumları gibi çok sayıda değişkeni kapsamaktadır. Yaşam değerlendirme temel olarak bilişsel yargıların (örn. yaşam doyumunu, aile doyumunu vb.), olumlu duyguların (örn. haz, hoşlanma vb.) ve olumsuz duyguların (örn. depresyon, acı, elem) varlığından oluşmaktadır (Yetim, 2001). Öznel iyi olma bireylerin yaşamlarını nasıl ve neden pozitif yollardan değerlendirdikleri ile ilgilendirilir (Diener, 1984) ve bireylerin sübjektif olarak yaşamlarını değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan iyilik düzeyini gösteren şemsiye bir kavram niteliğindedir (Diener ve Ryan, 2009).

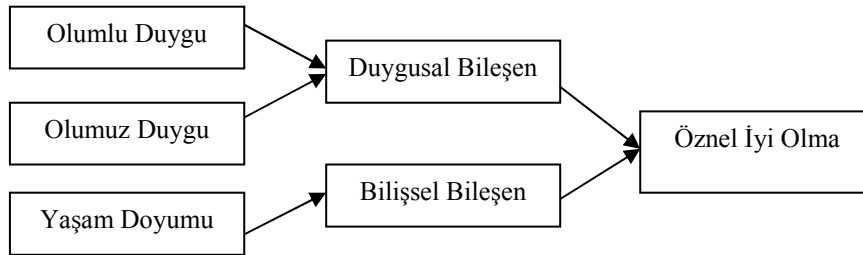
Birçok filozof ve sosyal bilimci öznel iyi olma ya da mutluluğun tanımını yapmaya çalışmıştır ancak öznel iyi olma yazınında her araştırmacının üzerinde uzlaştığı tek ve değişmez bir tanım bulunmamaktadır. Öznel iyi olma tanımları yazında genellikle üstü kapalı olarak yapılır ve kullanılan ölçekler tarafından ima edilir (Diener, 1994). Veenhoven'a (1991) göre öznel iyi olma bireyin kendi yaşam kalitesini avantajlı görme derecesidir. Diğer bir deyişle öznel iyi olma kişinin yaşadığı yaşamı beğenme derecesidir. Andrew ve Withey (1976) öznel iyi olmayı hem bilişsel bir değerlendirme hem de belli bir derece olumlu ve olumsuz duygu olarak tanımlamıştır (akt: Diener, 1994: 108). Mullis'e (1992) göre öznel iyi olma kişisel hedeflerle, yaşama dair beklentilere ve onlara yüklenen anlamlarla ilgilidir.

Öznel iyi olma yazınında mutlu kişinin genel profilini çoğu demografik değişkenlere bağlı olmak üzere ilk defa Wilson belirtmiştir. Wilson (1967)'a göre mutlu kişi "genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi ücret alan, dışa dönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli, iş erdemi yüksek, makul isteklere sahip, her iki cinsiyetten ve zeki kişidir" (akt. Diener vd. 1999: 276). Wilson'dan farklı olarak Michalos (1991) ise birçok çalışmadan derlediği bilgilerle mutlu insanın psikolojik profilini çıkarmıştır. Michalos'a (1991) göre mutlu insan; düşük düzeyde korku, kin, gerilim, suçluluk ve öfke duyan, yüksek düzeyde enerjisi ve canlılığı olan, öz güven sahibi, duygusal olarak istikrarlı, yüksek sosyal oryantasyonu olan; sağlıklı, tatminkâr, sıcak bir sevgiye ve sosyal ilişkiye sahip, aktif bir yaşam tarzı ve anlamlı bir işi olan, göreceli olarak iyimser, kaygısız olan, şimdiki zaman oryantasyonu olan kimsedir (akt. Michalos, 2008: 351).

Öznel iyi olma üç unsur üzerinden temellenmektedir (Diener, 1984). İlki öznelliktir. İyi olma, iyi olduğunu söyleyen kimsenin yaşadığı kişisel bir deneyimdir ve öznel iyi olma bireyin kendi perspektifinden ölçülmektedir. Öznel iyi olmanın ikinci ögesi olumlu ölçümleri ve olumlu nitelikleri kapsamaktadır. Öznel iyi olma yalnızca depresyon, çaresizlik gibi istenmeyen durumlara odaklanmaz az mutlu, kısmen mutlu ve çok mutlu arasındaki farkı yaratan etmenlerle de ilgilenir (Diener vd. 1997). Üçüncü öge ise öznel iyi olma ölçümlerinin tipik olarak bireyin yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesini içermekte olmasıdır. Ölçümler birkaç haftadan bireyin tüm yaşamına kadar olan süreyi kapsayabilir. Hangi zaman periyodunun en iyi olduğunu belirlemek için öncelikli bir yol yoktur (Diener, 1984).

3.Öznel İyi Olma Yapısı ve Ölçülmesi

Andrews ve Withey'e (1976) göre, öznel iyi olmanın olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu olmak üzere birbirinden farklı üç boyutu vardır, ilk iki bileşen öznel iyi olma yapısının duygusal, sonraki bileşen ise bilişsel – yargısal bileşenini oluşturmaktadır (akt. Diener vd. 1985: 71). Öznel iyi olma yapısı Şekil 1'de gösterilmiştir. Duygusal bileşeni oluşturan olumlu duygu neşe, sevgi, coşku gibi hoş olan duygu ve genel olumlu ruh halini ifade etmektedir. Olumsuz duygu üzüntü, sıkıntı, endişe, stres, suçluluk, utanç ve kıskançlık gibi hoş olmayan duygu ve genel olumsuz ruh halini içermektedir. Yaşam doyumu ise, bireylerin kendi yaşamlarını bir bütün olarak ele aldıklarında nasıl değerlendirdiklerini göstermektedir. Doyum alanı da bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlık, iş, boş zaman, sosyal ilişkiler ve aile gibi önemli yaşam alanlarını değerlendirirken oluşturdukları yargılardır (Diener, 2006). Duygusal boyutta, öznel iyi olması yüksek olan bireyler öncelikli olarak hoş duygular hissetmekte, devam eden yaşam olaylarını olumlu olarak değerlendirip çokça teşekkür etmektedirler. Öznel iyi olması düşük olan bireyler ise, kendi yaşam koşullarını ve olayları istenmeyen durumlar olarak nitelendirip sıkıntı, depresyon ve öfke gibi hoş olmayan duygular hissetmektedirler (Myers ve Diener, 1995).



Şekil 1. Öznel İyi Olma Yapısı

Kaynak: Diener vd. (1985)

Öznel iyi olmanın ilk iki yapısı olan olumlu ve olumsuz duygu ilk olarak Bradburn'un çalışmalarında (Bradburn 1969; Bradburn ve Caplovitz 1965) ele alınmıştır. Bradburn (1969), mutluluğun iki farklı bileşenden – olumlu duygu ve olumsuz duygu – ibaret olduğunu, mutluluğun bireylerin olumsuz duygularıyla olumlu duygularını karşılaştırarak elde ettikleri genel bir yargı olduğunu ortaya koymuştur (akt. Diener, 1984: 547). Araştırmacıların olumlu ve olumsuz duygu hakkındaki saptamaları; onların iki bağımsız değişken oluşturduğu, ayrı ayrı ölçülmesi gerektiği ve farklı kişilik eğilimleri ile bütünleştiği yönündedir (Diener vd. 1999). Ayrıca, iyi yaşam olayları ve dışadönüklük olumlu duygular ile ilişkiliyken, nevrozizm ve kötü yaşam olayları olumsuz duygu ile daha güçlü şekilde bağlantılıdır (Diener, 2000). Öznel iyi olma üzerinde olumlu duygunun yoğunluğunun mu yoksa sıklığının mı daha çok

etkili olduğu diğer bir tartışma konusudur. Diener vd. (1991) yaptıkları çalışmada öznel iyi olmanın temel olarak olumlu duygunun sıklığına bağlı olduğunu ve duygu yoğunluğu ile daha az ilişkili olduğunu bulmuştur.

Öznel iyi olma yapısının üçüncü boyutu yaşam doyumudur. Bu bileşen kişinin yaşamıyla ilgili bilişsel yargıları içermektedir. Genel yaşam doyumunu kişinin işi, evliliği, sağlığı gibi yaşam alanları tarafından belirlenmektedir. Kapsamlı mutluluğun önemli bir ögesi olarak ifade edilen yaşam doyumunu kavramı ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından kullanılmıştır. Neugarten'e göre yaşam doyumunu, bir insanın istedikleri ile elde ettiklerinin karşılaştırılmasıyla oluşan sonuçtur. Kişinin beklentilerine ulaşmadaki bilişsel değerlendirmesinin ürünüdür (akt. Oktik, 2004: 79). Shin ve Johnson'a (1978) göre yaşam doyumunu, kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşam kalitesinin genel değerlendirmesini yapmasıdır (akt. Diener vd. 1985: 71).

Genel olarak değerlendirildiğinde, öznel iyi olma birbiri ile ilişkili fakat bağımsız olan üç değişken ile açıklanmaktadır olumlu duygunun göreceli varlığı, olumsuz duygunun yokluğu ve yaşam doyumunu (Myers ve Diener, 1995). İnsanlar birçok olumlu ve çok az olumsuz duygu hissettiğinde, ilgi çekici aktivitelerde bulduklarında, birçok sevinç ve çok az acı yaşadıklarında ve yaşamlarından memnun olduklarında yüksek bir öznel iyi olma yaşamaktadırlar (Diener, 2000).

Öznel iyi olma ile ilgilenen araştırmacılar yapının duygusal ve bilişsel bileşenlerini ölçmek amacıyla çeşitli ölçekler geliştirmişlerdir. Ölçekler kişisel bildirim (self – report) yöntemine dayanan tek ya da çok maddeli tutum ölçekleridir. Bu yöntemin ölçeklerde kullanılmasının nedeni ölçeği yanıtlayan kişinin kendi olumlu ve olumsuz duygularının değerlendirmesini yapabilmesi ve kendi içsel deneyimi temelinde, yaşamının değerli olup olmadığına hükmederek, bunu bildirmede öncelikli olmasıdır (Yetim, 2001).

Tek maddeli ölçekler kullanıldığında araştırmacı, tek bir soruda bireyin tüm yaşantısını değerlendirip, yargı bildirmesine ve bunun da tam anlamıyla skora yansıdığına güvenmek durumundadır (Yetim, 2001). Tek maddeli ölçekler farklı ifade tarzının neden olacağı değişkenliği yani varyansı ölçmemesi, iç tutarlık kat sayısının hesaplanmaması gibi özelliklerinden dolayı eleştirilmiştir ancak, genel bir görünüm sunarlar ve orta düzeyde geçerliği ve güvenilirliği olduğu kanıtlanmıştır (Diener, 1984). Öznel iyi olmayı ölçen çok maddeli ölçeklerin önemli bir kısmı yaşlılar için geliştirilmiş olan geriatrik ölçekleridir. Bu

ölçeklerde birçok madde yaşa ve zamana bağlı olduğundan ölçeklerin gençler ve orta yaşlılar için kullanımı uygun değildir.

Genel kullanım için geliştirilen çok maddeli iyi olma ölçekleri içinde tüm yaş gruplarına uygun ve yazında çok yaygın olarak kullanılan ölçeklerden bir tanesi de Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen “Satisfaction with Life Scale (SWLS)”dir. Ölçek tek boyuttan ve 5 ifadeden oluşmaktadır. Birçok akademisyen, araştırmacı ve öğrenci bu ölçeği çeşitli çalışmalarda kullanmış, ölçek 25’den fazla dile çevrilmiştir. Ölçek Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından lisansüstü tez çalışmalarında “Yaşam Doyumu Ölçeği” olarak Türkçeye uyarlanmıştır (akt. Yetim, 2001). Ölçeği Türk üniversite öğrencilerine uygulayarak psikometrik özelliklerini inceleyen bir çalışma da Durak vd. (2010) tarafından yapılmıştır.

4.Öznel İyi Olmayı Etkileyen Faktörler

Günümüzde bireyin ve içinde yaşadığı çevrenin öznel iyi olmayı etkileyen dinamikleri araştırmacılar tarafından geniş örneklem büyüklükleriyle, uluslararası düzeyde ve sistematik olarak incelenmektedir. Öznel iyi olma araştırmacıları bilişsel ve duygusal iyi olmayı etkileyen faktörleri katılımcıların bakış açısından incelemeyi hedeflemişlerdir. Çalışmada öznel iyi olmayı etkileyen cinsiyet, yaş, eğitim, evlilik, gelir ve kişilik faktörleri sırasıyla ele alınmıştır.

4.1.Cinsiyet

Mutlu insanın profiliyle ilgili ilk tespiti yapan Wilson cinsiyetin mutluluk üzerinde etkili olmadığını, her iki cinsiyetten bireylerin mutlu olabileceğini belirtmiştir. Elde edilen bu sonuç son zamanlarda farklı çalışmalarda (örn. Christoph ve Noll, 2003; Suhail ve Chaudhry, 2004; Tan vd. 2006) yinelenmiştir. Diener ve Diener (1995) 31 ülkede, 49 farklı üniversiteye mensup 17-25 yaş arasındaki 13.118 öğrenci ile yaptıkları çalışmada yaşam doyumunun kadınlar ve erkekler arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini bulmuştur. Ancak yazında öznel iyi olma üzerinde cinsiyetin anlamlı ve olumlu etkisini bulan çalışmalar da (örn. Wang ve VanderWeele, 2011; Webb, 2009) mevcuttur. Konuyla ilgili bulguları değerlendirmek amacıyla çeşitli meta analiz çalışmaları yapılmıştır. Örneğin, Haring vd. (1984), 146 çalışmanın meta analizini yapmış ve cinsiyet farklılığının genel iyi olmanın %1’inden daha azını açıkladığını (akt. Myers ve Diener, 1995), ayrıca erkeklerin kadınlardan biraz daha mutlu olduğunu; bu farkın büyüklüğünün çok küçük (0,04) olduğunu bulmuşlardır (akt. Diener vd. 1999). Diğer bir meta analizde Wood vd. (1989), 93 çalışmayı incelenmiş ve kadınların erkeklere göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduklarını sonucuna

ulaşmıştır. Cinsiyet farklılığının öznel iyi olma üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların neticesinde kadın ve erkeklerin mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, kadın ya da erkek olmanın mutluluğun önemli bir belirleyicisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (örn. Diener 1984; Diener vd. 1999; Diener ve Ryan, 2009).

4.2.Yaş

Bazı yazarlar yaşlı insanların gençlerden daha mutsuz olduğu yönünde görüşleri desteklerken (Conceição ve Bandura, 2008) bazıları ise yaşlı insanların hayatta daha çok şey başarması ve düzenli bir geliri olması gibi nedenlerle daha mutlu olduklarını ifade etmektedir (Tan vd. 2006). Diğer bir görüşe göre de yaş ve öznel iyi olma arasında U-şeklinde (gençken en yüksek, 30 ya da 40'lı yaşlarda en düşük ve sonra tekrar yükselen) bir ilişki vardır (Blanchflower ve Oswald, 2004). Konuyla ilgili farklı bulgulara anlam vermek amacıyla Stock vd. (1983) yaş ve öznel iyi olma ile ilgili yayınlanmış 221 çalışmanın meta analizini yapmış ve diğer değişkenler kontrol edildiğinde, yaşın öznel iyi olmanın %1'inden daha fazla bir bölümünü açıklamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, bu çalışmada yaş ile öznel iyi olma arasındaki korelasyonun sıfıra yakın olduğu ve bu sonucun ilişkiye giren diğer değişkenler denetlense de denetlenmese de aynı olduğunu kanıtlanmıştır (akt: Diener, 1984). Öznel iyi olma ve yaş arasındaki ilişkiyi uluslararası düzeyde büyük örneklemelerle inceleyen çalışmalar da vardır. Örneğin, Diener ve Suh (1997), 40 farklı ülkeden yaşları 20 ile 80 arasında değişen yaklaşık 60.000 yetişkin ile yaptıkları çalışmada ölçülen üç öznel iyi olma bileşeninden sadece olumlu duygunun yaşla birlikte azalma gösterdiği, olumsuz duygunun tüm yaş grupları arasında çok az bir değişim sergilediği, yaşam doyumunun ise 20'li yaşlardan 80'li yaşlara doğru az bir artış eğilimi gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Yazında yaş ve öznel iyi olma arasındaki ilişkiye yönelik araştırmacılar arasında tam bir fikir birliği bulunmamaktadır (Diener ve Suh, 1997). Yazında öznel iyi olmadaki değişimi yaşın olumlu olarak açıkladığını bulan (örn. Agrawal vd. 2011; Michalos vd. 2005) ve bulamayan (örn. Suhail ve Chaudhry; 2004) çalışmalar vardır. Sonuç olarak yapılan araştırmalarda bu iki değişken arasında tutarlı bir ilişki olmadığını göstermektedir (Diener ve Ryan 2009).

4.3.Eğitim

Yazında eğitim ve öznel iyi olma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren (örn. Diener vd. 1993; Gaygisiz, 2010; Zagorski vd. 2010) resmi eğitimde geçirilen yıl ile yaşam doyumu arasında olumlu ilişki bulan (örn. Blanchflower ve Oswald, 2004) çeşitli çalışmalar vardır. Konuyla ilgili 556 çalışmanın meta analizini yapan Witter vd. (1984) eğitim ile öznel

iyi olma arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkiyi varlığını saptamış ve bu ilişkinin varyansın %1 ile %3 arasında açıkladığını belirtmiştir. Aynı çalışma, elli yıllık bir zaman dilimi süresince eğitim ve öznel iyi olma ilişkisinin anlamlı bir değişiklik göstermediğini bildirmiştir.. Araştırmacılara göre eğitimin öznel iyi olma üzerindeki etkisi çoğu kez gelir ve statü ile bir arada olmasından kaynaklanmaktadır (Diener, 1984; Diener vd. 1999). Örneğin, Witter vd. (1984) mesleki statü kontrol altına alındığında eğitim ve öznel iyi olma ilişkisinin anlamlı düzeyde daha düşük korelasyon gösterdiğini bulmuştur. Dolayısıyla eğitim ile öznel iyi olma arasında zayıf bir ilişki vardır.

4.4.Evlilik

Evliliğin öznel iyi olma üzerindeki etkisinden ilk Wilson bahsetmiştir ve daha sonra yapılan birçok çalışmada bu olumlu ilişki tekrar etmiştir (Diener vd. 1999). Haring-Hidore vd. (1985) 58 çalışmayı inceleyerek yaptıkları meta analiz çalışmasında medeni durum ile öznel iyi olma arasında ortalama 0,14 korelasyon bulmuşlardır. Diener vd. (2000) 42 ülkede 59,169 kişi ile yaptıkları çalışmada medeni durum ile öznel iyi olma arasındaki ilişkinin küçük varyasyonlara rağmen tüm dünyada benzer özellikler gösterdiğini belirtmiştir. Geniş örneklem büyüklükleri ile yapılan çalışmalarda her iki cinsten evli insanların hiç evlenmemiş, dul veya ayrı yaşayan insanlardan daha fazla mutluluk bildirdiği ortak bir bulgudur (örn. Lee vd. 1991, Hayo ve Seirfert 2003). Yaş ve gelir gibi değişkenler kontrol altına alındıktan sonra dahi, evliliğin öznel iyi olma ile anlamlı korelasyonlar göstermeye devam ettiği bildirilmektedir (Diener vd. 1999). Yazında az sayıda çalışma (örn. Frijters vd. 2004; Tiliouine vd. 2006) öznel iyi olma üzerinde evliliğin olumlu ve anlamlı etkisini bulamamıştır. Dolayısıyla evlilik ve aile doyumu öznel iyi olmanın önemli bir belirleyicisidir.

4.5.Gelir

Elde edilen gelir ile öznel iyi olma arasında olumlu ilişki olduğunu gösteren önemli sayıda çalışma (örn. Blanchflower ve Oswald, 2004; Wang ve VanderWeele, 2011) yazında mevcuttur. Daha yüksek gelire sahip olan bireyler düşük gelire sahip olan bireylere göre daha yüksek öznel iyi olma seviyesine sahiptirler. Gelir bireylere temel ihtiyaçlarını karşılama, isteklerini satın alma gibi imkânlar tanımaktadır. Veenhoven (1994), 1911'den 1994'e kadar, 69 ülkede gerçekleştirilmiş, 603 çalışmayı ve 7838 bulguyu incelemiş ve ülke içinde yapılan çalışmalarda kişisel gelirin mutluluk ile küçük ama anlamlı korelasyonu olduğunu bulmuştur (akt. Diener 1999: 287). Ancak, yazında yer alan bazı çalışmalar gelirin öznel iyi olma üzerindeki etkisinin göreceli olduğunu göstermiştir ve mutlak gelir düzeyini arka plana

atmıştır. Gelirin mutluluk üzerindeki etkisi kesin olmamakla birlikte bazı faktörlere bağlı olmaktadır (Diener ve Biswas-Diener, 2002). Benzer şekilde Diener (1984)'e göre, mutluluk üzerinde mutlak gelir seviyesinin ötesinde iyi olmayı etkileyen bir takım varsayımlar vardır. Bunlardan birincisi, gelirin sadece aşırı düzeydeki fakirliklerde etkili olmasıdır, temel ihtiyaçlar bir kere karşılandığı zaman, gelir artık etkili değildir. İnsanlar bir kere temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra artan refah seviyesi sürpriz bir şekilde az bir etki yapmaktadır (Myers ve Diener, 1995: 13). İkinci olarak, gelir ile birlikte değişen statü ve güç gibi faktörler gelirin öznel iyi olma üzerindeki etkisinden sorumludur. Bu faktörler bir cemiyet içinde göreceli kavramlardır ve böylelikle gelir artıkça artmamaktadırlar. Kişinin elde ettiği gelir, içinde yaşadığı sosyal çevreye göre anlam kazanmaktadır (Yetim, 2001). Üçüncü olarak, insanlar hallerinden ne kadar memnun olduklarını başka insanların hallerine bakarak, onlarla kendilerini kıyaslayarak karar vermektedir. Bu durum gelirin etkisini doğrudan ancak, sosyal karşılaştırmaya bağlı kılmaktadır (Diener, 1984).

4.6.Kişilik

Yazında kişilik özelliklerinin öznel iyi olmayla tutarlı ve olumlu olarak ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda çalışma (örn. Gomez vd. 2009; Grant vd. 2009; Quevedo ve Abella 2011; Weiss vd. 2008) vardır. Kişilik özellikleri öznel iyi olmadaki değişimi %39'a kadar varan oranlarda açıklamaktadır (Steel vd. 2008). Beş büyük kişilik özelliği gibi çeşitli kişilik özelliklerinin incelenmesiyle birlikte öznel iyi olmanın dışadönüklük, nerotizm, öz saygı, iyimserlik ve iç kontrol odağı gibi dört önemli kişilik özelliği ile daha çok ilişkili olduğunu belirtmektedir (Myers ve Diener, 1995).

Çeşitli kişilik özellikleri içinde öznel iyi olma ile en çok ilişkili olduğu düşünülen ve araştırmalarla da desteklenmiş olan kişilik özellikleri dışadönüklük ve nevrotizmdir (Diener vd. 1999). Dışadönüklük sosyal ve arkadaş canlısı olma gibi durumları içerirken dışadönüklük ile negatif ilişki gösteren nevrotizm ise gerginlik ve huysuzluk ile açıklanmaktadır. Araştırmalar, iki değişkeni birlikte ele alarak dışadönüklüğün olumlu duygular, nevrotizmin ise olumsuz duygularla güçlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Libran (2006), İspanya'da 368 üniversite öğrencisiyle dışadönüklük ve nevrotizm ile öznel iyi olma olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, nevrotizmin öznel iyi olmadaki değişimin % 44'ünü, dışadönüklüğün ise % 8'ini açıkladığını bulmuştur. Abbey ve Andrews (1992) olayların ya da davranışların sonuçlarının dışsal nedenler yerine kişinin kendisine yükleme eğiliminde olması anlamına gelen iç kontrol odağının öznel iyi olma ile devamlı bir ilişki halinde olduğunu gösteren birçok araştırma bulunduğunu belirtmektedir. Bir

diğer kişilik özelliği olan iyimserlik Scheier ve Carver'ya (1985) göre bir kişinin hayatında olumlu sonuçlar beklemesi olarak tanımlamaktadır. İyimserler belirlemiş oldukları amaçlar için çaba gösterirler ve bu çabalarının karşılığında olumlu sonuçlar beklerler. Ayyash-Abdo ve Alamuddin (2007) 689 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada iyimserlik ile öznel iyi olma arasında 0.39 korelasyon bulmuşlardır. Öznel iyi olma sürekli ilişkisi bulunan bir diğer kişilik özelliği öz saygıdır. Campbell (1981) çalışmasında öz saygı ile yaşam doyumu arasında 0.55 korelasyon bulmuştur (akt: Ho-Cha 2003).

Öznel iyi olma konusunda yapılan çalışmalar sonucunda iyi olma bildirimlerinin üzerinde dışsal faktörlerin belli bir düzeyde etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Gelir, eğitim, medeni durum, cinsiyet gibi değişkenler öznel iyi olmadaki değişimin küçük bir kısmını açıklamaktadır. Örneğin, Deeneve (1999) çalışmasında bireysel, demografik ve durum değişkenlerinin mutluluk ya da öznel iyi olmada %3 ya da daha az değişimi açıkladığını, bu değişiklik miktarının önemsiz bir rakam olmasa da demografik değişkenlerin mutlu insanları mutsuzlardan tek başına çok az ayırabileceğini ileri sürmektedir. Öznel iyi olmayla ilgili elde edilen bulgular öznel iyi olmanın zaman içinde sabit kaldığını göstermektedir. Birçok kişilik özeliği öznel iyi olma ile sürekli ilişki göstermektedir. Yazında çok az sayıda çalışma (örn. Suhail ve Chaudhry, 2004) kişilik özelliklerinin öznel iyi olma üzerinde etkisi olmadığını göstermiştir. Araştırmalar, kişiliğin öznel iyi olmanın en güçlü ve en tutarlı kestirimcisi olduğunu ortaya koymaktadır (Diener vd.1999). Derleyici olması açısından öznel iyi olmayı etkileyen faktörlere ilişkin yapılan çalışmaların bulguları, değişkenlerin öznel iyi olma üzerinde anlamlı fark bulması ve bulmaması durumlarına göre sınıflandırılarak Tablo 1'de verilmiştir. Örneğin Tablo 1'e göre, Blanchflower ve Oswald (2004) çalışmalarında cinsiyet farklılıkların öznel iyi olmadaki değişkenliği açıkladığı bulgusuna ulaşmıştır ancak Christoph ve Noll (2003)'a göre cinsiyetin öznel iyi olma üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

Tablo 1. Sosyo - Demografik Değişkenlerin Öznel İyi Olma Üzerindeki Etkisini İnceleyen Çalışmalar

ÖZNELE İYİ DİMOGRAFA BELİRLİ ÇİLELER	CİNSİYET		YAŞ		EĞİTİM		EVLİLİK		GELİR	
	Fark Var	Fark Yok	Fark Var	Fark Yok	Fark Var	Fark Yok	Fark Var	Fark Yok	Fark Var	Fark Yok
	Blanchflo-wer ve Oswald (2004);	Christoph ve Noll (2003);	Agrawal vd. (2011);	Biswas-Diener ve Diener (2001);	Diener vd. (1993);	Haller ve Hadler (2006);	Blanchflo-wer and Oswald (2004);	Frijters, vd. (2004);	Biswas-Diener ve Diener (2001);	Boes ve Winkelman (2010);
	Haller ve Hadler (2006);	Diener ve Diener (1995);	Blanchflo-wer ve Oswald (2004);	Christoph ve Noll (2003);	Gaygisiz (2010);	Keng, ve Hooi (1995);	Diener vd. (2000);	Keng, ve Hooi (1995);	Clark and Oswald (1994);	
	Wang ve VanderWeele (2011);	Fugl-Meyer vd. (2002);	Michalos vd. (2005);	Keng, ve Hooi (1995);	Oswald (1997);	Kousha ve Mohseni (2000);	Lee vd. (1991);	LaBarbera ve Gurhan (1997);	Blanchflo-wer ve Oswald, (2004);	Keng ve Hooi (1995);
	Webb (2009);	Suhail ve Chaudhry (2004);	Tan vd. (2006);	Kousha ve Mohseni (2000);	Scoppa vd. (2008);	Michalos vd. (2005);	Oswald (1997);	Tan vd. (2006);	Oswald (1997).	Kousha ve Mohseni (2000);
	Wood vd. (1989).	Tan vd. (2006).	Wang ve VanderWeele (2011).	Suhail ve Chaudhry (2004).	Zagorski vd. (2010).	Selim (2008).	Suhail ve Chaudhry (2004).	Tiliouine vd. (2006).	Tan vd. (2006);	Tiliouine vd. (2006).
									Wang ve VanderWeele (2011).	

5. Türk Hane Halkının Mutluluk Profili

Öznel iyi olma Türk araştırmacılar tarafından da çalışılan bir konudur. Özellikle geniş örneklem büyüklüğü yakalama ve karşılaştırma yapmaya olanak sağlaması açısından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalar (örn. Dost, 2010; Durak vd. 2010; Cenkseven ve Akbaş, 2007) ile Türkiye'deki sosyo ekonomik durumu, yaşam doyumu ve mutluluğu inceleyerek genel/yerel profili ortaya koyan (örn. Gitmez ve Morçöl, 1994; Selim, 2008; Bülbül ve Giray, 2011) çeşitli çalışmalar yerli yazında mevcuttur.

Ülkemizde de Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2003 yılından itibaren, her yıl düzenli olarak, tüm ülke çapında hane halkına yüz yüze görüşme yöntemiyle, uyguladığı anket çalışmasıyla Yaşam Memnuniyeti Araştırmasını (YMA) gerçekleştirmektedir. Yaşam Memnuniyeti Araştırması resmi istatistik niteliğinde Türkiye'de yapılan ve mutluluk konusunu ele alan ilk çalışma olarak, TÜİK'in toplumsal içerikli ve aynı zamanda öznel ögeler içeren ilk araştırması olma özelliğini de taşımaktadır. Araştırmanın amacı, Türkiye'deki bireylerin öznel mutluluk algılamasını, sağlık, sosyal güvenlik, örgün eğitim, çalışma hayatı, gelir gibi temel yaşam alanlarındaki memnuniyetlerini ölçmek ve bunların değişimini takip etmektir (YMA, 2010). Araştırmada mutluluk algısını belirlemek için katılımcılara kişisel bildirim (self - report) yöntemine dayanarak "Bir bütün olarak yaşamınızı düşündüğünüzde ne kadar mutlusunuz?" sorusu yöneltilmekte ve "1-Çok mutluyum, 5- Çok mutsuzum" olmak üzere derecelendirmeleri istenmektedir.

TÜİK web sayfasından ulaşılan cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi gibi mutluluk üzerinde etkisi olan sosyo-demografik değişkenlere ilişkin istatistikler, araştırmanın yapıldığı ilk yıl olan 2003 yılından itibaren 2010 yılı dâhil olacak şekilde, aritmetik ortalamaları alınarak Tablo 2'de verilmiştir. Ancak, 2003 yılına ait bazı göstergeler karşılaştırmaya olanak vermediği için veriler 2004 yılından itibaren ele alınmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre mutlu kadınların oranı %50.75 iken mutlu erkeklerin oranı %47.46'dır. Çok mutlu olan kadınlar %9.70; erkekler ise %7.71'dir. Dolayısıyla hem mutlu hem de çok mutlu kategorilerinde yer alan kadınların yüzdeleri erkekleri geçmiştir. Bu bulguyu destekleyen çalışmalar yazında vardır. Mutluluk yaş gruplarına göre değişiklik göstermektedir. En düşük mutluluk yüzdesine sahip olan yaş grubu 45-54 yaş iken en yüksek mutluluk yüzdesine sahip grup 65 yaş ve üstüdür. Ancak Türkiye örneklemini için yaş grubunun olumlu, olumsuz ya da U-şeklinde istikrarlı bir sonuç gösterdiğini

Tablo 2. Türk Hane Halkı Mutluluk Profili

ÖİO Değş. Mutluluk Düzeyleri	CİNSİYET		YAŞ						EĞİTİM				MEDENİ DURUM					
	Kadın (%)	Erkek (%)	18-24 (%)	25-34 (%)	35-44 (%)	45-54 (%)	55-64 (%)	65 + (%)	Yok (%)	İlk okul (%)	İlk öğr. (%)	Lise (%)	Üniv. (%)	Bekâr (%)	Evli (%)	Eş öldü (%)	Bo şandı (%)	Ayrı yaş. (%)
Çok Mutsuz	2.66	2.51	1.88	2.23	2.78	3.10	3.32	3.0	4.15	2.67	2.01	1.98	1.69	2.47	2.20	5.48	8.79	13.57
Mutsuz	8.54	11.24	9.15	9.87	10.25	10.15	10.06	11.16	13.94	9.77	9.57	8.21	6.99	11.88	8.56	16.00	24.68	20.86
Orta	28.35	31.08	27.36	30.35	31.53	31.19	28.20	26.73	26.68	30.90	30.08	30.55	26.77	31.67	28.76	32.39	36.65	43.40
Mutlu	50.75	47.46	49.62	48.29	48.18	47.91	50.66	51.77	49.05	48.58	48.62	49.29	52.78	45.45	51.02	42.71	25.55	16.23
Çok Mutlu	9.70	7.71	11.99	9.35	7.35	7.65	7.76	7.34	6.18	8.08	9.72	9.97	11.77	8.53	9.28	3.42	4.33	5.94

Kaynak: TÜİK 2004-2010 Genel Yaşam Memnuniyeti Araştırması. Hesaplamalar yazar tarafından yapılmıştır.

söylemek zordur. Selim (2008) çalışmasında Türkiye örneklemini için mutluluk üzerinde yaş grubunun olumsuz etki gösterdiğini, daha yaşlı olan grubun genç gruba göre daha az mutlu olduğunu ifade etmiştir. Eğitim seviyeleri bakımından mutluluk düzeyleri incelendiğinde mutluluk oranı en düşük olan grup ilkokul mezunu olan grup iken mutluluk oranı en yüksek olan grup üniversite mezunu olan gruptur. Eğitim seviyelerine göre mutluluk düzeyleri arasındaki fark net bir şekilde görülmektedir. Bülbül ve Giray da (2011) TÜİK 2008 yılı verilerine dayanarak yaptıkları çalışmada eğitim düzeyi ile mutluluk arasında olumlu bir ilişkinin varlığını tespit etmiştir. Belirgin bir farklılaşma yazına uygun bir şekilde medeni durum değişkeninde yaşanmıştır. Tüm medeni durum değişkenleri içinde, mutlu kategorisinde, en yüksek orana sahip olanlar evli kimselerdir, en düşük orana sahip olanlar ise boşanmış kimselerdir. Evli olanların mutluluk oranı %51.02 iken boşanmış olanların mutluluk oranı %25.55'dir. Selim (2008) ise çalışmasında bu bulguyu doğrulayan sonuçlar elde etmiş ve evli bireylerin daha yüksek oranda mutluluk belirttiğini ifade etmiştir. Yine benzer şekilde Bülbül ve Giray da (2011) aynı bulguya ulaşmıştır. TÜİK'in araştırmasından ayrı olarak kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi açısından Türk örneklemiyle yapılan çalışmalara bakıldığında elde edilen bulguların yazınla paralellik içinde olduğu görülmektedir. Durak vd. (2010) çalışmalarında öz saygının farklı örneklem gruplarında öznel iyi olma ile olumlu ve anlamlı olarak değiştiği sonucuna varmıştır.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Öznel iyi olma yazını, psikoloji, sosyoloji, iktisat gibi sosyal bilimlerin farklı disiplinlerine mensup bilim insanlarının ulusal ve uluslararası düzeyde birincil veya ikincil verilere dayanarak yürüttükleri araştırmalar ile ardında 40 yılı aşkın bir süreyi geride bırakan güncel bir çalışma alanını temsil etmektedir. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelere az gelişmiş ülkelere, en zenginler listesine girmiş kimselerden sokaklarda yaşayan evsizlere, tek yumurta ikizlerinden dört nesli temsil eden bireylere kadar çok çeşitli kimselerle yapılan araştırma sonuçları yazının gelişmesine ve bugünkü halini almasına katkıda bulunmuştur. Elde edilen bulgular hem bireysel mutluluk hem de toplumsal iyi olma için önem arz etmektedir.

Artık biliyoruz ki para her koşulda insanlara saadet getirmemekte, gelirin öznel iyi olma üzerindeki etkisi göreceli seyretmektedir. Bireyler konum olarak kendinden daha yukarda olanlara baktığında mutsuz olabilirken daha alttakine bakıp mutlu olabilmektedir. Medeni durumla ilişkili bulgulara bakıldığında dünyanın çoğu yerinde evli olan bireylerin evli olmayan bireylere göre daha mutlu olduğu bilinmektedir. Evli olmak bireylere sosyal ve

finansal destek sağlamaktadır. Diğer bir öznel iyi olma belirleyicisi olarak yaşla ilgili bulgular ilk zamanki sonuçlardan farklı olarak iyi olmanın yaşla birlikte değiştiğini bu değişimin ise U-şeklinde olduğunu ortaya koymuştur. Gençlik yıllarında ve yaşlılık zamanında ortalamanın üzerinde bir mutluluk düzeyi söz konusu iken orta yaşlarda ise mutluluk düzeyi azalmaktadır. Kadın ve erkek arasındaki öznel iyi olma farklılıklarına bakıldığında yazında tam bir ayrımın yapılmadığını, kadın ya da erkek olmanın öznel iyi olma için belirleyici olmadığı görülmektedir.

Ülkemiz örneğinde öznel iyi olma çalışmaları sayıca sınırlıdır ancak son zamanlarda konuya olan ilginin artmasıyla birlikte çalışma sayıları da artış göstermektedir. Ülkemizde öznel iyi olmayı inceleyen yaşam memnuniyeti araştırmaları ve farklı çalışmalar Türk hane halkının mutluluk profilini ortaya koymaktadır. Ülkemiz içinde evli olan bireyler evli olmayan, eşi ölen, boşanmış ya da eşinden ayrı yaşayan bireylere göre daha mutludurlar. Benzer şekilde üniversite ya da yüksekokul mezunları ilkokul, ilköğretim, lise mezunları ile hiçbir okuldan mezun olamayan kimselere göre daha mutludur. Cinsiyet açısından bakıldığında Türk kadınları Türk erkeklerinden daha mutludur. Bu bulgular ışığında cinsiyet, eğitim, medeni durum ve öz saygı gibi kişilik özelliklerinin Türk hane halkı için önemli öznel iyi olma belirleyicileri olduğu sonucuna varılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Abbey, A., Andrews, M. F. ve Halman L. J. (1992). "Infertility and Subjective Well-Being: The Mediating Roles of Self-Esteem, Internal Control and Interpersonal Conflict", *Journal of Marriage and the Family*, 54 (2): 408-418.
- Agrawal, J., Murthy, P., Philip, M., Mehrotra, S., Thennarasu, K, J., John, G., N, Thippeswamy, V, Isaac, M. (2011). "Socio-Demographic Correlates of Subjective Well-Being in Urban India", *Social Indicators Research*, 101(3): 419-434.
- Ayyash-Abdo, H. ve Alamuddin, R. (2007). "Predictors of Subjective Well-being Among College Youth in Lebanon", *Journal of Social Psychology*, 147 (3): 265-284.
- Biswas-Diener, R. ve Diener, E. (2001). "Making the Best of a Bad Situation: Satisfaction in the Slums of Calcutta", *Social Indicators Research*, 55 (3): 329-352.
- Blanchflower, G. D. ve Oswald, J. A. (2004). "Well-Being Over Time in Britain and the USA", *Journal of Public Economics*, 88 (7-8): 1359-1386.
- Boes, S. ve Winkelmann, R. (2010). "The Effect of Income on General Life Satisfaction and Dissatisfaction", *Social Indicators Research*, 95 (1): 111-128.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). "Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi", *Ege Akademik Bakış*, özel sayı, 113-123.
- Büyükdüvenci, S. (1993). "Aristoteles'te Mutluluk Kavramı", *Felsefe Dünyası*, 9: 41-45.

- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). “Üniversite Öğrencilerinin Öznel ve Psikolojik İyi Olmalarını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27 (Mart): 43-65.
- Christoph, B. ve Noll H-H.(2003).“Subjective Well-Being in the European Union during the 90s”, *Social Indicators Research*, 64 (3): 521–546.
- Clark, E. A. ve Oswald, J. A. (1994). “Unhappiness and Unemployment”, *Economic Journal*, 104 (May): 648-659.
- Conceição, P. ve Bandura, R. (2008). “Measuring Subjective Well-Being: A summary Review of the Literature”, UNDP, New York. Erişim Tarihi:12.03.2012
http://www.undp.org/developmentstudies/docs/subjective_wellbeing_conceicao_bandura.pdf
- DeNeve, M. K. ve Cooper, H. (1998). “The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being”, *Psychological Bulletin*, 124 (2): 197-229.
- Diener, E. (1984). “Subjective Well-Being”, *Psychological Bulletin*, 75(3):542–575.
- Diener, E. (1994). “Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities”, *Social Indicators Research*, 31 (2): 103–157.
- Diener, E. (2000). “Subjective Well-Being, the Science of Happiness and a Proposal for a National Index”, *American Psychologist*, 55 (1): 34 – 39.
- Diener, E. (2006). “Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being”, *Journal of Happiness Studies*, 7 (4): 397- 404.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). “Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research”, *Social Indicators Research*, 57 (2): 119–169.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). “Most People Are Happy”, *Psychological Science*, 7(3): 181–185.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). “Cross-cultural Correlates of Life-Satisfaction and Self-Esteem”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4): 653-663.
- Diener, E., Emmons, A. R., Larsen, J. R. ve Griffin, S. (1985). “The Satisfaction With Life Scale”, *Journal of Personality Assessment*, 49 (1): 71–75.
- Diener, E., Gohm, L. 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 (4): 419-436.
- Diener, E., Kesebir, P. ve Lucas, R. (2008). “Benefits of Accounts of Well-Being-for Societies and for Psychological Science”, *Applied Psychology*, 57 (1): 37-53.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, E. R. (2003). “Personality, Culture, and Subjective Well-Being Emotional and Cognitive Evaluations of Life”, *Annual Review of Psychology*, 54: 403–425.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). “Subjective Well-Being: A General Overview”, *South African Journal of Psychology*, 39 (4): 391–406.
- Diener, E., Sandvik, E. ve Pavot, W. (1991). “Happiness is the Frequency, not the Intensity, of Positive versus Negative Affect”. F. Strack, M. Argyle ve N. Schwarz, (Edt.),

- Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective (119-139). London: Pergamon.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. ve Diener, M. (1993). "The Relationship between Income and Subjective Well-Being: Relative or Absolute?", *Social Indicators Research*, 28 (3): 195-223.
- Diener, E. ve Suh, M. E. (1997). Focus on Emotion and Adult Development. K.Warner Schaie ve Powell Lawton (Edt.), Subjective Well-Being and Age: An International Analysis, *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, (17: 304-324).
- Diener, E., Suh, M. E., Lucas, E. R. ve Smith, H. (1999). "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276-302.
- Diener, E., Suh, M. E. ve Oishi, S. (1997). "Recent Findings on Subjective Well-Being", *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1): 25-41.
- Dost, M. T. (2010). "An Examination of Subjective Well-Being and Life Satisfaction of Students Attending to Universities in South Africa and Turkey", *Eğitim ve Bilim-Education and Science*, 35 (158): 75-89.
- Durak, M., Senol-Durak, E. ve Gencoz, T. (2010). "Psychometric Properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish University Students, Correctional Officers, and Elderly Adults", *Social Indicators Research*, 99(3): 413-429.
- Frijters, P., Haisken-DeNew, J. ve Shields, A. M. (2004). "Investigating the Pattern and Determinants of Life Satisfaction in Germany Following Reunification", *Journal of Human Resources*, 39 (3): 649-674.
- Fugl-Meyer, R. A., Melin, R., Fugl-Meyer, S. K. (2002). "Life Satisfaction in 18- to 64-Year-Old Swedes: in Relation to Gender, Age, Partner and Immigrant Status", *Journal of Rehabilitation Medicine*, 34 (5): 239-246.
- Gaygisiz, E. (2010). "Economic and Cultural Correlates of Subjective Well-Being in Countries Using Data From The Organisation for Economic Co-Operation and Development (Oecd)", *Psychological Reports*, 106 (3): 949-963.
- Gitmez, S. A. ve Morçöl, G. (1994). "Socio-Economic Status and Life Satisfaction in Turkey", *Social Indicators Research*, 31 (1): 77-98.
- Grant, S., Langan-Fox, J. ve Anglim, J. (2009). "The Big Five Traits as Predictors of Subjective and Psychological Well-Being", *Psychological Reports*, 105 (1): 205-231.
- Gomez, V., Krings, F., Bangerter, A. ve Grob, A. (2009). "The Influence of Personality and Life Events on Subjective Well-Being from a Life Span Perspective", *Journal of Research in Personality*, 43(3), 345-354.
- Haller, M. ve Hadler, M. (2006). "How Social Relations and Structures Can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis". *Social Indicators Research*, 75 (2):169-216.
- Haring-Hidore, M., Stock, A. W. ve Okun, A. M. (1984). "A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being", *Human Relations*, 37 (8): 645-657.
- Haring-Hidore, M., Stock, A. W., Okun, A. M. ve Witter, A. R. (1985). "Marital Status and Subjective Well-Being: A Research Synthesis", *Journal of Marriage and the Family*, 47 (4): 947-953.

- Hayo, Bernd ve Seifert, Wolfgang (2003). "Subjective Economic Well-Being in Eastern Europe", *Journal of Economic Psychology*, 24 (3): 329–348.
- Ho-Cha, K. (2003). "Subjective Well-Being Among College Students", *Social Indicators Research*, 62-63 (1-3): 455-477.
- Keng, H. Ah ve Hooi, S. Wang (1995). "Assessing Quality of Life in Singapore: An Exploratory Study", *Social Indicators Research*, 35 (1): 71–91.
- Kousha, Mahnaz ve Mohseni, Navid (2000). "Are Iranians Happy? A Comparative Study between Iran and the United States", *Social Indicators Research*, 52 (3): 259–289.
- LaBarbera, A. Priscilla ve Gurhan, Zeynep (1997). "The Role of Materialism, Religiosity, and Demographics in Subjective Well-Being", *Psychology and Marketing*, 14 (1): 71–97.
- Lee, R. G., Seccombe, K. ve Shehan, L. C. (1991). "Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data", *Journal of Marriage and the Family*, 53 (4): 839-844.
- Libran, C. E. (2006). "Personality Dimensions and Subjective Well-Being", *The Spanish Journal of Psychology*, 9 (1): 38 – 44.
- Michalos, C. A. (2008). "Education, Happiness and Well-Being", *Social Indicators Research*, 87 (3): 347-366.
- Michalos, C. A., Thommasen, V. H., Anderson, N., Read R. ve Zumbo, D. B. (2005). "Determinants of Health and the Quality of Life in the Bella Coola Valley", *Social Indicators Research*, 72 (1): 1–50.
- Mullis, J. R. (1992). "Measures of Economic Well-Being as Predictors of Psychological Well-Being", *Social Indicators Research*, 26 (2): 119–135.
- Myers, G. D. ve Diener, E. (1995). "Who Is Happy?", *Psychological Science*, 6 (1): 10–19.
- Oktik, N. (2004). Huzurevinde Yaşam ve Yaşam Kalitesi (Muğla Örneği) Muğla Üniversitesi Yayınları: 52.
- Oswald, J. A. (1997). "Happiness and Economic Performance", *Economic Journal*, 107(5): 1815–1831.
- Quevedo, J. M. R. ve Abella C. M. (2011). "Well-Being and Personality: Facet-Level Analyses", *Personality and Individual Differences*, 50 (2): 206-211.
- Scheier, F. M. ve Carver, S. C. (1985). "Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies", *Health Psychology*, 4 (3): 219–247.
- Scoppa, V. ve Michele, P. (2008). "An Empirical Study of Happiness in Italy", *B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 8 (1) (Contributions), Article 15.
- Selim, S. (2008). "Life Satisfaction and Happiness in Turkey", *Social Indicators Research*, 88 (3): 531–562.
- Steel P., Schmidt J. ve Shultz J. (2008). "Refining the Relationship between Personality and Subjective Well-Being", *Psychological Bulletin*, 134 (1):138–161.
- Suhail, K. ve Chaudhry, R. H. (2004). "Predictors of Subjective Well-Being in an Eastern Muslim Culture", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (3): 359–376
- Tan, J. S., Tambyah, K. S. ve Kau, K. A. (2006). "The Influence of Value Orientations and Demographics on Quality of Life Perceptions: Evidence from a National Survey of Singaporeans", *Social Indicators Research*, 78 (1): 33–59.

- Tiliouine, H., Cummins, A. R. ve Davern, M. (2006). “Measuring Well-being in Developing Countries: The Case of Algeria”, *Social Indicators Research*, 75 (1): 1–30.
- Veenhoven, R. (1991). 'Is Happiness Relative?', *Social Indicators Research*, 24 (1): 1-34.
- Wang, P. ve VanderWeele J. T. (2011). “Empirical Research on Factors Related to the Subjective Well-Being of Chinese Urban Residents “, *Social Indicators Research*, 101 (3): 447-459.
- Webb, D. (2009). “Subjective Well-Being on the Tibetan Plateau: An Exploratory Investigation”, *Journal of Happiness Studies*, 10 (6): 753-768.
- Weiss A, B., Timothy C. v Luciano, M. (2008). “Happiness is a Personal(ity) Thing: The Genetics of Personality and Well-Being in a Representative Sample”, *Psychological Science*, 19 (3): 205–210.
- Witter, A. R., Okun, A. M., Stock, A. W. ve Haring, J. M. (1984). “Education and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis”, *Education Evaluation and Policy Analysis*, 6 (2): 165-173.
- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). “Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status”, *Psychological Bulletin*, 106 (2): 249-264.
- Yaşam Mmenuniyeti Araştırması 2010, Erişim Tarihi:14.03.2012
http://www.tuik.gov.tr/IcerikGetir.do?istab_id=15
- Yetim, Ü. (2001). “Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri” Bağlam Yayınları, İstanbul.
- Zagorski, K. Kelley, J., ve Evans, D. R. M. (2010). “Economic Development and Happiness: Evidence from 32 Nations”, *Polish Sociological Review*, 169 (1): 3–19.