
sosyal çevre ve iyi oluş

şeyma nur gültekin*

İyi oluş, kelime anlamıyla “rahat, sağlıklı veya mutlu olma durumu” olarak açıklanırken literatürde çok daha geniş anlamları kapsamaktadır. Türkçede refah kelimesiyle özdeşleştirebileceğimiz iyi oluş, çeşitli kuramcılar tarafından farklı yönleri vurgulanarak ele alınmıştır. Başlangıçta filozoflar tarafından tartışılan iyi oluşun, psikoloji literatüründe sık duyulur hale gelmesi ise pozitif psikolojinin yeni bir çatı alan olarak çalışmalara yön vermesiyle gerçekleşmiştir. İyi oluşu açıklamadan önce pozitif psikolojiye dair kısa bir bilgi vermek bu açıdan faydalı olabilir.

Pozitif psikoloji; psikolojiyi, hayatın değerli yanlarına, cesarete, cömertliğe, yaratıcılığa, neşeye, minnettarlığa doğru yönlendirmeyi içeren yeni bir vizyon olarak tanımlanabilir. Pozitif psikolojinin kurucuları, geleneksel psikolojinin ağırlıklı olarak zayıflık odaklı hale geldiğini ve insanın acılarını hafifletmeyi başarmış olsa da insanın fotoğrafını tam anlamıyla yakalamada başarısız olduğunu düşünmüşlerdir. Bu yeni alan, bilimsel ve uygulamalı yaklaşımların birleşimi olarak görülmüştür. İnsanın gücü ve erdemi üzerine çok sayıda araştırma yapılması çağrısından sonra psikolojide önemli bir değişim yaşanmış ve pozitif

* Uzman Psikolog, gltknsyma@hotmail.com

psikoloji alanının doğuşu başlamıştır. Bu yeni alanın amacı, bireysel ve toplumsal düzeyde gelişmeyi mümkün kılan faktörlerin araştırılması ve geliştirilmesi olarak özetlenebilir. Böylelikle refah yani iyi oluş, memnuniyet, mutluluk, umut ve iyimserlik gibi kavramlar araştırmalarda yer almaya başlamıştır. Dolayısıyla pozitif psikoloji, olumlu insan işleyişinin ve kişisel, kişiler arası ve kolektif gelişmenin bilimsel çalışması olarak ortaya çıkmıştır.

İyi oluşu açıklayan birden çok kuram olsa da temelde iyi oluş iki ana kola ayrılmış ve tanımlanmıştır. Bunlardan ilki hedonik iyi oluştur. Hedonik iyi oluş, mutluluğa odaklanır ve refahı hazza ulaşma ve acıdan kaçınma açısından tanımlar. Hedonik bakış açısı, refahın öznel mutluluktan oluştuğunu ve yaşamın iyi ve kötü unsurlarına ilişkin tüm yargıları içerecek şekilde geniş bir şekilde yorumlanan haz ve hoşnutsuzluk deneyimiyle ilgili olduğunu söyler. Dolayısıyla mutluluk, fiziksel hedonizme indirgenemez; çünkü çeşitli alanlardaki hedeflere veya değerli sonuçlara ulaşılmasından da elde edilebilir. Diğer bakış açısı ise eudaimonik iyi oluştur. Aristoteles'in "gerçek mutluluğun yapılmaya değer olanı yapmaktan geldiği" görüşüne dayanan bu perspektif, anlama ve kendini gerçekleştirilmeye odaklanır. İyi oluşu, doyum sağlayan düşünce ve davranış biçimleri açısından tanımlar. Herkesin gerçekleştirilmeye gücünün olduğu, gerçekleştiğinde de hayattaki en büyük tatmini bulabileceği bir potansiyelinin olduğu fikrinden hareketle; her insanın içinde sakladığı bu potansiyelle "daimon" adı verilmiştir. Bu potansiyel hem tüm insanlıkta vardır hem de her kişiyi diğerlerinden ayıran, benzersiz kılan bir yönü vardır. İnsanlar daimon'a ulaşmaya çalışırken hayatlarına da yön ve anlam vermiş olurlar. İçlerindeki potansiyeli dolayısıyla kendilerini gerçekleştirme çabasına da "eudaimonia" denmiştir. Mutluluğun hedonik olarak tanımlanmasına karşın, eudaimonik iyi oluş anlayışında insanlar kendi potansiyellerine veya gerçek benliklerine uygun yaşamaya çağrılmıştır. Eudaimonia, insanların, yaşam aktiviteleri derinden benimsenen değerlerle en uyumlu olduğu veya örtüştüğü zaman ortaya çıkmaktadır. Bu tür koşullar altında insanlar kendilerini son derece canlı ve özgün hissedecekler, gerçekte oldukları gibi var olacaklardır.

İyi oluş ister hedonik ister eudaimonik bakış açısından tanımlansın biyolojik faktörler, sosyal faktörler, yaşam tarzı ve sağlık hizmetlerinin kullanımı dahil olmak üzere birbiriyle ilişkili birden fazla etmenin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Sosyal çevre de iyi oluşa şekil ve yön veren bu etmenlerden yalnızca biridir. Bu yazıda sosyal çevreyi oluşturan unsurların iyi oluşla ilişkisine değinilecektir.

İnsan, doğası gereği daha dünyaya gelmeden önce ana rahmindeyken bile çevresiyle ilişki ve alışveriş içinde olan bir varlıktır. Çok katmanlı ve biyolojik, fiziki, sosyal ve ekonomik gibi çeşitleri olan çevre, insanın beden sağlığının yanı sıra ruh sağlığı üzerinde de hayati bir etkiye sahiptir. Ruh sağlığı, insanın kendisiyle ve diğer insanlarla ilişkisinin bir sonucu olarak yorumlanabileceğinden bulunduğumuz ve etkileşime girdiğimiz sosyal çevrenin de nasıl hissettiğimiz konusunda bir etkisinin olması çok doğaldır.

Sosyal çevre denince akla ilk gelen kavramlardan biri, çevremiz tarafından gördüğümüz sosyal destektir. Sosyal destek; kişinin kendisine bakıldığına, sevildiğine, saygı duyulduğuna, değer gördüğüne, ihtiyaç duyulması halinde başkalarına güvenebileceği bir iletişim ve karşılıklı yükümlülük ağına ait olduğuna inanmasını sağlayan bilgilere sahip olması olarak tanımlanır. Yapılan çalışmalar, insanların gördüğü sosyal desteğin yani az evvel sayılan bilgilere sahip olmasının psikolojik iyi oluşları ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Yani kişi, içinde bulunduğu sosyal ortam ve ağın içinde topladığı bilgilerden sevildiği, değer gördüğü, yardım alabileceği sonucunu çıkarabiliyorsa iyi oluşu desteklenecektir. Bu da onun hayatta anlam bulmasını ve potansiyelini gerçekleştirecek şekilde yaşamasını kolaylaştıracaktır. Sosyal çevreden alınan destek ile iyi oluş arasındaki ilişkinin, kişinin stresli dönemlerinde daha çok önem kazandığı belirtilmiştir. Yani insanların zor zamanlarında sosyal ağlarından bu bilgileri alabilmesi o zor dönemleri atlattıkları konusunda belirleyici olabilmektedir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının, buldukları sosyal çevrenin ürünleri olarak sayabileceğimiz sosyal aktivitelere katılma düzeyleri, bir arkadaş grubuna dahil olmaları, anne babalarının çocuk yetiştirmede ve ev ortamında demokratik bir tutum benimsemesi, arkadaş ve aile içi ilişkilerinin kalitesi gibi etmenlerle ilişkili olduğu saptanmıştır. Kısacası sosyal çevrenin her bir niteliği kişinin iyi hissetmesi, hayatında bir amaç ve anlam bulması ve nihayetinde de potansiyelini gerçekleştirecek şekilde yaşaması üzerinde etkili gözükmektedir.

İşteki sosyal çevrenin iyi oluşla ilişkisini araştıran bir çalışmada ise sosyal çevre iki ana başlıkta tanımlanmıştır: Birincisi ortak sosyal çevre, çalışanların aynı iş ortamında paylaştığı sosyal iklim olarak tanımlanmaktadır. Herhangi bir çalışanın özelliklerinden nispeten bağımsız olduğu varsayılan işyerindeki genel sosyal iklimi temsil etmektedir. Ortak bir sosyal çevrenin kalitesi; örgütsel düzeydeki faktörlerin yanı

sıra yönetim tarzı, konum, müşteri, mimari özellikler ve çalışma grubundaki kişi sayısı gibi iş ortamı değişkenleri tarafından belirlenebilir. İkincisi ise bireysel sosyal çevredir ve bir çalışma ortamında bir kişiyi çevreleyen yerel sosyal alan olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmanın sonucunda, iş yerindeki sosyal ortamın kalitesinin çalışanların psikolojik iyilik hâli ve ruh sağlığı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca yakın sosyal çevrenin, içinde bulunulan şube gibi daha uzak bir sosyal çevreden psikolojik açıdan daha büyük bir etki yaptığı da görülmüştür. Öte yandan iş yerindeki tatminsiz sosyal iklim bağlamında üstlerden gelen sosyal desteğin belirleyici bir etkisinin olduğu saptanmıştır.

Bulunduğumuz ekonomik evre içinde fiziksel sermaye genellikle mal ve hizmet üretimi için kullanılan bina ve ekipmanı ifade ederken ekonomistler, beceri ve eğitimin başka bir sermaye türü, yani insan sermayesi olduğunu dile getirmişlerdir. Son zamanlarda, birçok ülkedeki sosyal bilimciler, sosyal çevremizdeki ağların ve bununla bağlantılı olarak karşılıklılık ve güven normlarının, geniş anlamda üretimin düzeyi ve verimliliği ile iyi oluş üzerinde de güçlü etkileri olabileceğini gözlemişler ve sosyal sermaye terimini kullanmışlardır. Sosyal ağların ve çevrenin insanlar için çeşitli yönlerden değerli olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin sosyal bir aę oluşturmayı iyi bir kariyer stratejisi olarak vurgulamışlardır. Aynı zamanda bir mahalledeki yoğun sosyal ağların suçu caydırabileceğini de ifade etmişlerdir. Sosyal çevremiz yani sermayemiz aile, arkadaşlar ve komşular arasındaki bağlarda, iş yerinde, camide, sivil toplum kuruluşlarında ve hatta belki de sanal topluluklarda somutlaşabilmektedir. Karşılıklılık ve güvenilirlik normları, yoğun sosyal ağların evrensel bir unsurdur. Bu nedenle sosyal güven, yani etrafınızdaki insanlara gvenilebileceğiniz inancı, sosyal sermayenin güçlü bir belirleyicisidir. Sosyal sermayenin evlilik ve aile, arkadaşlarla ve komşularla kurulan bağlar, iş yeri bağları hem bireysel hem de kolektif olarak sivil katılım, güvenilirlik ve itimat gibi çeşitli yönlerinin iyi oluşla güçlü

“Kişi, içinde bulunduğu sosyal ortam ve ağın içinde topladığı bilgilerden sevildiği, değer grdği, yardım alabileceği sonucunu ıkartabiliyorsa iyi oluşu desteklenecektir. Bu da onun hayatta anlam bulmasını ve potansiyelini gerçekleştirecek şekilde yaşamasını kolaylaştıracaktır.”

bir şekilde ilişkili olduğu kanıtlanmıştır. Bunların hepsi hem doğrudan hem de sağlık üzerindeki etkileri yoluyla mutluluk, iyi oluş ve yaşam tatminiyle bağımsız ve güçlü bir şekilde ilişkili görünmektedir.

İyi oluşun üzerinde etkili görünen, sosyal çevremizle de ilişkili olan bir diğer değişken ise kişinin bulunduğu ekonomik konumdur. Ancak son dönemde yapılan çalışmalar zenginlik ve iyi oluş arasındaki ilişkiye farklı bir yerden bakmaya başlamıştır. Çünkü her ne kadar düşük ekonomik kalkınma seviyelerinde gelir, gerçekten de öznel iyi oluşu öngörse de biraz daha yüksek seviyelerde mesela OECD ülkeleri gibi ortalamasının üzerinde olduğunda, maddi refahın iyi oluş üzerinde oldukça mütevazı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Paranın mutluluğu ancak belli bir düzeyde satın alabileceği ve mütevazı bir eşğin üzerinde daha fazla paranın daha fazla mutluluk anlamına gelmeyeceği görülmüştür. Üstelik bazı kanıtlar, aslında en önemli şeyin mutlak gelir değil, göreceli gelir olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre kişileri mutlu eden şey gelirleri değil, daha çok kendi gelirleri ile diğerlerinininki arasında yaptıkları olumlu karşılaştırmadır. Bu durum, çoğu gelişmiş ekonomide son 50 yılda kişi başına düşen gerçek gelirin dört katına çıkmasına rağmen, öznel iyi oluşun toplam düzeylerinin esasen değişmeden kaldığı şeklindeki şaşırtıcı gerçeğin basit bir açıklaması olarak gösterilebilmektedir.

İyi oluş kavramı her ne kadar psikolojik ve kişisel bir süreç gibi görünse de onu her daim etkileşim içinde olduğumuz sosyal çevreden bağımsız olarak düşünmek neredeyse imkansızdır. Çünkü nihayetinde kendimiz ve hayatımız hakkında vardığımız kanıları çevremize bakarak, kıyaslamalar ve değerlendirmeler yaparak elde ederiz. Sosyal çevremizden kendimiz ve hayatımızla ilgili aldığımız bilgiler, nasıl hissettiğimizi belirleyen önemli unsurlardır. Bu nedenle psikolojik açıdan iyi oluşu desteklemek için aynı zamanda sosyal çevrenin ekonomik, fiziksel, kişiler arası her türlü unsurunu güçlendirmek gerekmektedir. Bireysel, daha sonra da toplumsal olarak refaha ulaşmak ancak o zaman mümkün olabilmektedir.

Kaynakça

GÜLER, Ç., Çobanoğlu, Z., & Baskı, B. (1994). *Sosyal Çevre*. Ankara: T. C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.

HELLIWELL, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435-1446.

IRAZ, R., Arıbaş, A. N., & Özşahin, F. (2021). Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: üniversite öğrencileri örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376.

LILLIE-BLANTON, M., & Laveist, T. (1996). Race/ethnicity, the social environment, and health. *Social Science & Medicine*, 43(1), 83-91.

OADES, L. G., & Mossman, L. (2017). The science of wellbeing and positive psychology (In M. Slade, L. Oades, & A. Jarden (Eds.), pp. 7-23). *Wellbeing, recovery and mental health*, Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316339275.003>

REPETTI, R. L. (1987). Individual and common components of the social environment at work and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 710.

TURNER, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social behavior*, 357-367.

WATERMAN, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.