



## Seligman'dan İyi Oluşa Farklı Bir Bakış: PERMA Modeli



Büşra Tunç<sup>1</sup>

**Derleme Makalesi**

**Makale Geçmişi**

**Başvuru Tarihi: 07.09.2021**

**Kabul Tarihi: 25.05.2022**

**Review Article**

**Article History**

**Date of Application: 07.09.2021**

**Acceptance Date: 25.05.2022**

### Özet

Psikoloji bilimi daha çok hastalıkları ve sorunları giderme üzerine çalışırken özellikle son zamanlarda pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte yönünü olumlu özelliklere dönmeye başlamıştır. Doyum, umut gibi olumlu yönler üzerine çalışan pozitif psikolojinin araştırma konularından birisi de iyi oluştur. Pozitif psikolojinin öncüsü olan Seligman, psikolojiye yeni bir bakış açısı sunduğu gibi iyi oluşu açıklamak için de farklı bir model önermiştir. Seligman'ın PERMA modeli olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı bileşenlerinden oluşmaktadır. İyi oluş modelindeki tek bir bileşenle açıklanamamakta, onların her birinin iyi oluşa katkı sağladığı beş bileşenden oluşan bir yapıyı ifade etmektedir. PERMA modeli, sahip olduğu çok boyutlu yapıyla iyi oluşun daha kapsamlı şekilde ele alınmasını sağlamaktadır. Bu çalışmanın amacı Seligman'ın iyi oluş kavramı üzerine geliştirdiği PERMA modelinin açıklanmasıdır. Bu amaçla ilk olarak Seligman'ın öncülüğünü yaptığı pozitif psikolojinin tarihsel gelişimi ele alınmış ve iyi oluş kavramı üzerinde durulmuştur. Ardından PERMA modeli açıklanmış ve konuyla ilgili değerlendirmelere yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Seligman, PERMA modeli, iyi oluş, pozitif psikoloji.

### A Different Perspective from Seligman on Well-Being: The PERMA Model

#### Abstract

While psychology has been working on eliminating diseases and problems, it has recently started to work on positive features with effect of positive psychology approach. One of the research topics of positive psychology, which works on positive aspects such as satisfaction and hope, is well-being. Seligman, the pioneer of the positive psychology approach, offered a new perspective to psychology and proposed a different model to explain well-being. Seligman's PERMA model consists of positive emotions, engagement, relationships, meaning and accomplishment components. Well-being cannot be explained by a single component of the model, it refers to a structure consisting of five components, each of which contributes to well-being. The PERMA model, with its multidimensional structure, provides a more comprehensive approach to well-being. The aim of this study is to explain the PERMA model developed by Seligman on the concept of well-being. For this purpose, firstly, the historical development of the positive psychology approach pioneered by Seligman was discussed and the concept of well-being was examined. Subsequently, the PERMA model was explained and evaluations on the subject was presented.

**Key Words:** Seligman, PERMA model, well-being, positive psychology

<sup>1</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı, [tuncbusr@gmail.com](mailto:tuncbusr@gmail.com), ORCID: [0000-0001-7245-0033](https://orcid.org/0000-0001-7245-0033)

## 1.Giriş

Psikoloji biliminin önemli bir çalışma alanı olan pozitif psikolojinin amacı olumsuzlukları ele almanın yanında olumlu özellikleri geliştirmek ve psikolojinin odağını pozitive çevirmenin kolaylaşmasını sağlamaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu yaklaşımda bireylerin, grupların ya da kurumların işlevsel olmayan ya da olumsuz tarafları göz ardı edilmemekte ancak bunların hem gelişimi hem de işlevsel yönleri üzerinde durularak bütüncül bir yaklaşımın oluşması sağlanmaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Olumlu yönlerin açıklanması ve desteklenmesi bunların günlük hayatta kullanılmasını mümkün kılmaktadır. Böylelikle daha iyi bir yaşam sürmeye katkı sağlanmaktadır. Olumlu özellikleri konu edinen pozitif psikolojinin çalışma alanlarından birisi de iyi oluşturma. Seligman (2012) iyi oluşun olumlu duygular yaşamak, olumlu ilişkilere sahip olmak, yaşamı anlam duygusuyla sürdürmek gibi bileşenlerden oluştuğundan bahsetmektedir. İyi oluşa dair sunulan çok boyutlu bakış açısı hem bu kavramın anlaşılır kılınmasına hem de iyi oluşun artırılması için müdahale çalışmalarının yapılmasına olanak sağlamaktadır. Olumlu sonuçlar oluşturmak amacıyla yapılan pozitif psikoloji müdahaleleri iyi oluşun artırılmasını desteklemektedir (Gander ve ark., 2016). Pozitif psikoloji alanında iyi oluşla ilgili çalışmaların yapılmasının bu bakımdan da önemli olduğu görülmektedir. Bu çalışmada Seligman'ın PERMA modelinin açıklanması amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda öncelikle pozitif psikolojinin gelişiminden bahsedilmiş ve iyi oluş kavramı üzerinde durulmuştur. Ardından PERMA modeli açıklanmış ve konuya ilişkin değerlendirmeler sunulmuştur.

### 1.1. Pozitif Psikoloji

Psikoloji İkinci Dünya Savaşı'ndan önce psikolojik rahatsızlıkların tedavisi, insanların yaşamlarını daha mutlu şekilde sürdürmeleri ve üstün yeteneklerle çalışılması üzerinde durmuştur. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra savaşın olumsuz sonuçlarından ve pek çok askerin savaştan psikolojik rahatsızlıklarla dönmesinden dolayı ekonomik olarak bu rahatsızlıkların giderilmesine yatırım yapılmış, araştırmacılar da çalışmalarında bu konulara yönelmiştir (Seligman ve ark., 2004). Savaşın ardından insanların yaşamlarını ve potansiyellerini geliştirme yönündeki bakış açısı unutulmuş psikoloji hastalıklarına odaklanarak var olan sorunu gidermeye çalışan bir bilim haline gelmiştir. Pozitif psikoloji yaklaşımı ise sadece eksiklikler ve hastalıklar üzerinde durulmasının yeterli olmayacağına, güçlü yönleri de ele almanın önemine dikkat çekmektedir (Seligman, 2002). Pozitif psikolojiye göre soruna odaklanılması kişinin yaşamına anlam katan yaratıcılık, umut, cesaret gibi özelliklerinin göz ardı edilmesine neden olabilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Olumsuz tarafların yanında pozitif yanlara odaklanmaksa bireyi bir bütün olarak anlamayı sağlamaktadır (Sheldon ve King, 2001).

Pozitif psikoloji Aristoteles'in erdem ve iyi bir yaşam sürmenin anlamı hakkındaki yazılarından bu yana uzun bir tarihi geçmişe sahiptir. James'in 1902 yılında sağlıklı zihinler (healthy mindedness) kavramı üzerine yazdıklarının pozitif psikolojiyle ilişkili olduğu görülmektedir (Linley, 2009). 1950'lerden bu yana Maslow ve Rogers'ın da öncüleri arasında olduğu insancıl yaklaşımlar da pozitif psikolojinin ortaya çıkmasında önemli bir role sahip olmuştur (Keçeci, 2020). Maslow (1954) psikolojik rahatsızlıklar üzerine odaklanılmasından yakınmıştır. Sağlıklı insan üzerine çalışılmasına dikkat çekmiştir (Maslow, 1968). Bireyin biricik olduğunu, potansiyelini ve psikolojik gelişimini vurgulayan (Brey, 2012) insancıl yaklaşımla pozitif psikoloji arasında ortak konuların ve bağlantıların olduğu görülmektedir (Linley, 2009).

Seligman pozitif psikoloji yaklaşımının öncüsü olarak kabul edilmektedir (Seligman, 2002). Seligman'ın 1997 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanı olarak seçilmesi

(Seligman, 2012) ve bunu takip eden aylarda kızıyla kurduğu diyalog onun pozitif psikoloji yaklaşımına ihtiyaç duyulduğunu fark etmesinde etkili olmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman, bu diyalogla çocuk yetiştirmede yanlış düzeltmekten çok çocuklardaki güçlü nitelikleri geliştirmenin ve bu gelişim için onlara olanak tanımının önemli olduğunu fark etmiştir. Seligman'ın ikinci farkındalığı ise kendisine yöneliktir. Kendisini huysuz olarak nitelendiren Seligman, yaşadığı iyi şeylere huysuzluğuna rağmen sahip olduğunu fark etmiştir. Seligman kızıyla olan bu konuşmasının psikoloji bilimi hakkında da bir ders niteliği taşıdığını düşünmektedir (Seligman, 2002). Seligman, Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanı olduktan sonra pozitif psikolojinin geliştirilmesi için yapılan toplantılar hız kazanmış ve konu hakkında çalışmak üzere Csikszentmihalyi ve Diener gibi araştırmacılardan oluşan bir komite kurulmuştur. Ardından kurulan Pozitif Psikoloji Ağı daha sonra Seligman'ın da görev yaptığı Pensilvanya Üniversitesi'nde Pozitif Psikoloji Merkezi'ne dönüşmüştür. Bunu takiben 2000'li yıllarda basılan kitapların yanında pek çok derginin pozitif psikoloji üzerine özel sayıları yayımlanmıştır (Linley ve ark., 2006). Pozitif Psikoloji Dergisi'nin yayın hayatına başlaması (2006) ve Uluslararası Pozitif Psikoloji Derneği'nin kurulması (2007) da bu yaklaşıma olan dikkati arttırmıştır. Pozitif psikoloji, yapılan araştırmalar ve konferansların gün geçtikçe artmasıyla bir çılgın gibi büyümeye devam etmektedir (Wong, 2011).

Bunların yanında ikinci dalga pozitif psikoloji yaklaşımından da bahsedilmektedir. Pozitif psikoloji bireyde olumlu nitelikler üzerinde dururken ikinci dalga bu niteliklerin olumlu ya da olumsuz olarak adlandırılmasını eleştirmiştir. Olumlu niteliklerin bazı durumlarda olumsuz etkileri olabilirken, olumsuz olarak nitelendirilen özelliklerin de pozitif etkilere sahip olabilmesi tartışma konuları arasında yer almaktadır. İkinci dalgayla birlikte her iki yön arasında bir etkileşim olduğuna dair yapılan açıklamalar (Lomas ve Ivtzan, 2016), olumlu ve olumsuz niteliklerin tanımlanmasına farklı bir bakış açısı sunulduğunu göstermektedir (Keçeci, 2020). Buradan pozitif psikoloji yaklaşımının açıklamalarına dair yeni tartışmaların olduğu anlaşılmaktadır.

Tarihsel gelişim sürecinde de görüldüğü gibi pozitif psikoloji yaklaşımı ele aldığı konular bağlamında psikoloji alanına yenilikler sunmaktadır. Bu yaklaşımda içerik olarak kişiyi motive eden özelliklere, kişinin sahip olduğu potansiyele ve kapasitesine dikkat çekilmektedir. Böylece kişinin yaşadığı zorluklara rağmen yaşamına etkili şekilde devam etmesinin ardındaki faktörler açıklanmaya çalışılmaktadır (Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikoloji öznel bağlamda doyum gibi geçmişle, iyimserlik gibi gelecekle, akış gibi şimdiyle ilgili konuları; bireysel bağlamda affedicilik, özgünlük, maneviyat gibi konuları; grup bağlamında özgecilik, sorumluluk, hoşgörü gibi konuları ele almaktadır. Öznel deneyimleri içeren iyi oluş da pozitif psikolojinin çalışma konularındandır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pek çok olumlu niteliğin çalışma konuları arasında yer aldığı pozitif psikolojinin iyi oluşa dair de açıklamalar sunduğu görülmektedir.

## 1.2. İyi Oluş

1960'lardan beri psikolojinin araştırma konuları arasında yer alan iyi oluşun tanımlanmasıyla ilgili çeşitli tartışmalar mevcuttur (Ryan ve Deci, 2001). Tov'a göre (2018) iyi oluş yaşamdaki deneyimlerin ve değerlendirmelerin olumlu olmasını sağlayan her şeyi içinde barındırmaktadır. Diener (1984) öznel iyi oluşu kişinin yaşamına dair hem duygusal hem de bilişsel olarak yaptığı genel bir değerlendirme şeklinde tanımlamaktadır. İyi oluş "*En uygun düzeyde psikolojik işlevsellik ve deneyim.*" olarak da tanımlanırken alanyazında iyi oluşun hedonik ve ödömanik olmak üzere iki farklı şekilde ele alındığı belirtilmektedir. Hedonik iyi oluş mutluluğa ve haz almaya odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Bu yaklaşım iyi oluşu

olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu ile tanımlamaktadır (Vázquez ve ark., 2009). Ödömanik yaklaşım ise iyi oluşu kişinin potansiyelini açığa çıkararak kendisini gerçekleştirmesiyle açıklamaktadır (Vázquez ve ark., 2009). Bu yaklaşımda anlam ve kendini gerçekleştirmeye odaklanılmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Ödömanik iyi oluşa göre, iyi oluş kişinin psikolojik işlevsellik düzeyine bağlı olarak değişmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bahsedilen yaklaşımlar iyi oluşa dair farklı açıklamalar sunmaktadır.

İyi oluşa haz odaklı yaklaşan Diener'a (1984) göre öznel iyi oluş duygusal ve bilişsel boyutları barındıran bir yapıdır (Diener, 1984). Duygusal boyutta pozitif ve negatif duygular yer almaktadır. Olumlu duygular arasında mutluluk, gurur, neşe; olumsuz duygular arasında üzüntü, utanç, öfke gibi duygular bulunmaktadır. Bunlar yaşamdaki çeşitli olaylarla bağlantılı olarak verilen duygusal tepkileri ifade etmektedir (Diener ve ark., 1999). Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumu ise bireyin yaşamına dair bilişsel değerlendirmelerini içermektedir (Diener ve ark., 1985). Kişinin aldığı doyum iş yaşamı ya da aile hayatı gibi alanlara yönelik olabilmektedir (Diener ve ark., 1999). Öznel iyi oluşun yüksek düzeyde olması yaşamdan doyum alınması, olumlu duyguların sıkça yaşanması ve olumsuz duyguların azlığı anlamına gelmektedir (Diener ve Lucas, 1999). Ryff (1989) iyi oluş konusunda ödömanik bakış açısıyla psikolojik işlevsellikten bahsetmektedir. Tanımladığı psikolojik iyi oluş modeline göre psikolojik işlevsellik kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkilere sahip olma, özerklik, yaşamda amaç, çevreyi kendine uygun olarak düzenleme ve kendi potansiyelini geliştirmeyi içeren kişisel gelişim olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Ryff ve Keyes'e göre (1995) pozitif psikolojik işlevsellik kişinin kendisine ve yaşama dair olumlu değerlendirmelerini, gelişme duygusunu, yaşamda anlam ve amaca dair inanca sahip olmasını, diğerleriyle olan iyi ilişkilerini sürdürmesini, yaşamını ve çevresini etkili şekilde yönetme kapasitesini ve öz belirleme duygusunu içermektedir. Ryff ve Keyes için (1995) iyi oluş mutluluktan ya da yaşamdan alınan doyumdan daha fazlasını ifade etmektedir. Keyes (1998) iyi oluşun sosyal yönüne dikkat çekmektedir. Ona göre sosyal iyi oluş çok boyutlu bir yapıdan oluşmakta ve kişinin sosyal yaşamdaki işlevselliğinin niteliğini ifade etmektedir. Bireyin toplumun bir parçası olduğunu hissetmesi, toplumun diğer üyelerini kabul etmesi, kendisini toplumun önemli bir üyesi olarak görmesi, toplumun kendini gerçekleştirme potansiyeli olduğuna inanması ve kendi hayatı dışındaki yaşamla da ilgili olması sosyal iyi oluşunun göstergesidir. Keyes (2002) ruh sağlığının hem olumlu duygulardan hem de psikolojik işlevsellikten etkilendiğini belirtmektedir. Ona göre ruh sağlığı aynı zamanda kişinin gelişmesi (flourish) anlamına gelmekte; yüksek düzeyde duygusal, psikolojik ve sosyal iyi oluşa sahip olmak yaşamdaki gelişimi (flourish) ifade etmektedir.

Gelişmeyi arttırmak Seligman'ın iyi oluş kuramının merkezinde yer almaktadır ancak bu kuramı açıklamadan önce Seligman'ın otantik mutluluk kuramına (Seligman, 2002) değinmek gerekmektedir. Otantik mutluluk kuramına göre pozitif psikolojinin konusu olumlu duygular, bağlanma ve anlam bileşenlerinden oluşan mutluluktur. Pozitif psikolojinin amacı mutluluğun ölçülmesini sağlayan yaşam doyumunu arttırmaktır. Yaşam doyumunun arttırmak için hangi yolların izlenmesi gerektiği bu kuramın önem verdiği konular arasında yer almaktadır (Scorsolini-Comin ve ark., 2013). Seligman (2012) iyi oluş kuramını oluştururken otantik mutluluk kuramındaki yetersizlikleri açıklamıştır. Bu kuramdaki ilk yetersizlik olumlu duyguların mutluluk için temel bileşen olduğu, bağlanma ve anlamın da olumlu duygular oluşturarak mutluluğa katkı sağladığı görüşüdür. Hâlbuki bağlanma ve anlam kişinin mutlu hissettiği anlamına gelmemektedir. Otantik mutluluk kuramındaki ikinci yetersizliğin mutluluğun yaşam doyumuyla ölçülmesi olduğundan bahsedilmiştir. Yani olumlu duygular, bağlanma ve anlam yaşam doyumuyla ölçülmektedir. Oysaki yaşam doyumunu kişilerin içinde buldukları duygu durumundan etkilenmekte ve yaşamın gidişatına

dair yeterli bilgi vermemektedir. İyi oluş kuramındaysa yaşam doyumunun bağlanma ve anlamı kapsamadığı görülmektedir. Son olarak otantik mutluluk kuramındaki üç bileşenin iyi oluş bileşenlerinin tümünü yansıtmadığından bahsedilmektedir. Bunların yeni bir kuramın oluşturulmasının gerekli olduğuna dair birer gösterge olduğu anlaşılmaktadır.

Seligman'ın iyi oluş kuramında iyi oluş her biri ölçülen "şeylerden" oluşan bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bu kuramla birlikte Seligman pozitif psikolojinin konusunun iyi oluş olduğunu, iyi oluşun onu oluşturan bileşenlerle ölçülebileceğini, iyi oluş kuramının amacının da bu bileşenleri destekleyerek kişinin gelişimini (flourish) arttırmak olduğunu ifade etmektedir (Seligman, 2012). Farklı bileşenlerin artırılmasının amaçlanması iyi oluşun daha kapsamlı şekilde incelenmesini sağlamaktadır (Scorsolini-Comin ve ark., 2013). Yukarıdakilerden Seligman'ın iyi oluş kuramının ortaya çıkışından otantik mutluluk kuramındaki yetersizliklerin etkili olduğu görülmektedir. Seligman'ın yeni kuramıyla bu yetersizliklerin giderildiği, pozitif psikolojide konuya dair farklı bir bakış açısının benimsendiği görülmektedir.

### 1.3. PERMA Modeli

Yaşamda iyi oluşun farklı şekillerde sürdürülebileceğinin anlaşılması çok boyutlu modellerin oluşturulmasını beraberinde getirmiştir (Coffey ve ark., 2014). Seligman'ın iyi oluş modelinin de çok boyutlu olduğu ve beş bileşenden oluştuğu görülmektedir (Seligman, 2018). Bunlar olumlu duygular (positive emotion), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment) bileşenleridir. Bu bileşenlerin baş harfleri olan "PERMA" iyi oluş modelinin ismini oluşturmaktadır (Forgeard ve ark., 2011; Seligman, 2012). İyi oluş, modeldeki tek bir bileşenle tanımlanamazken modeli oluşturan bileşenlerin her biri iyi oluşa katkı sağlamaktadır. PERMA modelindeki her bir bileşenin üç özelliğe sahip olması gerekmektedir. Bunlardan ilki, her bir bileşenin iyi oluşa katkı sağlamasıdır. İkinci özellik, kişilerin herhangi bir bileşene ulaşmayı, sadece diğer bileşenlerden birini elde etmek için değil bileşenin kendisi için istemeleridir. Üçüncü özellik, her bir bileşenin diğerlerinden bağımsız olarak tanımlanması ve ölçülmesidir (Seligman, 2012). İyi oluşun pek çok göstergesi olmasına rağmen modelde beş bileşenle ifade edilmesinin nedeni insanların bu bileşenlere içsel motivasyonlarıyla ulaşmak istemeleridir (Coffey ve ark., 2014).

Bileşenlerin bazı yönleri öznel bazı yönleri ise nesnel olarak ölçülebilmektedir. Öznel değerlendirmeler kişiye özgü düşünce ve duygulardan oluşmaktadır. Nesnel değerlendirmeler ise bu bileşenlere sahip olmanın gerçeklikle ilişkisine bağlı olarak yapılmaktadır. Örneğin hem nesnel hem de öznel olarak değerlendirilen olumlu ilişkiler bileşeni bağlamında düşünüldüğünde, kişinin olumlu ilişkilere sahip olduğunu düşünmesi öznel bir değerlendirmeyi; yaşamında olumlu ilişkilerin varlığı ise nesnel bir değerlendirmeyi ifade etmektedir (Seligman, 2012). Model yaşamda amaca sahip olmayı ifade eden ödonomik, yaşamdan zevk almayı ifade eden hedonik ve bağlanma gibi iyi oluş kuramlarında yaygın olarak bahsedilmeyen bileşenleri içermektedir (Coffey ve ark., 2014). Yukarıda bahsedilenlere bakıldığında Seligman'ın iyi oluşu değerlendirirken farklı yaklaşımları bir araya getirdiği görülmektedir (Forgeard ve ark., 2011).

Olumlu duygular, Seligman'ın hem iyi oluş kuramının hem de otantik mutluluk kuramının ilk unsurudur. Burada otantik mutluluk kuramından farklı olarak mutluluk ve yaşam doyumunu, kuramın ana amacı değil pozitif duyguların altında yer alan özellikler arasındadır. Olumlu duygular öznel olarak ölçülmektedir. Buradaki öznel değerlendirmeler an içinde yaşananlardan oluşmaktadır (Seligman, 2012). Bu bileşen iyi oluşun hedonik yönünü temsil

ederek mutluluk, zevk, rahatlık gibi olumlu duyguları içermektedir (Khaw ve Kern, 2015). Bunların yanında neşe, umut, şükran, sakinlik, sevgi (Fredrickson, 2013), heyecan, güven (Sapmaz ve Doğan, 2012) gibi duygular da olumlu duygular arasında yer almaktadır.

Fredrickson'ın yaklaşımına göre (1998; 2001) deneyimlenen olumlu duygular kişinin anlık olarak gerçekleşen düşünce-eylem birikimini (momentary thought-action repertoire) genişletmekte, böylece sosyal veya psikolojik kaynaklar gibi çeşitli kalıcı kaynaklar oluşturmasını mümkün kılmaktadır. Gelişimin (flourish) göstergesi olan olumlu duygular diğer yandan gelişime katkı sağlamaktadır (Fredrickson, 2001). Olumlu duygular kişinin harekete geçmesini, geleceğe dair daha umutlu ve iyimser olmasını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca iş yaşamındaki verimi arttırmakta, fiziksel sağlığı ve diğerleriyle olan ilişkileri güçlendirmektedir (Kun ve ark., 2017). Olumlu duygular iyi oluşu arttırdığı gibi sağlığa, sosyal ilişkilere, psikolojik sağlamlığa, yaşamdan alınan doyuma da katkı sağlamaktadır (Cohn ve Fredrickson, 2009). Pozitif duyguların deneyimlenmesinin yaşamın daha iyi şekilde sürdürülmesi için önemli olduğu görülmektedir.

Bağlanma, PERMA modelinin bir diğer bileşenidir. Herhangi bir şeyle ya da durumla psikolojik olarak yoğun şekilde bağlantı kurmak (Khaw ve Kern, 2015), bir işle meşgul olmak ve onunla ilgilenmek anlamına gelmektedir. Bağlanmanın yüksek düzeyde olması o şeye yoğun şekilde odaklanmayı, ona kendini vermeyi (Higgins, 2006), akış durumunda olmayı ifade etmektedir (Khaw ve Kern, 2015). Akıştaki derin odaklanma benliğinin, içinde bulunulan deneyimle bütünleşmesini sağlamaktadır. Akışta kişinin duygularının ve düşüncelerinin aynı amaca odaklandığı, uyum içinde gerçekleşen bir deneyim söz konusudur. Bu deneyim kişi için yaşamın en zevkli zamanlarını oluşturmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Bağlanma olumlu duygulara benzer şekilde sadece öznel olarak değerlendirilmektedir. Akış boyunca düşünceler ya da duygular mevcut olmadığından öznel değerlendirmeler deneyimin sonrasında ona dair düşünüldüğünde ortaya çıkmaktadır (Seligman, 2012). Bağlanmanın akışta olmakla da ifade edildiği ve yaşantıyla ilgili değerlendirmelerin deneyim sona erdikten sonra yapılabildiği görülmektedir.

Olumlu ilişkiler bileşeninde zorlukların üstesinden gelmek için diğerlerinin varlığının bir kaynak niteliği taşıdığından bahsedilmektedir. Genellikle yaşamdaki en güzel anlarımız diğer insanlarla birlikten gerçekleşmektedir. Yaşanan olumlu duygular, başarılar, yaşamın anlamı ve amacı diğer diğerleriyle kurduğumuz ilişkiler bağlamında deneyimlenmektedir (Seligman, 2012). Kişinin diğerlerinden destek alması, sevildiğini hissetmesi ve ilişkilerinden doyum alması onun olumlu ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir (Butler ve Kern, 2016). Olumlu ilişkiler kişinin diğerleriyle ve toplumla birlik içinde olmasını, yakınları tarafından önemsendiğini hissetmesini ve ilişkilerinden doyum almasını sağlamaktadır (Khaw ve Kern, 2015). Öz belirleme kuramında da ilişkili olmanın kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarından biri olduğu kabul edilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Buradan iyi oluşun diğer bileşenlerini de içeren yaşantıların sosyal ilişkiler bağlamında gerçekleştiği, diğerleriyle kurulan bağların ilişkilerden doyum almak için önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Anlam, modelin bir diğer bileşenini oluşturmaktadır. Kişinin yaşamda anlam duygusuna sahip olması kendisinden daha üstün olduğuna inandığı bir şeyle bağlantılı olması (Khaw ve Kern, 2015), ona ait olduğunu hissetmesi ve hizmet etmesi anlamına gelmektedir (Seligman, 2012). Yaşamın anlamlı ve amaçlı olduğuna dair inanç, ona verilen değer, yaşamaya değer şeylerin varlığının hissedilmesi ve kişinin yaşamında bir yöne sahip olması yaşamın anlam duygusuyla devam ettirildiğini ifade etmektedir (Butler ve Kern, 2016). Kişi uğruna emek harcayacağı bir amaca sahip olduğunda anlam duygusu yaşamaktadır. Ayrıca kişinin kendisinden üstün olduğuna inandığı şey için verdiği emek de kendisi için bir anlam

taşımaktadır. Bu herhangi bir gönüllülük çalışması olabileceği gibi farklı bir amaç da olabilmektedir (Kun ve ark., 2017). Bir durumun anlamına ilişkin öznel değerlendirmeler yapılsa da tarafsız şekilde yapılan nesnel değerlendirmeler de olabilmektedir (Seligman, 2012). Buradan yaşamda anlamın amaç duygusuyla da ilişkili olduğu ve farklı şekillerde değerlendirilebileceği anlaşılmaktadır.

Başarı, PERMA modelinin bir diğer bileşenini oluşturmaktadır. Başarı anlam duygusuna, olumlu duygulara ya da ilişkilere bir katkı sağlamıyor olsa bile kişi bileşenin kendisi için ona ulaşmak istemektedir (Seligman, 2012). Kişi hedefine doğru ilerledikçe, hedeflerine ulaştıkça ve sorumluluklarını yerine getirdikçe başardığını hissetmektedir (Butler ve Kern, 2016). Kişinin hedeflerine yaklaşması ve olumlu sonuçlar elde etmesi hem diğerleri tarafından onaylanmakta hem de kişinin içsel bir başarı duygusu hissetmesini sağlamaktadır (Khaw ve Kern, 2015). Başarı nesnel olarak değerlendirildiğinde içinde bulunulan güçlüklerden, olanaklardan ya da azim gibi kişisel özelliklerden etkilenmektedir. Öznel olarak da kişinin amacına ulaşmak için çabalamasını, amacını elde etmesini ve görevlerini tamamlamak için yeterli olduğunu hissetmesini içermektedir (Butler ve Kern, 2016). Kişi yaptıklarını öğrenme ve gelişme isteğiyle, akışta olarak bağlılıkla yaptığında işin sonundaki başarı hissi sonucun olumlu ya da olumsuz olmasından etkilenmeden ortaya çıkmaktadır. Buna karşın kişi kazanmayı amaçladığında, işin kaybedilmesi olumsuz duyguları beraberinde getirirken bazen kazanmak bile olumlu bir duygu oluşturmamaktadır (Seligman, 2012). Başarının bir işten elde edilen sonucun yanında hedefe ulaşma sürecinin özellikleriyle de ilgili olduğu görülmektedir.

PERMA modelindeki tüm bileşenlerle ilgili yapılan açıklamalar, bu bileşenlerin iyi oluşun artmasına önemli bir katkı sağladığını göstermektedir. Bunların yanında iyi oluşun ölçülebilmesi için PERMA modelinin temel alındığı çalışmalar da bulunmaktadır. Bu model temel alınarak Butler ve Kern (2016) tarafından bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Aynı ölçme aracı dilimize Demirci ve meslektaşları (2017) ve Eliüşük Bübül (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarla kazandırılmıştır. Ayrıca ölçme aracının Yunanca (Pezirkianidis ve ark., 2019) ve Almanca (Wammerl ve ark., 2019) gibi farklı dillere de kazandırıldığı görülmektedir. Diğer yandan PERMA modelinde bazı değişiklikler yapılarak ergenlerin iyi oluşlarının değerlendirilmesi de sağlanmış (Kern ve ark., 2016) ve bu ölçme aracı da dilimize kazandırılmıştır (Demirci ve Ekşi, 2015). Bunların yanında işle ilgili iyi oluşun değerlendirilmesinde de PERMA modelinin temelinde bir ölçme aracının geliştirildiği görülmektedir (Kun ve ark., 2017). Bu araştırmalar PERMA modelinin iyi oluşun değerlendirilmesinde önemli bir katkısının olduğunu ortaya koymaktadır.

PERMA modelinin bileşenleriyle ilgili yapılan farklı çalışmalar bulunmaktadır. Olumlu duygular bileşeniyle ilgili yapılan bir çalışmada pozitif duyguların, psikolojik iyi oluşun boyutları arasında yer alan *diğerleriyle olumlu ilişkilere* katkı sağladığı bulunmuştur (Kuyumcu, 2013). Farklı bir çalışmada pozitif duyguların, yaşam doyumunun artmasında psikolojik sağlık aracılığıyla da anlamlı bir rolünün olduğu görülmektedir (Cohn ve ark., 2009). Bağlanma bileşeniyle ilgili yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında bağlanmanın yaşamdan alınan doyuma (Park ve ark., 2009), öznel iyi oluşa (Schueller ve Seligman, 2010) ve iş performansının artmasına katkı sağladığı (Tian ve ark., 2019) görülmektedir. Bağlanmanın eğitim ve mesleki başarılarla değerlendirilen nesnel iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğuna ulaşılrken (Schueller ve Seligman, 2010), akademik performansta daha başarılı sonuçlar elde etmede olumlu bir rolü olduğu görülmektedir (Chase ve ark., 2014). Yapılan araştırmalar hem olumlu duyguların hem de bağlanmanın iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Olumlu ilişkiler bileşeniyle ilişkili olarak yapılan bir çalışmada (Segrin ve Taylor, 2007) olumlu ilişkilere sahip olmanın yaşamdan alınan doyumla, sosyal yaşam becerileriyle, öz yeterlilikle, umutla, mutlulukla, çevreyi etkili şekilde yönetmeyle, yaşam kalitesiyle olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Farklı bir çalışmada (Malkoç ve Yalçın, 2015) aileden, arkadaşlardan ve önemli diğer kişiden algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlık ve baş etme becerileriyle olumlu ilişkilere sahip olduğuna ve psikolojik iyi oluşa katkı sağladığına ulaşılmıştır. Bir meta analiz çalışmasında (Yalçın, 2014) aileden, arkadaşlardan, öğretmenlerden ve önemli diğer kişilerden alınan sosyal desteğin yaşamdan alınan doyumla, benlik saygısıyla, öznel iyi oluşla olumlu yönde; depresyonla ve yalnızlıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bunların yanında Lucas ve Dyrenforth (2006) sosyal ilişkilere sahip olmanın iyi oluşa katkı sağlamanın yanında bu ilişkilerin niteliğinin de önemli olduğuna dikkat çekmiş, doyum alınan sosyal ilişkilerin iyi oluş üzerinde daha önemli bir role sahip olabileceğini belirtmiştir. Anlam bileşeniyle ilgili yapılan araştırma sonuçlarında yaşamda anlamın yaşamdan alınan doyuma (Park ve ark., 2009) ve öznel iyi oluşa (Schueller ve Seligman, 2010) katkı sağladığı görülmektedir. Yaşamda anlam duygusunun eğitim ve mesleki başarılarla değerlendirilen nesnel iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Schueller ve Seligman, 2010). Bunların yanında alanyazında yaşamda anlam duygusunun mutluluk, umut, benlik saygısı, olumlu sosyal ilişkiler, öz yeterlilik ya da sağlık gibi iyi oluş değişkenleriyle olumlu yönde; depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi değişkenlerle olumsuz yönde ilişkilere sahip olduğu görülmektedir (Steger, 2018). Yapılan çalışmalar olumlu ilişkilere sahip olmanın ve yaşamı anlam duygusuyla sürdürmenin iyi oluşun desteklenmesi için önemli olduğunu göstermektedir.

Başarı bileşeniyle ilişkili olarak yapılan çalışmalar da mevcuttur. Schwartz (1996) değer kuramında başarıyı bir değer olarak ele almış ve sosyal standartların gerektirdiği yeterliliğe sahip olarak başarılı olunabileceğinden bahsetmiştir. Bununla bağlantılı olarak yapılan bir çalışmada başarıyı önemli bir değer olarak görmenin olumlu duygularla ve yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Yahyağıl, 2015). Ryan ve Deci (2000) öz belirleme kuramında yeterliliğin temel psikolojik ihtiyaçlar arasında yer aldığını belirtmektedir. Bununla ilişkili olarak, yapılan bir çalışmada başarıyla ilişkili bir değişken olarak yeterliliğin iyi oluşa katkı sağladığı görülmektedir (Magaletta ve Oliver, 1999). Bir diğer çalışmada başarıyla ilişkili değişkenlerden olan azmin, kişinin kendisini güçlü algılamasına ve kendisiyle gurur duymasına olumlu katkısıyla depresif belirtilerin azalmasında rol oynadığı görülmektedir (van Doren ve ark., 2019). Farklı bir çalışmada kişilerin başarılı yaşantılarının, günlük deneyimlerinin anlamlılığına katkı sağladığına ulaşılmıştır (Machell ve ark., 2015). Araştırma sonuçlarında başarının ya da başarıyla ilgili değişkenlerin iyi oluşla olumlu ilişkilere sahip olduğu görülmektedir.

PERMA modelinin iyi oluşu açıklamadaki ya da müdahale programlarındaki etkililiği üzerine de çeşitli çalışmalar yapılmıştır. İlki boylamsal ikincisi kesitsel olarak gerçekleştirilen bir çalışmada, modelin iyi oluşun yaşam doyumunu, fiziksel sağlık gibi diğer göstergelerini açıklamakta etkili olduğu görülmüştür (Coffey ve ark., 2014). Yapılan bir çalışmada (Gander ve ark., 2016) PERMA modelindeki bileşenler temelinde kişinin kendisine uygulayabileceği çevrimiçi pozitif psikoloji müdahale programı hazırlandığı görülmektedir. Müdahale programı iyi oluş bileşenlerine günlük yaşamda daha çok odaklanmayı sağlamayı amaçlamaktadır. Müdahalenin sonucunda PERMA modelindeki bileşenlerin bireylerin iyi oluşlarının desteklenmesi ve depresif semptomlarının azaltılması için yararlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer çalışmada farklı kültürlerden öğrencilerin bir arada olduğu bir üniversitedeki öğrencilere PERMA modeline göre geliştirilen on dört haftalık pozitif psikoloji müdahale programı uygulanmıştır (Lambert ve ark., 2019). Çalışma sonucunda müdahaleye katılan bireylerin katılmayanlara göre hedonik ve ödömanik iyi



oluşlarının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Farklı bir araştırmada çalışanların iyi oluşunu arttırmak için PERMA modeli temelinde kişinin kendisine uygulayabileceği çevrimiçi bir müdahale programı hazırlanmıştır. Programda PERMA modelindeki bileşenlerle ilişkili günde bir tane tamamlanması gereken yedi alıştırmaya yer almaktadır. Müdahale programı sonucunda, programa katılan çalışanların iyi oluş düzeylerinin herhangi bir müdahale uygulanmayan kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (Neumeier ve ark., 2017). Ülkemizde uluslararası üniversite öğrencileriyle Koronavirüs salgınının olumsuz yöndeki psikolojik etkilerini azaltmak amacıyla bir çalışma yapılmıştır (Uysal ve ark., 2021). Bu çalışmada altı oturumdan oluşan pozitif psikoloji temelli çevrimiçi müdahale programı hazırlanmış ve programın beşinci ve altıncı oturumunda PERMA modeline yer verilmiştir. Programın son iki oturumunda modelin bileşenleri tartışılmış ve bu bileşenlerle ilgili alıştırmalar yapılmıştır. Müdahale programının, katılımcıların depresyon düzeylerini azaltmakta anlamlı şekilde etkili olduğu görülmüştür. Ülkemizde yapılan farklı bir çalışmada (Demirci, 2021) üniversite öğrencileriyle PERMA modeli temel alınarak beş oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma uygulaması yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda modele dayalı müdahalenin katılımcıların iyi oluşlarını arttırdığı bulunmuştur.

Bunların yanında PERMA modeline yöneltilen çeşitli eleştiriler de bulunmaktadır. PERMA modeline yönelik eleştirilerden birisi, modelin iyi oluşu açıklayan kuramsal bir yaklaşım olmadığı ve iyi oluşla ilgili değişkenlerin bir listesi olduğu yönündedir (Wong ve Roy, 2018). Modelin psikolojik boyutlara odaklandığı ancak fiziksel sağlık boyutunu göz ardı ettiği belirtilmektedir. Bunun yanında maneviyatın anlam boyutunun içinde yer aldığından ancak ayrı bir boyut olarak da düşünülebileceğinden bahsedilmektedir. PERMA modeli, vurgusunun birey üzerinde olması nedeniyle de eleştirilmektedir (Kern, 2022). PERMA modelinde bileşenler birbirinden ayrı olarak tanımlanmakta ve kişiler herhangi bir bileşene ulaşmayı, diğer bileşenlerden birini elde etmek için değil bileşenin kendisi için istemektedir (Seligman, 2012). Model bu bakımdan eleştirilmiş, modeldeki bileşenlerin birbirleriyle bağlantılı olduğundan bahsedilmiştir (Kern, 2022). PERMA modelinin bileşenlerinin iyi oluşla ya da pozitif değişkenlerle ilişkisi yapılan araştırmalarla ortaya koyulmaktadır. Ayrıca modelin iyi oluşla ilgili değişkenleri anlamlı şekilde açıkladığı görülmektedir. Çeşitli müdahale programlarıyla da modelin iyi oluşun artmasında etkili olduğu bulunmuştur. Seligman'ın PERMA modeliyle iyi oluşa farklı bir bakış açısı sunduğu ve bunun yanında modelin eleştirilen yönlerinin de olduğu görülmektedir.

### **Tartışma ve Sonuç**

İyi bir yaşam sürmeye dair yapılan çalışmalar geçmişten günümüze kadar artarak devam etmektedir. İyi oluşla ilgili pek çok açıklamanın olduğu ve Seligman'ın da PERMA modeliyle bu konuya dair farklı bir yaklaşım sunduğu görülmektedir. PERMA modelinde iyi oluş çeşitli bileşenlerle ele alınmakta ve her bir bileşen iyi oluş için eşsiz bir önem taşımaktadır. Seligman'ın iyi oluş kuramı, öznel ve nesnel değerlendirmeleri içermesinin yanında hedonik ve ödömanik yaklaşımları bir araya getirmesiyle alana yenilikçi bir bakış açısı sunmaktadır. Modelin farklı bileşenleri içermesi iyi oluşu çok boyutlu bir yapı olarak ele almayı sağlamaktadır. Ayrıca iyi oluş için az çalışılan bileşenlerin de modele dahil edilmesi PERMA modelini güçlendiren özellikler arasında yer almaktadır.

Seligman, iyi oluş kuramıyla odağını mutluluğu arttırmaktan iyi oluş bileşenlerini destekleyerek gelişimi arttırmaya çevirmiştir. Seligman, bu yeni bakış açısıyla pozitif psikoloji alanına önemli bir katkı sağlamıştır. PERMA modelinde, modeli oluşturan her bir bileşenin iyi oluşa katkı sağladığının ve ayrı olarak tanımlanıp ölçülebileceğinin, bileşenin kendisinin de kişide ona ulaşmak için içsel bir motivasyon sağlayabileceğinin vurguladığı

görülmektedir. PERMA modelindeki iyi oluş bileşenlerinin ölçülebilmesi hem modelin etkililiğini ortaya koymakta hem de iyi oluşla ilgili çalışmaların bu modele dayandırılarak yapılmasını kolaylaştırmaktadır. Böylelikle bu modeli temel alarak yapılacak çalışmalarda iyi oluş daha kapsamlı şekilde ele alınabilecektir.

Alanyazında iyi oluşla ilgili yapılan pek çok çalışma bulunmaktadır. PERMA modeli temelinde ise ölçme aracı geliştirme (Butler ve Kern, 2016; Kern ve ark., 2016; Kun ve ark., 2017) ve uyarlama çalışmalarının (Demirci ve ark., 2017; Demirci ve Ekşi, 2015; Eliüşük Bülbül, 2018; Pezirkianidis ve ark., 2019; Wammerl ve ark., 2019) yapıldığı görülmektedir. PERMA modelindeki olumlu duygular (Cohn ve ark., 2009; Kuyumcu, 2013), bağlanma (Schueller ve Seligman, 2010; Tian ve ark., 2019), olumlu ilişkiler (Malkoç ve Yalçın, 2015; Segrin ve Taylor, 2007), anlam (Park ve ark., 2009; Schueller ve Seligman, 2010) ve başarı (Machell ve ark., 2015; Yahyagil, 2015) bileşenlerinin olumlu değişkenlerle çalışıldığı görülmektedir. PERMA modeline dayanan (Demirci, 2021; Gander ve ark., 2016; Lambert ve ark., 2019; Neumeier ve ark., 2017) ya da PERMA modelini içeren (Uysal ve ark., 2021) müdahale programlarının uygulandığı araştırmalar da bulunmaktadır. Modelin incelenmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi amacıyla yapılacak farklı çalışmaların pozitif psikoloji literatürüne ve iyi oluş alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Modeldeki tüm bileşenlerin birlikte ele alınması, modelin etkililiğinin açıklanması için önemli görülmektedir.

PERMA modeli, sunduğu iyi oluş bileşenlerinin günlük yaşamda artırılmasını içeren çeşitli müdahale programlarının hazırlanmasını mümkün kılmaktadır. Bireylerin günlük yaşamdaki olumlu duygularına, akışta olmalarına, olumlu sosyal ilişkilere sahip olmalarına, yaşamlarını anlamlı şekilde sürdürmelerine ve başarılı hissetmelerine imkân tanıyan müdahale programlarının geliştirilmesi bireylerin iyi oluşlarına katkı sağlayarak gelişimlerinin desteklenmesi için önemli görülmektedir. Ülkemizde modeldeki bileşenleri içeren müdahale programlarının sınırlı sayıda olduğu anlaşılmaktadır (Demirci, 2021; Uysal ve ark., 2021). Bu nedenle özellikle ülkemizde PERMA modelinin temel alındığı çeşitli müdahale programlarının hazırlanmasının alanyazına katkı sağlanması ve gelişimin desteklenmesi için önemli olduğu düşünülmektedir.

## Kaynakça

- BUTLER, J. ve KERN, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- BREY, P. (2012). Well-being in philosophy, psychology, and economics. P. BREY, A. BRIGGLE ve E. SPENCE (Ed.), *The good life in a technological age* (s. 15-34) içinde. Routledge.
- CHASE, P. A., HILLIARD, L. J., GELDHOF, G. J., WARREN, D. J. ve LERNER, R. M. (2014). Academic achievement in the high school years: the changing role of school engagement. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(6), 884-896.
- COFFEY, J. K., WRAY-LAKE, L., MASHEK, D. ve BRANAND, B. (2014). A multi-study examination of well being theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 187-211.
- COHN, M. A. ve FREDRICKSON, B. L. (2009). Positive emotions. S. J. LOPEZ ve C. R. SNYDER (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (2. Baskı, s. 13-24) içinde. Oxford University Press.
- COHN, M. A., FREDRICKSON, B. L., BROWN, S. L., MIKELS, J. A. ve CONWAY, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper and Row.
- DEMİRCİ, İ. (2021). Pozitif psikoloji temelli perma grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarına etkisi: Bir pilot çalışma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 453-466.
- DEMİRCİ, İ. ve EKŞİ, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30.
- DEMİRCİ, İ., EKŞİ, H., DİNÇER, D. ve KARDAŞ, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- DIENER, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- DIENER, E. D., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J. ve GRIFFIN, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- DIENER, E. ve LUCAS, R. E. (1999). 11 personality and subjective well-being. D. KAHNEMAN, E. DIENER ve N. SCHWARZ (Ed.), *Well-being: Foundations of hedonic psychology* (s. 213-229) içinde. Russel Sage Foundation.
- DIENER, E., SUH, E. M., LUCAS, R. E. ve SMITH, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- van DOREN, N., THARP, J. A., JOHNSON, S. L., STAUDENMAIER, P. J., ANDERSON, C. ve FREEMAN, M. A. (2019). Perseverance of effort is related to lower depressive symptoms via authentic pride and perceived power. *Personality and Individual Differences*, 137, 45-49.

- ELİÜŞÜK BÜLBÜL, A. (2018). Adaptation of the PERMA Well-being Scale into Turkish: Validity and reliability studies. *Educational Research and Reviews*, 13(4), 129-135.
- FORGEARD, M. J. C., JAYAWICKREME, E., KERN, M. ve SELIGMAN, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.
- FREDRICKSON, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.
- FREDRICKSON, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- FREDRICKSON, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- GABLE, S. L. ve HAIDT, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- GANDER, F., PROYER, R. T. ve RUCH, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology*, 7, 686-697.
- HIGGINS, E. T. (2006). Value from hedonic experience and engagement. *Psychological Review*, 113(3), 439-460.
- KEÇECİ, B. (2020). Pozitif psikoloji, kuramsal gelişime bir bakış. D. ÜMMET (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji* (s. 1-14) içinde. Pegem Akademi.
- KERN, M. L. (2022). PERMAH: A useful model for focusing on wellbeing in schools. K. A. ALLEN, M. J. FURLONG, S. VELLA-BRODRICK ve S. M. SULDO (Ed.), *Handbook of positive psychology in schools* (3. Baskı) içinde. Routledge.
- KERN, M. L., BENSON, L., STEINBERG, E. A. ve STEINBERG, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586-597.
- KEYES, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- KEYES, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- KHAW, D. ve KERN, M. L. (2015). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8(1), 10-23.
- KUN, Á., BALOGH, P. ve KRASZ, K. G. (2017). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56-63.
- KUYUMCU, B. (2013). The Predictive power of university students' positive-negative moods in their psychological well-being. *Journal of Theoretical Educational Science*, 6(1), 62-76.
- LAMBERT, L., PASSMORE, H. A. ve JOSHANLOO, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1141-1162.

- LINLEY, P. A. (2009) Positive psychology (history). S. LOPEZ (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (s. 742-746) içinde. Wiley-Blackwell.
- LINLEY, P. A., JOSEPH, S., HARRINGTON, S. ve WOOD, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- LOMAS, T. ve IVTAN, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive-negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753-1768.
- LUCAS, R. E. ve DYRENFORTH, P. S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? K. D. VOHS ve E. J. FINKEL (Ed.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (s. 254-273) içinde. The Guilford Press.
- MACHELL, K. A., KASHDAN, T. B., SHORT, J. L. ve NEZLEK, J. B. (2015). Relationships between meaning in life, social and achievement events, and positive and negative affect in daily life. *Journal of Personality*, 83(3), 287-298.
- MAGALETTA, P. R. ve OLIVER, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539-551.
- MALKOÇ, A. ve YALÇIN, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35-53.
- MASLOW, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- MASLOW, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. Van Nostrand.
- NEUMEIER, L. M., BROOK, L., DITCHBURN, G. ve SCKOPKE, P. (2017). Delivering your daily dose of well-being to the workplace: A randomized controlled trial of an online well-being programme for employees. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(4), 555-573.
- PARK, N., PETERSON, C. ve RUCH, W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 273-279.
- PEZIRKIANIDIS, C., STALIKAS, A., LAKIOTI, A. ve YOTSIDI, V. (2019). Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*, 40(6), 3030-3047.
- RYFF, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- RYFF, C. D. ve KEYES, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- 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(1), 68-78.

- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- SAPMAZ, F. ve DOĞAN, T. (2012). İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- SCHUELLER, S. M. ve SELIGMAN, M. E. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253-263.
- SCHWARTZ, S. (1996). Value priorities and behavior: Applying a theory of integrated value systems. C. SELIGMAN, J. M. OLSON ve M. P. ZANNA (Ed.), *The psychology of values: The ontario symposium, volume 8* (s. 1-24) içinde. Lawrence Erlbaum Associates.
- SCORSOLINI-COMIN, F., FONTAINE, A. M. G. V., KOLLER, S. H. ve SANTOS, M. A. D. (2013). From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663-670.
- SEGRIN, C. ve TAYLOR, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646.
- SELIGMAN, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- SELIGMAN, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (2. Baskı). Random House.
- SELIGMAN, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. SNYDER ve S. J. LOPEZ (Ed.), *Handbook of positive psychology* (s. 3-9) içinde. Oxford University Press.
- SELIGMAN, M. E. P. ve CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- SELIGMAN, M. E. P., PARKS, A. C. ve STEEN, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359, 1379-1381.
- SHELDON, K. M. ve KING, S. L. (2010). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- STEGER, M. F. (2018). Meaning and well-being. E. DIENER, S. OISHI ve L. TAY (Ed.), *Handbook of well-being* içinde. DEF Publishers.
- TIAN, G., WANG, J., ZHANG, Z. ve WEN, Y. (2019). Self-efficacy and work performance: The role of work engagement. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 47(12), 1-7.
- TOV, W. (2018). Well-being concepts and components. E. DIENER, S. OISHI ve L. TAY (Ed.), *Handbook of well-being* içinde. DEF Publishers.
- UYSAL, B., ÖZKUL, S., MORGÜL, E., ve EREN, S. (2021). Koronavirüs salgın sürecinde uluslararası üniversite öğrencilerine yönelik pozitif psikoloji temelli çevrimiçi müdahale programının etkinliği. *Talim: Journal of Education in Muslim Societies and Communities*, 5(1), 50-64.

- VÁZQUEZ, C., HERVÁS, G., RAHONA, J. J. ve GOMEZ, D. (2009). Psychological well being and health. Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5(2009), 15-27.
- WAMMERL, M., JAUNIG, J., MAIRUNTEREGGER, T. ve STREIT, P. (2019). The German version of the PERMA-Profil: Evidence for construct and convergent validity of the PERMA theory of well-being in German speaking countries. *Journal of Well-Being Assessment*, 3(2), 75-96.
- WONG, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69-81.
- WONG, P. T. P. ve ROY, S. (2018). Critique of positive psychology and positive interventions. N. J. L. BROWN, T. LOMAS ve F. J. EIROA-ORASA (Ed.), *The Routledge international handbook of critical positive psychology* (s. 142-160) içinde. Routledge.
- YALÇIN, İ. (2014). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- YAHYAGİL, M. Y. (2015). Values, feelings, job satisfaction and well-being: The turkish case. *Management Decision*, 53(10), 2268-2286.