



Türkiye’de İyi Oluş İle İlgili Yapılmış Araştırmaların Sistematik Olarak İncelenmesi

A Systematic Investigation of the Well-Being Studies Conducted In Turkey

Ferhat KARDAŞ¹, İlhan YALÇIN²

Öz

Bu araştırmanın amacı Türkiye’de iyi oluş kavramıyla ilgili 2000-2015 yılları arasında yapılmış araştırmaları incelemektir. Bu çerçevede “mutluluk”, “yaşam doyumu”, “psikolojik iyi oluş”, “öznel iyi oluş” kavramları kullanılmış ve bir üniversitenin elektronik kütüphanesi, ULAKBİM ulusal veri tabanı ve internet arama motorlarından yararlanılarak araştırmalar belirlenmiş ve ulaşılan 265 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda iyi oluşla ilgili yapılan çalışmaların, incelenen yıllar açısından, büyük çoğunluğunun 2010-2015 yılları arasında yapıldığı, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaların daha fazla olduğu, deneysel çalışmaların ve model testi araştırmalarının sınırlı olduğu, araştırmaların çoğunluğunda beş maddeden oluşan Yaşam Doyumu Ölçeği’nin kullanıldığı, araştırmalarda çoğunlukla korelasyon, regresyon, t testi ve varyans analizlerinden yararlanıldığı, iyi oluşla çok sayıda farklı değişken arasında anlamlı ilişkilerin ortaya konulduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu, iyilik hali.

Abstract

The aim of this research is to systematically investigate researches on the concept of well-being in Turkey between the years of 2000-2015. The researches were analyzed in terms of year interval, study group, number of participants, age range of participants, research model, measurement tools used, data analysis methods, variables studied and basic findings reached. It is found that the majority of the studies on the well-being were conducted between the years of 2010 and 2015, the number of studies on the high school and university students is more, the experimental studies and the model test researches are very limited. In the vast majority of the researches the Life Satisfaction Scale were used and it was determined that correlations, regression, t test and variance analyzes were used mostly in the researches. Besides, significant relationships between well-being and these variables were determined.

Keywords: Well-being, happiness, life satisfaction, wellness.

1. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van Türkiye; <https://orcid.org/0000-0003-3386-3956>

2. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara Türkiye; <https://orcid.org/0000-0002-6407-9606>

Atf / Citation: Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2019). Türkiye’de iyi oluş ile ilgili yapılmış araştırmaların sistematik olarak incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 27(4), 1423-1433. doi:10.24106/kefdergi.2799

Extended Abstract

Introduction and Purpose of the Study : The history of discussions about happiness and well being is as old as the history of humanity, in a sense. However, the positive psychology approach has made important contributions to making happiness studies in a more systematic way. In this context, one of the most frequently studied topics in the field of positive psychology is the concepts of happiness and well being.

The concept of well being is handled in the literature with different conceptualizations such as well-being, well-ness, psychological well-being or subjective well-being. The concept of subjective well-being, which is the subjective expression of being well being, can be conceptualized as individuals' cognitive and emotional evaluation of their lives, in this frame, experiencing more pleasant experiences and less unpleasant experiences in life, involving in more enjoying activities and being relatively more pleased for life (Diener, 2000). While, the concept of subjective well-being, conceptualized as life satisfaction in the form of cognitive assessment of life, having more positive and less negative affectivity; on the other hand, the psychological well-being approach supports the idea that the fulfillment of human potentials lies behind well-being (Hefferon and Boniwell, 2014).

With the widespreading of positive psychology studies in the literature, interest in these subjects has also started to increase in Turkey. In parallel with the development of the field of positive psychology, especially after 2000's, it is observed that there has been an increase in the number of the studies related to topics of well-being, happiness, life goals and positive emotions, in various fields, such as education, health and in the business world. However, it is considered that there is a need for consolidating these observations with the findings of researches and to put forward an evaluation of the situation at the current stage. In this context, the purpose of this study is to systematically examine the well-being studies conducted in Turkey, which are increasing rapidly in recent years.

Method: The study was conducted with descriptive survey model in which current situation of variables is presented. In this framework, content analysis method technique among qualitative study methods was used for the analysis of data.

In the research process, firstly, the concepts which were examined and the year interval in which this scan is to be performed have been determined. In this context, the key words of "happiness, well-being, life satisfaction, subjective well-being, psychological well-being" have been identified. With these determined key concepts, ULAK-BİM National database, a university's electronic databases and Internet search engines have been screened and studies outside of the years of 2000-2015 have been excluded from the research. On the other hand, studies that were considered to be unrelated to the purpose of research for various reasons, such as being published in non-academic journals, being irrelevant to the research topics of psychology, education, health, interpersonal relations fields and studying well-being as secondary or tertiary goal of the research, were excluded from the study. In this framework, 265 studies reached and then examined by researchers within the framework of pre-determined criteria. In this process, descriptive statistics such as percentage and frequency are used. The results are interpreted in the framework of the literature and various suggestions are presented.

Findings and Discussion : As a result of the research, it is found that the majority of the studies on the well-being were done between the years of 2010-2015, the researches on the high school and university students are more, the experimental studies and the model test researches are very limited compared to the survey researches. Besides, it is also found that, in the vast majority of the researches Life Satisfaction Scale with 5 items has been used, in the most of studies correlation, regression, t test and variance analyzes techniques were used for data analysis and the relationship between well-being and many different variables has been investigated, and these variables were found to have significant correlations with well-being. Various suggestions can be made, in terms of these findings;

- There is a need for making more well-being studies on different populations apart from high school and college students.
- It is thought that there is a need to develop cultural specific measurement tools to measure variables that can be considered in research.
- It is thought that it would be beneficial to carry out more applied studies and using these findings in terms of "evidence based practice" approach.
- It is considered that, there is a need to determine which theoretical approach is used when well-being is discussed and to what theoretical background the measurement instruments used are based.
- Finally, it is thought that, since the concept of well-being is a construct that is influenced by cultural specific factors, it is beneficial to develop new theoretical explanations by considering cultural specific variables. For example; autonomy, relatedness and competence variables that have well-formed meaningful relationships with well-being can be handled in the context of "autonomous-relational self-construal" proposed by Kağıtçıbaşı (1996) and new models can be developed.

1. Giriş

Mutluluk ve iyi oluşla ilgili tartışmaların tarihi, bir anlamda insanlığın tarihi kadar eski bir konudur. İlk çağlardan itibaren felsefe başta olmak üzere çeşitli alanlarda mutluluk, iyi yaşam, anlamlı yaşam, yaşamdan doyum alma gibi konular çeşitli boyutlarıyla tartışılmış ve bu konulara ilişkin farklı görüşler ortaya atılmıştır. Yüzyıllar boyunca çeşitli bağlamlarda tartışılabilen bu konular zamanla psikoloji alanında da yer edinmeye başlamıştır. Ancak modern psikoloji tarihi yakın zamanlara kadar bir yönüyle patoloji veya hastalık odaklı bir bakış açısının da tarihi olduğu için (Seligman, 1999) iyi oluşa ilişkin bu konuların yakın zamanlara kadar yeterince doğrudan çalışılmadığı görülmektedir. Ancak yakın zamanlarda ortaya çıkan pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte iyi oluş ve mutluluğa ilişkin konular daha yaygın şekilde çalışılmaya başlanmıştır. Bu çerçevede Martin Seligman'ın 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği (APA) başkanı olarak yaptığı konuşma pozitif psikolojinin dönüm noktalarından birisi olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda, Seligman'a (1999) göre tedavi edici-düzeltilici psikoloji yaklaşımının, birçok ruh sağlığı bozukluğunun terapi veya ilaçla tedavi edilmesinde önemli başarıları olmuştur. Ancak psikoloji insanın negatif yanının derinliklerine dokunurken, insan yaşamını en çok yaşamaya değer kılan, en çok doygun, eğlenceli ve üretken hale getiren pozitif yanıyla ilişkisini yitirmiştir. Benzer şekilde, Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre psikoloji alanı özellikle II. Dünya Savaşından sonra hastalık modeli çerçevesinde iyileştirici bir bilim haline gelmiştir. Pozitif psikolojinin temel amacı ise psikolojinin sadece yaşamdaki olumsuz durumları iyileştirmek olan odağını aynı zamanda pozitif nitelikler inşa etmeye doğru dönüştürmeyi kolaylaştırmaktır.

İyi oluş kavramı alanyazında farklı kavramsallaştırmalar çerçevesinde ele alınmakta, bu yaklaşımlar bağlamında tanımlanmakta ve ölçülmektedir. Eryılmaz'a (2014) göre psikoloji literatüründe insanın olumlu işlevselliğini ifade eden iyi olma, iyi oluş, iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi olmak üzere beş önemli kavram vardır. Bu kavramlar arasında Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımına dayanan "iyi olma" kavramı, aralarında hiyerarşik bir yapı olan bu kavramları içinde barındırmaktadır. Buna göre iyi olma iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarını barındıran çatı bir kavram olarak ifade edilebilir. Bu kavramlardan iyilik hali "bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan bir bütünlük içinde tam işlevde bulunarak iyi olma ve sağlıklılık halini yakalaması ve bu şekilde toplumsal ve doğal çevrede en verimli şekilde yaşamını sürdürmesi" (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000) olarak tanımlanmaktadır. İyilik haline ilişkin bu yaklaşımda maneviyat, öz düzenleme/yönelme, çalışma ve serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi olmak üzere bireyin yerine getirmesi gereken beş yaşam görevinden söz edilmekte ve iyilik hali modeli bu boyutlara göre şekillendirilmektedir. İyilik haline ilişkin başka kavramsallaştırmalar da bulunmaktadır. Bu çerçevede iyilik hali alanyazında genel olarak bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlevliliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi olarak tanımlanmakta ve farklı kuramcılar tarafından "bireyin kendi iyilik hali düzeyini belirlemede, aktif rol oynadığı bir yaşam biçimi" şeklinde ifade edilmektedir (Doğan, 2006). İyi olmanın öznel ifadesi olan öznel iyi oluş kavramı ise bireylerin yaşamlarını bilişsel ve duyuşsal olarak değerlendirmeleri ve bu çerçevede daha çok hoş giden deneyimler yaşayıp, hoş gitmeyen deneyimleri daha az yaşamaları, ilgilerini çeken etkinlikler yapmaları, daha çok zevk alıp daha az acı yaşamaları ve yaşamlarından daha çok memnuniyet duymaları (Diener, 2000) olarak kavramsallaştırılmaktadır. Öznel iyi oluş bu şekilde yaşamın bilişsel değerlendirmesi olarak yaşam doyumunu, olumlu duyguların çokluğu ve daha az olumsuz duygulanım olarak kavramsallaştırılan bir yapı olarak ele alınırken, psikolojik iyi oluş yaklaşımı ise iyi oluşun arkasında insanın potansiyellerinin gerçekleştirilmesinin yattığını savunmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Bu çerçevede, psikolojik iyi oluş kavramı farklı araştırmacılar tarafından çeşitli boyutları olan bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda, Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi oluşla ilgili kuramlar ve yapılan araştırmalar bağlamında çok boyutlu bir psikolojik iyi oluş modeli önermiş ve psikolojik iyi oluşun kendini kabul, insanlarla olumlu ilişkiler kurmak, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amaçlarına sahip olma ve kişisel gelişim boyutlarından oluştuğunu ileri sürmüşlerdir. Benzer şekilde, Seligman (2011) psikolojik iyi oluşu pozitif ilişkiler, katılım, anlam ve amaç, pozitif duygu, başarı ve yeterlik boyutları çerçevesinde, Huppert ve So (2013) ise pozitif ilişkiler, katılım, anlam, pozitif duygu, yeterlik, duygusal denge, yaşam gücü ve kendini toplama gücü boyutları çerçevesinde ele almaktadır. Psikolojik iyi oluşla öznel iyi oluşun benzer kavramlar olduğunu savunan görüşlerle (Kashdan, Biswas-Diener ve King, 2008) birlikte, bu iki yapının farklı olduğunu savunan görüşler de (Waterman, Schwartz ve Conti, 2008) bulunmaktadır. Alanyazında bu ayrım halihazırda devam etmekle birlikte, her iki yaklaşımın çeşitli boyutlarını bütünlüştürmeye yönelik çabalar da devam etmektedir.

Pozitif psikoloji alanındaki çalışmaların yaygınlaşmasıyla birlikte Türkiye'de de bu konulara olan ilgi artmaya başlamıştır. Özellikle 2000'li yıllardan sonra pozitif psikoloji alanının gelişmesine paralel olarak ülkemizde eğitim, sağlık, iş dünyası gibi alanlarda iyi oluş, mutluluk, yaşam amaçları, pozitif duygular gibi çeşitli konularla ilgili çalışmaların arttığı gözlenmektedir. Ancak bu gözlemlerin araştırma bulgularıyla pekiştirilmesine ve gelinen aşamadaki duruma ilişkin bir değerlendirmenin ortaya konulmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Yukarıda belirtilenler bağlamında bu araştırmanın amacı Türkiye’de son yıllarda sayıları hızla artmaya başlayan iyi oluş araştırmalarını sistematik olarak incelemektir. Yapılan bu sistematik araştırma ile Türkiye’de iyi oluş araştırmalarına ilişkin genel durum haritasının çıkarılması amaçlanmaktadır. Bu durumun hem araştırmacılar, hem de uygulayıcılar için doğurguları bulunmaktadır. Buna göre araştırmacılar genel durumu göz önünde bulundurarak yeni yapacakları araştırmalar için yol haritası belirleyebilecek, alanyazındaki boşlukları daha rahat fark edebileceklerdir. Uygulayıcılar için de, yapılmış kuramsal ve uygulamalı araştırmalar ortaya konulacak ve onların uygulamalarını şekillendirirken bu araştırmaların bulgularından yararlanması için bir kaynak oluşturulmuş olacaktır. Bu genel amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

- Araştırmaların yıllara göre dağılımı nasıldır?
- Araştırmalar hangi çalışma grupları üzerinde yapılmıştır?
- Araştırmaların katılımcı sayılarının dağılımı nasıldır?
- Araştırmada hangi araştırma ve analiz yöntemleri kullanılmıştır?
- Araştırmalarda sıklıkla kullanılan ölçme araçları hangileridir?
- Araştırmalarda iyi oluş ile ilişkilendirilen değişkenler nelerdir?

2. Yöntem

Araştırmada var olan durumu ortaya koymaya yönelik olarak betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çerçevede nitel çalışma yönteminden yararlanılmış ve verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sürecinde öncelikle taranacak kavramlar ve bu taramanın gerçekleştirileceği yıl aralığı belirlenmiştir. Bu çerçevede “mutluluk, iyi oluş, yaşam doyumu, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş” anahtar kelimeleri belirlenmiştir. Belirlenen bu anahtar kavramlarla ULAKBİM Ulusal veri tabanı, bir üniversitenin elektronik veritabanları ve internet arama motorlarında tarama yapılmış ve 2000-2015 yılları dışındaki çalışmalar araştırma dışı tutulmuştur. Diğer yandan anahtar kelimelerle tarandığında çıkan, ancak hakemli dergilerde yayımlanmama, psikoloji, eğitim, sağlık, kişilerarası ilişkiler gibi alanların dışında olma, iyi oluşu araştırmanın ikincil veya üçüncül amacı olarak ele alma gibi çeşitli nedenlerden dolayı araştırmanın amacı ile ilgisiz olduğu düşünülen çalışmalar araştırma dışı tutulmuştur. Türkiye’de yapılmış olup yurtdışı dergilerde yayımlanmış olabilecek araştırmaların da olabileceği düşüncesinden hareketle sözü edilen anahtar kelimelerin İngilizce karşılıkları ile de tarama yapılmış ve ulaşılabilen araştırmalar da çalışmaya dahil edilmiştir. Bu çerçevede, ulaşılan 265 çalışma belirlendikten sonra araştırmacılar tarafından önceden belirlenen ölçütler çerçevesinde incelenmiştir. Bu süreçte, yüzde ve frekans gibi betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Ulaşılan sonuçlar alanyazın çerçevesinde yorumlanarak çeşitli öneriler sunulmuştur.

3. Bulgular ve Yorumlar

Yapılan incelemeler çerçevesinde ulaşılan bulgular aşağıda sırayla verilmiştir. Bu çerçevede, incelenen araştırmaların yıllara göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaların yıllara göre dağılımı

Yıl Aralığı	F	%
2000-2005	2	0.75
2006-2010	65	24.53
2011-2015	198	74.72
Toplam	265	100.00

Tablo 1’de görüldüğü gibi iyi oluşla ilgili yapılmış araştırmaların sayısında zamanla önemli artışlar yaşanmıştır. Pozitif psikolojinin başlangıç noktası olarak kabul edilen 2000’li yılların başındaki çalışma sayısı çok sınırlıyken, 2006-2010 yılları arasında bu sayıda önemli artışlar yaşanmış ve 2010’lu yıllardan sonra araştırma sayıları yine artmaya devam etmiştir. Bu duruma göre incelenen araştırmaların % 0.75’i 2000-2005 döneminde, % 24.53’ü 2006-2010 döneminde ve % 74.72’si ise 2011-2015 döneminde yapılmıştır. Bu durum dünyada 2000’li yılların başında yaygınlaşmaya başlayan pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı araştırmaların, Türkiye’de özellikle 2010 yılından sonra yaygınlık kazandığını göstermektedir. Buna göre 2011-2015 döneminde yapılmış araştırmaların sayısı bir önceki döneme göre yaklaşık üç kat artmıştır. Yapılan çalışmaların çalışma gruplarına ilişkin dağılımı Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaların çalışma gruplarına göre dağılımı

Çalışma Grupları	F	%
İlköğretim Öğrencileri	16	6.04
Lise Öğrencileri	46	17.36
Üniversite Öğrencileri	105	39.62
Sporcular	10	3.77
Öğretmenler	8	3.02
Öğretim Elemanları	6	2.26
Yaşlılar	6	2.26
Özel Gereksinimli Çocuk Ebeveynleri	3	1.13
Farklı Yaş ve Meslek Grupları (Aynı araştırmada)	22	8.30
Diğer (Hasta, bankacı, muhasebeci, emekli vb.)	36	13.58
Derleme-Kuramsal	7	2.64
Toplam	265	100.00

Tablo 2 incelendiğinde Türkiye’de iyi oluşla ilgili yapılmış araştırmaların % 39.62’sinin üniversite öğrencileriyle, % 17.36’sının lise öğrencileriyle yapıldığı görülmektedir. Buna göre incelenen araştırmaların yarısından fazlasının bu iki gruba, geri kalan kısmının da çeşitli gruplarla yapıldığı görülmektedir. Bu durum araştırmaların büyük kısmının öğrenci grubu ile yapıldığını, toplumun çeşitli kesimlerindeki farklı meslek grupları ile yapılan araştırmaların sayısının sınırlı olduğunu göstermektedir. Buna göre toplum ruh sağlığı açısından farklı gruplarla çalışmaya yönelik bir ihtiyacın olduğu görülmektedir.

Araştırmada incelenen çalışmalarda yararlanılan çalışma grubu sayılarına ilişkin sonuçlar Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaların çalışma grubu sayılarına göre dağılımı

Sayı Aralığı	f	%
0-100	19	7.17
100-500	180	67.92
500-1000	43	16.23
1000 ve üzeri	11	4.15
Kuramsal veya İkincil Veri	12	4.53
Toplam	265	100.00

Tablo 3 incelendiğinde, ele alınan araştırmalarda 100’ün altında katılımcı ile gerçekleştirilenlerin oranının % 7.17; 100-500 arasında katılımcı ile yapılanların oranının % 67.92; 500-1000 arasında katılımcı ile yapılanların oranının % 16.23; 1000 ve üzeri katılımcı ile yapılanların oranının % 4.15 olduğu ve doğrudan herhangi bir çalışma grubu ile yapılmayan kuramsal çalışmaların oranının ise % 4.53 olduğu görülmektedir. Araştırmada 0-100 aralığında katılımcı ile yapılan araştırmaların 6 tanesinin deneysel araştırma olduğu, geriye kalan çalışmaların engelli grupları, huzurevinde kalan yaşlılar, öğretim elemanları ve antrenörler gibi farklı gruplar ile yapılan nicel tarama çalışmaları olduğu, araştırmalar içinde yer alan iki nitel çalışmanın katılımcı sayısının 100’ün üzerinde olduğu belirlenmiştir. Kuramsal çalışmaların Buna göre incelenen araştırmaların yaklaşık üçte ikisinin 100-500 arasında katılımcı ile gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu durum kuramsal araştırma sayısının az olduğunu, çok büyük gruplar üzerindeki araştırmaların sınırlı olduğunu, araştırmaların büyük çoğunluğunun belli aralıktaki katılımcı sayısı ile yapıldığını göstermektedir. İncelenen araştırmaların kullanılan araştırma yöntemine göre dağılımı Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaların kullanılan araştırma yöntemine göre dağılımı

Araştırma Yöntemi	f	%
Tarama	210	76.19
Deneysel	6	2.86
Model Testi	22	8.57
Derleme-Kuramsal	7	3.81
Ölçek Geliştirme ve Uyarlama	19	8.10
Meta-analiz	1	0.48
Toplam	265	100.00

Tablo 4'te görüldüğü gibi incelenen araştırmaların büyük çoğunluğunun tarama türü ile yapıldığı, deneysel araştırmaların sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Diğer yandan, yapılan araştırmaların içinde tek bir meta-analiz çalışmasının olduğu belirlenmiştir. Buna göre, var olan durumu ortaya koymaya yönelik tarama çalışmalarının ilgili araştırmaların büyük çoğunluğunu oluşturduğu, müdahale çalışmalarının çok sınırlı olduğu, ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarının sayısının artmış olduğu, meta-analiz sayısının ise sadece 1 olduğu görülmektedir. Araştırmalarda 3 tane karma desenle yapılmış ve 1 tane sadece nitel yöntemle yapılan çalışmaya rastlanmıştır. Bu sonuçlar deneysel çalışmalara, nitel araştırmalara, karma desen araştırmalara ve meta-analiz çalışmalarına ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır.

İncelenen araştırmaların kullanılan analiz yöntemlerine göre dağılımı Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Araştırmaların kullanılan analiz yöntemine göre dağılımı

Çalışma Grupları	f	%
Tek Değişkenli İstatistikler	202	76.23
Çok Değişkenli İstatistikler ve Model Testleri	49	18.49
İçerik Analizi	4	1.51
Meta-analiz	1	0.38
Diğer	9	3.40
Toplam	265	100.00

Analiz yöntemlerinin dağılımına ilişkin Tablo 5 incelendiğinde kullanılan analiz yöntemlerinin % 76.23'ünün t testi, Anova, çoklu regresyon, korelasyon gibi tek değişkenli istatistikler olduğu, % 18.49'unun birden fazla bağımlı değişken içeren çok değişkenli istatistikler ve model testleri olduğu, % 1.51'inin içerik analizi ile olduğu, % 0.38'inin meta-analiz olduğu, % 3.40'ının ise derleme-kuramsal çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunda tek değişkenli istatistiklerin kullanıldığı, çok değişkenli istatistiklerin kullanıldığı çalışmaların sayısının daha az olduğu, meta-analiz ve içerik analizi yöntemiyle yapılan çalışmaların ise çok sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların sayısının hızla arttığı ve araştırmaların belirli bir doygunluğa ulaştığı düşünüldüğünde, meta-analiz çalışmalarının daha çok yapılabileceği, nitel-nitel karma desen yöntemler kullanılarak farklı istatistiksel yöntemlerden yararlanılabileceği görülmektedir.

Araştırma kapsamında kullanılan ölçütlerden biri de araştırmada kullanılan ölçme araçlarının türleriyle ilgilidir. Bu bağlamda, incelenen araştırmaların iyi oluşu ölçmeye yönelik kullanılan ölçme araçlarına göre dağılımı Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Araştırmalarda kullanılan temel ölçme araçları

Ölçme Araçları	f	%
Yaşam Doyumu Ölçeği	112	42.26
Öznel İyi Oluş Ölçeği	26	9.81
Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri	14	5.28
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	7	2.64
Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kısa Formu	15	5.66
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	10	3.77
Oxford Mutluluk Ölçeği ve Kısa Formu	9	3.40
Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği	4	1.51
Yaşam Doyumu + Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği	32	12.08
TUİK Anketleri	6	2.26
Diğer	18	6.79
Kuramsal veya İkincil Veri	12	4.53
Toplam	265	100.00

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaların % 42.26'sında yaşam doyumunu ölçmek için Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, % 9.81'inde ise Türkiye'de Tuzgöl Dost (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. İncelenen araştırmalarda alanyazında öznel iyi oluşu ölçmede sıklıkla kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkiye'deki araştırmalarda da yoğun şekilde kullanıldığı görülmektedir. Diğer yandan iyi oluşu ölçmeye yönelik olarak Türkiye'de geliştirilen bir ölçme aracının da (Tuzgöl Dost, 2005) yoğun şekilde kullanıldığı görülmektedir.

İncelenen araştırmalarda kullanılan diğer ölçme araçları Tablo 6'da görölmektedir. Sonuçlar toplu olarak değerlendirildiğinde kullanılan ölçme araçlarının yurtdışı alanyazınında da sıklıkla kullanılan belirli ölçme araçları olduğu anlaşılmaktadır.

İncelenen araştırmalarda iyi oluşla ilişkilendirilen birçok değerşken bulunmaktadır. Ele alınan bu değerşkenlerin büyük çoğunluğunun iyi oluş ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. İncelenen araştırmalarda iyi oluş ile en çok ilişkilendirilen değerşkenler Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Araştırmalarda iyi oluşla ilişkilendirilen değerşkenler

Deđerşkenler	f	%
Cinsiyet	21	5.32
Benlik Saygısı	18	4.56
SED. Gelir ve harcama	15	3.80
Ebeveyn tutumları ve Ebeveynlerle İlişki	14	3.54
Sosyal Destek	13	3.29
İş Doyumu	13	3.29
Depresyon	10	2.53
Yalnızlık	9	2.28
Tükenmişlik	9	2.28
Kişilik	8	2.03
Spor	8	2.03
Stresle Başa Çıkma	8	2.03
Duygusal Zeka veya Duygusal Farkındalık	7	1.77
Akademik Başarı	7	1.77
İnanç, Maneviyat ve Dini Yönelim	7	1.77
Yaş	7	1.77
Öz-yeterlik ve boyutları	7	1.77
Kişilerarası İlişkiler	6	1.52
Umutsuzluk-Öğrenilmiş Çaresizlik	6	1.52
Evlilik Doyumu ve Uyumu	6	1.52
İhtiyaç Doyumu	5	1.27
Anne-Baba Eğitim Düzeyi	5	1.27
Bağlanma	5	1.27
Denetim odağı	5	1.27
Kaygı	5	1.27
Mizah	5	1.27
Psikolojik Dayanıklılık/Kendini Toparlama Gücü	5	1.27
İyimserlik-Karamsarlık	4	1.01
Yaşam Amaçları	4	1.01
Benlik Kurguları	4	1.01
Empatik Eğilim veya Empatik Beceriler	4	1.01
Bölüm Türü	3	0.76
Eğitim Durumu	3	0.76
İnternet Kullanımı	3	0.76
Psikolojik Sermaye	3	0.76
Yardım almaya İlişkin Tutum ve Niyet	3	0.76
Bölümden veya Yükseköğretimden Memnuniyet	3	0.76
Beden İmajı	3	0.76
Engelli veya Kronik Hastalıklı Çocuđa Sahip Olma	3	0.76
Kimlik Statüleri	3	0.76
Mükemmeliyetçilik	3	0.76

Değişkenler	f	%
Serbest Zaman	3	0.76
Umut	3	0.76
Zorbalık	3	0.76
Değerler	3	0.76
Yaşamda Anlam	3	0.76
Belirsizliğe Tahammül	2	0.51
Bilişsel Esneklik	2	0.51
Çalgı çalma ve müzikle ilgilenme	2	0.51
Gelecek Beklentisi	2	0.51
İş-aile ilişkisi veya Çatışması	2	0.51
İşe Bağlılık	2	0.51
Kardeş Sayısı	2	0.51
Obezite	2	0.51
Öğrenme veya Öğretmeye İlişkin Tutum	2	0.51
Örgütsel Güven ve Adalet	2	0.51
Psikolojik Semptomlar	2	0.51
Romantik İlişki	2	0.51
Sınıf Düzeyi	2	0.51
Sigara veya Alkol Kullanma	2	0.51
Yaşlılık	2	0.51
Yurtta veya Evde Kalma	2	0.51
Akılcı Olmayan İnançlar	2	0.51
Bütünlük Duygusu	2	0.51
Başarı Yönelimleri	2	0.51
Diğerleri	63	15,75
Toplam	395	100

Tablo 7 incelendiğinde iyi oluşla birçok değişkenin ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Bu değişkenlerden en sık ele alınanların ise benlik saygısı (% 4.56), cinsiyet (% 5.32), ebeveyn tutumları ve ebeveynlerle ilişkiler (% 3.54), sosyo-ekonomik düzey, gelir ve harcama durumları (% 3.80) ve sosyal destek (% 3.29) olduğu görülmektedir. Bu değişkenleri depresyon, iş doyumunu, kişilik yalnızlık vb. değişkenler izlemektedir. İyi oluşla ilişkisi birer kez incelenmiş değişken sayısı ise 63'tür. Bu değişkenler ise şunlardır; Özerklik Desteği, Akne, Anne-baba boşanması, Aracılık, Barışa Yönelik Tutum, Çevreyle İlişki Duygusal Düzenleme, Ekolojik Algı, Emeklilik, İntihara Yönelik Tutum, Karar Verme Stilleri, Kariyer, Kendini Damgalama, Kimlik İşlevleri, Kimlik Gelişimi, Komşuluk, Lise Türü, Mobbing, Mutluluk, Okul Doyumu, Okul Yetersizliği, Okula Bağlılık, Öfke, Özbakım Gücü, Özeleştirme, Problem Çözme, Psikodramanın Etkisi, Reddedilme Duyarlılığı, Sosyal Problem Çözme, Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri, Şiddete İlişkin Görüş ve Deneyimler, Sosyal Beceri, Fiziksel Tedavi Görme, Yaratıcılık, Yaşam Kalitesi, Yurtdışında Yaşamış Olma, Zihinsel Kontrol, Şükran-Minnettarlık, Algılanan Kontrol, Algılanan Ayrımcılık, Kültürleşme, Aile Yapısı, Benlik algısı, Temas Engelleri, Mesleki Deneyim, Öznel Zindelik, Arkadaşlık Kalitesi, Fiziksel Aktivite, Dua, Heyecan Arayışı, Kendini Gizleme, Sosyal Odaklılık, Takım Çalışması, Okul Yaşam Kalitesi, Sosyal Görünüş Kaygısı, İyimsenlik, Sosyometrik Statü, Parçalanmış Aileye Sahip Olma, Sosyal ve ekonomik sermaye, İş Yükü, Turizm, Bilinçli Farkındalık. Bu sonuçlara göre iyi oluşla ilişkilendirilen değişkenlerin oldukça çeşitli olduğu ve arasında cinsiyet ve sosyoekonomik düzey gibi demografik değişkenlerin yoğun şekilde yer aldığı görülmektedir. Bu değişkenler incelendiğinde iyi oluşun yaşlılık, engelli birey olma, engelli bireylerin ebeveyni olma, obezite, bağımlılık gibi çeşitli farklı konularla ilişkisinin çalışıldığı, iyi oluş ile iş doyumunu ve işe bağlılık arasındaki ilişkiyle yönelik çalışmaların sayısının fazla olduğu anlaşılmaktadır. Diğer yandan iyi oluş ile ilişkisinin en çok araştırıldığı değişkenlerden olan benlik saygısı, depresyon, yalnızlık ve sosyal destek gibi değişkenler aynı zamanda ruh sağlığı alanında en sık çalışılan değişkenlerdendir. Bu durum bu değişkenlerin bu kadar yoğun araştırılmasının ihtiyaçtan mı yoksa zaten çok sık araştırılan popüler konular olmasından mı kaynaklı olduğunu başka bir araştırmayla ortaya koymayı gerektirmektedir.

4. Tartışma

Bu araştırmada pozitif psikoloji alanının başlangıç tarihleri olarak kabul edilen 2000'li yıllardan günümüze kadar Türkiye'de iyi oluş ile ilgili yapılmış araştırmaların incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan bu sistematik incelemede başlan-

gıçtan günümüze kadar iyi oluş ile ilgili yapılmış araştırmaların genel bir profilinin çıkarılması, buna ilişkin bir değerlendirilmenin yapılması ve bu profil bağlamında geleceğe ilişkin bazı öneriler sunulması hedeflenmiştir. Bu temel hedefler bağlamında araştırmalar incelenmiş ve bunlara ilişkin çeşitli bulgulara ulaşılmıştır.

Bu araştırma çerçevesinde ulaşılan bulgular genel olarak değerlendirildiğinde 2000'li yılların başında iyi oluş konusyla ilgili yapılmış araştırmaların çok sınırlı olduğu, zamanla bu araştırmaların sayısının katlanarak arttığı ve araştırmaların büyük çoğunluğunun 2010 yılından sonra yapıldığı görülmektedir. Bu durum ülkemizde pozitif psikoloji alanına ilginin giderek arttığını ve yapılan çalışmaların gittikçe yaygınlaşmaya başladığını göstermektedir. Bu çerçevede, 2008 yılında yapılan bir araştırmada (Kararımak ve Siviş, 2008) pozitif psikoloji konusu ele alınmış ve Türkiye'de pozitif psikoloji ve insanın güçlü yanlarına ilişkin araştırmaların sınırlı sayıda olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar mutluluk, iyimserlik, psikolojik sağlık ve umut konularıyla ilgili araştırmalara ihtiyaç olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmanın bulguları sonraki yıllarda bu öneri doğrultusunda birçok araştırmanın yapıldığını ve pozitif psikoloji alanının Türkiye'de yaygınlaşmaya başladığını göstermektedir.

Araştırmaların çalışma gruplarına göre dağılımına ilişkin bulgular, incelenen araştırmaların yaklaşık % 40'ünün üniversite ve yaklaşık % 60'ünün ise lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığını göstermektedir. Buna karşın ilköğretim öğrencileriyle ve öğrenciler dışındaki farklı gruplarla yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum bundan sonraki süreçte iyi oluş ile ilgili yapılacak araştırmalarda farklı gruplara yönelmeye ilişkin bir ihtiyaca işaret etmektedir. Ruh sağlığı alanında yapılan makale ve tez çalışmaları incelendiğinde genel olarak yapılan bir araştırmanın o araştırmada çalışılan gruptan farklı bir grupta tekrar yapılması ile ilgili önerilerin çok yaygın olduğu görülmektedir. Ancak iyi oluş kavramı düşünüldüğünde bu önerinin özellikle üniversite öğrencileri dışındaki gruplar için yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. İncelenen araştırmaların çalışma grubu sayısına göre dağılımına ilişkin bulgular incelendiğinde araştırmaların üçte ikisinden fazlasında katılımcı sayısının 100-500 arasında olduğu ortaya konulmuştur. Genel olarak araştırmalarda ele alınan değişken sayısına göre ve farklı tür araştırma yöntemi ve analiz teknikleri için önerilen örneklem büyüklükleri düşünüldüğünde bu tablonun beklenen bir tablo olduğu düşünülmektedir. Bu çerçevede genel olarak örneklem büyüklüğünün birçok değişkene bağlı olarak çeşitlenebileceği, ancak 30'dan büyük ve 500'den küçük örneklem sayısının birçok araştırma için yeterli olduğu, çok değişkenli araştırmalar için de örneklem büyüklüğünün araştırmada yer alan değişken sayısının 10 katı veya daha fazlası olabileceği belirtilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011).

Araştırmalarda kullanılan araştırma yöntemleri ve analiz tekniklerine ilişkin bulgular iyi oluşa ilişkin araştırmaların büyük çoğunluğunun tarama çalışmaları olduğunu ve tek değişkenli istatistiksel analizlerle yapıldığını göstermektedir. Diğer yandan incelenen araştırmalarda ölçek geliştirme, meta-analiz incelemesi, kültüre özgü modeller geliştirme ve test etme, birden fazla bağımlı değişkeni aynı model içinde ele almaya ilişkin çok değişkenli yöntemlerin sınırlı sayıda olduğu belirlenmiştir. Meta-analiz çalışması "bir konu, tema ya da çalışma alanı hakkında benzer çalışmaların belirli ölçütler altında gruplanıp, bu çalışmalara ait nicel bulguların birleştirilerek yorumlanması" olarak tanımlanmaktadır (Dinçer, 2014). Buna göre meta-analiz çalışmaları herhangi bir konuda yapılan araştırmaların etkililiklerinin belirlenmesi açısından önemlidir. Ancak iyi oluş incelemesi örneğinde görüldüğü gibi ülkemizde bu araştırmaların sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle mutluluk araştırmalarının sayısının her geçen gün arttığı ve mutlu olmanın formüllerine ilişkin kanıta dayalı olmayan çeşitli bilgilerin yaygın olduğu günümüzde yapılan araştırmaların etkililiklerinin kanıtlarla ortaya konulması önemlidir ve meta-analiz çalışmaları bu çerçevede yararlanılabilecek etkili bir kaynak olarak öne çıkmaktadır. İncelenen araştırmalarda çok değişkenli istatistiklerin sayısının sınırlı olduğu ortaya konulmuştur. Çok değişkenli istatistiksel teknikler "araştırmacıların, değerlendiricilerin, politika yapıcıların ve diğer grupların çok sayıda bağımlı ve bağımsız değişkenden oluşan veri setlerini analiz etmelerini mümkün kılan teknikler" olarak (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014) ifade edilmektedir. İncelenen araştırmalar düşünüldüğünde aynı araştırmada birden fazla değişkenin yer aldığı, iyi oluş, depresyon, yaşam doyumu, sosyal destek, sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet gibi bağımlı ve bağımsız değişken olarak kategorilendirilebilecek karmaşık değişkenlerin ele alındığı görülmektedir. Diğer yandan iyi oluşu en iyi şekilde yordamaya ilişkin regresyon çalışmalarında veya iyi oluşun mekanizmasını açıklamaya ilişkin model çalışmalarında da karmaşık değişken setlerinin kullanılması gerekmektedir. Bu durum çok değişkenli istatistiksel tekniklerden yararlanma ihtiyacına işaret etmektedir. Araştırmalarda yer aldığı düşünülen sınırlılıklardan biri de ölçek uyarlama çalışmalarının sayısının oldukça fazla ve geliştirilen ölçek sayısının ise son derece sınırlı olmasıdır. Ölçek uyarlama çalışmalarında kültüre etkili bir uyarlama için çeşitli teknikler kullanılmakta ve ölçülen kavramı uyarlanan kültürde en doğru şekilde karşılığının bulunması için yoğun bir çaba sarf edilmektedir. Buna rağmen bazı kavramlarla ilgili tam bir karşılığın olmadığı sık sık karşılaşılan sorunlardandır. Bu durum nispeten kültüre özgü değişebilen kavramlar olan mutluluk, pozitif ve negatif duygular, öznel iyi oluş gibi konularda daha sık karşılaşılabilmektedir. Örneğin, kolektivist bir toplumdaki mutluluk daha çok toplumla bütünleşen bir mutluluk anlayışı olabilirken, bireyselci bir kültürde özerklik,

toplumdan bağımsızlık mutluluğunun daha önemli bir bileşeni olabilmektedir. Bu durum, mutluluğu veya iyi oluşu ölçme- de kullanılan araçların kültüre duyarlı olması gerektiğini göstermektedir. Bu çerçevede özellikle pozitif-negatif duygu, öznel iyi oluş, hedonik ve ödemonik mutluluk gibi kavramları kültürümüzde ölçecek araçların geliştirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Yapılan araştırmaların sayısı ve bu sayının her geçen yıl katlanarak artması, bu araştırmaların birçok farklı alanda yapılması ve aradan geçen süre içerisinde sağlanan ilerlemeler düşünüldüğünde incelenen araştırmaların istatistiksel yöntem ve teknikler açısından çeşitli sınırlılıklara sahip olduğu düşünülmektedir.

İncelenen araştırmalarda deneysel çalışmaların sayısının oldukça sınırlı olduğu belirlenmiştir. Bu çerçevede gelinen aşamada ulaşılan bulguların ve araştırma süreçlerinden edinilen deneyimlerin uygulamaya yansıtılmasına ve deneysel araştırmaların tasarlanmasına büyük ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu durumun son zamanlarda ruh sağlığı alanında yaygın bir tartışma konusu haline gelmiş “kanıta dayalı uygulama yaklaşımı” (Kardaş ve Yalçın, 2015) tartışmalarına katkı sunması beklenmektedir. Kanıta dayalı uygulama Amerikan Psikoloji Derneği (APA, 2006) tarafından “ulaşılabilen en iyi araştırma sonuçlarının danışanın özellikleri, kültürü ve tercihleri bağlamında klinik uygulamalarla bütünleştirilmesi” olarak tanımlanmaktadır. Buna göre günümüzde uygulayıcıların müdahale programlarını belirlerken araştırmacılarla işbirliği içinde olması, araştırma bulgularından faydalanmaları, yapacakları müdahale için gerekli etkililik kanıtlarını sunmaları beklenmektedir. Bu çerçevede iyi oluşu arttırmaya yönelik müdahale programları, pozitif psikoterapi yönelimli klinik müdahaleler, okul ruh sağlığı alanında yapılan iyi oluş çalışmaları planlanırken iyi oluşa ilişkin araştırma bulgularından faydalanılması yararlı olacaktır.

Araştırmada ele alınan önemli konulardan biri de iyi oluşla ilişkilendirilen değişkenlerdir. Bu incelemeye ilişkin temel bulgular iyi oluşla ilişkilendirilen değişken türünün oldukça fazla olduğunu göstermektedir. Bu çerçevede Kararımak ve Siviş (2008) yaptıkları çalışmada Türkiye’de psikolojik sağlamlık, iyimserlik, baş etme becerileri, yardımseverlik, kişiler arası ilişki becerileri gibi insanın olumlu ve güçlü yönlerinin ortaya çıkarılabileceği ampirik araştırmalara ağırlık verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Aradan geçen zaman pozitif psikoloji araştırmalarının seyrinin bu öneriyle tutarlı olduğunu ve zaman içinde bu konularla ilgili araştırmaların sayısının arttığını göstermiştir. Diğer yandan incelenen araştırmalarda benlik saygısı, cinsiyet, ebeveynlerle ilişkiler ve ebeveyn tutumları ve sosyal destek gibi bazı değişkenler daha fazla araştırılmışken iyi oluşla ilişkili olabilecek birçok değişkenin araştırılma sayısının da bir veya iki olduğu görülmektedir. Bu çerçevede iyi oluş incelemelerinde iyi oluşla ilişkisine bir veya iki defa bakılmış karar verme, kariyer, kimlik gelişimi, şükran, akılcı olmayan inançlar, duygusal düzenleme vb. değişkenlerin farklı gruplarda tekrar incelenmesinin ele alınabilecek konulardan olduğu görülmektedir. Pozitif psikoloji alanında son yıllarda yaygın şekilde çalışılmaya başlanan önemli konular bulunmaktadır. Bu çerçevede şükran duyma (Kardaş ve Yalçın, 2018), karakter güçleri (Park, Peterson, ve Seligman, 2004) ve azim (Duckworth, Peterson, Matthews, ve Kelly, 2007) gibi konular son yıllarda iyi oluşa önemli katkı sağlayan değişkenler olarak öne çıkmaktadır. Ancak alanyazın incelendiğinde Türkiye’de bu konulara ilişkin çalışmaların ve değişkenleri ölçmeye yönelik ölçme araçlarının da sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çerçevede iyi oluş araştırmalarında bu değişkenlerin ele alınmasının alanyazına ve uygulamalara çeşitli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bunların yanında ihtiyaç durumuna ve alanyazın incelemelerine göre bu çalışmalarda iyi oluşla ilişkisine bakılmamış önemli kavramların da araştırılması ve iyi oluşla ilişkilerine bakılması yararlı olabilir. Bu çerçevede örneğin, uluslar arası alanyazında iyi oluşla ilişkili olarak çalışılan farkındalık kavramına ilişkin bir araştırmaya rastlanmıştır. Bunun gibi iyi oluşa etki edebilecek kavramların incelenmesi araştırmacılar için yeni alanlar açabilir. Ulaşılan bulgular ve bunlara ilişkin değerlendirmeler göz önünde bulundurularak uygulayıcı ve araştırmacılara çeşitli öneriler sunulabilir. Bu bağlamda, aşağıdaki önerilerin yararlı olacağı düşünülmektedir:

- Lise ve üniversite öğrencileri dışındaki gruplarla araştırmaların yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Özellikle öğrenciler içinde ilköğretim grubuna yönelik çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.
- İyi oluşa ilişkin yapılacak araştırmalarda ele alınabilecek değişkenleri çeşitlendirmenin, daha önce etkisi araştırılmamış ve iyi oluşa güçlü şekilde etki edebilecek değişkenleri araştırmacının, ele alınan değişkenleri farklı yaş ve meslek gruplarına göre ele almanın yararlı olabileceği görülmektedir.
- Araştırmalarda ele alınabilecek değişkenleri ölçmeye yönelik kültüre özgü ölçme araçları geliştirmeye yönelik bir ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.
- Kuramsal olarak önemli birikimlerin olduğu iyi oluş araştırmalarına ilişkin uygulamalı çalışmaların yapılmasının ve ulaşılan araştırma bulgularının “kanıta dayalı uygulamalar” çerçevesinde uygulamaya aktarılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
- İyi oluş konusu ele alınırken hangi kuramsal yaklaşımın kullanıldığını ve bu çerçevede kullanılan ölçme araçlarının hangi kuramsal arka plana dayandırıldığını belirlemeye yönelik bir ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.
- Son olarak iyi oluş konusunun kültüre özgü faktörlerden etkilenen bir yapı olduğu, bu çerçevede kültüre özgü değişkenleri göz önünde bulundurularak yeni kuramsal açıklamalar geliştirmenin yararlı olabileceği düşünülmektedir. Örneğin; iyi oluşla

anamlı ilişkilere sahip olan özerklik, ilişkisellik ve yeterlik değişkenleri, Kağıtçıbaşı (1996) tarafından önerilen özerk-ilişkisel benlik kurgusu bağlamında ele alınabilir ve buna yönelik yeni modeller geliştirilebilir.

5. Kaynakça

- American Psychological Association. (2006). Evidence-based practice in psychology. *American Psychologist*, 61, 271-285.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri (8. Bas.)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Dinçer, S. (2014). Eğitim Bilimlerinde Uygulamalı Meta-Analiz. *Ankara, Pegem Yayınevi*.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 1, 34-43.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 120-129.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Eryılmaz, A. (2014). Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı: Kuramdan Uygulamaya Pozitif Psikoloji. *Ankara, Pegem Yayınevi*.
- Hefferon, K., ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (Çev. Ed. T. Doğan). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36-43.
- Kararımak, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh Sağlığı Alanında Güncel Bir Kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 10(1), 1-18.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2016). Kanıta dayalı uygulamalar ve psikolojik danışma ve rehberlik alanına yansımaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 13-24.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. ve King, L.A. (2008). Reconsidering happiness: The cost of distinguishing between hedonics and eudamonia. *Journal of Positive Psychology*, 3, 219-233.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Seligman, M.E.P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M.E.P. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Ryff, D. C. ve Keyes, M. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Waterman, A.S., Schwartz, S. ve Conti, R. (2008). The implications for two conceptions of happiness for the understanding of intrinsic motivation, *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79.