

DOI: 10.5281/zenodo.10800305

Geliş Tarihi/Received: 13.12.2023

Kabul Tarihi/Accepted: 24.12.2023

Derleme/Review

İyi Bir Yaşamın Haritası: İyi Oluş Modelleri Üzerine Kısa Bir İnceleme

The Map of a Good Life: A Brief Review on Well-Being Models

Ebru ACARBAŞ¹ , Hasan H. BAŞIBÜYÜK¹ 

¹ Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü, Antalya, Türkiye

ÖZ

Pozitif psikoloji, insanların daha çok güçlü yönlerine odaklanarak mutluluk, anlam, başarı ve iyilik gibi insanda olumlu duygulara yol açan unsurları nasıl arttırılabileceğine odaklanır. Bireylerin yaşamlarında olumlu duyguların, hayat deneyimlerinin ve olumlu yöndeki düşüncelerin, olumsuz duygulara göre çok daha fazla olması, yaşam kalitesini ve yaşamdan alınan doyumunu arttırarak psikolojik iyi oluşu destekler. İnsanın gelişimini açıklamaya çalışan ve destekleyen iyi oluş, birçok farklı kavram, sözcük ve terimle ifade edilmektedir. Psikoloji alanındaki bilim insanları, bireylerin duygu durumlarını değerlendirerek iyi oluşun altında yatan nedenleri ve iyi oluşu destekleyen unsurların ne olduğunu anlamaya çalışmışlardır. İyi oluş modellerinin günlük yaşama adaptasyonu ile bireylerin duygusal refahı artabilir ve yaşamlarındaki anlam duygusu gelişebilir. İyi oluş modelleri, bireylerde hali hazırda var olan potansiyellerin keşfedilmesini sağlayarak daha tatmin olmuş bir yaşam sürmelerine destek olur. Bu makalede ise, "Duygulanım Dengesi Modeli", "PERMA Modeli" ve "Psikolojik İyi oluş Modeli" ele alınmış ve bireylerin yaşamlarında nasıl uygulanabileceğini anlamak isteyen okuyuculara bilgi sunmak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, İyi oluş, PERMA Modeli, Duygulanım Dengesi Modeli, Psikolojik İyi Oluş Modeli.

ABSTRACT

Positive psychology focuses on how people can increase factors that lead to positive emotions, such as happiness, meaning, and success, by focusing more on their strengths. Having more positive emotions, life experiences and positive thoughts than negative emotions in individuals' lives supports psychological well-being by increasing the quality of life and satisfaction in life. Well-being, which supports human development, is expressed with many different concepts and words. Scientists in the field of psychology have tried to understand the underlying causes of well-being by evaluating individuals' emotional states. Adaptation of well-being models to daily life can increase individuals' emotional well-being and improve their sense of meaning in their lives. Well-being models support individuals to live a more satisfied life by enabling them to discover their potential. In this article, we discussed "Affective Balance Model", "PERMA Model" and "Psychological Well-Being Model" and aimed to provide information to readers who wants to implement these models in their individual lives.

Keywords: Positive psychology, Well-being, PERMA Model, Affective Balance Model, Psychological Well-Being Model

Giriş

Psikoloji bilimi, olumsuzlukları ele alan geleneksel yaklaşımların yanında olumlu özelliklere odaklanarak benimsediği pozitif yaklaşımla, potansiyel yetenekleri geliştirmek ve olumlu özellikler üzerine çalışmak için son zamanlarda büyük değişime uğramaktadır.¹ Dolayısıyla eksiklikler ve rahatsızlıklara odaklanmak yerine iyi oluşa ve mutluluğa odaklanmak pozitif psikolojinin temellerini oluşturmaktadır.² Yaşam doyumu, umut ya da anlam gibi olumlu özellikler üzerine çalışan pozitif psikolojinin alanlarından birisi de iyi oluştur. Literatüre bakıldığında “iyi yaşam” ya da “iyi oluş” kavramları birbiri yerine kullanılabilen ve genel anlamda “tercih edilmeye değer bir hayatın” nasıl olduğu anlamına gelmektedir.³

İyi oluşun, uzun ömürle olan ilişkisine giderek artan bir ilgi vardır.⁴ Uzun yaşamak ve iyi yaşamak birbirleriyle bağlantılı ancak farklı konulardır. İyi oluş bireylerin yaşamlarındaki duygusal ve bilişsel değerlendirmeleri kapsar. Araştırmacılar öznel iyi oluşun yaşlı bireylerin yaşamlarına ne ölçüde uyum sağladıkları ya da ne derece başarılı yaşlandıklarının bir ölçüsü olduğunu ileri sürmektedirler.⁵ Yaşlı bireylerin iyi oluşlarının incelenmesi, ileri yaş popülasyonunda psikososyal faktörleri ortaya çıkarma potansiyeline sahiptir.^{6,7} Sağlıklı bir şekilde ileri yaşlara ulaşmış kişilerde, yaşlanmanın seyri ve sağlıklı yaşlanmaya destek olan iyi oluş faktörlerinin belirlenmesi önem kazanmaktadır.⁸

İyi oluşu açıklamak için birçok yeni model ve kavram ortaya atılmıştır. Ancak iyi oluş tek bir faktörle açıklanamadığı gibi tek bir faktörle de desteklenememektedir. Öznel ve nesnel değerlendirmeleri içermesinin yanında, yaşamdan zevk almayı ifade eden hedonik ve yaşamda amaca sahip olmayı ifade eden ödömanik yaklaşımları bir araya getirmektedir. Bu nedenle pozitif psikolojinin öncüsü olan Seligman⁹, en güncel yaklaşımlardan biri olan iyi oluşu açıklamak için PERMA modelini önermiştir. Ayrıca Bradburn’un¹⁰ “Duygulanım Dengesi Modeli” ve Ryff’in¹¹ “Psikolojik İyi oluş Modeli” de bireylerin psikolojik sağlıklarını ve iyi oluşlarını daha kapsamlı değerlendirmek amacıyla tasarlanmış psikolojik iyi oluşu açıklayan modellerdendir.

Pozitif Psikoloji

Psikoloji bilimi, geleneksel olarak zihinsel problemler ya da ruhsal bozukluklar gibi olumsuz durumları düzeltmeye odaklanmaktadır. Bireyin karşı karşıya kaldığı zorluklara rağmen daha iyi bir yaşam sürdürmesi mümkündür. Psikoloji alanındaki gelişmeler ile, bireyler için hangi davranışların iyi olacağı ve iyi olma halini destekleyen durumların neler olduğu odak noktaları haline gelmiştir.¹ Bu bağlamda psikoloji bilimi olumlu duyguları öne çıkaran pozitif psikolojiye yönelmektedir.

Pozitif psikoloji, Aristoteles’e kadar uzanan ve özellikle 20. yüz yılda James’in (1902) “healty mindedness” üzerine görüşleri ile Maslow ve Rogers’ın (1950) “insancıl yaklaşımlar” kavramlarından etkilenmiş ve yeni bir alt bilim dalı olarak ortaya çıkmıştır.¹² İkinci dünya savaşından önce psikoloji (i) ruhsal bozukluklara yönelik tedaviler geliştirmek, (ii) üretken ve doyuma ulaşmış bir insan hayatı sağlamak ve (iii) özel yetenekli bireyleri desteklemek şeklinde üç temel konuya odaklanmıştır.¹ Savaş sonrasında, insanların üretken ve doyuma ulaşmış yaşamlarını ve potansiyel yeteneklerini geliştirme yönündeki amaçları göz ardı edilmiş ve yalnızca psikolojik hastalıkların düzeltilmesi üzerine çalışan bir bilim haline gelmiştir. Yakın zamanda ortaya çıkan pozitif psikoloji bilimi de sadece hastalık tedavisine odaklanmanın, insanlar üzerinde iyileştirici bir etkisi olmayacağını ve insanların güçlü yönlerinin de desteklenmesi gerektiğini vurgulamıştır.¹³

Seligman¹⁴, pozitif psikolojiyi, bireylerin ve toplumların yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan bir psikoloji dalı olarak tanımlamaktadır. Pozitif psikoloji insanın, karşılaştığı sorunlar ve zorluklarla başa çıkarken güçlü yönlerinin desteklenmesini ve zayıf yönlerinin de geliştirilmesine odaklanmaktadır. Bu yaklaşım, mutluluk ve başarıyı artırmayı kilit nokta olarak görmektedir.¹⁴ Psikolojik anlamda iyi olmak, mutluluğa ek olarak kendini geliştirme, hayattan tatmin olma ve toplumsal katkı sağlayabilme öğelerini de kapsamaktadır.¹⁵

Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamlarında olumlu duyguların, hayat deneyimlerinin ve düşüncelerinin olumsuz duygulara göre daha fazla yaşanması ve yaşam kalitesinin yüksek olması durumu olarak tanımlanmıştır.¹⁵ Ryff ve Keyes'e¹⁴ göre psikolojik iyi oluş, bireylerin neler yapabileceklerinin farkında olması ve yapabildiği şeyleri geliştirebileceğinin bilincinde olması, kişinin kendine olan tutumu, yaşama amacı ve çevresindeki insanlarla yakın ilişkilerinin kalitesini içermektedir. Bunların yanında yapabildiği şeylerden daha fazlasını yapmaya çalışmak, özgürce davranabilmek, kendi ihtiyaç ve isteklerini karşılayabilmek ve yaşamın anlamına sahip olabilmeyi de içermektedir.¹⁷ Diener¹⁸ yaptığı çalışmalarda, öncelikli olarak mutluluk ve yaşam doyumunu önemli bir belirteç olarak ele almış ve bu sayede iyi oluşu değerlendirmiştir. Psikolojik iyi oluşu, hedonik iyi oluş ve ödamonik iyi oluş kavramlarıyla açıklamıştır.

Hedonik İyi Oluş

Hedonizm ya da hazcılık; bireylerin yaşamlarının en iyi şekilde nasıl sürdürüleceğinin açıklandığı yaklaşımdır.¹⁹ Tarihi Sokrates'in öğrencisi Aristippos'a kadar dayanır. Aristippos, yaşamı yoğun memnuniyet hisleri ve düşük olumsuz hisleri ile tanımlamış mutluluğu olumlu hazların toplamı şeklinde ifade etmiştir.²⁰ Benzer dönem filozoflarından ve hazcılığın öncülerinden olan Epikuros mutluluğun, bedensel ve zihinsel ağrıların olmamasıyla beraber yaşamdaki temel ihtiyaçların karşılanması ile gerçekleşeceğini savunmuştur.²¹ Hedonizm yalnızca beslenme ve cinsellik gibi bedensel ihtiyaçların karşılanmasından sonra oluşan "zevk ya da haz" durumu değildir, aynı zamanda âşık olmak, sosyal çevresine yardım etmek, ilgi duyulan bir işe yoğunlaşmak ya da doğayla iç içe olmak gibi olumlu duyguların artması da *hedonik* bakış açısıyla açıklanmaktadır.^{17,18,19,22}

Ödamonik İyi Oluş

Daha çok "psikolojik iyi oluş ya da ödamonik" kavramlarıyla ifade edilen bu yaklaşım²⁰, Aristoteles'in yaptığı çalışmada hedonizmi reddederek hazların peşinden koşmak yerine, mantıklı eylemlerle hareket edilerek iyi bir yaşama sahip olunacağını vurgulamıştır.²³ Bireyin kendi hayatı için yaptığı öznel değerlendirmeler yerine daha çok objektif bir değerlendirme ile iyi yaşama sahip olunacağı vurgulanır. Dolayısıyla nesnel değerlendirmeyi içerdiği için kişinin toplumsal etik ve ahlak kurallarına uygun şekilde yaşamasını gerekli kılar. Kısacası, ödamonik açıdan iyi oluş, bireylerin kendini gerçekleştirme ve elindeki tüm yetilerini kullanarak işlevsel olabilmesiyle açıklanır.²⁰ Diener ve arkadaşlarının²⁴ da ortaya koyduğu çalışmalarda psikolojik sağlık, yüksek yaşam kalitesi ve iyi olma hali ile ilişkilendirilmiştir. Bunların yanında ilgi çekici etkinliklere katılabilmenin ve koyulan hedeflere ulaşabilmek için gereken fiziksel sağlığın, ruh sağlığı açısından önemli olduğu vurgulanmıştır.^{17,18,22}

Genel anlamda mutlulukla ilişkilendirilen öznel iyi oluş (hedonik), bireyin kendi yaşam ve duygularını subjektif olarak değerlendirmesidir. Ancak öznel iyi oluş, tek faktörlü olmayıp olumlu ve olumsuz duygular ya da yaşam doyumunu gibi faktörlerle ilişkilidir.²⁴ Öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti ile olumlu ve olumsuz duygular arasındaki denge açısından değerlendirmeleri içerirken; psikolojik iyi oluş (ödamonik), yaşamın var olan zorluklarına karşı gelebilme algısıdır. Bu alanlar kavramsal olarak birbiriyle ilişki olsa da ampirik olarak farklı olduğu ifade edilmiştir.²⁵

Diener ve Diener²⁶, zayıf karakterli insanlar dışında, genel olarak olumlu öznel iyi oluşun dünyada baskın bir özellik olduğunu ifade etmişlerdir. Yaptıkları çalışmada kimin ne kadar mutlu olduğu sorusundan yola çıkılarak bireylerin evlilik, iş ve boş zaman alanlarında pozitif yönde memnun olduklarını belirtmişlerdir. Bireylerin sağlık, finans ve yaşam alanları gibi nesnel değerlendirmelerden ziyade, Pavot ve Diener'da²⁷ psikopatoloji ve duygusal iyi oluşa odaklandıkları, bireyin kendi öz değerlendirmelerini içeren bir ölçüm aracı önermişlerdir. Ryff¹¹, yaşama amaçlı katılım ve kişisel yeteneklerin farkına varılması gibi, ihmal edilen pozitif duyguların değerlendirilmesi amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bireylerin hayatlarının amacı ve anlamının ne olduğu, kişisel inançlarına uygun

olarak yaşayıp yaşamadıkları, kişisel yetenek ve potansiyellerini ne ölçüde kullandıkları, yaşam durumlarını ne kadar iyi gördükleri, çevrelerindeki kişilerle olan ilişkilerinin derinliği ve kişisel sınırlamalarının farkındalığı gibi boyutlarla iyi oluşun işlevsel hale geldiğini vurgulamıştır.¹¹

Psikolojik iyi oluş kapsamındaki temel kavramlar insan gelişim teorileri, kendini gerçekleştirme ya da hayatta karşı tam işlevsel olabilme gibi kavramlardan geliştirilmiştir.¹³ Psikolojik iyi oluşu açıklayan modeller arasında Bradburn'un¹⁰ "Duygulanım Dengesi Modeli", bireylerin pozitif ve negatif duygular arasındaki dengeye sahip olması gerektiğini vurgulamıştır. Olumlu (pozitif) duyguların negatif (olumsuz) duygulara göre daha üst düzeyde olmasıyla iyi oluşu açıklamıştır. Seligman¹⁵ tarafından ortaya konulan "PERMA Modeli", bireylerin yalnızca zihinsel sağlıkları değil, yaşam kalitesi ve genel refahını da arttırmak için geliştirilen bir modeldir. Ryff'in¹¹ Psikolojik İyi oluş Modeli, bireylerin psikolojik sağlıklarını ve iyi oluşlarını daha kapsamlı değerlendirmek amacıyla tasarlanmış bir modeldir.

Duygulanım Dengesi Modeli

Pozitif psikoloji alanı geleneksel psikolojinin uğraş verdiği alanlar yanında popüler bir alan haline gelmiştir. Popüler oluşundaki önemli faktör Bradburn'un yaşamda incelediği olumlu ve olumsuz duyulanım dengesini ortaya koymasıdır.²⁸ Bradburn¹⁰ "Duygulanım Dengesi Modeli"nde iyi olmanın bir göstergesi olan mutluluğun, olumlu ve olumsuz duygular arasındaki dengenin bir işlevi olduğundan bahsetmektedir.²⁹ Bu durumu anlamak için modelde bireylerin ruh sağlıklarını sosyo-psikolojik bakış açısıyla ele almış ve bireylerin günlük yaşam içerisinde yaşadıkları stresli olaylar karşısında oluşan psikolojik tepkilerini anlamaya çalışmıştır. Dolayısıyla bireylerin yaşamları içerisinde karşılaştıkları güçlükleri daha detaylı görmüş ve bu güçlüklerin bir anlamı olduğuna inanmıştır.¹⁵ Ayrıca Bradburn'a¹⁰ göre bireylerin hem olumlu hem de olumsuz duyguları bir arada yaşaması da mümkündür. Bireylerin yaşamındaki mutlulukları, enerjileri ve kararlı olmaları gibi durumlar olumlu duygular kategorisinde yer almaktadır. Ancak üzgün olmaları, öfke ve sinirlilik halleri, endişe hali içerisinde olmaları gibi hoşnutsuzluk hissiyatı vermeyen duygu durumları da olumsuz duygular olarak ifade edilmektedir.²⁸ Bireyin yaşaması gerektiği psikolojik dengede Bradburn, olumlu duyguların daha fazla olması gerektiğini, bu sayede psikolojik iyi oluş durumuna erişilmiş olunacağını düşünmektedir.

PERMA Modeli

Yaşam doyumu, umut ya da anlam gibi olumlu özellikler üzerine çalışan pozitif psikolojinin alanlarından birisi de iyi oluştur. İyi oluş tek bir bileşenle açıklanamamaktadır. Bu nedenle pozitif psikolojinin öncüsü olan Seligman⁹, iyi oluşu açıklamak için PERMA modelini önermiştir. Seligman'ın iyi oluş kuramı, öznel ve nesnel değerlendirmeleri içermesinin yanında yaşamdan zevk almayı ifade eden *hedonik* ve yaşamda amaca sahip olmayı ifade eden *ödemonik* yaklaşımları bir araya getirmektedir. PERMA Modeli; olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, yaşamda anlam ve başarı bileşenlerinden oluşmaktadır. Tüm bu bileşenlerin her biri, iyi oluşa katkı sağlayan bir yapıyı temsil etmekte ve bu sayede iyi oluşun daha kapsamlı şekilde incelenmesini sağlamaktadır. Bu modelin istatistiksel olarak ölçülebilmesi amacıyla Butler ve Kern³⁰ tarafından bir ölçüm aracı geliştirilmiştir. Demirci ve arkadaşları³¹ bu ölçüm aracının Türkçe uyarlamasını literatüre kazandırmışlardır. PERMA modelinin bileşenleri aşağıda kısaca açıklanmıştır:^{12,13}

Olumlu Duygular (Positive Emotion): Kişinin mutluluk duygusundan daha fazla anlama sahip, yaşamdan alınan zevk ya da doyum, mutluluk, neşe ve memnuniyet şeklinde tanımlanan pozitif duygularını temsil etmektedir. Bunun yanında umut, çevreye olan ilgi, sevgi hissiyatı, şefkat ve onur gibi olumlu duyguları da içererek olumsuzlukların getirdiği etkilerin daha az hissedilmesini sağlar.

Bağlanma (Engagement): Akışta olmak ya da hayata bağlılık şeklinde de tasvir edilebildiği gibi herhangi bir durum ya da bir aktivite yaparken psikolojik olarak derin bağ kurmak ve bilincimizin boşa düşmesi anlamına da gelmektedir. Hayata karşı daha ilgili olmak ve heyecanla yaşamak,

odaklandığı işe kendini yoğun bir şekilde verebilmektir. Örneğin bir işe odaklanırken zamanın nasıl geçtiğini anlamadan bir şeyle meşgul olmayı temsil etmektedir.

Bağlanma (Engagement): Akışta olmak ya da hayata bağlılık şeklinde de tasvir edilebildiği gibi herhangi bir durum ya da bir aktivite yaparken psikolojik olarak derin bağ kurmak ve bilincimizin boşa düşmesi anlamına da gelmektedir. Hayata karşı daha ilgili olmak ve heyecanla yaşamak, odaklandığı işe kendini yoğun bir şekilde verebilmektir. Örneğin bir işe odaklanırken zamanın nasıl geçtiğini anlamadan bir şeyle meşgul olmayı temsil etmektedir.

Olumlu İlişkiler (Relationships): Bireylerin hayatlarındaki partnerlerinden, arkadaş çevresinden ve aile üyelerinden destek alması, sevgi ve saygıyı karşılıklı hissetmesi ve hayatlarındaki diğer insanlarla kurulan ilişkilerden memnun olmanın bir Bireylerin karşılıklı olarak sevgiyi, değeri ve desteği hissetmeleri mümkün olmalıdır.

Anlam (Meaning): Bireylerin yaşamlarında sahip olduğu anlam duygusudur. Yaşamın anlamını bilmek, kişinin anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürdürdüğünü düşünmesi, önemli ve değerli şeyler yaptığını hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Yaşamaya değer şeylerin varlığı gibi durumlar bu bileşeni açıklar.

Başarı (Accomplishment): Bireylerin yaşamlarında hedeflediği şeylere doğru ilerlemesi, hedeflerine ulaşması ve üstlendiği sorumlulukları yerine getirebilmeyi ifade eder. Ulaşılan başarı hissiyatı belirli amaçlara ve hedeflere yönelik çalışmak ve arzu edilen bir alanda uzmanlaşabilmek ya da bu istekleri gerçekleştirebilecek motivasyona sahip olunmasıdır.

Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff, kendinden önce oluşturulan kişilik ve gelişim kuramcılarının pozitif psikoloji yönelik teorilerini temel almıştır. Pozitif işlevselliğin yeniden altı temel ögesini belirleyerek 1989 yılında Psikolojik İyi Oluş modelini oluşturmuştur. Jung'un "bireyselleşme" kavramı, Erikson'un "psikososyal aşamaları", Buhler'in "temel yaşam eğilimleri", Neugarten'in "yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri", Maslow'un "kendini gerçekleştirme", Allport'un "olgunlaşma", Rogers'ın "tam işlev yapan insan" ve Jahoda'nın belirlediği olumlu psikolojik sağlık ölçütleri Ryff'in modelindeki psikolojik iyi oluşu açıklayan altı temel boyutun oluşmasında etkili olmuştur. Bu unsurlar psikolojik iyi oluşu açıklamada, bireylerin daha iyi bir insan olmasında ve potansiyellerini geliştirmesinde önemli rol oynamaktadır.^{15,17,22}

Öz kabul: Bireylerin geçmiş ve şimdiki zamanlardaki duygu durumlarına karşı olumlu bir tutumu benimseyebilmesi yani kişinin kendisine yönelik olumlu tutumlar barındırması anlamındadır. Bu alt boyut kendini gerçekleştirme, üst düzeyde işlevde olma ve olgunluk kavramları için de önemlidir.

Yaşamın amacı: Bireylerin yaşamına yön veren ve yaşamlarına anlam duygusu katan hedef ve inançlar bütünüdür. Erikson ve Buhler gibi hayat boyu gelişim üzerine çalışan bilim insanlarının görüşlerine göre, yaşamın amacı yaşam boyu süren dönemsel çeşitlilikle değişir ve bu süreçte amaçlar da aynı yönde gelişir.

Otonomi: Özerklik yani otonominin temelinde bireylerin düşünce ve eylemleri, yine bireyin kendisi tarafından belirlenmektedir. Buna göre kişinin kendisi dışındaki belirleyicilerin bir önemi olmamaktadır. Ryff'da buradan yola çıkarak kendi kendine karar verebilme, özgür olma, bireyselleşebilme ve içsel dinamikleri düzenleyebilme gibi olguları açıklamıştır.

Başkalarıyla olumlu ilişkiler: Ryff'a göre olumlu ilişkiler, başkalarıyla güvenilir ilişkilere sahip olma, empati ve sevgi gibi duygularla bireylerin sağlıklı ilişkilere sahip olmasıdır. Rogers ve diğer kuramcılar, insan doğasının bir parçası olan sevgi dolu bir ilişkinin insani bir ihtiyaç olduğunu savunmuşlardır. Maslow gibi kendini gerçekleştirme kuramcıları ise bunu güçlü bir empati ve sevgi

duygularını tüm insanlığa karşı besleme ve samimi ilişkiler kurabilme kapasitesi olarak ifade etmişlerdir.

Çevresel kontrol: Çevre hakimiyeti bireylerin yaşadığı çevreyi kendi standart ve yeteneklerine göre uygun bir şekilde yeniden yaratma ya da düzenleme yeteneği şeklinde ifade edilmektedir. Örneğin, bir kişi çevresini etkinliklerle değiştirmeyi başarabilirse ya da kendisinin iletişim halinde olduğu ortamları kontrol edebilirse psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayabilir.

Kişisel gelişim: Bireylerin var olan potansiyellerini gerçekleştirebilmesine yönelik içgörüdür. Maksimum seviyede işlevsel olabilmek için insanların gelişim aşamasındaki potansiyellerini geliştirmeye devam etmesi gerekmektedir. Maslow'un bahsettiği kendini gerçekleştirme kavramı bireysel gelişim için en etkili amaçlardan biridir.

Schmutte & Ryff³³ çalışmalarında, kişilik özellikleri ile iyi oluş arasında bulunan ortak duygusal temeller arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda Ryff'in modelindeki öz kabul, çevresel hakimiyet ve yaşam amacı; duygusal denge, dışa dönüklük ve sorumluluk ile ilişkili bulunmuştur. Diğer insanlarla olumlu ilişkiler, uyumlu olma ve dışa dönüklük ile bağlantılıyken otonomi boyutu da duygusal denge ile bağlantılıdır. Yani psikolojik iyi oluş ve kişilik özellikleri karşılaştırıldığında ortak noktalardan ziyade daha karmaşık bir yapının olduğu varsayılmıştır. Ryff¹⁶ aynı zamanda bu model için ölçek de geliştirmiştir. Bu ölçek Akın ve arkadaşları³⁴ tarafından Türkçe literatüre kazandırılmıştır.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

İyi bir yaşamın ne olduğu, iyi yaşama sahip olmak için neler yapılması gerektiği ve iyi oluşu etkileyen faktörlerin ne olduğu gibi sorular hala tartışma konularıdır. Bütün insanlar "iyi" yaşamak ister. Ancak görüldüğü gibi "iyiyi" tanımlamak kolay değildir. Kompleks bir yapı içerisinde iyi oluşa etki eden birçok faktörden de söz etmek mümkündür. Psikoloji bilimi ile ilgilenen bilim insanları iyi yaşamayı, genel anlamda hedonik (haz) ya da ödemonik (anlam) olarak kategorize etmişlerdir. Haz odaklı yaklaşımda iyi olmak olumlu duygular, yaşam doyumu ve bunların öznel değerlendirmelerini içerirken anlam odaklı yaklaşım, kişinin yaşamda işlevsel yani aktif olabilmesi için potansiyelinin farkında olmasını kapsamaktadır.

İyi yaşam veya iyi oluş gibi kavramların tarihsel kökeni incelendiğinde Antik Yunan filozoflarına kadar uzandığı görülmektedir. Zamanla konuya yönelik farklı bakış açıları sunan çeşitli model ve kavramlar üretildiği görülmektedir. Oluşturulan bu model ve kavramlarla, iyi oluşun en iyi şekilde anlaşılması ve iyi yaşamın desteklenmesi için gereken faktörlerin neler olabileceği tanımlanmaya çalışılmaktadır. Küresel bir eğilim olarak ömür uzunluğundaki artış göz önünde bulundurulduğunda, toplumda iyi yaşam ve iyi oluşa en fazla ihtiyaç duyan kırılğan grubun yaşlı nüfus olacağı gerçeği yadsınmaz. Yaşlı bireylerin iyi yaşam ve iyi oluş durumlarının incelenmesi, bunlara etki eden faktörlerin belirlenmesi yaşam koşullarının iyileştirilmesi için gereklidir. Bu bağlamda çalışmamızın ilgili konuları ele alacak araştırmacılara bir perspektif sunması beklenmektedir.

Teşekkür ve/veya Açıklama: Bu çalışmanın geliştirilmesine değerli görüş ve önerileri ile katkıda bulunan Uzman Psikolog Deniz AKKAYA KOZAK'a çok teşekkür ederiz.

Kaynaklar

1. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction: Reply. American Psychologist. 2001; 56(1): 89-90.
2. Gürsu O, Ay Y. Pozitif Psikoloji: Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi. Turkish Academic Research Review. 2019; 4(4): 655-660.
3. Haybron DM. Philosophy and the science of subjective well-being. M, Eid, RJ, Larsen (Ed.). The science of subjective well-being içinde. The Guilford Press. 2008.

4. Liu Z, Li L, Huang J, ve ark. Association between subjective well-being and exceptional longevity in a longevity town in China: a population-based study. *Age*. 2014; 36(3): 9632.
5. Nakagawa T, Cho J, Gondo Y, ve ark. Subjective well-being in centenarians: a comparison of Japan and the United States. *Aging & mental health*. 2018; 22(10): 1313–1320.
6. Engberg H, Oksuzyan A, Jeune B, ve ark. Centenarians a useful model for healthy aging? A 29 year follow-up of hospitalizations among 40,000 Danes born in 1905. *Aging cell*. 2009; 8(3): 270–276.
7. Cheng A, Leung Y, Brodaty H. A systematic review of the associations, mediators and moderators of life satisfaction, positive affect and happiness in near-centenarians and centenarians. *Aging & mental health*. 2022; 26(4): 651–666.
8. Aiello A, Ligotti ME, Cossarizza A. Centenarian offspring as a model of successful ageing. *Centenarians*. 2019; 35-51.
9. Seligman ME. *Flourish: A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. Nicholas Brealey. 2011.
10. Bradburn N. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.1969
11. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989; 57: 1069–1081.
12. Tunç B. Seligman'dan İyi Oluşa Farklı Bir Bakış: PERMA Modeli. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2022; 9(1): 1-15.
13. Seligman ME. *Gerçek mutluluk (Çeviri. S Kunt Akbaş)*. Eksi Kitaplar Yayınları. 2020.
14. Seligman M. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. 2018; 13(4): 333-335.
15. Yurdaşık ÖE, Karaman MA, Atasayar Ö, ve ark. Psikolojik iyi oluşun eğitim öğretim süreçlerindeki konumu. *Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi*. 2023; 10(95): 1090-1098.
16. Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995; 69(4): 719–727.
17. Özen Y. Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2010; (4): 46-58.
18. Diener E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 1984; 95(3): 542-575.
19. Heathwood C. Desire Satisfactionism and Hedonism. *Philos Stud*. 2006; 128: 539–563.
20. Ryan RM, Deci E. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001; 52(1): 141-166.
21. Avşar E. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. 2021.
22. Westerhof GJ, Keyes CL. Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. *J Adult Dev*. 2010; 17(2): 110-119.
23. Huta V. Eudaimonia and hedonic experience. In M Eid, RJ Larsen (Eds.). *The science of subjective well-being*. The Guilford Press. 2015.
24. Diener E, Scollon CN, Lucas RE. The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*. 2009; 39: 67-100.
25. Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002; 82: 1007–1022.
26. Diener E, Diener C. Most people are happy. *Psychological Science*. 1996; 7: 181-185.
27. Pavot W, Diener E. Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*. 1993; 5: 164–172.
28. Okur S, Totan T. Psikolojik İyi Oluşu Değerlendiren Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin Türkçede İncelenmesi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2019; 6(2): 1-12.
29. Akın A. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 2008; 8(3): 721-750.
30. Butler J, Kern ML. The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*. 2016; 6(3): 1-48.

31. Demirci İ, Ekşi H, Dinçer D, ve ark. Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 2017; 5(1): 60-77.
32. Demirci İ. Pozitif psikoloji temelli perma grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarına etkisi: bir pilot çalışma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2021; 21(2): 453-466.
33. Schutte PS, Ryff CD. Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997; 73(3): 549-559.
34. Akın A, Demirci İ, Yıldız E, ve ark. The short form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): The validity and reliability of the Turkish version. *International Counseling and Education Conference*, 3-5 2012. İstanbul, Turkey.