

POZİTİF PSİKOLOJİ

EDİTÖR: PROF. DR. SEFA BULUT

Pozitif psikoloji, psikoloji akımları içerisinde en son ortaya çıkan yaklaşımdır. Bu biraz da toplumların ve insanların yaşadığı sosyo-kültürel değişime paralel olarak gelişmiştir. Geçen yüzyılın başında ortaya çıkan psikoloji bilimi daha çok olumsuz davranışlara ve patolojilere odaklanırken, bu yüzyılın başlarında ortaya çıkan pozitif psikoloji insanı bir bütün olarak görerek, insandaki olumlu yanları görmeyi de insan gelişimi ve sağlığı için gerekli olduğunu anlamıştır. Psikolojinin konusu sadece olumsuzlukları tanımak ve onları anlamak değil, bireyde ki olumlu özellikler, güçlü yanlar ve insanı insan yapan değerlerdir.

Pozitif psikoloji önceleri Amerika da ortaya çıkmasına rağmen, kısa sürede tüm dünyada kabul görmüştür. Aslında pozitif psikolojinin kavramlarına bakıldığında zaman bunların yaşamın içinden geldiği ve tüm kültürlerde ortak olduğu görülebilir. O nedenle de pozitif psikoloji pek çok alana uygulanabilir olmuştur. Bu kitapta da popüler olan bu konuların yaşamda karşılaştığımız farklı durum ve alanlarına nasıl uygulandığını göreceksiniz. Bu kitap psikologların, psikolojik danışmanların, psikiyatristlerin, sosyal hizmet uzmanlarının, ruh sağlığı alanında çalışan uzananların ve insanlarla çalışan tüm meslek gruplarındaki bireylerin okuyup yararlanabileceği bir kitap olması amaçlanmıştır. Bunun da ötesinde kendini tanımak anlamak isteyen bireyler, kendilerini duygularını, düşüncelerini ve değerlerini keşfetmek isteyen bireylerin de zevkle okuyabileceği bir kitaptır.

O nedenle bu kitabı bireyler hem bir ders kitabı gibi hem de kendilerini keşfetmek ve tanımak amacı okumak isteyebilirler. Kitabın yazılış şekli hem lisans hem de yüksek lisans öğrencilerinin anlayabileceği açıklıktadır. Kitapta örnekler ve okunacak kitaplar da önerilmiştir. O nedenle lisans ve yüksek lisans seviyesinde ders kitabı yada yardımcı ders kaynağı olarak rahatlıkla önerilebilecek bir kitaptır.



AKADEMİK YAYINCILIK

www.nobelyayin.com [f](#) [t](#) [i](#)
nobelyayin | nobelkitap | nobelcocuk | nobelyasam | nobelcocukyayin



EDİTÖR
PROF. DR. SEFA BULUT

POZİTİF PSİKOLOJİ



EDİTÖR: PROF. DR. SEFA BULUT

POZİTİF PSİKOLOJİ



POZİTİF PSİKOLOJİ

Editör: Prof. Dr. Sefa Bulut



POZİTİF PSİKOLOJİ

Editör: Prof. Dr. Sefa Bulut

Yayın No. : 2926
Psikoloji/PDR No. : 190
ISBN : 978-625-406-367-1
E-ISBN : 978-625-406-368-8
Basım Sayısı : 1. Basım, Ekim 2020

© Copyright 2020, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340

Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Nobel Yayın Grubu, 1984 yılından itibaren ulusal ve 2011 yılından itibaren ise uluslararası düzeyde düzenli olarak faaliyet yürütmekte ve yayınladığı kitaplar, ulusal ve uluslararası düzeydeki yükseköğretim kurumları kataloglarında yer almaktadır.

Genel Yayın Yönetmeni : Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Yayın Koordinatörü : Gülfem Dursun -gulfem@nobelyayin.com-

Redaksiyon : Seda Çelikkaya -seda@nobelyayin.com-
Sayfa Tasarım : Dicle Korkmaz -dicle@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım : Mehtap Yürümez -mehtap@nobelyayin.com-
Baskı Sorumlusu: Yavuz Şahin -yavuz@nobelyayin.com-
Baskı ve Cilt : Atalay Matbaacılık / Sertifika No.: 15689-
Büyük Sanayi 1 Cad. Elif Sok. No.:7/236-237 İskitler / ANKARA

Kütüphane Bilgi Kartı

Bulut, Sefa.

Pozitif Psikoloji / Sefa Bulut

1. Basım. XVI +480 s. 16x23,5 cm. Kaynakça var, dizin yok.

ISBN: 978-625-406-367-1

E-ISBN: 978-625-406-368-8

1. Pozitif Psikoloji 2. Psikoloji 3. İyimserlik

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.

Adres: Bahçekapı mh. 2465 sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat Şaşmaz-ANKARA - siparis@nobelyayin.com-

Telefon: +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 65

E-Satış: www.nobelkitap.com - www.atlaskitap.com - **Bilgi:** esatis@nobelkitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa Basım Dağıtım, Arasta, Arkadaş Kitabevi, D&R Mağazaları, Dost Dağıtım, Ekip Dağıtım, Kida Dağıtım, Kitapsan, Nezih Kitabevleri, Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri

8 İNSAN GELİŞİMİNE POZİTİF BİR YAKLAŞIM: “FLOURISHING”

Sefa Bulut
Emre Gürkan

Bu bölümü okuduğunuzda

1. Pozitif psikolojinin insan gelişimine katkısını,
2. İnsan gelişiminde sağlıklı bir gelişim yaklaşımını,
3. İnsan yaşamında olumlu duyguların önemini öğreneceksiniz.

1. GİRİŞ

Pozitif psikolojinin kurucusu sayılan Seligman (2010), “Flourish” kavramına yüklediği anlamı ve PERMA modelinin gelişimine giden süreci şu şekilde ifade etmektedir:

“Ben bir psikoterapist olarak uzun zamanlar danışanlarımın üzümlüklerini, anksiyetelerini ve öfkelerini dindirmekte başarılı işler yaptım. Başlarda, her bir seansın sonunda skalanın pozitif tarafında yer alan mutlu birer insan elde ettiğimi sanıyordum. Oysa bu hiçbir zaman gerçekleşmedi. Terapiler sonunda ben sadece sakalada “nötr” diyebileceğim insanlar elde ediyordum. Bunun sebebi ise daha iyi ilişkiler kurabilmek, hayata daha fazla anlam katabilmek, daha fazla iş ve değer üretebilmek ve daha çok pozitif duygu inşa edebilmek için gerekli olan becerilerin, depresyon, anksiyete ve öfke ile mücadele edebilmek için gerekli olan becerilerden tamamen farklı olmasıydı. İşte bunu sağlamayı hedefleyen pozitif psikolojinin amacı da sadece insanların psikolojik ızdırabını dindirecek müdahaleler geliştirmek yerine aynı zamanda ‘hayatı olumlu yaşama-yaya olanak veren’ müdahaleleri de inşa etmek olmalıdır” (s. 233).

Psikoloji bilimi, tarih sahnesine çıktığı ilk yıllardan bu yana, genel olarak dikkatini insan ruhundaki psikolojik sorunlara, patolojilere ve fonksiyon bozukluklarına vermiştir. Psikoloji bilimi çoğunlukla, insan psikolojisinin bu olumsuz taraflarının gündemde tutmasıyla birlikte bireylerin psikolojik gücü, kaynakları ve gelişmişlik fikrinden uzak kalmayı yeğleyerek bu bireysel güçleri ve kaynak-

ları kullanmak adına çok az teori ve fikir üretmiştir (Seligman 2002). Buna mukabil bu yüzyılın başında yeni bir psikoloji akımı olarak doğan ve yükselen *Pozitif psikoloji* akımının amacı ise psikolojinin bu zamana kadar odaklanmış olduğu psikopatolojileri ve tedavi süreçlerini yok saymadan, insan yaşamında unutulmuş ve ihmal edilmiş olan pozitif özellikleri yeniden inşa edebilmektir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bununla birlikte pozitif psikolojide amaç patoloji, sıkıntı ve fonksiyon bozukluğu çalışmalarını tam anlamıyla yok saymak ya da tam anlamıyla desteklemek değildir. Aksine amaç, mevcut bilgi tabanını bütünleştirmek ve tamamlamak için insan esnekliği, gücü ve büyümesi hakkında bildiklerimizi yeniden şekillendirmektir (Gable ve Haidt, 2005). Önümüzdeki 21. yüzyılda, pozitif psikoloji kavramlarının anlaşılmasının hem bireylerin hem de toplumun gelişmesine katkı sağlayacağına inanmakla beraber sadece koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin varlığı değil, aynı zamanda ruh sağlığı uzmanlarının da birtakım pozitif ilişkileri keşfetmesinin önemi vurgulanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Keşfedilecek bu pozitif ilişki örüntüleri sayesinde, insan psikolojisinin esnekliği ve dayanıklılığı artırılabilir, bu örüntülerin yaşantısal bir çerçevede temellendirilmesi ile de ruh sağlığı hizmetlerinde önemli gelişme kaydedilebilir.

Pozitif psikolojinin en temel ve basit varsayımı sadece *mutluluk* değildir. Pozitif psikoloji sadece mutluluğa odaklanmadığı gibi, mutluluk gibi tek bir kategori ve kavram içerisinde değerlendirilmez ve sınırlandırılmaz. Pozitif psikolojinin üç farklı alanda hayata pozitif katkılar sunmaya odaklandığı ifade edilebilir: (1) pozitif öznel deneyimler (mutluluk, memnuniyet, iyi-oluş, akış, doyum), (2) pozitif bireysel tutumlar (karakter özellikleri, yetenekler, ilgiler, değerler), (3) pozitif sosyal kurumlar (pozitif aile, okul, iş ortamları ve toplum) (Seligman, 2002). *Pozitif psikoloji*, insanda sıkıntı, sorun, problemin var olduğu kadar, mutluluk ve gelişimin de pekala mümkün olduğunu ve psikoloji alanı içerisinde çalışmalara konu edilmesi gerektiğini anlatmak için kullanılabilir bir “şemsiye terim”dir (Peterson ve Park, 2003). Bununla birlikte pozitif psikoloji sadece salt mutluluğu ve bu mutluluğa götüreceği tek düze etkinlikleri içeren bir zeminde değil, aynı zamanda (1) memnun, (2) iyi, (3) anlamlı bir yaşamı da sağlayacak (Seligman, 2002) ve insanın gelişiminde önemli bir kilometre taşı olabilecek bütüncül bir zeminde ilerlemektedir. Nitekim pozitif psikoloji kuramcıları, bireylerin ve hatta toplumun *güçlü yönlerinin* ve *psikolojik esnekliğinin* ana hatları ile belirginleşmesinin, pozitif psikolojinin kazanımlarının hayata geçirilmesiyle mümkün olabileceğine inanmaktadırlar (Gable ve Haidt, 2005). Bu kazanımların kıstaslarından birinin de “mutluluk (happiness)”

olup olmadığı hiç kuşkusuz tartışılmaktadır (Seligman ve Pawelski, 2003). Ayrıca, *psikolojik esnekliğin* ve *mutluluğun*; bireylerin fiziksel sağlığına (*physical health*), öznel iyi oluşuna (*subjective well-being*), toplum içinde işlevsel grupların varlığına (*functional groups*) ve insanın ve toplumsal kurumların gelişmesine (*flourishing of human-being and institutions*) nasıl katkıda bulunduğu (Gable ve Haidt, 2005) da üzerine düşünülmesi gereken değerli bir konudur. Bu minvalde, mutluluğun ve insan gelişiminin (*happiness and human flourishing*) ne olduğuna, nasıl ölçülebileceğine, ‘mutluluğun ve gelişimin sebepleri ve sonuçları nelerdir’ gibi soruların cevaplarını aramak için yapılan çalışmalar son yıllarda hız kazanmıştır (Eid ve Larsen, 2008). Son yirmi yılda üzerinde daha çok durulan bir kavram olan “insanın gelişimi” (*human flourishing*) açısından bireylerin iyi oluşunu, işlevselliğini ve gelişimini (*well-being, human functioning and flourishing*) inceleyen çalışmalar son yıllarda literatürde daha çok yer bulmuş (Satıcı ve ark., 2013) ve bu çalışmalarda bazı psikolojik kavramlarla “*flourishing*”in yakından ilişkileri incelenmiştir (Erarslan-Caban, 2016).

Bu bağlamda yapılan çalışmalarla insanın gelişimi (*human flourishing*): diğerleri ile pozitif ilişkiler ve yaşamın anlamını bulmak (Telef, 2013; Huppert ve So, 2009, 2013), pozitif fonksiyon gösterme (Keyes, 2002); iyilik hâli (*goodness*), psikolojik büyüme (*growth*), psikolojik esneklik (*resilience*), üretkenlik (*generativity*) (Frederickson ve Losada, 2005); öz güven, iyimserlik (*optimism*), canlılık, öz belirleme (*self-determination*), yaşam doyumu (Huppert ve So, 2009); yetenek, otonomi, pozitif duygular, başkalarına katkı sunma, anlam ve amaç, öz-kabul (Diener ve ark., 2010); pozitif etki, yaşam gayesi (Byron, 2011); kendini gerçekleştirme, başarı, sosyal ve akademik bağlanma/katılım, pozitif etkiler (Gokcen ve ark., 2012); öz-şefkat ve farkındalık (Satıcı ve ark., 2013; Akın ve Akın, 2015); sosyal yalnızlık ve umutsuzluk (Erarslan-Caban, 2016); pozitif duygular, bağlanma/katılım, pozitif ilişkiler, anlam ve başarı (Seligman, 2011) gibi birtakım psikolojik etmenler ile ilişkilendirilmiş ve bu kavramların bir insanın gelişim konsepti olan “*flourishing*” ile güçlü ilişkiler içerisinde olduğunu belirlemiştir.

Pozitif psikolojinin hayata uygulanabilmesi adına birtakım bütüncül ve sahada uygulanabilir teoremler önerilmiştir (Hone ve ark., 2014; VanderWeele, 2017). Bu bölümde okuyucular, Pozitif psikolojinin içerisinde yer bulan “*flourishing*” kavramı ve bu kavram hakkında yapılan araştırmalar neticesinde ortaya atılmış bütüncül “*flourishing konseptleri*” hakkında güncel olarak bilgilendirmeye çalışılacaktır.

2. FLOURISHING NEDİR?

Kelime manası itibari ile Türkçeye “*serpilmek, büyüme, gelişmek*” şeklinde tercüme edilebilecek bir kavram olan “*flourish*” kelimesinin sıfat-fiil hâli olan “*flourishing*”²; “*serpilen, büyüyen, gelişen*” anlamında Türkçeye çevrilebilir (Cambridge, 2019). İnsanın gelişmesi (*human flourishing*), literatürde farklı konseptler içerisinde tanımlanmaya çalışılmıştır. Özellikle İngilizce pozitif psikoloji literatürüne bakıldığı zaman, genel olarak “*flourishing*” kavramı insanın genel ve psikolojik gelişimini vurgulayarak insanın üretme, gelişme, performans ve psikolojik esneklik bakımından optimum seviyede işlevselliğini sürdürbilmesi olarak tanımlanmaktadır (Fredrickson ve Losada, 2005). Diğer bir tanım olarak iyi-oluşu (well-being) kavramsallaştırmak için kullanılabilir bir ölçüt olan “*flourishing*”, iyi hissetmenin yanı sıra aynı zamanda insanın fonksiyonel işlevselliğinin iyi olduğunun da bir göstergesi sayılabilir; iyi-oluşun bir tür öznel ifadesi olduğu söylenebilir (Huppert ve So, 2009). Dünya Sağlık Örgütü’nün (The World Health Organization) tanımına göre “akıl sağlığı” (mental health): “bireyin kendi yeteneklerini keşfedebildiği, normal düzeydeki stresörlerle baş edebildiği, üretkenliğini verimli bir şekilde sürdürebildiği ve topluma katkıda bulunabildiği bir iyi-oluş (well-being) durumudur (WHO, 2004, s.12)”. Bu noktadan bakıldığında yukarıda verilen “*flourishing*” tanımları ile WHO’nun “akıl sağlığı (mental health)” tanımı arasında önemli ölçüde tutarlılık olduğu söylenebilir (Erarslan-Caban, 2016).

Deneyisel olarak elde edilen sonuçlara göre öznel iyi-oluşun (subjective well-being) üç temel yapısı vardır: (1) kişinin hayatına ilişkin bilişsel değerlendirmeleri (yani yaşam doyumu ve mutluluk); (2) yüksek seviyede pozitif duygusal deneyimler ve (3) düşük seviyede negatif duygusal deneyimler (Arthaud-Day ve ark., 2005). “*Flourishing*” ise iyi hissetmenin ve etkili bir şekilde işlevsellik göstermenin bileşkesi olarak bu üç maddeyi de kapsayan bir öznel iyi-oluş ile ilişkilidir (Huppert ve So, 2013). Pozitif işlevsellik ve yüksek seviyelerde öznel iyi-oluş (subjective well-being) gösteren bireyler (Keyes, 2002), “*flourishers*” olarak adlandırılabilirler (Momtaz ve ark., 2016; Satıcı ve ark., 2013). Bu minvalde, “*flourishers*” diye adlandırılan bireyler sadece ‘*skalanın eksi tarafında*’ yer aldıkları ve mental bir hastalığa sahip olmadıkları için değil, aynı zamanda mental sağlıklarının skalada ‘*sıfırın üzerinde pozitif bir değerde*’ olmasından dolayı gelişim gösterirler (Keyes, 2002, 2005). Bu insanlar aynı za-

² Bölüm boyunca kavramın tam olarak Türkçe karşılığı olmadığı için çoğunlukla kavramın İngilizce orijinal kullanımı olan “*flourishing*” kavramı kullanılmıştır. Yer yer anlamını kısmen karşılayan Türkçe “gelişim” kelimesinin kullanımı da tercih edilmiştir.

manda kendi bireysel ve sosyal yaşamlarını pozitif ve işlevsel bir şekilde düzenlerler, kendi iç dünyalarında da üretken ve sağlıklı bir duygu sistemleri vardır (Keyes, 2002). "Flourishing" kavramı; bireylerde, gruplarda ve kurumlarda *optimum işlevsellik* (Gable ve Haidt, 2005) ya da *pozitif işlevsellik* olarak düşünülebilir. Bu tanıma destek verecek nitelikte Rusk ve Waters (2015), pozitif psikoloji literatürünü tarayarak yapmış oldukları niceliksel bir meta-analiz çalışması sonucunda beş bileşenli bir *pozitif işlevsellik modeli* geliştirmiştir. Bu model, bireylerin psikolojik ve sosyal olarak işlevselliklerini (1) anlamlandırma/kavrama ve başa çıkma (*comprehension and coping*), (2) dikkat ve farkındalık (*attention and awareness*), (3) duygular (*emotions*), (4) hedefler ve alışkanlıklar (*goals and habits*), (5) değerler ve ilişkiler (*virtues and relationships*) olarak beş bileşen üzerinden tanımlamıştır (Butler ve Kern, 2016). Bu yapı 'Pozitif İşlevselliğin Beş Bileşen Modeli' (*The Five Domains of Positive Functioning/DPF-5*) olarak isimlendirilmiştir (Rusk ve Waters, 2015).

Ayrıca bir bireyin gelişebilmesi (*human flourishing*) için optimum seviyede üretkenlik, performans ve işlevsellik göstermesinin yanı sıra, duygusal iyi-oluş unsurlarından olan pozitif duyguları negatif duygulardan daha fazla, daha sık ve daha sürekli bir şekilde deneyimlemeye ihtiyacı vardır (Larsen ve Prizmic, 2008). Nitekim yapılan çalışmalar bağlamında "*flourishing*"; duygusal, psikolojik ve sosyal iyi-oluş ile yakından ilişkili bulunmuş ve "*flourishing*" için en iyi operasyonel tanımın, duygusal iyi-oluş belirtilerini psikolojik ve sosyal iyi-oluş belirtileriyle bütünleştirilerek oluşabileceği öne sürülmüştür (Keyes, 2002, 2005). Yine yaklaşık yarım yüzyıllık bir dönemde yapılan araştırmaların faktör analizleri yapıldığında haz kaynaklı iyi-oluş (*hedonic well-being*) veya erdem kaynaklı iyi-oluş (*eudaimonic well-being*) yapılarının içeriğini temsil eden yaklaşık 13 kadar semptom (yani ölçüt ya da kriter) belirlenmiş olması ve bu kriterlerin DSM IV-TR depresyon tanı kriterlerinin yaklaşık olarak tersi olması da dikkate değerdir (Keyes, 2005). Bu noktadan hareketle Keyes (2005), akıl sağlığı (yani *flourishing*) için birtakım semptomlar kümesi önermiş ve tanı kriterleri belirlemiştir (tablo şeklinde görmek için bkz. Keyes, 2005).

Bir diğer tanımda ise '*flourishing*'; pozitif duygular, duygusal dinginlik, canlılık, iyimser olma, psikolojik esneklik, öz-saygı, akış, başarı, anlam gibi bireysel pozitif özellikler ile karakterize olduğu kadar pozitif ve sosyal ilişkilerin varlığı ile de kavramsallaştırılabilir (Eraslan-Caban, 2016). Bu minvalde Diener ve ark. (2009, 2010), ilk ismi Psikolojik İyi-oluş Ölçeği (*Psychological Well-being Scale-PWB*) olan ama sonradan ismini Flourishing Ölçeği (*Flourishing Scale- FS*) olarak değiştirdikleri sekiz maddelik ölçek ile bireylerin *psikososyal sağlıklılığını* ölçmek ve bireylerde mevcut olan *öznel iyi-oluş* kıstasları

nın eksik yanlarını tamamlamayı amaçlamışlardır. Böylelikle bireyin kendi bakış açısından psiko-sosyal işlevselliklerinin özelliklerini anlamaya ve yeniden değerlendirmeye çalışmışlardır. Bu noktadan hareketle hayata karşı olumlu ve iyimser tutum sergileyen bireylerin, psikolojik işlevselliğin yanında sosyal işlevselliklerinin de ‘*flourishing*’ tanımında kendine yer bulmasının kaçınılmaz olduğu ifade edilebilir (Keyes & Haidt, 2003). Nitekim ‘*flourishing*’, bir insanın yaşamının her açıdan iyi gittiğini ifade etmektedir ve bu iyi gidişe (i) mutluluk ve yaşam doyumu, (ii) hem mental hem fiziksel sağlık, (iii) yaşamın anlamı ve amacının olması, (iv) karakter ve erdem, (v) yakın sosyal ilişkiler kurabilmek önemli ölçüde katkı sağlar (VanderWeele, 2017).

Bireylerin hayatın iyi gittiğini düşünmesi ve iyi hissetmesinin yanında, iyi ve optimum işlevsellik gösterdiklerine karşı iyimser bir tutum göstermeleri de bir ‘*flourishing*’ kriteri olarak varsayılabılır (Huppert ve So, 2009). Zira, “optimistik” (iyimser) olmak ile “*flourishing*” ölçütlerini karşılamak arasında yakın bir korelasyon bulunmaktadır (Keyes & Haidt, 2003). İyimser olmanın yanında, pozitif duygular deneyimlemenin de insan gelişimine katkı sağlayacağı ifade edilebilir. Frederickson (1998, 2001), ortaya koymuş olduğu “Pozitif Duyguları Genişletme ve İnşa Etme Teorisi” (*The Broaden-And-Build Theory Of Positive Emotions*) ile temel olarak olumlu duygular deneyimlemenin, bireylerin anlık düşünce-eylem repertuarlarını genişlettiğini ifade etmiştir. Aynı zamanda bu repertuarın da bireylerin fiziksel, entelektüel, sosyal ve psikolojik kaynaklarının harmanı olan; devamlı ve kalıcı diğer bir kaynak repertuarı oluşturmasına hizmet ettiğini öne sürmektedir. Bu teori, ampirik bulgularla desteklenerek yüksek oranlarda pozitif duygular deneyimlemenin bireylerdeki optimal işleyişe (*optimum* veya *positive functioning*), zihin dünyalarının zenginleşmesine ve kişisel kaynaklarının güçlenmesine katkı sağlayacağını ifade ederek bireylerin gelişimlerinin (*human flourishing*) böylelikle mümkün olabileceğini iddia etmektedir (Frederickson, 1998, 2001, 2004). Frederickson ve Losada (2005) ise 188 kişilik bir örnekleme ile Frederickson’ın (1998) *Pozitif Duyguları Genişletme ve İnşa Etme Teorisi* ile Losada’nın (1999) *Takım Performansının Unlineer Matematiksel Modelini* birleştirerek bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmanın sonucuna göre bireylerin pozitif duygular deneyimleme oranları istatistiksel olarak belirli bir ‘kritik olumluluk oranına’ (*critical positivity ratio* veya *Losada ratio*) ulaşır veya o oranın üzerine çıkarsa o bireylerde gelişim (*human flourishing*) söz konusudur. Bu oranın altına düşülmesi hâlinde ise bireylerde durgunlaşma (*human languishing*) söz konusu olacaktır. Bu sonuçlardan hareketle ‘*human flourishing*’ kavramının, dört anahtar bileşen tarafından karakterize edilen *optimum işlevsellik* olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bileşenler: (a) *iyilik hâli (goodness)*: mutluluk, tatmin ve üst düzey işlevsellik. (b) *üretkenlik (generativity)*: limitsiz

düşünce, geniş aksiyon repertuarı ve davranış esnekliği. (c) *büyüme (growth)*: kişisel ve sosyal kaynaklara dayanan gelişme ve büyüme. (d) *psikolojik esneklik ve dayanıklılık (resilience)* : karşılaşılan sorun sonrasında hayata tutunabilmektir.

Diener ve ark. (2009, 2010), geliştirmiş oldukları Pozitif ve Negatif Deneyimler Ölçeğinde (*Scale of Positive and Negative Experience - SPANE*), iyi-oluşa etki eden pozitif (eğlence, mutluluk, memnuniyet) ve negatif (üzgünlük, öfke ve korku) duygulara bütüncül olarak odaklanmışlar ve klinik pratisyenlerin bireylerdeki (örneğin, depresyon) sadece bir tür duyguyu değerlendirme düşüncelerinin aksine birer pozitif psikoloji araştırmacısı olarak pozitif ve negatif duyguları genel olarak değerlendirebilmeyi amaçlamışlardır.

Gokcen ve ark. (2012), teknik üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları nitel tümevarımsal içerik analizi çalışmasında, "*flourishing*" ve "*non-flourishing*" kavramının anlamını üniversite öğrencilerine sorarak öğrencilerin yapmış oldukları tanımlardan hareketle birtakım yeni kavramsallaştırmalar yapmışlardır. Bu araştırmaya göre "*flourishing*" kapsamına giren öğrenciler için tanımlar daha çok "kendini gerçekleştirme, başarı, akademik ve sosyal olarak bağlanma/katılım" merkezde kalacak şekilde oluşurken "*non-flourishing*" diye tanımlanan öğrenciler ise "genel bir eksiklik duygusu taşıyan, kopuk, tembel, geri çekilerek içe kapanmış, mücadele etme ve ilerleme çabası göstermek istemeyenler" olarak belirtilmiştir.

"Human flourishing" ölçütlerini sağlayan bireyler (yani *flourishers*), duygusal dengeye sahip oldukları gibi okul, iş ve çalışma günlerini çok az aksatırlar ve çok az fiziksel limitleri vardır, yani fiziksel olarak da sağlıklı bireylerdirler (Keyes & Haidt, 2003). "Flourishing" araştırmaları, fiziksel sağlık ölçütlerinin de dâhil olduğu daha fazla araştırma yapılması gereken bir süreçtir (Peterson ve Park, 2003). Fiziksel sağlığın öznel iyi-oluşun bir açılımı olan '*flourishing*' kavramı üzerinde önemi oldukça fazla olduğu söylenebilir (Friedman & Kern, 2014). Örneğin, yapılan bir çalışmada "fiziksel olarak sağlıklı olma", Seligman'ın (2011) geliştirmiş olduğu PERMA modelinin alt boyutlarıyla orta güçlükte korelasyon göstermiştir (Butler ve Kern, 2016). Bu durumu destekler nitelikte, ergenler için geliştirilen ve uygulanan bir pozitif psikoloji eğitim modelinde, 'gerçek sağlıklılık' (*health*); fiziksel sağlıklılık (ör. düzenli uyku ve yeme içme gibi) ve mental sağlıklılık (ör. psikolojik esneklik gibi) birlikte ve geniş bir yelpazede değerlendirilmektedir (Norrish ve ark., 2013). Bu durum da hâliyle fiziksel olarak sağlıklı olmayı, mental olarak sağlıklı olmak ve '*flourishing*' ile ilişkilendirmek anlamına gelmektedir.

3. FLOURISHING KONSEPTLERİ

Literatürde birbirinden farklı dört farklı “*flourishing*” konsepti bulunmaktadır (Hone ve ark., 2014; Momtaz ve ark., 2016) ve bunlar: (1) Keyes (2002), (2) Huppert ve So (2013), (3) Diener ve ark. (2010) ve (4) Seligman’dır (2011). Bu bölümde, bu dört farklı “*flourishing konsepti*” hakkında bilgilendirme yapılması amaçlanmıştır. Aşağıda gösterilmiş olan *Tablo 1*’de bu dört farklı konseptin bazı temel kavramları açısından karşılaştırılmasına yer verilmiştir (Hone ve ark., 2014):

Tablo 1: Dört farklı ‘*flourishing*’ konseptinin bazı temel kavramları açısından karşılaştırması

Keyes	Huppert & So	Diener ve ark.	Seligman
Pozitif ilişkiler (<i>Positive relationships</i>)	Pozitif ilişkiler (<i>Positive relationships</i>)	Pozitif ilişkiler (<i>Positive relationships</i>)	Pozitif ilişkiler (<i>Positive relationships</i>)
Pozitif etkiler (ilgili/meraklı olma) <i>Positive affect (interested)</i>	Bağlanma/Katılım (<i>Engagement</i>)	Bağlanma/Katılım (<i>Engagement</i>)	Bağlanma/Katılım (<i>Engagement</i>)
Yaşam Amacı (<i>Purpose in life</i>)	Anlam (<i>Meaning</i>)	Amaç ve anlam (<i>Purpose and meaning</i>)	Anlam ve amaç (<i>Meaning and purpose</i>)
Kendini kabul (<i>Self-acceptance</i>)	Öz güven (<i>Self-esteem</i>)	Kendini kabul/öz güven (<i>Self-acceptance and Self-esteem</i>)	-
Pozitif etkiler (mutluluk) <i>Positive affect (happy)</i>	Pozitif duygular (<i>Positive emotion</i>)	-	Pozitif duygular (<i>Positive emotion</i>)
-	Yeterlilik (<i>Competence</i>)	Yeterlilik (<i>Competence</i>)	Başarı/Yeterlilik (<i>Accomplishment/ Competence</i>)
-	İyimserlik (<i>Optimism</i>)	İyimserlik (<i>Optimism</i>)	-
Sosyal katkı (<i>Social contribution</i>)	-	Sosyal katkı (<i>Social contribution</i>)	-

3.1. Keyes'in (2002) Flourishing Konsepti

Keyes (2002, 2005) ruh sağlığının varlığını ve yokluğunu belirtmek için bir *ruh sağlığı sürekliliği kavramı* tanımlamıştır. Ona göre ruh sağlığı sadece ruhsal hastalığın olmama durumu değil, aynı zamanda olumlu duyguların varlığını, kişisel ve toplumsal yaşamdaki pozitif işlevselliği ifade eden bir kavramdır. Bu yaklaşıma göre iyi-oluş (well-being); duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş boyutlarından oluşmaktadır. Diğer bir deyişle; (1) *duygusal (hedonik-haz odaklı) iyi-oluş* veya kendisi/yaşam hakkında olumlu duyguların varlığı, (2) diğerleriyle ilişkili ve toplum tarafından değer verilen duyguları içeren *sosyal iyi-oluş*, (3) iyi fonksiyon göstermeye odaklanan *psikolojik (eudaimonik-erdem odaklı) iyi-oluş* (Norrish ve ark., 2013). Bu iyi-oluşlar (*well-being*) da pozitif ilişkiler, pozitif ilgiler, hayatta bir amacın olması, kendini kabul, pozitif hissetme, mutlu olma, sosyal katkı, sosyal entegrasyon, sosyal büyüme, sosyal kabul, kişisel büyüme, otonomi ve yaşam doyumu alt boyutlarından oluşmaktadır (Hone ve ark., 2014). Keyes (2002, 2005), temel olarak DSM ve ICD'nin depresyon ve kaygı bozuklukları ile ilgili tanı kriterlerini hareket noktası kabul ederek hastalık kriterlerinin aksine (duygusal, psikolojik ve sosyal iyi-oluş açısından) pozitif semptomların gelişmesini ve görülmesini '*flourishing*' olarak tanımlamaktadır. Yani '*flourishing tanı kriterleri*', DSM ve ICD'nin önerdikleri mental bozukluk tanı kriterlerinin tersidir (Hone ve ark., 2014).

Keyes'e (2002) göre mental sağlıklılığın sürekliliği ve iyi-oluş hâlinin tam olmasıyla ilişkilendirilen *flourishing* (gelişen, canlı, proaktif) kavramı, pozitif duygulara sahip, psikolojik ve sosyal işlevselliği yüksek olan bireyler için kullanılırken bu durumun tam aksi semptomlar gösterenler de *languishing* (durgunlaşmış, hâli kalmamış, cansız) bireyler olarak adlandırılır. Her ne kadar DSM ve ICD tanı kriterlerini tam karşılamasa da *languishing* grubunda değerlendirilen bireyler, günlük yaşamın yüksek sınırlamaları ile bezenmiş zayıf duygusal sağlıkla birlikte büyük oranda iş yaşamında aksamalar ve işe gidilen gün sayısında azalmalar göstermişlerdir. Fakat depresyon tanı kriterlerini tam anlamıyla sağlayan bireylerde ise durum doğal olarak daha ağırdır (Keyes, 2002).

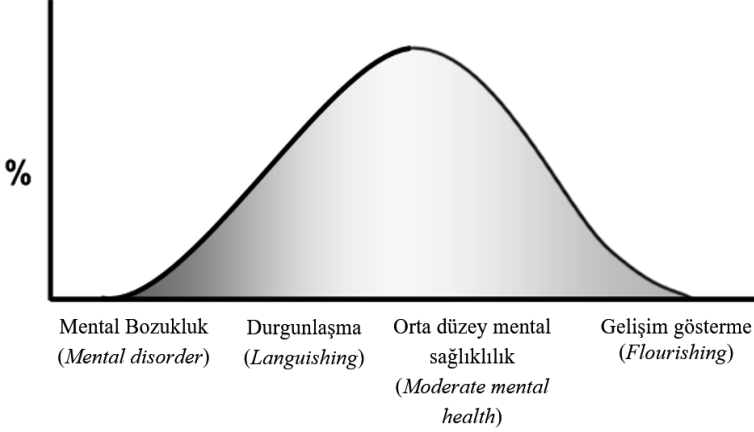
Bununla birlikte Keyes (2002), "flourishing" (*gelişen*) ve "languishing" (*durgun*) kavramlarının uç noktalarının tam ortasına "moderately mentally healthy" (*orta düzeyde mental sağlıklı*) olarak adlandırdığı bireyleri konuşturarak bu bireyleri "ne tam anlamıyla mental olarak sağlıklı ne de tam anlamıyla mental olarak sağlıklı bireyler" olarak tanımlamıştır. Yapılan araştırmada 'gelişen' ve 'orta düzeyde mental sağlıklı' olanlar fonksiyonellik bağlamında kıyaslandığında sonuçları yakın çıkmış ancak günlük aktivitelerin kısıtlılığı anlamın-

da değerlendirme yapıldığında ise mental olarak sağlıklı olan (*flourishing*) bireyler, orta düzeyde mental sağlıklı (*moderately mentally healthy*) olanlara göre daha olumlu sonuçlar ifade etmişlerdir (Keyes, 2002). Bu açıdan bakıldığında (1) hayatlarında gelişimin olduğu (*flourishing*) bireyler mental olarak sağlıklı, (2) yaşamlarında gelişim yerine durgunluk ve sönüklük (*languishing*) olanlar mental olarak sağlıksız ve (3) ne gelişim ne durgunluk ifade eden bireyler ise orta düzeyde mental sağlıklı (*moderately mentally healthy*) diye işlevsel bir kategorizasyona gidilmiştir. Bu kategoriden hareketle ayrıca mental olarak sağlıklı olan bireylerin tespiti için Keyes (2005) tarafından oluşturulmuş “Mental Sağlıklılık (yani ‘*flourishing*’) Kategorik Tanı Ölçütleri” (*hedoni* ve *pozitif işlevsellik* ana başlığında tanımlanmış semptomlar kümesi) bulunmaktadır. **Hedoni** tanı kriterleri içerisinde: düzenli olarak güler yüzlü, iyi ruh hâlinde, mutlu, sakin, huzurlu, memnun, hayat dolu ve yaşamın genelinde ya da yaşamın bazı alanlarında mutlu ve memnun hissetmek bulunurken **pozitif işlevsellik** semptom tanımlarında: kendini kabul (*self-acceptance*), sosyal kabul (*social acceptance*), kişisel gelişim (*personal growth*), sosyal gerçekleştirme (*social actualization*), yaşam amacı (*purpose in life*), sosyal katkı (*social contribution*), çevresel hâkimiyet (*environmental mastery*), sosyal uyum (*social coherence*), özerklik (*autonomy*), başkalarıyla olumlu ilişkiler (*positive relations with others*), sosyal bütünleşme (*social integration*) bulunmaktadır.

3.2. Huppert ve So'nun (2013) Flourishing Konsepti

Bir insan, hayatının iyi gittiğini düşünüyor; iyi hissettiğini ve etkili bir şekilde işlev gösterdiğini ifade ediyorsa bu insanın gelişiminden (*human flourishing*) bahsedilebilir (Huppert ve So, 2009). Yine genel bir özdeyiş olan '*iyi hisset ki iyi yap*' (*feeling good, doing good*) ifadesi, iyi hissetme ve işlevselliğin birlikteliği ile birlikte '*flourishing*'e işaret edebilir (Norrish ve ark., 2013). Nüfusun mental sağlığı bir spektrum olarak temsil edildiği zaman (*Grafik 1*), popülasyonun çoğunun orta derecede zihinsel sağlığa sahip olduğu, az bir kısmının da gelişen (*flourishing*) ve durgun kesim (*languishing*) olduğu görülecektir (Huppert ve So, 2009). Bu gelişen (*flourishing*) popülasyon ile çalışmak önemlidir çünkü yüksek düzeyde “*flourishing*” seviyesi, bireylerin psiko-sosyal işlevselliğinin yanında, düşük sağlık harcamaları ve düşük geçim sıkıntısı gibi ekonomik avantajlara sahip olup olmamakla da yakından ilişkilidir (Huppert ve So, 2009). Hâliyle popülasyonun bu gelişen kesiminin üzerinde durulması, hem insanı geliştirecek toplumsal kurumların işlevselliğini arttırmak hem de toplumsal politikaları insan gelişimini merkeze alarak belirlemek adına önemli ve faydalı olacaktır (Seligman, 2011).

Mental sağlık spektrumu
(The mental health spectrum)



Grafik 1: Huppert ve So'nun (2009) mental sağlık spektrumu

Bu spektrumdaki mental sağlıklılık düzeyinin yüksek olduğu bireylerin özelliklerini belirleyebilmek ve operasyonel bir "flourishing" tanımı oluşturabilmek adına, yirmi üç Avrupa ülkesinde 16 yaş üzeri 43 bin katılımcı ile Avrupa Sosyal Anketi (*European Social Survey-ESS*) kullanılarak bir çalışma yapılmış, "flourishing" için belirli kriterlerle alt bileşenler tanımlanmış ve ölçülmüştür (Huppert ve So, 2009). Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre Avrupa ülkelerinin genel gelişim oranı (rate of flourishing) %16 olarak belirlenirken %33 gelişim ile Danimarka birinci sırada, Rusya ise %6 gelişim göstererek listenin en altında yer almıştır (Huppert ve So, 2009, 2013; Seligman, 2011). Keyes (2002) gibi, Huppert ve So'nun (2009) yaptığı bu araştırmada kullanılan yöntem çerçevesinde de DSM'nin depresyon ve kaygı bozukluğu tanı kriterlerinin aksi maddelerinden hareketle oluşturulan öznel iyi-oluşun pozitif kavramları bulunmaktadır (Hone ve ark., 2014). Belirlenen kriterlere göre "flourishing", iyi-oluş teorisinin ruhunu yansıtan bir şekilde, bireyin birtakım *çekirdek özelliklere* ve *ek özelliklere* sahip olması demektir (Huppert ve So, 2009; Seligman, 2011). Daha sonrasında "flourishing" tanımı için revize edilerek yeniden belirlenen bu *10 temel özellik*: yetkinlik (*competence*), duygusal kararlılık (*emotional stability*), pozitif duygu (*positive emotion*), bağlanma/katılma ve ilgi (*engagement and interest*), anlam ve amaç (*meaning and purpose*), öz-güven (*self-esteem*), iyimserlik (*optimism*), psikolojik esneklik (*resilience*), pozitif ilişkiler

(*positive relationships*), canlılık (*vitality*) olarak belirlenmiş ve Avrupa Sosyal Anketinde her birine karşılık gelen maddeler oluşturularak uygulanmıştır (Huppert ve So, 2013; ölçek maddeleri için bkz. Hone ve ark., 2014).

3.3. Diener ve Arkadaşlarının. (2010) Flourishing Konsepti

Diener ve arkadaşları (2009, 2010) ise “flourishing” kavramından, sosyopsikolojik işlevselliği anlamışlar (Hone ve ark., 2014) ve oluşturdukları Flourishing Ölçeği (*Flourishing Scale-FS*) ile amaç/anlam, pozitif ilişkiler, bağlanma/katılım, sosyal katkı, yetkinlik, öz-saygı, optimizm/iyimserlik, sosyal ilişkiler kavramları ölçmeye çalışmışlardır (Diener ve ark., 2010).

Flourishing Ölçeği (FS), 689 kişilik bir örnekleme yüksek geçerlilik ve güvenilirlik göstermiştir ve genel olarak katılımcıların bireysel psikolojik iyi oluşunun değerlendirmesinde etkili görülmüştür (Diener ve ark., 2010). Telef (2013), Flourishing Ölçeğini “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” adıyla üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme (n=529) uygulayarak Türkçeye çevirme, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Elde edilen sonuçlar ışığında, ölçeğin psikolojik iyi oluşu ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olabileceğini ve araştırmacılar tarafından kullanılabilirliğini ifade edilmiştir. Bununla birlikte Türkiye’de yapılan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin (Flourishing Scale)” kullanıldığı ve işlevselliğinin gösterildiği diğer iki çalışmada, ‘flourishing’ ile ‘öz-şefkat’ (*self-compassion*) bileşenlerinden farkındalık (*mindfulness*), öz-kibarlık (*self-kindness*) ve ortak insani değerler (*common humanity*) bileşenleri arasında pozitif; öz-yargılama (*self-judgment*), izolasyon (*isolation*) ve kendini aşırı değerlendirme (*over-identification*) gibi bileşenleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Satici ve ark., 2013; Akın ve Akın, 2015). Bu çalışmaların ifade ettiği çizgide, öz-şefkat gibi pozitif psikoloji kavramlarının psikolojik iyi oluşu yordadığı ve “flourishing” konseptinin tanımlanmasında birer parametre olabileceği yorumu yapılabilir.

3.4. Seligman’ın (2011) Flourishing Konsepti

Pozitif psikolojinin kurucusu sayılan Seligman (2002), “otantik mutluluk kuramı”nı oluşturmuş ve bu kuramı tanımlarken otantik mutluluğun üç bileşeni olduğunu iddia etmiştir. Bu üç bileşeni pozitif duygular (*pozitif emotions*), bağlanma/katılım (*engagement*) ve anlam (*meaning*) olarak ifade etmiştir. Ancak ilerleyen yıllarda Seligman kuramını geliştirerek yenilemiştir. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* adlı kitabında bir ön-

ceki "otantik mutluluk" kuramını revize ettiğini ifade ederek *mutluluğu* oluşturmuş üç bileşene, iki tane daha yeni bileşen eklemiştir: pozitif ilişkiler (*positive relationships*) ve başarı (*accomplishment*) (Seligman, 2011). Bu oluşan yeni modeli "otantik mutluluk" teorisinden ayırmış ve "İyi-Oluş Teorisi (*Well-Being Theory*)" olarak beş bileşenli yeni bir model hâline getirmiştir (Seligman, 2011). Böylelikle İngilizce baş harflerinin kısaltması PERMA olan, kolay öğrenilebilen, akılda kalıcı, pratik, işlevsel ve uygun ölçekler geliştirilerek alt boyutları ölçülebilecek bir kullanışlı bir model ve konsept ortaya çıkmıştır (Lovett ve Lovett, 2016). PERMA modelinin bileşenleri özet olarak (1) pozitif/olumlu duygular, (2) bağlanma/katılım, (3) olumlu ilişkiler, (4) anlam ve (5) başarıdır (Demirci ve ark., 2017). PERMA bileşenlerinden her biri üç özelliğe sahip olmalıdır: (1) iyi-oluşa katkı sağlamalı, (2) birçok insan, her bileşeni kendi iyiliği adına takip etmeli, (3) her bir bileşen, diğer dört bileşenden bağımsız olarak tanımlanabilir ve ölçülebilir özellikte olmalıdır. PERMA, bu üç özellik temelinde, toplam beş bileşen üzerine bina edilmiştir (Seligman, 2011).

Kısa harfleri PERMA olan bu modelin PERMA kısaltmasının baş harflerinin Türkçe karşılıkları uyuşmadığı için kuramın detayları izah edilir iken Seligman'ın kuramının alanyazında kabul gördüğü şekli ile İngilizce kısaltması olan PERMA kullanımı tercih edilmektedir (Demirci ve ark., 2017). *İyi-oluş teorisinin* ölçülebilmesi için altın standart 'flourishing'dir ve insanın gelişim göstermesi PERMA modelinin iyi anlaşılması ve uygulanmasına bağlıdır (Seligman 2011). Bu modeli inceleyecek olursak:

(P) Pozitif/Olumlu duygular (Positive Emotions) : İyi-oluşun ilk bileşeni olan pozitif/olumlu duygular, Seligman'ın otantik mutluluk kuramının ilk bileşeni ve PERMA iyi-oluş kuramının da ilk boyutudur (Seligman, 2011; Demirci ve ark., 2017). Olumlu duygular, mutluluk, zevk ve rahatlık gibi hedonik duyguları kapsar ve "flourishing" için bir işaret çubuğu görevi görür (Khaw ve Kern, 2014). Olumlu duygular deneyimlemek, bu duyguların deneyimleme sahasını genişletmek ve yenilerini inşa etmek, kişinin farkındalığını arttırmakta ve insanların zorluklarla baş etmelerini sağlayacak kaynaklarını güçlendirmektedir (Fredrickson, 1998, 2001, 2004, 2011). Olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha fazla ve daha uzun süre deneyimleyen bireylerin gelişme potansiyellerinin daha yüksek oldukları görülmektedir (Frederickson ve Losada, 2005; Frederickson, 2011). Olumlu duygular, bize iyi hissettirmekten çok daha fazlasını yapar; beynimizin ve bedenimizin kimyasallarında yaptıkları değişimlerle, bu yapılarımızın çalışma şeklini değiştirirler (Sarı ve Schlechter, 2020). Lyubomirsky ve ark. (2005), literatürde yer alan 293 çalışmanın (yani toplamda

275.000'den fazla katılımcıdan oluşan geniş bir örneklemin) bir meta-analizini gerçekleştirmiş ve sonucunda olumlu duyguların; iş yaşamı (ör. iş performansı ve işe devamlılık), sosyal ilişkiler (ör. sosyal empatik cevap verebilme ve evlilik doyumu), sağlık (ör. canlılık ve hayat kalitesi), pozitif kendilik ve diğerleri algısı (ör. iletişim kalitesi ve iyimserlik), sosyallik ve aktivite (ör. sosyal aktivite doyumu, akış ve dışadönüklük), beğeni ve işbirliği (ör. iletişim samimiyeti ve öz güven), toplum yanlısı davranış (ör. diğerkâmlık ve yardımseverlik), fiziksel iyi-oluş ve başaçıkma (ör. uyku kalitesi ve ölümle başa çıkma), yaratıcılık ve problem çözme (ör. keşfetme stratejileri ve çatışma çözümü) alanlarında bireylerin iyi-oluşuna katkı sağladığını ifade etmiştir.

(E) Bağlanma/Katılım (Engagement): PERMA iyi-oluş kuramının bir diğer bileşeni bağlanma/katılmadır ve akış (*flow*) kavramıyla da ifade edilebilmektedir (Seligman, 2011; Demirci ve ark., 2017). Bağlanma/katılım, belirli bir faaliyet, organizasyon veya amaç ile derin bir psikolojik bağlantıya (ör. aşırı ilgilenmeye) atıfta bulunur (Khaw ve Kern, 2014). Akış ve dolayısıyla bağlanma/katılım, bir kişinin bir aktiviteyi yaparken kendilik ve zaman algısını kaybederek zamanın nasıl geçtiğini anlamayacak kadar kendini o aktiviteye kaptırması olarak tanımlanabilir (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1998). Genellikle bir kişi *akıştayken* düşünceler ve duygular ortaya çıkmaz, kişi sadece faaliyetin akabinde deneyiminin olumlu duygu yarattığını belirtir (Seligman, 2011). Bağlanma/katılma gerçekleştirmenin bir başka yolu da: davranışların ve duyguların somutlaşan olumlu özelliklerini, yani bireyin karakter güçlerini (*character strengths*) (sevgi, memnuniyet, merak, umut ve enerji) ve imza güçlerini (*signature strengths*) (ör. yaratıcılık) harekete geçirmektir (Sarı ve Schlechter, 2020). Bu güçler, uygun herhangi bir aktivitede insanları *akışa* geçirebilir ve *bağlanma/katılmanın* iyi-oluşa etkisi artmış olur. Zira, insanın hayatındaki en iyi anlar pasif ve dinlendirici zamanlarda değil, genellikle bir kişinin bedeni veya zihni, zor ve değerli bir şeyi başarmak için gönüllü bir çabayla sınırlarını zorladığında yani *akışa* geçtiğinde ve o ana bağlandığında/katıldığında gerçekleşir (Csikszentmihalyi, 1990).

(R) Olumlu/İyi İlişkiler (Positive Relationships): İlişkiler, doğası gereği kişinin toplumla bütünleşmesi, sevdikleri tarafından ilgi görmesi, sosyal ağından memnun olmasını içerir ve bireylerin deneyimlerinin çoğu diğer insanlar ile birlikte iken yaşanılır (Khaw ve Kern, 2014). Yani, yaşamın olumlu duygularının, anlamlarının ve başarılarının çoğu diğer insanların içerisinde yer aldığı bir bağlamda gerçekleşir (Sarı ve Schlechter, 2020). Diğer insanlar, zor zamanlarda bireylerin yardımına koşan ve sıkıntılarını gideren bir dayanak olarak görülebi-

lir (Seligman, 2011). Mevlana'nın "*sevgi paylaştıkça çoğalır, dertler ise paylaştıkça azalır*" sözünün benzeri olarak bir İsveç atasözünde "*paylaşılmış neşe iki neşe, paylaşılmış acı yarım acıdır*" (akt. Sarı ve Schlechter, 2020)" denilmektedir. Yapılan araştırmalarda pozitif ilişkilerin depresyon ve yalnızlıktan kaynaklanan sorunların bir ilacı olduğu ifade edilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Bireylerin olumlu duyguları genellikle başkalarıyla birlikte deneyimlemesi söz konusu olduğu için 'küçük bir kibarlık' gibi başkası için bir şey yapmanın (diğerkâm bir tutum göstermenin) olumlu duygu seviyesini arttırdığı kanıtlanmıştır ki bu da hem o kibarlığı yapan hem de kibarlığa muhatap olan kişinin iyi-oluşunu potansiyel olarak artırır (Lyubomirsky, 2007).

(M) Anlam (Meaning): Anlam, yaşamda bir amaç veya yön hissine sahip olmak ve benlikten daha büyük bir şeye bağlı hissetmek anlamına gelir (Seligman, 2011; Khaw ve Kern, 2014). Anlam, kişiye hayatının önemli ve değerli olduğu hissini verir (Butler ve Kern, 2016) ve iyi-oluş ile ilişkilendirilen öznel bir ölçüttür (Seligman, 2011). Anlam, bir bireyin yaşamının amacının varlığında ve farkındalığında değer kazanır ve bireylerin tatmin olup önemli etkinliklere katıldıklarını hissettikleri anlarda kendini gösterir (Lovett ve Lovett, 2016). Yaşamın anlamı konusu, literatürde pozitif psikoloji hareketinin ortaya çıkmasından çok önceleri de incelenmiştir (Steiger ve ark., 2013). İnsanın zor şartlarda bile yaşabilmesi ve hayata tutunabilmesini sağlayan şey, yaşamda bir anlam bulmak ve amaç edinmektir (Frankl, 2009). Anlam ve güçlü bir değer duygusuna sahip olmanın, kendini aktivist olarak tanımlamak ve umut kavramıyla arasında güçlü bir korelasyon bulunmaktadır (Butler ve Kern, 2016). Anlamlı bir yaşam, açık bir amaç ve öz-değerlilik duygusu iyi-oluş için önemlidir (Sarı ve Schlechter, 2020) ki PERMA modelinde de kişinin anlam yüklü ve amaç odaklı bir yaşamının olması, kişiyi iyi-oluşa götürecektir önemli bir parametre olarak ele alınmıştır (Demirci ve ark., 2017).

(A) Başarı (Accomplishment): Başarı, geriye dönüp bakıldığı ve derin bir şekilde düşünüldüğü zaman, zorluklara rağmen sebat edilerek elde edilmiş ve insanların kendi iyiliği için peşinde koşmayı seçtiklerini anlatan genel bir olgudur (Seligman, 2011). Birçok kültürde, kişinin hedeflerine doğru ilerleme kaydetmesi ve üstün sonuçlar elde etmesi hem başkaları tarafından görülebilen sosyal, hem de kişisel bir başarı duygusuna sebep olabilir (Khaw ve Kern, 2014). Başarı, görevleri yerine getirmek, görevleri tamamlamak için yeterli yetkinliğe ulaşmayı da içerir ve başarıyla öz-yeterlik, umut ve daha az tükenmişlik arasındaki güçlü bir korelasyon bulunmaktadır (Butler ve Kern, 2016). Başarı, olumlu bir duygu ya da anlam yaratmasa bile söz konusu olabilir ve

objektif olarak (Lovett ve Lovett, 2016) veya subjektif olarak ölçülebilir (Butler ve Kern, 2016). Hedef ve amaç sahibi olmak, başarının iyi-oluş üzerindeki etkisini korumak adına hayati önem taşımaktadır; sadece istisnai olarak eğer başarıya götürecekt hedefler ile gerçeklik arasında çok fazla tutarsızlık varsa bu iyi-oluşu olumsuz yönde etkileyebilir (Sarı ve Schlechter, 2020). Yine de sonuç itibarıyla başarı için hedef belirlemek şarttır ve bu hedefler uğrunda kayda değer bir çaba harcamak gerekmektedir (Demirci ve ark., 2017).

Bu modeli (PERMA) temel alan Butler ve Kern (2014, 2016), PERMA-Profiller ismiyle bir ölçek geliştirmiştir. Kısaca PERMA-P olarak isimlendirilen ölçekte, yukarıda açıklanan beş ana PERMA boyutunu temsilen üçer madde olarak toplam 15 madde ile birlikte; bu boyutlara ek olarak genel iyi-oluş (*general well-being*), olumsuz duygular (*negative emotions*), yalnızlık (*loneliness*) ve fiziksel sağlık (*physical health*) boyutlarını ölçmek için 8 dolgu maddesi eklenmiştir. Her bir madde 0 (hiç) ila 10 (tamamen) arasında değişen bir 11’li likert ölçeğinde derecelendirilerek toplam 23 madde ile ölçeğe son hâli verilmiştir (Butler ve Kern, 2014, 2016). Ölçeğin oluşturulmasında güçlü bir teorik arka plan ve farklı ırklardan geniş bir örneklem kitlesi vardır (Hone ve ark., 2014; Butler ve Kern, 2016).

Butler ve Kern’in (2014), ölçeğin kabul edilebilir güvenilirlik, test-tekrar test ve yapı geçerliliğini sağladığını ifade etmesinin yanında, bu çok boyutlu ölçeğin farklı kültürlerde PERMA teorisini test etmeye ihtiyacının olduğu ifade edilerek PERMA-P’nin 15 maddelik formu Malezya örnekleminde uygulanmıştır (Khaw ve Kern, 2014). Bu çalışmada, PERMA-P’nin uygulandığı Amerika örneklemindeki orijinal çalışmada olduğu gibi (Butler ve Kern, 2014), Malezya örnekleminde de tüm PERMA faktörlerinin birbirleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Khaw ve Kern, 2014). Çalışma, PERMA-P ölçme aracına verilen cevapların doğasını anlamak adına nitel sorularla desteklenmiş ve PERMA alanlarının genel olarak ‘flourishing’ ve ‘well-being’ ölçütü olarak tanımlanması ile birlikte; Malezya örnekleminde finansal güvenlik, sağlık ve maneviyat gibi ek kategoriler de ortaya çıkmıştır (Khaw ve Kern, 2014).

Türkiye bağlamında yapılan bir araştırmada ise Demirci ve ark., (2017), 253 üniversite öğrencisiyle PERMA-P’nin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmışlardır. Örneklemin sadece üniversite öğrencilerinden seçilmiş olması her ne kadar çalışmanın sınırlılıkları arasında yer almış olsa da PERMA modeli ve yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunun görülmesi, öznel iyi-oluşun (well-being) ve dolayısıyla ‘PERMA-flourishing’ modelinin Türkçe PERMA-P aracı ile ölçülmesinin geçerli ve gü-

venilir olduğunu göstermiştir (Demirci ve ark., 2017). Bu modelinin kültürler arası çalışmalarla incelenerek anlaşılmasının önemi ile beraber PERMA bileşenlerini işlevsel yapan, birbirinden bağımsız bileşenler olarak ele alınarak birbirlerinden bağımsız olarak ölçülebilir olmalarıdır (Lovett ve Lovett, 2016).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Pozitif psikoloji, öznel iyi-oluşu (subjective well-being) artıran programlar aracılığıyla bireylerin olumlu özelliklerinin, olumlu deneyimlerinin ve zihinsel sağlıklarının korunması ve geliştirilmesine odaklanan bir disiplindir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İnsanlık ve bilim tarihi boyunca "İyi yaşam nedir?", "Mutluluk nedir?" ve "İyi-oluş nedir?" gibi sorular teoloji, felsefe, ekonomi ve psikoloji gibi farklı disiplinler tarafından yanıtlanmaya çalışılmıştır. Pozitif psikoloji yaklaşımı, bu sorulara cevap arayan en genç disiplinlerden biri olarak görülebilir ve bugüne kadar, bu disiplin içerisinde ileri sürülen şeylerin insanın iyi-oluşuna ve gelişimine (*human well-being and flourishing*) olumlu katkılar sunduğu söylenebilir (Sarı & Schlechter, 2020). Bu sekizinci bölümde genel olarak pozitif psikolojinin içinde yer alan ve araştırmacılar tarafından iyi-oluş (*well-being*) düzeylerini tanımlamak için kullanılan bir ölçüt olan 'flourishing kavramsallaştırılması' (*the concept of flourishing*) üzerinde durulmuştur. "Flourishing", performans ve psikolojik esneklik bakımından optimum seviyede ve pozitif işlevsellik gösterme (Keyes, 2002; Frederickson ve Losada, 2005); mutluluk ve yaşam doyumu, sağlık, erdem, pozitif ilişkilere ve duygulara sahip olmak, yaşamda anlamın olması, bağlanma/akış gerçekleştirilebilir gibi kavramlarla tanımlanmıştır (Seligman, 2011; VanderWeele, 2017). İnsan gelişiminin (*human flourishing*) ölçülmesi ve kavramsallaştırılması önemlidir. Yapılan önemli bir araştırma, insan gelişiminin kavramsallaştırılıp ölçülebilmesinin, herhangi bir toplumun, örgütün veya hükûmetin vatandaşları için isteyeceği ve fayda sağlayacağı bir olgu olduğunu ifade etmektedir (Hone ve ark., 2014). İyi-oluş (*well-being*) ve gelişim (*flourishing*) kavramlarının ölçülmesi ve konseptinin belirlenmesi adına yapılan çalışmalara ilgi her geçen gün artmaktadır. Bu bölümde değinilen konseptler arasında [(1) Keyes (2002); (2) Diener ve ark. (2010); (3) Huppert ve So (2009); (4) Seligman (2011)], önemli ölçülerde yayınlanmış araştırmalar, şu anda Keyes'in modelini diğer üç modelden daha fazla desteklemektedir (Hone ve ark., 2014). "Flourishing" kavramı, sadece ruh sağlığı hizmeti veren uzmanlar için değil, aynı zamanda insanın gelişimini inceleyerek politika geliştirmek isteyen şirket yöneticileri ve bürokratlar için de büyük önem arz etmektedir. Burada incelenen "flourishing" kavramı ve konseptlerin-

den hangisinin genel ihtiyaca daha çok cevap verebildiğinin belirlenmesi adına ilerleyen dönemlerde detaylı, kültürler arası ve aynı zamanda her toplumun kendi içerisinde kültürel çalışmalar yapılması gerektiği düşünülmektedir (Seligman, 2011; Hone ve ark., 2014; Khaw ve Kern, 2014). Türkiye adına ise kültürel duyarlılığa sahip ve Anadolu insanının ihtiyaçlarına cevap verecek pozitif psikoloji uygulamalarına ve ölçme araçlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda pozitif psikolojinin ve “flourishing konseptleri”nin güncel yaşamda nasıl uygulanabileceği; iş yerlerinde, endüstrilerde, okullarda, terapi ve aile danışma merkezlerinde, bireysel ve grupla danışma dinamiklerinde ne ölçüde fayda sağlayacağı tartışılmaktadır. Bu sekizinci bölümde ‘flourishing’ kavram ve konseptlerinin genel olarak bireysel ve toplumsal iyi-oluşa katkı sağlayacağı öngörüsü ve değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu öngörülen ve değerlendirilen katkının, toplumsal ölçekte ve evrensel geniş bir çerçevede tasarlanmış araştırmalar ile desteklenmesi gerekmektedir. Evrensel ölçekte tüm dünya insanının ve ulusal bazda Türkiye toplumunun iyi-oluşuna ve gelişimine fayda sağlayacak pozitif psikoloji ve psikoterapi uygulamalarının hayata geçirilmesi en büyük temennimizdir.

OKUMA LİSTESİ

- Akın, A. & Akın, Ü. (2019). *Psikolojide Güncel Kavramlar I- Pozitif Psikoloji*. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı: Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*. Pegem Akademi.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. Nobel Yayınları.
- Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (2003). *Flourishing: positive psychology and the life well-lived* (1st ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. (2019). *Gerçek Mutluluk*. (çev. Semra Kunt Akbaş). Eksi Kitaplar.
- Lambert, L. & Pasha-Zaidi, N. (Eds.) (2019). *Positive Psychology in the Middle East/North Africa Research, Policy, and Practise*. Switzerland, Springer Nature.
- Messias, E. & Peseschkian, H. & Cagande, C. (Eds.) (2020). *Positive Psychology: Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology Clinical Application*. Switzerland, Springer Nature.

KAYNAKLAR

- Akın, A., Akın, U., (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Ann. Psychol.* 31 (3), 802–807. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>
- Arthaud-Day, M.L., Rode, J.C., Mooney, C.H., & Near, J.P. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74, 445–476.
- Baumeister R. and Leary M., "The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation," *Psychological Bulletin*, vol. 117, pp. 497-529, 1995.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2014). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *Unpublished manuscript*. <http://www.peggykern.org/questionnaires.html> adresinden ulaşılabilir.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.526
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge University Press, 1998.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. & Kardaş, S. (2017). Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), s. 60-77.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W., Oishi, S., et al. (2009). New measures of wellbeing: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247–266.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.W., Oishi, S., & Biswas Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicator Research*, 97, 143-156.
- Eid, M., & Larsen, J. R. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. New York, NY: The Guilford Press
- Eraslan-Çapan, B. (2016). Social connectedness and flourishing: The Mediating role of hopelessness. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 933-940
- Frankl, E. V. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev. Budak, S.). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2(3), 300.
- 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.
- Fredrickson B. (2004) The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society London B Biological Sciences* 359, 1367–1377.

- Fredrickson, B.L., & Losada, M.F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Fredrickson, B. (2011). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Great Britain: One World Publications.
- Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual Review of Psychology*, 65, 719-742. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115123>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E., (2012). University students' constructions of 'flourishing' in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1-21. doi:10.5502/ijw.v2i1.1
- Hone, L.C., Jarden, A., Schofield, G.M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of well-being. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. doi:10.5502/ijw.v4i1.4
- Huppert, F. A., & So, T. C. (2009). *What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them?* presented at the meeting of the OECD/ISQOLS meeting, July 23/24 2009, Florence.
- Huppert, F. A., & So, T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7> Jarden
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). *Flourishing : positive psychology and the life well-lived* (1st ed.). Washington, DC: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/10594-000>
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. <http://dx.doi.org/10.1037/0022006X.73.3.539>
- Keyes, C. (2009). *The nature and importance of positive mental health in America's adolescents*. In Gilman, R., Huebner, E., & Furlong, M. (Eds.). *Handbook of positive psychology in schools*. New York: Routledge.
- Khaw, D. ve Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, University of California, 8, 10-23.
- Larsen & Z. Prizmic (2008). Regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill, In M. Eid & R.J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-being*, Guilford Press, New York, 258-289.
- Lovett, N. ve Lovett, T. (2016). Wellbeing in education: Staff matter. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 107-112.

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-835. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., *The How of Happiness: A Practical Guide to Getting the Life you Want*, London: Piatkus, 2007
- Momtaz, Y.A., Hamid, T.A., Haron, S. A., & Bagat, M.F. (2016). Flourishing in later life. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 63, 85–91. doi:10.1016/j.archger.2015.11.001
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161. doi:10.5502/ijw.v3i2.2
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14, 141–146.
- Rusk, R. D., & Waters, L. (2015). A psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the five domains of positive functioning. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 141-152. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.920409>
- Sarı, T., & Schlechter, A. D. (2020). Positive Psychology: An Introduction. In E. Messias et al. (Eds.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology Clinical Applications*. Switzerland, Springer Nature. 33-58. https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_3
- Satici, S.A, R. Uysal & A. Akin (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach, *Psychologica Belgica*, 4, 85-99.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14, 159–163.
- Seligman, M. E. P. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner lectures on human values (pp. 1–243)*. Ann Arbor: University of Michigan Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.
- Steiger, M., Sheline, K. , Merriman, L., and Kashdan, T. ,(2013) , Using the science of meaning to invigorate values-congruent, purpose-driven action. İn T. Kashadan and J. Ciarrochi (Eds). *Mindfulness, Acceptance and Positive Psychology: The Seven Foundations of Wellbeing.*, Oakland: Context Press, pp. 240-266.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education]*, 28(3), 374-384.

VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114, 8148-8156. doi:10.1073/pnas.1702996114

World Health Organization (2004). *Promoting mental health: Concept, emerging evidence, practice* (Summary Report), Geneva.