



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİK ZENGİN YAŞAM ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE
UYARLAMASI: GEÇERLİK ve GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

EVİRİM AVŞAR

Tez Danışmanı
Prof. Dr. TAYFUN DOĞAN

İSTANBUL, 2021

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**PSİKOLOJİK ZENGİN YAŞAM ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE
UYARLAMASI: GEÇERLİK ve GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI**

**EVİRİM AVŞAR
184102120**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. TAYFUN DOĞAN**

İSTANBUL, 2021

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum *“Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği’nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”* adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

26/08/2021

EVİRİM AVŞAR

ÖN SÖZ

Bu araştırma, yüz yıllardır yanıt bulunmaya çalışılan “İyi yaşam nedir?” sorusuna şimdiye dek verilen hedonik ve ödomonik bakış açılarını yansıtan yanıtlara üçüncü bir alternatif olarak sunulan “psikolojik zenginlik” kavramı ile ilgilidir. Oishi vd. tarafından 2019 yılında geliştirilen Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği’nin (*The Psychologically Rich Life Questionnaire*) Türkçe adaptasyonunun ve geçerlik-güvenirlilik çalışmalarının gerçekleştirildiği bu çalışmanın, güncel yaklaşımlardan pozitif psikoloji ekolünün özellikle üzerinde durduğu, “iyi yaşam” konulu çalışmalara farklı bir boyut kazandırabileceği, yeni araştırma konuları doğurabileceği ve Türkçe literatürde henüz yer almayan bir kavram olması sebebiyle önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma, birçok kişinin desteği ile tamamlanmıştır. Başta, kendisini yüksek lisans dersleri sayesinde tanıma fırsatı bulduğum ve Pozitif Psikoloji alanında ülkemizde önemli isimlerden olan çok sevgili tez danışmanım Prof. Dr. Tayfun DOĞAN’a, araştırma sürecinin başından sonuna kadar desteğini esirgemediği ve her zaman ulaşılabilir olduğu için teşekkür ederim. Yine süreç içerisinde, değerli vaktini ayırarak çalışmamıza destek olduğu için Öğretim Görevlisi Murat OTOĞLU’na teşekkür ederim.

Yüksek lisans serüvenine birlikte başladığım ve her aşamasında desteğini hissettiğim meslektaşlarım sevgili Büşra İŞCAN KUZUCU’ya ve Enise ÖZEL ASLAN’a teşekkür ederim. Yine araştırma sürecinin başından sonuna kadar beni cesaretlendiren, motive eden, araştırmamıza farklı aşamalarda çeşitli katkılar sağlayan ve bir gün bu sürecin biteceğine inandıran sevgili dostlarım Esra DOĞAN’a, Tuğçe TUNCER SAMAST’a ve değerli eşi Gökhan SAMAST’a, Habibe Esra DEMİRAY’a ve Beyza DURUKANOĞLU’na ve veri toplama sürecinde destek olan herkese teşekkür ederim.

Son olarak, yaşamımın her anında, tüm önemli kararlarımda, en güzel ve en zorlayıcı zamanlarda yanımda olan; her zaman sevgisini, ilgisini, desteğini hissettiren sevgili anneme, babama ve kardeşlerime sonsuz teşekkür ederim.

Evrin AVŞAR

ÖZET

PSİKOLOJİK ZENGİN YAŞAM ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE UYARLAMASI: GEÇERLİK ve GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

EVİRİM AVŞAR

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: PROF. DR. TAYFUN DOĞAN

Ağustos, 2021

Bu araştırma; bireylerin psikolojik açıdan zengin yaşam seviyelerini ölçmek amacıyla Oishi vd. tarafından 2019 yılında geliştirilen Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'ni (PZYÖ) Türk kültürüne uyarlamak ve geçerlik-güvenirlilik çalışmalarını gerçekleştirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma örneklemini; çevrim içi anket formu aracılığı ile ulaşılan 18 yaş üstü 324 birey oluşturmaktadır. PZYÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini ve güvenirlliğini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın örneklemini ise 144 birey oluşturmaktadır.

Çalışmaya ölçeğin geliştiricilerinden izin alınarak başlanmıştır. Ardından PZYÖ'nün Türkçe çevirisi gerçekleştirilmiştir. Çeviri sonrası sorgulama ve geri çeviri yöntemleri kullanılarak ölçeğin orijinal formu ile Türkçe formu arasındaki eşdeğerlik incelenmiştir. Uyarlanacak olan ölçeğin yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi ile doğrulayıcı faktör analizi, benzer yapılarla korelasyonunu incelemek için ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması yapılmış ve güvenirlliğini görebilmek için Cronbach Alpha değeri hesaplanmıştır. Orijinal formunda 12 maddeden ve tek faktörden oluşan ölçek; Türk kültürü uyarlaması çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda, 11 maddeye düşürülmüştür ve elde edilen tek faktörlü yapının, varyansın %56,33'ünü açıkladığı görülmüştür.

PZYÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarını gerçekleştirebilmek için Anlamlı Yaşam Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Boratav Depresyon Tarama Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin deneyime açıklık alt boyutu kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda; kişilerin psikolojik zenginlik düzeyleri ile var olan anlam, yaşam doyumu, mental iyi oluş ve deneyime

açıklık arasında pozitif yönde; hayatta bulunmaya çalışılan anlam ve depresyon puanı ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Elde edilen bulgular, PZYÖ'nün Türkçe uyarlamasının bireylerin algılanan psikolojik zengin yaşam seviyelerini ölçebilmesi için kullanılabilir ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: *iyi yaşam, psikolojik zenginlik, psikolojik açıdan zengin yaşam, mutluluk, anlamlı yaşam*



ABSTRACT

ADAPTATION OF PSYCHOLOGICALLY RICH LIFE QUESTIONNAIRE INTO TURKISH LANGUAGE: RELIABILITY AND VALIDITY STUDY

EVİRİM AVŞAR

MA Thesis, Department of Clinical Psychology

Supervisor: Prof. Dr. TAYFUN DOĞAN

August, 2021

This research; was carried out in order to adapt the Psychologically Rich Life Questionnaire, which was developed by Oishi et al. to measure the psychological richness levels of individuals, into Turkish culture and to carry out of the scale's validity-reliability studies. The research sample constitutes of 324 individuals, over the age of 18, reached through the online questionnaire form. In order to examine the criterion-related validity of PRLS, it has been reached out to a sample of 144 individuals.

The study was started with permission from the scale's developers. Then, the Turkish translation of PRLS was carried out. The equivalence between the original form of the scale and the Turkish form was examined by using post-translation questioning and translating back to the original language of the scale. Explanatory factor analysis and validator factor analysis for the structure validity of the scale to be adapted, criterion-related validity study was performed to examine its correlation with similar structures, and Cronbach Alpha value was calculated to see its reliability. Scale consisting of 12 items and one factor in its original form; as a result of the analyses carried out within the scope of Turkish culture adaptation studies, it was reduced to 11 items and it was seen that the single factor structure obtained explained 56.33% of the variance.

In order to carry out the criterion-related validity studies of PRLS, the Meaning in Life Scale, Life Satisfaction Scale, Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, Boratav Depression Screening Scale, Five Factor Personality Inventory's openness to new experience sub-dimension were used. As a result of the analyses carried out; between people's levels of psychological wealth and the existing meaning, life saturation, mental

well-being and openness to experience in positive way; it was observed that there was a statistically significant relationship in a negative way with the meaning and depression score tried to be found in life.

The findings suggest that the Turkish version of PRLS is a valid and reliable scale that can be used to measure the perceived levels of psychological richness of individuals.

Keywords: *good life, psychological richness, psychologically rich life, happiness, meaning in life*



İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR.....	xii
BÖLÜM I.....	1
1.1. Giriş.....	1
1.2. Problem.....	1
1.3. Amaç ve Önem.....	4
1.4. Varsayımlar.....	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar.....	8
1.6.1. Hedonizm.....	8
1.6.2. Ödomoni.....	8
1.6.3. Psikolojik Zenginlik.....	8
1.6.4. Öznel İyi Oluş.....	9
1.6.5. Psikolojik İyi Oluş.....	9
BÖLÜM II.....	10
PSİKOLOJİK ZENGİNLİK KONUSUNDAKİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
2.1. POZİTİF PSİKOLOJİ.....	10
2.1.1. Tarihsel Gelişim.....	10
2.1.2. Pozitif Psikoloji Nedir? Ne Değildir?.....	13
2.1.3. Pozitif Psikolojinin Temel Kavramları ve Çalışma Alanları.....	17

2.2.	İyi Yaşam Ve İyi Oluş	18
2.2.1.	İyi Yaşam Nedir?	18
2.2.1.1.	Hedonik Yaklaşım	24
2.2.1.2.	Ödomonik Yaklaşım	28
2.3.	PSİKOLOJİK ZENGİNLİK	37
2.3.1.	Psikolojik Açıdan Zengin Bir Yaşam Nedir?	37
2.3.2.	Psikolojik Zenginlik Hakkında Gerçekleştirilen Araştırmalar	44
2.3.3.	Mutluluk, Anlam ve Psikolojik Zenginlik	47
2.4.	Ölçek Uyarlama Aşamaları.....	53
BÖLÜM III		56
YÖNTEM		56
3.1.	Araştırma Modeli	56
3.2.	Araştırmanın Evreni.....	56
3.3.	Araştırmanın Örneklemi	56
3.3.1.	Pilot uygulama çalışması için örneklem.	56
3.3.2.	Ölçeğin asıl çalışması için örneklem.	57
3.3.3.	Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması için örneklem.	59
3.4.	Veri Toplama Araçları	61
3.4.1.	Demografik Bilgi Formu	61
3.4.2.	Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği	61
3.4.3.	Yaşamın Anlamı Ölçeği.....	62
3.4.4.	Yaşam Doyumu Ölçeği.....	63
3.4.5.	Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği.....	64
3.4.6.	Boratav Depresyon Tarama Ölçeği (Bordepta)	64
3.4.7.	Beş Faktör Kişilik Envanteri (Deneyime Açıklık Alt Boyutu).....	65
3.5.	Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Uyarlama Çalışmasında Yapılan İşlemler	66
3.5.1.	Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları	67
3.5.1.1.	Geçerlik Çalışmaları	67
3.5.1.2.	Güvenirlik Çalışmaları.....	68
3.6.	Veri Toplama Süreci	69
BÖLÜM IV		70

BULGULAR.....	70
4.1. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Çeviri Çalışmalarına İlişkin Bulgular	70
4.2. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular	71
4.2.1. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular	71
4.2.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi Bulguları	71
4.2.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları	73
4.2.2. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Ölçüt Bağıntılı Geçerliğine İlişkin Bulgular	76
BÖLÜM V	79
TARTIŞMA VE YORUM.....	79
BÖLÜM VI.....	88
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	88
KAYNAKLAR	90
EK-I	99
EK-II	100
PSİKOLOJİK ZENGİN YAŞAM ÖLÇEĞİ.....	100
EK-III.....	101
ETİK KURUL ONAYI.....	101
EK-IV.....	102
ÖZGEÇMİŞ	102

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Farklı İyi Yaşam Formlarının İlişkili Bulunduğu Deneyimlerin Özellikleri. ..	50
Tablo 2: İyi Yaşamın Üç Bileşeni.....	52
Tablo 3. Örnekleme Yer Alan Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	58
Tablo 4. Örnekleme Yer Alan Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	60
Tablo 5: Özdeğerler Grafiği (Scree Plot).....	72
Tablo 6: Maddelerin Faktör Yüğü ve Ortak Varyans Değerleri.....	73
Tablo 7. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeğinin Doğrulatoryıcı Faktör Analizi Uyum Değerleri	75
Tablo 8. Maddelerin Standartlaştırılmış Yapı Katsayıları Ve Hata Varyansları	75
Tablo 9: Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği İle İlişkili Bulunan Diğer Ölçeklerden Arasındaki Korelasyon Ve Ölçeklerin Cronbach Alpha Katsayıları	77
Tablo 10. Maddelerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Ve Madde-Alt Ölçek Toplam Puan Korelasyonları.....	77

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Diener'in Öznel İyi Oluş Modeli.....	26
Şekil 2. Hedonik Adaptasyon Teorisi	27
Şekil 3. Mutluluğun Belirleyicileri	28
Şekil 4. Psikolojik İyi Oluşun Temel Bileşenleri ve Bileşenlerin Teorik Temelleri	29
Şekil 5. Ryff'ın 6 Bileşenli Psikolojik İyi Oluş Modeli	31
Şekil 6. İyi Oluşun Bileşenleri.....	36



KISALTMALAR

- (a) APA: Amerikan Psikiyatri Derneği
- (b) WHO: Dünya Sağlık Örgütü
- (c) YAÖ: Yaşamin Anlamı Ölçeği
- (d) PNDÖ: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği
- (e) WEMİÖÖ: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği
- (f) Bodepta: Boratav Depresyon Tarama Ölçeği
- (g) SPSS: Statistical Package for the Social Sciences
- (h) KMO: Kaiser-Meyer-Olkin
- (i) DFA: Doğrulatoryıcı Faktör Analizi
- (j) AFA: Açımlayıcı Faktör Analizi
- (k) PZYÖ: Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği

BÖLÜM I

1.1. Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, varsayımları, sınırlılıkları ve temel kavramları hakkında bilgi verilmiştir.

1.2. Problem

İnsanın varoluşundan itibaren yanıt bulunmaya çalışılan en temel felsefi sorulardan bir tanesi iyi bir yaşamın ne olduğudur. Antik çağlardan bu yana düşünürler, din adamları, bilim insanları bu temel soruya dair yanıtlar üretmeye çalışmış, çeşitli teoriler ve kuramlar oluşturmuşlardır. Özellikle de psikoloji bilimi kapsamında halen iyi yaşam hakkında çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Bu sebeple tarih boyunca sorunun yanıtına ilişkin geniş bir literatür oluşmuş olsa da sorunun güncelliğini korumaya devam ettiği söylenebilmektedir.

İyi yaşamın ne olduğunun ve belki ne olmadığına anlaşılmaması, insanlara iyi bir yaşam sürdürebilmeleri için destek olunabilmesi adına önem taşımaktadır. Bireysel olarak düşünüldüğünde; her insanın kendisine yalnızca bir kez sunulan yaşam hakkını en iyi şekilde değerlendirmek ve iyi bir hayat yaşamak arzusunda olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Bu durum konuyla ilgili gerçekleştirilen çalışmaların ve sunulan açıklamaların değerini ve önemini arttırmaktadır.

Her insanın kendisi ve kendi hayatı için belirlediği “iyi” tanımı birbirinden farklıdır. Bazı insanlar mutlu hissettikleri bir hayata sahip olduklarında, bazıları yeterince para kazandıklarında, bazıları sevdikçe ve sevildikçe, bazıları eğlenerek iyi bir hayat sürdüreceklerine inanmakta ve hayatlarını kendi belirlemiş oldukları “iyi” tanımına uygun şekilde sürdürmeye gayret etmektedir. Bu sebeple bazı düşünürler ne kadar insan varsa o kadar farklı iyi hayat vardır diye düşünmekte ve özneliği vurgulamaktadır.

İyi yaşam konulu literatür incelendiğinde, birçok farklı kavram, teori ve kuram ile karşılaşılmaktadır. Gündelik dilde iyi yaşam, mutluluk, iyi oluş gibi kavramların

birbirinin yerine kullanıldığı görülse de bilimsel açıdan incelendiğinde “iyi yaşam (well-being)” kavramının çatı olarak kullanıldığı ve bahsedilen konuların bu başlık altında çalışıldığı görülmektedir (Haybron, 2008). Psikoloji literatüründe iyi oluş genellikle *hedonik (hedonic)* ya da *ödomonik (eudaimonic)* modeller üzerinden açıklanmıştır (Ryan & Deci, 2001; Oishi vd., 2019).

Ödomoni (*eudaimonia*) kavramı M.Ö. 4. yüzyılda ünlü düşünür Aristoteles tarafından popüler hale getirilmiştir ve Aristoteles hedonik-ödomonik kavramlarının ayrımıyla ilgili açıklamalar getiren ilk düşünürlerdendir (Huta, 2015). Aristoteles’in düşüncelerinin aktarıldığı eserlerden biri olan Nikomakhos’a Etik’te, insanların “iyi yaşamak” için çabalayan sosyal ve rasyonel hayvanlar olduğu ifade edilmiştir. Aristoteles, iyi veya gönencili yaşama anlamında bir sözcük olan mutluluğa (ödomoni) ulaşmamıza yardım etmek için tasarlanmış bir etik sistemi önermiştir (Hendricks, 2018). Aristoteles’e göre mutluluğa hazzın peşinde koşarak değil; erdemli bir hayat sürdürerek ve erdemli bir hayat sürdürmek üzere karakter özelliklerini güçlendirerek erişilmektedir. Nikomakhos’a Etik’te sıralanan erdemler şu şekildedir: *cesaret, ölçülülük, cömertlik, görkem, yüce gönüllülük, sabır, doğruculuk, hazırcevaplık, sıcakkanlılık, utanç, adalet* (Hendricks, 2018).

Hedonizm ise dünyayı ve insan hayatını neyin/nelerin daha iyi hale getirdiğini açıklayan en eski, en basit ve en çok tartışılan teorilerden bir tanesidir. En temel açıklama ile hedonizm; iyi olanın zevk ve haz veren olduğu fikrine dayanmaktadır (Heathwood, 2013). Hedonizm, Aristoteles ile aynı dönemlerde yaşadığı ifade edilen Aristippus’a kadar uzanan bir geçmişe sahiptir. Aristippus, yaşamın amacının zevk alınabilecek aktivitelerin gerçekleştirilmesi olduğunu ifade etmiştir. Hedonik bakış açısına göre kişinin iyi oluşu; mutluluk ve diğer olumlu duyguların deneyimlenmesi ile açıklanmaktadır (Delle Fave, 2014).

İyi oluş konusunda gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde bazı teorilerin yalnızca ödomonik bir bakış açısını, bazılarının ise hedonik bir bakış açısını temel aldığı görülmüştür. Güncel olan bazı teorilerde ise iyi oluş açıklanırken her iki bakış açısından faydalanılabilmekte ve iki bakış açısını da yansıtan bazı bileşenlerden oluşan yeni iyi oluş modellerinin oluşturulduğu görülmektedir. Örneğin; Ryff ve Singer’in (2008) altı bileşenli (*kendini kabul, yaşamın amacı, çevresel hakimiyet, kişisel büyüme, otonomi,*

diğerleriyle olumlu ilişkiler) psikolojik iyi oluş modeli ödomonik bir bakış açısını temsil ederken; Diener'in (1984) öznel iyi oluş modeli (*yaşam doyumu ve duygulanım*) hedonik bir temele dayanmaktadır. Seligman'ın (2012) PERMA (*olumlu duygular, katılım, ilişkiler, anlam, başarı*) modeli ise hem haz odaklı hem de anlamlı ve erdemli bir yaşamı temsil eden bakış açılarını yansıtan bileşenlerden oluşması sebebiyle daha karma bir yapıdadır.

İnsanlar nasıl bir hayata sahip olmak ister diye düşünüldüğünde genellikle iki farklı cevap ile kategorize olarak açıklamalar olduğu görülmektedir. Bazı insanlar mutlu bir hayat yaşamayı arzu ederken bazıları anlamlı bir hayatı tercih edebilmektedir. Mutluluk, haz odaklı iyi oluşun bir yansımasıken anlamlılık ödomonik iyi oluş kavramı kapsamında değerlendirilebilmektedir. Mutlu bir yaşam memnuniyet, rahatlık, güvenlik ve stabil oluş gibi özellikler barındırmaktadır (Oishi vd., 2020) ve mutlu bir yaşama sahip olduğunu söyleyen insanlar genellikle materyalist ya da ilişkisel açıdan zengin oluşu kast etmektedirler (Diener vd., 1999). Anlamlı bir yaşam ise; varoluşun önemli bulunması, dünyanın anlaşılabilir ve tutarlı bir yer olduğu inancına sahip olunması, insanın kendi hayatının anlam ve amacı olduğunu hissetmesi gibi özelliklerle açıklanmaktadır (Baumeister, 1991).

Peterson'ın (2008) tanımıyla, bir hayatı yaşanır kılan şeyler üzerine çalışmalar gerçekleştirilen bir ekol olan pozitif psikolojinin 1999 yılında ekolün kurucusu kabul edilen Martin Seligman'ın öncülüğünde ortaya çıkışı ile iyi yaşam ve iyi oluş gibi kavramlar daha çok çalışılmaya başlanmıştır. Mutluluk, anlam arayışı, anlamın varlığı gibi konular bilimsel olarak incelenmiştir ve halen bahsedilen konular yoğun bir şekilde çalışılmaya devam edilmektedir.

Besser ve Oishi (2020), iyi bir hayat sürdürmek söz konusu olduğunda mutluluğun ya da anlamlı yaşamın tek seçenek olmadığını ifade etmiş; üçüncü bir seçenek olarak "psikolojik zenginlik" kavramını öne sürmüşlerdir. Psikolojik açıdan zengin bir yaşam sürdüren bireylerin; seyahat, edebiyat, film, müzik, sanat gibi aktiviteler aracılığıyla hayatlarını zenginleştiren deneyimlere sahip olduklarını ifade etmişler ve psikolojik zenginlik kavramını çeşitlilik, yenilik ve ilgi (interest) ile karakterize bir kavram olarak açıklamışlardır. Psikolojik açıdan zengin bir hayat; monotonluktan ya da tekrardan uzak olan, kişilerin bakış açısını ve kendilerinin dünyada hangi konumda oldukları yönündeki

algılarını değiştiren karmaşık yapıda, çeşitli deneyimlerden oluşmaktadır (Oishi vd., 2020). Psikolojik açıdan zengin bir hayat sürdüren insanların; mutluluk ya da anlam arayışında olmadan, doğrudan ya da dolaylı yollarla yeni ve farklı deneyimler edinen ve bu deneyimler aracılığıyla çeşitli, yoğun duygular hisseden bireyler olduğu belirtilmiştir (Oishi vd., 2019).

Oishi ve çalışma arkadaşları, 2019 yılında bireylerin algılanan psikolojik zenginlik seviyelerini ölçmek amacıyla Psikolojik Zengin Yaşam leği’ni (*The Psychologically Rich Life Questionnaire*) geliştirmişlerdir. 17 ve 12 maddelik iki versiyonu olan Psikolojik Zengin Yaşam leği, tek faktörden oluşmaktadır ve 7’li likert tipindedir.

Henüz yeni bir kavram ve çalışma alanı olan ‘‘psikolojik zenginlik’’ kavramı üzerine araştırma ve çalışmalar yapılması, iyi oluşun anlaşılması ve dolayısıyla bireylerle daha iyi bir hayat sürdürebilmeleri için destek olunabilmesi adına önemli bulunmaktadır. Güncel bir kavram olan psikolojik zenginlik kavramı üzerine ülkemizde de araştırmalar ve çalışmalar yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışma kapsamında Psikolojik Zengin Yaşam leği’nin Türkçe adaptasyonunun gerçekleştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışmalarının yapılması hedeflenmiştir.

1.3.Amaç ve önem

Düşünce tarihi boyunca insanlığın merakını cezbeden birtakım sorular sorulmuş, bazılarına tatmin edici cevaplar bulunarak yeni sorular sorulmaya başlanmış ve bazıları ise güncelliğini koruyarak bugünlere ulaşmıştır. İyi bir yaşamın ne olduğu hala yanıtlanmaya çalışılan sorulardandır. İlgili literatür incelendiğinde; çok eski zamanlardan bu yana farklı disiplinlerden birçok düşünürün konuyla ilgili farklı açıklamalarda bulunduğu ve çeşitli teoriler ürettiği görülmektedir.

Felsefe alanında iyi yaşamın ne olduğu ve insanların nasıl iyi bir hayat sürdürebileceği ile ilgili farklı bakış açılarını barındıran çok sayıda tartışma bulunmaktadır. İyi olanın ne olduğuna dair yapılan açıklamaların iki genel başlık altında toplandığı görülmektedir: *hedonizm* ve *domoni*. Hedonizm, iyi olanın haz veren olduğu inancını barındırmakta; ödomoni ise hazcılıktan ziyade anlamlı ve erdemli davranışların ‘‘iyi’’ olduğunu vurgulamaktadır.

Psikoloji biliminin tarihsel gelişim süreci içerisinde de birçok teorisyen ve kuramcının konu ile ilgili çeşitli çalışmalar gerçekleştirdiği görülmektedir. Psikologlar tarafından genel olarak iyi oluş çalışmaları kapsamında ele alınan “iyi hayat” çoğunlukla haz (*hedonik*) ve anlam odaklılık (*ödomonik*) olarak kavramsallaştırılmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Haz odaklı iyi oluş olumlu duygular ve yaşam doyumunun birleşimiyle ifade edilirken; anlam odaklılık kişinin hayatındaki amaç ve anlamın varlığı, kişinin potansiyelinin farkında olabilmesi ile açıklanmıştır (Hicks ve Routledge, 2013; Waterman, 1993).

İnsanların olumlu karakter özelliklerini, güçlü yanlarını ve erdemlerini merkeze alan; hayatı daha doyurucu kılmaya yönlendiren, bireylerin mutluluk arayışlarına katkıda bulunmaya yönelik olarak ortaya çıkan güncel bir bilim dalı olan pozitif psikoloji alanında çalışmalar gerçekleştiren bilim insanları aracılığı ile iyi yaşam konulu çalışmaların sayısı tekrar artmaya başlamıştır (“Pozitif Psikoloji Nedir?”, t.y.).

Oishi ve çalışma arkadaşları tarafından ortaya koyulan bir kavram olan psikolojik zenginlik, iyi yaşamın hedonik ve ödomonik bakış açılarından farklılaşan farklı bir yönünü konu almaktadır. Oishi ve diğerleri (2019), tüm bireylerin mutlu ya da anlamlı bir hayat sürdüremeyebileceklerini, bununla birlikte iyi yaşamın sadece mutluluk ya da anlamlılık ile açıklanamayabileceğini savunmuşlar ve konu ile ilgili gerçekleştirdikleri çalışmalar neticesinde, psikolojik açıdan zengin bir yaşamın iyi bir hayatın farklı bir bileşeni olduğunu belirtmişlerdir. Mutlu ya da anlamlı olmasa bile bireylerin iyi bir hayat sürdürebileceği inancı, iyi yaşamın çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu inancını pekiştirmiştir.

Oishi ve diğerleri (2019), psikolojik zenginliği ilginç ve kişilerin bakış açısını değiştiren deneyimlerle dolu bir yaşam olarak tanımlamışlardır. Psikolojik açıdan zengin bir yaşam sürdüren bireyler yaşamlarını seyahat, sinema, müzik, spor ve sanat gibi yeni ve farklı deneyimlerle zenginleştirmekte ve böylelikle başkalarına anlatılabilecek sıra dışı ve ilginç hikayeler biriktirebilmektedirler. Psikolojik zengin yaşam, monoton ve sıkıcı bir hayatın aksine, yenilik ve farklılıkların olduğu, zengin içsel deneyimlerle dolu, çeşitli yoğun duyguların hissedildiği bir hayat olarak tarif edilebilmektedir.

Psikolojik zenginlik kavramı, psikoloji bilimi alanında gerçekleştirilen iyi oluş (well-being) çalışmaları kapsamında henüz ele alınmamış bir alana yönelik olması

sebebiyle önem taşımaktadır. Yurt dışında konu ile ilgili çalışmaların sayısının günden güne artması psikolojik zenginlik kavramının daha anlaşılır hale gelmesine katkı sağlamaktadır. Oishi vd. (2019) tarafından geliştirilen Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği, bireylerin algılanan psikolojik zengin yaşam seviyelerinin ölçülebilmesi ve konu ile ilgili çeşitli araştırmaların gerçekleştirilebilmesine katkı sağlaması açısından önemlidir.

Gerçekleştirdiğimiz bu çalışmanın amacı Shigehiro Oishi ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen; tek boyut ve 12 maddeden oluşan "Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin (*The Psychologically Rich Life Questionnaire*)" Türk dili uyarlamasını gerçekleştirmek, uyarlaması gerçekleştirilen ölçeğin geçerlik-güvenirliğini (psikometrik özelliklerini) incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda bu ölçek uyarlama çalışmasında şu sorulara yanıt aranmıştır;

1. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin kapsam geçerliği için:
 - a. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin maddelerinin Türkçe çevirileri yetişkinlerin psikolojik zengin yaşam algılarını ölçebilecek şekilde uyarlanabilmiş midir?
2. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin yapı geçerliği için:
 - a. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği, Türk örnekleminde de orijinal halindeki faktör yapısına sahip midir?
3. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliği için:
 - a. Yetişkin bireylerin Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Yaşamın Anlamlı Ölçeği'nden (MLQ) aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - b. Yetişkin bireylerin Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - c. Yetişkin bireylerin Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - d. Yetişkin bireylerin Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Boratav Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- e. Yetişkin bireylerin Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin “deneyime açıklık” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin güvenilirliği için:
 - a. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin iç tutarlılığı, madde-toplam puan korelasyonları ve Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayı değerleri nelerdir?

Belirtilen sorulara yanıtlar aranan bu çalışma; psikoloji bilimi alanında gerçekleştirilen iyi oluş konulu çalışmalara farklı bir bakış açısı kazandıran ve iyi yaşamın çok boyutlu bir yapı olduğunu gösteren oldukça güncel bir kavram olan psikolojik zenginlik ile ilgilidir. Dünya genelinde kavram ile ilgili çalışmaların sayısı artmaya devam etmektedir. Bununla birlikte ülkemizde henüz “psikolojik zenginlik” kavramı çok fazla duyulmamıştır ve hakkında herhangi bir araştırma gerçekleştirilmemiştir. Bu sebeple bu çalışmanın; “iyi oluş”, “mutluluk”, “iyi yaşam” gibi pozitif psikoloji ekolünün ele aldığı konu ve kavramlarla oldukça ilişkili olan “psikolojik zenginlik” kavramının ülkemizde de tanıtılması ve yeni çalışmalara katkı sağlayabilecek nitelikte olması adına önemli bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışma kapsamında Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılan ölçeğin, gelecekte Türk popülasyonu üzerinde yeni araştırmalar yapılabilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4.Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan katılımcılar evreni yeterli düzeyde temsil etmektedir.

1.5.Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilen bulgular araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ulaşılan verilerle sınırlıdır.

2. Uyarlama çalışması gerçekleştirilen ölçeğin özgün halinden Türkçe'ye çevrilmesiyle birlikte bazı kelimeler anlamı tam karşılamamış olabileceğinden çeviri bir sınırlılık olarak kabul edilebilir.

3. Ölçek güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı ile, yapı geçerliği ise Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile sınırlıdır.

4. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Türkçe adaptasyonu ve geçerlik-güvenirlik analizleri, yalnızca *uygun örnekleme* yoluyla ulaşılan bireylerin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu yönüyle çalışmanın, yaş ve eğitim gibi faktörler açısından yeterli düzeyde çeşitlilik göstermemesi ve örneklemin genellenebilirliğinin sınırlı kalmış olabileceği mümkündür.

1.6.Tanımlar

1.6.1. Hedonizm

Hedonizm ya da hazcılık; kökenleri Antik Yunan dönemi filozoflarına dayanan, bir insanın hayatını ya da genel anlamıyla dünyayı daha iyi yapan şeyin daha çok haz alınması ve daha az acı çekilmesi olduğunun savunulduğu en eski ve en çok tartışılan felsefi teorilerden bir tanesidir. Haz verenin mutlak anlamda iyi olduğu ve insan davranışının temel motivasyon kaynağının haz almak olduğu savunulmaktadır (Heathwood, 2013).

1.6.2. Ödomoni

Yunan filozof Aristoteles *Nicomachean Ethics* isimli çalışmasında hedonizmi reddederek; iyi bir yaşama hazların peşinden koşularak değil erdem ve akla uygun olan eylemler gerçekleştirerek ulaşılabileceğini ifade etmiş ve bu durumu “ödomoni (eudamonia)” kavramıyla açıklamıştır (Huta, 2015).

1.6.3. Psikolojik Zenginlik

Psikolojik zenginlik; kişinin karmaşık zihinsel faaliyetlerle meşgul olmasını sağlayan, olumlu ya da olumsuz çok çeşitli duyguların yoğun olarak hissedildiği, şaşırtıcı, ilginç, kişinin bakış açısını değiştirme özelliği olan deneyimler bütünüdür (Oishi vd., 2020).

1.6.4. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş kavramı, yüksek düzeyde olumlu duygulanım ve ruh halinin olduğu, olumsuz duyguların daha az hissedildiği, yaşam memnuniyetinin yüksek seviyede deneyimlenmesini içeren geniş bir kavramdır (Diener vd., 2012). Psikoloji alanında genel olarak “mutluluk” kavramının yerine kullanıldığı görülmektedir.

1.6.5. Psikolojik İyi Oluş

Ödomonik iyi oluşun en bilinen teorilerinden olan “psikolojik iyi oluş”; genellikle mutluluk gibi pozitif duygulanımlar ile bireysel ve toplumsal yaşamda optimal düzeyde işlevsellik gösterilmesinin kombinasyonu ile açıklanmaktadır (Ryff, 2014).

BÖLÜM II

PSİKOLOJİK ZENGİNLİK KONUSUNDAKİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.POZİTİF PSİKOLOJİ

Çalışmanın bu kısmında; pozitif psikoloji ekolünün tanımından, tarihsel süreç içerisinde nasıl gelişim gösterdiğinden, hangi çalışma alanlarını barındırdığından, aktüelde hangi noktada olduğundan ve gelecekte nasıl bir noktada olacağının düşünüldüğünden bahsedilecektir.

2.1.1. Tarihsel Gelişim

Psikolojinin felsefe alanından ayrılıp bir bilim dalına dönüşmesinin ardından; çeşitli alt sistemler ve ekoller olarak gelişen psikoloji akımları ortaya çıkmıştır. Farklı akımların gelişimi, insanın ve insan davranışının farklı yönlerinin anlaşılması ihtiyacından ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji ekolü, psikoloji biliminin en güncel yaklaşımlarından biri olarak kabul edilmektedir.

Birey ve toplumların gelişmesine olanak sağlayan etkenlerin anlaşılmasını, denenmesini, keşfedilmesini ve desteklenmesini amaçlayan (Sheldon ve King, 2001; Hefferon ve Boniwell, 2018) pozitif psikoloji yaklaşımının başlangıcının, Martin E. P. Seligman'ın Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) başkanlığını yaptığı zaman diliminde, 1999 yılında Boston'da gerçekleştirilen toplantıdaki konuşması olduğu kabul edilmektedir (Linley vd., 2006). Seligman, bu toplantının gündeminin psikolojinin hastalık/patoloji olan gündemini değiştirmek olduğunu belirtmiş (Hefferon ve Boniwell, 2018) ve psikologlara "içimizdeki en iyiyi besleyecek bir karakter ve erdem bilimi" oluşturma çağrısı yapmıştır (Bulut, 2000; Peterson ve Seligman, 2004). Seligman'ın bu çağrısı ile birlikte, psikoloji alanında gerçekleştirilen çalışmalar bu yönde ivme kazanmıştır. Yayımlanan birçok makale ve çalışma pozitif psikolojinin kısa sürede tüm dünyada hızlı bir şekilde yayılmasına katkı sağlamıştır.

Psikoloji alanında gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde; İkinci Dünya Savaşı'ndan önce psikoloji biliminin üç temel konuya odaklandığı görülmektedir:

1. Mental/ruhsal rahatsızlıkların tedavi edilmesi,
2. Tüm insanların hayatının daha üretken ve doyum sağlar nitelikte olmasına katkı sağlanması,
3. Özel yetenekli bireylerin tanınması ve desteklenmesi (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Savaşın ardından psikoloji biliminin ilerleyiş yönü de diğer birçok alan gibi etkilenmiş ve daha çok patoloji (bozukluk) çalışılmaya başlanmıştır. Bu sayede birçok rahatsızlık için etkili tedavi yöntemleri geliştirilmiştir. Örneğin; depresyon, şizofreni, öfke gibi sık karşılaşılan mental sağlık problemleri ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalar sayesinde bahsedilen durumların ölçülebilirliği ve ilgili tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi konusunda ilerlemeler kaydedilmiştir. Birçok hastalık/bozukluk durumu ile ilgili deneysel olarak doğrulanmış tedavi yöntemleri geliştirilmiş ve başarıyla uygulanmaya başlanmıştır (Duckworth vd., 2005).

Dünya Sağlık Örgütü; 1946 yılında “sağlık” kavramını yalnızca hastalığın ya da sakatlığın olmayışı olarak değil, aynı zamanda beden, ruhen ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali olarak tanımlamıştır (Kesgin ve Topuzoğlu, 2006). Her ne kadar tanımlar ihtiyaçlara göre düzenlenebilir ya da değiştirilebilir olsa da psikoloji perspektifinden bakılarak bu tanım incelendiğinde; psikoloji tarihi içerisinde gerçekleştirilen çalışmalarda “*tam bir iyilik halinin*” yeterince çalışılmadığı ve Seligman’ın (2000) söylemiyle “iyilik hali” çalışmalarının ihmal edildiği görülmektedir.

Snyder ve Rand (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 1872 ile 2003 yılları arasında psikoloji alanında gerçekleştirilen çalışmalar PsychINFO veri tabanı kullanılarak incelenmiştir ve olumlu kavramlar ile ilgili gerçekleştirilen çalışmaların sayısının iki katından daha fazla olumsuz kavramlarla ilişkili çalışmaların olduğu görülmüştür. Bu çalışma mutluluk-üzüntü, iyimserlik-kötümserlik gibi birbirinin karşıtı olarak kabul edilebilecek kavramların atıf alma sayılarının incelenmesi ile gerçekleştirilmiştir. Yine benzer bir araştırma 2001 yılında Sheldon ve King tarafından

OVID veri tabanı araştırması ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada “hata” ve “önyargı” kelimelerinin 18.903 kez, “güçlü yan” ve “erdem” kelimelerinin 7.423 kez arandığı görülmüştür (Bulut, 2000). Bu çalışmalar, psikoloji alanında gerçekleştirilen çalışmaların odaklandığı konu dağılımlarının anlaşılması açısından önemlidir.

Seligman, pozitif psikoloji alanının öncüsü kabul edilmekle birlikte pozitif psikolojinin tamamen yeni bir çalışma alanı olduğunu belirtir nitelikte söylemlerde bulunmamıştır. Aksine çok eski çağlardan itibaren felsefeci, ilahiyatçı ve psikoloji biliminin ortaya çıkışından itibaren bazı psikologlar tarafından ele alınan ve cevaplar bulunmaya çalışılan konular, pozitif psikolojinin cevaplar aradığı ve çalışmalar yaptığı konu başlıkları ile özdeşlik göstermektedir. Bu sebeple yaşamın bilimsel olarak anlamlı kılınma çabasının tamamen yeni bir çaba olduğunu söylemek doğru olmayacaktır (Bulut, 2000).

Örneğin; Platon, Sokrates gibi filozofların iyi yaşamın ne olduğunu ve nasıl olması gerektiğini düşünmeleri, bu konulardaki sorgulamaları pozitif psikoloji dalının ele aldığı konuların filozofların düşünce sistemlerinde de yer aldığını göstermektedir. Daha yakın zaman dilimleri göz önünde bulundurulduğunda; William James’in sağlıklı zihnin nasıl işlediğine dair yazıları, Rogers’ın geliştirdiği hümanistik psikoloji ve Maslow’un kendini gerçekleştirme kavramı pozitif psikolojinin tanım olarak olmadığı zaman dilimlerinde bile alana dair çalışmaların gerçekleştirildiğine dair bilgi vermektedir.

Maslow (1943), Freud’un geliştirdiği kuram ve terapi ekolü ile birlikte bize psikolojinin sağlıklı/hastalıklı olan tarafını gösterdiğini ama sağlıklı olan tarafının da artık açığa çıkması gerektiğini yıllar önce ifade etmiştir. “Pozitif psikoloji” şeklinde isimlendirmemiş olsa bile Maslow’un bu çağrısı da psikolojinin “iyi ve sağlıklı” olana yönelik çalışmalar gerçekleştirilmesinin gerekliliğini vurgular niteliktedir. Maslow (2000), sağlık psikolojisi olarak ifade ettiği bu yeni alana dair gerçekleştirilebilecek çalışmaların, kişilerin kendi yaşamlarını denetlemelerine ve geliştirmelerine, belki daha iyi insanlar olmalarına destek olabileceğini belirtmiştir.

Hem bilimsel hem de klinik bir girişim olan pozitif psikoloji ekolü (Carr, 2016), ilk çağlardan itibaren cevaplanmaya çalışılan iyi yaşam nedir, iyi yaşama etki eden

faktörler nelerdir, kişilerin ve toplumların güçlü yönleri nelerdir, güçlü yönlerin gelişmesine etki eden faktörler nelerdir vb. sorulara cevap aramaktadır. Her ne kadar filozofların, din insanlarının, ilk psikolog ve kuramcılarının benzer sorulara farklı dönemlerde vermiş oldukları yanıtlar bulunsa da pozitif psikoloji ekolünün gelişimi, hayatı neyin/nelerin yaşanmaya değer kıldığının (Peterson, 2006) bilimsel ve sistematik olarak çalışılmasına olanak sağlaması açısından önemlidir.

2.1.2. Pozitif Psikoloji Nedir? Ne Değildir?

Pozitif psikolojinin literatürde tanım olarak nasıl ifade edildiğine bakıldığında, pozitif psikologların farklı şekillerde tanımlamalarda bulunduğu görülmektedir. Her ne kadar bu durum tam olarak pozitif psikolojinin ne olduğunun anlaşılmasını zor hale getiriyor gibi görünse de ekole dair daha geniş bir bakış açısı sunması açısından önem taşımaktadır.

Pozitif psikoloji ekolü hakkında anlaşılması gereken en önemli noktalardan biri, pozitif psikolojinin bilimsel bir çalışma alanı olduğudur. Psikoloji biliminin bir alt alanı olan ve bazen “*yumuşak bilim (soft science)*” ya da “*sözde bilim (pseudoscience)*” denilerek ciddiye alınmayan ve bazı kesimler tarafından küçümsendiği görülen pozitif psikoloji ekolü, kanıta dayalı ve bilimsel metotların kullanıldığı bir çalışma alanıdır (Ackerman, 2020).

Ekolün öncü isimlerinden Seligman, pozitif psikolojinin üç temel prensibi olduğunu ifade etmektedir. Bunlardan ilki mutluluk, aşk, umut gibi *olumlu duyguların* çalışılmasıdır. İkincisi, insanın doğasına dair güçler, erdemler, yetenekler gibi *olumlu özelliklerin* çalışılmasıdır. Üçüncü ise *kurumların olumlu özelliklerinin* çalışılmasıdır. Bunlar da demokrasi, sağlıklı ve güçlü aileler, özgürlük gibi konu başlıklarını kapsamaktadır (Seligman, 2020, s. 18). Bununla birlikte pozitif psikoloji kapsamında çalışılan konu başlıkları zamansal bir değerlendirme ile kategorize edildiğinde; bireylerin sahip olduğu geçmiş deneyimler ile ilgili olarak iyi oluş, rahatlık, doyum; geleceğe dair umut ve iyimserlik; aktüele (şimdiye) dair akış ve mutluluk kavramları karşımıza çıkmaktadır (Linley vd., 2006).

Sheldon ve King (2001), pozitif psikolojinin insan güç ve erdemlerinin bilimsel olarak çalışılmasından başka bir şey olmadığını ifade etmişlerdir. Pozitif psikolojinin yalnızca ortalama bir insanın hayatına dair neyin işe yaradığını, neyin doğru olduğunu ve nelerin geliştiğini çalışan psikolojinin kendisi olarak tanımlamışlardır. Gable ve Haidt (2005); pozitif psikolojinin kişilerin, grupların ve kurumların gelişmelerine ve sağlıklı işlev gösterebilmelerine katkı sağlayan koşul ve süreçlerin incelenmesi olduğunu ifade etmişlerdir.

Peterson'ın (2006) tanımına göre ise pozitif psikoloji; kişinin hayata gözlerini açtığı ilk andan ölene kadar geçen sürede ve aradaki tüm zaman dilimlerinde yaşamda neyin iyi gittiğini ve yaşamı değerli kılan şeylerin ne olduğunu bilimsel olarak araştırıldığı bir bilim dalı olarak ifade edilmiştir.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000); psikolojinin görevinin yalnızca en kötü olayları onarmak olmadığını, aynı zamanda pozitif özellikleri de inşa etmek; sadece hastalık, patoloji, hasar konularını değil, güçlü yanları ve erdemleri de çalışmak olduğunu ifade etmişlerdir. Gable ve Haidt (2005) pozitif psikolojinin odak noktalarını bir metaforla açıklamış ve psikoloji alanında uzun bir süre insanların iyi oluşlarının -8'den 0 noktana yükseltilmesine çalışıldığını fakat insanın iyi oluşunun 0 noktasından 8 noktasına nasıl çıkarılabileceği ile ilgili yeterince araştırma ve çalışma gerçekleştirilmediğini ifade etmişlerdir (Gable ve Haidt, 2005). Bu yönüyle pozitif psikoloji akımı, ihmal edilen bu alanlarla ilgili çalışmaların gerçekleştirilmesine olanak sağlamış/sağlamaya devam etmekte ve psikoloji biliminin çalıştığı konular içerisinde bir denge sağlanmasına katkı sağlamaktadır.

Pozitif psikolojinin ne olduğuna dair getirilen farklı tanımlamalara bakıldığında pozitif psikolojinin bireylerin, kurumların ve toplumların olumlu ve güçlü yönlerine odaklanan, güç ve erdemler üzerine çalışmalar gerçekleştirilmesine olanak sağlayan, sağlıklı ve işlevsel olanın incelenildiği bir disiplin olduğu görülmektedir.

Pozitif psikoloji ekolü ile ilgili yapılan eleştiriler ve pozitif psikolojinin aslında ne olduğu hakkında sıkça sorulan sorular incelendiğinde pozitif psikolojinin ne olduğunun anlaşılması kadar ne olmadığını anlaşılmasının da oldukça önemli olduğu

görülmektedir. Çalışmanın bu kısmında ekol ile ilgili yapılan eleştirilere ve pozitif psikoloji alanında çalışmalar gerçekleştiren araştırmacıların bu eleştirileri nasıl bir bakış açısı ile ele aldıklarına yer verilecektir.

Birçok araştırmacı tarafından ciddi eleştirilerine maruz kalan ekol ile ilgili belki de en çok vurgulanan nokta dünya üzerinde yaşanan birçok olumsuz durum ve olay olmasına rağmen, insanların yaşamının iyileştirilmek istenmesi ve bu yönde geliştirilen çalışmaların anlamsız bulunuşudur (Hefferon ve Boniwell, 2018). Bu çaba anlamsız olmanın aksine olumlu olanın keşfedilmesi, desteklenmesi ve olumsuz olana rağmen “iyi” bir hayat sürdürülebilmesi için gereklidir.

Ekole yönelik yapılan en önemli eleştirilerden biri pozitif psikolojinin olumlu olan tarafların anlaşılması ve geliştirilmesinin desteklenmesi ile ilgili çok fazla vaatle bulunmasına rağmen yeni bir gelişme sağlayamayacağı, yalnızca dönemsel bir heves olduğu yönündedir. Bununla birlikte Lazarus ve Folkman (2003), pozitif psikolojinin olumsuzu yok saydığını ve psikoloji alanındaki bu ayrımın doğru olmadığını belirtmiştir. Birçok araştırmacı pozitif psikolojinin karşıtının “*negatif psikoloji*” olduğunu ifade etmesine rağmen; Seligman ve Pawelski (2003); bu söylemi kabul etmemekte ve pozitif psikoloji ekolünün dışında kalan kısmı yalnızca “psikoloji” olarak tanımladıklarını belirtmektedirler. Bununla birlikte olumsuz olanın çalışılması olumlu olan hakkında yeterince bilgi vermeyecektir çünkü olumlu oluş, olumsuzluğun olmaması demek değildir. Olumlu olanın anlaşılması ve kişilerin olumlu özelliklerinin desteklenebilmesi, iyi bir hayat yaşayabilmelerine katkı sağlanması için bu alandaki çalışmaların bilimsel metotlarla gerçekleştirilmeye devam edilmesi gerekmektedir (Seligman ve Pawelski, 2003).

Bir başka eleştiri, pozitif psikolojinin araştırma yöntemlerinin sınırlılığı ile ilgilidir. Ekol kapsamında gerçekleştirilen araştırmaların çoğunluğunda kesitsel ve korelasyon tipi yöntemler kullanıldığı ve bu durumun değişkenlerin arasındaki ilişkilerle ilgili bilgi sunmasına rağmen nedenlerle ilgili açıklamada bulunulması konusunda eksik kaldığı ifade edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 2003). Ancak bu durum genel olarak psikoloji biliminin sınırlılıklarından biri olarak kabul edilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2018).

Pozitif psikoloji ile ilgili olarak ifade edilmesi gereken önemli noktalardan biri de ekolün popüler psikoloji ya da kişisel gelişim çalışmalarından olmadığı aksine temelini bilimsellikten aldığıdır. Peterson'ın (2006) söylemi ile pozitif psikoloji mutluluk bilimi (happiology) değildir. Mutluluk ile ilgili çalışmalar gerçekleştiriliyor olmasına rağmen salt mutluluğun çalışıldığı ve mutluluğun öncelendiği bir alan değildir. Aynı zamanda pozitif psikoloji “bencil” psikoloji de değildir. Pozitif psikoloji, geleneksel psikolojinin kullandığı “hastalık modeli”ne karşılık, “sağlık modeli”nin kullanıldığı; birey, toplum ve kurumların gelişimi için bilgi ve destek sağlayan bir psikoloji yaklaşımıdır (Hefferon ve Boniwell, 2018).

Pozitif psikoloji ekolü ile ilgili en sık yapılan eleştirilerden bir diğeri de duyguların pozitif ya da negatif olarak sınıflandırılmayacağı, genel olarak karışık olarak bir yapıya sahip oldukları ve iç içe geçtikleridir (Larsen vd., 2001). Held (2002), bu düşünceye katılmakla birlikte pozitif psikolojinin olumlu olan iyidir, olumsuz olan kötüdür gibi ayrıştırıcı bir söylem geliştirdiğini belirtmektedir. Bu eleştiri ekolün önde gelen isimleri tarafından olumlu olana odaklanmanın ve olumlu tarafların geliştirilmesinin gerekliliği ile karşılık bulmuştur.

Genellikle hayatın olumlu yönlerine odaklanmakla eş tutulan pozitif psikoloji ekolü; olumsuz olan olay, durum, duygu ve kişilik özelliklerini reddetmemekte, en zor ve en acı verici insan deneyimlerini de çalışma alanları içerisinde barındırmaktadır. “Karanlık yan” diye tanımlanabilecek olumsuz duygu ve deneyimlerin keşfedilmesi, bununla birlikte insan davranışlarının ve dönüşümlerinin bu olumsuzluklardan nasıl etkilendiğinin incelenmesi ekolün üzerinde durduğu konulardandır. Pozitif olan şeylerin kişiler ve toplumlar üzerinde negatif etkileri olabileceği gibi olumsuz görünen şeylerin de olumlu etkileri olabilmektedir. Örneğin; travmalar kişilerde kaygı ve depresyon oluşturabileceği gibi büyüme ve gelişmeye de katkı sağlayabilmektedir (Ivtzan vd., 2020). Pozitif ve negatif kavramlarının bu farklı kullanımları ve yeni çalışma alanlarının oluşumu Held (2002) tarafından “*ikinci dalga pozitif psikoloji*” olarak ele alınırken; Wong (2011) pozitif psikolojinin gelişim sürecinde bakış açısında oluşan bu farklılığı “*Pozitif Psikoloji 2.0*” olarak ele almıştır. Pozitif psikoloji ekolünün bu yönde evrilmesi ile birlikte anlam, dayanıklılık (psikolojik sağlamlık), insanın gelişimi, ölümlülük, değişim, acı çekme ve maneviyat gibi konular da pozitif psikoloji perspektifinden ele

alınmaya başlanmış, “negatif” sayılabilecek deneyimlerin ve duyguların nasıl iyi oluşa katkı sağlayabileceği üzerinde çalışmalar gerçekleştirilmeye başlanmıştır.

2.1.3. Pozitif Psikolojinin Temel Kavramları ve Çalışma Alanları

Pozitif psikoloji en genel tanımı ile kişilerin yaşamlarını neyin/nelerin yaşanmaya değer kıldığının araştırılmasıdır. İyi bir yaşam nasıl olur sorusuna cevap arayan bir çalışma alanı olarak pozitif psikoloji; zayıf ve güçsüz yönler kadar güçlü yönlerin de çalışılması, kötü olanların onarılması kadar iyi olanların da inşa edilmesi, patolojinin iyileştirilmesi kadar normal insanların hayatlarının güzelleşmesi için gerçekleştirilen bir çağrı olarak kabul edilmiştir (Peterson, 2006).

Ekolün ortaya çıktığı ilk zamanlarda olumlu ve olumsuz olarak etiketlenen çalışma alanları arasında bir denge sağlanabilmesi adına mutluluk, iyimserlik, umut gibi salt olumlu olarak kabul edilebilecek konulara ağırlık verilmiş ve bu durum ekolün “negatif” olarak kabul edilen her şeyi reddettiği ve çalışma alanları içerisine dahil etmediği gibi bir yanlış inanç oluşmasına sebep olmuştur. Bu inancın aksine, pozitif psikoloji aslında yaşamın en zor ve en acı verici deneyimlerini araştırmakta ve insanın iyi oluşuna hangi yönlerden katkı sağladığını incelemektedir.

Ele aldığı konular ve kavramlar açısından oldukça geniş bir yelpazede araştırmalar ve çalışmalar gerçekleştirilen pozitif psikoloji ekolünün çalışma alanları şu şekilde sıralanabilir:

- Öznel iyi oluş (mutluluk),
- Psikolojik iyi oluş,
- Umut,
- İyimserlik,
- Psikolojik sağlamlık,
- Travma sonrası gelişim,
- Anlam ve amaç,
- Acı çekme,
- Ölümlülük,
- Güçlü özellikler,

- Maneviyat,
- Sosyal ve duygusal zeka,
- Yaşam kalitesi,
- Affedicilik,
- Minnettarlık / şükran duyma vb.

2.2.İyi Yaşam Ve İyi Oluş

2.2.1. İyi Yaşam Nedir?

İyi bir yaşamın ne olduğu sorusu insanlık tarihinin en eski sorulardan bir tanesidir. “Hayat nasıl yaşanmalıdır?”, “İyi yaşanmış bir hayat nasıl olur?” gibi birçok farklı formda sorulan sorulara binlerce yıldır farklı disiplinlerden bambaşka cevaplar verilmiştir. Herkesin “iyi” bir şekilde yaşamak istediği hayata dair sorulan bu sorular her ne kadar basit gibi görünse de cevaplanması o kadar da kolay değildir (Westacott, 2020). Çünkü “iyi bir yaşam” karmaşık bir yapıdır ve iyi yaşama etki eden birçok farklı bileşenden söz edilebilmektedir.

Bazı insanlar dürüst, neşe ve mutluluk dolu bir hayatın iyi bir yaşam sürdürmelerine katkı sağlayacağına inanırken; diğerleri zenginlik, sosyal statü ve şöhret olmadan iyi bir yaşam sürdüremeyeceklerini düşünüyor olabilirler. Bu sebeple herkes için "iyi" kelimesinin farklı bir anlamı ve tanımı olabileceği bu sebeple de mutlak bir “iyi” tanımının söz konusu olamayabileceği düşünülmektedir. "İyi" kelimesinin bizim için ifade ettiği anlam; nerede yaşadığımız, nasıl yaşadığımız, çocukluk deneyimlerimizin neler olduğu, kendimizde ve başkalarında değer verdiğimiz karakter güçleri gibi birçok farklı faktörden etkilenebilmektedir.

İyi yaşam hakkındaki felsefi çalışmalar, geleneksel olarak “etik” alanında gerçekleştirilmiştir. Etik, metafizik ve epistemolojinin yanı sıra felsefi araştırmanın üç ana dalından biri olarak kabul edilmektedir. Filozoflar bazen "ahlak" veya "ahlak teorisi" ile eş anlamlı olarak "etiği" daha dar bir şekilde kullanıyor olsalar da etik teorisyenleri sıklıkla Sokrates'in “İnsan nasıl yaşamalıdır?” sorusuna cevap vermeye çalıştıklarını ifade etmektedir. Bu soru ahlak ve etik kuralları açısından doğru ve yanlış olanlarla ilişkili

olduğu kadar; iyi oluş, gelişme (flourishing), refah, ödomoni veya değer konularıyla da ilişkilidir (Haybron, 2008).

Psikoloji biliminin “iyi yaşam” konulu çalışmaları tarihsel olarak incelendiğinde antik filozoflar ve ilk psikologlar arasında geçen 2000 yıla rağmen şaşırtıcı derecede benzer konseptlerin olduğu görülmektedir (Armon ve Dawson, 2002). İlk psikologlardan günümüz psikologlarına kadar birçok kuramcı, aynı sorulara farklı açılardan benzer cevaplar vermiştir. Örneğin; Freud (1909-1960) mutluluğu, acının ve haz yoksunluğunun olmaması ve hazzın yüksek oranda yaşanması olarak tanımlamıştır. Freud’a göre mutluluk “hazcı” bir bakış açısı ile açıklanmaktadır (Thomason, 2020).

Psikososyal gelişim kuramının kurucusu Erik Erikson’a (1963, akt. McLeod, 2008) göre iyi bir yaşam; gelişim sürecinde temel erdemlerin kazanılması ve egonun güçlendirilmesi ile gerçekleşmektedir. Temel erdemler, egonun/bireyin yaşamın ilerleyen zamanlarında karşılaşılan krizlerin üzülmesi için kullanabileceği karakteristik glerdir. Sağlıklı bir gelişimde kazanılması beklenen değerler şu şekilde sıralanmıştır: *güven, özerklik, inisiyatif alma, yetkinlik, kimlik oluşumu, samimiyet, üretkenlik ve bilgelik* (McLeod, 2008; Park ve Peterson, 2009). Bu kurama göre birey, her gelişim evresini sağlıklı bir şekilde atlatırken o döneme dair bahsi geçen değerlerden birini edinir.

Motivasyon kuramları içerisinde önemli bir yere sahip olan Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre; iyi bir yaşam kişilerin piramidin alt kısmında olan psikolojik ihtiyaçlarının aşamalı olarak karşılaşması ve kendini gerçekleştirmesi ile orantılıdır (Maslow, 1943; Park ve Peterson, 2009). Bu kurama göre temel ihtiyaçları karşılanmayan ve dolayısıyla piramidin st aşamalarına çıkamayan bireylerin iyi bir yaşam sürdüremeyeceği düşünülmektedir.

İyi yaşamak sadece kişinin yapmadığı ya da yapmaktan kaçındığı şeylerle ilgili değildir; kişinin ne yaptığını ve nasıl yaptığını da önemli oranda içermektedir. Bununla birlikte, din bilimciler ve sosyal bilimciler çok uzun süredir yalnızca veya büyük oranda sorunları önlemeye ve zmeye odaklanmışlardır. İyi yaşamaya ve olumsuz olanın ortadan kaldırılmasının ötesine geçmeye yeterince ilgi gösterilmemiştir. Psikoloji biliminin çok uzun zaman diliminde odaklandığı üzere; iyi bir yaşam yalnızca negatif

olayların sayısının azlığıyla ya da problemler durumların ortadan kaldırılması için gerekli müdahalelerin uygun zamanda gerçekleştirilmesiyle açıklanamamaktadır. Bundan çok daha fazlasının bilinmesine ve araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Park ve Peterson, 2009). Pozitif psikoloji ekolünün ortaya çıkması (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ile birlikte bu alana dair yapılan çalışmaların sayısının artmaya başladığı görülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü pozitif ruh sağlığını; “bireyin kendi yeteneklerini fark ettiği, hayatın normal stresleriyle baş edebildiği, verimli çalışabildiği ve kendini iyi hissedebildiği ve dahil olduğu topluluğa katkı sağlayabildiği bir hal” olarak tanımlamaktadır. İyi olma hali, kavramsallaştırılmış olduğu bu şekli ile ruh sağlığının bozuk olmamasının ötesine geçerek hayatın iyi gittiği algısını da kapsamaktadır (World Health Organization, 2001; Ruggeri vd., 2020).

Birçok kuramcı “iyi yaşam” hakkında ne kadar çok düşünen ne kadar çok iyi yaşamın ne olduğunu ve nasıl olduğunu sorgulayan varsa o kadar farklı tanımlama olduğuna inanıyor olsa da (Armon ve Dawson, 2002); tarihsel süreç içerisinde “iyi yaşamın” ne olduğuna dair filozofların, din adamlarının, bilim insanlarının, yazar ve şairlerin farklı söylemleri ve her bir bakış açısı iyi yaşamın ne olduğunun ya da nasıl olabileceğinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamıştır. Aynı zamanda bazı görüşler ve sınıflandırmalarda görüş birliğine ulaşılmıştır.

Pozitif psikoloji alanındaki güncel literatür incelendiğinde iyi yaşam konulu çalışmaların farklı şekillerde kategorize edildikleri görülmektedir. Christopher ve Hickinbottom (2008); pozitif psikologların iyi yaşamı iki şekilde açıkladıklarını belirtmişlerdir: *duygusal tatmin (öznel iyi oluş)* ve *otantik mutluluk*. Bireylerin iyi bir yaşam sürebilmesi için ya duygusal açıdan tatmin olabileceği bir hayat sürdürmesi ya da otantik mutluluğun yaşandığı bir hayata sahip olabileceği ifade edilmiştir.

Literatür incelendiğinde “iyi yaşam” ve “iyi oluş (well-being)” kavramlarının çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanıldığı ve aslında “tercih edilmeye değer bir hayatın” nasıl olabileceğine dair çalışmaların kast edildiği görülmektedir (Haybron, 2008). Bu sebeple “iyi oluş” teorilerinin iyi bir şekilde anlaşılması; “iyi yaşam” konulu çalışmaların anlaşılabilirliğini arttırarak daha geniş bir çerçeve oluşturacaktır.

İyi oluş (well-being); kişinin kendini iyi hissetmesi ve iyi işlev göstermesinin kombinasyonu ile açıklanmaktadır. Bu açıklama dahilinde iyi oluş; kişinin mutluluk ve memnuniyet gibi olumlu duyguları deneyimlemesi, potansiyelinin gelişimi, yaşamı üzerinde bir miktar kontrol sahibi olması, bir amaç duygusuna sahip olması ve olumlu ilişkilere sahip olması gibi bileşenlerden oluşmaktadır (Huppert, 2009).

İyi oluşu açıklayan teoriler farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Örneğin; Parfit (1984) iyi oluş teorilerini üç farklı kategori ile açıklamıştır:

1. “Kişi için en iyi olan şey onu mutlu eden şeydir.” felsefesine sahip *hazcı (hedonik) teoriler*,
2. Kişinin arzularını en iyi şekilde yerine getirmesinin bir kişi için olabilecek en iyi şey olduğunu ifade eden *arzu tatmini teorileri (desire satisfaction)*,
3. Kişi hayatında iyi şeyleri istese ve kötü olanlardan kaçınsa bile bazı şeylerin birey için kesin olarak ya iyi ya da kötü olduğunu ifade eden *nesnel listeleme teorileri (objective lists)*.

Bu sınıflandırmanın ardından Haybron (2008), alanda gerçekleştirilen yeni çalışmaları da değerlendirerek “otantik mutluluk teorileri” ve “ödomonik teoriler” başlıklarını da ekleyerek beş bileşenli bir sınıflandırmayı öne sürmüştür.

Gallup Araştırma Şirketi’nde çalışan bilim insanları 150’den fazla ülkeden katılımcıyla gerçekleştirdikleri bir dünya kamuoyu araştırmasında, katılımcılara kendileri için mümkün olan en iyi geleceğin nasıl olabileceğini de içeren; sağlık durumu, varlık seviyesi, ilişkiler, iş, toplum gibi konularla alakalı yüzlerce soru sormuş ve ardından toplanan yanıtlar neticesinde iyi oluşu beş temel unsurla açıklamışlardır (Rath ve Harter, 2010).

1. Kariyer Açısından İyi Oluş: Kişinin zamanını nasıl geçirdiği veya her gün yaptığı işinden memnuniyet seviyesiyle ilgilidir.
2. Sosyal İyi Oluş: Kişinin hayatında güçlü ilişkilerin ve sevginin varlığıyla ilişkilidir.
3. Finansal İyi Oluş: Kişinin kendi hayatını ekonomik açıdan işlevsel olarak yönetebilmesiyle ilgilidir.

4. Fiziksel İyi Oluş: Kişinin fiziksel açıdan sağlıklı olması ve günlük yaşamında yapması gereken şeyler için ihtiyaç duyulan enerjiye sahip olmasıyla ilişkilidir.
5. Toplumsal İyi Oluş: Kişinin yaşadığı çevreye karşı hissettiği bağlılık duygusu ile ilgilidir.

İyi oluşu açıklayan önermelerden bir diğeri de Aked ve diğeri (2008) tarafından dünya çapında gerçekleştirilen 400'den fazla iyi oluş araştırmasının incelenmesiyle ortaya koyulmuştur. Bilimsel bulgulara dayalı araştırmaları inceleyerek insanlarda iyi oluş halini olumlu etkileyen beş önerme geliştirilmiştir. Bu önermeler şu şekilde açıklanmaktadır:

1. Bağ Kurmak (Connect): Bireylerin çevrelerindeki insanlarla (aile, arkadaş ve komşular gibi) kurdukları bağlar destekleyici ve zenginleştirici olması açısından iyi oluşu arttırıcıdır. Bu sebeple önemsenmeli ve anlamlı ilişkiler kurulmasına önem verilmelidir.
2. Aktif Olmak (Being active): Dışarı çıkmak, oyun oynamak, dans etmek, bahçede vakit geçirmek gibi farklı fiziksel aktiviteler gerçekleştirmek kişilerin mutluluğuna katkı sağlamaktadır.
3. Fark Etmek (Take Notice): Kişinin kendisinin dışındaki dünyanın ve kendi hislerinin farkında olması ve farkında olduklarını ifade etmesiyle ilgilidir. Merak etmek, güzel ve sıra dışı olanı fark etmek, anı yaşayabilmek iyi oluşu etkilemektedir.
4. Öğrenmeye Devam Etmek (Keep Learning): Yeni bir şey denemek, eskiden ilgi duyulan bir şeye tekrar yönelmek, yeni bir kursa başlamak gibi öğrenmeyi devam ettirmeye katkı sağlayacak etkinlikler kişinin kendilik algısını ve dolayısıyla iyi oluşunu desteklemekte aynı zamanda da eğlenceli şeyler yapmasına katkı sağlamaktadır.
5. Vermek (Give): Birine teşekkür etmek, gülümsemek, bir yabancı için ya da bir arkadaş için bir şey yapmak, gönüllülük faaliyetleri gerçekleştirmek, daha büyük bir grubun parçası olmak hem bağ kurmaya katkı sağlayıcı hem de kişi için oldukça mutluluk vericidir. Bu sebeple de iyi oluşa katkı sağlamaktadır.

Huta ve Waterman (2014); farklı iyi oluş tanımlamalarını incelemiş ve tanımlar arasında bazı benzer noktalar olduğunu ifade ederek iyi oluşu dört bileşenli olarak kategorize etmişlerdir. Bu bileşenler;

1. Yönelimler (Orientations): Yönelimler, bir kişinin hayatta neyi ve neden aradığını temsil etmekte ve kişinin seçtiği davranışlarına rehberlik eden değerleri, öncelikleri, güdüleri, idealleri ve hedefleri içermektedir. Örneğin; bir kişi zevk alabileceği aktiviteler bulmaya çalışabilir ya da kendi kişisel gelişimini destekleyici şeyler yapma gayreti içerisinde olabilir.
2. Davranışlar (Behaviors): Davranışlar, bireyin yaşamı boyunca dahil olduğu ve gerçekleştirdiği aktiviteleri temsil etmektedir. Örneğin; bir kişi hayatını partilere katılarak ya da diğer kişisel hedeflerini gerçekleştirerek geçirebilir.
3. Tecrübeler (Experiences): Deneyimler; bir kişinin anlık veya genel olarak sahip oldukları öznel duygularını, hislerini ve bilişsel-duygusal değerlendirmelerini içermektedir. Örneğin; olumlu duygulanımın fazla ya da az oluşu, anlam duygusuna sahip olunması gibi.
4. İşlevsellik (Functioning): İşlevsellik, bir kişinin hayatta ne kadar iyi durumda olduğunu; kişinin kendi yetenekleri, başarıları, sağlıklı alışkanlıkları ve uzun vadede sağlıklı oluşları gibi faktörler açısından ne kadar ilerleme kaydettiklerini içermektedir. Örneğin; mutluluğu öncelemek, öz düzenleme becerileri konusunda iyi bir seviyede olmak, olgunluğa erişmek gibi.

Her bir “iyi oluş” kategorisi içinde, araştırmacılar “iyi oluşun” farklı yönlerini ve içeriklerini incelemişlerdir. Örneğin; deneyimlerle ilgili olan kategori olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım, yaşam doyumu, kişisel anlam, ilham, kişisel bağlantılılık (self-connectedness), kişisel canlılık (subjective vitality) gibi araştırma konularına odaklanmaktadır (Huta ve Waterman, 2014).

İyi oluş, çok kapsamlı bir kavram olması sebebi ile birçok farklı açıdan değerlendirilebilmekte, hakkında farklı açıklamalar ve kuramlar geliştirilebilmekte ve farklı sınıflandırmalar yapılarak değerlendirilebilmektedir. Pozitif psikoloji ekolünün yanıtlamaya çalıştığı en önemli sorulardan biri olan iyi yaşam ve iyi yaşama etki eden faktörler kapsamında çalışmalar yapan Oishi ve diğerleri (2019); iyi oluşun psikoloji bilimi kapsamında geleneksel olarak hedonik ve ödömonik yaklaşımlarla açıklandığını

ifade etmiştir. Çalışmanın bu kısmında hedonik ve ödomonik iyi oluş teorileri ile ilgili bilgi verilecektir.

2.2.1.1. Hedonik Yaklaşım

Hedonizm kelimesi eski Yunanca bir kelime olan ve “haz” anlamına gelen *hēdonē*’dan türemiştir ve bizim için neyin iyi olduğu, iyi bir hayatın nasıl olabileceği, nasıl davranmamız gerektiği, bizi neyin motive ettiği gibi birçok teoriyle ilişkili olarak kullanılmaktadır. Her ne kadar günlük yaşam içerisinde “hedonizm” ve “hedonist” kelimeleri salt fiziksel hazların doyuma ulaşması anlamında kullanılsa da filozofların ve kuramcılarının kullandığı şekli ile kavram başkalaşmaktadır (Weijers, 2011).

Hedonik yaklaşım, çok eski bir geçmişe sahiptir. Öyle ki, izleri yaşamın amacının maksimum düzeyde zevk ve memnuniyet hissini yaşanması olduğunu ve mutluluğun bu hazzın yaşandığı anların toplamı olduğunu ifade eden Sokrates’in öğrencilerinden olan Aristippos’a kadar uzanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Yine benzer dönem filozoflarından ve hedonizmin ilk temsilcilerinden Epikuros’a göre mutluluk; Tanrı korkusu dahil olmak üzere bedensel, özellikle de zihinsel ağrıların tamamen yokluğu ve yalnızca yaşamın temel gereksinimlerinin arzu edilmesi ile mümkündür (Weijers, 2011).

Hedonizm, insan yaşamının ve dünyanın daha iyi olması için neye ihtiyaç olduğunu açıklayan en eski, en ilkel ve en çok tartışılan teorilerdendir. (Heathwood, 2013). Bireysel açıdan bakıldığında; kişinin yaşamının en iyi şekilde nasıl ilerleyebileceğinin açıklanmaya çalışıldığı bir teoridir (Heathwood, 2006). Hedonizm, birçok araştırma ve çalışmada kısaca “haz odaklılık” olarak ifade ediliyor olsa da felsefi açıdan düşünüldüğünde kavramının açıklanmasında için kullanılan “haz”; yeme içme ya da cinsellik gibi yalnızca bedensel ihtiyaçların giderilmesinden dolayı ortaya çıkan “zevk” olarak düşünülmemektedir. Sayılan bu haz kaynaklarıyla birlikte aşık olmak, bir arkadaşına yardım etmek, ilgi duyulan bir konuyla ilgili okumalar yapmak, doğada vakit

geçirmek gibi “memnuniyet verici” şeyler de hedonik bir bakış açısıyla değerlendirilebilmektedir (Heathwood, 2013).

Hedonik açıdan düşünüldüğünde iyi bir yaşam; memnuniyet, rahatlık, güvenlik ve stabil bir yaşama sahip olmak ile açıklanmaktadır. Zevk ve memnuniyet hissinin fazla olduğu; acıdan, olumsuz deneyimlerden kaçınıldığı bir yaşamı tarif etmektedir. (Kahneman, Diener, ve Schwarz, 1999). Jeremy Bentham gibi utilitaristler¹ (yararcılar) de iyi yaşamın en temel özelliklerinden birinin hazzın varlığı ve acının olmayışı olduğunu ifade etmişlerdir (Diener, Oishi, ve Lucas, 2012).

Diener (1984)’in üç bileşenli öznel iyi oluş modeli, hedonik iyi oluşun en yaygın kullanılan kavramsallaştırılmış halidir. Diener’e göre iyi oluş yaşam doyumunu ile olumlu ve olumsuz duyguların dengesiyle sağlanmaktadır. Bilimsel çalışmaların birçoğunda iyi oluşun ölçülebilmesi için bu model esas alınmıştır (Disabato, Goodman, ve Jarden, 2016).

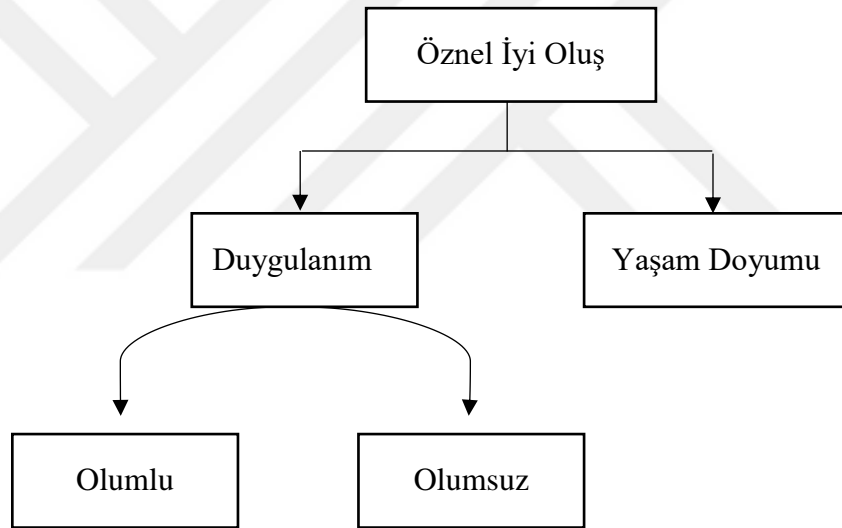
Öznel iyi oluş konusunda araştırmalar yapan bilim insanları iyi bir yaşam sürmenin en önemli bileşenin *kişinin kendi hayatını sevmesi* olduğunu belirtmişlerdir. Öznel iyi oluş, bir kişinin yaşamını bir bütün olarak, bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeler gerçekleştirilmesi ile oluşmaktadır (Diener, Sapyta ve Suh, 1998). Bu değerlendirmeler, karşılaşılan durum ve olaylara gösterilen duygusal tepkiler ile birlikte kişilerin doyum ve tamamlanmışlık hislerine karşı bilişsel değerlendirmelerini de içermektedir. Dolayısıyla öznel iyi oluş kavramı, yüksek düzeyde olumlu duygulanım ve ruh halinin olduğu, olumsuz duyguların daha az hissedildiği, yaşam memnuniyetinin yüksek seviyede deneyimlenmesini içeren geniş bir kavramdır (Diener vd., 2012).

Günlük hayatta öznel iyi oluş kavramı “mutluluk” ile özdeş olarak kullanılmaktadır (Diener, 1984). Öznel iyi oluş çalışmaları bireylerin yaşamlarını nasıl

¹ Utilitarianism, 18 ve 19. Yüzyıl filozofları ve ekonomistleri Jeremy Bentham ve John Stuart Mill tarafından ortaya koyulduğu ifade edilen ve bir eylemin ya da eylem türünün iyi oluşunun fayda veya zevk sağlama durumuna göre değerlendirilmesi gerektiğinin ifade edildiği bir felsefi gelenektir. “Faydacı ahlak” olarak da bilinen utilitarianism’in temel felsefesi “evrensel ahlak, faydalı olan ahlaktır” şeklindedir (Duignan, 2020).

ve neden pozitif yollardan değerlendirdikleri ile ilgilenmektedir (Diener, 1984) ve bireylerin subjektif olarak yaşamlarını değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan iyilik düzeyini gösteren şemsiye bir kavram niteliğindedir (Diener ve Ryan, 2009).

Öznel iyi oluş araştırmaları, insanların hayatlarını bilişsel değerlendirmeler/yargılamalar ve duygusal tepkiler açısından nasıl ve neden pozitif olarak deneyimledikleri ile ilgilenmektedir (Diener vd., 1998). Öznel iyi oluş kavramı kapsamında; mutluluk, yaşam doyumu, pozitif duygulanım gibi konular çalışılmaktadır (Diener, 1984). Bu alandaki çalışmalar konusunda nc isimlerden olan Diener'e (1984) göre; hazzcı bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde yüksek düzeydeki öznel iyi oluş, yaşam doyumunun yüksekliliği, pozitif duygulanımın varlığı ve negatif duygulanımın olmayışı ile mümkündür.

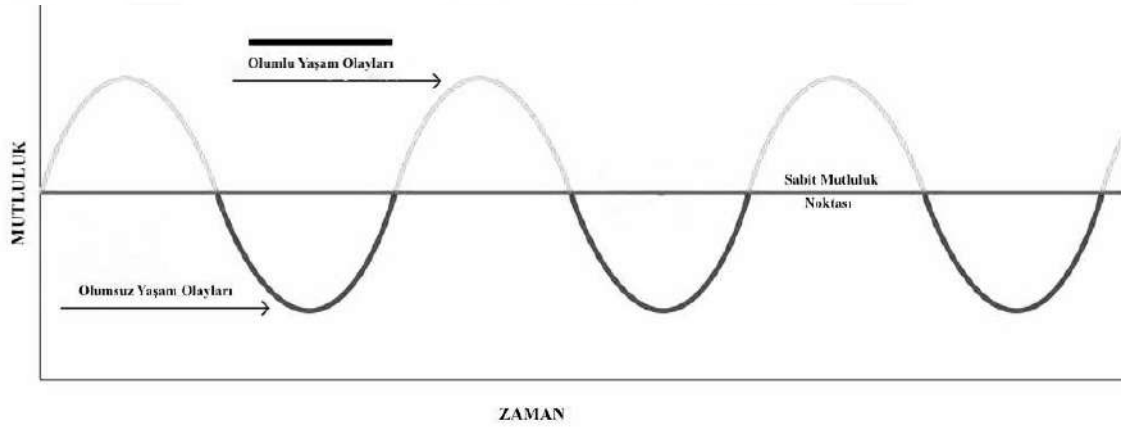


şekil 1. Diener (1984)'in znel İyi Oluş Modeli

Hedonik adaptasyon (*hedonic adaptation ya da hedonic treadmill*), bir insanın başına gelen olumlu ve olumsuz olaylarla ilişkili olarak hissedilen duygulardaki (olumlu ya da olumsuz) artıştan sonra, nispeten daha istikrarlı, temel bir duygulanım düzeyine dönüldüğü fikrine atıfta bulunulan bir teoridir (Diener, Lucas, ve Scollon, 2006). Bu teoriye göre, kişilerin yaşamları boyunca deneyimledikleri ve hissettiklerinden bağımsız

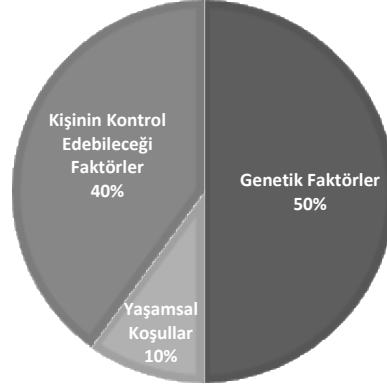
olarak belli bir mutluluk seviyesine sahip olduğu ifade edilmektedir. Bahsedilen bu mutluluk seviyesi “sabit mutluluk noktası” olarak açıklanmaktadır.

Hedonik adaptasyon, kişi büyük oranda geçici ve haz odaklı zevklerle meşgul olduğunda ortaya çıkmaktadır. Kişi bir arzusunu doyurduğunda kendisini iyi hissetmeye başlayabilmekte fakat genellikle bu iyilik hali sadece belli bir süre devam etmektedir. Aynı şekilde kişi olumsuz olarak atfedilen bir olay yaşadığında ve olumsuz duygular hissettiğinde bu durum sadece bir süre devam etmektedir ve bir süre sonra kişi sabit mutluluk noktasına geri dönmektedir.



Şekil 2. Hedonik Adaptasyon Teorisi (Santos ve Gendler)

Mutluluk üzerine çalışmalar gerçekleştiren psikolog Sonja Lyubomirsky’ye göre; kişilerin, sabit mutluluk noktasına etki eden üç bileşen bulunmaktadır. Bu bileşenler; genetik faktörler, yaşamsal koşullar ve istençli aktiviteler (tercih edilen) olarak sıralanmaktadır. Lyubomirsky’nin araştırmalarına göre bireylerin mutluluk seviyeleri %50 oranında sahip oldukları genlerinden, %10 oranında kişilerin kontrol edemeyeceği bazı yaşam koşullarından (doğduğu yer, ebeveynleri vb.) ve %40 oranında da kişilerin kontrol edebileceği faaliyetlerden etkilendiği ifade edilmektedir (Lyubomirsky, Sheldon, ve Schkade, 2005). Bu demek oluyor ki, bireylerin mutlulukları (öznel iyi oluş seviyeleri) yalnızca %40 oranında kendi tercihleri ile belirlenirken; %60 oranında sahip olunan ve değiştirilemeyen koşullar tarafından belirlenmektedir.



Şekil 3. Mutluluğun Belirleyicileri (Lyubomirsky, Sheldon, ve Schkade, 2005)

2.2.1.2.Ödomonik Yaklaşım

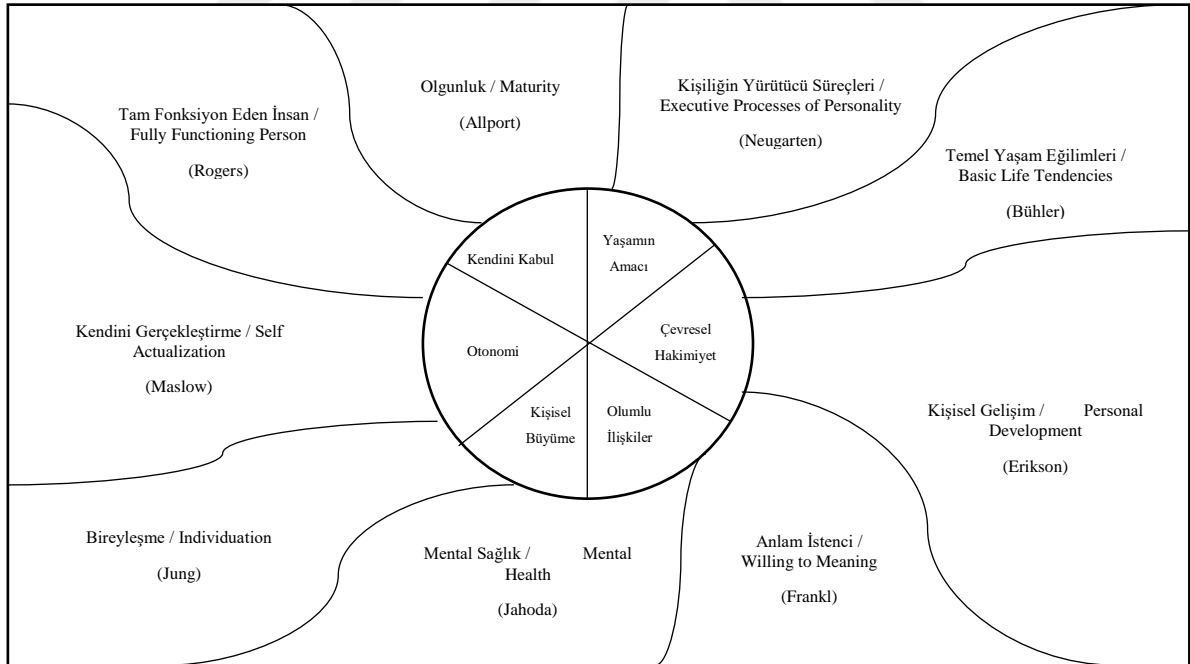
Ödomoni (eudamonia) Yunanca kökenli bir kelimedir ve literatürde çok farklı şekillerde tercüme edilerek kullanıldığı görülmektedir. Genellikle “mutluluk” ya da “refah/esenlik/iyi oluş (well-being)” olarak kullanılan ödomoni kelimesi psikoloji bilimi kapsamında “insan gelişimi (flourishing)”, “iyi yaşam” ya da “iyi oluş” gibi kavramlarla da ifade edilebilmektedir. Kavramın tam tercümesi “iyi bir koruyucu ruha” sahip olmaktır (Duignan, 2020).

Ödomoni konulu araştırmalar incelendiğinde; konu ile ilgili ilk çalışmaların Aristoteles’e kadar uzandığı görülmektedir. Ödomoni ve hedonizm arasındaki farklılıklara vurgu yapan ilk düşünür olan Aristoteles, *Nicomachean Ethics* isimli çalışmasında hedonizmi reddederek, iyi bir yaşama hazların peşinden koşularak değil, erdem ve akla uygun olan eylemler gerçekleştirerek ulaşılabileceğini ifade etmiş ve bu durumu “ödomoni (eudamonia)” kavramıyla açıklamıştır (Huta, 2015).

Ödomonik kavramların değerlendirilmesi açısından literatür incelendiğinde; Horney’in (gerçek benlik), Maslow’un (kendini gerçekleştirme), May’in (the daimon) çalışmaları da dahil olmak üzere “kişilik” çalışmaları kapsamında geliştirilen teoriler de ödomoni konulu çalışmalar kapsamında ele alınabilmektedir. Hedonizm üzerine yapılan araştırmaların ve görüş birliğinin yanında; ödomoni söz konusu olduğunda daha az görüş birliği olduğu görülmektedir. Ödomonik iyi oluşa neyin katkı sağladığının daha iyi

anlaşılabilirliği için konu hakkında hala daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Huta ve Waterman, 2014).

Ödomonik bir bakış açısıyla iyi yaşanmış bir yaşam; kişinin kendi yaşamıyla ilgili sahip olduğu algısından çok daha objektif bir değerlendirme ile “iyi yaşanmış bir hayatı” işaret etmektedir. Bu da ancak kişinin evrensel etik ve ahlak kurallarına uygun bir şekilde yaşaması ile mümkün olabilmektedir. Ödomonik açıdan bakıldığında iyi oluş ve iyi bir yaşam; anlamlı oluş, kişinin kendini gerçekleştirme ve kişinin tüm potansiyelini kullanarak işlev gösterebilmesiyle açıklanmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Daha çok “psikolojik iyi oluş” (Ryan ve Deci, 2001) ve ödomonik iyi oluş (Waterman, ve diğerleri, 2010) kavramları ile ifade edilmiştir. Aynı zamanda kişinin psikolojik kaynaklara sahip oluşu, kişilik güçleri, otantik ve amaçlı bir hayat sürdürmesi de ödomonik açıdan iyi bir hayat sürdürmesiyle ilişkilendirilmiştir ve bahsedilen kavramlar ödomonik iyi oluş çalışmaları kapsamında ele alınmıştır (Waterman vd., 2010).



Şekil 4. Psikolojik İyi Oluşun Temel Bileşenleri ve Bileşenlerin Teorik Temelleri (Ryff, 2014)

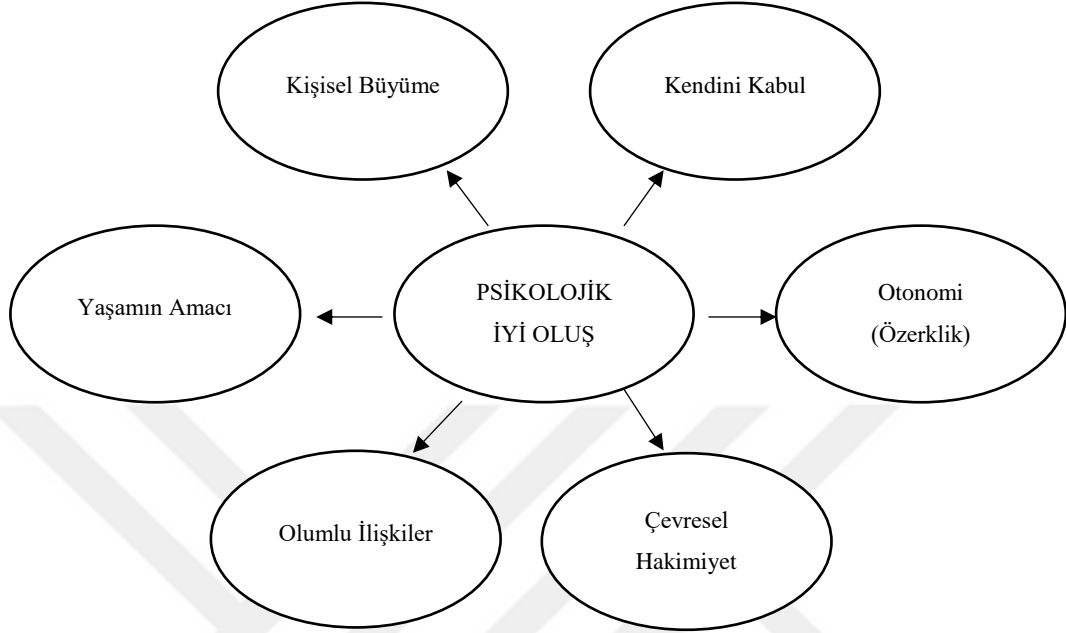
Ödomoninin mevcut modelleri arasında görülen geniş ölçüdeki farklılığa rağmen iki noktada görüş birliğinin büyük oranda sağlandığı görülmektedir. Kişisel anlam ve büyümenin (growth) ödomonik iyi oluşun bileşenlerinden olduğu ve duygulanımın bileşen olarak kabul edilmemesi uzlaşılan noktalardandır (Ryan ve Deci, 2001). Ödomonik iyi oluşun en bilinen teorilerinden olan “psikolojik iyi oluş”; pozitif fonksiyon ediş olarak açıklanmaktadır. Psikolojik iyi oluş teorisi ödomonik iyi oluşun daha geniş bir versiyonu olarak ele almaktadır (Disabato vd., 2016).

Ödomoni kavramı çatısı altında gerçekleştirilen çalışmalar ve oluşturulan kuramlar incelendiğinde; Ryff ve Singer’in (2008) psikolojik iyi oluş modeli, Keyes’in (2002) sosyal iyi oluş ile ilgili çalışmaları, Deci ve Ryan’ın (1985) kendini belirleme teorisi, Csikszentmihalyi’nin (1990) ototelik kişilik kavramı ve akış kuramı, Seligman’ın (2002) otantik mutluluk çalışmaları ele alınabilmektedir.

Ryff ve Singer’e (2008) göre ödomoni kavramsal olarak psikolojik açıdan iyi oluş, tam olarak fonksiyon gösterebilme ve yaşamın varoluşsal zorlukları karşısında başarılı olabilmekle tanımlanmaktadır. Ödomoni konulu çalışmaların önde gelen isimlerinden Ryff (1989); altı bileşenden oluşan bir psikolojik iyi oluş modeli geliştirmiştir. Bu model, bireylerin tam olarak fonksiyon gösterebilmek ve kendi eşsiz yeteneklerini fark edebilmek için mücadele ettikleri varsayımına dayanmaktadır. Bu altı bileşen şu şekildedir:

1. ***Kendini Kabul (Self-Acceptance)***: Kişinin kendisi ve geçmişi ile ilgili olumlu değerlendirmelerini içerir.
2. ***Çevresel Hakimiyet (Environmental Mastery)***: Kişinin büyümesine ve gelişmesine yönelik algısı, çevresi konusundaki hakimiyeti ile ilişkilidir.
3. ***Yaşamın Amacı***: Kişinin kendi yaşamını anlamlı ve amaçlı bulmasıdır.
4. ***Diğerleriyle Olumlu İlişkiler***: Kişinin diğerleri ile sağlıklı ve nitelikli ilişkiler kurmasıdır.
5. ***Kişisel Büyüme (Personal Growth)***: Kişinin kendi yaşamını ve çevresindeki dünyayı yönetebilme becerisidir.

6. **Otonomi:** Kişinin sahip olduğu özerklik seviyesidir (Ryff ve Keyes, 1995).



Şekil 5. Ryff'in 6 Bileşenli Psikolojik İyi Oluş Modeli

Keyes (2002); kişinin yaşamı boyunca iyi fonksiyon edebilmesi için psikolojik iyi oluştan çok daha fazlasına ihtiyaç duyulduğunu ifade etmiştir. Pozitif fonksiyon ediş kavramını psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş ile birlikte açıklamaktadır. Psikolojik iyi oluşun bileşenlerini Ryff'in altı bileşenli modeli ile açıklamaya devam etmiştir. Sosyal iyi oluşu ise beş bileşen ile açıklamıştır: sosyal kabul (social acceptance), sosyal gerçekleştirme (social actualization), sosyal katkı sağlama (social contribution), sosyal uyumluluk (social coherence) ve sosyal entegrasyon (social integration).

Kendini belirleme teorisi; kişilik gelişiminin ve davranışlarının arkasında yatan içsel süreçlerin ele alındığı bir motivasyon ve kişilik kuramı olarak Ryan ve Deci (1985) tarafından geliştirilmiştir. Kendini belirleme teorisine göre kişinin iyi oluşu üç temel gereksinimin karşılanması ile oluşmaktadır. Bunlar; özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve ilişkili olmak (relatedness) olarak ifade edilmiştir. Belirtilen ihtiyaçların karşılanması kişilerin iyi oluşunu olumlu etkilerken, karşılanmaması olumsuz olarak etkilemektedir. Özerklik; kişinin kendi eylemleri üzerinde kontrol sahibi olması ve kendi

adına kararlar alabiliyor olmasını ifade etmektedir. Yeterlik, kişinin etkin bir şekilde eylemde bulunabilme becerisini ve karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilmek için kendisini yeterli hissetmesi ihtiyacına karşılık gelmektedir. İlişkili olma ise; kişinin iletişimde olma, yakın ilişkiler kurma gibi temel evrensel arzularını belirtmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Pozitif psikoloji kuramının öncü isimlerinden Csikszentmihalyi “Akış (Flow)” kuramını geliştirmiş ve akışı “hayata tam olarak dahil olmak” olarak ifade etmiştir. Akış kavramı; bir etkinliği gerçekleştiren kişinin o etkinliğe tamamen odaklanmasını, sürece tamamen dahil olmasını ve etkinlik sürecinden keyif almasını ifade etmektedir. Akış halinde kişi kendisi için zorlayıcı bir görev ile meşgul olur, öz farkındalık seviyesi ve çevresi ile ilişkisi azalır, kişinin dikkati ve motivasyonu tamamen bir noktada toplanır. Csikszentmihalyi’ye göre kişi “akışta” kalmak olarak ifade ettiği optimum deneyimi ne kadar sık deneyimlense mutluluk seviyesi de o kadar artmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018).

Bazı kişilik özellikleri akış deneyiminin daha çok yaşanmasına katkı sağlamaktadır. Csikszentmihalyi’nin “ototelik kişilik” olarak ifade ettiği kavram; kişinin meraklı, ısrarcı, düşük düzeyde egoya sahip ve birtakım faaliyetleri içsel olarak gerçekleştirme niyeti yüksek olan bireylerin sahip olduğu özelliklerdir. Ototelik kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin, olmayanlara göre kendi kendilerini harekete geçirebilen, kendi gelişimlerini destekleyen ve aktif olabilecekleri faaliyetlere yönelen bireyler oldukları görülmektedir. Ototelik kişiliğe sahip olan bireyler akış deneyimini daha çok yaşayabilir veya akış deneyimine olanak sağlandığında bir işe kendini kaptırma eğilimi daha fazla olmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018).

İyi yaşam, yüksek bir yaşam standardına sahip olunmasıyla ya da etik/ahlaki yasalara bağlılık ile karakterize bir şekilde açıklanabilmektedir. İyi bir hayat yaşamak, bu iki farklı açıdan düşünüldüğünde ya maddi eşyalarla dolu, lüks bir yaşam tarzı ile ya da kişinin ülkesinin ya da kültürünün ahlak, etik, yasal ve dini yasalarına uygun yaşama girişimi ile ifade edilebilmektedir. Bu haliyle, terim hem zenginlik, maddi mülkiyet veya lüks arayışı hem de değerli, dürüst ve anlamlı bir varoluş yaratma arayışı olarak anlaşılabilir (King ve Napa, 1998).

Ryan ve Deci (2001) tarafından yapılan bir incelemede ifade edildiği üzere, iyi oluş kavramları yine hedonik veya ödomonik olarak sınıflandırılıyor olsa da yalnızca hedonik bir bakış açısını (örneğin, Kahneman, 1999) veya yalnızca ödomonik bir bakış açısını (örneğin, Ryff, 1989) benimseyen bazı araştırmacılar vardır. Bununla birlikte, çoğu “iyi oluş” araştırmacısı, optimal bir varoluş için hem hedonizm hem de ödomoninin bir kombinasyonunun gerekli olduğuna inanmaktadır; bu kombinasyon, Keyes'in (2002) “gelişim (flourishing)” ve Seligman'ın (2002) “bütün yaşam (full life)” olarak adlandırdığı bir kombinasyondur (Huta, 2015).

Pozitif psikoloji ekolünün ortaya çıkışı ile birlikte, ekolün kurucusu kabul edilen Martin Seligman (2012), bireyleri içsel olarak motive eden ve iyi oluşlarına katkı sağlayan bileşenlerden oluşan beş faktörlü bir model geliştirmiştir. İyi oluşu açıklayan en güncel yaklaşımlardan olan ve “PERMA” adı verilen bu modelde; her harf farklı bir bileşeni temsil etmektedir. Tüm bileşenlerin birbirinden bağımsız olarak tanımlandığı ve farklı araçlarla ölçüldüğü bu model geleneksel teorilerin aksine hedonik ve ödomonik bileşenler bir arada bulunmaktadır. Bu bileşenler şu şekilde isimlendirilmiştir:

1. Pozitif duygular (*Positive emotions*),
2. Katılım (*Engagement*),
3. İlişkiler (*Relationships*),
4. Anlam (*Meaning*),
5. Başarılar (*Accomplishments*).

Olumlu Duygular: Kişinin olumlu duygulara sahip olması “mutluluk” hissinden çok daha fazlasıdır. Olumlu duygular; kişinin umutlu oluşu, çevresinde olup bitenlere karşı ilgili oluşu, yaşamında sahip olduğu sevgi hissi, şefkat, onur ve şükran duygusu gibi diğer hisleri de içermektedir (Madeson, 2021). Bahsedilen bu olumlu duyguların varlığı kişinin gelişimine (flourishing) ve iyi oluşuna katkı sağlamaktadır (Fredrickson, 2001). Bireyler, ne kadar olumlu duyguları kendi günlük hayatlarında keşfederlerse ve tadını çıkarabilir hale gelirlerse; bu onların kendilerine özgü düşünme becerisi ve davranış geliştirmelerine katkı sağlayacaktır. Olumlu duygular, kişiye yalnızca keyif veren hisler yaşatmakla kalmamakta, olumsuz diye adlandırılan duyguların etkilerinin de daha az hissedilmesine ve kişinin psikolojik sağlamlık seviyesinin gelişimine destek olmaktadır

(Tugade ve Fredrickson, 2004). Olumlu duyguları artırmak, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmelerine ve genel iyi oluşlarına yol açan fiziksel, entelektüel, psikolojik ve sosyal kaynaklar oluşturmalarına yardımcı olmaktadır (Madeson, 2021).

Katılım: Seligman'a (2012) göre “katılım”, “müzikle bir olmak”tır. Csikszentmihalyi'nin (1989) “akış” kavramına denk düşmektedir (Madeson, 2021). Akış, daha önce de bahsedildiği gibi, kişinin bir aktivite esnasında bilincinin kendinden uzaklaşmasını ve tam olarak aktiviteye yönelmeyi içeren bir kavramdır. Kişi “akış” deneyimi sırasında yalnızca o anda yaşamakta ve o aktivite ile ilgilenmektedir. Belli bir zorluk seviyesi içeren ve kişinin belli becerilerini ortaya koymasının birleşimi ile gerçekleşen “akış” deneyimleri kişilerin yalnızca mutlu olmasına katkı sağlamakla kalmamaktadır (Madeson, 2021). Akış deneyimi, Seligman’ın ifadesiyle katılım, kişilerin yeni beceriler geliştirmelerine katkı sağlamak ve yaratıcılık seviyelerini desteklemektedir. Aynı zamanda keyif ve doyum hissinin yaşanmasını sağlamaktadır. Sahip olunan içsel motivasyon seviyesini arttırmaya yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte kişilerin duygu düzenleme becerileri konusunda ilerlemesine destek olmaktadır (Cherry, 2021).

İlişkiler: Seligman’ın iyi oluş modelinin bileşenlerinden olan “ilişki”; insanların sosyal varlıklar olmaları fikrine dayanmaktadır (Seligman, 2012). Kişiler partnerleriyle, arkadaşlarıyla, aile üyeleriyle, iş arkadaşlarıyla, patron/süpervizör/mentörleriyle ve bir arada yaşadıkları toplumun diğer üyeleriyle çeşitli dinamiklerde ilişkiler kurmaktadır. PERMA modelinin bir bileşeni olarak “ilişkiler”; kişinin interaksyonda bulunduğu kişiler tarafından desteklendiğini, sevildiğini ve kendisine değer verildiğini hissetmesi olarak ele alınmaktadır.

Olumlu ve destekleyici sosyal ilişkilere sahip olmak, kişiye birçok açıdan fayda sağlamaktadır. Örneğin; ileri yaşlarda bilişsel gerilemeyi engelleme konusunda, sosyal ilişkilerin önemli bir rolü olduğu ve benzer şekilde güçlü sosyal ilişkilere sahip olan bireylerin kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak daha iyi hissettikleri görülmüştür (Siedlecki, Salthouse, Oishi, ve Jeswani, 2014).

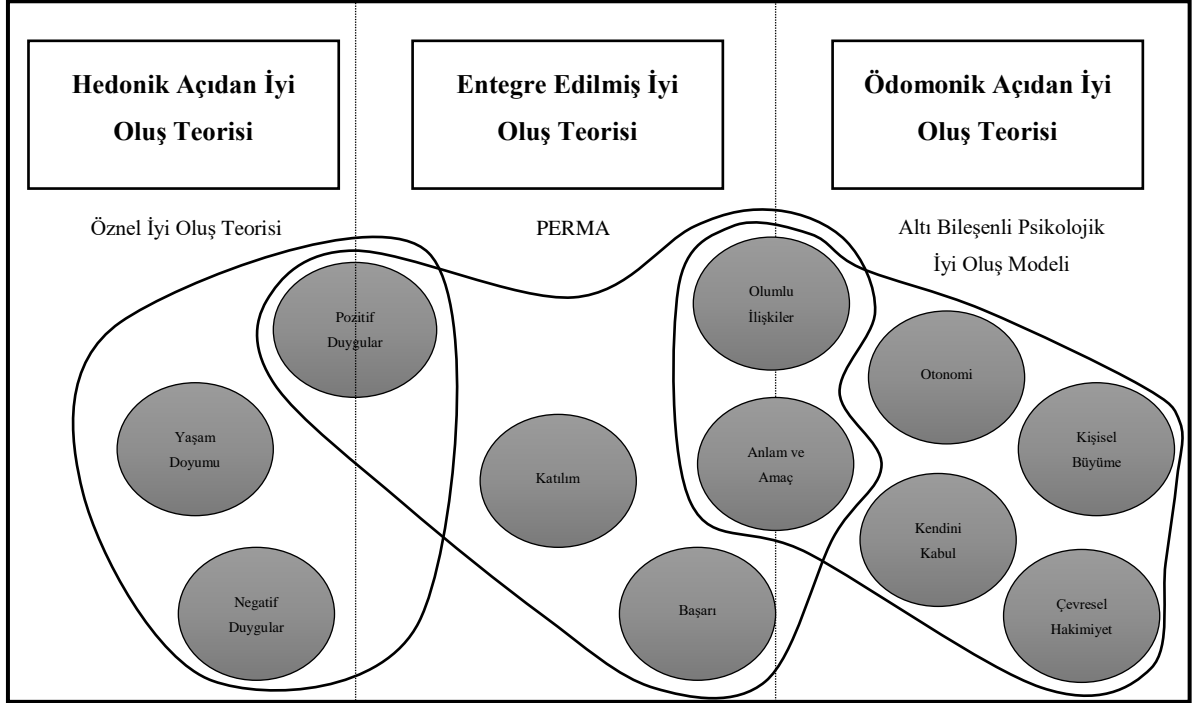
Anlam: Anlamli yaşam konusu ile ilgili literatür incelendiğinde, Viktor Frankl’ın anlam ve amaç konusunda gerçekleştirmiş olduğu çeşitli araştırma ve çalışmalar neticesinde ortaya koymuş olduğu “logoterapi” yöntemiyle ön plana çıktığı

görülmektedir. Frankl'e göre insanın en temel güdülerinden bir tanesi anlam arayışıdır ve modern insanın ruhsal açıdan zorluklarla karşılaşmasının temelinde anlam eksikliği bulunmaktadır (Frankl, 2019). Frankl, yaşamlarında anlam ve amaç bulunan bireylerin hayatları boyunca karşılaştıkları tüm zorluklara rağmen hayatta kalabildiklerini ifade etmiştir. Yaşamlarında anlam ve amaç bulunmayan bireylerin ise “varoluşsal boşluk” yaşayacağını ve günümüzün en temel sorunlarından bir tanesinin de bu durum olduğunu belirtmiştir. Nietzsche'nin “Yaşamak için bir nedeni olan hemen her nasıla katlanabilir.” sözünü çokça alıntılan Frankl, kişinin zorluklarla başa çıkabilmesinin ardındaki temel motivasyonun kişinin hayatındaki anlam ve amaç olduğunu belirtmektedir (Frankl, 2019). Seligman (2002) ise, anlamlı yaşamı kişinin kendisini daha büyük bir amaca adanması olarak ele almıştır. Aynı zamanda anlamlı bir yaşam sürdüren kişilerin iyilik hallerinin daha uzun vadeli olduğunu ifade etmiştir.

Başarılar: Başarı hissi; bir amaca yönelik çalışmanın, hedefe ulaşmanın, bir alanda uzmanlaşmanın ya da yapılmaya karar verilen şeyi gerçekleştirmeye yetecek kadar motivasyona sahip olmanın bir çıktısı olarak kabul edilmektedir. Başarı hissi kişilerin iyi oluşuna, kişilerin kendilerini gururlu hissetmesi ve yaptıkları işlerin sonucundan memnun olmaları sebebiyle katkı sağlamaktadır (Seligman, 2012). Seligman, başarı hissini insanların yaşamının tamamında PERMA'nın diğer bileşenleri (olumlu duygular, katılım, ilişkiler, anlam) olmasa bile gibi arzu edilen bir şey olduğunu ifade etmektedir. Başarı hissi, bireylerin güçlü yönlerini fark etmelerine ve bu yönlerin başarılarına nasıl katkıda bulunduğunu tespit edebilmelerine yardımcı olmaktadır. Bu durum kişilerin kendileri ve yetenekleriyle ilgili güçlü bir içgörü kazanmalarına katkı sağlamaktadır. Güçlü yönlerinin farkında olan bireyler, ileride karşılaşılabilecek zorluk ve yeni hedefler söz konusu olduğunda daha donanımlı olacaktır.

Huta ve Ryan'ın 2010 yılında yayımlanmış oldukları makalelerinde, hedonik ve ödomonik iyi oluşun farklı ve birbiriyle örtüşen taraflarını inceleyebilmek üzere gerçekleştirdikleri dört farklı araştırmanın sonuçlarından bahsetmişlerdir. Bu araştırmaya göre hedonizm, kişilerin kendilerini kaygısız, endişesiz hissetmesi ile ödomoniye göre daha fazla ilişkili bulunmuştur. Hem hedonizm hem ödomoni canlılık (vitality) ile eşit oranda ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda, hedonizm olumlu duygulanım (mutluluk) ile yüksek oranda ilişkili bulunurken; ödomoni “anlam” hissi ile ilişkili bulunmuştur. Yaşam doyumu ise hem ödomoni ile hem hedonizm ile ilişkili bulunmuştur. Bu durum

hedonizmin daha çok mutluluk ile ödömoninin ise daha çok anlam ile açıklanmasını açıklamaktadır.



Şekil 6. İyi Oluşun Hedonik, Ödömonik ve Entegre Yaklaşımlar Açısından Bileşenleri (Tulip vd., 2020)

2.3.Psikolojik Zenginlik

Pozitif psikoloji ekolünün yeni araştırma alanlarından biri olan “psikolojik zenginlik” kavramı; iyi yaşamın ne olduğuna dair verilen “haz” odaklı (hedonik) ve “anlam” odaklı (ödomonik) yanıtlara ek olarak, araştırmacılar tarafından sunulan üçüncü bir seçenek olarak ortaya çıkmıştır. Son yıllarda tartışılan ve üzerine çalışmalar yapılan bir kavram olması sebebi ile hakkında çok fazla araştırma ve çalışma yapılmamış olmakla birlikte; bu bölümde psikolojik açıdan zengin bir yaşam ile ilgili literatür incelenecektir.

2.3.1. Psikolojik Açıdan Zengin Bir Yaşam Nedir?

İskoç şövalye William Wallace’ın hayatının anlatıldığı Cesur Yürek (Braveheart, 1995) filminin bir sahnesinde Wallace “Herkes ölür ama herkes gerçekten yaşamaz.” der. Bir insanın gerçekten yaşaması ne anlama geliyor olabilir? Nasıl bir hayat sürdürdüğünde bir insan gerçekten yaşamış olur? Nasıl geçirilmiş bir hayattan sonra insan “Gerçekten iyi bir hayat yaşadım.” ya da “Yaşamaya değer bir hayatım oldu.” gibi söylemlerde bulunabilir? Uzun yıllar boyunca çeşitli disiplinlerden birçok farklı düşünür benzer sorulara dair sorgulamalarda bulunmuş ve yanıtlar aramıştır.

İyi yaşamın ne olduğuna dair gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, “iyi yaşam” çalışmalarının genellikle “iyi oluş (well-being)” kavramı çatısı altında ele alındığı ve zaman zaman birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir (Haybron, 2008). Psikoloji alanında gerçekleştirilen iyi oluş çalışmaları ise geleneksel olarak hedonik ya da ödomonik olarak kavramsallaştırılmıştır (Baumeister, Vohs, Aaker, ve Garbinsky, 2013; Kashdan, Biswas-Diener, ve King, 2008; Ryan ve Deci, 2001; Vittersø, 2016; Oishi vd., 2019). Hedonik iyi oluş çoğunlukla mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım ile karakterize edilirken; ödomonik iyi oluş söz konusu olduğunda anlam ve amacın varlığı, dahil olma süreçleri (engagement), akış deneyimi (flow), kendilik kabulü, özerklik, çevresel hakimiyet, diğerleriyle pozitif ilişkilere sahip olmak ya da yeterli, özerklik, ilişkili olmak gibi temel ihtiyaçların giderilmesi ön plana çıkmıştır. Psikolojik zenginlik kavramı; iyi yaşam konulu çalışmalara, hedonik ve ödomonik bakış açılarından farklı bir yaklaşım olarak ortaya koyulmuştur (Oishi vd., 2019).

Psikolojik zenginlik, mental açıdan uyarılmışlığın ve odaklanmanın yüksek olduğu deneyimlerle dolu bir yaşam olarak tanımlanmıştır. İfade edildiği tarzda bir hayat; ilginç deneyimlerin çeşitliliği, doğrudan ya da dolaylı olarak edinilen birçok tecrübe sayesinde hissedilen birçok farklı ve derin duygunun varlığıyla açıklanabilmektedir. Psikolojik uyarılmışlığı arttıran bu tarz deneyimlerle dolu bir yaşam psikolojik açıdan zengin bir yaşam olarak kabul edilmektedir ve tek bir duygunun hâkim olduğu, rutinelere bağlı, sıkıcı ve monoton olarak tanımlanabilecek hayatların zıttı olarak tanımlanmaktadır (Besser ve Oishi, 2020).

Psikolojik açıdan zenginleştirici deneyimler birçok farklı özellik barındırabilmekte ve çeşitli şekillerde tarif edilebilmektedir. Fakat kişinin psikolojik zenginliğine katkı sağlayan deneyimler ile ilgili en temel özellik, deneyimleyen kişi tarafından ilgi çekici bulunmasıdır (Besser ve Oishi, 2020). İnsan beyni çeşitlilik, ilginçlik ve derinlik içeren, beklenmedik ve kişinin bakış açısını değiştiren deneyimler sayesinde uyarılarak olağan modundan çıkmakta ve zihni meşgul etmeye başlamaktadır. Yeterince uyarılma olmadığında, yani kişi yeterince ilgi çekici bir uyarana karşılaşmadığında ya da oldukça ilginç bir durum olmasına karşın kişi yeterince odaklanmadığında (engagement) psikolojik açıdan zenginleştirici bir deneyim yaşanmayabilmektedir. Kişinin ilgisini çeken, merak uyandıran, karmaşıklık içeren ve farklı duygular uyandıran deneyimlerin psikolojik açıdan zenginleştirici olduğu söylenebilmektedir.

Besser ve Oishi (2020); psikolojik açıdan zengin bir yaşamın, bir romanı iyi kılan özelliklerle benzer şekilde açıklanabileceğini ifade etmektedir. Besser ve Oishi'ye (2020) göre en iyi romanlar; okuyucularına çok çeşitli duyguları yoğun bir şekilde yaşatan, okuyucuda merak ve romana devam etme isteği uyandıran, beklenmedik olayların yaşandığı romanlardır. Olay örgüsü ve okuyucuya hissettirdikleri açısından iniş-çıkışlarla doludurlar ve çoğu zaman okuyucuyu şaşkınlığa uğratırlar. Stabil ve beklendik olmaktan uzaktırlar. İyi bir romanı tanımlarken ifade edilen iniş-çıkışlı oluş, yeni deneyimlerin varlığı, yoğun hissedilen çeşitli duyguların olması psikolojik açıdan zengin bir yaşamın da temel bileşenleridir.

Oishi vd. (2019), psikolojik açıdan zengin bir yaşamın “iyi yaşam” konulu çalışmalara alternatif bir bakış açısı olarak kazandırılmasının arkasında yatan temel motivasyonlarından birinin; herkesin mutlu bir hayat sürdürebilecek kadar şanslı olmadığı düşüncesi olduğunu belirtmişlerdir. Bazı çevresel koşullar kişilerin mutluluk seviyelerini etkileyebilmektedir. Örneğin; savaşın olduğu bir ülkede yaşayan bireylerin mutlu bir hayat sürdürebildiğini düşünmek çok zor olacaktır. Yaşanılan ülkenin ekonomik gelişmişliğinin, kişilerin mutluluk seviyeleri, yaşam doyumları üzerinde etkileri hakkında çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalardan birinde ekonomik açıdan zorlukların yaşandığı bir ülkede yaşayan insanların mutluluk seviyelerinin oldukça düşük olduğu fakat yine de anlamlı bir yaşam sürdürebildikleri görülmüştür (Oishi ve Diener, 2014). Bu durum göstermektedir ki; insanlar mutlu olmalarının mümkün olmadığı koşullarda dahi anlamlı bir hayat sürdürmeye devam edebilmekte ve bu sebeple de “iyi” bir hayat sürdürebilmektedir (Oishi vd., 2019).

Oishi vd. (2019), bireyler mutlu ya da anlamlı bir hayata sahip olmasalar bile iyi bir yaşam sürdürebileceklerini belirtmiş ve psikolojik zenginlik kavramını önermişlerdir. Psikolojik açıdan zengin bir yaşam sürdüren kişinin, yeterli ekonomik kaynaklara sahip olmasa, kendisi ve dünyaya dair büyük amaçlara sahip olmasa bile çevresindeki güzellikleri takdir ederek, çeşitli yoğun duygular hissederek, içsel bir zenginliğe sahip olmasına yol açacak deneyimler yaşayarak iyi bir hayat sürdürebileceği düşünülmektedir. Bahsedilen tarzda hayat yaşayan bireylerle ilgili çalışmaların iyi yaşam konulu bilimsel literatürde ele alınmadığı fakat iyi yaşamın farklı bir yansıması olduğu ifade edilmiştir (Oishi vd., 2019).

Besser ve Oishi (2020), psikolojik açıdan zengin bir hayat sürdürmenin iyi bir yaşamın mutlu ve anlamlı yaşam formlarından bağımsız fakat diğerleriyle ilişkili farklı bir alternatif olduğunu belirtmişlerdir. İyi yaşamın tek ve en iyi yolu psikolojik açıdan zengin bir hayat sürdürmektir gibi bir fikir öne sürmemiş aksine iyi yaşam için tek bir yol olmadığını belirtmişlerdir. Keyif ve hazzın yoğun olduğu “mutlu” bir hayat sürdürmek ya da anlamlılık ve erdem ile karakterize bir hayat sürdürmek iyi bir yaşam olarak tarif edilebilmektedir. Aynı şekilde, kişi yeniliklere açık olarak, farklı duygular deneyimleyerek, merak ve ilgisini besleyecek aktiviteler gerçekleştirerek psikolojik açıdan zengin bir hayat sürdürebilir ve böylelikle iyi bir yaşama sahip olabilir. Bahsedilen

iyi yaşam formlarından hiçbirinin diğere göre daha iyi ya da daha tercih edilebilir olduğunu ifade etmek gibi bir gayeye sahip olmadıklarını belirten Besser ve Oishi (2020), literatürde şimdiye kadar yer almamış olan bu alternatif iyi yaşam formunu sunmayı arzu ettiklerini ifade etmişlerdir.

Psikolojik açıdan zengin bir hayat sürdürmenin iyi bir yaşamın farklı bir yolu olabileceği fikrine sahip olmak; iyi yaşamın çeşitli bileşenlerden oluşan, çok boyutlu ve kişiden kişiye değişebilen bir yapı olduğunu kabul etmeyi gerektirmektedir. Çok boyutluluk psikoloji alanında felsefeye göre çok daha yaygındır. Besser ve Oishi (2020), psikolojik zenginlik konseptini tanıtırken sahip oldukları en temel arzulardan birinin; iyi yaşama çok boyutlu bir pencereden bakılmasını cesaretlendirmek olduğunu belirtmişlerdir. İnsan doğası gereği, bazı şeyler tüm insanlar için iyi sayılabiliyorken; bireysel farklılıklar sebebiyle bazı deneyimlerin bazı kişilerde daha değerli ya da daha önemli sayılabilmektedir. Bazı insanlar daha çok zevk ve mutluluk uyandıran, istek ve ihtiyaçların doyurulduğu deneyimleri tercih ederken; bazıları kendilerine anlam ifade eden ya da mental açıdan uyarıcı deneyimleri tercih edebilmektedir. Bu sebeple tercih edilen deneyimlerden biri diğerlerinden daha önemlidir ya da değerlidir demek doğru olmayacaktır.

Oishi ve Westgate (2021), iyi bir yaşamı objektif bir bakış açısıyla değil kişinin kendi hayatıyla ilgili değerlendirmeleri ile tanımladıklarını belirtmişlerdir. Literatürde yer alan iyi oluş teorilerinin, iyi bir yaşama sahip olmanın bireyler için ne ifade ettiği sorusuna cevap vermediğini ifade etmiş bu sebeple iyi yaşam söz konusu olduğunda iki seçenekmiş gibi görünen mutluluk ve anlam ile ilgili teorilerin tüm olasılıkları karşılayıp karşılamadığının bilinmezliğini vurgulamışlardır. Bununla birlikte psikolojik açıdan zengin bir yaşamın, geçmişten bugüne iyi yaşam teorilerinde yer almamasına rağmen insanların yaşamayı tercih edebileceği alternatif yollardan biri olabileceğini ifade etmiş, alana yeni kazandırılan bu kavram ve hakkında gerçekleştirilecek çalışmalarla birlikte farklı alternatiflerin de söz konusu olabileceğini belirtmişlerdir.

İyi oluş konusunda gerçekleştirilen çalışmalar; psikolojik açıdan zenginleştirici olan deneyimlerin iyi oluşa olumlu etkilerinden farklı kategoriler altında bahsetmiş olmalarına rağmen şimdiye kadar olan çalışmalarda psikolojik zenginlik ayrı bir form

olarak ele alınmamıştır. Besser ve Oishi (2020), yaşam boyunca farklı deneyimler edinilmesinin önemine işaret eden felsefe alanındaki önemli isimlerden örnekler paylaşmıştır. Örneğin; hedonizmin takipçilerinden Feldman (2002), duyuşsal ve davranışsal hazlar arasında önemli bir ayrım yapılması gerektiğini düşünmektedir. Feldman'ın davranışsal hedonizm teorisi (attitudinal hedonism), hazzın kişinin tutumundan, kişinin sahip olduğu memnuniyet hissinden, bir deneyimden keyif almasından kaynaklanabileceğini öne sürmektedir. Heathwood (2007) ise, hazzı kişinin arzu ettiği şeyin gerçekleşmesi ile açıklamıştır yani kişi bir deneyimin gerçekleşmesini kendi iyiliği için tercih etmektedir. Bradford (2015) başarı konusundaki çalışmalarında, karmaşık yapılı (complexity) deneyimlerin önemine dikkat çekmiş ve kişinin yaşamı boyunca çeşitli keyif verici deneyimler edinmesinin önemine dikkat çekmiştir. Bramble (2016), tek bir haz kaynağı ile meşgul olan bir hayatın iyi bir hayat olmayacağını belirtmiştir. Besser ve Oishi (2020), yeni ve ilginç deneyimlerin tek başına önemli olduğunu belirtmiş; hazdan, başarıdan, zihne olumlu etkilerinden, erdemlerden bağımsız olarak da değerli olduklarını ifade etmişlerdir.

Psikolojik zenginlik kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için Besser ve Oishi (2020), psikolog Alison Gopnik'in hayatından örnek vermişlerdir. 2015 yılında "The Atlantic" isimli web sitesinde yayımlanan makalelerden birinde Gopnik, psikolojik açıdan kesinlikle çok zenginleştirici hissetmesine rağmen üzüntü ve karmaşanın oldukça yoğun olduğu kendi boşanma sürecinden bahsetmiştir (Gopnik, 2015). Boşanma süreçte yaşadıklarını aktaran Gopnik; Hindistan'ı gezen, Budizm hakkında bilgi sahibi olan ve ardından Paris'e seyahat eden Ippolito Desideri adlı bir misyoner aracılığıyla filozof, ekonomist ve tarihçi David Hume ve Budizm arasında olası bir bağlantıyı keşfetme arayışına girdiği bir zaman diliminden bahsetmektedir. Kendini Desideri ve Hume'un "felsefi bir dedektif hikayesi" olarak tanımladığı kitaplara dalmış bir şekilde bulmuş ve bu deneyimin hayatını önemli şekillerde şekillendirdiğini ve değiştirdiğini ifade etmiştir. "Basit bir bilme arzusu ve yeni deneyimlere karşı duyulan açlık" hissi; ilgi duyduğu bu konu hakkında daha fazla araştırma yapmasına olanak sağlamıştır. Gopnik'in bu yeni deneyimlere açık olan tarafı kendisini; çeşitlilik, karmaşıklık ve yeniliklerin olduğu bir sürece itmiş ve bu yaşantılar/deneyimler hayatını psikolojik açıdan zenginleştirmiştir (Besser ve Oishi, 2020). Boşanmak gibi birey ve toplum tarafından olumsuz atfedilen ve

zorlayıcı bir deneyim olduğu düşünölen bir süreçte; Gopnik kendini mental açıdan uyarıcı özelliğe sahip, merak uyandıran, dikkatini yönlendirebildiği ve keşfetme arzusu uyandıran bir etkinlik olarak okuma serüveninin içerisinde bulmuş ve bu süreç psikolojik açıdan zengin hissetmesine katkı sağlamıştır.

Yeni ve karmaşık yapıda olan deneyimlerle birlikte; kişilerin bakış açılarında değişiklik yaratan deneyimler zenginliğin oluşmasında önemli görölmektedir. Besser ve Oishi (2020) bu durumu öğrencilerden birinin aktardığı bir deneyimle örneklendirmişlerdir. Örnek olayı aktaran öğrenci,, ortak alanda üst kıyafeti olmadan ders çalışan bir erkek öğrenci gördüğünü ifade etmiştir. Bu ortak alanda olan erkek öğrenci çok da yakışıklı olmayan ya da iyi bir vücut yapısına sahip olmayan bir öğrencidir. Tanık olan öğrenci havanın o kadar da sıcak olmadığı bir zaman diliminde, ortak bir alanda neden üstsüz bir şekilde öğrencinin çalıştığını merak etmesine sebep olmuştur. Her ne kadar bu yaşanan durum yeni ve biraz karmaşıklık barındırıyor olsa da gözlem yapan öğrencinin bakış açısında bir değişiklik oluşturmamıştır ve aynı zamanda farklı duyguların hissedilmesine katkı sağlamamıştır. Bu sebeple de yeterince uyarıcı ve zenginleştirici bir deneyim olmadığı kabul edilmektedir (Besser ve Oishi, 2020).

Örneklerden yola çıkılarak bakıldığında; psikolojik açıdan zenginlik bir yaşama katkı sağlayan deneyimlerin yenilik, karmaşık bir yapı, ilginçlik/farklılık barındırıyor olması ve çeşitli duygular (olumlu ve/veya olumsuz) yaşanmasına katkı sağlaması gerektiği görölmektedir. Bununla birlikte kişilerin bakış açısında farklılık yaratan, derinliği olan ve beklenmedik deneyimler olması gerekmektedir (Besser ve Oishi, 2020; Oishi vd., 2020). Psikolojik zenginlik söz konusu olduğunda, mutluluk ya da anlam öncelik olmamaktadır. Kişi mutlu olmasına katkı sağlamayan ya da kendisine anlamsız gelen bir aktiviteyi gerçekleştirdiğinde bile bu deneyim onun için zenginleştirici olabilmektedir. Önemli olan mental bir uyarılmanın gerçekleşmesi ve kişinin kendisi için yeni, farklı ve ilgi çekici bir deneyim yaşayabilmesidir. Doğrudan ya da dolaylı yollarla edinilen bu deneyimler kişilerin hissedilen psikolojik zenginlik seviyelerini etkilemektedir.

Psikolojik zenginlik seviyesi, kişinin kendi güvenli alanından çıkması ve yeni, farklı olan deneyimler edinmesi ile ilişkilidir. Kişi, güvenli ve bilinen yerine beklenmedik

olanı tercih ettiğinde şaşırtıcı sonuçlarla karşılaşabilmekte ve alışık olduğundan farklı deneyimler edinebilmektedir. Bu durum her zaman kişi için olumlu sonuçlanıyor olmasa bile psikolojik açıdan zenginleştirici olabilmektedir. Örneğin, bir tatil öncesinde bilinen ya da daha öncesinde deneyimlenen bir otele gitmek yerine daha önce gidilmemiş, farklı bir otele gitmek, sonucunda edinilen deneyimden memnun olunmasa bile zenginleştirici olabilmektedir. Psikolojik zenginlik söz konusu olduğunda, edinilen deneyimin keyifli, mutluluk verici ya da memnun edici olması önemini yitirmektedir. Yine aynı şekilde, kişi anlamlı bulmadığı, kendisi için herhangi bir anlam ifade etmeyen bir aktivitenin sonucunda dahi psikolojik açıdan zenginleştirici deneyimler edinmiş olabilmektedir.

Psikolojik zenginlik kavramı, bahsedildiği şekliyle ilk kez Besser ve Oishi tarafından kullanılmış olsa da; literatürde zaman zaman psikolojik sermaye olarak karşımıza çıkan, psikolojik zenginlik ya da varlık olarak da tercüme edilebilecek “psychological wealth” kavramı da karşımıza çıkmaktadır. Diener ve Diener (2008) tarafından kullanılan bu kavram; kişinin sahip olduğu psikolojik kaynakları işaret etmektedir. Diener ve Diener’e (2008) göre psikolojik sermaye kişinin gerçek ve toplam net değeridir. Aynı zamanda kişinin hayata, sosyal desteğe, ruhsal gelişime, maddi kaynaklara, sağlık durumuna ve meşgul olunan faaliyetlere yönelik tutumlarını da içermektedir. Finansal açıdan çok varlıklı, çok zengin olan insanların hayatlarının psikolojik zenginlik açısından değerlendirildiğinde aynı zenginlik seviyesi ile karşılaşamayabileceğini belirtmişlerdir ve psikolojik zenginliğin kişinin mutluluk seviyesine ve yaşam doyumuna bağlı olduğunu ifade etmişlerdir. Gerçekleştirilen çalışmalar neticesinde psikolojik zenginliğin temelini “mutluluk” olduğunu ifade etmişlerdir ve mutluluğu kişilerin kendi hayatlarından memnun olması ve kendi yaşamlarını anlamlı, keyifli, katılımın (engagement) yüksek olduğu bir hayat olarak tanımlaması şeklinde tarif etmişlerdir (Diener ve Diener, 2008).

Diener ve Diener (2008), gerçek psikolojik zenginliğin bileşenlerini şu şekilde sıralamışlardır:

- Yaşam doyumunu ve mutluluk,
- Maneviyat ve yaşamda anlam,
- Olumlu tutum ve duygular,

- Olumlu ve destekleyici sosyal ilişkiler,
- Akış deneyimleri,
- Değerler ve yaşam amacı,
- Fiziksel ve ruhsal sağlık,
- İhtiyaçların karşılanması.

Diener ve Diener (2008), psikolojik zenginlik seviyesi yüksek olan bireylerin özelliklerinin dışarıdan bakıldığında pek anlaşılamayabileceğini, daha derinlerdeki bazı özellikler ile fark edilebileceklerini belirtmişlerdir. Örneğin; psikolojik zenginlik seviyesi yüksek olan bireylerin gerçeklikten uzaklaşmadan, dünyadaki iyi olan şeyleri daha iyi görebilme konusunda daha yetenekli olduklarını ifade etmişlerdir. Aynı zamanda anlamlı ve önemli bulunan aktiviteler gerçekleştiren, kendi kişilik güçlerini kullanabilecekleri aktivitelere dahil olan bireyler olduklarını belirtmişlerdir.

2.3.2. Psikolojik Zenginlik Hakkında Gerçekleştirilen Araştırmalar

Psikolojik açıdan zengin bir yaşamın; mutlu bir yaşam ve anlamlı bir yaşamdan farklılaşp farklılaşmadığını anlamak için Oishi ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışma kapsamında, kısa ve uzun psikolojik zenginlik ölçekleri oluşturulmuş ve geçerlik-güvenirlilik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. 583 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada; öğrencilerden kendilerine verilen 15 farklı kelimenin (mutlu, zevkli, rahat, anlamlı, amacı olan, psikolojik açıdan zengin, doyurucu, ilginç, olaysız vb.) her birinin hayatlarını ne ölçüde tanımladıklarını belirtmeleri istenmiştir. Ardından üç faktörlü bir yapının (mutlu bir yaşam, anlamlı bir yaşam ve psikolojik açıdan zengin bir yaşam) ve bir faktörlü yapının (tüm maddeler bir faktöre yüklenir) uyumunun incelendiği birçok faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda bazı insanların mutlu bir yaşam sürdüğü, bazılarının anlamlı bir yaşam sürdüğü ve bazılarının da psikolojik açıdan zengin bir yaşam sürdüğü görülmüştür (Besser ve Oishi, 2020). Bu çalışma; iyi bir yaşamın üç faktörlü olarak açıklanabileceğini göstermesi açısından önem taşımaktadır.

Katılımcıların kendi yaşamlarını değerlendirdiği öz bildirim çalışmalarının analizine ek olarak, psikolojik açıdan zengin yaşam farklı ölçümlerle de test edilmiştir.

Araştırma görevlileri, Haziran 2016'da New York Times'da yayımlanan ölüm ilanları üzerinden ölen insanların ne kadar mutlu, keyifli, ilginç, dramatik, anlamlı ve tatmin edici hayatlar yaşadıklarını 100 puan üzerinden derecelendirmişlerdir. Algılanan psikolojik zengin yaşam seviyesinin algılanan mutluluk ile ters yönde ilişkili olduğu (ortalama korelasyon $-.25$, $p < .05$) ve algılanan anlamlılıkla orta düzeyde ilişkili olduğu (ortalama korelasyon $.37$, $p < .01$) görülmüştür (Besser ve Oishi, 2020).

Psikolojik zenginlik konulu bir başka çalışma da yine üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. 203 öğrencinin katıldığı 14 günlük bir araştırmada, öğrencilerden iki hafta boyunca günlük tutmaları istenmiş ve ardından günlükler toplanmıştır. Katılımcılar bu süre içerisinde her gün ne kadar mutlu, ne kadar anlamlı (anlam dolu) ve psikolojik açıdan ne kadar zengin hissettiklerinin kaydını tutmuşlardır. Aynı zamanda her gün hangi aktiviteleri gerçekleştirdiklerini ve gün içinde ne kadar boş vakte sahip olduklarını da kaydetmişlerdir. Yapılan analizler neticesinde; katılımcıların daha çok boş vakte sahip oldukları günlerde günlük yaşam doyumlarının daha fazla olduğu; bununla birlikte daha az boş vakte sahip oldukları günlerde de algılanan psikolojik zengin yaşam seviyelerinin daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bu çalışma; psikolojik zenginliğin bileşenlerinin yaşam doyumu ve anlamlı yaşamın bileşenlerinden farklılaştığını göstermektedir (Besser ve Oishi, 2020).

Psikolojik zenginlik konulu bir başka çalışmada; ABD'deki 97 Çinli öğrencinin ve Çin'de yaşayan 169 Çinli öğrencinin yaşam doyumlarına, yaşamlarını ne kadar anlamlı bulduklarına ve psikolojik zenginliklerine öz değerlendirme ölçekleri aracılığı ile bakılmıştır. Çalışma, yurt dışında yaşayan öğrencilerin, kendi ülkelerinde eğitim hayatına devam eden üniversite öğrencilerine oranla algılanan psikolojik zenginlik seviyelerinin daha yüksek olacağı hipotezi ile gerçekleştirilmiştir. Yurt dışında yaşayan ve eğitim gören öğrencilerin; bakış açısına etki eden yeni deneyimlere çok daha fazla maruz kalacağı, bu sebeple de psikolojik zenginliklerinin daha yüksek olacağı öngörülmüştür. Beklenildiği üzere; ABD'deki Çinli uluslararası öğrenciler, Çin'de yaşamaya devam eden üniversite öğrencilerine oranla psikolojik açıdan ve yaşam doyumu açısından daha yüksek skorlar elde etmişlerdir. Bununla birlikte, iki grubun da yaşamlarını ne kadar anlamlı bulduklarına bakılmış ve anlamlı oluş açısından önemli bir fark olmadığı görülmüştür (Besser ve Oishi, 2020).

Çalışmanın devamlılığında gerçekleştirilen bir başka araştırmada; yurt dışında eğitim gören 43 Amerikalı öğrenciden haftalık olarak data toplanmış ve Amerika’da eğitim gören 100 öğrenciden toplanan verilerle karşılaştırılmıştır. Dönem başında ve dönem sonunda psikolojik açıdan zenginlikleri incelenen iki grup öğrencinin; çalışma başında psikolojik zenginlik açısından ciddi bir farka sahip olmadığı ($t = 0.22$, $p = .83$) fakat dönem sonunda gerçekleştirilen geri bildirim çalışmasının ardından yurt dışında eğitim gören öğrencilerin daha yüksek seviyede psikolojik zenginliğe sahip olduğu görülmüştür ($t = 2.42$, $p = .017$) (Besser ve Oishi, 2020).

Gerçekleştirilen çalışmalar, psikolojik açıdan zengin bir hayatın iyi hayatın bugüne kadar açıklanan formlarından daha farklı olduğunu gösterir niteliktedir. Mutlu bir yaşam için pozitif duyguların ve pozitif deneyimlerin olması gerekliliği belirtilirken; psikolojik açıdan zengin bir yaşam için böyle bir gereklilik söz konusu değildir. Psikolojik açıdan zengin yaşamın ayırt edici özelliği, çok çeşitli duyguların varlığı ve genellikle çok yoğun duygular üreten deneyimlerdir.

Memnun edici olmayan, hoş gitmeyen deneyimler de psikolojik açıdan zenginleştirici olabilmektedir. Bir güreş müsabakası izlerken hissedilen şok, acı ve öfke hisleri; savaşlar ve soykırımlar hakkında okumalar gerçekleştirilirken hissedilen üzüntü; çok da güvenli olmayan yeni bir ülkede dolaşırken hissedilen rahatsızlık ve güvensizlik hissi de oldukça zenginleştiricidir. Pozitif duygulanımlar öznel iyi oluş için gerekliken; psikolojik zenginliğin bileşenlerinden uyarılmışlık ve zihinsel katılım gerekli değildir. Bu durum psikolojik açıdan zengin bir yaşam ve mutlu bir yaşam arasındaki temel farklılıklardandır (Besser ve Oishi, 2020).

Bir diğer farklılık da edinilen deneyimlerin anlamlı bulunuşu ile ilgilidir. Psikolojik zenginlik söz konusu olduğunda, deneyimlerin kişi için bir anlam ifade etmesi ya da etmemesi bir gereklilik değildir. Yaşanılan ya da şahit olunan durum/deneyim kişi için bir anlam ifade etmemesine rağmen yine de ilgi çekici, farklı ve uyarılmışlık düzeyini arttıran, karmaşık bir yapıya sahip olabilir. Bu da yine psikolojik zenginlik seviyesini olumlu anlamda etkileyen bir durumdur.

2.3.3. Mutluluk, Anlam ve Psikolojik Zenginlik

Literatürde iyi bir hayat yaşamının mutlu ya da anlamlı bir hayat sürdürerek mümkün olduğu varsayılmış ve bu bağlamda çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Oishi vd. (2019), üçüncü bir seçenek olarak psikolojik zenginlik kavramını ortaya koymuş ve mutlu ya da anlamlı bir hayat olmasa bile tecrübe edilen deneyimler ve hisler ile psikolojik açıdan zengin bir hayat yaşanabileceğini ve bu şekilde de iyi bir hayat sürdürülebileceğini ifade etmişlerdir. Bu bölümde mutlu, anlamlı ve psikolojik açıdan zengin olan hayatlara dair örnekler verilecek ve aralarındaki ilişkiler açıklanmaya çalışılacaktır.

Genellikle nasıl insanların mutlu bir hayat sürdürdüğü düşünülmektedir? “Mutlu bir insan” denildiğinde, genellikle insan zihninde hangi varsayımlar belirlemektedir? Birkaç dakika ayırıp örnekler üretmeye çalışıldığında, benzer özelliklerin zihinlerde sıralandığını fark edilecektir. Çoğu zaman belli bir gelir düzeyine sahip, iyi okullardan mezun olmuş, işinden memnun olan, iyi bir aile yaşantısı olan, fiziksel ve mental açıdan sağlıklı, genellikle iyi, mutlu, enerjik hisseden, kendi yaşamlarından memnun olan bireylerin mutlu olduğunu düşünülmektedir. Bir kişi hayatını mutlu olmaya çalışarak, kendisini mutlu edebileceğini düşündüğü aktivitelerin peşinden giderek geçirebilmektedir. Bazı kişiler yalnızca çok varlıklı olduğunda mutlu olacağını düşünülmektedir, bazıları sağlıklı ilişkiler kurduğunda, bazıları yemek yemek, cinsellik gibi fiziksel ihtiyaçlar doyurulduğunda mutlu olabileceğine inanmaktadır.

Anlamlı yaşamak söz konusu olduğunda ise; Yunan mitolojisinde yer alan Sisifos’un hayatından örnek verilebileceği düşünülmektedir. Yeraltı Dünyası’nda büyük bir kayayı sonsuza kadar tepenin en yüksek noktasına kadar yuvarlamaya mahkûm edilmiş bir kral olan Sisifos, tanrılara başkaldırması sebebiyle sonu gelmez bir cezaya çarptırılmış ve büyük bir kayayı tepenin en yüksek doruğuna çıkarmak zorunda bırakılmıştır. Sisifos kocaman kayayı iterek tepenin tam doruğuna ulaşacakken; kaya her seferinde elinden kaçmakta ve bu sebeple Sisifos her şeye yeniden başlamak zorunda kalmaktadır.

Camus 1942 yılında “Sisifos Söyleni (Le Mythe De Sisyphe)” ismiyle yayımlanan deneme kitabında; Sisifos efsanesinden yola çıkarak yaşamdan, intihardan, anlamdan ve absürt kavramından bahsetmiştir. Camus, Sisifos’un hayatını insanın günlük yaşamına

benzetmektedir. Çoğu insan sabah erkenden kalkıp, işe gidip, akşam eve gelip, uyuyup, uyanıp ve ardından bir önceki günün neredeyse tekrarını yaşamaktadır. Böyle bir döngünün içinde insan; “Neden böyle yaşıyorum? Yaşamımın bir anlamı var mı? Yaşamım yaşanmaya değer bir yaşam mı?” diye sorgulamaya başladığı noktada kişinin bilinci ve dünya arasında kopuş gerçekleşmektedir (Camus, 1991).

Yaşamında kendine bir amaç ve anlam edinen insan yaşamından doyum sağlayabilmektedir. Camus’a göre Sisifos, "anlamsızlığın içinde kendi anlamını" bulmuştur ve onun amacı kayayı tepeye ulaştırmak değil, her defasında tekrar en baştan başlamaktır. Tanrılar onun pes etmesini, vazgeçmesini ve yenilmesini istedikçe Sisifos bir kez daha kayayı taşımaya başlamakta ve bir kez daha düşürmektedir ama asla vazgeçmemektedir. Camus; Sisifos’un başkaldırısını, yaşamını anlamlandırma çabasını, yaşayışını değerlendirmekte “Sisifos’u mutlu olarak düşünmek gerekir.” demektedir. Sisifos’unki bir boyun eğiş değil, başkaldırıdır. Tanrıların oyuncağı olmayı kabul etmez. Yaptığı şeyi benimser ve bundan keyif almayı seçer. Artık mutludur. Der ki Camus: “İnsan, anlamsızlığına ve tüm baskılarına karşın yaşamı yenmek zorundadır.” Kim Sisifos’un iyi bir hayat yaşamadığını söyleyebilir ki?

Besser ve Oishi (2020); psikolojik açıdan zengin yaşam konusu hakkında yayımlanmış oldukları makalelerinin giriş kısmında uzun saatler boyunca çalışan, bilgisayar programcısı bir kadın olan Natalya’dan bahsetmektedir. İşini seven ama yalnızca işinden ibaret bir hayatı olmayan Natalya, boş vakitlerini değerlendirmekte ve farklı aktiviteler gerçekleştirmektedir. Örneğin; öğle aralarında kitap okumaktan hoşlanan Natalya, farklı kültürler hakkında bilgi edinebildiği ya da gerilim türünde kitaplar okumaktan keyif almaktadır. Boş vaktinin olduğu akşamlarda film izlemeyi seven Natalya, söz konusu filmler olduğunda da çeşitlilikten hoşlanmakta ve farklı türde filmler izlemekten hoşlanmaktadır. Bazen yalnızca üzgün hissedebileceği filmler izlemekte bazen de romantik filmleri tercih etmektedir. Bazı zamanlarda sadece yeni bir şey keşfetmek isteyen Natalya, yaşadığı şehirde gerçekleşecek etkinliklerin yer aldığı takvimleri eline almakta ve sırf “yeni” olduğu için bazı aktiviteler gerçekleştirmektedir. Hafta sonlarında arkadaşlarıyla birlikte, farklı bölgelerde uzun saatler yürümekte, gezdiği bölgelerde yaşayan insanların tarzlarını ve farklılıklarını gözlemlemekte, hatta zaman zaman kahve içerken konuşmalarına kulak misafiri olmaktadır. Meraklı ve insanları gözlemlemekten keyif alan kişilik özellikleri ile Natalya, yanından geçip giden kişilerle

İlgili küçük detayları bile fark etme konusunda oldukça iyidir. Genellikle plansız olan aktivitelerden, gezilerden hoşlanmakta ve o anki ruh haline ya da ilgisini çeken şeye göre hareket etmeyi sevmektedir. Bu özellikleri sebebiyle her zaman olumlu ve keyif veren sonuçlarla karşılaşmıyor olsa da, Natalya için hiçbir zaman asıl amaç yalnızca “keyif almak” olmamıştır. Her zaman beklenmedik olan yönünde tercihini yapan Natalya için önemli olan; üzüntü, korku, şaşkınlık gibi birçok farklı duyguyu deneyimleyebileceği deneyimler peşinde koşmaktır.

Bahsedilen üç farklı yaşam tarzı, kendi içinde değerlendirilebilecek özellikler barındırmaktadır ve arzu edilebilir bir hayatın farklı yansımaları şeklinde görülebilmektedir. Birey mutlu hissedebileceği bir hayat arzulanabilir ve yaşamını kendisini mutlu edebilecek aktivitelere yönlendirirken, acı verici ya da zevk almasını sağlamayacak aktivitelerden kaçınarak geçirebilir. Bir başka kişi, iyi bir hayat sürdürebilmek için kendisi için ve hatta daha büyük bir grup için belli bir amaç edinebilir ve edindiği amaç sayesinde hayatını anlamlandırabilir. Yalnızca anlamlı bulduğu aktiviteleri gerçekleştirmeyi arzu edebilir. Günün sonunda her iki insan da iyi bir hayat yaşadığını düşünebilir. Fakat mutlu ya da anlamlı hissetmiyor olsa bile ve/veya mutlu ya da anlamlı hissetmesine katkı sağlayacak aktiviteler aramıyor olsa bile; doğrudan (kamp yapmak, seyahat etmek, konsere gitmek vs.) ya da doğrudan olmayan (kitap okumak, film izlemek, sanat eserlerini incelemek vs.) tecrübeler elde eden, yenilik ve farklılıklara açık olan, olumlu ya da olumsuz birçok farklı duygu deneyimleyen bir kişinin de “iyi” bir hayat yaşayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte Oishi ve Westgate (2021), iyi yaşamın üç formu olan mutluluk, anlam ya da psikolojik zenginliği birbirinden bağımsız olarak ele almamış; bazı insanların bahsedilen boyutların tamamında yüksek seviyede bir hayat sürdürebileceğini, bazılarının ise belki yalnızca bir boyutta yüksek seviyede olabileceğini ifade etmişlerdir.

Besser ve Oishi (2020), iyi yaşamın güncel literatürde üç farklı formu olarak kabul edilen mutlu, anlamlı ve psikolojik açıdan zengin yaşam ile ilgili deneyimlerin özelliklerinin ifade edildiği bir tablo yayınlamıştır (Tablo 1). Mutlu bir yaşamın; memnuniyet verici, kişiye kendisini güvende ve rahat hissettiren, arzu ve ihtiyaçların giderilmesine katkı sağlayan deneyimlerle, anlamlı yaşamın kişinin büyüme ve gelişmesine katkı sağlayan, amaç odaklı ve yapılandırılmış, erdemli, kişinin kapasitesini kullanmasına katkı sağlayan deneyimlerle ilişkili bulunduğu ve psikolojik açıdan

zenginleştirici deneyimlerin plansız, karmaşık yapıda, uyarıcı ve kişide merak uyandıran özelliklerde olduğu ifade edilmiştir.

Mutlu Yaşam	Anlamli Yaşam	Psikolojik Açıdan Zengin Yaşam
Memnuniyet verici	Katkı sağlayan	Plansız
Güvenli	Amaç odaklı ve yapılandırılmış	Zorlayıcı olan ya da zorluk içeren
Rahat	Erdemli	Mental açıdan uyarıcı
Arzuları doyuran	Kişinin kapasitesini kullandığı	Maceracı

Tablo 1: Farklı İyi Yaşam Formlarının İlişkili Bulunduğu Deneyimlerin Özellikleri (Besser ve Oishi, 2020).

Mutluluk, hayatın belli bir oranda stabil (durağan) oluşu, rahat oluşu ve memnuniyet hissinin varlığı ile tarif edilmiştir (Diener, Oishi, ve Tay, 2018). Kişilik özellikleri açısından incelendiğinde, mutluluk seviyesinin kişinin dışadönüklük, yumuşak başlılık (agreeableness), öz denetim (conscientiousness) ile olumlu yönde ilişkili bulunurken; nörotizm ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur (Steel, Schmidt, ve Shultz, 2018). Mutluluk duygusal bir kaynak olarak ifade edilmiştir ve birçok tercih edilir sonuçları olduğu söylenmiştir. Örneğin; yapılan araştırmalar mutlu insanların diğerlerine göre daha uzun yaşadığını, daha az hastalık geçirdiğini, daha uzun süre evli kalabildiklerini, daha az suç işleyen bireyler olduklarını, daha yaratıcı bireyler olduklarını, daha çok çalıştıklarını, yaptıkları işlerde daha iyi olduklarını, daha çok para kazandıklarını ve diğerlerine daha çok yardımcı olduklarını göstermektedir (Diener ve Diener, 2008). Mutlu bir yaşam Aristoteles'in de bahsettiği gibi belli bir seviye şans da gerektirmektedir. Çünkü mutlu olmanın ilişkili bulunduğu bir diğer şey de kişinin çevresinin, yaşadığı ülkenin büyük problemler barındırmıyor olmasıdır (Diener, Diener ve Diener, 1995). Huzurun söz konusu olduğu ve bireylerin yüksek düzeyde gelir elde edebildiği ülkelerde yaşayan bireylerin daha mutlu oldukları görülmüştür.

Kişinin anlamlı bir yaşama sahip olması ise genel olarak anlamlı ve amaçlı bir yaşamın sürdürülmesi ve bütünlük hissi ile açıklanmıştır (Martela ve Steger, 2016). Kişinin anlamlı bir yaşam sürdürmesi; hayatında onu yönlendiren önemli amaçlar barındırması, hayatı anlamlandırabilmesi ve hayatının önemli olduğunun hissedilmesi ile

mümkündür (Heintzelman ve King, 2019). Araştırmalar, insanların sadece hayatlarının daha büyük bir bütüne katkı sağladığını gördüklerinde veya kendi hayatlarının da belli yol gösterici ilkelerle bir bütün oluşturduğunu fark ettiklerinde değil; kendilerinin gerçekte kim olduklarını da tam olarak anlayabildiklerinde yaşamlarında anlam hissettiklerini göstermiştir. Kişinin anlamlı bir yaşam sürdürmesi, tek bir davranış ya da olay ile ya da tek bir gün ile gerçekleşmemektedir. Yüksek düzeyde anlamlı yaşam sürdürdüklerini ifade eden bireylerin; dua etmek, gönüllülük faaliyetlerine katılmak gibi bazı aktiviteleri tekrarlayarak sürdürdükleri görülmüştür (Heintzelman ve King, 2014). Anlam kavramı, kişinin yaşamında sahip olunan anlam ve aranan anlam şeklinde iki başlık altında incelenmektedir. Bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri ve yaşamlarını anlamlı bulma seviyeleri incelendiğinde; kişilerin öz denetim, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık seviyeleri yaşamlarını anlamlı buluşları ile pozitif yönde, nörotizm ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Steger, Frazier, Oishi, ve Kaler, 2006).

Psikolojik zenginlik ise, deneyime, yeniliğe açık olmak ve merak duymak ile ilişkilidir. Oishi vd.'nin (2019) gerçekleştirmiş olduğu çoklu özellik-çoklu yöntem analizlerinin gerçekleştirildiği çalışmada, deneyime açıklık psikolojik zenginliğin güçlü belirleyicilerinden biri olarak bulunmuştur. Fakat yaşam doyumu ve kişinin hayatını anlamlı bulması benzer ilişkiyi sergilememiştir. Oishi vd. (2020) tarafından gerçekleştirilen ve henüz yayınlanmamış bir başka araştırmada² ise, mutluluk ve yaşamda anlam seviyesi yüksek olan insanlar politik açıdan daha muhafazakar ve sistem koruyucu bulunurken; psikolojik zenginlik seviyesi yüksek olan bireylerin daha liberal ve daha az sistem savunucusu oldukları görülmüştür. Sonuç olarak, psikolojik zenginlik mutluluk ve yaşamda anlam seviyesinden daha çok merak ile ilişkilidir. Bu durum, psikolojik zenginliğin mutluluk ve anlamlı yaşam ile ilişkili olmasına karşın, diğerlerinden farklılaşan bir boyut olduğunu göstermektedir.

Oishi ve Westgate (2021), psikolojik açıdan zengin bir yaşamın çeşitlilik, ilginçlik ve bakış açısında oluşturduğu değişiklik ile; mutlu bir yaşamın rahatlık, neşe ve istikrar ile; anlamlı bir yaşamın ise amaç, önem ve tutarlılık ile karakterize olarak açıklandığını

² Oishi, S., Westgate, E., Heintzelman, S. J., Buttrick, N., Choi, H., & Cha, Y. (2020). *The politics and curiosity of a happy life, a meaningful life, and a psychologically rich life.*

ifade etmişlerdir. Böylelikle sahip olunan farklı türde kaynaklar, bireylerin mutluluk seviyeleri, yaşamlarını anlamlı bulmaları ve psikolojik zenginlikleri üzerinde farklı etkiler gösterecektir. Örneğin merak, kendiliğindenlik (spontanlık) ve enerji psikolojik açıdan zengin bir hayata; güçlü ahlaki ilkeler ve dindarlık, anlamlı bir hayata; istikrarlı ilişkiler, zaman, para ve olumlu duygulanım ise mutlu bir hayata ulaşılmasını kolaylaştıracaktır. Aynı zamanda, iyi bir yaşamın farklı yaşam sonuçlarına katkıda bulunduğunu tahmin edilmektedir. Mutluluğun kişisel doyum ile, anlamlılığın topluma katkı sağlamak ile, psikolojik zenginliğin ise bilgelik ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Tablo 2).

İyi Yaşamın Üç Bileşeni

	Mutlu Yaşam	Anlamlı Yaşam	Psikolojik Açıdan Zengin Yaşam
Temel Özellikler	Rahatlık Eğlence/Keyif Güvenlik	Önem Amaç Uyumluluk	Çeşitlilik İlgi Bakış Açısı Değiştiren
Katkı Sağlayıcılar	Para Zaman İlişkiler	Ahlaki Değerler Tutarlılık İlişkiler	Merak Zaman Enerji
Çıktılar	Olumlu Zihin Yapısı Kişisel Doyum	Dindarlık Topluma Katkı	Spontanlık Bilgelik
Ölçüm	Yaşam Doyumu Olumlu Duygulanım	Anlamlı Yaşam Kişisel Anlam	Psikolojik Açıdan Zengin Yaşam Psikolojik Açıdan Zenginleştirici Deneyimler

Tablo 2: İyi Yaşamın Üç Bileşeni (Oishi ve Westgate, 2021)

2.4.Ölçek Uyarlama Aşamaları

Çok uluslu veya çok kültürlü çalışmaların sayılarının artmasıyla birlikte yapılandırılmış ve standardize ölçüm araçlarına daha çok ihtiyaç duyulmaya başlanmıştır (Çapık, Gözüm, ve Aksayan, 2018). Uluslararası yayınlarda tanınan ve farklı çalışmalarda kullanılmış, üzerinde bilgi birikimi edinilmiş ölçeklerin Türkçeye uyarlanması ve kullanılması, aynı psikolojik özelliği ölçebilecek yeni bir ölçek hazırlanması için gereken süreyi kısaltmakta ve araştırmacıya, elde edilen verilerin farklı toplumlardan elde edilen sonuçlar ile karşılaştırabilmesi için olanak sağlamaktadır (Karaçam, 2019).

Ölçek uyarlama, bir psikolojik özelliği ölçmek amacıyla geliştirilmiş, “geçerli” ve “güvenilir” olan bir ölçeğin; başka bir dile çevrilmesi ve çevrildiği kültür üzerinde psikometrik özelliklerinin yeniden sınanması ya da aynı kültürde değişen zamanlarda farklı örneklem gruplarıyla tekrar çalışılıp kullanıma uygun hale getirilmesidir (Erkuş ve Selvi, 2019; Çapık vd., 2018). Uyarlama sadece ölçek maddelerinin dil açısından ya da yapısal açıdan denkliğin sağlanmış olması değildir. Çok daha geniş bir kavram, uygulama ve işlemler bütünüdür (Erkuş ve Selvi, 2019).

Uyarlama çalışması yapmanın yeni bir ölçek geliştirme sürecine oranla “daha kolay” olduğu düşünülebilmektedir. Bununla birlikte uyarlama çalışmalarının da barındırdığı bazı zorluklar bulunmaktadır. Bunlardan belki de en önemlisi, ölçeğin geliştirilmiş olduğu kültüre ve ölçeğin uyarlanmak istendiği kültüre araştırmacının hakim olması ve karşılaştırma yapabilecek nitelikte olması gerekmektedir. Dil ve kültür hakimiyeti yüksek, konu alanında çalışmaları olan ve ölçek uyarlama konusunda çalışabilecek uzman bulmak zor olabilmektedir. Bahsedilen özelliklere sahip olunması ölçek uyarlanması süreci açısından oldukça olumlu atfedilen bir durumdur (Deniz, 2007).

Ölçek uyarlama sürecinde standart bir şekilde uygulanması gereken birkaç farklı aşama bulunmaktadır. İlgili konudaki uluslararası güncel literatür incelendiğinde, çoğunlukla aşağıda belirtilen dört işlemin sırası ile gerçekleştirilmesinin önerildiği görülmektedir:

1. En az iki kişi tarafından gerçekleştirilen grup çevirisi,
2. En az iki kişi tarafından ölçeğin orijinal diline geri çeviri,

3. Oluşturulan uzman grubundan görüş alınması,
4. Pilot uygulama (Karaçam, 2019).

Ölçek uyarlama çalışmalarına dair birçok farklı sınıflama gerçekleştirilmiştir. Uluslararası Test Komisyonu (International Test Commission) tarafından oluşturulan kılavuzdan³ ve alana dair gerçekleştirilen pek çok araştırmadan yola çıkarak oluşturulan aşamalar; Deniz'in (2007) tarafından kendi katkılarıyla da birlikte aşağıdaki şekilde daha ayrıntılı olarak aşamalandırılmıştır:

1. Alana dair yeni bir test/ölçek geliştirmenin mi yoksa var olanın uyarlanması mı daha işlevsel olacağına karar verilmelidir (Hambleton & Patsula, Increasing the validity of adapted tests: Myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices., 1999).
2. Uyarlama çalışmasının daha işlevsel olduğunun düşünülmesi durumunda yapılması gereken ilk şey ölçek sahibinden uyarlama sürecine dair izin alınmasıdır. Hangi amaçla (eğitsel çalışma, bilimsel araştırma, ticari vb.) izin alındığı ile ilişkili olarak süreç farklılaşabilmektedir.
3. Ölçeğin uyarlanacağı kültür ve dil gruplarında, ölçülen özelliğe dair yapının olup olmadığına bakışmalı ve eşitliği sağlanmalıdır. Ölçülen özellik ölçeğin uyarlanacağı kültür için anlamlı mı, bahsedilen özellik tüm kültürlerde benzer veya aynı anlama geliyor mu gibi soruların cevapları aranmalı ve yapının karşılaştırılabilir olup olmadığı incelenmelidir.
4. Her iki dilde de yeterliği olan ve her iki kültüre aşina olan, test yapısı ve ölçülen yapı ile ilgili bilgi sahibi olan iyi çevirmenler tercih edilmelidir. Çeviri aşamalarında komite oluşturulabilir ya da farklı kişilerden çeviri yapımları istenerek araştırmacı tarafından gerekli değerlendirmeler yapılabilir.
5. İlk çeviriler sonucunda ortaya çıkan test/ölçek, farklı bir grup çevirmen tarafından tekrar asıl dile çevrilmelidir. Yine iki dil için de hakimiyeti yüksek çevirmenlerin seçilmesi oldukça önemlidir.

³ Uluslararası Test Komisyonu, Ölçeklerin Çeviri ve Adaptasyonu Kılavuzu. (*The ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests*).

6. Geri çeviri işleminin ardından ölçeğin uyarlanmış hali araştırmacı/araştırma ekibi tarafından gözden geçirilmeli ve ihtiyaç duyulan değişiklikler yapılmalıdır.
7. Uyarlanan ölçeğin pilot uygulaması gerçekleştirilmelidir. Psikometrik değerlendirmeler gerçekleştirilmeden önce pilot uygulamanın yapılması uyarlanan ölçek ile ilgili farklı düzeltmelere ya da değişikliklere ihtiyaç duyulup duyulmadığının anlaşılması için önemlidir.
8. Bir sonraki aşamada ölçek daha büyük bir gruba uygulanmalıdır. Psikometrik değerlendirmelerin gerçekleştirileceği asıl aşamanın burası olması sebebi ile evreni temsil edebilecek büyüklükte bir örneklem grubu tercih edilmelidir. Geçerlik-güvenirlik analizleri yapılmalı ve ardından faktör analizi ile uyarlama aşamasında olan ölçeğin yapısı kontrol edilmelidir.
9. Testin/ölçeğin aslının ve uyarlanan versiyonunun kültürlerdeki puanları arasında karşılaştırma yapabilmek için uygun olan istatistiksel yöntem seçilmelidir. Bu aşama kültürler arası kıyaslamalara ihtiyaç duyulması durumunda gerçekleştirilmelidir.
10. Eğer kültürler arası kıyaslama yapılacaksa; testin dil sürümlerinin eşitliğinden emin olunmalıdır.
11. Geçerlik çalışması uygun bir yöntem seçilerek gerçekleştirilmelidir. Hangi gruplar arasında karşılaştırma yapılacak olursa olsun, geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmalıdır.
12. Uyarlanan testin/ölçeğin kullanıcıları için rehber kitap hazırlanmalıdır. Testin uygulanması ve sonuçların yorumlanması ile ilgili özel bilgilerin de bulunacağı kitapta ölçek uyarlama sürecini ve hazırlıklarını da içeren kısımlar bulunmalıdır.
13. Testi/ölçeği kullanacak kişilerin eğitilmesi gerekmektedir.
14. Uyarlanan test/ölçek, süreklilik sağlanabilmesi açısından takip edilmeli ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları yenilenmelidir.

Belirtildiği üzere uyarlama çalışmaları birçok aşamadan oluşmaktadır. Ancak asıl testin/ölçeğin yapısına, niteliğine ve amacına bağlı olarak adımlardan birkaçı sürece dahil edilmeyebilmektedir. Bununla birlikte temel bazı aşamaların standart olarak takip edilmesi uyarlama sürecinin sağlıklı işleyişi açısından gereklidir (Deniz, 2007).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları ve çalışma kapsamında gerçekleştirilen istatistiksel analizler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma 18 yaş üstündeki bireylerin algılanan psikolojik açıdan zengin yaşam seviyesinin ölçülmesi için geliştirilen ve tek boyuttan oluşan “Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği”nin (*The Psychologically Rich Life Questionnaire*) Türkçe’ye uyarlanması çalışmasıdır. Bu çalışma kapsamında, Oishi ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği’nin dil eş değeri sağlanmaya çalışılmış, pilot uygulamanın ardından gerekli düzenlemeler gerçekleştirilerek asıl uygulama yapılmış ve uyarlanan ölçeğin Türk kültüründeki yapısı incelenmiştir. Uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında ölçüt bağımlı geçerliğine ve cronbach alpha değerine bakılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini 18 yaş ve üzeri, okuma-yazma bilen, öz-değerlendirme yapabilen sağlıklı bireyler oluşturmaktadır.

3.3. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örnekleme; pilot uygulama, asıl uygulama ve ölçüt bağımlı geçerlik uygulaması sebebiyle üç farklı gruptan oluşmaktadır.

3.3.1. Pilot uygulama çalışması için örneklem. Ölçeğin dil geçerliğinin sağlanması için çeviri ve geri çeviri çalışmalarının ardından; maddelerin anlaşılabilirliği hakkında geri bildirim alınabilmesi için pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama

kapsamında; 30 kişiye ulaşılmıştır. Çalışmaya katılım uygun örneklem yoluyla seçilmiştir ve gönüllülük esas alınmıştır.

Katılımcıların yarısı kadın (%50) ve yarısı erkeklerden (%50) oluşmaktadır. Katılımcıların 14'ü (%46.7) 25-34 yaş aralığında; 6'sı (%20) 35-44 yaş aralığında; 6'sı (%20) 45 ve üstü yaş aralığında bulunmaktadır. Eğitim seviyeleri incelendiğinde; katılımcıların 20'sinin (%67) üniversite mezunu; 6'sının (%20) lisansüstü mezunu ve 3'ünün (%13) ilkokul-ortaokul mezunu olduğu görülmüştür.

Katılımcıların her birine oluşturulan Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin basılı hali verilmiştir ve maddeleri dikkatli bir şekilde okuyarak kendilerine uygun işaretlemeleri yapmaları istenmiştir. Çalışmanın ardından kendileri ile kısa bir görüşme yapılacağı ve ölçek ile ilgili geri dönüşlerin alınacağı bilgisi önceden paylaşılmıştır.

Çalışmanın ardından her bir katılımcı ile birkaç dakikalık bireysel görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sırasında katılımcılara ölçek maddelerinin açık ve anlaşılır olup olmadığı, cevaplanırken zorlanılan maddelerin olup olmadığı ve psikolojik zenginlik tanımının kendileri için ne ifade ettiği sorulmuştur. Ardından geri dönüşler raporlaştırılarak asıl uygulama öncesi düzenlemeler yapılmıştır.

3.3.2. Ölçeğin asıl çalışması için örneklem.

Uygulama uygun örneklem yoluyla ulaşılan ve çevrim içi anket aracılığıyla 327 kişinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Uç değer incelemesi yapılmış ve analizlerin 324 kişi üzerinden gerçekleştirilmesine karar verilmiştir. Katılımcıların (n=324), 222'sini (%68.5) kadınlar, 102'sini (%31.5) erkekler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların medeni durum, eğitim durumu ve çalışma durumuna göre dağılımları Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Örnekleme Yer Alan Katılımcıların Demografik Özellikleri (n=324)

Demografik Özellikler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	222	68.5
Erkek	102	31.5
Medeni Durum		
Bekar	127	39.2
Evli	183	56.5
Boşanmış	11	3.4
Eş Kaybı (Vefat)	3	0.9
Eğitim Durumu		
İlkokul	3	0.9
Ortaokul	5	1.5
Lise	25	7.7
Üniversite	216	66.7
Lisansüstü	75	23.1
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	221	68.2
Çalışmıyor	103	31.8

Örnekleme yer alan katılımcıların demografik özelliklerinin bulunduğu Tablo 1’de görüldüğü üzere; katılımcıların 127’si (%39.2) bekar, 183’ü (%56.5) evli, 11’i (%3.4) boşanmış ve 3’ü (%0.9) eş kaybı yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Eğitim durumu değişkenine göre ise katılımcıların; 3’ünün (%0.9) ilkokul, 5’inin (%1.5) ilkokul, 25’inin (%7.7) lise, 216’sının (%66.7) üniversite ve 75’inin (%23.1) lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Çalışma durumuna göre ise; katılımcıların 221’i(%68.2) çalışan ve 103’ü (%31.8) çalışmayan bireylerden oluşmaktadır.

3.3.3. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışması için örneklem.

Ölçüt bağımlı geçerlik çalışması için yine uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Çevrim içi anket aracılığıyla 141 kişiye ulaşılmıştır. Çalışma kapsamında katılımcılara Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği’nin yanı sıra Yaşamın Anlamı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Mental İyi Oluş Ölçeği, Boratav Depresyon Tarama Ölçeği uygulanmıştır. Ek olarak, orijinal ölçeğin geliştirilmesi sürecinde de faydalanılan Beş Faktör Kişilik Envanteri’nin “deneyime açıklık” alt boyutu maddeleri de uygulanmıştır. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve çalışma durumu değişkenlerine ilişkin dağılımları Tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4. Örnekleme Yer Alan Katılımcıların Demografik Özellikleri (n=141)

Demografik Özellikler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	81	57.4
Erkek	60	42.6
Medeni Durum		
Bekar	75	53.2
Evli	58	41.1
Boşanmış	8	5.7
Eş Kaybı (Vefat)	0	0.0
Eğitim Durumu		
İlkokul	2	1.4
Ortaokul	1	0.7
Lise	27	19.1
Üniversite	89	63.1
Lisansüstü	22	15.6
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	86	61.0
Çalışmıyor	55	39.0

Örneklem grubunda yer alan katılımcıların demografik özelliklerinin bulunduğu Tablo 2’de görüldüğü üzere; katılımcıların 81’nin (%57.4) kadınlar, 60’ının (%42.6) erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Medeni durum değişkenine göre, katılımcıların 75’inin (%53.2) bekar, 58’inin (%41.1) evli, 8’inin boşanmış bireylerden oluştuğu; eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların 2’sinin (%1.4) ilkokul, 1’inin ortaokul (%0.7), 27’sinin lise (%19.1), 89’unun üniversite (%63.1) ve 22’sinin (%15.6) lisansüstü mezunu olduğu; çalışma durumuna göre ise katılımcıların 86’sının (%61.0) çalışan, 55’inin (%39.0) çalışmayan bireylerden oluştuğu görülmektedir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu kısımda, Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği ve bu ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarını gerçekleştirmek üzere kullanılan benzer ölçekler hakkında bilgi verilmiştir.

3.4.1. Demografik Bilgi Formu

Çalışma kapsamında oluşturulan demografik bilgi formu ile katılımcılara yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve çalışma durumları sorulmuştur.

3.4.2. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği

Orijinal ismi “*Psychologically Rich Life Questionnaire*” olan ölçek, Oishi ve diğerleri tarafından 2019 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışmalarının yapılması dört aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir.

İlk aşamada, taslak olarak oluşturulan ilk form, mutluluk ve yaşamda anlam ölçekleri ile birlikte; iki hafta arayla 203 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. İstatistiki analiz çalışmalarının yapılması ile birlikte 17 maddeye indirgenen ölçeğin güvenilir, kararlı, yakınsak ve ayrışma geçerliği açısından yeterli olduğu saptanmıştır ($r = .80$).

İkinci aşamada; ilk aşamada yalnızca üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma daha geniş bir örneklem grubuna uygulanmıştır. Bu çalışma 409 katılımcı ile

gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubunu Amazon mTurk çalışanları oluşturmaktadır. Çalışma sonucu gerçekleştirilen analizler, birinci ve ikinci uygulamanın sonuçlarının hemen hemen aynı olduğunu göstermiştir ($\alpha = .93$).

Üçüncü aşamada, ikinci aşamada her ne kadar daha geniş ve karma bir örneklem grubuna ulaşılmış olsa da temsil gücünün arttırılabilmesi adına çalışma tekrar edilmiştir. Cinsiyet, yaş, eğitim, ırk, bölge ve sosyo-ekonomik seviyelerine göre farklılık gösteren 2534 Amerikalı katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. İstatistiki analizler gerçekleştirildiğinde, 1. ve 2. Çalışmada ulaşılan yapının korunamadığı görülmüş, bu sebeple ölçeğin sonunda yer alan dört ters madde ve katılımcılarda kafa karışıklığı yarattığı düşünülen “*dramatic*” kelimesini içeren 8. Madde çıkarılmış ve 12 maddelik kısa versiyon oluşturulmuştur. 12 maddelik versiyonun ölçeğin 17 maddelik hali ile yüksek korelasyona sahip olduğu görülmüştür ($r(1,560) = .95, p < .001$).

Dördüncü aşamada, ilk üç aşamada yalnızca Amerika vatandaşları ile gerçekleştirilen ölçek uygulaması, Batılı olmayan (non-Western) toplumlarda uygulanabilirliğinin anlaşılması açısından Hindistan’da yaşayan 553 Amazon mTurk çalışmanı katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin 12 maddelik versiyonunun, bu örneklem grubuyla daha iyi uyum sağladığı görülmüştür.

3.4.3. Yaşamın Anlamı Ölçeği

Yaşamın Anlamı Ölçeği (Meaning in Life Questionnaire), 2006 yılında Steger ve aralarında “Psikolojik Zenginlik” konulu çalışmaların öncüsü ve “Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği”nin de geliştiricilerinden Oishi’nin de bulunduğu diğerleri tarafından geliştirilmiştir (Steger vd., 2006). Ölçek, 2015 yılında Demirdağ ve Kalafat tarafından Türkçe diline uyarlanmış ve geçerlik-güvenirlilik çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

Bir öz-bildirim ölçeği olan Yaşamın Anlamı ölçeği yetişkin bireylere uygulanabilmektedir. Ölçek 7’li likert tipi değerlendirme sistemi ile oluşturulmuş olup; “Kesinlikle katılmıyorum (1)”, “Kesinlikle katılıyorum (7)” şeklindedir. On maddeden oluşan ölçek, yaşamın anlamını iki faktörlü olarak ölçmektedir. Birinci faktör

katılımcıların hayatlarını ne derece anlamlı bulup bulmadığını ölçen “*var olan anlam*” (1., 4., 5., 6. ve 9. maddeler) ve ikinci faktör katılımcıların anlam arayışında olup olmadıklarına yönelik olan “*bulunmaya çalışılan anlam*” (2., 3., 7., 8. Ve 10. maddeler) dir.

Ölçeğin psikometrik özelliği incelendiğinde; Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin (YAÖ) Türkçe ve İngilizce formunda bulunan maddeler arasındaki korelasyon katsayıları dilsel eş değerlik için analiz edilmiş ve oluşan korelasyon katsayılarının .74 ile .91 arasında değiştiği görülmüştür. YAÖ'nün maddelerinin düzeltilmiş madde-test korelasyonlarının .44 ile .78 arasında sıralandığı görülmüştür. YAÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayıları var olan anlam alt ölçeği için .81, bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeği için .85 bulunmuştur.

79 öğrencinin katıldığı, bir ay arayla uygulanarak elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise alt faktörlere göre sırasıyla .72 ve .76 olarak elde edilmiştir. Benzer ölçek geçerliliği çalışması için Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) ile YAÖ arasındaki uyum incelenmiştir, PNDÖ, “Pozitif Duygu” ve “Negatif Duygu” olmak üzere iki alt ölçekten oluşmuştur. Yapılan analizler sonucunda, var olan anlam ile pozitif duygu arasında pozitif ($r = .02$; $p < .01$) bir ilişki; var olan anlam ile negatif duygu arasında ise negatif ($r = -.05$; $p < .01$) bir ilişki olduğu görülmüştür. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar, YAÖ'nün kullanıma hazır olduğunu göstermiştir (Demirdağ ve Kalafat, 2015).

3.4.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (*Satisfaction With Life Scale*); Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilmiş ve Dağlı, A. ile Baysal, N. Tarafından 2016 yılında Türkçe'ye uyarlanmış, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016).

Ölçeğin özgün formu tek faktör ve beş maddeden oluşmaktadır. Orijinalinde 7'li likert tipinde kurgulanan ölçeğin Türk kültürü uyarlamasında, katılımcıların geri bildirimleri sebebi ile 5'li likert tipi değerlendirme sistemi tercih edilmiştir. İfadelerin puanlanması belirtildiği şekildedir: “*Hiç katılmıyorum (1), Çok az katılıyorum (2), Orta düzeyde katılıyorum (3) ve Tamamen katılıyorum (5)*”.

Yaşam Doyumu Ölçeği'nin psikometrik özellikleri incelendiğinde; İngilizce ve Türkçe versiyonları arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.92$; $p= 0.000$). Ölçeğin Türkçeleştirilmiş haliyle orijinal hali arasındaki yüksek korelasyon, çevirinin dilsel eşdeğerliğinin yüksek oranda olduğunu düşündürmektedir. Aynı zamanda ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlığını veren Cronbach Alpha Katsayısı 0.88 olarak hesaplanmıştır ve bu değer birçok uzmana göre yüksek kabul edilebilirliği olan bir değerdir (Dağlı ve Baysal, 2016).

3.4.5. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Tennant ve diğerleri tarafından 2007 yılında geliştirilen Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları Keldal, G. Tarafından 2015 yılında gerçekleştirilmiştir.

WEMIOÖ, mental iyi oluşu ölçmek üzere hazırlanmış olan 14 maddelik, öz-bildirim tarzında uygulanan bir ölçektir. Ölçek, mental iyi oluşun iki alt boyutu olan hedonik ve ödomonik iyi oluşu içeren pozitif maddelerden oluşmaktadır. İyi oluşa dair ölçülen pozitif değerler şu şekilde sıralanabilir: iyimserlik, faydalı hissetme, diğer insanlara ilgi, enerjik ve canlı olma, problemlerle başa çıkma, açık ve net düşünme, iyi hissetme, diğer insanlara yakın hissetme, özgüven, karar alabilme, sevgi, yeni şeylere ilgi ve neşeli olma (Keldal, 2015).

Ölçeğin orijinal formu ile ölçeğin Türkiye, İspanya ve Kuzey İrlanda örneklemine uyarlanmasıyla karşılaştırıldığında geçerlik ve güvenirlik (Kuzey İrlanda için Cronbach Alfa =.93, Türkiye için Cronbach Alfa =.92, İspanya için Cronbach Alfa =.90, İngiltere için Cronbach Alfa =.89) açısından birbirlerine benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir (Keldal, 2015).

3.4.6. Boratav Depresyon Tarama Ölçeği (Bordepta)

Boratav Depresyon Tarama Ölçeği, Boratav, C. tarafından 2003 yılında geliştirilmiş ve Türkçe literatüre kazandırılmıştır. Kısa zaman içinde uygulanabilir, kolay puanlanabilir, uygulama anında değerlendiricide fikir oluşturabilir, kültürümüze sahip bireyler tarafından kolay anlaşılabilir, okuryazar olmayan bireylere de uygulanabilir,

kendisini ruhsal/mental açıdan sağlıklı bulmayan kişilere de uygulanabilir olması gibi amaçlar güden ölçeğin oluşturulma sürecinde ilk aşamada 22 maddelik form oluşturulmuştur. Ardından 6 madde, yanıtlama süresinin uzun oluşundan dolayı çıkarılmış ve 16 maddelik olan ölçek oluşturulmuştur. Ölçek soruları “evet” ve “hayır” şeklinde cevaplanabilen açık, anlaşılır sorulardan oluşmaktadır (Boratav, 2003).

Bordepta'nın maddelerinin 10 tanesi düz, yani evet yanıtına 1 puan verilen (1, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 16. maddeler); 6 tanesi ters, yani hayır yanıtına 1 puan verilen maddeler (2, 3, 6, 10, 12 ve 13. maddeler) şeklindedir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 16'dır.

Bordepta'nın iç tutarlılığını tespit etmek için gerçekleştirilen analizde ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,9005 bulunmuştur. Ölçeğin uyum geçerliğinin değerlendirilmesi için depresyon ve anksiyete düzeyini ölçme konusunda alanda en sık kullanılan iki ölçekle (Beck Depresyon Ölçeği ve Sürekli Kaygı Envanteri) karşılaştırma yapılmış ve sonucunda Bordepta'nın Beck Depresyon Ölçeği ile 0.81, Sürekli Kaygı Envanteri ile 0.76 değerinde korelasyon gösterdiği saptanmıştır. Edinilen bu değerler Bordepta'nın hem depresyon hem de anksiyete düzeyi ile uyumlu bir ölçek olduğunu göstermektedir. Her iki korelasyon ile birlikte ölçeğin depresyon ölçeği ile olan ilişkisinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Boratav, 2003).

3.4.7. Beş Faktör Kişilik Envanteri (Deneyime Açıklık Alt Boyutu)

Benet-Martinez ve John tarafından 1998 yılında geliştirilen “Beş Faktör Kişilik Envanteri” (The Big Five Inventory) 44 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: *nörotizm*, *dışa dönüklük*, *deneyime açıklık*, *yumuşak başlılık* ve *sorumluluk*. “Deneyime Açıklık” alt boyutu güdülenmeyi, farklılık ve yeniliğe olan gereksinimi, bilişi ve anlayışı içermektedir (McCrae ve Costa, 1997). Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması çalışmaları kapsamında, ölçeğin ölçüt geçerliğine bakılmak üzere Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin deneyime açıklık alt boyutunda yer alan 10 madde kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizinde genel Cronbach Alpha katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur.

3.5. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Uyarlama Çalışmasında Yapılan İşlemler

Çalışmaya “psikolojik zenginlik” konusu ile ilgili literatür ayrıntılı bir şekilde taranarak başlanmıştır. Literatür taramasının ardından; psikolojik zenginlik kavramının pozitif psikoloji ekolünün güncel kavramlarından olduğu, henüz hakkında çok fazla çalışma yapılmadığı ve ülkemizde de konuya dair çalışma bulunmadığı görülmüştür.

Yurt dışında konuyla ilgili gerçekleştirilen çalışmalar incelenmiş ve konuyla ilgili aktüeldeki tek ölçek olan “Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği” incelenerek, geliştiricilerinden olan Prof. Dr. Shigehiro Oishi'den e-mail aracılığı ile Türkçe uyarlaması çalışmaları için izin alınmıştır (Ek-I). Ardından aşağıdaki aşamalar takip edilmiştir:

1. Ölçek maddeleri İngilizce ve Türkçe dillerinin her ikisinde de yeterliğe sahip biri çevirmen; üçü uzman psikolog/psikolojik danışman dört kişi tarafından birbirinden bağımsız olarak Türkçeye çevrilmiştir.

2. Çevirmenler tarafından bireysel olarak Türkçeye çevrilen ölçek maddeleri araştırmacı tarafından bir araya getirilmiştir. Tüm çevirilerin bir araya getirilmesinin ardından, ölçekteki tüm maddeler psikoloji alanında doktora seviyesinde çalışmalarını gerçekleştirmiş olan iki akademisyen tarafından incelenmiştir. Tüm maddelerin farklı kişiler tarafından gerçekleştirilen çevirileri birbirleriyle karşılaştırılmış ve her bir madde için en uygun görülen çeviride karar kılınmıştır. Bu süreçte ölçeğin aslında kullanılan bazı kelimelerin (*novel, dramatic*) tam karşılıklarının anlaşılması ve uygun ifadelerin kullanılabilmesi adına ölçek geliştiricilerinden Dr. Oishi ile iletişime geçilmiş ve ifadelerin hangi anlamlarda kullanıldığı ile ilgili fikir alınmıştır. Geri bildirim sürecinin ardından ifade edilen kelimelerin Türkçe karşılıkları daha uygun şekli ile ifade edilmeye çalışılmış ve ilk taslak form oluşturulmuştur.

3. Taslak formun oluşturulmasının ve araştırmacılar tarafından gözden geçirilmesinin ardından; ölçeğin orijinal formu ile Türkçe formunun dil açısından eşdeğerliğinin sınanması için niteliksel yöntemlerden *geri çevirme* yöntemi uygulanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilen maddeleri, iki dilde de yeterliği yüksek, kültürlerin özelliklerine hakim ve ölçeğin orijinalini daha önce görmemiş olan; iki uzman

psikolog, bir çevirmen ve bir tıp doktoru tarafından İngilizce'ye geri çevrilmiştir. Çeviriler, araştırmacılar tarafından bir araya getirilmiş ve orijinal form ile kıyaslanmıştır. Geri çeviri işleminin ardından, formda herhangi bir değişiklik yapılmamıştır.

4. Ölçeğin anlaşılabilirliğinin test edilebilmesi ve gerekli düzenlemelerin asıl uygulama öncesinde gerçekleştirilebilmesi için pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulamada 18 yaş üstü 30 katılımcı, demografik bilgi formunu (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi değişkenleri ile oluşturulmuş) ve uyarlama aşamasında olan formu doldurmuştur. Formlar katılımcılar ile basılı materyal olarak paylaşılmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara, formu doldurduktan sonra kendileri ile birkaç dakikalık geri bildirim görüşmesi gerçekleştirileceği bilgisi paylaşılmıştır. Geri bildirim görüşmelerinde maddelerin açık-anlaşılır oluş düzeyleri ve kavramların kendileri için ne ifade ettiğine dair sorular sorulmuş ve yanıtlar araştırmacı tarafından not alınmıştır. Geri bildirimler neticesinde yalnızca bir maddenin (madde 9) cümle yapısında düzenleme yapılmıştır.

4. Pilot uygulamanın ardından 324 katılımcı ile asıl uygulama gerçekleştirilmiştir. Demografik bilgi formu ve uyarlama aşamasında olan form çevrim içi anket olarak hazırlanmıştır. Çevrim içi anket www.online-anket.gen.tr üzerinden hazırlanmıştır. Uygun örnekleme yolu ile katılımcılara ulaşılmasının ardından SPSS 15.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*) kullanılarak geçerlik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir.

5. Geçerlik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilen Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin ölçüt geçerliği analiz çalışmalarının yapılabilmesi için bir uygulama daha gerçekleştirilmiştir. Uygun örnekleme yolu ile ulaşılan 141 katılımcı yine çevrim içi olarak oluşturulan ve kendileri ile paylaşılan Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'ni ve diğer ilişkili ölçekleri doldurmuşlardır. Toplanan verilerin ardından gerçekleştirilen analiz çalışmalarına dair sonuçlar "Bulgular" bölümünde ayrıntılı olarak paylaşılmıştır.

3.5.1. Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Bu bölümde, Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik sınaması için yapılan çalışmalar açıklanmıştır.

3.5.1.1. Geçerlik Çalışmaları

Geçerlik, ölçeğin bireyin ölçülmek istenen özelliğini diğer özelliklerle karıştırmadan ne derece doğru ölçtüğüyle ilgilidir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, ve Demirel, 2014). Yapı geçerliği ise; zeka, ruh sağlığı, sevgi gibi soyut kavramların ölçek aracılığıyla ne derece doğru ölçülebildiği ile ilgilidir. Sosyal bilimlerde ölçümün kalitesini ve yapı geçerliğini ortaya koymak için en önemli analizlerden biri olan faktör analizi; aynı yapıyı ölçen çok sayıda değişkenden, az sayıda ve tanımlanabilir nitelikte anlamlı değişkenler elde etmeye yönelik çok değişkenli bir istatistiktir (Büyüköztürk, 2002; Yaşlıoğlu, 2017). Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin yapı geçerliğini sınamak amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır.

Eşzamanlı ölçüt bağımlı geçerlik çalışmalarında ise; geçerliği sınanan ölçek ile birlikte geçerliği daha önceden ortaya koyulmuş ve aynı ya da benzer özellikleri ölçmek için kullanılan başka bir ölçek ya da ölçeklerle birlikte uygulanarak diğer ölçekler arasındaki bağıntıya bakılmaktadır (Hergüner, 2010). Elde edilen korelasyon katsayısı, ölçeğin eşzamanlı geçerliğini göstermektedir. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin ölçüt bağımlı geçerliğinin sınanması için aynı özelliği ölçen başka bir ölçek olmaması sebebiyle, psikolojik zenginlik ile ilişkili olduğu düşünülen başka kavramları ölçmek üzere geliştirilen ölçeklerle birlikte uygulama gerçekleştirilmiş ve korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma kapsamında kullanılan ölçekler; Yaşamın Anlamı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Mental İyi Oluş Ölçeği, Boratav Depresyon Ölçeği'dir. Ek olarak Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin "deneyime açıklık" alt boyutunda yer alan maddeler de çevrim içi anket formunda yer almıştır ve psikolojik zenginlik ile ilişkisi incelenmiştir.

3.5.1.2. Güvenirlik Çalışmaları

Güvenirlik, bir ölçme aracıyla aynı koşullarda tekrarlanan ölçümlerde elde edilen ölçüm değerlerinin kararlılığının bir göstergesidir (Ercan ve Kan, 2004). İç tutarlılık ise, ölçeğin içerdiği maddelerin kendi aralarındaki ilişkisinin değerlendirildiği bir güvenilirlik düzeyi belirleme yöntemidir (Hergüner, 2010). İç tutarlılık yöntemlerinden cronbach alpha kat sayısı hesaplama, ikiden fazla cevap seçeneği olan ölçeklerdeki iç tutarlılığın hesaplanmasında kullanılmaktadır. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında cronbach alpha iç tutarlılık sayısı hesaplanmıştır.

3.6. Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen ölçek uygulamalarında; katılımcılar gönüllülük esasına göre sürece dahil edilmişlerdir. Veri toplanabilmesi için; çevrim içi anketler oluşturulmuştur. Çevrim içi anket linki; bireylerle ve çeşitli gruplarla paylaşılarak ideal olan sayılara ulaşılmaya çalışılmıştır.

Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin uygulanması ve ölçüt geçerliği çalışması için gerçekleştirilen uygulamada, ihtiyaç duyulan analizlerin gerçekleştirilebilmesi için istenen katılımcı sayısına yaklaşık bir haftalık sürelerde ulaşılmıştır.

3.7 Verilerin İşlenmesi ve Analizi

Çevrim içi anketler aracılığıyla elde edilen veriler; SPSS 15.0 (Sosyal Bilimler İçin İstatistiksel Paket Programı) kullanılarak analiz edilmiştir. Oishi vd. (2019) tarafından ortaya koyulan faktör yapısının, çalışma kapsamında ulaşılan Türkiye örneklemiyle uyumlu olup olmadığının anlaşılması için veriler açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile analiz edilmiştir. Maddelerin faktörlere dağılımını belirlemek amacıyla ölçeğin 12 maddelik formundaki maddeler eğik eksen döndürme tekniklerinden Promax ile döndürülmüş ve faktör çıkartma tekniği olarak temel eksen yöntemi (Principal Axis Factoring) kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğinin test edilmesi için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. Ölçekte bulunan maddelerin analizi gerçekleştirilmiş ve ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen 11 maddelik ve tek boyuttan oluşan hipotez modelinin test edilmesi amacıyla AMOS 24 kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin bulgular açıklanmıştır.

4.1. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Çeviri Çalışmalarına İlişkin Bulgular

Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin maddeleri İngilizce ve Türkçe dillerinin her ikisini de iyi derecede bilen ve iki dilin konuşulduğu kültürlerle hakim biri tercüman; üçü uzman psikolog/psikolojik danışman dört kişi tarafından Türkçeye çevrilmiştir. İngilizce'den Türkçeye çevrilen maddeler psikoloji alanında doktora seviyesinde çalışmalarını gerçekleştirmiş olan iki akademisyen ve araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Çeviriler bir araya getirilerek, en uygun Türkçe karşılıklar bulunmaya çalışılmıştır.

Orijinal maddeleri tam olarak karşılayabilecek maddelerin oluşturulabilmesi açısından; ölçeğin aslında kullanılan ve Türkçe tam karşılığının bulunması güç olan bazı kelimelerin (*novel, dramatic*) ölçekte tam olarak hangi anlamda kullanıldığının anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmüş ve uygun ifadelerin kullanılabilmesi adına ölçek geliştiricilerinden Dr. Oishi ile iletişime geçilmiştir. Dr. Oishi'nin açıklama ve tanımlamaları ile maddelerin kültürümüze nasıl ifade edilebileceği düşünülmüş, ardından taslak form oluşturulmuştur.

Taslak formun oluşturulmasının ve gözden geçirilmesinin ardından; form yine iki dilde de yeterliği yüksek olan, kültürlerin özelliklerine hakim olan ve ölçeğin orijinalini daha önce görmemiş olan; iki uzman psikolog, bir çevirmen ve bir tıp doktoru tarafından Türkçe diline geri çevrilmiştir. Çeviriler, araştırmacılar tarafından bir araya getirilmiş ve orijinal form ile kıyaslanmıştır. Geri çeviri işleminin ardından, formda herhangi bir değişiklik yapılmamasına karar verilmiştir.

Ölçeğin anlaşılabilirliğinin test edilebilmesi ve gerekli düzenlemelerin asıl uygulama öncesinde gerçekleştirilebilmesi için pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot

uygulamada 18 yaş üstü 30 katılımcı, demografik bilgi formunu (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi değişkenleri ile oluşturulmuş) ve uyarlama aşamasında olan formu doldurmuştur. Formlar katılımcılar ile basılı materyal olarak paylaşılmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara, forumu doldurduktan sonra kendileri ile birkaç dakikalık geri bildirim görüşmesi gerçekleştirileceği bilgisi paylaşılmıştır. Geri bildirim görüşmelerinde maddelerin açık-anlaşılır oluş düzeyleri ve kavramların kendileri için ne ifade ettiğine dair sorular sorulmuş ve yanıtlar araştırmacı tarafından not alınmıştır. Geri bildirimler araştırmacı tarafından raporlaştırılmış ve diğer araştırmacılar ile birlikte değerlendirilerek yalnızca bir maddenin (madde 9) cümle yapısında düzenleme yapılmasına karar verilmiştir.

4.2. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında yapı geçerliğini ölçmek için Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizleri kullanılmıştır. Açımlayıcı Faktör Analizi ile belirlenen modelin doğruluğu Doğrulayıcı Faktör Analizi ile sınanmıştır.

4.2.1. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, ölçeğin geçerliğini sınamak amacıyla gerçekleştirilen yapı geçerliği ve ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarından elde edilen bulgular paylaşılmıştır.

4.2.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi Bulguları

Ölçeğin yapı geçerliğini istatistiksel olarak tespit edebilmek amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi tekniği kullanılmıştır. Tüm analizlere başlamadan önce veride uç değer incelemesi yapılmış olup 3 verinin uç değer olduğuna karar verilmiş, analizler 324 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 3'de sunulmuş olup, katılımcıların yaş ortalaması yaş ortalaması 32.52'dir (ss=9.71).

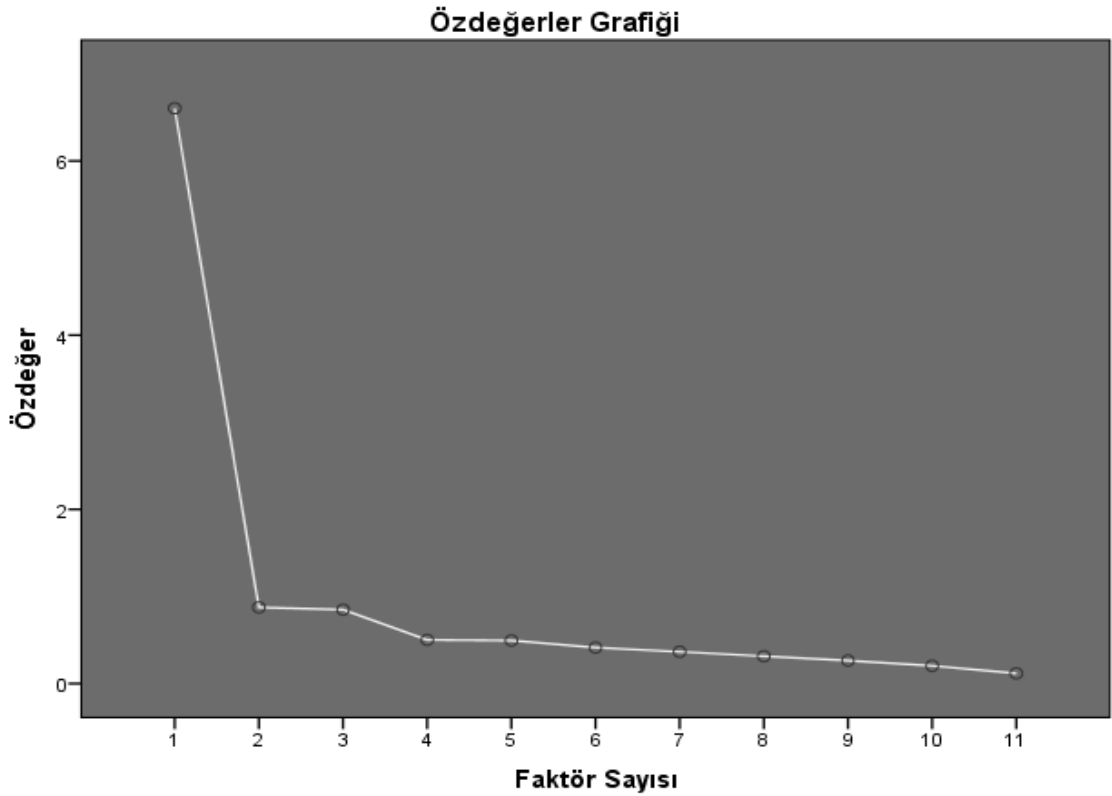
Öncelikle ölçeğin faktör analizine uygun olup olmadığına karar verebilmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örnekleme yeterlik istatistiği ve Bartlett Sphericity testi incelenmiştir. KMO Katsayısı örneklemin büyüklüğünü test etmek için

hesaplanmaktadır. Kaiser, bulunan değerin 0,50'nin altında olduğunda kabul edilemez olduğunu, 1'e yaklaştıkça ise mükemmel olduğunu belirtmektedir (Tavşancıl, 2002).

Faktör analizinde evrendeki dağılımın normalliği Bartlett testi ile incelenmektedir. Bu kapsamda, verilerin faktör analizine uygun olduğunu söyleyebilmek için KMO katsayısının 0.50 üzerinde ve Bartlett Küresellik Testi sonucunun da anlamlı olması beklenmektedir. Yapılan inceleme sonucunda KMO değerinin .92 ve Bartlett Sphericity testinin χ) anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçların ardından verilerin faktör analizine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Faktörlerin elde edilmesi aşamasında, maddelerin özdeğer (eigen value) istatistikleri incelenmiştir. Özdeğerin grafik olarak sunulduğu scree plot (özdeğerler grafiği) Tablo 5'de gösterilmiştir. Aşağıda verilen özdeğerler grafiği (scree plot) incelendiğinde; ikinci faktörden itibaren doğru keskin bir kırılmanın olduğu görülmektedir. Bu durum ölçme aracının tek faktörlü bir yapıya sahip olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 5: Özdeğerler Grafiği (Scree Plot)



Çalışmada maddelerin faktörlere dağılımını belirlemek için ölçeğin 12 maddelik formundaki maddeler eğik eksen döndürme tekniklerinden promax ile döndürülmüş ve faktör çıkartma tekniği olarak temel eksen yöntemi (principal axis factoring) belirlenmiştir. Orijinal çalışmaya uygun olarak faktör sayısı 1 ile sınırlandırılarak açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda 1. Maddenin ortak varyans değeri .29 olarak bulunmuş ve bu değer .30'un altında olması sebebiyle analizden çıkarılarak faktör analizi tekrarlanmıştır. 11 madde ile tekrarlanan analiz sonucunda elde edilen tek faktörlü yapının varyansın %56.33'ünü açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .58 ile .88 arasında değişmektedir (Tablo 6).

Tablo 6: Maddelerin Faktör Yükü ve Ortak Varyans Değerleri

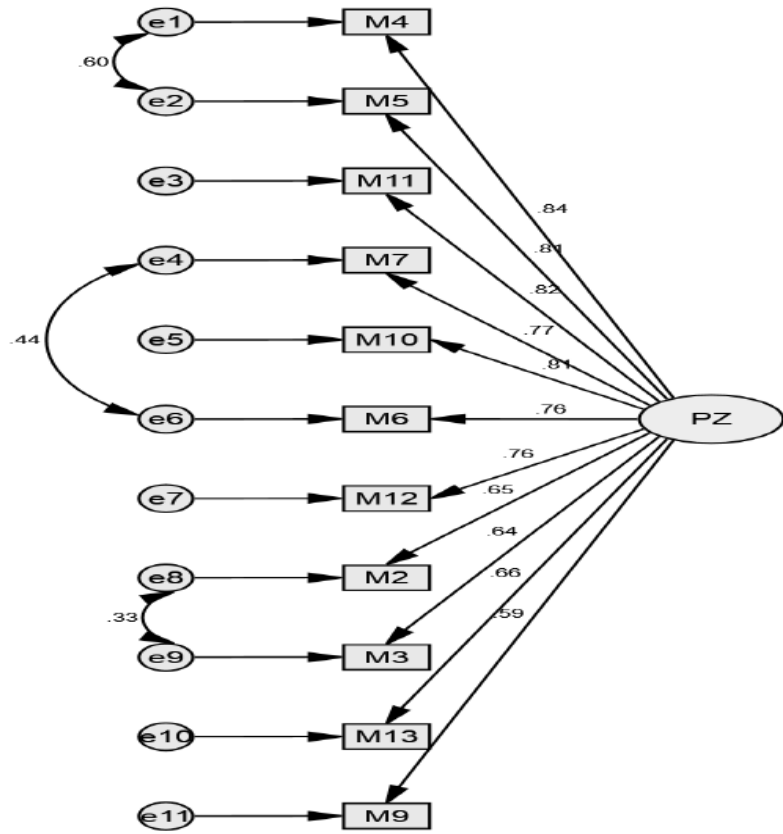
Madde Numaraları ve Madde İçerikleri	Faktör Yükü	Ortak Varyans
Madde 2 Zengin bir yaşam deneyimine sahibim.	.68	.46
Madde 3 Duygusal açıdan zengin bir hayatım var.	.67	.44
Madde 4 Çok sayıda ilginç deneyim yaşadım.	.88	.77
Madde 5 Çok sayıda yeni ve farklı deneyimim oldu.	.85	.73
Madde 6 Hayatım benzersiz, sıra dışı tecrübelerle doludur.	.79	.62
Madde 7 Hayatım zengin, yoğun/çarpıcı anlardan oluşur.	.79	.63
Madde 9 Doğrudan edindiğim deneyimler sayesinde çok çeşitli duygular yaşarım. (Seyahat etmek, konsere gitmek vb.)	.58	.33
Madde 10 Başkalarına anlatabileceğim birçok kişisel hikayem var.	.79	.62
Madde 11 Ölüm döşeğimde muhtemelen “ilginç bir hayat yaşadım.” diyeceğim.	.80	.64
Madde 12 Ölüm döşeğimde büyük ihtimalle “Çok şey gördüm ve yaşadım.” diyeceğim.	.74	.54
Madde 13 Hayatımdan iyi bir roman ya da film olurdu.	.64	.41

4.2.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları

Ölçeğin Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen 11 maddelik ve tek boyuttan oluşan hipotez modelinin test edilmesi amacıyla AMOS 24 kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. DFA kuramsal bir temelden beslenmekte ve pek çok değişkenden oluşan faktörlerin veri seti ile uyumunu değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Şimşek, 2007). DFA'da oluşturulan modelin yeterliliğini belirlemek

için pek çok uyum indeksinden yararlanılmaktadır ve belirli uyum istatistiklerine ait bazı ölçütler bulunmaktadır. Buna göre GFI, CFI, NFI, IFI ve AGFI değerleri için 0.90 ve üzeri kabul edilebilir uyumu, 0.95 ve üzeri iyi uyumu; χ^2/sd oranının 3 ile 5 arasında olması kabul edilebilir uyumu, 3'ten küçük olması iyi uyumu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2012; Gürbüz ve Şahin, 2014).

Analize dahil edilen 324 katılımcıdan toplanan verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle maximum likelihood hesaplama yöntemi kullanılarak uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizini sonucunda elde edilen uyum değerleri Tablo 6'da özetlenmiş ve yol şeması Şekil 7'de sunulmuştur.



Şekil 7. DFA Sonucu (Ölçüm Modeli)

Tablo 7. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum Değerleri

χ^2	χ^2/sd	p	CFI	GFI	SRMR	RMSEA (% 90 GA)
180.61	4.41	.00	.94	.90	.05	.10 (.08-.12)

Not: Araştırmacı modifikasyon indeksine dayanarak birbirleriyle güçlü ilişkileri olan maddelerin hata varyansları arasına kovaryans eklemiş ve model uyumunun güçlendirilmesini sağlamıştır.

Tablo 7'deki genel uyum katsayıları incelendiğinde; normlaştırılmış $(180.61/41) = 4.41$, CFI= .94, GFI= .90, SRMR= .05 ve RMSEA= .10 olduğu görülmektedir. Bu genel uyum katsayıları değerlendirildiğinde model uyumunun yeterli düzeyde olduğu ifade edilebilir.

Tablo 8. Maddelerin Standartlaştırılmış Yapı Katsayıları ve Hata Varyansları

Madde Numaraları	λ	δ
Madde 2	.65	.09
Madde 3	.64	.09
Madde 4	.84	.08
Madde 5	.82	.08
Madde 6	.76	.09
Madde 7	.77	.08
Madde 9	.59	.09
Madde 10	.81	.08
Madde 11	.82	.08
Madde 12	.76	.08
Madde 13	.66	.10

Maddelerin standartlaştırılmış yapı katsayıları .59 ile .84 arasında değişmektedir (Tablo 8). Hair ve diğerleri (2013) standartlaştırılmış yük değerlerinin .7 ya da daha yüksek olmasının ideal olduğunu ancak .5 ve üzerinin de kabul edilebilir olduğunu ifade etmiştir. Bu açıdan bakıldığında ölçeğin yapı katsayılarının yeterli düzeyde olduğu görülmektedir.

4.2.2. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Ölçüt Bağımlı Geçerliğine İlişkin Bulgular

Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin toplam puanı ile ilişkili olduğu düşünülen anlamlı yaşam, yaşam doyumu, mental iyi oluş, depresyon ve deneyime açıklık değişkenleri ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu amaçla ikinci bir veri toplama aşaması ile toplamda 144 katılımcıya Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği (PRL), Yaşamın Anlamı Ölçeği (MLQ), Yaşam Doyumu Ölçeği (LSS), Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (MWB), Boratav Depresyon Tarama Ölçeği (BDS) ile Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği'nin (BFI) Deneyime Açıklık alt boyutu soruları uygulanmıştır. Verilerin analizi öncesinde uç değer analizi ve normallik sınaması yapılmış olup 3 verinin uç değer olduğu görülmüş ve bu katılımcıların cevapları analize dahil edilmemiştir. Kalan 141 katılımcının verileri normal dağılmakta olup katılımcıların demografik bilgileri Tablo 4'de sunulmuş olup katılımcıların yaş ortalaması 30.60'tır (ss=9.39).

Verilerin normal dağıldığının görülmesi üzerine Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, Tablo 9'da görüldüğü üzere psikolojik zenginlik ile var olan anlam, yaşam doyumu, mental iyi oluş ve deneyime açıklık arasında pozitif yönde; hayatta bulunmaya çalışılan anlam ve depresyon puanı ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Ek olarak, ölçüt geçerliği çalışması sırasında kullanılan benzer özellikleri ölçtüğü düşünülen ölçeklerin cronbach alpha değerleri bu çalışma kapsamında tekrar hesaplanmıştır ve tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9: Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği ile İlişkili Bulunan Diğer Ölçeklerden Arasındaki Korelasyon ve Ölçeklerin Cronbach Alpha Katsayıları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cronbach Alpha	PZYÖ
Anlamlı Yaşam Ölçeği	Var Olan Anlam	.86	.51**
	Aranan Anlam	.92	-.18*
Yaşam Doyumu Ölçeği		.88	.39**
Mental İyi Oluş Ölçeği		.93	.62**
Boratav Depresyon Ölçeği		.90	-.40**
Beş Faktör Kişilik Envanteri	Deneyime Açıklık	.59	.51**

n=141 * $p < .05$ ** $p < .01$

4.1.1. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilirliğinin sınanması adına ölçeğin iç tutarlılığının incelenmesi için madde-toplam puan korelasyonları ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve Tablo 9'da sunulmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .93 olup maddelerin ölçek toplam puanı ile korelasyonları .56 ile .84 arasında değişmektedir (Tablo 10).

Tablo 10. Maddelerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Madde-Alt Ölçek Toplam Puan Korelasyonları

Madde Numarası	\bar{x}	ss	r
2	3.35	1.71	.65
3	3.04	1.67	.64
4	3.39	1.65	.84

5	3.29	1.61	.81
6	4.07	1.76	.75
7	4.19	1.74	.77
9	3.02	1.64	.56
10	3.07	1.65	.76
11	3.86	1.78	.78
12	3.41	1.73	.71
13	4.17	1.91	.61

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde; araştırmanın “Bulgular” bölümünde açıklanan sonuçları yorumlanmış ve bu konuda yapılmış diğer araştırmaların bulguları ile karşılaştırılmıştır.

5.1.Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Türkçe'ye Çeviri Çalışmalarına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Bilimsel araştırmalar için ihtiyaç duyulan verilerin toplanabilmesi için veri toplama ya da ölçüm araçlarına ihtiyaç duyulmaktadır (Karaçam, 2019). Uyarlama çalışmalarının daha kolay ve ucuz olduğunun düşünülmesi, uyarlama çalışmalarının yapıldığı ülkede ölçek geliştirebilmek için yeterli bilgi birikimi ve teknik uzmanlığın tam olarak gelişmemiş olması, kültürler arası karşılaştırmalar yapılmak istenmesi, test yanlılığının giderilmesi amacıyla ölçeğin farklı paralel formlarının geliştirilmesi, orijinal ölçeğin kullanım yaygınlığı ve sağladığı güven ölçek uyarlama çalışmalarının temel nedenlerindedir (Savaşır, 1994; Hambleton ve Patsula, 1999). Bu çalışma kapsamında Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmek istenen Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin, insanın varoluşundan itibaren yanıt bulunmaya çalışılan iyi yaşamın ne olduğu sorusuna verilen cevaplara şimdiye kadar ihmal edildiği düşünülen yeni bir bakış açısı getiren ve literatüre yeni kazandırılan bir kavramla ilgili olması, yeni bilimsel çalışmalara kapı aralması sebebiyle önemli olduğu düşünülmektedir.

Ölçek uyarlama sürecinde; ölçek maddelerinin ölçeğin uyarlanacağı dile ve kültüre çevirisinin yapılması en önemli aşamalardan biridir. Çünkü belli bir kültür için ilgili psikolojik özelliği ölçmek üzere geliştirilmiş olan herhangi bir ölçme aracının, herhangi bir diğer kültürde olduğu gibi kullanılmasının; bireylerin ilgili psikolojik özelliğini yanlış ölçmeye ve dolayısıyla birey ile ilgili yanlış karar verilmesine sebep olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin herhangi bir psikolojik özelliğinin ölçülmesi için başvuru olan ölçme aracı dile bağımlıdır ve dil de içinde yaşanılan kültürden ayrı düşünülemez (Erkuş ve Selvi, 2019). Bu süreçte yalnızca dilsel çeviri işlemi değil; kültüre uygunluğun sağlanmaya çalışılması gerekmektedir. Psikolojik Zengin

Yaşam Ölçeği'nin Türkçeye çevrilmesi sürecinde; literatürde kabul gören ölçek uyarlama aşamaları dikkatle takip edilmiştir.

Uyarlama çalışmalarında, birçok çeviri yöntemi bulunmaktadır ve genellikle birkaç yöntemin bir arada kullanılmasını çeviri sürecinin daha sağlıklı yürütülmesi açısından önem taşımaktadır (Savaşır, 1994). Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin çeviri aşamasında çeviri sonrası sorgulama ve geri çeviri yöntemleri kullanılmıştır. Çeviri çalışmaları kapsamında; ölçek maddeleri İngilizce ve Türkçe dillerinin her ikisini de iyi derecede bilen ve iki dilin konuşulduğu kültürlerle hakim biri tercüman; üçü uzman psikolog/psikolojik danışman dört kişi tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Farklı kişiler tarafından birbirinden bağımsız bir şekilde maddelerin Türkçeye çevrilmesinin ardından, çeviriler araştırmacı tarafından bir araya getirilmiştir. Türkçeye çevrilen maddeler, psikoloji alanında doktora seviyesinde çalışmalarını gerçekleştirmiş olan iki akademisyen ve araştırmacı tarafından bir araya gelinerek incelenmiştir. Farklı zaman dilimlerinde bir araya gelinerek her bir madde için en uygun Türkçe karşılıklar bulunmaya çalışılmış ve bu süreçte ana dili İngilizce olan bireylerden kelimelerin kullanımına ilişkin bilgi alınmaya çalışılmıştır. Bu süreçte ölçeğin orijinalinde kullanılan bazı kelimelerin (novel, dramatic) farklı çevirileri olduğu görülmüş ve bu durum kelimelerin tam olarak anlaşılıp anlaşılmadığı ile ilgili sorgulamalarda bulunulmasına sebep olmuştur. Ölçeğin orijinalinde kullanılan ve kafa karışıklığı oluşturan bu kelimeler ile ilgili olarak ölçek geliştiricisi ile iletişime geçilmesinin ve ilgili kelimeler ile tam olarak neyin kast edildiğinin anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Dr. Oishi'nin açıklama ve tanımlamaları ile maddelerin kültürümüze nasıl ifade edilebileceği araştırmacılar tarafından düşünülmüş, ardından taslak form oluşturulmuştur.

Taslak formun oluşturulması sürecinin ardından; geri çeviri işlemi gerçekleştirilmiştir. Bunun için ölçeğin orijinal halini daha önce görmemiş, yine iki dile ve kültüre hakim kişilere ulaşılmaya çalışılmıştır. İki uzman psikolog, bir çevirmen ve bir tıp doktoru tarafından Türkçe diline geri çevrilen ölçek, araştırmacılar tarafından bir araya gelerek incelenmiş ve çeviriler arasında çok büyük oranda benzerlikler olduğu görülmüştür. Bu durum, ilk çevirilerin uygun ve kullanılabilir olduğunu düşündürmüştür.

Çeviri ve geri çeviri çalışmalarının ardından ölçeğin psikometrik özellikleri incelenmeden önce, oluşturulan formun örneklem grubu tarafından anlaşılabilirliğinin test edilebilmesi için pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışma için 30-40 kişilik bir örneklem grubuna ulaşılması yeterli görülmektedir (Karaçam, 2019). Bu sebeple pilot uygulama kapsamında 18 yaş üstü 30 katılımcı, demografik bilgi formunu (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi değişkenleri ile oluşturulmuş) ve uyarlama aşamasında olan formu doldurmuştur. Formlar katılımcılar ile basılı materyal olarak paylaşılmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara, formu doldurduktan sonra kendileri ile birkaç dakikalık geri bildirim görüşmesi gerçekleştirileceği bilgisi paylaşılmıştır. Geri bildirim görüşmelerinde maddelerin açık-anlaşılır oluş düzeyleri ve kavramların kendileri için ne ifade ettiğine dair sorular sorulmuş ve yanıtlar araştırmacı tarafından not alınmıştır. Alınan notlar araştırmacı tarafından raporlaştırılarak, sorumlu araştırmacı ile paylaşılmıştır. Araştırmacılar bir araya gelerek pilot uygulama sonrası edinilen geri bildirimleri tartışmış ve netice olarak yalnızca bir maddenin (madde 9) cümle yapısında düzenleme yapılmıştır.

Ölçeğin 12 maddelik orijinal versiyonunda ilk madde olan “*My life has been psychologically rich.*” cümlesi “*Psikolojik açıdan zengin bir hayatım var.*” olarak çevrilmiş ve araştırma sürecinde soru formuna eklenmiştir. Verilerin toplanması sürecinin ardından gerçekleştirilen istatistiki analizlerde, 1. maddenin ortak varyans değeri yeterli bulunmamış olup (.29) ölçeğin Türkçe uyarlamasında ilk madde çıkarılmıştır. Bu durum ile “psikolojik zenginlik” kavramının katılımcılar tarafından tam olarak anlaşılması sebebiyle karşılaşıldığı düşünülmektedir. Pilot uygulamanın ardından gerçekleştirilen bireysel görüşmelerde de “psikolojik açıdan zengin bir yaşamın” katılımcılar için ne ifade ettiği sorusu sorulmuş ve farklı geri dönüşler alınmıştır. Bazı katılımcıların 1. madde içerisinde yer alan “zenginlik” kavramını, maddiyatla ilişkilendirdiği ya da salt “olumlu” duyguların yoğunluğu ile açıklamasına sebep olduğu görülmüştür. Böylelikle orijinalinde 12 madde olan ölçek 11 madde olarak Türkçe’ye uyarlanmıştır.

Tek faktörden ve 11 maddeden oluşan Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlanması sürecinde takip edilen adımlar, katılımcılardan alınan geri dönüşler ve gerçekleştirilen istatistiki analizler ölçeğin dil geçerliğine sahip olduğu düşündürmektedir.

5.2. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Geçerlik Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin geçerliğini test etmek amacıyla, yapı geçerliği ve ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu kısımda bu analizler sonucunda edinilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.2.1. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Yapı Geçerliğine İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Bütün ölçme araçları belirli bir amaç için, belirli koşullar altında ve belirli bir gruba uygulanmak üzere geliştirilmektedir ve ölçme aracının ilgili özelliği doğru bir şekilde (en az hata payıyla) ölçmesi beklenmektedir. Ölçümleri doğru bir şekilde yapamayan ya da doğru ölçüm yapsa bile kullanım amacına uygun olmayan bir ölçme aracının kullanılması doğru kabul edilmemektedir. Bu nedenle ölçme araçlarının güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarının gerçekleştirilmesi oldukça önemlidir (Karaçam, 2019).

Ölçek uyarlama çalışmaları söz konusu olduğunda ise, ölçeğin sadece hedef kültürdeki yapısının incelenmesi ölçeğin iyi bir şekilde uyarlandığı anlamına gelmemektedir. Ölçeğin uyarlandığı kültürde, yeni bir örneklem üzerinde ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarının tekrarlanması ve ölçeğin istenen özelliği ölçen işlevsel bir ölçek olduğunun kanıtlarının aranması gerekmektedir (Erkuş ve Selvi, 2019). Bu sebeple Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin, dil geçerliği ile ilgili çalışmaların yapılmasının ardından yapı geçerliği çalışmaları ve güvenilirlik analizleri de yapılmıştır.

Costello ve Osborne (2005), ölçek uyarlama çalışmalarında ölçek yapısı ve maddelerinin öbeklenmelerinin görülebilmesi açısından analizlere Açıklayıcı Faktör Analizi ile başlanmasının faydalı olacağını belirtmiş ve Açıklayıcı Faktör Analizi'ni; var olan psikolojik yapıyı “anlamaya” (descriptive) yönelik gerçekleştirilen istatistiksel çalışmalar olarak tanımlamışlardır. Erkuş ve Selvi (2019), verilerin toplanmasının ve işlenmesinin ardından yanlış veri girişinin, kayıp verilerin ve uç değerlerin olup olmadığının kontrol edilmesi ve varsa ters puanlanan maddelerin düzeltilmesi gerektiğini ifade etmiş, ardından asıl analizlerin gerçekleştirilmesini önermişlerdir. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği ile ilgili tüm istatistiksel analizlere başlamadan önce belirtildiği üzere; verilerde uç değer incelemesi yapılmış olup 3 verinin uç değer olduğuna karar

verilmiş ve ilgili formların çıkarılmasının ardından analizler 324 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Ölçeğin faktör analizine uygun olup olmadığına karar verebilmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örnekleme yeterlik istatistiği ve Bartlett Sphericity testi yapılmıştır. KMO Katsayısı örneklemin büyüklüğünü test etmek için hesaplanmaktadır. Kaiser, bulunan değerin 0.50'nin altında olduğunda kabul edilemez olduğunu, 1'e yaklaştıkça ise mükemmel olduğunu belirtmektedir (Tavşancıl, 2002).

Faktör analizinde evrendeki dağılımın normalliği Bartlett testi ile incelenmektedir. Bu kapsamda, verilerin faktör analizine uygun olduğunu söyleyebilmek için KMO katsayısının 0.50 üzerinde ve Bartlett Küresellik Testi sonucunun da anlamlı olması beklenmektedir (Erkuş ve Selvi, 2019). Yapılan inceleme sonucunda KMO değerinin .92 olarak bulunduğu görülmüştür. Bartlett Sphericity testinden elde edilen sonuçlar da χ^2 incelenmiştir ve KMO değerli ile Bartlett Sphericity testlerinden elde edilen bulguların anlamlı olduğuna karar verilmiştir. Böylelikle, verilerin faktör analizine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Açımlayıcı faktör analizi yapılırken, en uygun yapıların ortaya çıkarılabilmesi için yine özgün ölçek geliştirme adımlarında olduğu gibi birden çok tekniğe ve döndürme yöntemine başvurulması ve tercih edilen yöntemine deneysel-istatistiksel olarak, madde çıkarıp ekleyerek ulaşılmamasının uygun olduğu düşünülmektedir (Erkuş ve Selvi, 2019). Verilerin faktör analizine uygun olduğuna karar verilmesinin ardından, çalışmada maddelerin faktörlere dağılımını belirlemek için ölçeğin 12 maddelik formundaki maddeler eğik eksen döndürme tekniklerinden promax ile döndürülmüş ve faktör çıkartma tekniği olarak temel eksen yöntemi (principal axis factoring) belirlenmiştir. Orijinal çalışmaya uygun olarak faktör sayısı 1 ile sınırlandırılarak açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda 1. Maddenin (*Psikolojik açıdan zengin bir hayatım var.*) ortak varyans değeri .29 olarak bulunmuş ve bu değer .30'un altında olması sebebiyle analizden çıkarılarak faktör analizi tekrarlanmıştır. 11 madde ile tekrarlanan analiz sonucunda elde edilen tek faktörlü yapının varyansın %56,33'ünü açıkladığı görülmüştür. Bulgular incelendiğinde ölçeğin faktör yüklerinin .58 ile .88 arasında değiştiği görülmektedir. Faktör yük değeri, maddelerin faktörlerle olan ilişkisini açıklayan bir katsayıdır ve maddelerin yer aldıkları faktördeki yük değerlerinin yüksek

olması beklenmektedir. Bir faktörle yüksek düzeyde ilişki gösteren maddelerin oluşturduğu bir küme bulunması, o maddelerin birlikte bir yapıyı/kavramı/faktörü ölçtüğü anlamına gelmektedir. .30 ile .59 arası yük değerleri orta düzeyde büyüklükler olarak tanımlanmaktadır ve faktör oluşturmada dikkate alınmaktadır (Büyüköztürk, 2002).

Yapılan analizler sonucu Madde 1'in çıkarılması, ilgili maddenin katılımcılar tarafından yeterince anlaşılmadığını düşündürmüştür. Pilot uygulama sonrasında katılımcılarla gerçekleştirilen geri bildirim çalışmalarında da katılımcılara psikolojik zenginliğin kendileri için ne ifade ettiği sorulmuş, katılımcılardan konseptle ilişkili ve ilişkisiz çeşitli cevaplar alınmış, bu durum ifadenin kafa karışıklığı uyandırabileceğini düşündürmüştür. Psikolojik zenginlik kavramının bazı katılımcılar tarafından finansal bir zenginlik ile ilişkilendirildiği, bazı katılımcılar tarafından ise konseptte belirtilenin aksine yalnızca olumlu duyguların ve deneyimlerin çokluğuyla eşleştirildiği görülmüş, kavramın tam olarak anlaşılabilmesinin ya da doğru akıl yürütülebilmesinin katılımcının eğitim seviyesi ve bilişsel kapasitesi ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Ölçeğin Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen 11 madde ve tek boyuttan oluşan belirlenen hipotez modelin faktör yapısının doğrulanıp doğrulanamayacağını test etmek amacıyla AMOS 24 kullanılmış ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. DFA, bir ölçeğin güncel olan araştırmada orijinal faktör yapısına uyup uymadığını, uyuyor ise ne derece uygun olduğunu denetlemeye katkı sağlamaktadır (Suhr, 2006). Analize dahil edilen 324 katılımcıdan toplanan verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle maximum likelihood hesaplama yöntemi kullanılarak uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen uyum değerleri incelendiğinde (normlaştırılmış $(180.61/41)= 4.41$, CFI= .94, GFI= .90, SRMR= .05 ve RMSEA= .10) model uyumunun yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçek maddelerinin standartlaştırılmış yük değerlerinin .7 ya da daha yüksek olmasının ideal olduğunu ancak .5 ve üzerinin de kabul edilebilir olduğunu ifade etmişlerdir. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin maddelerinin standartlaştırılmış yük değerlerinin .59 ile .84 arasında değiştiği ve bu sebeple de belirtilen aralıkta yer aldığı görülmektedir.

Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin yapı geçerliğinin görülebilmesi için gerçekleştirilen analizler sonucunda, orijinal ölçeğin 12 maddelik versiyonundan 1 madde

çıkarılmasıyla ölçeğin tek faktörlü yapısının korunduğu ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda bu yapının doğrulandığı görülmektedir. Bu durum Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin 11 maddeli Türkçe adaptasyonunun yapı geçerliğinin olduğunu göstermektedir.

5.2.2. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Ölçüt Geçerliğine İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Ölçüt geçerliği, geçerliği araştırılan bir ölçme aracı ile geçerli olduğu bilinen başka bir ölçme aracının aynı örnekleme uygulanması ve ölçeklerden elde edilen sonuçlar arasındaki korelasyonun incelenmesine verilen isimdir (Baştürk, Dönmez, ve Dicle, 2013). Ölçüt geçerliği, psikolojik testlerin pratik geçerliği ile doğrudan ilişkilidir ve kullanılan ölçme aracının ölçmeyi amaçladığı özelliği ne kadar başarıyla yordadığı sorusuna cevap vermektedir (Tavşancıl, 2002). Bu sebeple sıklıkla yordama geçerliği olarak da isimlendirilmektedir (DeVellis, 2021). Başka bir ifade ile geleceğe yönelik olarak bir tahminde bulunmayı sağlamaktadır.

Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin geliştirilmesi sürecinde gerçekleştirilen ölçüt geçerliği çalışmasında kullanılan ölçeklerden yola çıkılarak psikolojik zenginliğin ilişkili olduğu konseptleri ölçtüğü düşünülen, geçerli ve güvenilir farklı ölçekler araştırmacılar tarafından seçilmiş ve yeni bir örneklem grubuyla çalışma yapılmış, ölçülen farklı özelliklerin korelasyonuna bakılmıştır. Erkuş ve Selvi (2019), ölçek uyarlama çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının, özgün ölçek geliştirme sürecindeki işlemlerin tekrarlanması yolu ile yapılmasının, iki ölçeğin mantıksal olarak karşılaştırma olanağı sağlayacak olması sebebiyle önemli olduğunu ifade etmiştir. Bu kapsamda, orijinal ölçek geliştirme sürecindekiyle benzer ölçekler kullanılmıştır. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin ölçüt geçerliğini saptamak amacıyla kullanılan ölçekler şu şekildedir: Anlamlı Yaşam Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Mental İyi Oluş Ölçeği, Boratav Depresyon Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin psikolojik zenginlik ile yüksek derecede ilişkili bulunan “deneyime açıklık” alt boyutunun maddeleri. Ölçeğin orijinalinin geliştirilme sürecinde “deneyime açıklık” alt boyutu ile birlikte psikolojik zenginliğin diğer kişilik özellikleriyle de ilişkisi incelenmiştir. Gerçekleştirilen dört aşamalı çalışmalarda; psikolojik zenginliğin yüksek düzeyde deneyime açıklık, dışadönüklük, yumuşak başlılık ve düşük düzeyde nörotisizm ile ilişkili

olduğu bulunmuştur (Oishi vd., 2019). Bu çalışmada ise psikolojik zenginliğin yalnızca deneyime açıklık ile ilişkisi incelenmiştir. İlerleyen zamanlarda konu ile ilgili gerçekleştirilecek olan çalışmalarda psikolojik zenginliğin deneyime açıklık ile birlikte diğer alt boyutlarla da ilişkisinin incelenmesinin önemli olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan 141 kişinin yanıtlarından elde edilen verilerin normal bir dağılım sergilediği görülmüş, korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, psikolojik zenginlik ile var olan anlam, yaşam doyumu, mental iyi oluş ve deneyime açıklık arasında pozitif yönde; hayatta bulunmaya çalışılan anlam ve depresyon puanı ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin söz konusu olduğu görülmüştür. Oishi vd. (2019) tarafından yayınlanan ölçek geliştirme sürecinin aktarıldığı makalede, psikolojik zenginliğin; kişilerin iyi oluş, yaşamlarını anlamlı bulma ve deneyime açık olma seviyeleri ile pozitif yönde ilişkili olduğunun görüldüğü belirtilmiştir. Yine Oishi vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen çoklu regresyon analizlerinde, deneyime açıklığın, dışadönüklüğün ve düşük düzey nörotisizmin psikolojik zenginliğin belirleyicilerinden olduğu görülmüştür.

Gerçekleştirilen ölçüt geçerliği çalışmasının sonuçlarının, ölçeğin orijinali ile uyumlu olması ve ölçülen özellikler arasındaki anlamlı bulunan ilişkiler; Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliğinin olduğunu ve Türkçe adaptasyonunun orijinal yapısıyla büyük oranda benzerlik gösterdiğini göstermektedir.

5.3. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgulara Yönelik Tartışma ve Yorumlar

Güvenirlik, bir ölçüm aracında değişmezliğin, yeterliğin, eşdeğerliğin, tutarlılığın, doğruluğun ve kararlılığın sağlanması anlamına gelmektedir (Karaçam, 2019). Ölçme aracında değişmezlik ve tutarlık, tekrarlı ölçümler sonucunda aracın bezer sonucu vermesi; doğruluğu ise gerçek ölçüm değerini belirleme yeteneğini göstermektedir (Esin, 2014). Ölçeğin güvenilirliği farklı yollarla incelenebilmektedir. Bir ölçeğin bir kez uygulanması durumunda ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği incelenmektedir (Ercan ve Kan, 2004). İç tutarlık hesaplamaları da farklı şekillerde yapılabilmektedir. Bu çalışma kapsamında Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach alfa katsayısı, ölçekte yer alan k maddenin varyansları toplamının genel varyansa oranlanması ile bulunan bir ağırlıklı standart değişim ortalamasıdır (Ercan ve Kan, 2004).

Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilirliğinin sınanması adına ölçeğin iç tutarlılığının incelenmesi için madde-toplam puan korelasyonları ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış olup; Türkçeye uyarlanan ölçeğin Cronbach Alpha katsayısının .93 olduğu ve maddelerin ölçek toplam puanı ile korelasyonlarının .56 ile .84 arasında değiştiği görülmüştür. Kılıç (2016), Cronbach Alpha katsayısının yorumlanması için farklı sınıflandırmalar olduğunu fakat en kabul edilen yaklaşıma göre güvenilirlik katsayısının .81 ile 1.00 arasında olması durumunda ölçeğin yüksek güvenilirlikli olarak nitelendirilebileceğini ifade etmiştir. Bu kritere göre incelendiğinde, Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin güvenilirliği yüksek bir ölçek olduğunu görülmektedir.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma bulguları doğrultusunda elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlar neticesinde gerçekleştirilebilecek araştırma ve uygulamalara yönelik öneriler paylaşılmıştır.

6.1. Sonuçlar

1. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin çevirisi, tek yönde çeviri işleminin ardından grup sorgulama tekniği ve geri çeviri çalışması ile yapılmıştır. Bunun sonucunda Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Türkçe formu ile orijinal formundaki maddelerin eşdeğer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin geçerlik çalışmaları kapsamında yapı geçerliği ve ölçüt bağımlı geçerliği incelenmiştir.

2.1. Ölçeğin yapı geçerliğinin doğrulanması amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular neticesinde, 1. Maddenin ortak varyans değeri .29 olarak bulunmuş ve bu değer .30'un altında olması sebebiyle madde analizden çıkarılmış ve faktör analizi tekrarlanmıştır.

11 madde ile tekrarlanan analiz sonucunda elde edilen tek faktörlü yapının varyansın %56,33'ünü açıkladığı görülmüştür. Bu sebeple Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin 12 maddelik versiyonunun Türkçe adaptasyonunda, "Psikolojik açıdan zengin bir hayatım var." maddesi ölçekten çıkarılmıştır ve ölçeğin Türkçe uyarlamasının 11 maddeden oluşmasına karar verilmiştir.

Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği; yedili likert tipi değerlendirmeden oluşan bir ölçektir. Buna göre, "Hiç katılmıyorum" 1 puan, "Katılmıyorum" 2 puan, "Biraz katılmıyorum" 3 puan, "Ne katılıyorum ne katılmıyorum" 4 puan, "Biraz katılıyorum" 5 puan, "Katılıyorum" 6 puan ve "Tamamen katılıyorum" 7 puan olacak şekilde değerlendirilmektedir. Ölçeğin 11 maddelik Türkçe uyarlamasında ters madde bulunmamaktadır ve ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin algılanan psikolojik zenginlik seviyelerini göstermektedir.

6.2.Öneriler

Bu araştırmada Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin kullanımına yönelik ve daha sonraki çalışmalarda ele alınabilecek konulara yn verebilecek öneriler aşağıda sunulmuştur:

1. Psikolojik zenginlik kavramı, iyi yaşamın nasıl olduğu sorusuna yönelik olarak verilen mutlu (hedonik) ya da anlamlı (domonik) yanıtlarına alternatif olarak sunulan yeni bir kavram olması sebebiyle henüz çok fazla çalışmanın gerçekleştirilmediği bir alandır. Bu sebeple ülkemizde de “psikolojik zenginlik” kavramının bireyler için ne ifade ettiğine yönelik olarak niteliksel araştırmalar gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir.
2. Ülkemizde yaşayan bireylerin nasıl bir hayat sürdürmeyi arzu ettikleri ile ilgili çalışmaların gerçekleştirilebileceği ve diğer ülkelerdeki bireylerin tercih oranlarıyla kıyaslanabileceği düşünülmektedir.
3. Kırsal kesimde ve şehirlerde yaşayan bireylerin psikolojik zenginlik seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenebileceği düşünülmektedir.
4. Türk rnekleminde hangi kişilik özelliklerinin psikolojik zenginlik ile ilişkili olabileceğinin araştırılmasının önemli olabileceği düşünülmektedir.
5. Mutlu, anlamlı ya da psikolojik açıdan zengin bir hayat sürdürmek isteyen bireylerin, tercih ettikleri “iyi yaşam” tipinin hangi özelliklerle ilişkili olabileceği üzerinde çalışmalar gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir.
6. Bu alışma kapsamında, kişilerin psikolojik zengin yaşam seviyeleri ile deneyime açıklık seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcıların deneyime açıklık seviyeleri, Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin *deneyime açıklık* alt boyutu maddeleri ile ölçülmüştür. Bundan sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda kişilerin algılanan psikolojik zengin yaşam seviyeleri ile Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin diğer faktörleriyle ilişkilerinin incelenmesinin önemli olabileceği düşünülmektedir.
7. Farklı yaş gruplarındaki bireylerin algılanan psikolojik zengin yaşam seviyeleri ve farklı deneyim trlerinin bu algıyı nasıl etkilediği üzerinde alışmalar gerekleştirilebileceği dşnlmektedir.

KAYNAKLAR

- Ackerman, C. E. (2020). "What is Positive Psychology & Why is It Important?". Erişim adresi <https://positivepsychology.com/>
- Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008). *Five ways to well-being. A report presented to the foresight project on communicating the evidence base for improving people's well-being*. Erişim adresi <https://neweconomics.org/uploads/files/five-ways-to-wellbeing-1.pdf>
- Armon, C., & Dawson, T. L. (2002). The good life: A longitudinal study of adult value reasoning. J. Demick, & C. Andreoletti (Ed.), *Handbook of adult development* içinde (s. 271-300.). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0617-1_15
- Baştürk, S., Dönmez, G., & Dicle, A. N. (2013). Geçerlik ve güvenilirlik. *Bilimsel araştırma yöntemleri* içinde, (s. 161-196). Vize Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32(32), 470-483.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and meaningful life. *Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Besser, L. L., & Oishi, S. (2020). The psychologically rich life. *Philosophical Psychology*, 33(8), 1053-1071. <https://doi.org/10.1080/09515089.2020.1778662>
- Boratav, C. (2003). Boratav Depresyon Tarama Ölçeği (Bordepta): Epidemiyolojik çalışmalar ve birinci basamak sağlık hizmetinde depresyonu tanımayaya duyarlı bir ölçek. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 172-183.
- Bulut, S. ve Subaşı, M. (2000). Pozitif psikolojiye giriş. S. Bulut (Ed.), *Pozitif Psikoloji* içinde (s. 1-16). Nobel.
- Camus, A. (1991). *The myth of Sisyphus and other essays*. (Çev. J. O'Brien). Vintage Books. (Orijinal eserin yayın tarihi, 1942).
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji: Mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi*. (Çev. Ü. Şendilek). Kaknüs Yayınevi. (Orijinal eserin yayın tarihi, 2003).
- Cherry, K. (2021). "The Psychology of Flow". Erişim adresi <https://www.verywellmind.com/what-is-flow-2794768>

- Christopher, J. C., & Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & Psychology, 18*(5), 563-589. <https://doi.org/10.1177%2F0959354308093396>
- Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research and Evaluation, 10*(1), 1-9. <https://doi.org/10.7275/jyj1-4868>
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış: Mutluluk bilimi*. (Çev. B. Satılmış). Buzdağı Yayınevi. (Orijinal eserin yayın tarihi, 1990).
- Çapık, C., Gözüm, S., & Aksayan, S. (2018). Kültürlerarası ölçek uyarlama aşamaları, dil ve kültür uyarlaması: Güncellenmiş rehber. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 26*(3), 199-210.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15*(59), 1250-1262.
- Davey, B., Gibson, M., & Ladd, A. (Yapımcı) ve Gibson, M. (Yönetmen). (1995). *Braveheart*. [Sinema filmi]. ABD: Paramount Pictures Corporation .
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*(2), 109-134.
- Delle Fave, A. (2014). Eudaimonic and hedonic happiness. A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* içinde (s. 1999–2004). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_3778
- Demirdağ, S., & Kalafat, S. (2015). Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(2), 83-95.
- Deniz, K. Z. (2007). Psikolojik ölçme aracı uyarlama. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 40*(1), 1-16.
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications*. Sage publications.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24*, 25-41.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.
- Diener, E., Sapyta, J.J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry, 9*(1), 33-37. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- Diener, E., & Biswas Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(5), 851-864. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.851>

- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. S. J. Lopez, & C. R. Snyder, *Handbook of Positive Psychology* (2. Baskı) içinde (s. 463-473). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Oishi, S. ve Tay, L. (Ed.). (2018). *Handbook of well-being*. Noba Scholar.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471-482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Duignan, B. (2020). "Eudaimonia". Erişim adresi <https://www.britannica.com/topic/eudaimonia>
- Duignan, B. (2020). "Utilitarianism". Erişim adresi <https://www.britannica.com/topic/utilitarianism-philosophy>
- Ercan, İ., & Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.
- Erkuş, A., & Selvi, H. (2019). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme-III. Ölçek uyarlama ve "norm" geliştirme*. PEGEM Akademi.
- Esin, M. N. (2014). Veri toplama yöntem ve araçları & veri toplama araçlarının güvenirlik ve geçerliği. S. Erdoğan, N. Nahcivan, & N. Esin (Ed.), *Hemşirelikte Araştırma: Süreç, Uygulama ve Kritik* içinde (s. 217-230). Nobel Tıp Kitapevi.
- Feldman, F. (2002). The good life: A defense of attitudinal hedonism. *Philosophy and Phenomenological Research*, 65(3), 604-628.
- Frankl, V. E. (2019). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev. S. Budak). Okuyan Us. (Orijinal eserin yayın tarihi, 1962).
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>

- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gopnik, A. (2015). "How an 18th-Century Philosopher Helped Solve My Midlife Crisis". Erişim adresi <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2015/10/how-david-hume-helped-me-solve-my-midlife-crisis/403195/>
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri, felsefe-yöntem-analiz*. Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2013). *Multivariate data analysis: Pearson new international edition* (7. Baskı). Pearson.
- Hambleton, R. K., & Patsula, L. (1999). Increasing the validity of adapted tests: Myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices. *Journal of Applied Testing Technology*, 1(1), 1-30.
- Haybron, D. M. (2008). Philosophy and the science of subjective well-being. M. Eid, & R. J. Larsen (Ed.), *The science of subjective well-being* içinde (s. 17-43). The Guilford Press.
- Heathwood, C. (2006). Desire satisfaction and hedonism. *Philosophical Studies*, 128(3), 539-563. <https://doi.org/10.1007/s11098-004-7817-y>
- Heathwood, C. (2013). Hedonism. H. LaFollette (Ed.), *The international encyclopedia of ethics* içinde. Blackwell Publishing Ltd.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar*. (Çev. Ed. T. Doğan). Nobel Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi, 2011).
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561-574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2019). Routines and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(5), 688-699. <https://doi.org/10.1177/0146167218795133>
- Held, B. S. (2002). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46. <https://doi.org/10.1177/0022167803259645>
- Hendricks, S. (2018, 21 Mayıs). "How to be happy: Aristotle's 11 guidelines for a good life." Erişim adresi <https://bigthink.com/scotty-hendricks/aristotles-11-guidelines-for-living-a-good-life>
- Hergüner, S. (2010). Ölçme araçlarının kullanımı ile ilgili temel kavramlar. S. Hergüner, & B. Özbaran (Ed.), *Çocuk ve ergen psikiyatrisinde ölçütler ve ölçekler* içinde (s. 1-7)., Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Yayınları.
- Hicks, I. J., & Routledge, C. (2013). *The experience of meaning in life. Classical perspectives, emerging Themes, and ontroversies*. Springer.

- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Huta, V. (2015). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. L. Reinecke, & M. B. Oliver (Ed.), *The routledge handbook of media use and well-being* içinde (s. 14-33)., Routledge.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2020). *İkinci dalga pozitif psikoloji: Yaşamın karanlık yanını kucaklamak* (Cilt 1). (Çev. H. Ekşi). Kaknüs. (Orijinal eserin yayın tarihi, 2016).
- Kahneman, M., Diener, E., & Schwarz, N. (Ed.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russel Sage Foundation.
- Karaçam, Z. (2019). Ölçme araçlarının Türkçeye uyarlanması. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-37. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/765916>
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/warwick-edinburgh-mental-iyi-olus-olcegi-toad.pdf>
- Kesgin, C., & Topuzoğlu, A. (2006). Sağlıkın tanımı: Başa çıkma. *İstanbul Kültür Üniversitesi Dergisi*, (3), 47-49.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kılıç, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 6(1), 47.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 156-165. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.156>
- Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 684-696. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.684>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2003). Does the positive psychology movement have legs?. *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_02

- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- McCrae, R.R. ve Costa Jr, P.T. (1997). Conceptions and correlates of openness to experience. *Handbook of personality psychology* içinde (s. 825-847). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50032-9>
- Madeson, M. (2021, 22 Mayıs). "Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing". Erişim adresi <https://positivepsychology.com/perma-model/>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Maslow, A. (2000). *İnsan olmanın psikolojisi*. (Çev. O. Gündüz). Kuraldışı. (Orijinal eserin yayın tarihi, 1962).
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Maslow, A. (1968). Some educational implications of the humanistic psychologies. *Harvard Educational Review*, 38(4), 685-696.
- McLeod, S. (2008). "Erik Erikson: Psychosocial Stages". Erişim adresi <https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>
- Oishi, S., & Diener, E. (2014). Residents of poor nations have more meaning in life than residents of wealthy nations. *Psychological Science*, 25(2), 422-430. <https://doi.org/10.1177/0956797613507286>
- Oishi, S., Choi, H., Buttrick, N., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Westgate, E. C., ... & Besser, L. L. (2019). The psychologically rich life questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 81, 257-270. <https://doi.org/10.1080/09515089.2020.1778662>
- Oishi, S., Choi, H., Koo, M., Galinha, I., Ishii, K., Komiyama, A., ... & Besser, L. L. (2020). Happiness, meaning, and psychological richness. *Affective Science*, 1(2), 107-115. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00011-z>
- Oishi, S. ve Westgate, E. C. (2021). *A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning*. (Hazırlık aşamasındaki metin).
- Parfit, D. (1984). *Reasons and persons*. OUP Oxford.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Achieving and sustaining a good life. *A Journal of The Association for Psychological Science*, 4(4), 422-428. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01149.x>

- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Peterson, C. (2008). *What is positive psychology, and what is it not?* Erişim adresi <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not>
- Pozitif psikoloji nedir? (t.y.). *Üsküdar'da Pozitif Psikoloji*. Erişim adresi <https://uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji/pozitif-psikoloji>
- Rath, T. ve Harter, J. (2010, Mayıs). "The Five Essential Elements of Well-Being". Erişim adresi <https://www.gallup.com/workplace/237020/five-essential-elements.aspx>
- Rath, T., & Harter, J. (2010). *Well being: The five essential elements*. Gallup Press.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimanic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Santos, L. ve Gendler, T. S. (t.y.). Learning Module: Happiness. Erişim adresi <https://www.wi-phi.com/modules/happy/>
- Savaşır, I. (1994). Ölçek uyarlamasındaki sorunlar ve bazı çözüm yolları. *Türk Psikologlar Dergisi*, 9(33), 27-32.

- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2020). *Gerçek mutluluk*. (Çev. S. Kunt-Akbaş). Eksi Kitaplar Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi, 2002).
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist Journal*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E., & Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14(2), 159-163.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561-576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Snyder, C. R., & Rand, K. L. (2003). The case against false hope. *American Psychologist*, 58(10), 820-822. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.10.820>
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2018). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Suhr, D. D. (2006). *Exploratory or confirmatory factor analysis?*. SAS Institute.
- Şimşek, Ö. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve Lisrel uygulamaları*. Ekinoks.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (5. Basım, ss. 481-498). Pearson.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Yayınları.
- Thomason, T. C. (2020). Nasıl mutlu olunur? Sigmund Freud ile sanal bir konuşma. (Çev. T. Doğan ve M. Akcanbaş). *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 185-194. (Orijinal eserin yayın tarihi 2011). <https://doi.org/10.32739/uskudarsbd.6.10.73>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tulip, C., Fisher, Z., Bankhead, H., Wilkie, L., Pridmore, J., Gracey, F., ... & Kemp, A. H. (2020). Building wellbeing in people with chronic conditions: A qualitative evaluation of an 8 week

positive psychotherapy intervention for people living with an acquired brain injury. *Frontiers in Psychology*, 11, 66. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00066>

Vittersø, J. (2016). *Handbook of eudaimonic well-being*. Springer.

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., & Bede, A. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

Weijers, D. (2011). "Hedonism". *Erişim adresi* <https://iep.utm.edu/hedonism/>

Westacott, E. (2020, February). "What Does It Mean to Live the Good Life?". *Erişim adresi* <https://www.thoughtco.com/what-is-the-good-life-4038226> adresinden erişildi.

Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69. <https://doi.org/10.1037/a0022511>

World Health Organization. (2001). *The world health report 2001: mental health: new understanding, new hope*. *Erişim adresi* <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42390>

Yaşhoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.

EK-II

PSİKOLOJİK ZENGİN YAŞAM ÖLÇEĞİ

- 1: Hiç Katılmıyorum
2: Katılmıyorum
3: Biraz Katılmıyorum
4: Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum
5: Biraz Katılıyorum
6: Katılıyorum
7: Tamamen Katılıyorum

		1	2	3	4	5	6	7
1.	Zengin bir yaşam deneyimine sahibim.							
2.	Duygusal açıdan zengin bir hayatım var.							
3.	Çok sayıda ilginç deneyim yaşadım.							
4.	Çok sayıda yeni ve farklı deneyimim oldu.							
5.	Hayatım benzersiz, sıra dışı tecrübelerle doludur.							
6.	Hayatım zengin, yoğun/çarpıcı anlardan oluşur.							
7.	Doğrudan edindiğim deneyimler sayesinde çok çeşitli duygular yaşarım. (Seyahat etmek, konsere gitmek vb.)							
8.	Başkalarına anlatabileceğim birçok kişisel hikayem var.							
9.	Ölüm döşeğimde muhtemelen “İlginç bir hayat yaşadım.” diyeceğim.							
10.	Ölüm döşeğimde büyük ihtimalle “Çok şey gördüm ve yaşadım..” diyeceğim.							
11.	Hayatımdan iyi bir roman ya da film olurdu.							