

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GERONTOLOJİ ANABİLİM DALI

Ebru ACARBAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025-ANTALYA

İLERİ YAŞLI BİREYLERİN İYİ OLUŞLARININ PERMA YAKLAŞIMI
BAĞLAMINDA İNCELENMESİ: NİTEL BİR ÇALIŞMA

Ebru ACARBAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025-ANTALYA

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GERONTOLOJİ ANABİLİM DALI

İLERİ YAŞLI BİREYLERİN İYİ OLUŞLARININ PERMA YAKLAŞIMI
BAĞLAMINDA İNCELENMESİ: NİTEL BİR ÇALIŞMA

Ebru ACARBAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Hasan Hüseyin BAŞIBÜYÜK

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir”

2025-ANTALYA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma jürimiz tarafından Gerontoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 27/05/2025

İmza

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Hasan Hüseyin BAŞIBÜYÜK
Akdeniz Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Nilüfer KORKMAZ YAYLAGÜL
Akdeniz Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Işıl PAMUKÇU
Süleyman Demirel Üniversitesi

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı beyan ederim.

Ebru ACARBAŞ

Prof. Dr. Hasan Hüseyin BAŞIBÜYÜK

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim süresince bilgi, deneyim ve rehberliğiyle her zaman yanımda olan; tez sürecinde karşılaştığım her aşamada desteğini hissettiren, akademik ve kişisel gelişimime katkıları yadsınamaz olan değerli danışman hocam Prof. Dr. Hasan Hüseyin BAŞIBÜYÜK’e,

Gerontoloji alanındaki öncülüğü, akademik birikimi ve vizyoner yaklaşımıyla bizlere daima ilham veren; hem mesleki kimliğimin şekillenmesinde hem de bilimsel bakış açımın gelişiminde önemli katkıları olan kıymetli hocam Prof. Dr. İsmail TUFAN’a,

Güler yüzü, içten yaklaşımı ve mesleki birikimiyle her zaman ilham verici olan; bilgi ve deneyimlerini büyük bir cömertlikle paylaşarak gelişimime katkı sunan, desteğini ve rehberliğini her daim hissettiren değerli hocam Prof. Dr. Gülüşan ÖZGÜN BAŞIBÜYÜK’e

Bölümümüze değer katan saygıdeğer bölüm başkanımız Prof. Dr. Nilüfer KORKMAZ YAYLAGÜL’e

Değerli akademik birikimlerini ile İbrahim Şencan Gerontoloji Merkezi’nde bizlere her zaman yol gösteren, bilgi ve desteğini esirgemeyen tüm öğretim üyelerimize,

Çalışmama gönüllü olarak katılarak değerli zamanlarını ve kıymetli paylaşımlarını benimle paylaşan, araştırmamın anlam ve derinliğini oluşturan tüm katılımcılara,

Hayatım boyunca yanımda olan, sevgileriyle bana güç veren, her zaman inanan ve destekleyen canım anneme ve babama; en zor anlarımda bile bir tebessümle yanımda duran, varlığıyla bana moral olan sevgili kardeşime teşekkürlerimi ve minnetimi sunuyorum.

ÖZET

Amaç: Yaşlı bireylerin yaşamları, ilerleyen yaşlarıyla birlikte giderek daha karmaşık hale gelmektedir. Bu kapsamda, psiko-sosyal anlamda iyi oluş durumlarını nasıl sürdürdükleri veya iyi olmayı nasıl deneyimlediklerinin tam olarak anlaşılması önemli olabilmektedir. Bu çalışma ileri yaştaki bireylerin iyi oluş kavramını nasıl deneyimlediklerini ya da PERMA modeli kapsamında iyi oluşu destekleyen unsurların ne olduğunu ortaya koymayı amaçlamaktadır. Yapılan araştırma doğrultusunda, her yaş grubundan bireyin, iyi oluşunu destekleyecek ve yaşlılık döneminde bireylere daha pürüzsüz bir yaşamı sağlayabilecek bilgilerin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir.

Yöntem: Araştırma nitel araştırma türlerinden, yorumlayıcı fenomenolojik desende yapılmıştır. Bireylerin iyi oluşuna ilişkin deneyimleri, bakış açıları ve fikirleri PERMA modeli çerçevesinde anlaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmada çalışmaya katılmayı kabul eden, beklenen yaşam süresini aşmış 13 birey ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile veriler toplanmış ve tematik analiz yöntemi ile analiz edilmiştir.

Bulgular: İleri yaştaki bireylerin iyi oluş durumlarına ilişkin araştırmada “İleri Yaşta İyi Oluş” incelenen fenomendir. Çalışma; “toplumsal katılım ve anlamlı yaşam”, “aile ve kuşaklararası bağlar”, “anlam arayışı ve içsel yolculuk”, “bağımsız yaşlanma arzusu ve mekânsal düzen” ve “yaşlılıkta emek ve emeğin sonlanması” olmak üzere beş alt tema ile oluşturulmuştur.

Sonuç: İleri yaştaki bireylerin iyi oluşlarını sürdürebilmelerinde; zamanı hobi ve uğraşlarla anlamlı kılarak yaşlanmak, sosyal ilişkiler ve toplumsal bağlar kurmak, aile ve özellikle torunlarından duygusal destek almak, içsel anlam arayışıyla manevi doyuma ulaşmak, bağımsız yaşam arzusu ve uygun yaşam alanlarında yaşamak ile mesleki kimliklerini ve toplumsal rollerini değerlendirmek belirleyici olmuştur. Bu unsurlar, yaşlı bireylerin yaşamlarına değer katmakta ve iyi oluşlarını çok boyutlu olarak şekillendirmektedir.

Anahtar Kelimeler: ileri yaş, iyi oluş, PERMA modeli

ABSTRACT

Objective: As individuals age, their lives tend to become increasingly complex. In this context, understanding how older adults maintain their psychosocial well-being or how they experience well-being becomes particularly important. This study aims to explore how older adults experience the concept of well-being and to identify the factors that support well-being within the framework of PERMA model. In line with the findings of the research, it is intended to uncover knowledge that can support the well-being of individuals across all age groups and contribute to a smoother life experience during old age.

Method: The research was conducted using one of the qualitative research methods, specifically within an interpretative phenomenological design. The study aimed to understand individuals' experiences, perspectives, and thoughts related to well-being within the framework of PERMA model. Interviews were conducted with 13 participants who had exceeded the average life expectancy and agreed to take part in the study. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis.

Results: The main theme of the study concerning the well-being of older adults is defined as “Well-Being in Older Age.” This overarching theme is composed of five sub-themes: “social participation and meaningful life,” “family and intergenerational bonds,” “search for meaning and inner journey,” “desire for independent aging and spatial arrangement,” and “labor in old age and the cessation of labor”.

Conclusion: In maintaining the well-being of older adults, several factors have been identified as significant: aging by making time meaningful through hobbies and activities; establishing social relationships and community ties; receiving emotional support from family, particularly grandchildren; attaining spiritual fulfillment through an inner search for meaning; living independently in suitable environments; and reflecting on their professional identities and social roles.

Key words: older age, well-being, PERMA model

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
TABLolar DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR.....	vii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Pozitif Psikoloji.....	3
2.1.1. Psikolojinin Tarihsel Süreci	3
2.1.2. Pozitif Psikolojinin Ortaya Çıkışı	4
2.1.3. Pozitif Psikoloji Yaklaşımı	6
2.2. Mutluluk.....	7
2.2.1. Otantik / Gerçek Mutluluk (Authentic Happiness)	9
2.2.2. Otantik / Gerçek Mutluluktan İyi Oluşa: İyi Oluşun Yükselişi	10
2.3. İyi Oluş.....	11
2.3.1. İyi Oluşun İkili Yapısı.....	12
2.3.1.1. Hedonik İyi Oluş.....	13
2.3.1.1.1. Duygulanım Dengesi Modeli.....	14
2.3.1.2. Eudaimonik (Ödamonik) İyi Oluş.....	16
2.3.1.2.2. Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	17
2.4. PERMA Modeli	20
2.4.1. Olumlu Duygular (Positive Emotion)	21
2.4.2. Bağlanma (Engagement).....	22
2.4.3. Olumlu İlişkiler (Relationships).....	23
2.4.4. Anlam (Meaning)	24
2.4.5. Başarı (Accomplishment).....	25
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	26
3.2. Araştırmanın Deseni.....	26

3.3. Araştırmanın Örneklemi.....	27
3.4. Verilerin Toplanması	29
3.5. Verilerin Analizi.....	30
3.6. Araştırmanın Etiği.....	31
3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	31
4. BULGULAR.....	33
4.1. Toplumsal Katılım ve Anlamlı Yaşam	33
4.1.1. Zamanı Anlamlı Kılarak Yaşlanmak	34
4.1.2. Sosyal İlişkiler ve Toplumsal Bağlar	38
4.2. Aile ve Kuşaklararası Bağlar	39
4.2.1. Aile Olabilmek	40
4.2.2. Torunla Kurulan Bağ.....	42
4.3. Anlam Arayışı ve İçsel Yolculuk.....	45
4.3.1. Hayattaki Dönüm Noktası.....	45
4.3.2. Anın Kıymetini Bilmek.....	46
4.3.3. Manevi Değer ve Arayış	47
4.4. Bağımsız Yaşam Arzusu ve Mekânsal Düzen	49
4.4.1. Mekânsal Tercihler ve Yaşam Koşulları.....	49
4.4.2. Bağımsız Yaşlanma ve Fiziksel Yeterlilik.....	51
4.5. Yaşlılıkta Emek ve Emegın Sonlanması.....	52
4.5.1. Mesleğin Değeri	52
5. TARTIŞMA	54
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	58
KAYNAKLAR	61
ÖZGEÇMİŞ.....	70
EKLER.....	72
Ek-1: Etik Kurul Belgesi.....	72
Ek-2: Aydınlatılmış Onam.....	73
Ek-3: Katılımcılar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	77

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1.	Katılımcıların demografik bilgileri	8
-------------------	-------------------------------------	---



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. : Pozitif psikolojini üç düzeyi	7
Şekil 2.2. : Otantik mutluluk ile iyi oluş arasındaki farklar	11
Şekil 2.3. : Pozitif psikolojinin ikili yapısı	12
Şekil 2.4. : Duygulanım Dengesi Modeli	14
Şekil 2.5. : Psikolojik İyi Oluş Modeli ve yardımcı unsurları	17
Şekil 2.6. : Perma Modeli unsurları	20
Şekil 4.1. : Tema ve alt temalar	33

SİMGELER ve KISALTMALAR

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

APA : Amerika Psikoloji Derneği

TÜİK :Türkiye İstatistik Kurumu



1. GİRİŞ

Küresel bir eğilim olarak ömür uzunluğundaki artış göz önünde bulundurulduğunda, toplumda iyi yaşam ve iyi oluşa en fazla ihtiyaç duyan kırılgan grubun yaşlı nüfus olacağı gerçeği yadsınamaz (Acarbaş ve Başbüyük, 2024). İleri yaş psikolojisinde uzun yaşamak ve iyi yaşamak, birbirleriyle ilişkili konulardır. Uzun yaşamak bireylerin yaşam süresine işaret ederken iyi yaşamak bu sürecin niteliği ile ilişkilidir. Dolayısıyla birey yalnızca hayatta kalma süresine odaklamak yerine yaşamını nasıl iyi bir şekilde deneyimleyebileceğine odaklanabilmektedir. Buna göre son yıllarda iyi oluş ile uzun ömür arasındaki ilişkiye olan ilgi giderek artmaktadır (Liu ve ark., 2014). İyi oluş kavramı, yaşlı bireylerin yaşamlarındaki duygusal ve bilişsel değerlendirmeleri içeren çok boyutlu bir yapıyı kapsamaktadır (Nakagawa ve ark., 2018). Bu nedenle yaşlanma sürecinde fiziksel sağlığı korumak bireyin kendini iyi hissetmesinde önemli olabilmektedir.

Psikoloji bilimi tarihsel süreçte ağırlıklı olarak hastalıkları ve ruhsal bozuklukları anlamak ve tedavi etmek üzere çalışmalar sürdürmüştür. Ancak gelişen pozitif psikoloji yaklaşımı ile birlikte bireylerin sahip olduğu potansiyel güçlü yönleri ve olumlu özellikleri üzerine odaklanılmaktadır. Bu kapsamda pozitif psikoloji, bireylerin yaşamdan aldığı doyum, hayata karşı olan umut düzeyleri ya da yaşamın anlamı gibi olumlu özellikler üzerine odaklanarak insan doğasının güçlü yönlerini keşfetmeyi amaçlamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Maddux, 2002; Opton, 2004; Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikolojinin önemli amaçlarından birisi de iyi oluş kavramının nasıl ele alındığıdır.

İyi oluş, bireylerin yalnızca hastalıklardan uzak olması anlamına gelmemektedir. Aynı zamanda yaşamda bir anlam arayışı, çevredeki diğer insanlarla olumlu ilişkilerin varlığı, bireylerin sahip olduğu hedeflere ulaşabilme gibi çok boyutlu bir yapıyı ifade etmektedir (Nakagawa ve ark., 2018). Bu doğrultuda iyi oluş tek bir bileşenle açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapı olduğundan Seligman (2011) tarafından "PERMA" modeli geliştirilmiştir. Seligman'ın öne sürdüğü model, iyi oluşa kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. PERMA modeli, bireyin yaşamdan aldığı haz (hedonik yaklaşım) ve

yaşamında bir anlam ve amaç duygusu taşıması (ödamonik yaklaşım) gibi iki temel yaklaşım etrafında şekillenmiştir. Modeli oluşturan bileşenlerin her biri iyi oluşa katkı sağlayan önemli bir yapıyı temsil etmektedir. Bu sayede iyi oluşun daha kapsamlı bir şekilde incelenmesine olanak tanımaktadır (Demirci, 2021; Tunç, 2021).

Literatürde iyi oluşun, yaşlı bireylerin yaşamlarına ne ölçüde uyum sağlayabildiklerinin ya da nasıl başarılı yaşlanmanın bir göstergesi olduğu üzerine görüşler bulunmaktadır (Nakagawa ve ark., 2018). Özellikle ileri yaş popülasyonunda yapılan çalışmalar, bu popülasyonun psikososyal faktörlerini ve iyi oluş durumlarının incelenmesinin önemini vurgulamaktadır (Engberg ve ark., 2009; Cheng ve ark., 2022). Psikososyal faktörler üzerine yapılan sınırlı sayıdaki çalışmalarda, uzun ömürlü bireylerin artan fiziksel kısıtlamalarına rağmen yaşam kalitelerini nasıl sürdürdükleri araştırılmıştır. Wong ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan nitel bir çalışmada 100 yaşını aşmış asırlık bireylerin iyi oluş faktörleri incelenmiş ve katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda olumlu olaylar ve mutluluk, gelecek için umut, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve olumlu yaşam tutumu olmak üzere dört ana tema belirlenmiştir. Benzer şekilde, Cheng ve arkadaşları (2022), 95 yaş ve üzeri bireylerin yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve mutluluklarına ilişkin literatürü özetleyen bir sistematik derleme yapmışlardır.

Literatür, ileri yaştaki bireylerin uzun ömürlülüklerinin nedenlerini anlamaya odaklanmaktadır. Ancak Türkiye’de uzun ömürlülüğün psikososyal boyutları üzerine yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışmada, PERMA modelinin temel bileşenleri çerçevesinde, ileri yaş popülasyonunun iyi oluşlarına ilişkin deneyimlerinin derinlemesine incelenebilmesi amacıyla nitel bir çalışma yapılmıştır. Bu sayede Türkiye’de ileri yaş grubunun psikososyal durumlarının daha iyi anlaşılması amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Pozitif Psikoloji

2.1.1. Psikolojinin Tarihsel Süreci

Psikoloji bilimi, genel anlamda insan psikolojisi üzerinde depresyon, anksiyete ve travma gibi olumsuz durumların (Maddux, 2002) neden olduğu psikolojik bozuklukların tedavisine odaklanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ancak son yıllarda, bireylerin enerji, iyimserlik, azim, nezaket, coşku ve yaratıcılık gibi olumlu duygu-durumları ve var olan güçlü yönleri (Opton, 2004) üzerine yoğunlaşarak önemli bir dönüşümü de beraberinde getirmiştir (Gable ve Haidt, 2005). Bu dönüşüm, bireylerin potansiyel yeteneklerini geliştirmek ve olumlu özelliklerini desteklemek yönünde bir değişimdir.

Psikoloji, II. Dünya Savaşı'nın henüz yaşanmadığı dönemlerde farklı yaklaşım biçimleriyle şekillenmiştir. Bu yaklaşımlar; (i) bilişsel sağlığı zayıf olan bireylerin akıl sağlığını tedavi etmek, (ii) normal bireylerin yaşadıkları hayatı daha iyiye taşımak ve (iii) üstün yeteneklere sahip kişileri geliştirmek yönünde üç ana belirgin misyon ekseninde gelişmiştir (Seligman, 2002). Dolayısıyla psikolojinin amacı, tedavinin yalnızca bozulmuş olanı düzeltmek değil, aynı zamanda var olan olumlu özellikleri de geliştirmek yönünde bir amaç taşıdığı kabul edilmekteydi. Ancak, savaş sonrasında ve savaşın getirdiği etkiler ile psikoloji, bu amacından saparak yalnızca problemleri olan bireylerin iyileştirilmesi yönünde bir yaklaşım benimsemiştir (Demir ve Türk, 2020).

Psikolojinin değişimi, II. Dünya Savaşı'nın (1939-1945) olduğu dönemlerinde başlamış ve günümüze kadar farklı şekillerde değişerek devam etmiştir (Acarbaş ve Başbüyük, 2024). II. Dünya Savaşı'nın yaşanmasının ardından psikolojinin savaş öncesindeki yaklaşımı tamamen değişmiş ve akıl sağlığının tedavisine yönelik problem çözmeye odaklı bir yaklaşım benimsenmiştir. Sonuçta, savaşın getirdiği ruhsal bozukluklar, travma sonrası stres bozuklukları ya da depresyon gibi olumsuz etkileri (Frounfelker ve ark., 2018) gidermek, birincil hedef haline gelmiştir (Seligman, 2002). II. Dünya Savaşı, insan üzerindeki psikoloji anlayışını köklü bir şekilde değişime uğratmış olsa da savaş sonrası dönemde yapılan psikolojik tedaviler sonucunda, daha önce tedavi edilemeyen

bazı bozuklukların iyileştirilebilir ya da en azından hafifletilebilir olduğu görülmüştür (Frounfelker ve ark., 2018). Bu bağlamda II. Dünya Savaşı dönemlerinde psikoloji, yalnızca akıl sağlığını tedavi etmeye yönelik bir misyon benimsemektedir. Ancak savaş sonrası dönemde psikoloji üzerine çalışanlar, hayatı yaşamaya değer kılan unsurların ne olduğu konusunda yeterli bilgi elde edememiş olsalar da insanların zorlu yaşam koşulları altında nasıl hayatta kaldıkları, karşılaştıkları zorlukların üstesinden nasıl geldikleri veya bu zorluklar karşısında nasıl dayanıklı kaldıkları gibi konularında oldukça fazla bilgi birikimine sahip olmuşlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Dolayısıyla, II. Dünya Savaşı sonrasında psikoloji, büyük ölçüde iyileşme ve tedavi üzerine yoğunlaşan bir bilim haline gelmiştir. Ancak, "sağlıklı" olarak nitelendirilen normal bireylerin, daha iyi koşullar altında nasıl daha ileriye gidebilecekleri ya da nasıl daha fazla gelişebilecekleri konusundaki bilgi birikimi sınırlı kalmıştır (Park ve ark., 2014).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (1948), sağlıklı insanı yalnızca "herhangi bir hastalığa sahip olmayan" bir birey olarak değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi durumda olan kişi olarak tanımlamıştır. Ancak, bu tanıma karşılık, insanın her alanda ve her koşulda tam bir iyilik hali içerisinde olmasının mümkün olmadığı anlaşılmaktadır. Ayrıca, psikoloji araştırmacıları tarafından, patojenlerin tedavisi üzerine çözüm yolları ararken (Peterson, 2000) yaşamdan tatmin olan, yaşama ilgi duyan ve bu süreçte gelişen topluluğun ihmal edildiği görülmüştür (Seligman ve ark., 2005). DSÖ'nün sağlıklı insanı, her yönden iyi halde olan birey olarak tanımlaması ve sağlıklı bireylerin daha kaliteli bir yaşam sürebilme olasılıkları üzerine olan düşüncelerinden dolayı pozitif psikoloji, psikolojiden ayrılarak farklı bir alan olarak ortaya çıkmıştır. (Linley, 2009; Demir ve Türk, 2020). Bu bağlamda, psikolojinin pozitif bir yönde ilerlemesinin gerekliliği bu noktada belirgin hale gelmiş ve pozitif psikoloji alanında önemli gelişmeler başlamıştır.

2.1.2. Pozitif Psikolojinin Ortaya Çıkışı

Pozitif psikoloji, bireyin yaşama olan bağlılığını destekleyen, bireyi mevcut olduğu durumdan daha iyi bir konuma gelmesini sağlayan ve olumlu durumların olumsuz durumlardan ayrılmasına odaklanan bir alandır (Peterson, 2000). Bu alan, aynı zamanda bireyin zayıf yönlerini keşfetmek veya sorunlara çözüm yolları aramaktan ziyade, güçlü

yönleri destekleyerek potansiyel çözüm gücüne odaklanır. Dolayısıyla pozitif psikoloji, DSÖ (1948)'nın "bireyin yalnızca rahatsızlıklarının azaltılması ya da ortadan kaldırılmasından ziyade, bireyin gelişmesi, iyilik halinin artırılması ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi" yönündeki sağlıklı insan profilini temel almıştır (Demir ve Türk, 2020).

Pozitif psikolojinin tarihi, Aristoteles'e (MÖ 384-322) kadar uzanmaktadır. Özellikle 20. yüzyılda, James'in (1902) "sağlıklı zihinler" kavramı ile Maslow ve Rogers'ın (1950) "insancıl yaklaşımlar" görüşlerinden etkilenerek, yeni bir alt disiplin olarak ortaya çıkmıştır (Acarbaş ve Başbüyük, 2024). Pozitif psikolojinin gelişim sürecine birçok bilim insanının katkısı bulunmakla birlikte, bu alanın öncüsü olarak Martin Seligman kabul edilmektedir. Pozitif psikolojinin tarihsel gelişimine odaklanıldığında, psikoloji alanına önemli yenilikler sunduğu görülmektedir. Psikolojinin pozitifliğe vurgu yapan yaklaşımında, bireyleri motive eden unsurlara, bireyin mevcut potansiyel iyilik haline ve yaşanan zorluklara rağmen yaşamı aktif bir şekilde sürdürebilmenin ardındaki faktörlere odaklanılmaktadır (Sheldon ve King, 2001). Hayatın akışına kendini kaptırmak, iyimser olmak ve hayata umutla bakmak pozitif psikolojinin temellerini oluşturan unsurlardır. Bu unsurlar sağlandığı takdirde bireylerin yaşam doyumu artar ve hayatın anlamını bulurlar.

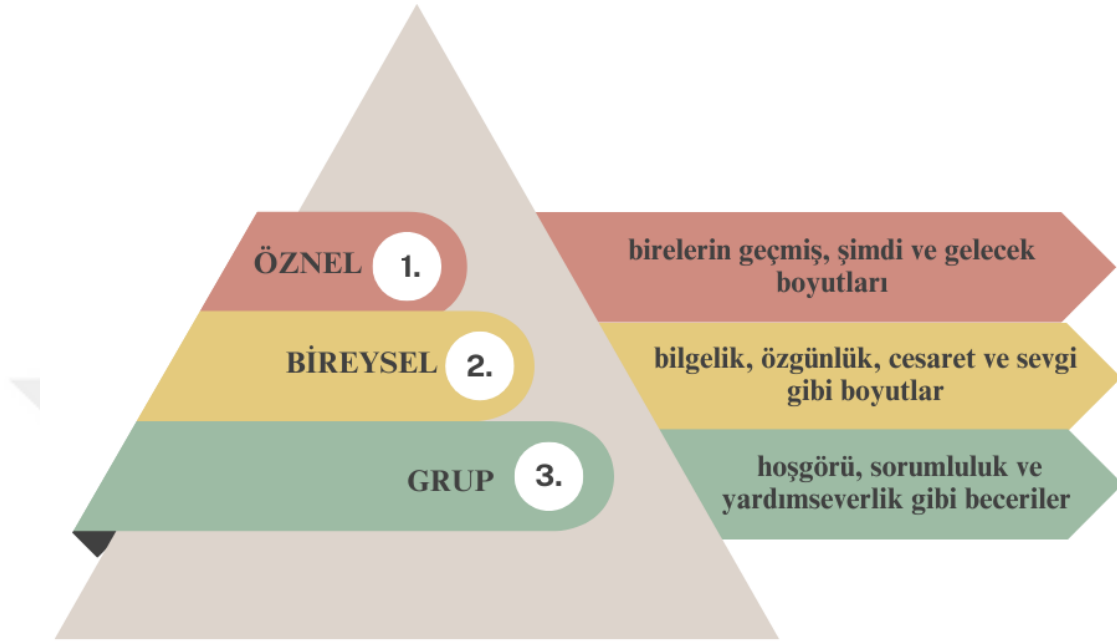
Martin Seligman, Amerika Psikoloji Derneği (APA) 'nin başkanı olarak seçildikten ve kızıyla arasında gerçekleşen diyalog sonrasında (Bu diyalog, "Pozitif Psikolojiye Giriş" makalesinde detaylı olarak ele alınmıştır), pozitif psikoloji yaklaşımının var olması gerektiğini savunmuş ve bu alanın nasıl geliştirilebileceğine dair çalışmalar yapmıştır. Seligman'ın, kızıyla olan diyalogunda, çocuk yetiştirilirken çocuğun hatalarını düzeltmek yerine, çocuğun güçlü yönlerinin geliştirilmesi gerektiğini fark etmiştir (Seligman, 2002). Dolayısıyla bu farkındalığı, psikoloji bilimi için bir ders niteliği olarak görmüş ve APA'nde pozitif psikoloji üzerine düzenlediği toplantılara hız katarak Mihaly Csikszentmihalyi ve Ed Diener gibi önemli psikoloji araştırmacılarından oluşan bir ekip kurmuştur. Bunu takiben, üniversitelerde pozitif psikoloji alanına yönelik merkezler açılmış, bu alanda yapılan çeşitli kitap ve dergilerde yalnızca pozitif psikoloji üzerine özel sayılar yayımlanmış ve "Pozitif Psikoloji" adı altında bir dergi çıkarılmıştır.

Bu dönemde yapılan çalışmalarda ve düzenlenen konferansların sayısında önemli ölçüde artış gözlenmiş ve bir zirve noktasına ulaşılmıştır (Linley ve ark., 2006)

2.1.3. Pozitif Psikoloji Yaklaşımı

Pozitif psikoloji, eksiklikler veya rahatsızlıklar üzerine odaklanmak yerine, bireylerin iyi oluşunu ve mutluluğunu odak noktası haline getirerek bir temel oluşturmuştur. Bu yaklaşım ile psikolojik rahatsızlıkların ortadan kaldırılmasının, bireyi tam anlamıyla tatmin etmeyeceği kabul edilmiş ve bunun yerine, bireyin potansiyel gücünü destekleyerek yaşamına anlam katan yaratıcılık, umut ya da cesaret gibi olumlu özelliklerin geliştirilmesine odaklanılmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu bağlamda, pozitif psikolojinin amacı, genel psikoloji yaklaşımlarını göz ardı etmeden, bireylerin karşılaştığı olumsuz durumları onarmak ve pozitif özellikleri bireyin yaşamına entegre ederek toplumsal düzeyde kolektif bir yapı sağlamaktır.

Seligman, pozitif psikolojiyi ele alırken üç düzey üzerinde durmaktadır: (i) öznel düzey, (ii) bireysel düzey ve (iii) grup düzeyi. (i) Öznel düzey, bireyin geçmiş, şimdi ve gelecek boyutlarını içermektedir. Geçmiş, yaşam doyumu ve iyi oluşu; şimdi, akış ve mutluluğu; gelecek ise umut ve iyimserliği kapsamaktadır. (ii) Bireysel düzey, bilgelik, özgünlük, cesaret ve sevgi gibi boyutlar ile ilgilidir. (iii) Grup düzeyi ise, hoşgörü, sorumluluk ve yardımseverlik gibi beceriler ile ilişkilidir. Pozitif psikoloji, bireyi yalnızca bireysel bir varlık olarak değerlendirmez, aynı zamanda kişinin içinde bulunduğu toplumla olan ilişkisini de dikkate almaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu bağlamda, Seligman (2018), pozitif psikolojiyi bireylerin ve toplumların yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan bir psikoloji dalı olarak görmektedir. Bu doğrultuda Seligman sağlık, iş, eğitim, sevgi ve oyun gibi farklı alanlarda da bu görüşü savunmaktadır. Bunun yanında, bireyin kendi yaşamına yön veren bir etken olduğunu ve bireyin hayatında değişiklik yapabilmesi için içsel motivasyona sahip olması gerektiğini ileri sürmektedir. Ek olarak Seligman, pozitif yöndeki davranış değişikliklerinin, bireyin hayata bağlılığını artırıcı bir şekilde olmasının gerekliliğini savunmaktadır (Demir ve Türk, 2020).



Şekil 2.1. Pozitif psikolojinin üç düzeyi

Bireylerin güçlü yönlerine ve yaşamdan doyum almalarına odaklanan psikoloji bilimine yeni bir bakış açısı kazandıran pozitif psikoloji, sadece patolojileri ortadan kaldırmaya değil, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve daha doyumlu bir yaşam sürmelerine de katkı sunmayı amaçlamaktadır (Lyubomirsky ve ark., 2005). Pozitif psikolojinin gelişimiyle, bireyin yalnızca sağlıklı bir yaşam sürmesi değil, aynı zamanda anlamlı ve üretken bir yaşam yaşaması da önem kazanmıştır. Bu doğrultuda, bireyin yaşamını çok boyutlu bir perspektifle ele alan "mutluluk" kavramı bu noktada ön plana çıkmaktadır.

2.2. Mutluluk

İnsanlık tarihi boyunca, mutluluğun ne olduğu ve nasıl mutlu olunabileceği konusunda çeşitli düşünceler ortaya atılmıştır. Hedonik yaklaşımının tarihi, Sokrates'in öğrencisi Aristippos'a (MÖ 435-356) kadar dayanmaktadır. Aristippos, yaşamı yüksek düzeyde olumlu hislerin yaşanması ve olumsuz duyguların en aza indirilmesi şeklinde tanımlamış; mutluluğu ise, olumlu hazların toplamı şeklinde ifade etmiştir (Ryan ve Deci, 2001). Hazcılığın diğer önemli temsilcilerinden biri olarak sayılan Epikuros (MÖ 341-270) ise, mutluluğun bedensel ve zihinsel acıların olmamasıyla yaşam sürmek ve

temel ihtiyaçların karşılanmasıyla elde edilebileceğini savunmuştur (Avşar, 2021). Ancak Hedonizm yalnızca beslenme ve cinsellik gibi temel fizyolojik gereksinimlerin karşılanmasıyla ortaya çıkan haz durumu olmayıp, aynı zamanda sevgi, sosyal yardımlaşma, ilgi duyulan bir işe odaklanarak akışı deneyimlemek ya da doğayla iç içe olmak gibi olumlu duyguları artıran ve mutlulukla ilişkilendirilen unsurları da kapsamaktadır (Diener, 1984; Heathwood, 2006; Westerhof ve Keyes, 2010; zen, 2010).

Mutluluk, insan yaşamındaki en temel arayışlardan biri olarak kabul edilmektedir. Farklı disiplinler tarafından birçok açıdan ele alınan ve her bir disiplinin kendi bakış açısıyla yorumladığı mutluluk, özellikle psikoloji bilimi içerisinde önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir (Bakı ve Yolcu, 2024). Mutluluğun doğasını açıklamak amacıyla farklı yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bazı yaklaşımlar mutluluğun belirli süreçlere ve etkinliklere katılım sayesinde ortaya çıktığını savunurken (Diener ve ark., 2006) bazı yaklaşımlar ise mutluluğun genetik ve bireysel temelli olduğunu savunarak (Lyubomirsky ve ark., 2005) mutluluğun kalıcı bir kişilik özelliği olabileceğini öne sürmektedirler (Seligman, 2002). Bu yaklaşımlar dışında mutluluk, bireyin hedeflerini gerçekleştirmesi ve ihtiyaçlarını karşılaması ile stres düzeyinin minimum seviyeye düşmesi ile ilişkilendirilmektedir (Scorsolini-Comin ve ark., 2013).

Mutluluk, tek bir boyuttan ibaret olmayıp birden fazla temel unsuru içeren çok boyutlu bir kavramdır. Duygusal boyutta bireyin neşeli ve sevinçli olmasını, sosyal boyutta bireyin çevresiyle olan olumlu ilişkilerini ve bilişsel boyutta ise bireyin bilgileri öznel şekilde işleyip yorumlayarak mutluluk ve iyimserlik hissine sahip olmasını mutluluğun temel boyutları ile açıklamaktadır. Yaşam memnuniyeti de mutluluğun önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Mutluluğu etkileyen temel unsurlar arasında dışa dönüklük ve sinirli olma hali gibi bireyin kişilik özellikleri, sosyal ilişkilerden duyulan memnuniyet ve yalnız olmama durumu yer almaktadır. Bu faktörler, genel yaşam memnuniyeti ile birlikte mutluluğun en güçlü belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Nemati ve Maralani, 2016). Bu yaklaşımlar üzerine geliştirilen kuramsal çerçevenin temelini Seligman (1991)'ın “ğrenilmiş iyimserlik” kavramı oluşturmaktadır. Seligman çalışmasında iyimser kişilerin yaşamda daha girişken ve

sağlık açısından da diğerlerine göre daha iyi durumda olduklarını vurgulanmıştır. Bu bağlamda iyimser bireyler, yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında kendilerini suçlamak yerine, olumsuz duruma çözüm odaklı yaklaşarak olayları olumlu bir şekilde içselleştirirler. Dolayısıyla iyimser bireyler, karşılaşılan bir olumsuzluk karşısında sorunları geçici ve dışsal etkenlere bağlamaktadırlar. Olumsuz durumlar karşısında iyimser kalabilme becerisi, Seligman'ın sonraki dönemlerde geliştirdiği kuramsal yaklaşımların temelini oluşturmaktadır (Scorsolini-Comin ve ark., 2013).

2.2.1. Otantik / Gerçek Mutluluk (Authentic Happiness)

Seligman'ın “gerçek mutluluk” yaklaşımı, psikoloji alanına sağladığı en önemli katkılarından biridir. Gerçek mutluluk, pozitif psikolojinin gelişim sürecinde temel bir kaynak niteliğindedir (Tanzer, 2019). İyi bir hayat sürdürmenin üç yolu olduğu savunulmaktadır: (i) haz dolu bir hayat, (ii) katılımlı bir hayat ve (iii) anlamlı bir hayat (Proyer ve ark., 2016). Bu unsurlar sayesinde bireyler tarafından iyi bir yaşam deneyimlenmektedir. Haz, heyecan ya da coşku gibi olumlu duygular, pozitif duygular bağlamında ele alınmaktadır (Scorsolini-Comin ve ark., 2013). Haz olarak mutluluk, hedonik yaklaşım temel alınarak hedonizme adanmış hayat şeklinde tanımlanmaktadır (Tanzer, 2019; Proyer ve ark., 2016). Katılım ise, bir bireyin herhangi bir etkinlik sırasında kendini bu etkinliğe tamamen kaptırdığı ve öz bilincinin yitirildiği durumları ifade eder (Scorsolini-Comin ve ark., 2013). Bireyin şimdiki ana yoğun bir şekilde dahil olması ve zamanın durması şeklinde hissedilir (Tanzer, 2019). Genel anlamda sık sık akış deneyimini hedefleyen bir yaşamın göstergesidir (Proyer ve ark., 2016). Anlam unsuru ise, bireyin yaşamda bir amaç duygusunun olması ve hayatına yön verme arayışını yansıtır (Scorsolini-Comin ve ark., 2013). Anlam olarak mutluluk, ödameonik yaklaşım temelinde bireylerin kendisinden daha büyük olduğuna inandıkları bir durumla bağlantı kurması şeklinde tanımlanır (Tanzer, 2019). Otantik mutluluk teorisine göre tanımlanan bu üç unsur, bağımsız bir şekilde takip edilebilir ve hepsi mutluluğa olumlu yönde katkı sağlar (Proyer ve ark., 2016).

Pozitif psikolojinin temel amacı bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu arttırmaktır. Gerçek mutluluk yaklaşımına göre de mutluluk düzeyi, yaşam doyumunu ölçen araçlar sayesinde değerlendirilebilir. Bu doğrultuda, yaşam doyumunu arttırmak için hangi

stratejilerin etkili olacağı, hangi yaşam tarzlarının benimsenebileceği gibi sorular tartışılır hale gelmiştir. Ancak bu tartışmalara ek olarak bazı eleştiriler de gündeme gelmiştir. Seligman (2011), gerçek mutluluk yaklaşımının mutluluğu keyfi bir şekilde yeniden tanımladığını belirtmiştir. Katılım ve anlam kavramları insanların deneyimlediği hislerle ilgili olsa da doğrudan mutlulukla ilişkili değildir. Bunun yanında yaşam doyumu kavramının da mutluluğun temel ölçüsü olarak değerlendirilmesi de eleştirilmiştir. Yaşam doyumu kavramı; bireyin hayatında ne kadar anlam bulduğunu, işine ne kadar bağlı olduğunu ya da sevdikleriyle olan ilişkisini ne kadar önemseydiği gibi unsurlarını göz ardı ettiği düşünülmektedir. Dolayısıyla anlık ruh haline göre değişebilen yaşam doyumu, oldukça değişken bir kavram olup tam anlamıyla güvenilir değildir. Bu eleştiriler sonucunda gerçek mutluluk kavramı gözden geçirilmiş ve “iyi oluş” yaklaşımı geliştirilmiştir (Scorsolini-Comin ve ark., 2013).

2.2.2. Otantik / Gerçek Mutluluktan İyi Oluşa: İyi Oluşun Yükselişi

İyi oluş kavramı, otantik mutluluk teorisinden türetilmiş olup bireyin gelişimini ve yaşam kalitesini iyileştiren bir yaklaşımı ifade etmektedir (Şekil 2.2). Otantik mutluluk teorisine göre mutluluk; (i) olumlu duygu, (ii) katılım ve (iii) anlam olmak üzere üç temel bileşen çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu bağlamda, otantik mutluluk yaşam memnuniyeti üzerinden değerlendirilmektedir (Seligman, 2002). Ancak mutluluğun yalnızca yaşam memnuniyeti ile değerlendirilmesi, sınırlı bir bakış açısı sunduğu gerekçesiyle eleştirilmiştir. Ancak zamanla, bunun yalnızca mutlulukla sınırlı olamayacağı ve bireylerin iyi oluşlarını desteklemek için daha kapsamlı bir çerçevenin gerekliliği görüşü benimsenmiştir. Seligman (2011) da bu gerekliliğe vurgu yaparak pozitif psikolojinin odak noktasının iyi oluş olduğunu ve iyi oluşun ölçütünün de gelişmek olduğunu ifade etmiştir.

Yaşam memnuniyeti, bireylerin anlık ruh hallerine bağlı olarak ortaya çıkmakta olup, bireylerin hayatta anlam arayışını, yapılan işe bağlılık düzeylerini veya başarı hissini tam anlamıyla yansıtmamaktadır. Bu sınırlılıklar bağlamında, pozitif psikolojinin odak noktası otantik mutluluktan iyi oluş kavramına kaymış ve bu doğrultuda iyi oluş teorisi geliştirilmiştir. İyi oluş teorisi, yaşam memnuniyetini artırmaktan ziyade, bireyin olumlu duygu, katılım, anlam, olumlu ilişkiler ve başarı unsurları aracılığıyla gelişmeye katkı

sağlamayı amaçlamaktadır. İyi oluşun temelinde, bireylerin bir zorlama olmaksızın özgür şekilde, kendi iyilik halleri için yaptıkları seçimler yer almaktadır (Seligman, 2011).

	OTANTİK MUTLULUK	İYİ OLUŞ
KONU	Mutluluk	Refah
KAPSAM	Yaşam memnuniyeti	Olumlu duygular, bağlanma, pozitif ilişkiler, anlam ve başarı
AMAÇ	Yaşam memnuniyetini arttırmak	Olumlu duyguyu, bağlanmayı, pozitif ilişkileri, anlamı ve başarıyı artırarak gelişmeyi sağlamak

Şekil 2.2. Otantik mutluluk ile iyi oluş arasındaki farklar

2.3. İyi Oluş

Dünya genelinde bireyler, iyi bir yaşam sürdürebilmeye yönelik bazı çabalar göstermektedirler. İyi yaşam, yalnızca patolojik durumların yokluğu ile sınırlı olmayıp, optimal düzeyde bir iyi oluş hali olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, yüksek düzeyde iyi oluş ve bireysel gelişim ile ifade edilir (Keyes, 2002; Ryff ve Singer, 1998). Bireylerin gelişimine katkı sağlayan faktörleri anlamak, daha fazla insanın iyi yaşamı deneyimleyebilmesi açısından önemli görülmektedir. Erken dönem araştırmalarında, iyi oluşa teşvik eden göstergelerin bireysel faktörler olduğunu ve bu faktörlerin olumlu duygu, katılım ve anlam boyutları çerçevesinde ele alındığı belirtilmiştir (Coffey ve ark., 2016).

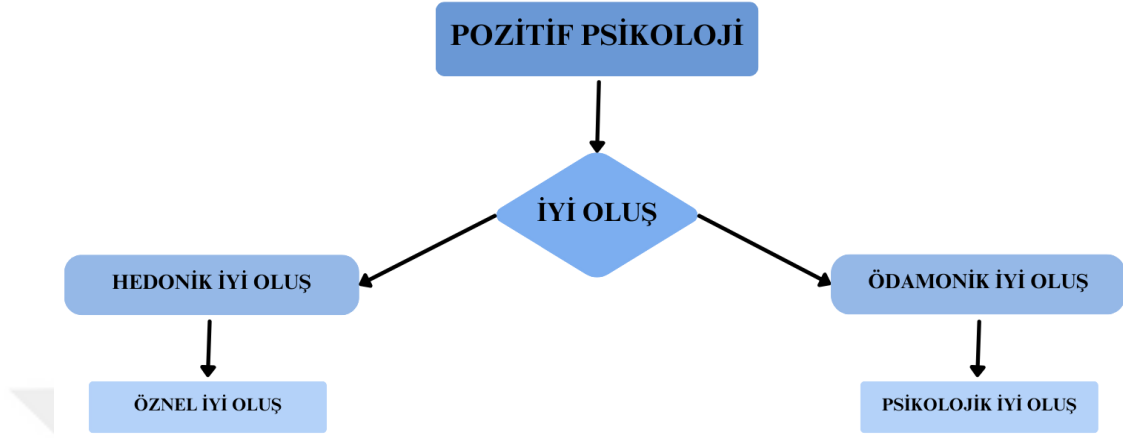
Pozitif psikoloji kapsamında ele alınan iyi oluş, bireylerin yaşam kalitesini, yaşamdan aldığı doyumunu, mutluluğu ve genel sağlık durumunu kapsayan geniş bir çerçeveye sahiptir. Pozitif psikolojinin genel amacının mutluluğu artırmak olduğu düşünülmüş ve mutluluğun en önemli göstergesinin de yaşam memnuniyeti olduğu kabul edilmiştir (Diener ve ark., 1999). Bu doğrultuda yaşam memnuniyetini arttırmak, mutluluğun

yükselmesine katkı sağlayan bir yoldur. Diener (1984), mutluluk ve yaşam doyumunun öncelikli olarak iyi oluşun önemli belirleyicileri olduğunu ve bu unsurların bireyin iyi oluşunu değerlendirmede temel göstergeler olarak ele alınabileceğini ifade etmiştir. Dolayısıyla iyi oluş kavramı hem objektif hem de subjektif bileşenler sayesinde yaşam memnuniyeti, mutluluk ve olumlu deneyimleri ön plana çıkarmaktadır (Diener, 1984)

İyi oluş, bireylerin yaşadıkları olumlu duyguların, güzel deneyimlerin ve pozitif düşüncelerin olumsuz durumlara kıyasla daha fazla yaşanması ve yaşam kalitesinin yüksek olması şeklinde tanımlanmaktadır (Yurdaişik ve ark, 2023). Ryff ve Keyes (1995) iyi oluşu, bireyin sahip olduğu potansiyelin farkında olması ve bu potansiyeli geliştirebileceğinin bilincinde olması şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca öz tutumları, yaşama amacı ve sosyal çevresiyle olan ilişkilerin kalitesini de içeren bir durum olarak da belirtmişlerdir (Seligman, 2018). Dolayısıyla birey, yapabildiğinden daha fazlasını yapabilmek için çaba gösterir, özgürce hareket eder ve kendi istek ve ihtiyaçlarını karşılar, sonucunda da yaşamına anlam katmayı hedefler.

2.3.1. İyi Oluşun İkili Yapısı

Bireylerin iyi oluşunu açıklamak ve anlamlandırmak için temel yaklaşımlar bulunmaktadır. İyi oluş, hedonik iyi oluş ve ödamonik iyi oluş olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır (Şeki-3). Hedonik iyi oluş, mutluluğu merkeze alarak hazzı ulaşmayı ve acıdan kaçınmayı iyi oluşun temel unsurları olarak görmekteyken, ödamonik iyi oluş ise, nesnel olarak değerlendirilir ve bireyin işlevselliği yönünden ele alınarak kendini gerçekleştirme yönünden ilişkilendirilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Dolayısıyla iyi oluş kavramı, bireyin yaşam değerlendirmelerini ve gelişim süreçlerini kapsayan iki temel boyutta ele alınır. Bu boyutlar iyi oluşu farklı perspektiflerden ele alır ve bireyin yaşam kalitesini iyileştirmede önemli bir çerçeve sunmaktadır.



Şekil 2.3. Pozitif psikolojinin ikili yapısı

2.3.1.1. Hedonik İyi Oluş

Hedonik yaklaşıma göre, bireyin iyi oluşunu belirleyen temel unsur, keyif ve hazzla dayalı deneyimlerdir (Yıldız Turan, 2015). Hedonik yaklaşım, iyi oluşu mutluluk temelinde ele alarak, bireyin haz elde etmesini ve acıdan kaçınmasını odak noktaya almaktadır (Huta ve Waterman, 2014; Martín-Díaz ve Fernández-Abascal, 2024.) Bu bağlamda, bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanması ve olumsuz deneyimlerin en aza indirilmesi temelinde işler (Lyubomirsky ve ark., 2005). Dolayısıyla, iyi oluş yalnızca günlük olarak pozitif duyguların deneyimlenmesi değil, aynı zamanda bireyin var olan potansiyelini de gerçekleştirmesini destekleyen etkili bir süreçtir (Al-Hendawi ve ark., 2024).

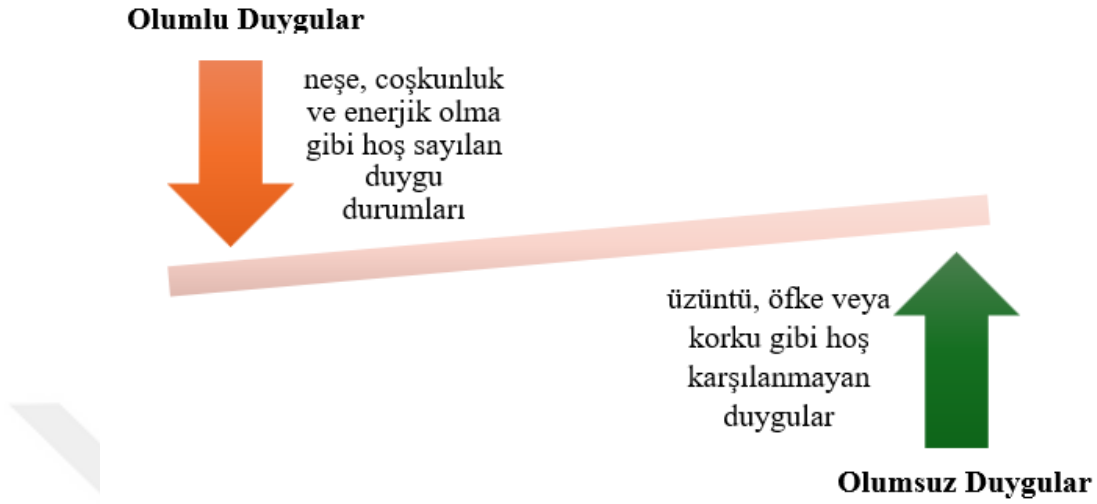
Hedonik iyi oluş, bireyin öznel anlamda iyi oluşunu ifade eden bir kavramdır. Bu yaklaşım, bireylerin yaşam doyumlarını ve olumlu ya da olumsuz duygularını ne sıklıkla deneyimlediklerini temel almaktadır (Diener, 1984). Birey, kendi hayatının iyi olduğunu, güzel bir hayat yaşadığını ve anlamlı bir hayata sahip olduğunu düşünür. Bu nedenle öznel değerlendirmelerini içermesinden kaynaklı öznel iyi oluş şeklinde ifade edilmektedir (Diener ve ark., 2002). Dolayısıyla öznel iyi oluş, bireyin mutluluk düzeyi ile yakından ilişkilendirilen ve yaşamı subjektif olarak değerlendiren çok faktörlü bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, yalnızca bireyin kendi yaşam ve duygu durumlarına yönelik öznel algısını değil, aynı zamanda olumlu ve olumsuz duyguların yanı sıra yaşam

doymu gibi çeşitli faktörleri de içermektedir. Öznel iyi oluş, bireyin yaşam memnuniyetini ve duygusal deneyimlerini bir denge içerisinde değerlendirmesine olanak tanır (Diener ve ark., 2009)

Hedonik (hazcı) yaklaşımının bir bileşeni olarak değerlendirilen öznel iyi oluş, bireyin olumlu duyguları olumsuz duygulara kıyasla daha fazla deneyimlemesi ve yaşamdan en maksimum düzeyde doyum alması durumunda öznel olarak kendini iyi hissetmesiyle ilişkilidir (Eryılmaz, 2017). Bradburn (1969) tarafından ortaya konulan olumlu olumsuz duygulanım dengesi modeli temelinde, olumlu duyguların, olumsuz duygulara göre daha fazla yaşanması ve bu sayede yaşam memnuniyetinin yükselmesi yer alır. İyi oluşa hedonik yaklaşım, bireyin deneyimlediği olumlu duyguların yoğunluğu ve yaşam memnuniyetinin düzeyi ile ilişkili bir kavramdır (Martín-Díaz ve Fernández-Abascal, 2024). Diener ve Diener (1996) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, dünya genelinde bireylerin olumlu öznel iyi oluşu daha fazla sergilediği ifade edilmiştir. Çalışmada, bireylerin mutluluk düzeyleri incelenmiş ve evlilik, iş hayatı ve boş zaman aktiviteleri gibi alanlarda yüksek memnuniyet düzeyi görülmüştür. Buna karşılık, Pavot ve Diener (1993) ise bireylerin sağlık, ekonomi ve yaşam alanları gibi nesnel değerlendirmelerinden ziyade, psikopatoloji ve duygusal iyi oluşa odaklanmıştır.

2.3.1.1.1. Duygulanım Dengesi Modeli

Bradburn (1969), mutluluk kavramını tanımlarken Aristoteles'in mutluluk üzerine çalışmalarını incelemiştir. Ayrıca Yunancada mutluluk anlamına gelen "Eudaimonia" yaklaşımını benimsemiş ve psikolojik durumu açıklamak amacıyla bu kavramı kullanmıştır. Bahsedilen psikolojik iyi oluş, mutluluğu merkeze alarak tanımlanmış ve güncel anlamdaki öznel mutluluk durumlarını kapsamaktadır. Dolayısıyla Bradburn tarafından tanımlanan mutluluk, günümüzdeki öznel iyi oluş kavramına karşılık gelmektedir (Özmete, 2016).



Şekil 2.4. Duygulanım dengesi modeli

Bradburn'un (1969) "Duygulanım Dengesi Modeli"nde iyi olmanın bir göstergesi olan mutluluğun bir denge sonucunda ortaya çıktığından bahsedilmektedir (Akın, 2008). Modelde bireylerin ruhsal sağlıkları, sosyopsikolojik bakış açısıyla ele alınmış ve günlük yaşamda yaşanan olumsuz durumlar karşısında bireylerin tepkilerini anlamak amaçlanmıştır (Ryff ve Keyes, 1995). Bunun yanında pozitif ve negatif duyguların farklı unsurlardan etkilenen iki farklı yapı olduğunu ve mutluluğun da bu iki yapı arasındaki denge tarafından oluşturulduğu belirtilmiştir (Bradburn 1969). Bu doğrultuda olumlu duyguların, olumsuz duygulara göre daha fazla olması durumunda öznel anlamda iyi oluş sağlanmış olacaktır. Bradburn'un bu konu üzerine yaptığı çalışmada, bireylerin hem olumlu hem de olumsuz duyguları bir arada yaşayabileceği belirtilmiştir. Ancak bireylerin iyi oluşlarının sağlanmasında önemli olan olumlu duyguların diğer duygulara göre daha baskın olması gerektiğidir. Bahsedilen olumlu duygular neşe, coşkunluk ve enerjik olma gibi hoş sayılan duygu durumlarıyla ifade edilmektedir. Buna karşın üzüntü, öfke veya korku gibi hoş karşılanmayan duygular ise olumsuz duygular olarak tanımlanmaktadır (Okur ve Totan, 2019).

2.3.1.2. Eudaimonik (Ödamonik) İyi Oluş

Ödamonik iyi oluş, bireyin potansiyelini geliştirmesi, anlamlı bir yaşam sürmesi ve kendini gerçekleştirme üzerine odaklanan bir yaklaşımdır. Aristoteles, hedonist anlayışı reddederek "eudaimonia" kavramını savunmuş ve bireylerin haz peşinde koşmak yerine mantık çerçevesinde hareket etmesiyle iyi bir yaşama sahip olabileceklerini vurgulamıştır (Huta, 2015). Aristoteles'in *eudaimonia* kavramına dayanan bu yaklaşım, yalnızca hazza odaklanmayı değil, aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme ve yaşamda bir anlam bulması gibi unsurları içermektedir. (Ryan ve Deci, 2001). Bu unsurlar, bireylerin yeterliliklerini, güçlü sosyal ilişkilere sahip olmalarını ve kendilerini kabul etme düzeylerini temel alır (Bakı ve Yolcu, 2024).

Ödamonik iyi oluşun bireyin psikolojik gelişimi ve uzun vadeli tatmini açısından önemli bir rol oynadığı savunulmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). İyi oluşa ödamonik yaklaşım, bireyin yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkabilme algısıdır (Keyes ve ark., 2022). Bu bağlamda Ryff, göz ardı edilen olumlu duyguları değerlendirmek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Yapılan bu çalışmada bireylerin yaşam amaçları ve anlam duygularının ne olduğu, kişisel inançları doğrultusunda yaşayıp yaşamadıkları, bireysel yeti ve potansiyellerini ne ölçüde kullandıkları, yaşam koşullarını nasıl değerlendirdikleri, sosyal ilişkilerinin derinliği ve kişisel sınırlamalarının farkındalığı gibi faktörlerin iyi oluşu daha işlevsel hale getirdiği vurgulanmıştır (Ryff, 1989). Bu yaklaşımda, bireyin yaşamına dair öznel değerlendirmelerden ziyade, objektif bir bakış açısıyla iyi oluşun sağlanabileceği öne sürülmektedir. Birey, kendini nesnel anlamda değerlendirdiği için toplumsal etik ve ahlaki normlara da önem vermektedir. Dolayısıyla, eudaimonik iyi oluş yaklaşımı, bireyin kendini gerçekleştirme ve mevcut potansiyelini maksimum düzeyde kullanarak işlevselliğini arttırması ile açıklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Ödamonik iyi oluş, yaşamın anlamı ve bireyin kendini gerçekleştirme ile yakından ilişkili bir kavram olup, bireyin tam anlamıyla işlevselliğini sürdürmesi çerçevesinde değerlendirilir. Bu yaklaşım, olumlu psikolojik işlevselliğin ve bireysel gelişimin önemini vurgulamaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Huta ve Waterman, 2014; Martín-Díaz ve Fernández-Abascal, 2024). Dolayısıyla ödamonik iyi oluş, öznel değerlendirmelerden ziyade psikolojik iyi oluş kavramı ile ilişkilendirilmektedir. (Bakı ve Yolcu, 2024).

Psikolojik iyi oluş, eudaimonik perspektiften geliştirilmiş olup, bireyin hedeflerine ulaşması ve kişisel gelişimi ile ilişkilendirilen bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2001; Ryff ve Singer, 2008). Bu bağlamda, psikolojik iyi oluş; bireyin potansiyel kaynaklarını kullanması, güçlü yönlerini geliştirmesi, yaşamın anlamını keşfetmesi, otantik bir yaşam sürmesi ve belirli bir amaç doğrultusunda hareket etmesine odaklanmaktadır (Martín-Díaz ve Fernández-Abascal, 2024). Bu bağlamda psikolojik iyi oluş, bireyin psikolojik açıdan gelişim göstermesi ve büyümesi süreçlerini kapsamaktadır. Bireyler, öz kabullerini gerçekleştirerek, diğer insanlarla sosyal ilişkilerini olumlu yönde sürdürerek, bağımsızlıklarını geliştirerek, kendilerini gerçekleştirebilecekleri ortamlarda bulunarak, yaşamda bir amaç edinerek ve kişisel potansiyellerini en üst düzeyde tutarak psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayabilirler (Eryılmaz, 2017). Psikolojik iyi oluş, Ryff ve Keyes (1965)'in altı temel boyutta ele aldığı psikolojik iyi oluş modeli temelinde geliştirilmiştir.

2.3.1.2.2. Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff, kendinden önceki kişilik ve gelişim kuramcılarının teorilerini temel alarak kendi teorisini oluşturmuştur. Pozitif işlevselliğin altı temel unsurunu belirleyerek 1989 yılında Psikolojik İyi Oluş modelini oluşturmuştur. Jung'un "bireyselleşme" kavramı, Erikson'un "psikososyal aşamaları", Buhler'in "temel yaşam eğilimleri", Neugarten'in "yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri", Maslow'un "kendini gerçekleştirme", Allport'un "olgunlaşma", Rogers'ın "tam işlev yapan insan" ve Jahoda'nın belirlediği "olumlu psikolojik sağlık ölçütleri" Ryff'in modelindeki psikolojik iyi oluşu açıklayan altı temel unsurun oluşmasında etkili olmuştur. Ortaya çıkan unsurlar psikolojik iyi oluşu açıklamada, bireylerin olduğundan daha iyi bir insan olmasında ve potansiyellerini geliştirmesinde önemli rol oynamaktadır (Ryff ve Singer, 2008).



Şekil 2.5. Psikolojik iyi oluş modeli ve yardımcı unsurları

Bu yaklaşım, bireyin yaşam anlamının ve potansiyelini gerçekleştirmesine odaklanmaktadır. Ryff ve Keyes (1995) tarafından ortaya atılan psikolojik iyi oluş modelinin altı unsurunu kapsadığından dolayı ödemonik iyi oluş, psikolojik iyi oluş şeklinde de ifade edilmektedir. Bu unsurlar, yaşam amacı, kişisel gelişim, özerklik, kendini kabul, çevresel hakimiyet ve olumlu ilişkilerdir. Bu unsurların sağlanması ile bireyin psikolojik anlamda yükselteceği ve iyileştireceği düşünülmektedir. Bu yaklaşımın odak noktasında bireyin kişisel gelişimi yer almaktadır. Birey kendini gerçekleştirerek, anlamlı bir hayat yaşayarak ve bireysel anlamda kendini geliştirerek tatmin olur. Bu durumlar bireyin öznel olmasından çok çevresindekilerle nesnel şekilde gerçekleşmektedir. (Martín-Díaz ve Fernández-Abascal, 2024). Psikolojik iyi oluş modelinin unsurları aşağıda açıklanmıştır.

Öz kabul: Bireylerin geçmiş ve şimdiki zamanda yaşadığı duygusal deneyimlere karşı olumlu bir tutumu benimseyebilmesidir. Genel anlamda bireyin kendisine yönelik pozitif bir bakış açısı geliştirmesidir. Öz kabul unsuru, bireyin kendini gerçekleştirme, üst düzeyde işlevsel olması ve olgun bir kişilik yapısına ulaşması açısından önemlidir.

Yaşam amacı: Bireyin yaşamına yön veren ve hayatına anlam duygusu katan hedef ve inançlardan oluşan bir bütündür. Erikson ve Buhler gibi hayat boyu gelişim üzerine çalışan bilim insanlarının görüşlerine göre, yaşamın amacı, hayatın farklı dönemlerinde değişkenlik gösterir ve bu değişime bağlı olarak da amaçlar da aynı yönde gelişir.

Otonomi (Özerklik): Temelinde bireylerin düşünce ve davranışları, yine bireyin kendi iradesi tarafından belirlenmektedir. Buna göre bireyin dışsal etkenlerden bağımsız şekilde hareket etmesi söz konusudur. Ryff da buradan yola çıkarak özgür kararlar alabilmeyi, bireyselleşebilmeyi ve içsel dinamikleri düzenleyebilme becerisini bu kapsamda değerlendirmiştir.

Olumlu ilişkiler: Ryff'a göre güven temelinde kurulan ilişkilere ve sevgi gibi duygularla birlikte bireylerin sağlıklı ilişkilere sahip olmasıdır. Rogers ve diğer kuramcılar, insan doğasının temel bir parçası olarak sevgi dolu bir ilişkinin insani bir ihtiyaç olduğunu savunmuşlardır. Maslow gibi kendini gerçekleştirme üzerine yoğunlaşan yaklaşımlar ise, güçlü bir empati duygusuna sahip olup bunu tüm insanlığa yayabilmeyi ve samimi ilişkiler kurabilmeyi insani gelişimin bir göstergesi olarak tanımlamışlardır.

Çevresel kontrol (Çevre hakimiyeti): Bireyin yaşadığı ortamı kendi standart ve yetenekleri doğrultusunda yeniden şekillendirme ya da düzenleme kapasitesi olarak tanımlanır. Örneğin bir kişi, çevresindeki koşulları kendi lehine değiştirebildiğinde ya da sosyal çevresinde etkin bir rol üstlenebildiğinde, psikolojik iyi oluş düzeyini artırabilir.

Bireysel gelişim: Bireylerin sahip olduğu potansiyeli gerçekleştirebilmelerine yönelik içgörüyü ifade eder. İnsanların maksimum seviyede işlevsel olabilmesi için gelişim aşamasındaki kişisel yeteneklerini sürekli geliştirmeye devam etmesi gerekmektedir. Maslow'un ele aldığı "kendini gerçekleştirme" kavramı da bireysel gelişim için en etkili temel hedeflerden biri olarak kabul edilir.

Bu yaklaşım, bireyin yaşam anlamının ve potansiyelini gerçekleştirmesine odaklanmaktadır. Bu unsurların sağlanması ile bireyin psikolojik anlamda yükselteceği ve iyileştireceği düşünülmektedir. Bu yaklaşımın odak noktasında bireyin kişisel gelişimi yer almaktadır. Birey kendini gerçekleştirerek, anlamlı bir hayat yaşayarak ve

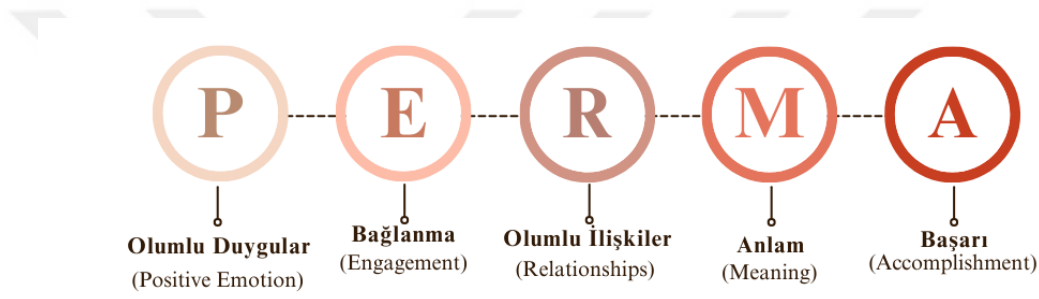
bireysel anlamda kendini geliştirerek tatmin olur. Bu durumlar bireyin öznel olmasından çok çevresindekilerle nesnel şekilde gerçekleşmektedir. (Martín-Díaz ve Fernández-Abascal, 2024).

2.4. PERMA Modeli

İyi oluş kavramı kökenini otantik mutluluk teorisinden alan, bireyin gelişimine ve yaşam kalitesine katkı sağlamayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Otantik mutluluk teorisi; olumlu duygular, katılım ve anlam çerçevesinden ele alınmıştır. Ancak yalnızca bu unsurlar temelinde değerlendirmek, bireyin iyi oluşunu tam anlamıyla yansıtmakta yetersiz görülmüştür. Bu bağlamda iyi oluş teorisi geliştirilmiş ve yaşam memnuniyetini artırmanın ötesinde, bireyin olumlu duygular, katılım, anlam, olumlu ilişkiler ve başarı unsurları aracılığıyla gelişim sürecine bütüncül bir katkı sağlamak amaçlanmıştır. İyi oluşu oluşturan olumlu duygu, katılım, anlam, olumlu ilişkiler ve başarı unsurları, aynı zamanda PERMA modelinin de bileşenleri olarak kabul edilmiştir (Seligman, 2011). Bu doğrultuda, PERMA modeli geliştirilmiş ve bireylerin yalnızca olumlu duygu, katılım ve anlam unsurlarına odaklanmak yerine, başarı ve ilişki boyutunu da kapsayan daha bütüncül bir perspektif sunulmuştur (Forgeard ve ark., 2011).

İyi oluşun birçok potansiyel göstergesi olmasına rağmen Seligman (2011), PERMA modeli kapsamında, bireylerin kendilerini doğal olarak ödüllendirici ve içsel olarak motive edici unsurları belirlenmiştir. Bazı iyi oluş modelleri, bireyin zevk arayışını ve acıdan kaçınmasını temel alarak yalnızca hedonik yaklaşımı benimserken (Bradburn), bazı modeller ise anlam ve hayata katılım boyutuna odaklanarak yalnızca ödamonik yaklaşımı esas alır (Ryff ve Keyes, 1995). PERMA modeli ise, bu yaklaşımları birleştirerek hem hedonik temellere hem de ödamonik unsurlara dayanmaktadır; dolayısıyla bireylerin hem anlamlı hem de keyif ve neşe dolu bir yaşam sürdürmeleri hedeflenmektedir (Birch ve ark., 2019; Forgeard ve ark., 2011). PERMA modelinin her bir boyutu, yalnızca bireysel gelişimi desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda küresel ölçekte insanlığın gelişimine de katkı sağlayarak üst düzey bir iyi oluş yapısının ortaya çıkmasını sağlar (Coffey ve ark., 2016).

İnsan yaşamında iyi oluşun farklı şekillerde deneyimlenebileceği ve bu deneyimlerin tek bir boyutla açıklanamayacağı anlaşılmıştır. Bu farkındalık ile çok boyutlu modellerin geliştirilmesinin gerekliliğini ortaya koyulmuştur (Coffey ve ark., 2014). Seligman (2011) tarafından geliştirilen PERMA modeli, çok boyutlu bir yapı olmakla birlikte beş temel bileşenden oluşmaktadır: olumlu duygular (*positive emotion*), bağlanma (*engagement*), olumlu ilişkiler (*relationships*), anlam (*meaning*) ve başarı (*accomplishment*). Model, bileşenlerin İngilizce isimlerinin baş harflerinden türetilerek



"PERMA" adını almıştır (Forgeard ve ark., 2011; Goodman ve ark., 2017).

Şekil 2.6. Perma modeli unsurları

Modeli oluşturan bileşenlerin, bir model ortaya koyabilmesi için üç temel özelliğe sahip olması gerekmektedir. İlk olarak, her bir bileşenin iyi oluşa katkı sağlaması gerekmektedir. İkinci olarak, bireyler herhangi bir bileşene ulaşmak isterken, başka bir bileşeni elde etmek amacıyla değil, gerçekten o bileşene ulaşmayı hedeflemelidir. Son olarak, her bir bileşen diğerlerinden bağımsız olarak tanımlanmalı ve ölçülebilir olmalıdır (Seligman, 2011).

2.4.1. Olumlu Duygular (Positive Emotion)

Bireyin haz, coşku, sıcaklık ve rahatlık gibi deneyimlediği pozitif hisler olumlu duyguları yansıtmaktadır. Bu hisler etrafında deneyimlenen hayat, “hoş yaşam” olarak nitelendirilmektedir. Olumlu duygular, iyi oluşun temel ilk unsurlarından biri olup, mutluluk ve yaşam memnuniyeti, bu bileşen kapsamında öznel olarak değerlendirilmektedir (Seligman, 2011). Bu değerlendirme, bireyin anlık deneyimlerine dayanarak, iyi oluşun mutluluk, zevk ve rahatlık gibi hedonik yönünü yansıtır.

Fredrickson'a (1998; 2001) göre bireyin yaşadığı sevinç ya da umut gibi olumlu duygular, kişinin sadece o anda kendisini iyi hissetmesini sağlamakla kalmaz. Aynı zamanda kişinin o andaki düşünce ve davranışlarını çeşitlendirerek ve genişletir. Yani kişi, daha yaratıcı düşünebilir, yeni şeyler denemeye daha açık olabilir veya çevresiyle daha fazla sosyal etkileşime girebilir. Bu süreç kısa vadede mutlu olmakla sınırlı kalmaz. Zaman içinde bireyin sosyal ilişkileri güçlenir, psikolojik anlamda dayanıklılık kazanır ve farklı yaşam becerileri geliştirir. Böylece olumlu duygular, bireyin destek ağları, problem çözme yetenekleri ve stresle başa çıkma becerileri gibi uzun vadeli sosyal ve psikolojik kaynaklarının gelişimini desteklemeye yardımcı olur.

Olumlu duygular gelişimin (flourish) bir göstergesidir. Bireyin yaşamda harekete geçmesini, geleceğe umutla bakmasını ve iyimserliğini arttırmasını sağlayarak gelişim sürecine katkıda bulunmaktadır (Fredrickson, 2001). Bireylerin deneyimlediği olumlu duygular, iyi oluşu arttırarak yaşamın daha verimli sürdürülmesine katkıda sağlar. Ancak yalnızca bunlarla sınırlı değildir. Aynı zamanda bireyin fiziksel sağlığını, sosyal ilişkilerini, dayanıklılığını ve yaşamdan aldığı doyumunu da olumlu yönde destekler (Cohn ve Fredrickson, 2009; Kun ve ark., 2017; Tunç, 2022). Yapılan birçok araştırma, olumlu duyguların yaşamın çeşitli alanlarında sağladığı olumlu etkiler ile yaşamı desteklediği görülmüştür. Howell ve arkadaşlarının (2007) yaptığı bir çalışmada, iyi olmanın nesnel sağlık üzerindeki etkisini test etmişler ve sonucunda sağlık sonuçlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Yine benzer şekilde Huppert (2009) ise, iyi oluşun olumlu yönlerine odaklanmış ve birçok bilişsel işlev, sağlık ve sosyal ilişkiler için faydalı etkilerini incelemiştir.

2.4.2. Bağlanma (Engagement)

Bağlanma, PERMA modelinin temel bileşenlerinden bir tanesidir. Bireylerin yaptıkları işe tam anlamıyla odaklanması, bu süreç içerisinde zaman algısının yitirilmesi ve öz bilincin geçici olarak kaybolması gibi yoğun deneyimlenen durumlar ile tanımlanmaktadır (Seligman, 2011). Bu durum genellikle akış (flow) veya akışta olmak şeklinde adlandırılır. Akış; bireyin dikkatinin, düşüncesinin ve duygularının tamamen yaptığı işe odaklanmasıyla ortaya çıkar (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Bir

müzik enstrümanı çalarken veya keyif alınan bir işle meşgul olduğunda zamanın nasıl geçtiğini fark etmemek, bağlanma deneyiminin en tipik örneklerindendir.

Bireyin yoğun bir bağlanma deneyimi yaşadığı ve akış durumunda bulunduğu anlarda, yapılan etkinliklere yüksek düzeyde ilgi göstermesi ve yaptığı eylemlerle tam bir uyum içerisinde olması sağlanır. Bu tür deneyimler bireyin yaşamındaki en keyifli ve tatmin edici anları oluşturabilir. Ancak, akış sırasında duygular ve düşünceler doğrudan aktif olmadığı için, deneyimin öznel olarak değerlendirilmesi çoğunlukla etkinlik sonunda yapılmaktadır (Tunç, 2022). Bağlanma, tıpkı olumlu duygular unsurundaki gibi iyi oluşun öznel olarak değerlendirilebilen iki bileşeninden biridir (Seligman, 2011).

Bağlanma, bireysel deneyimler çerçevesinde ele alındığı kadar, objektif bir değerlendirmeye de iyi oluşa katkı sağladığı görülmektedir. Bunun yanında bağlanma, başarılı yaşlanmanın önemli bir unsuru olarak da ele alınmakta ve yaşlı bireylerin aktif, üretken ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır (Butler ve Kern, 2016). Tüm bu bulgular, bağlanmanın bireylerin iyi oluşuna katkı sağlayan ve yaşamın pek çok alanında önemli etkileri olan bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

2.4.3. Olumlu İlişkiler (Relationships)

Pozitif yönlü sosyal ilişkiler, insanların hayatında deneyimlenen temel unsurlarından biridir. Bir bireyin kahkahalarla güldüğü, yoğun bir sevinç hissettiği ya da hayatın anlamı ve amacı üzerine derin duygular yaşadığı anların büyük bir çoğunluğu, başka insanlarla kurulan ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. İnsanın deneyimlediği olumlu duygular ve yaşamındaki en değerli anlar, çoğunlukla diğer bireylerle kurduğu sosyal bağlar sayesinde mümkün olabilmektedir. Genel anlamda bireyin yaşamına anlam ve amaç katan en önemli unsur, diğer insanlarla kurulan sosyal ilişkilerin varlığıdır (Seligman, 2011).

Sosyal ilişkiler, bireylerin hayatındaki inişli ve çıkışlı yollara karşı en iyi çözümdür dolayısıyla zorlukların üstesinden gelebilmeyi kolaylaştırır. Diğer insanların varlığı, birçok insan için bir kaynak niteliğindedir. Pozitif yönlü olumlu ilişkilerin varlığı veya yokluğu, bireyin iyi oluşu üzerinde derin etkiler yaratabilmektedir (Seligman, 2011;

Tunç, 2022). Bireyin sosyal ağlarının niteliği, kapsamı ve bu ağlardaki bağların gücü; aldığı sosyal destek, bu destekten duyduğu memnuniyet ve başkalarına sunduğu destekle birlikte değerlendirildiğinde, bireyin sahip olduğu pozitif ilişkilerin varlığını ortaya koymaktadır (Butler ve Kern, 2016). Ayrıca iyi oluşa etki eden bireylerin olumlu duyguları, anlam ve başarı unsurları kapsamında deneyimlenen anları sosyal ilişkiler bağlamında gerçekleşir. Bu doğrultuda, bireyin yaşamdan doyum almasını sağlayan sosyal ilişkilerin, iyi oluşun temel belirleyicilerinden biri olduğu vurgulanmaktadır (Tunç, 2022).

Pozitif ilişkilerin sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda sosyal desteğin, depresyon ve psikopatolojiyi azalttığı (Taylor, 2011), bireylerin daha iyi fiziksel sağlığa sahip olduğu, ölüm riskinin daha düşük olduğu ve bireylerin daha sağlıklı davranışlar gösterdiği (Tay ve ark., 2012) ortaya konulmuştur (Butler ve Kern, 2016).

2.4.4. Anlam (Meaning)

Bireyin yaşamına yön veren ve bireye amaç duygusu kazandıran temel unsurlardan biri anlamdır. Bu nedenle amaçlı yaşam şeklinde de ifade edilebilmektedir. Hayatta bir anlam arayışı, insan yaşamının merkezi bir konumundadır. Dolayısıyla bireyler, kaçınılmaz olarak hayatta bir amaç ve anlam bulma çabası içerisindeyler (Seligman, 2011).

Anamlı bir yaşam, bireylerin kendisinden daha büyük ve önemli olduğuna inandığı bir yapıya aidiyet hissetmesi ve o yapıya bir şekilde hizmet etmesiyle şekillenir. Bu amaca hizmet etmek için bireylerin din, siyasi aidiyet, çevre bilinci ve aile gibi olguları bir kaynak niteliğinde kullanması ile bu unsurlar bireyin anlam yaratma sürecindeki temel unsurlar olarak görülmektedir (Seligman, 2011).

Anlamın öznel bir tarafının bulunmasına rağmen yalnızca bireysel deneyim ile sınırlı değildir. Birey belirli bir eylem sırasında zevk, coşku ve rahatlama hissedebilir ve bu anlık deneyimi anlamlı olarak değerlendirebilir. Bu durumun tam tersi bir şekilde birey, zaman içerisinde anlam yüklediği bir olayın zamanla anlamsızlaştığını da fark edebilir. Dolayısıyla anlamın yalnızca bireysel deneyimlerle değil aynı zamanda tarihsel bağlam, mantıksal tutarlılık ve nesnel yargılarla da şekillenebileceği görülmektedir (Tunç, 2022).

Yaşamın anlamlı olduğuna dair inanç, bireyin yaşamına değer atfetmesini, uğruna çaba harcayacağı bir amaca sahip olmasını ve bu doğrultuda yaşamını sürdürmesini sağlamaktadır (Tunç, 2022). Anlam duygusu, bireyin kendini değerli hissetmesine katkı sağlarken, daha iyi fiziksel sağlık, düşük ölüm riski ve yüksek yaşam memnuniyeti gibi birçok olumlu sonuçla da ilişkilendirilmektedir. Boyle ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmada, yaşlı bireylerin sahip oldukları yaşam amaçları ile tüm nedenlere bağlı ölüm riski arasındaki ilişkiyi incelemişler ve sonucunda yaşamda bir amaca sahip olmanın yaşlı bireyler arasında ölüm riskini azalttığını bulmuşlardır.

2.4.5. Başarı (Accomplishment)

Başarı, bireyin kişisel hedefleri ve sahip olduğu olanaklar doğrultusunda gelişen; hedeflere ulaşma, bir konuda uzmanlaşma ve verilen görevleri etkili bir şekilde tamamlayabilme süreci olarak tanımlanmaktadır (Butler ve Kern, 2016). Seligman (2011)'a göre başarı unsuru, bireylerin kazanım ve ustalık hedeflerine ulaşabilmeleri için kendi iyi oluşlarını sürdürebilme fikrine dayanmaktadır.

Başarı dolu bir yaşamın temelinde hiçbir zaman izole bir yaşam tarzı yer almaz. Aksine başarıya ulaşan bireyler genellikle yaptıkları işe yoğun bir şekilde odaklanır ve bu süreçten haz duyma arayışında olurlar. Sonucunda bireyler geçici de olsa olumlu duyguları deneyimleyebilirler. Bununla birlikte bireyler elde ettikleri başarı sonrasında her zaman olumlu duygu veya anlam duygusunu hissetmeseler bile, başarıya ulaşma sürecini değerli bulabilmektedirler. Bu nedenle başarı, Seligman'ın modeline “başarıya adanmış yaşam” şeklinde eklenmiştir. Ancak bu unsurun modele eklenmesi, bireylerin sürekli kazanmaları gerektiğini veya iyi olmak için belirli bir yol izlemeleri anlamına gelmemektedir. Bunun yerine bireylerin kendi iyilik halleri doğrultusunda seçtikleri eylemleri daha iyi tanımlayabilmelerini sağlar (Seligman, 2011).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yaşlı bireylerin yaşamları, ilerleyen yaşlarıyla birlikte giderek daha karmaşık hale gelmektedir. Bu karmaşıklık içerisinde yaşlı bireylerin psiko-sosyal anlamda iyi oluş durumlarını nasıl korudukları ya da iyi olmayı nasıl deneyimlediklerinin tam olarak anlaşılması önemli olabilmektedir. Bu çalışma ileri yaştaki bireylerin iyi oluş hallerinin nasıl olduğunu incelemeyi amaçlamaktadır. Olumlu duygular, bağlanma, sosyal ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarını içeren PERMA modeli, yaşlı bireylerin yaşamlarında iyi oluşu destekleyen unsurların ne olduğunu ortaya koyması yönünden uygun olmasının yanında, PERMA modelinin kapsamı, yaşlı bireylerin kapsamlı incelenmesini mümkün kılmaktadır. İyi oluş üzerine yapılan çalışmalara sıkça rastlansa da yaşlı bireyler üzerinde yapılan çalışmalara rastlanılmamıştır. Yapılan çalışma doğrultusunda, her yaş grubundan bireyin, iyi olmasını iyileştirebilecek, yaşlanma sürecinde potansiyel olumlu duyguları geliştirebilecek ve yaşlılık döneminde bireylerin daha pürüzsüz bir yaşam sağlamasını destekleyebilecek bilgilerin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Dolayısıyla yapılan araştırmada, PERMA modelindeki unsurlar ile ileri yaştaki bireylerin iyi oluşu nasıl deneyimlediği ya da iyi oluşun ne anlama geldiği incelenmiştir. Bu kapsamda “PERMA modelinin unsurları bağlamında, ileri yaştaki bireyler iyi bir yaşamı nasıl deneyimlemektedir?” sorusu araştırmanın ana sorusunu oluşturmaktadır.

3.2. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, insan doğasına ait bireysel farklılıklara, insanların dünyayı nasıl anladıklarına ve nasıl deneyimlediklerine odaklanan bir nitel araştırma türü olarak tasarlanmıştır. Nitel araştırma, incelenen probleme yönelik sorgulayıcı ve yorumlayıcı bir şekilde problemin doğal ortamında, bireysel özelliklerin karmaşık ve derin yapısına odaklanan bir araştırma türüdür. Bu araştırma türü, insanların kendi potansiyellerinin farkına varmasını, sırlarını çözmesini ve kendi çabalarıyla inşa ettikleri sosyal yapısını anlamayı sağlayan bilgi elde etme sürecidir. Elde edilen bilgiler popülasyona genellemek amacıyla kullanılmaz, derinlemesine bir şekilde özgün olarak bir fenomeni anlamaya yarar (Baltacı, 2019). Bu çalışmada ise fenomen, iyi oluş kavramıdır. Bu kapsamda araştırma, fenomenolojik desende gerçekleştirilmesi daha uygun görülmüştür.

Literatürde farklı şekillerde ele alınan fenomenoloji, Creswell (2007) tarafından, bireylerin bir fenomene yönelik deneyimlerini anlamak ve keşfetmek olarak tanımlanmıştır. Smith ile Eatough (2007) tarafından ise deneyimleri, algıları ve duyguları somutlaştırmaya yarayan bir yaklaşım olarak kavramsallaştırılmıştır (Özdemir ve Tuti, 2023). Genel olarak fenomenolojinin amacı, insan deneyimlerini derinlemesine bir şekilde anlamaktır. Bu yaklaşım ile bireylerin belirli bir olgu ya da kavrama ilişkin duyguları, düşünceleri, algıları ya da bakış açıları detaylı bir şekilde ortaya konulur. Dolayısıyla fenomenoloji, bir kişinin yaşadığı deneyimler bağlamında ele alınan nitel araştırma desenidir. Bu yaklaşım ile bireylerin farkında olduğu ancak üzerine derinlemesine düşünmediği olaylar ve deneyimlere odaklanarak onların özüne inmek hedeflenmektedir (Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020). Fenomenolojik desende yorumlayıcı ve betimleyici olmak üzere iki tür yaklaşım bulunmaktadır. Bu çalışma, yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşım kapsamında yapılmıştır. Yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşımın odak noktasında bireylerin deneyimlediği olguların ayrıntılarını öne çıkarmak yer alır. Ayrıca bu deneyimlerin arkasındaki anlam, geçmiş ve kültür gibi unsurlar ile katmanlar incelenmektedir (Özdemir ve Tuti, 2023).

Bu doğrultuda yapılan araştırma nitel araştırma türlerinden, fenomenolojik desende yapılmıştır. Fenomenolojik desenin yorumlayıcı yaklaşımı bağlamında, iyi oluş kavramı detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Bireylerin iyi oluşuna yönelik deneyimleri, bakış açıları ve fikirleri ele alınarak kişilerin iyi oluşları; PERMA modeli çerçevesinde anlaşılmasına çalışılmıştır.

3.3. Araştırmanın Örneklemi

Örnekleme, belirli bir evrenin tamamından bilgi toplamanın mümkün olmadığı durumlarda başvurulacak bir araştırma tekniğidir (Baltacı, 2019). Bu çalışmada, araştırmanın konusuna yönelik olarak incelenen fenomeni doğrudan yaşamış bireyler arasından örneklem seçilmiştir. Örneklem seçiminde, evren içindeki homojen yapıyı temsil edecek şekilde, benzer deneyimlere sahip bireylerin ortak algılarının daha iyi anlaşılabilmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda, çalışmaya dahil edilecek katılımcıların araştırılan konuya ilişkin doğrudan deneyim sahibi olmaları temel ölçüt olarak belirlenmiştir (Kıral, 2021).

Araştırma kapsamında örnekleme ulaşmak amacıyla kolaylaştırıcı ve aracı kişilerden destek alınmıştır. Bu kişiler aracılığıyla, belirlenen ölçütleri karşılayan bireylere ulaşılmış ve uygun katılımcılar belirlenmiştir (Baltacı, 2018; 2019). Bu kapsamda, farklı sosyo-ekonomik düzeylerden bireylerin dahil edilmesi gözetilerek, evren içindeki çeşitliliği yansıtmak ve daha geniş örüntüleri ortaya koymak amacıyla maksimum çeşitlilik örnekleme kullanılmıştır.

Nitel araştırmalarda örneklem büyüklüğü genellikle 3 ila 15 kişi arasında değişmektedir (Kıral, 2021). Bu çalışmada ise başlangıçta 17 kişi ile görüşülmüştür. Ancak mini mental testten 24 ve altında puan alan 5 kişi çalışma kapsamı dışında bırakılmıştır ve en sonunda belirlenen ölçütlere uygun 13 katılımcı ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Bu unsurlar ile birlikte araştırmaya dahil edilme kriterleri şu şekilde olmuştur;

- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre kadınlar için 80 ve erkekler için 74,7 olan doğuştan beklenen yaşam sürelerini (TÜİK, 2022) aşmış, ileri yaşlı kategorisinde yer alan katılımcılar,
- Türkiye'nin herhangi bir şehrinde ikamet eden bireyler,
- Görüşmede sorulara yanıt vermede zorlanmayacak şekilde etkili iletişim kurabilen bireyler,
- Mini Mental Test puanından 25 puan üstünde alan ve bilişsel fonksiyonlarını sürdürmede zorlanmayan ileri yaşlı bireyler bu araştırmanın dahil edilme kriterlerini oluşturmaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Kod	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Eğitim	Meslek	Yaşadığı İl
K1	Erkek	77	Evli	Lise	Eczacı	Antalya
K2	Kadın	89	Eşi Ölmüş	Lise	Terzi	Antalya
K3	Erkek	88	Evli	İlkokul	Çiftçi	Antalya
K4	Kadın	83	Eşi Ölmüş	İlkokul	Ev Hanımı	Denizli
K5	Kadın	80	Eşi Ölmüş	İlkokul	Ev Hanımı	İzmir
K6	Kadın	81	Eşi Ölmüş	Lise	Öğretmen	Antalya
K7	Erkek	88	Evli	İlkokul	Çiftçi	Antalya
K8	Erkek	92	Eşi Ölmüş	İlkokul	Çiftçi	Antalya
K9	Kadın	80	Evli	İlkokul	Ev Hanımı	Denizli
K10	Erkek	76	Evli	Ortaokul	Bahçıvan	İzmir
K11	Kadın	86	Eşi Ölmüş	Okuryazar Değil	Çiftçi	Antalya
K12	Erkek	86	Evli	İlkokul	Esnaf	Denizli
K13	Erkek	75	Evli	Ortaokul	Memur	Denizli

3.4. Verilerin Toplanması

Nitel araştırmalarda veriler belirlenen fenomeni ortaya çıkarmak için görüşme, gözlem, odak grup ya da doküman incelemeleri gibi yöntemler ile elde edilmektedir. Nitel araştırma veri toplama tekniklerinden biri olan görüşme genellikle amacı olan bir sohbet olarak tanımlanmaktadır. Yapılan görüşmelerde amaç, katılımcıların kendi hikayelerini kendi sözleri ile anlatmalarına izin vermektir (Kıral, 2021). Araştırma konusu hakkında

bilgilerin, duyguların ve düşüncelerin aktif olarak açıklandığı ve yaşam öyküsü şeklinde anlatıldığı veri toplama tekniklerinden biridir. Yapılan görüşmeler ile bireylerin yaşamışlıkları, deneyimleri, düşünceleri ve niyetleri gibi bilgilere ulaşılmasına olanak sağlanır. Görüşmelerin birden fazla türü olmakla birlikte yarı yapılandırılmış en sık kullanılan türlerinden biridir (Baltacı, 2019). Araştırma kapsamına göre veri toplamak amacıyla yapılan görüşmeler, bireylerin duygu, düşünce, deneyim, tutum ya da bakış açılarına dair bilgi edinmede en etkili yöntemlerden biridir. Bu araştırma için bireyler ile yüz yüze görüşme yapılmış ve yarı yapılandırılmış sorular ile veriler elde edilmiştir. Yarı yapılandırılmış soru formu oluşturulurken, literatür incelemesi yapılarak uzman görüşü çerçevesinde sorular hazırlanmıştır. Görüşme sorularının her biri PERMA modeline ait beş unsuru kapsamaktadır.

Görüşmeler katılımcıların yaşadıkları alanlarda gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda K1, K2, K3, K6, K7, K8 ve K11 ile Antalya ilinde; K4, K9, K12 ve K13 ile Denizli ilinde; K5 ve K10 ile İzmir ilinde ve katılımcıların kendi evlerinde görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmeler ortalama 40 dakika sürmüştür. Görüşmelerden önce katılımcılara, yapılan araştırma hakkında bilgilendirme yapılmış; görüşmeler hakkında ses kaydı alınacağı, alınan ses kaydının yalnızca bu araştırma için kullanılacağı ve araştırma bittikten sonra bu ses kayıtlarının imha edileceği belirtilmiştir. Katılımcıların onamı sözlü olarak ifade etmesinden sonra çalışmaya katıldığı kabul edilerek görüşmelere başlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler, tematik analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Tematik analiz, nitel olarak toplanan verilerin tekrarlanan anlamlarını ve temel olarak temaların neler olduğunu ortaya çıkarmak amacıyla kullanılır (Clarke ve Braun, 2017). Bu yöntem sayesinde veriler dikkatli bir şekilde gözden geçirilerek incelenir, sonrasında veriler kodlanır ve kodlanan veriler temalar altında toplanır. Yarı yapılandırılmış sorular aracılığıyla toplanan veriler Braun ve Clarke'ın (2006) belirlediği altı aşamalı modele göre analiz edilmiştir;

- İlk aşamada, toplanan veriler araştırmacı ve danışmanı tarafından deşifre edilerek iki kez gözden geçirilmiştir ve ayrıntılı şekilde incelenmiştir.
- İkinci aşamada, deşifre edilen veriler MaxQDA Analytics Pro 2018 analiz programına aktarılmış ve ilk kodlar oluşturularak tümevarımsal bir şekilde detaylandırılmıştır. Analiz süresi boyunca kullanılan MaxQDA Analytics Pro 2018 programı, verilerin düzenlenmesi ve kodlama süreçlerinin sistematik bir şekilde ilerlemesine olanak sağlamıştır.
- Üçüncü aşamada, kodlanan veriler arasındaki ilişkiler belirlenmiş ve potansiyel temalar oluşturulmuştur.
- Dördüncü aşamada, elde edilen potansiyel temaların, araştırmanın verileri ile ilişkilendirilmesi temel alınmıştır. Sonrasında anlam ve mantık çerçevesinde potansiyel olarak belirlenen temalar yeniden ele alınmıştır.
- Beşinci aşamada, danışman ve araştırmacı tarafından temalar tanımlanmış ve veriler sonucunda anlama uygun şekilde temalara isim verilmiştir. İsim verilirken araştırmanın odak noktası göz önünde tutularak yapılmıştır.
- Altıncı aşamada ise, temalar ve alt temalar oluşturulmuştur. Sonrasında bunların açıklamaları ve katılımcıların ifadeleriyle bir rapor haline getirilmiştir.

3.6. Araştırmanın Etiği

Araştırmanın yürütülebilmesi için Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından KAEK - 563 sayılı karar ile 19.07.2023 tarihinde izin alınmıştır. Etik kurul izin belgesi Ek-1’de sunulmuştur. Araştırma verilerinin toplanabilmesi için görüşme öncesinde katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiştir, verilerin gizliliğinin korunacağına yönelik bilgilendirme yapılmıştır. Aydınlatılmış onam kişilere okunmuş ve katılımcıların sözlü beyanları ses kayıt yöntemi ile alınmıştır. Katılımcıların kişisel bilgileri analiz sırasında kod / rumuzla değerlendirilmiştir. Ayrıca çalışmanın tüm aşamalarında Helsinki Bildirgesi etik ilkelerine de bağlı kalınmıştır.

3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

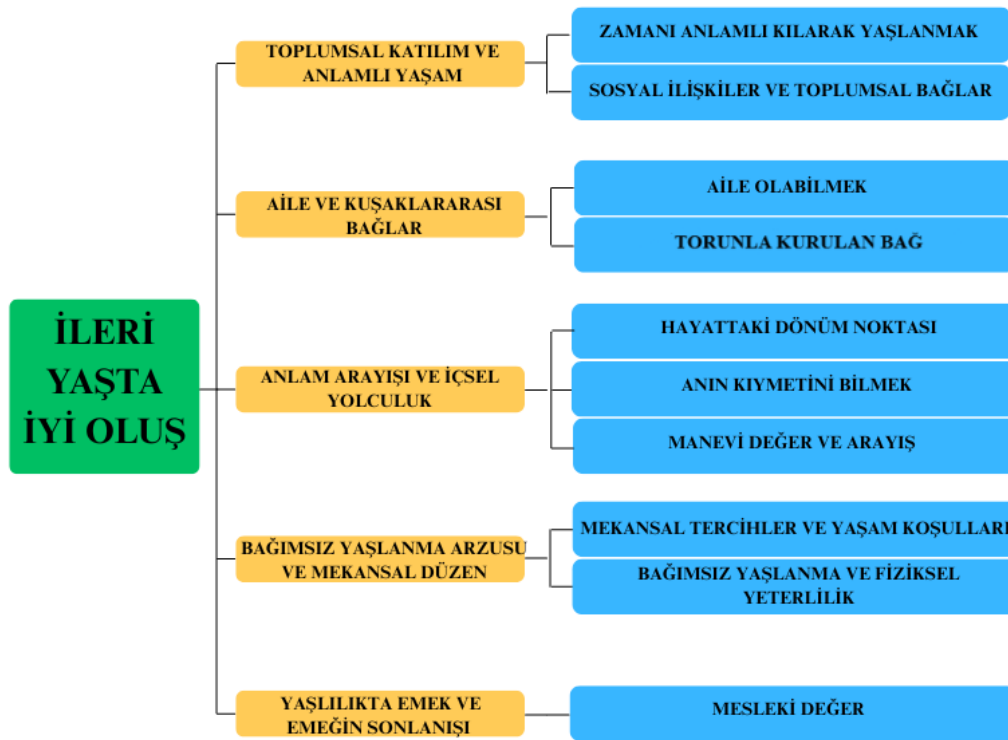
Bu araştırma bazı sınırlılıklar çerçevesinde yürütülmüştür. Öncelikle, çalışma örneklemini ulaşılmasının kolay olması ve uygun olması nedeniyle yalnızca Antalya, Denizli ve İzmir illerinde yaşayan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan ileri yaşı bireylerle

sınırlıdır. Araştırma 23/08/2023 ile 28/10/2024 tarihleri arasındaki belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilmiş olup, veriler katılımcıların o dönemdeki duygu, düşünce ve yaşam koşullarını yansıtmaktadır. Kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu, bireylerin iyi oluş düzeylerini derinlemesine anlamayı amaçlamış olsa da katılımcıların kendilerini ifade etme becerileri verilerin niteliğini etkileyebilecek bir unsur oluşturmuş olabilir. Ayrıca, araştırma bulguları bireylerin öznel deneyimlerine dayandığından, elde edilen sonuçlar ileri yaş grubundaki tüm bireyler için genellemez. Bu sınırlılıklar, araştırma sonuçlarının yorumlanmasında dikkate alınması gereken önemli unsurlardır.



4. BULGULAR

Bu bölümde, ileri yaştaki bireylerin iyi oluş durumlarına ilişkin araştırma bulguları detaylı olarak incelenmiştir. Araştırma “ileri yaşta iyi oluş” fenomenini incelemiş ve sonucunda “toplumsal katılım ve anlamlı yaşam”, “aile ve kuşaklararası bağlar”, “anlam arayışı ve içsel yolculuk”, “bağımsız yaşlanma arzusu ve mekânsal düzen” ve “yaşlılıkta emek ve emeğin sonlanması” olmak üzere beş tema ile oluşturulmuştur. Ana tema ve alt temalar Şekil 4.1’de gösterilmiştir.



Şekil 4.1. Tema ve alt temalar

4.1. Toplumsal Katılım ve Anlamlı Yaşam

İleri yaştaki bireylerin yaşamlarını anlamlı kılarak yaşlanma süreçlerini sürdürdükleri görülmektedir. Bu süreçte, içinde yaşadıkları toplumla olan bağları ve çevreleriyle kurdukları sosyal ilişkiler büyük rol oynamaktadır. Dolayısıyla katılımcıların günlük yaşamda kurduğu ilişkiler ve bu ilişkiler bağlamında edindikleri uğraşlar, katılımcıların iyi oluş durumlarını şekillendirdiği görülmektedir. Bu bağlamda “zamanı anlamlı kılarak

yaşlanmak” ve “sosyal ilişkiler ve toplumsal bağlar” olmak üzere iki temel alt tema öne çıkmıştır. Bu kapsamda yaşlı bireyler sosyal anlamda yaşamdan geri çekilmeden, bulundukları ortamda aidiyet duygusu hissetmiş ve kendilerini değerli görmüşlerdir. Bu alt tema, bireylerin sosyal ilişkiler ve toplumsal bağlar aracılığıyla zamanı nasıl anlamlı kıldıklarını ve iyi oluşlarını nasıl deneyimlediklerini ortaya koymaktadır.

4.1.1. Zamanı Anlamlı Kılarak Yaşlanmak

Araştırmaya katılan yaşlı bireyler, zamanlarını anlamlı ve değerli kılacak şekilde kullanmaktadır. Bunu yaparken de kendilerini hala işe yarar bir birey olarak hissetmektedirler. Ayrıca kendilerine iyi gelen hobilerin yapılması da zamanı anlamlı kılan durumlarla ilişkilendirilmektedir. Bireyin ailesine ve sahip olduğu sosyal çevresine fayda sağlama duygusu, iyi oluş hallerini desteklemektedir. Yaşlı bireyler için zamanı anlamlı kılmak, yalnızca zaman geçirmekten ziyade kurulan sosyal ilişkilerinin de niteliğinin bir göstergesidir.

“Ben yemek yaparken kendimden geçerim. Hele ki kalabalık bir sofraya hazırlık yapıyorsam. Sarma sararken, dolma doldururken elim çalışır ama aklım geçmişte olur. Hala bile her bayram kendi ikramlarımı kendim hazırlarım. Yemek yaptığım zaman yalnız hissetmem çünkü o yemeklerde hep birilerinin sevgisi, anısı olur. Çocukların işten gelince yemek yiyecek olmaları bana iyi hissettiriyor. Bir işin ucundan tutmuşum gibi geliyor.” (K5, 80)

“Günlük hayatımda yemek yaparken galiba zaman akıp gider. Yemek yemeyi sevdiğim kadar, yapmasını ve yaptıklarımı yedirmesini de bir o kadar severim. Benim ablam ve annem çok güzel yemek yapardı ben daha çok tatlılar yapmayı severdim. Tatlılarım da hep beğenilirdi. Şimdi daha çok ailem için yemekler yapıyorum. Onlar yedikçe ben mutlu oluyorum. Aslında bir hobi olarak görüyorum, hobi olarak gördüğüm için de yemek yapmak eğlenceli hale geliyor. İşe yaradığımı hissediyorum” (K6, 81)

Katılımcıların iyi oluşlarında bir hobilerinin olması son derece önemlidir. Bu bağlamda bireyler, zamanı değerli kullanmak için yaşamlarında belirli rutinelere sahiptirler. Bu rutinler hem zamanı işlevsel hale getirir hem de bireye değerli hissettirir. Bitki

yetiştiriciliği ve bahçe işleriyle uğraşma gibi aktiviteler, zamanın nasıl geçtiğini anlamadıkları bir uğraştır. Bitki yetiştirilen sürede yaşadıkları deneyimler doğrultusunda bireylerin hayata dair çıkarım yapılması desteklenir. Dolayısıyla bu aktiviteleri yapmak zamanı anlamlı kılabilen uğraşlardır. Zamanı anlamlı kılan hobileri yapmak, hayata dair duyulan hazzı da arttırmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcılardan K1, K4, K10 ve K13 bu durumu şu şekilde aktarmaktadır:

“Bahçeyle uğraşırken zaman nasıl geçiyor anlamıyorum. Toprağa dokunmak, çiçekleri budamak, sebzeleri ekip biçmek bana hem fiziksel hem ruhsal olarak iyi geliyor. Öncesinde zihinsel olarak hazırlanıyorum, o günü sadece bahçeye ayırıyor, telefonumu sessize alıyorum. Toprakla baş başa kaldığımda adeta başka bir dünyaya geçiyorum. Bir keresinde domates fidelerimi ektiğimde, birkaç hafta sonra ilk meyveleri görünce çocuklar gibi sevinmiştim. Kendime "Bunu sen başardın" demek, beni çok mutlu etmişti. Bu, üretmenin ve emek vermenin verdiği tatmin duygusuydu. Zaten kendim de eczacı olduğum için şifalı bitkilerden faydalı yağlar yapardım hep. Bahçeme o bitkileri eker, koparır, yağ yapardım. Hangi bitkinin neye faydası var her şeyi bilirim. Yakınımdakiler hep bana sorar, nerelerinde sorun varsa hemen benden bir şey önermemi. O kadar iyi gelir ki. Elim çalışırken kafam boşalır, dertler biraz uzaklaşır. Böyle anlar bana yeniden “sen kıymetlisin” dedirtiyor.” (K1,77)

“Çiçeklerim, çiçeklerimi çok severim. 6 tane torunum var, çiçeklerim de torunum gibi. Hepsi rengarenk, canlı. Onlar bana nasıl mutluluk veriyorsa çiçeklerimde öyle. Onları yetiştiririm. Balkonumun her yerinde çiçek var. Onları büyümüş ve çiçek açmış görünce hayat anlamlı geliyor. Hayata karşı umudum artıyor.” (K4, 83)

“Şimdi benim mesleğim gereği ben üretmeyi çok severim. Belediye de bahçe işleri yaptığım zamanlarda, bahçıvanlıkta yeni bir şey ekerken acaba olacak mı, ya da toprakta bu tutacak mı diye çok düşüncelere girerim, sizde girersiniz, bunu yapan herkes girer. Tabii bu birkaç tane bitki için olabilir fakat ben bunların hepsinde zevk aldığım için yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum Çünkü o çok başka bir şey, yani sizin elinizden bir canlı hayata tutunuyor ya da hayata

tutunmaya çalışıyor, bir meyve veriyor. Bu çok güzel bir şey benim için. Sanki onun için önemliymişim gibi hissediyorum. Halbuki bitki deyip geçebiliriz ama öyle değil işte. Bazen küçücük bir şey bile insanı çok fazla etkileyebilir.” (K10, 76)

“Apartman kendimizin olunca önünde öyle küçük bir bahçe var, her şey eker biçirim oraya. Taze soğan, cennet elması var, maydanoz, nane, arkada dutlarım var, erik diktim şimdi bakalım. Seviyorum ya onlarla uğraşmayı. O diktiklerimin büyüdüğünü görünce bir seviniyorum. Onlarla uğraşırken zaman geçiveriyor. Huzurlu hissediyorum yani, birde insan yoruluyor ya eve gidince bir uyuyorum valla çok iyi geliyor Evet bahçeyle uğraşırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlamam. Yorgunluk hissi değil de bir huzur olurdu içimde.” (K13, 75)

K7’ye göre ise, bir beceri kursu olarak tanımladığı yere katılmak yalnızca vakit geçirmek amacıyla yapılmamaktadır. Kursta kendini geliştiren aktivitelerin yapılması önemli bir fırsat olarak görülmektedir. Katılımcı, katılım sağladığı yerden bireysel olarak tatmin olduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla zamanı anlamlı kılma, bireyin kendine sağladığı fayda ve kişisel gelişimini sürdürme çabası olarak ele alınmıştır:

“Bir kursa gidiyorum, yaşlılar için, özel. Arkadaşlarım var orada. Bizi mutlu ediyor şahsen, çok mutlu ediyor. Çünkü orada el, kol hareketleri yaptırıyorlar. Bazen de zeka geliştirici oyunlar oynatıyorlar. Oyun oynarken de bazen bacak hareketleri de yaparız. Bu saatten sonra ağırlarımız iyileşmeyecek belki ama az da olsa iyi geleceğini düşünüyoruz tabi. O yüzden burada zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum. Çünkü yeni yeni şeyler öğreniyorum. Bu yaşta bana şevk veren bir şey bu kurslar. ” (K7, 88)

Yeni yerler görmek ve gezmek de zamanı anlamlı kılmanın bir başka boyutudur. Yeni yerler görmek ve gidilen yerlerde farklı deneyimler kazanmak yaşamlarına değer katan bir aktivite olarak görülmektedir. Katılımcılar için gezmek, yaşamla kurdukları ilişkiyi geliştiren, merak duygusunu gideren ve yaşamda aktif olmayı sağlayan bir etkinliktir. Özellikle farklı kültürleri gözlemleme, farklı yerlerde yaşama isteği, görmediği yerleri görme gibi deneyimler, yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu doğrultuda, gezme eylemi, yalnızca boş zamanı değerlendirmek değil, bireysel anlamda

da iyi oluşa katkı sağlayan bir yaşam biçimi olarak ele alınmaktadır. K5, K12 ve K9 gezmeye olan yatkınlıklarını belirterek bu konunun önemine şu şekilde vurgu yapmışlardır:

“Ben bir gün evde dursam diğer gün mutlaka dışarı çıkarım. Hiçbir şey bulamazsam yürüyüş yaparım. Turlarla çoğu şehri gezdim. Hatta İstanbul’a torunun gelin evini hazırlamaya bile gittim. O yüzden gezmek, yeni yerler görmek çok güzel. Biri bana “ben bu şehre gideceğim” dediğinde ona hemen öneriler sunarım. Anlatırım, oranın nesi meşhur, neresi güzel, nereye gidilmeli gibi. Bunlar hep bana iyi hissettirir, kendimi çok bilgili hissedirim.” (K5, 80)

“Kızım ben gezmeyi çok severim, bu bana çok iyi gelir ya. Yeter ki bana gezme olsun. O yüzden ben gezdikçe çok mutlu olurum, Denizli’ye gitmek biraz zor oluyor gerçi ya, işte otobüslere dolmuşlara binmek zor olduğundan. Oraya gittik mi de bir 10 gün 15 gün hep kalırız. Ama oraya gittin mi yani her yeri gezdim mi ben çok mutlu olurum. Çoğu zaman yüklü şeyleri kıza aldırıyoruz ama ben yine de dolaşmaya gitmekten kendimi alıkoymam.” (K12, 86)

“Onlar (akraba üyelerinden bahsediyor) beni böyle aniden götürürdü, gençtim o zaman ben, çok hoşuma giderdi, bir de küçük yerde yaşardık böyle şehir imkanları yoktu. Ondan genç kızken çok mutlu olmuştum, amca kızları, onların kocaları gezerdik hep. İlk kez yurt dışına çıkmıştım, uçak binmiştim, yurtdışında değil artık gene Türk yeri ama olsun. Değişik yer gördüm, güzel yerler gördüm, çok sevindim yalan değil. Ya böyle neler düşündüm, burada yaşamak isterdim dedim. Ne olabilir ki zaten, orası da deniz kenarı. Denizi seviyorum ben ya. Öyle iş yapmak istemiyorum, içimden gelmiyor öyle temizlik falan ama dediğim gibi değişik yerler gezmek tozmak, yeni yerler görmek, evet arkadaşlarımla, komşularımla vakit geçirmek.” (K9, 80)

Günlük yaşamlarında zamanı anlamlı kılmak için üretken olmak bireyler için büyük bir fırsat olarak öne çıkarmaktadır. Üretken olmak bir gereklilik olarak görülmemekte, aynı zamanda duygusal olarak da bir anlam taşımaktadır. Bu doğrultuda gıda hazırlığı yapmak, aile bireylerinin birbiriyle bağ kurmasının ve bu bağı sürdürmenin bir aracı

olarak görülmektedir. Katılımcılar, kışlık hazırlığı yaparken çocukların özel isteklerini karşılanmayı bir iş olarak değil, önemsedikleri bir talep olarak görmektedirler. Bu durum bireylerin kendini işe yarar hissetmesine ve bir rol üstlenmesine katkı sağlamaktadır. Katılımcılardan K4 ve K13 şöyle aktarıyor:

“Ben hep arka bahçede aşağıda ekmek yaparım, arada kızım börek diye tutturur, bazen oğlum bazlama der. Onlara onları yaparken, sonra yaptıktan sonra da onların onu yemesi görürken çok iyi hissedirim. Onların isteklerini yerine getirmek benim için bir zevk.”(K4, 83)

“Geçen yaz teyzenle birlikte (eşinden bahsediyor) salça yaptık arka bahçede. Kışlık domatesleri kaynattık, konserve yaptık derken. Bir baktım akşam olmuş. Benim hanım da durmaz zaten hep ekmek yapar ya kuzinede ya da ateş yakarız, börek yapar. Evlatlar hep söylenir “yeter” diye de yemesini de bilirler. Bilmezler ki bu yaşlarda onların istediklerini yapabiliyor olmak ne büyük nimet. Onlar için söylemesi kolay geliyor da, bizim yaşlarımıza gelince anlayacaklar. (gülerek yanıtıyor)”(K13, 75)

4.1.2. Sosyal İlişkiler ve Toplumsal Bağlar

Katılımcılar, ileri yaşta sosyal ilişkilerin ve özellikle komşuluk bağlarının önemine dikkat çekmişlerdir. Komşularla geçirilen zamanın, yaşanılan çevreyle sürdürülen iletişimin bireyin sosyal çevresiyle olan bağlarını canlı tuttuğu ifade edilmiştir. Ayrıca bireyin kendisini faydalı hissettiği herhangi bir aktiviteye katılması, sosyal çevreye doğal biçimde dâhil olmasını sağlayan bir etken olarak değerlendirilmiştir. Katılımcılardan K3, K4, K9 ve K12 bu durumu özellikle vurgulamış, komşularla olan ilişkilerin iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmişlerdir.

“Bak buraya gelirim, bazıları oturalım çay içelim der, ya bir dur arkadaş ya bizde içelim der ama ben izin vermem. Herkese yedirmeyi severim, mesela cebimde fındık var veyahut üzüm var. Ben çarşıya indiğimde kimseye vermemelik etmem, boş çıkmam yani. Cebimde üzüm, fındık ne varsa her şeyden katarım, herkese

avuç avuç. Herkes yedikçe ben mutlu olurum. Onlar benim komşum, kimse yoksa onlar var ne de olsa.” (K3, 88)

“Bir yandan komşular gelir bir yandan televizyon derken, çay içeriz kahve içeriz. Onlarla zaman geçirmeyi seviyorum. Benim kardeşim gibiler hepsi. Aynı mahallede aynı yerde geçti ömrümüz. İçimizden birinin ayrılması beni çok üzer çok.” (K4, 83)

“Günlük hayatımda da arkadaşlarım var mahalleden, komşular falan, onlarla dışarı çıktığımda mutlu oluyorum seviniyorum, muhabbet ediyoruz, gezmelere gidiyoruz, yani dışarıda oturma, ev gezmesi değil. Onlarla olayım yeter. Onlarda benimle olmak ister.” (K9, 80)

“İşte birlikte otururuz çay içeriz, yemekler yapar yeriz. Bazen onların oraya gideriz, ekmek börek pişirir ederiz çoğu zaman evde durup komşularla oturduğumda ben çok mutlu olurum. Onlarda yalnız. Birbirimize destek oluyoruz.” (K12, 86)

Katılımcılar için iyi oluşun sürdürülebilmesinde sosyal ilişkiler ve bu ilişkiler bağlamında toplumsal bağlar önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal bir varlık olarak insan, yaşamı boyunca çevresindeki diğer insanlarla kurduğu ilişkiler sayesinde kimlik kazanmakta ve bu kimliği zamanla genişletmektedir. Bu bağlamda, bireyin çevresiyle kurduğu iletişimi sürdürmesi, psikolojik anlamda iyi hissetmesine katkı sağlamaktadır. Komşuluk ilişkileri ve yaşanılan çevreyle olan iletişim, ileri yaşta sosyal çevrenin canlı tutulmasına yardımcı olan önemli bir iletişim ağı oluşturmaktadır. Ayrıca bireylerin sahip olduğu geniş ailesinin uzakta olması, bireyleri sosyal çevreyle daha fazla etkileşim kurmaya yöneltmektedir.

4.2. Aile ve Kuşaklararası Bağlar

İyi oluşun sürdürülebilmesinde aile bağları ve kuşaklararası bağlar önemli bir yer tutmaktadır. Aile bağları, bireyin sahip olduğu geniş aile yapısındaki sorumluluklarına bağlı olarak gerçekleşen ve birlikteliği içeren bir bağdır. Dolayısıyla aile, bireyin kendini bulduğu ve karşılıklı olarak ilişki içerisinde olduğu sosyal bir yapıyı temsil eder.

Bireylerin çocuklarıyla ve torunlarıyla kurduğu ilişkiler, yaşama anlam katan ve duygusal anlamda destek alınan bir unsur olarak görülmektedir. Kuşaklararası bağ olarak tanımlanan bu tema ise, başlı başına torun sevgisini temel alan bir durumu ifade etmektedir. Bu bağlamda katılımcılar torun kavramını, yaşama anlam katan bir kaynak niteliği olarak görmektedirler. Katılımcılar arasında iyi oluşun en çok vurgulandığı tema, aile ilişkileri ve kuşaklararası bağlar teması olmuştur.

4.2.1. Aile Olabilmek

Katılımcılar için geniş bir aileye sahip olmak, iyi oluşun desteklenmesinde kritik bir öneme sahiptir. Aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin iyi olması, ailenin büyüğü olan yaşlıların kendilerini daha iyi hissetmesini sağlamaktadır. Eşinin ve çocuklarının hayattaki varlıkları, ileri yaştaki bireyin yaşamına değer katan bir faktör olarak görülmektedir. Çocukların ekonomik olarak iyi durumda olması veya sağlık bakımından herhangi bir rahatsızlık içinde olmamaları, katılımcılar için iç huzuru sağlayan ve genel iyilik haline katkı sağlayan bir değerdir.

“Yani hepsinin durumu aşağı yukarı iyi. Ben onları öyle iyi gördükçe memnun kalıyorum. Çok mutlu oluyorum onları mutlu görünce. Ben onlar için çok fazla şey yapamadım. Desteklerim oldu illaki ama sıkıntıdan uzakta yaşam sürmeleri her ana babanın istediğidir sonuçta. Benim için çok önemli.” (K7, 88)

“Benim için de başarı duygusu, daha çok hayatla ilişkili olan bir şey. Rahat bir hayatım varsa, ben, ailem ve torunlarımın isteklerine rahat bir şekilde erişebiliyorsam onları karşılayabiliyorsam çok başarılı olduğumu düşünürüm. Benim için önemli olan kendi ailemdir her zaman. Onların rahata ermeleri.”(K10, 76)

Katılımcılar için aile olmak yalnızca duygusal bir bağdan ibaret değildir; aynı zamanda ailenin ortak değeri olan görev ve sorumlulukları yerine getirebilmektir. Birçok katılımcı, aile olmayı ve ailenin beklentilerini karşılayabilmeyi yaşamlarında önemli bir başarı olarak görmektedir. Çocuklarını iyi yetiştirebilmek ve aile içindeki olumlu iletişimi sürdürebilmek gibi sorumluluklar, bireylerin yaşamlarına anlam katan değerler arasında yer almaktadır. Çocuklarla geçirilen

vakit, geçmişte sıradan ve anlamlandırılmayan bir durum gibi olsa da yaş ilerledikçe kıymeti anlaşılan ve anlamı derinleşen bir değere dönüşmektedir. K6, K4, K13 ve K5 bu durumu şöyle aktarıyor:

“Tek bir çocuğa hayatımızı adanmak istedik, ne isterse yaptık. Onun gelişmesi için her şeyi yaptık, elimizi taşın altına koyduk. Bir dediğini iki etmedik, güzel bir hayatı olsun diye”(K6, 81)

“Zaten bu hayattaki hedefim de düzgün bir insan olarak çocukları büyütmektir, onu da çok şükür başardım. Kimseye muhtaç olmadılar, başları hep dik oldu, kalplerinde kötülük olmadı.”(K4, 83)

“Benim hedefim çocuklarımı okutmaktır, iyi insan olmalarını sağlamaktır, sonra da birlikte yaşlanmaktır. Bu hedeflere ulaştım mı? Evet. Benim için çok önemli bir şey. Vatan millete iyi insanlar, çalışkan insanlar yetiştirmek.”(K13, 75)

“Ben çocuklarımı doğru büyüttüm, kimseye kötülük yapmadım. Onlara da yaptırmadım. İyi insan olmayı iyilerle öğütledim hep.”(K5, 80)

Çocukların evlenip aileden ayrı bir yere yerleşmeleri, yaşlılar açısından duygusal bir boşluk yaratabilse de aslında aile olmanın getirdiği sorumlulukları başarıyla tamamlayabilme hissiyatı ayrıca mutluluk olarak görülmektedir. Bunun yanında çocuklarını evlendirebilmek yalnızca toplumsal anlamda sorumluluğu yerine getirmek değil, bireylerin yaşamlarında bir amaç duygusuna sahip olduğunu da göstermektedir. K10, çocuklarına yeni bir düzen kurmayı şu şekilde ifade etmektedir:

“Şimdi eşimle birlikte çocuklarımız evlenmeden bir amacımız vardı, onları evlendirmek. Onları bir iş gücü sahibi yapabilmektir, kendi ailelerini kurmalarıydı. Sonunda başardılar bizim desteklerimizle de oldular bu bizim için aslında bir amaçtı. Biz sonuçta kendi ailemizi kurduk, yolu çok çok yürüdük. Çocuklarımızı evlendirip onlara bir düzen kurmaktır. ”(K10, 76)

Yaşlı bireylere bakım veren kişiler, ileri yaştaki yaşlıların tüm günlük yaşam aktivitelerini yerine getirebilmesinde önemli bir destek unsurudur. Dolayısıyla yaşlı bireyler bakım veren kişileri ihtiyacı karşılayan bir bakıcı olarak değil, onu aileden biri olarak görmektedirler. Çocukların çalışma hayatında aktif olmaları, evlilik nedeniyle ayrı bir evde yaşamaları ve bakıcılarıyla olan samimi ilişkileri, yaşlı bireyleri bakıcılarıyla aile olma seviyesine kadar çıkartmaktadır. Yaşlı bireyin sahip olduğu kendi geniş ailesinin yanında olmaması veya uzakta olması, bakıcılarıyla olan ilişkilerin daha da güçlenmesine neden olmaktadır. K11 ve K8 bu durumu şöyle ifade etmektedir:

“Tuvaletime giderim kendim de yine de bana göz kulak olur. Bazı yıkar beni, ne kadar sağlam gibi olsam da düşmekten korkarım. O yüzden yardım eder. Temizliğimi yapar, baksana evim tertemiz. Hepsini Sevim yapar. Çocukları arattırırım bazı zamanlar. Hatta bazen birbirimizi görür de konuşuruz, o bana açtırır (görüntülü konuşmaktan bahsediyor). Çok sevinirim. Sevim de evladım oldu zaten diğerlerinden hiç ayırmam. Bakıcım da benim evladım, Sevim de kızım (bakıcısı). Sabah gelir yemeğimi yapar, Allah razı olsun. İşimi kolaylaştırır, ben bir şey yapamam. Bakıcımı çocuklarımdan ayırmam. Onlar pek tatlı. Her geldiğinde iki kap yemek yapar, yeriz bazı zamanlar.” (K11, 86)

“Bakıcım var bir de. Yıllardır bana bakar. O benim ailemden biri gibi oldu artık. Bu kadarda iyi bir insana denk gelmişim beni çok mutlu ediyor.” (K8, 92)

4.2.2. Torunla Kurulan Bağ

Katılımcılar için torun, aile üyeleri arasında en değer verdikleri kişilerdir. Bu bağlamda bireylerin büyük bir kısmı torunlarını hayatlarının merkezine koymuşlardır. Buna göre torunların varlığı, bireyleri yaşama bağlayan ve yaşamaya değer kılan bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Torunlarını sevmek ve onlarla vakit geçirmek, bireyler açısından bir yaşam amacı yaratmaktadır ve yaşamdan aldığı doyumunu da desteklemektedir. Dolayısıyla torunlara dair yapılan her şey, hayatlarında anlam kıldıkları bir durumdur. Katılımcıların çoğu ailenin hem yeni hem de en değerli üyesi olarak gördükleri torunlarla vakit geçirmeyi, hayatlarında önemli bir an ve yaşamaya değer gördükleri bir anı ifade etmektedir:

“Ah bir de küçük oğlanınki var, son kız torun. Onla birlikte vakit geçirdim mi kendimi çok güzel hissedirim Annesi çalıştığından bana bırakıyorlar, biz de annesi gelene kadar hep eğleniriz. Bazen büyük oğlanın kızı gelir üniversiteden. Ben de evden çıkmayı sevmem ya pek. Beni sürekli öyle evde gördü mü “babaanne hadi gidiyoruz” der. Onunla marketlere yürürüz. O beni hareket ettirmeye çalışıyor anlıyorum da. Kızıyor sonra bana çok çabuk yoruyormuşum. Bir gün yemeğe gittik onla, aldı beni yürüdük yakın bir yerdi. İskender döner yedik de geldik. Çok mutlu olduydum böyle oldu mu.”(K4, 83)

“Torunlarımla zaman geçirmek bana iyi gelir. Onların neşelerini duymak evimi doldurur. Onlar geldiklerinde cümbür cemaat evimde sanki bir sıcaklık hissediyorum. Torun bir başka.”(K5, 80)

“Zaten çok sık görüşemiyoruz, en azından bu şekilde bile onlarla birlikte görüşüyor olmak beni çok mutlu ediyor. Bayram zamanları geldi mi zamanın nasıl geçtiğini bilmem hiç. Bu yüzden söylüyorum, eşimle ve çocuklarımla geçirdiğim yani ailemle olduğum zaman aslında benim için her şeyden çok çok daha değerli bir sağlık iki aile.”(K10, 76)

“Büyük torunu bir de buradaki kızımın çocuğunu. Sürekli buraya, yanımıza, okul kapanınca hep gelirlerdi, kalırdık sürekli. Onu ben bakkala götürürdüm “istediğini al” derdim. O da cips alırdı, şeker, çikolata. Bana vermezdi sürekli ben avucumu açardım “yok dede ya” diye bağıırırdı Onlar sevindikçe, yiyip içtikçe ben mutlu olurdum. Onlarla dalga geçip isteyince bile onların kızması benim çok hoşuma giderdi. Tabi artık ben de ne bacak kaldı ne şey. Onlar da büyüdü gitti zaten.”(K12, 86)

“Bazen anası görmeden markete götürüyorum onu. Çünkü gördü mü hemen kızar, abur cubur yedirmeyin diye (gülerek yanıtlıyor). Ne alacağını da biliyor cavır, nerede zararlısı şeker olanı var hemen ona koşar. Pahalı şeyleri de biliyor dondurma aldığımızda her zaman şu en pahalı olanı var ya mag... , magun muydu neydi hemen onu alır. Allahtan anası babası gündüzleri çalışıyor da görmeden alıveriyorum.”(K13, 75)

Katılımcılar için torunların evlenmesi, ileri yaştaki bireyleri derinden etkileyen önemli yaşam olayları arasındadır. Torunlarının evlendiğini görmek ve özel günlerinde yanlarında bulunmak, yaşlı bireylerin hayatları boyunca hissettikleri en anlamlı ve unutulmaz deneyimlerden biri olarak nitelendirilmektedir. Buna ek olarak torunların evliliklerinde aile büyüğü olarak yaşlıları sürece dahil etmeleri, onların kendilerini değerli hissetmelerine katkı sağlamaktadır. İleri yaştaki bir birey için torunların mutluluğunu paylaşmak, onlar için de bir mutluluk kaynağı ve iyi oluşlarını destekleyen önemli bir dönüm noktasıdır. Katılımcılar için toruna yüklenen anlam sadece sevgi bağı olarak görülme, torunların hayatlarının her anına şahit olmayı vurguladıkları bir gurur ve mutluluk kaynağıdır. Bu durum K4, K5, K7 ve K13 tarafından şöyle ifade edilmektedir:

“Torunlar evlendi O anın mutluluğunu sana nasıl anlatayım. Benim için gelmeleri, gelinlikle buraya kadar girmeleri. Bir de bizim merdiven de dardır, ona rağmen kızım geldi elimi öptü. Hayattaki en büyük mutluluğum bu oldu herhalde. Çok özel hissettim.”(K4, 83)

“Geçen ay en büyük torunumun bir kızı oldu, minicik bir bebek. Onu ilk kucağıma aldığımda içim bir başka titredi. Torun evlattan daha değerli derler ya, sen bir de torunun evladını düşün ne kadar güzeldir. Sanki hayat bana yeniden “devam et” dedi.”(K5, 80)

“2 torunumuzu da evlendirdik, nişanlanırdık, bir şeyler oldu. O anları gördüğümde içimde mutluluk yaşadım. Zaman ne çabuk geçiyor. El kadar çocuklar ne ara büyüdüler diyorum. Benim için çok büyük gurur kaynağı. ”(K7, 88)

“İlk torunun düğünü beni çok ağlattı ama üzüldüğüm için değil. Bir baktım, benim küçük kız gelin olmuş. Gözüm doldu. İçimde biraz gurur biraz da mutluluk vardı. Çünkü ilk kez ayrılacaktık, bunca yıl hep aynı yerde olunca. Bir de gelinlikle gelip bana sarıldı, içimden geçenleri anlatamam. Diğer torunların en büyük ikisi evlendi duygular beni hala dinç tutar. Büyüğün düğünüydü, hiç aklıma gelmezdi önceden bu kadar yaşayacağım da çocuklarla, torunlarla karşılıklı oynayacağım.

Oynamayı da pek beceremem ya döndüm geçtim ortada. Düğün salonuna gidip, torunu orda “evet” derken görene kadar bir hayal gibiydi. Allah isteyen herkese göstereyim. ”(K13, 75)

4.3. Anlam Arayışı ve İçsel Yolculuk

Bireyin kendi içindeki anlam arayışı, onun kendi içsel dünyasıyla kurduğu ilişki üzerinden açıklanmaktadır. Bireyin duyduğu hisler, sahip olduğu arzular, zamanla kazandığı farkındalıklar ve oluşturduğu karakter yapısı, bireyin anlam arayışındaki temel unsurlardır. Bu süreç aynı zamanda bireyin içsel bir yolculuğa çıkmasını da beraberinde getirir; çünkü anlam arayışı çoğu zaman kişinin kendini yeniden keşfetmesini ve yaşamına dair derinlemesine bir sorgulama yapmasını gerektirir. İleri yaş dönemlerinde bireyler, geçmiş yaşam deneyimlerine ve yaşadıkları olaylara geri dönüp baktıklarında, yaptıkları değerlendirmeler ile var olma amaçlarına yeni anlamlar yükleyebilmektedirler. Bu bağlamda, anlam arayışı ile içsel yolculuk iç içe geçen kavramlar olarak, bireyin manevi derinliğini ve yaşamına dair içsel bütünlüğünü inşa etmesine katkı sunar. İçinde bulunulan anın değerini bilmek, bireyin hayatındaki dönüm noktaları ve bireyin manevi değere doğru yaklaşması, ileri yaştaki bireyin iç dünyasını anlamak için tanımlanabilmektedir. Dolayısıyla içsel yolculuk yalnızca bireyin kendini tanımasına olanak sağlamakla kalmaz, aynı zamanda iyi oluş üzerinde de ruhsal ve duygusal boyutu da şekillendirmektedir.

4.3.1. Hayattaki Dönüm Noktası

Katılımcılar için, hayattaki dönüm noktaları, bireyin kendini her zamankinden daha fazla sorumluluk sahibi olarak gördüğü ve yaşam ödevlerini yerine getirmeye başladığı süreç içerisindeki bir zamandır. Dönüm noktaları herkes için farklı bir değere sahip olsa da, bireylerin yaşamını değiştiren özellikte bir yapıya sahiptir. Bu doğrultuda evlilik, bireylerin hayatında bir dönüm noktası olarak görülmektedir. K6, K10 ve K1’e göre evlilik yapmak sadece bir birliktelikten ziyade yeni bir hayata da başlamanın ilk adımı olarak görülmektedir:

“Eşimle birlikte severek evlendik biz. İlk evlendiğimiz gün, benim için dönüm noktası oldu. Zaten hayatımda oradan sonra değişti. Her şey olduğundan çok farklıydı.”(K6, 81)

“Mesela benim için eşimle evlenmemdi. Başkaları için aynı olmayabilir tabi. Ben çok severek evlendim. Onunla her şeye varım dedim. Eskiden çok değerliydi bu. Zoruda birlikte gördük kolayıda. Sıkıntıya da birlikte çektik.” (K10, 76)

“Gençliğimdeki en büyük hedefim ayaklarımın üzerinde durmak ve iyi bir aile kurmaktı. Eşimi gördüm beğendim ve bir yuva kurduk. Hayat buradan itibaren başlıyor zaten.” (K1,77)

4.3.2. Anın Kıymetini Bilmek

Katılımcılar tarafından anın kıymetinin bilinmesi, eski anılara duyulan özleminden kaynaklıdır. Eşinin, çocuklarının ve sevdiği sosyal çevrenin artık eskisi gibi olmaması, katılımcılar tarafından özellikle vurgulanarak bugünün değerinin daha çok bilmesinde etkili olmuştur. Bunun yanında stressiz bir yaşama sahip olmak, iyi olmanın temel yapı taşları arasında yer almaktadır. Katılımcılar bu noktada, sorunlarla başa çıkabilmek için en etkili yöntemin, her şeyi olduğu gibi kabul etmenin önemine dikkat çekmişlerdir. Bugünün, yarından daha kıymetli olduğunun farkına varılması, plan yapmadan ve mevcut anın tadına varması ile açıklanmaktadır. Bu durumu K2 ve K11 şöyle ifade ediyor:

“Hiç öyle belirli bir hedefim yok yani. Hayatın akışına kendimi bırakmış gibi hissediyorum. Öyle de oldu yani, her şeyden de mutlu oldum. Aklımda böyle olsaydı şöyle olurdu, şöyle olsaydı böyle olurdu diye öyle bir şeyim kalmadı, yok. Sana bir tavsiye vermem gerekirse rahat olacaksın, her şeyi kafanıza takmayacaksınız. Bakın ölüm bu hayattaki en üzüntü veren şeydir. Ama haktan geldik hakka gideceğiz. Ben öyle görüyorum, ölüme bile üzülmeceksin.” (K2,89)

“Sende öyle hiçbir şeyi kafaya takmayacaksın. Bir de ben hiçbir şeyi takmam, laylaylom. Rahattım çok, hala rahatım. Hiçbir şeyi dert edinmem, hiçbir şeyi öyle düşünüp durmam. Kim kiminle ne yapmış hiç umrumda değil. Ben sadece yoluma bakarım ve beni ilgilendiren şeyde budur. Gerisi boş.” (K11, 86)

K11' a göre anın değerinin bilmek, geçmişte yaşanılan olayların değerini bilerek geleceğe bakmaktır. Bu durum şöyle aktarılmıştır:

“Kışın yazları birlikte dururduk ninemle (bağ evinden bahsediyor). Evim vardı, malım çoktu. şimdi evimin önünde, arkasında geniş tarlam var. Önümde ev yaptırdım, tekrar bağ evi. Orda rahat oturur, mis gibi havasını alırdım, ah oralarım. Malımız vardı, şimdi gönöl onları ister. Hayvanlarımızı dağa götürür salardım. Dağda büyük bir kaklık var onları sulardım, nerde kaldı şimdi onlar. Yüksek dağ başına çıkarır, hayvanları salarım. O dağa çıktığımda huzurlu hissederdim, o kadar huzurluydu ki. Eski günleri hep ararım. Demekki o zaman güzelmiş, şimdi yapabilme şansım yok.”(K11, 86)

4.3.3. Manevi Değer ve Arayış

Katılımcılar kendilerini daha özel hissettiklerinde manevi anlamda değerli olduklarını da hissetmektedirler. Bu durum aynı zamanda bireyin hayatında önemli bir mutluluk kaynağı olarak tanımlanmaktadır. Özellikle aile üyeleriyle olan iletişim, iyi oluşa katkı sağlayan unsurlardan biridir. Katılımcılardan K13 ve K6, aile üyeleriyle kurulan iletişimin ve birlikte yaptıkları aktivitelerin kendilerini iyi hissettirdiklerini vurgulamışlardır.

“Ailem bana sürpriz yapmışlar. O gün o kadar güzeldi ki, kendimi özel hissettim açıkçası. Gözlerim doldu, ağladım. " unutulmamışım" diye geçirdim aklımdan. Sevildiğini hissetmek yaşlıların en büyük ihtiyacı kızım. Yaşlıyız diye bir çok şeyi yapamıyoruz. Onların dilinden anlamıyoruz ama küçücük bir şey bizi çok mutlu ediyor.” (K13, 75)

“Hiçbir zaman gitmediğimiz bir yer olduğunda torunlar arar hemen beni “sende gel” diye. O zaman kendimi çok değerli hissedirim. Unutulmadığımı hissedirim. Bana değer veriyorlar derim. Bunun manevi değeri parayla pulla alınmaz.”(K6, 81)

“Hele kızım her gün gece gündüz demeden yanıma gelir, kontrol eder, alınacak bir şeylerim varsa alır. Zaten gezmeyi çok sever, çıkmışken gerekli gereksiz her şeyi meraktan toplar gelir. Oğullarımdan en küçüğü de her akşam üstü iş çıkışı bana uğramadan eve gitmez. Önce beni bir kontrol eder, otururuz ederiz, bir saat sonra evine çıkar. Bazen çıkar hemen geri gelir. Yemek yeriz birlikte, karısı da gelir çocukları da getirirler. Hele en küçük torun demesin mi “Babaanne, bugün en güzel hangi yemeği yaptın?”. Böyle geldi mi valla tüm yorgunluğum gidiverir. İçimde çiçek açar gibi olur.” (K4, 83)

K13 ve K4’e göre aile üyelerinin, bireylerin ihtiyaçlarını soruyor olması ve günlük yaşamda rutin olarak yaşlı birey ile iletişim kurulması, manevi olarak ileri yaştaki bireyleri iyi hissettirmektedir:

“Hissettirmez olur mu? Biri gelir el öper beni sorar, biri gelir “markete gidiyorum, alınacak bir şeyiniz var mı” diye sorar, biri gelir “pazardan ne istiyorsunuz?” diye sorar. Bunlar çok güzel şeyler. Çok şanslıyız aslında biz hanımla, her yaşlı böyle değil şimdi, kapıdan gelecek bir kişiye bakar oldular. O yüzden bunlar çok kıymetli.” (K13, 75)

“Daha yenice dizimden ameliyat oldum. Oğlanlarım sağ olsun, beni çok desteklediler hem ekonomik hem manevi. Biraz yük oldum gibi hissettim, ama onlar sağ olsun bana hissettirmediler. Ben öyle hissettim çünkü ben bir kere “ameliyat olacağım” dedim, sonra oldum, boşa gitti. Başka doktora gittik. Tekrar olacağım söylendi. Bu sefer bir dizimden oldum sonra bir de diğer dizimden de yine oldum. Bir de özel hastanede olunca biraz masraflı oldu tabi. Böyle olunca yük olmuşum gibi geldi. E bir de eve döndüğümüzde dizlerimi hareket ettirecekmişim bu yüzden fizyoterapist çağırdılar bana çocuklarım. Epeyce bir onunla yaptık ama ağrılarım bir türlü geçmedi. Küçük oğlum eczası bana takviye ilaçlar aldı, destekleyici. Onları getirdiğinde kendimi onların gözünde hala değerli hissettim. Sadece küçük oğlan değil, herkes etrafımdaydı. Şimdi olduğundan daha çok gelirlerdi yanıma. Herkes iyi misin, nasılsın diye sordukça ben mutlu olurdum. Hatırlanmak insanı sevindirir.” (K4, 83)

K8 ve K5'e göre maneviyat, oldukça geniş ve çok boyutlu bir anlama sahiptir. Bunun yanında dine yönelim ve ibadetler, manevi arayışın önemli bir boyutu olmaktadır. Katılımcılar dini görevlerini yerine getirdiklerinde veya dua ettiklerinde psikolojik olarak iyi hissettiklerini ve içsel huzuru bulduklarını ifade etmektedirler. Bu durum onlara hem psikolojik olarak rahatlama hem de iyi olma halini deneyimledikleri bir alan sunmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcılar bu durumu şöyle aktarıyor:

“Namaza durmak, Allah’a yönelmek beni çok rahatlatıyor. İyi geliyor. Kur’an okuyorum birde gün içinde anlamaya çalışıyorum. Maneviyatla doluyor içim. Birde hacca gitmek benim hayatımı anlamlı kıldı.” (K8, 92)

“Dualarla başlarım işe. Dua benim için olmazsa olmaz çünkü Allah’a sığınmak ama huzur verir.” (K5, 80)

4.4. Bağımsız Yaşam Arzusu ve Mekânsal Düzen

İleri yaştaki bireylerin iyi oluşlarını sürdürebilmelerinde, bağımsız bir yaşam arzusu ve yaşam alanlarını ihtiyaçlara uygun şekilde düzenlenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda bireyler yaşam alanlarının ya da aidiyet hissettikleri ev ortamının; kendilerine psikolojik, sosyal ve duygusal anlamda güven veren, rahatlatan ve huzur sağlayan niteliklere sahip olmasının önemini ifade etmişlerdir. Bireylerin yaşam koşulları bağlamında tercih ettikleri mekânın konforu, düzeni, güvenliği ve sosyal çevreyle olan ilişkileri katılımcılar açısından belirleyici unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Bu unsurlar sağlanırken bağımsız yaşama ve fiziksel anlamda yeterli olunması da bireylerin günlük yaşamda bir başkasına ihtiyaç duymadan eylemlerini sürdürebilme kapasitelerini temel alır. Katılımcıların kendi evlerinde sahip oldukları kontrol hissi, alışkanlıklarını gerçekleştirebilme ve bireysel anlamda karar alabilme özgürlüğünün iyi oluş hallerini desteklediğini belirtmişlerdir.

4.4.1. Mekânsal Tercihler ve Yaşam Koşulları

Katılımcılar yaşam koşullarını ele alırken kendi iç dünyaları ve fiziksel çevreleri doğrudan bir ilişki içindedir. İçsel huzurun sağlanabilmesi, bireyin aidiyet hissini yaşadığı yerde mümkündür. Dolayısıyla yaşlıların mekânsal aidiyet hissi içinde olduğu yerde yaşamak istemektedir. Bununla birlikte bazı katılımcılar da yaşam alanlarında

mekân değişikliğinin kendilerine iyi geleceğini ve daha sağlıklı olabileceklerini vurgulamışlardır. Mekânsal tercihlerde hem fiziksel rahatlık hem de duygusal aidiyetin birlikte değerlendirilmesi, katılımcıların iyi oluşları üzerinde belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu durumu K1, K2 ve K9 şöyle aktarıyor:

“Önemli olan yaş almak değil, sağlıklı kalmak. O yılları nasıl geçirdiğin. Sevgiyle, üretkenlikle ve vicdan rahatlığıyla geçirilen bir ömür, bence en büyük başarı ve iyi bir yaşamın da sırrı. Bunun için bazen buradan (yaşadığı yerden bahsediyor) daha başka bir yerde yaşamak istiyorum”(K1, 77)

“Huzurum olsun, huzur istiyorum bundan sonra. Çok şükür hamdolsun huzurluyum ve iyiyim. Ama bunun devamı olsun isterim. Şurada ne kadar ömrüm varsa huzur içinde yaşamayı bekliyorum. Belki de evimi değiştirmek iyi gelir bilemiyorum. Çocuklar diyorda ne yapacağımı bilmiyorum.”(K2,89)

“Böyle, bir sahil kenarında yaşamak iyi hissettirecek. Ama evlatlarıma yakın olsun, akrabalarımızdan uzak bir hayat olsun, bu bana çok iyi gelecek çocuklarımla. Ben şimdi aile apartmanında olduğum için, ayrı bir ev diyorum.”
(K9, 80)

K12, K9 ve K7’e göre mülk sahibi olma arzusu, bireylerin iyi bir yaşam koşullarına sahip olmayı istemesinden kaynaklanmaktadır. Bir mülke sahip olmak yalnızca bir ev sahibi olmak değildir. Aynı zamanda ekonomik anlamda bir güvence ve bağımsızlıklarının da bir göstergesidir. Bu nedenle bir eve sahip olmak, katılımcılar açısından psikolojik ve duygusal anlamda bir huzur kaynağıdır. Bu durum katılımcılar tarafından şöyle ifade edilmiştir:

“Genç zamanımda hep yan dükkânı da almak istedim, oradan gelenle çocuklar okusun, düşünlerini yapayım, kimseye muhtaç olmayayım. Gerekirse buradan (yaşadığı yerden bahsediyor) uzakta olsun ama bizim olsun diye. Daha iyi bir hayatım olsun diye çok istedim ama olmadı.”(K12, 86)

“Hayatım da ayrı bir ev güzel görünümüne göre bir ev istiyorum o bana o beni mutlu edecek yani kendi evimi almak bana iyi hissettirecek.”(K9, 80)

“O evi yaptırmak için sıkıntı da olmadı Allah’a şükür. Çalışan adamın parasını verdik ettik. Hiçbir şeyden sıkılmadık. Valla olduğu zamanda oldu olmadığı zamanda oldu ama adam işi bıraktığı zaman bedelini ödedim. Nakliyecilik yaparken, arabamız vardı, öyle ödedik evin borcunu. Ama en güzeli de kendi evinin olasıydı. Kimseye kira diye el açmamak, çok çektik ama değdi. Gurur kaynağımdan bir tanesi evim. Saray değil tabiki ama kendimin.”(K7, 88)

4.4.2. Bağımsız Yaşlanma ve Fiziksel Yeterlilik

Katılımcılar günlük yaşam aktivitelerini kendileri yapabilmelerini ve başkalarının yardımına muhtaç olmadan kendi ihtiyaçlarını görebilmelerini bağımsız bir yaşamın gerekliliği olarak vurgulamışlardır. Katılımcılar için kendi ihtiyaçlarını kendilerinin giderebilmesi, bireye hem içsel bir motivasyon hem de kendilerine güvenme duygusu yaratmaktadır. Katılımcılar, kronik bir hastalığa sahip olsalar da sağlıklı bir yaşamda kendi kendilerine yetebilme ile psikolojik olarak iyi hissetmektedirler. Bireylerin kendi akran gruplarının günlük yaşam aktivitelerini yaparken bile zorlandığını görmesi, kendisini bu konuda yeterli görmesine neden olmaktadır. Bu durum bir bakıma motive edici bir hale dönüşmektedir. K12, K11 ve K2 bu durumu şöyle ifade ediyor:

“Çok şükür bir şikâyetim yok, kırık var ama yürüyüp tuvalete gidebiliyorum ya büyük nimet. Kimseye muhtaç olmadan yaşamak, bu yaşlarda ihtiyacımı kendim görmek büyük nimet benim için.”(K12, 86)

“Bir tuvaletime giderim, yemeğimi kendim yerim, yeter o bana. Komşum var onu bile yapamıyor. Onu görünce diyorum ki kendime, böyle de yaşayabilirdim. Şükrediyorum halime.”(K11, 86)

“İşimi gücümü yapıyorum, aşımı yapıyorum, işimi yapıyorum, okumayı, kitap okuyorum, kuran okuyorum. Onlarla kendimi mutlu ediyorum. Kimseye muhtaç değilim çok şükür.”(K2,89)

,

4.5. Yaşlılıkta Emek ve Emeğin Sonlanması

Yaşamın önemli bir bölümünü kapsayan meslek hayatı, bireylerin sadece ekonomik ihtiyaçlarını karşılamalarına değil, aynı zamanda kimlik inşa etmelerine, sosyal statü kazanmalarına ve kendilerini topluma ait hissetmelerine de katkı sunmaktadır. Bu yönüyle meslek, bireyin yaşam öyküsünde anlam yüklü bir alan olarak öne çıkmaktadır. İleri yaş döneminde, bireylerin meslek yaşamlarına ilişkin değerlendirmeleri; geçmişle kurulan bağ, toplumsal rollerin devamlılığı ve yaşam doyumuyla doğrudan ilişkilidir. Bu durum, emek sürecinin yalnızca bir çalışma dönemi değil, bireyin değer üretme ve topluma katkı sağlama alanı olarak görüldüğünü göstermektedir.

4.5.1. Mesleğin Değeri

Katılımcılar için iyi oluşu temel bileşenlerinden biri de meslek yaşamının bütünlük içinde değerlendirilmesidir. Yaşam boyu sürdürülen bir meslek birey için sadece bir gelir kaynağı değildir. Mesleğin anlamı, toplumsal kimlik olarak değerlendirilmektedir. Birey yaşamındaki edindiği tüm varlığını meslek sayesinde edinmiştir. Buna göre mesleğin sonlanması aslında toplumsal rollerin bazı durumlarda sonlanması anlamına gelmektedir. Fakat özellikle meslek yaşamı boyunca anlam yüklenen ve daha sonra yaşlılıkta hatırlanan bir iştir. Katılımcılar arasından K11, K10 ve K2'e göre kendi emeğini değerli bulan, topluma katkıda bulunduğunu düşünen katılımcılarda, yaşlanmaya dair daha olumlu bir kabulleniş görülmektedir:

“Tezgâh dokurdum, makine dikedim, elbise, gelinlik.... Güzel elbiseler dikedim. Tezgâha girdim mi “çakkı çakkı çakkı” (makine dokuma sesinden bahsediyor). Çok severdim. Dokumayı çok severdim. Onlar iştahlıydı, zevkliydi. Akseki'den iplik topu getirirdik. Buradan oraya kadar çözeriz, onu dokumayı da girdik mi tezgâha “şakıdık şakıdık şakıdık” (dokuma sesinden bahsediyor), dokuduğumu görünce kendimle gurur duyardım. Zaten dokuduklarımı da hep hediye ederdim, insanlar alıp, evinde üstünde başında kullandıkça pek iftihar ederim.” (K11, 86)

“Şimdi niye bu kadar bağlı hissediyorum çünkü dediğim gibi işimi mesleğimi seviyorum hatta bahçıvanlık mesleğinin bir sonu yoktur. Aynı zamanda da çok fazla haz alıyorum yaptığım işten. O ilk filizleri çıktığı zamanda bende zaten

anlamıştım ki artık tuttu. Yani bunu beklemek bile insana çok fazla heyecan katıyor.” (K10, 76)

“Ben mesela dikiş enstitü mezunuyum, dikiş dikmeyi çok seviyorum. Ona oturduğum zaman veya onla kafamı meşgul ettiğim zaman çok rahatlıyorum, huzurlu oluyorum. Hala bile dikiş makinam açık durur. Zamanın nasıl geçtiğini anlayamam, ona kendimi veririm, kaptırırım. Canım istediği anda başlıyorum, zaman önemli değil benim, şartlanmış değilim, o zaman bu zaman. Rahatlamış hissediyorum kendimi, huzurlu buluyorum, kafam dağılmış oluyor. Öyle bir hedefim yoktu, ilk okulu bitirdikten sonra annemin isteği üzerine enstitüye gittim. 5 sene orda okudum, işte ortayı ve liseyi. Mezun oldum. Öğretmen şaysini (meslekten bahsediyor), dikiş öğretmeni şaysini kazandım, imtihanını kazandım. Ankara gitmek üzereydin ama onun için de ailem uzak olduğu için o zaman durumlar da malum 53 senesinde. Ondan sonra onun için göndermediler. Bende işte olgunlaşmaya gittim İstanbul’da, orada kendimi geliştirdim.” (K2,89)

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, PERMA modelinin temel bileşenleri çerçevesinde, ileri yaştaki bireylerin iyi oluşlarına ilişkin deneyimlerinin derinlemesine incelenebilmesi amacıyla nitel bir çalışma yapılmıştır. Bu sayede Türkiye’de ileri yaş grubunun psikososyal durumlarının daha iyi anlaşılması amaçlanmıştır.

Literatürde Hupkens ve arkadaşları (2018), yaşlı bireylerin yaşamlarında anlam arayışını ele alan sistematik derleme çalışmalarında, bu konuya ilişkin teorik perspektifleri ampirik bulgularla bütünleştiren kapsamlı bir analiz sunmuşlardır. Çalışma, ileri yaştaki bireylerin anlam üretim süreçlerinin sosyal çevreyle kurdukları ilişkiler aracılığıyla mümkün olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal çevrenin varlığı; aile ile sürdürülen ilişkiler, komşuluk bağları, sosyoekonomik durum ve sosyal aktivitelere katılım gibi unsurlar, anlam arayışının deneyimlendiği temel kaynaklar arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, ileri yaşta anlam üretimi esasen insan ilişkilerine dayanmaktadır. Hupkens ve arkadaşlarının (2018) çalışmasından elde edilen bulgulara paralel olarak, bu tez çalışmasında da sosyal çevrenin varlığı, yaşlı bireylerin iyi oluş hâllerinde belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Özellikle aile ilişkileri ve aileye atfedilen değerlerin bireyin yaşamına anlam kattığı vurgulanmaktadır. Torunlarla kurulan ilişkiler ise, yaşlı bireylerin anlam üretiminde temel bir dayanak noktası olarak sürekli biçimde ön plana çıkmaktadır. Torunların evliliği, birlikte geçirilen zaman ve torunların ihtiyaçlarına yanıt verebilme kapasitesi, yaşlı bireylerin kendilerini hâlâ işe yarar hissetmelerine katkı sağlamakta ve bu duygu, iyi oluş hâlini doğrudan etkilemektedir.

Buna ek olarak, yakın komşuluk ilişkileri ve birlikte gerçekleştirilen sosyal etkinlikler de, yaşlı bireylerin iyilik hâline anlam kazandıran önemli etkileşim alanlarıdır. Hupkens ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında, anlam üretiminin sosyoekonomik durumlara göre farklılık gösterebildiği vurgulanırken, bu tez çalışmasında elde edilen bulgular, aile, torun ve komşularla kurulan ilişkilerin ekonomik statüden bağımsız olarak anlam üretiminde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yönüyle, söz konusu tez çalışması mevcut literatürden ayrılmakta ve anlam üretiminin ekonomik koşullardan ziyade sosyal ilişkiler üzerinden şekillendiğini ileri sürmektedir. Bu durumda ileri yaşta iyi oluşu daha

fazla desteklemek sosyal çevreyle olan yakın ilişkilerin daha fazla kurulmasından geçebilmektedir. Politika yapıcılarının ileri yaşta sosyalleşmeyi teşvik edici olanaklar oluşturması iyi oluşun sürdürülebilmesinde etkili olabilecektir. Yerel yönetimlerin de özellikle yalnız yaşayan profildeki yaşlıların sosyalleşmelerini destekleyici türden toplumu kapsayıcı etkinler yapabilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Kleinert ve arkadaşları (2025) tarafından Almanya’da 75 yaş ve üzeri bireylerle yürütülen nitel araştırma, ileri yaşta iyi oluşun temel belirleyicilerini özerklik, fiziksel ve bilişsel yeterlilik ile sosyal katılım olarak ortaya koymaktadır. Araştırmada özerklik, yaşlı bireylerin kendi kararlarını alma kapasitesine sahip olması, günlük yaşamlarını başkalarının yardımına ihtiyaç duymadan sürdürebilmesi ve değişen yaşam koşullarına kendi iradeleriyle uyum sağlayabilmeleri biçiminde tanımlanmıştır. Bu bağlamda özerklik yalnızca fiziksel yeterlilikle değil, aynı zamanda bireyin kendini yeterli ve kontrol sahibi hissetmesiyle doğrudan ilişkilidir. Özellikle günlük yaşam aktivitelerini bağımsız şekilde sürdürebilmek ileri yaştaki bireyler açısından hem bir işlevsellik meselesi hem de özgürlük ve onurla doğrudan bağlantılı bir değer olarak öne çıkmaktadır. Yaşlı birey için “kendi işini kendisinin görebilmesi”, dışarıdan bir yardıma ihtiyaç duymadan yaşamını sürdürebilmesi, yaşam kalitesinin ve iyi oluşun temel koşullarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Bu tez çalışmasının bulgular literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir. Katılımcıların anlatımlarında, kendi kendine yetebilme ve günlük yaşamını bağımsız biçimde sürdürebilme durumu, iyi oluşun hem göstergesi hem de belirleyicisi olarak sıkça vurgulanmaktadır. Bu duruma Kleinert ve arkadaşları (2025) çalışmasıyla doğrudan paralellik göstermektedir. Fakat kronik hastalıkların yaygın olduğu katılımcılarda, fiziksel kısıtlılıkların artmasına rağmen, bireylerin hâlâ kendi ihtiyaçlarını karşılayabiliyor olması önemli bir başarı ve ayrıcalık olarak görülmektedir. Araştırma kapsamında görüşülen yaşlı bireyler, başkasının sorumluluğu altında yaşamak yerine, kendi işlerini görebilmenin kendilerine güç verdiğini ve yaşamdan aldıkları tatmini artırdığını ifade etmektedir. Ayrıca katılımcılar, bağımsız bir aidiyet hissiyle yaşamının iyi oluşları açısından önemli bir unsur olduğunu sıklıkla dile getirmiştir. Kendi yaşam alanları üzerinde söz sahibi olma, nerede ve nasıl yaşamak istediklerine karar verebilme

imkânı, bireyler için yalnızca fiziksel bir yer seçimi değil, aynı zamanda bağımsızlıklarının bir yansıması olarak görülmektedir. Bu yönüyle, söz konusu tez çalışmasının bulguları Kleinert ve arkadaşlarının (2025) çalışmasından ayrılmaktadır. Zira Kleinert ve arkadaşları, mekânsal tercihlerin özerklik ya da bağımsızlıkla doğrudan ilişkili olmadığını belirtirken; bu çalışmada katılımcıların geneli mekânsal tercihlerini iyi oluşlarının ve bağımsızlıklarının korunmasında belirleyici bir unsur olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Katılımcılar, kendi seçtikleri yaşam ortamında bulunmanın hem kendilerini daha huzurlu hissetmelerine hem de aidiyet duygularının güçlenmesine katkı sağladığını ifade etmiştir. Dolayısıyla bireyin yaşadığı mekâna dair söz sahibi olması, bireysel özerklik duygusunun sürdürülmesiyle yakından ilişkilidir.

Jitdorn ve arkadaşları (2021) çalışmalarında, ileri yaştaki bireylerin iyilik halleri ve mutluluk deneyimlerine odaklanmaktadır. Araştırmacılar, bu yaş grubunda iyilik halini; karşılaşılan zorluklar ve endişelerle başa çıkma biçimleri, anlamlı bir yaşam sürdürmeye yönelik stratejiler ve hayatı destekleyen kaynaklar çerçevesinde tanımlamaktadır. Bu bağlamda, anlamlı bir yaşam inşa edebilmek; toplumsal yaşama katılımın desteklenmesi ve bireyin ilgi duyduğu hobilere sahip olmasıyla ilişkilendirilmektedir. Hobiler, düzenli aktiviteler aracılığıyla bireye bir amaç kazandırmakta ve günlük yaşamda bir hedef doğrultusunda hareket etmeye teşvik etmektedir. Araştırmaya göre, sabahları bir uğraş için uyanmak ve bu uğraşla zaman geçirmek, kişinin işe yarama duygusunu doğrudan harekete geçirerek boş zamanın olumsuz etkilerini azaltmaktadır. Aynı zamanda hobiler, bireyin kendini geliştirme fırsatları yaratarak içsel motivasyonunu artırmasına olanak tanımaktadır. Jitdorn ve arkadaşları (2021), hobilerin ve bireyi geliştiren aktivitelerin, yaşantıdaki olumsuzluklara karşı bir tampon işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Bu tür uğraşlar, ileri yaştaki bireylerde depresyon riskini azaltmakta ve sosyal geri çekilme eğilimini önlemektedir.

Bu bağlamda, yürütülen tez çalışmasının bulguları da literatürdeki bu yaklaşımla örtüşmektedir. İyi oluşun deneyimlenmesi, anlamlı bir yaşam sürdürme ile yakından ilişkilidir. Katılımcıların sıklıkla vurguladığı üzere, anlamlı bir yaşam sürebilmek, zamanı da anlamlı kılarak yaşamaktan geçmektedir. Özellikle bitki yetiştiriciliği gibi faaliyetler, katılımcılar tarafından anlamlı yaşamın bir göstergesi olarak sunulmuş ve bu

da Jitdorn ve arkadaşlarının (2021) hobi tanımıyla örtüşmüştür. Katılımcılar, bahçe işleriyle uğraştıklarında ve bitki yetiştirdiklerinde zamanın nasıl geçtiğini fark ettirmediğini vurgulamıştır. Bunun yanı sıra, günlük yaşam aktiviteleri de yaşlı bireyler için önemli birer uğraş alanı olarak öne çıkmaktadır. Yemek yapmak ve misafirler için hazırlıklar yapmak gibi faaliyetler, zamanı anlamlı kılan aktiviteler arasında sayılmıştır. Ayrıca, katılımcıların yeni yerler görmek ve gezilere katılmak gibi etkinlikleri de hobi olarak benimsedikleri görülmektedir. Farklı yerleri ziyaret etmek, bireylerde gençlik dönemlerinde pek hissedilmeyen iyilik ve mutluluk duygularını da beraberinde getirmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma, ileri yaştaki bireylerin iyi oluşunu anlamlandırma süreçlerinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. PERMA modelinin her bir bileşeni çerçevesinde değerlendirilen bulgular, yaşlı bireylerin psikososyal iyi oluşlarının; sosyal çevreyle kurdukları ilişkiler, özerkliklerini sürdürebilme becerileri, anlamlı yaşam pratikleri ve ilgi alanlarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Aile üyeleri ve torunlarla kurulan ilişkiler, sosyal katılım, komşuluk bağları ve günlük yaşamı bağımsız sürdürebilme durumu, katılımcılar açısından hem yaşam kalitesini hem de anlam üretimini besleyen temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, anlam arayışı ile içsel yolculuk birbirini besleyen ve yaşlılıkta iyi oluşun ruhsal, duygusal ve sosyal yönlerini şekillendiren iç içe geçmiş süreçler olarak değerlendirilmektedir. Katılımcıların deneyimleri, iyi oluşun yalnızca bireysel yeterliliklerle değil, aynı zamanda sosyal ilişkiler, aidiyet duygusu ve kendini işe yarar hissetme gibi daha derin psikososyal dinamiklerle desteklendiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, ileri yaşta iyi oluşun sürdürülebilirliği için yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de destekleyici yapıların gerekliliğine işaret etmektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu tez çalışması, ileri yaştaki bireylerin iyi oluşlarının incelenmesi ile PERMA modeli bağlamında; olumlu duygular, bağlanma, pozitif ilişkiler, başarı ve anlam unsurlarına odaklanarak ileri yaştaki bireylerin yaşamlarında artan psikososyal kısıtlılıklara rağmen nasıl iyi bir yaşam sürdürdükleri, uzun yaşamdaki iyi oluş bileşenlerinin ne olduğunu ve ileri yaştaki bireylerin yaşam deneyimlerinden bilgiler elde etmek amaçlanmıştır.

Yapılan araştırmaya göre, ileri yaştaki bireylerin yaşamlarını anlamlı kılarak yaşlanma süreçlerini sürdürdükleri görülmektedir. Bu süreçte, içinde yaşadıkları toplumla olan bağları ve çevreleriyle kurdukları sosyal ilişkiler büyük rol oynamaktadır. Bireylerin sahip olduğu çevresiyle kurduğu ilişkiler, günlük yaşamlarında yer alan sosyal etkileşimler ve bu etkileşimler sonucunda ortaya çıkan uğraş ve hobilerin, onların psiko-sosyal iyi oluş durumlarını şekillendirdiği ve desteklediği görülmektedir. Katılımcıların zamanı anlamlı kılması, daha aktif, daha üretken ve kendini tatmin edici aktiviteler yapıyor olması iyi olma halini desteklemektedir. Bunun yanında bu aktivitelerin yapılması da yalnızlık hissinin azalması sağlamaktadır. Buna ek olarak bireyin bağımsızlık arzusu da iyi oluşun önemli bir unsuru olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda alt temalar oluşturulurken “zamanı anlamlı kılarak yaşlanmak” ve “sosyal ilişkiler ve toplumsal bağlar” olmak üzere iki temel tema öne çıkmıştır. Bu kapsamda yaşlı bireyler kendilerini bulundukları sosyal yapının bir parçası olarak görmekte ve zamanlarını anlamlı ve verimli bir şekilde geçirmektedirler. Ayrıca sosyal bağlamda ve toplumsal katılım ile bireyler yaşlanma sürecine anlam katmakta ve sosyal anlamda yaşamdan geri çekilmeden, bulundukları ortamda aidiyet duygusu hissetmiş ve kendilerini değerli görmüşlerdir. Bu alt tema, bireylerin sosyal ilişkiler ve toplumsal bağlar aracılığıyla zamanı nasıl anlamlı kıldıklarını ve iyi oluşlarını nasıl deneyimlediklerini ortaya koymaktadır.

Araştırma bulgularına göre çalışmanın en önemli sonuçlarından biri, ileri yaştaki bireylerin iyi oluşları üzerindeki en güçlü unsurların aile bağları ve torunlara yüklenen anlam yönündedir. Özellikle yaşlı bireylerin çocukları ve torunlarıyla kurdukları karşılıklı etkileşimler, onların sorumluluk bilinciyle hareket etmelerinde ve kendilerini

sosyal olarak ait hissetmelerine olanak sağlamaktadır. Kuşaklararası ilişkiler bağlamında, bireyler torunlarını hayatlarının merkezine alarak yaşamı daha anlamlı ve değerli kılmaktadırlar. Ayrıca, torunların onları hayata bağladığını ve onlarla vakit geçirmenin yaşam amaçlarından biri haline geldiği ifade edilmiştir. Bu doğrultuda aile ilişkileri sevgi ve destek temelinde şekillenen özel bir hayata bağlılık şekli olarak öne çıkmaktadır.

Bu araştırmada bireyler, yaşamlarına dair anlam üretme süreçlerini kendi iç dünyalarıyla kurdukları bağlar üzerinden şekillendirmektedirler. Katılımcıların geçmişten bugüne taşıdıkları duygusal birikimleri, zaman içerisinde oluşan farkındalıkları ve geçmişlerine yönelik değerlendirmeleri, onların içsel sorgulamalarına yön vermektedir. Bu süreçte geçmiş deneyimler temelinde bugünü değerli görmek, bireylerin yaşamlarına anlam katmaktadır. Geçmişe bakarak bir anlam çıkarmak ise, bireyler için dönüm noktalarını ele alarak gerçekleşmektedir. Bu bağlamda eskiye duyulan özlem ile anın kıymetini daha iyi bilinmektedir. Aynı zamanda olayları olduğu gibi kabul ederek stressiz ve plansız bir yaşam sürmek, katılımcılar için başarıya ulaşmada etkili bir unsurdur. Sonuç olarak, içsel keşif yolculuğu, bireylerin kendini daha derinlemesine tanımasına katkı sağlamakla birlikte duygusal düzeyde iyi oluşunu da beslemektedir.

Araştırma bulgularına göre, ileri yaştaki bireylerin iyi oluşlarını sürdürebilmelerinde en belirleyici unsurlardan biri, bağımsız yaşam arzusu ve kendi kendine yetebilme becerisidir. Katılımcılar, başkalarına ihtiyaç duymadan günlük yaşamlarını sürdürebilmenin hem içsel motivasyonlarını artırdığını hem de psikolojik olarak kendilerini daha güçlü ve yeterli hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda bireylerin yaşam alanlarını, fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarına uygun şekilde düzenleme istekleri öne çıkmaktadır. Ev ortamının güvenli, huzurlu, konforlu ve alışkanlıklara uygun olması; bireyin kontrol duygusunu pekiştirmekte, karar alma özgürlüğünü desteklemekte ve iyi oluş hâlini güçlendirmektedir. Dolayısıyla, yaşam alanlarının bireyin bağımsızlığını sürdürebileceği şekilde yapılandırılması, ileri yaşıta psikolojik ve duygusal iyilik hâlinin önemli bir parçası olarak değerlendirilmektedir.

Yapılan çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda sunulabilecek oneriler hem uygulama hem de gelecek araştırmalara bir perspektif sunulabilmektedir. Yaşlı bireylerin yaşamlarına anlam katabilecekleri, geçmiş deneyimlerini paylaşabilecekleri ve hobilerle uğraşabilecekleri sosyal etkinlik programları bu bağlamda yaygınlaştırılabilir. Buna göre toplumsal etkileşimi destekleyici ve sosyal katılımı temel alan, kendilerini gerçekleştirdikleri etkinliklerin gerekliliği ön plana çıkmaktadır. Bunun yanında kuşaklar arası etkileşimi teşvik eden sosyal projelerle birlikte yaşlı bireylerin psikososyal eylemleri desteklenebilir. Yerel yönetimlerin yaşlı bireyler için oluşturacakları sosyal politikalarda bireyin bağımsızlığının desteklendiği hizmetler önemlidir. İleri yaşlı bireylerin bağımsız bir yaşam arzu etmesi bağlamında ev düzenlemeleri, ulaşım güzergahları ya da sosyal çevreleri erişebilir şekilde düzenlenebilir.

KAYNAKLAR

- Acarbaş E, Başbüyük HH. İyi bir yaşamın haritası: İyi oluş modelleri üzerine kısa bir inceleme. *Turkish Journal of Healthy Aging Medicine*. 2024;1: 25-32.
- Al-Hendawi M, Alodat A, Al-Zoubi S, Bulut S. A PERMA model approach to well-being: a psychometric properties study. *BMC Psychology*. 2024;12:1: 414.
- Avşar E. Psikolojik Zengin Yaşam Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. T Doğan).
- Bakı Ş, Yolcu H. Bireylerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörler: Kuramsal bir çalışma. Ayhan Ural A. Erözyürek Gülcan, E. Sönmez, F. Şahin (Ed.). *Eğitime Adanmış 49 Yıl Prof. Dr. Murat Gürkan Gülcan'a Armağan*. Pegem Yayınevi. Ankara. 2024
- Baltacı A. Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır?. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2019;5:2: 368-388.
- Baltacı A. Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *BEÜ SBE Dergisi*. 2018;7:1: 231-274.
- Birch HA, Riby LM, McGann D. Perfectionism and PERMA: The benefits of other-oriented perfectionism. *International Journal of Wellbeing*. 2019;9:1: 20-42.
- Boyle PA, Barnes LL, Buchman AS, Bennett DA. Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosom Med*. 2009;71:5.
- Bradburn N. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.1969
- Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006;3:2: 77–101.
- Butler J, Kern ML. The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 2016;6:3: 1-48.

Cheng A, Leung Y, Brodaty H. A systematic review of the associations, mediators and moderators of life satisfaction, positive affect and happiness in near-centenarians and centenarians. *Aging & Mental Health*. 2022;26:4: 651–666.

Coffey JK, Wray-Lake L, Mashek D, Branand B,.A Multi-Study Examination of Well-Being Theory in College and Community Samples. *Journal of Happiness Studies*. 2016;17: 187–211.

Cohn MA, Fredrickson BL, Brown SL, Mikels JA, Conway AM. Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion (Washington, D.C.)*. 2009;9:3: 361–368.

Creswell JW. Five qualitative approaches to inquiry. Sage. 2007.

Demir R, Türk F. Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*. 2020;2:2: 108-125.

Demirci İ. Pozitif psikoloji temelli perma grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarına etkisi: bir pilot çalışma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2021;21:2: 453-466.

Diener E, Diener C. Most people are happy. *Psychological Science*. 1996;7: 181-185.

Diener E, Scollon CN, Lucas RE. The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*. 2009; 39: 67-100.

Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999;125:2: 276–302.

Diener E. Öznel refah ve kötü olmanın ulusal göstergeleri için kılavuzlar. *Yaşam Kalitesinde Uygulamalı Araştırma*. 2006;1: 151-157.

Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984;95:3: 542–575.

Diener E, Lucas RE, Oishi S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In CR. Snyder ve SJ. Lopez (Eds.). Handbook of Positive Psychology Oxford University Press. 2002, (pp. 463–73).

Engberg H, Oksuzyan A, Jeune B, Vaupel JW, Christensen K. Centenarians a useful model for healthy aging? A 29 year follow-up of hospitalizations among 40,000 Danes born in 1905. Aging Cell. 2009;8:3: 270– 276.

Eryilmaz A. Pozitif psikoterapiler. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2017;9:3: 346-362.

Forgeard MJC, Jayawickreme E, Kern M, Seligman MEP. Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. International Journal of Wellbeing. 2011;1:1: 79-106.

Fredrickson BL. What good are positive emotions?. Review of general psychology. Journal of Division of the American Psychological Association. 1998;2:3: 300–319.

Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. The American Psychologist. 2001;56:3: 218–226.

Frounfelker R, Gilman SE, Betancourt TS, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, Bromet EJ, Bruffaerts R, de Girolamo G, Gluzman S, Gureje O, Karam EG, Lee S, Lépine JP, Ono Y, Pennell BE, Popovici DG, Ten Have M, Kessler RC, WHO World Mental Health Survey Collaborators. Civilians in world war 11 and dsm-iv mental disorders: Results from the world mental health survey initiative. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 2018;53:2: 207–219.

Gable SL, Haidt J. What (and why) is positive psychology? Review of General Psychology. 2005;9:2: 103–110.

Goodman FR, Disabato DJ, Kashdan TB, Kauffman SB. Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. The Journal of Positive Psychology. 2017;13:4: 321–332.

Heathwood C. Desire satisfactionism and hedonism. Philos Stud. 2006;128: 539–563.

Howell RT, Kern, ML, Lyubomirsky S. Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 2007;1:1: 83- 13.

Hupkens S, Machielse A, Goumans M, Derkx P. Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nursing Ethics*. 2018;25:8: 974-991.

Huppert FA. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2009;1:2: 137–164.

Huta V. Eudaimonia and hedonic experience. In M Eid ve RJ Larsen (Eds.). *The Science of Subjective Well-Being*. The Guilford Press. 2015.

Huta V. Waterman AS. Eudaimonia and its distinction from hedonia: developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*. 2013;15: 1425-1456.

Jitdorn J, Somprasert C, Kongvattananon P, Soonthornchaiya R. An integrative review of experience of well-being and happiness: Insights from older adults in the community. *Trends in Sciences*. 2021;18:19: 2-9.

Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002; 82: 1007–1022.

Keyes CLM. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002;43:2: 207–222.

Kıral B. Nitel araştırmada fenomenoloji deseni: Türleri ve araştırma süreci. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 2021;10:4: 1-15.

Kleinert E, Mohacsi L, Stange L, Broschmann D, Nebel L, Hummers E. Promoting well-being in later life - a qualitative analysis of focus groups and individual interviews with older adults in Germany. *BMC Primary Care*. 2025;26:158: 1-15.

Kun Á, Balogh P, Krasz KG. Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*. 2017; 25:1: 56-63.

Linley A. Positive psychology. In S. Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Chichester: Blackwell Publishing Ltd. 2009.

Linley PA, Joseph S, Harrington S, Wood AM. Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*. 2006;1:1: 3–16.

Liu Z, Li L, Huang J, Qian D, Chen F, Xu J, Li S, Jin L, Wang X. Association between subjective well-being and exceptional longevity in a longevity town in China: a population-based study. *Age (Dordrecht, Netherlands)*. 2014;36: 9632.

Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 2005;9:2: 111–131.

Maddux JE. Stumbling toward happiness: On the role of positive psychology. In CR Snyder, ve SJ. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* Oxford University Press. 2002. (pp. 243–259).

Martín-Díaz MD, Fernández-Abascal EG. Multidimensional measure of well-being, translation, factor structure, measurement invariance, reliability and validity of the perma-profiler in Spain. *Applied Research in Quality of Life*, 2024;19:5: 2503-2538.

Nakagawa T, Cho J, Gondo Y, Martin P, Johnson MA, Poon LW, Hirose N. Subjective well-being in centenarians: A comparison of Japan and the United States. *Aging & Mental Health*. 2018;22:10: 1313–1320.

Nakamura J, Csikszentmihalyi M. The concept of flow. In CR. Snyder ve SJ. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* Oxford University Press. 2002. (pp. 89–105).

Nemati S, Maralani FM. The relationship between life satisfaction and happiness: The mediating role of resiliency. *International Journal of Psychological Studies*. 2016;8:3: 194-201.

Okur S, Totan T. Psikolojik iyi oluşu değerlendiren bradburn duygulanım dengesi ölçeğinin Türkçe’de incelenmesi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2019;6:2: 1-12.

Opton EM. A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology. American Journal of Psychiatry. 2004;161:8: 1516–1516.

Özdemir M, Tuti G. Nitel araştırma desenleri: Metodolojik bir temellendirme. Çankırı Karatekin Üniversitesi Karatekin Edebiyat Fakültesi Dergisi. 2023;11:2: 217-235.

Özen Y. Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş sosyal psikolojik bir değerlendirme. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2010;4: 46-58.

Özmete E. Evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe’ye uyarlaması. Bilig. 2016;78: 361-391.

Park N, Peterson C, Szvarca D, Vander Molen RJ, Kim ES, Collon K. Positive Psychology and Physical Health: Research and Applications. American Journal of Lifestyle Medicine. 2014;10:3: 200–206.

Pavot W, Diener E. Review of the satisfaction with life scale. Psychological Assessment. 1993;5:164–172.

Peterson C. The future of optimism. The American Psychologist. 2000;55:1: 44–55.

Proyer RT, Gander F, Wellenzohn S, Ruch W. Addressing the role of personality, ability, and positive and negative affect in positive psychology interventions: Findings from a randomized intervention based on the authentic happiness theory and extensions. The Journal of Positive Psychology. 2016;11:6: 609–621.

Ryan RM, Deci E. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology. 2001;52:1: 141-166.

Ryff CD, Keyes CL. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and Social Psychology*. 1995;69:4: 719–727.

Ryff CD, Singer B. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008;9: 13-39.

Ryff CD, Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998;9:1: 1–28.

Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;57:6: 1069–1081.

Scorsolini-Comin F, Fontaine AM, Koller SH, Dos Santos MA. From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. *Psicologia, Reflexão e Crítica*. 2012;26:4: 663-670.

Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology. An introduction. *The American psychologist*. 2000;55:1: 5–14.

Seligman MEP. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In CR. Snyder ve SJ. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* Oxford University Press. 2002. (pp. 3–9).

Seligman MEP. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press. 2011.

Seligman MEP. *Flourish: Oositive psychology and positive interventions*. The Tanner Lectures on Human Values. 2010;31:4: 1-56.

Seligman MEP. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. 2018; 1-4.

Seligman MEP. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. 2018;13:4: 333-335.

Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*. 2005;60:5: 410–421.

Sheldon KM, King L. Why positive psychology is necessary. *The American psychologist*, 2001;56:3: 216–217.

Smith JA, Eatough V. Interpretative phenomenological analysis. SAGE Publications. 2007.

Tanzer JR. Developing authentic happiness: Growth curve models to assess lifelong happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 2019;16:1: 11–19.

Tay L, Tan K, Diener E, Gonzalez E. Social relationships and physiological determinants of longevity across cultures. *Health Psychology*. 2012;32:4: 519–528.

Taylor SE. Social support: A review. In MS. Friedman (Ed.). *The Handbook of Health Psychology* (2nd ed.). Oxford University Press. 2011.

Tekindal M, Uğuz Arsu Ş. Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*. 2020;20:1: 153-182.

Tunç B. Seligman’dan iyi oluşa farklı bir bakış: perma modeli. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2022; 9(1): 1-15.

Türkiye İstatistik Kurumu. “Hayat Tabloları, 2024”. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hayat-Tablolari-2021-2023-53678>, Son erişim tarihi: Haziran 2024.

Westerhof GJ, Keyes CL. Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *J Adult Dev*. 2010;17:2: 110-119.

Wong WC, Lau HP, Kwok CF, Leung YM, Chan MY, Chan WM, Cheung SL. The well-being of community-dwelling near-centenarians and centenarians in Hong Kong: A qualitative study. *BMC Geriatrics*. 2014;14: 63.

World Health Organization (WHO). Preamble to the constitution of the world health organization as adopted by the international health conference. New York. 1948.

Yıldız Turan E. İlkçağ felsefesinde faydacılığın temelleri. Atatürk İletişim Dergisi. 2015;8: 249-258.

Yurdaışık ÖE, Karaman MA, Atasayar Ö, İriz F, Bakırtaş E. Psikolojik iyi oluşun eğitim öğretim süreçlerindeki konumu. Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi. 2023;10:95: 1090-1098.

Clarke V, Braun V. Thematic analysis. The Journal of Positive Psychology. 2017;12:3: 297–298.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Ebru	Uyruğu	TC
Soyadı	Acarbaş	Tel no	
Doğum tarihi		e-posta	

Eğitim Bilgileri

Mezun olduğu kurum		Mezuniyet yılı
Lise	Denizli Açık Temel Lisesi	2015
Lisans	Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü	2022
Yüksek Lisans		
Doktora		

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (yıl-yıl)

Yabancı Dilleri	Sınav türü	Puanı
İngilizce	YÖKDİL	71,25

Proje Deneyimi

Proje Adı	Destekleyen kurum	Süre (Yıl-Yıl)
2209-A Üniversite Öğrencilerini Destekleme Projesi	TÜBİTAK	2022-2023

Burslar-Ödüller:

Yayınlar ve Bildiriler:

Acarbaş E, Başbüyük H. H. İyi Bir Yaşamın Haritası: İyi Oluş Modelleri Üzerine Kısa Bir İnceleme. Turkish Journal of Healthy Aging Medicine. 2024;1:25-32.

Acarbaş E, Tiryaki S, Başbüyük H. H. Afet Gerontolojisi ve İklim Krizi. Turkish Journal of Healthy Aging Medicine. 2025;2:3:1-7.

Murakami İ, Yılmaz Ö, Yılmaz J, Arıkan D, Acarbaş E, Armağan MBA. Methodological study on the Ikigai of 60+ Tazelenme University students. Türkiye Klinikleri Journal of Gerontology. 2023;2:2:45-54.

Acarbaş E, Bozkurt S, Başbüyük HH. Türkiye Yaşlı Nüfusunun Biyodemografisi. İkinci Türkiye Yaşlılık Raporu 2023. Nobel Akademik Yayıncılık. 2023. (pp.439-455).

Acarbaş E, Bahar NT, Başbüyük HH. Biyogerontolojiye Giriş. Biyogerontoloji: Yaşlanmanın Biyolojisi. Nobel Akademik Yayıncılık. 2025. (pp. 1-27).

EKLER

Ek-1: Etik Kurul Belgesi

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
2023

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Morfoloji Binası A Blok 1. Kat No: A1-05 Kampüs /ANTALYA
	TELEFON	0 (242) 249 69 54
	FAKS	0 (242) 249 69 03
	E-POSTA	etik@akdeniz.edu.tr
	ETİK KURUL KODU	2012-KAEK-20
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI	Prof.Dr.Hasan Hüseyin BAŞIBÜYÜK	
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	İleri Yaşlı Bireylerin İyi Oluşlarının 'PERMA' Modeli ile İncelenmesi: Nitel Bir Çalışma	
KARAR BİLGİLERİ	Karar No:KAEK- 563	Tarih: 19.07.2023
	Yukarıda bilgileri verilen çalışmanın yapılacağı merkezlerden/birimlerden izin alındıktan sonra yapılmasında bilimsel ve etik açısından sakınca olmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.	

Prof.Dr. Arda TAŞATARGİL
Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanı

Doç.Dr. M.Levent ÖZGÖNÜL
Başkan Yardımcısı

Prof.Dr.Necmiye HADİMOĞLU
Üye

Prof.Dr.Veli YAZISIZ
Üye

Prof.Dr.Ramazan ÇETİNKAYA
Üye

Doç.Dr.Nur Ebru BARÇIN
Üye

Doç.Dr.Banu NUR
Üye

Doç.Dr.Pınar ÜLKER
Üye

Doç.Dr.Dilara F.KOCACIK UYGUN
Üye

Doç.Dr. Ali ERDOĞAN
Üye

Dr.Öğr.Üyesi Meltem AKDEMİR
Üye

Dr.Öğr.Üyesi Hasan Hüseyin AVCI
Üye (Katılmadı)

Dr.Cenker ATEŞ
Üye

Turgut ALTUN
Üye

Av.Mustafa AÇIKEL
Üye

Ek-2: Aydınlatılmış Onam



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Asgari Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Katılımcı / Gönüllünün Protokol Numarası:

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- a. Araştırmanın Adı: İleri Yaşlı Bireylerin İyi Oluşlarının “PERMA” Modeli ile İncelenmesi: Nitel Bir Çalışma
- b. Araştırmanın İçeriği: Yapılacak olan çalışmada ileri yaştaki bireylerin iyi oluşlarının nasıl olduğu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Çalışmanın yöntemini nitel araştırma, desenini ise fenomenolojik araştırmanın oluşturması uygun görülmüştür. Amaçlı örneklem tekniği kullanılarak katılımcılara ulaşılabilecektir ve görüşme tekniği ile veriler toplanacaktır. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları ile toplanan veriler tema analizi, içerik analizi ve betimsel analiz yöntemleri ile analiz edilecektir.
- c. Araştırmanın Amacı: İleri yaştaki bireyler, doğuştan beklenen yaşam süresinin üstünde bir yaşa ulaşmış uzun ömürlü bireylerdir. İleri yaşlara ulaşmak, bir takım fizyolojik ve fonksiyonel bozuklukların görülmesiyle sonuçlanabildiği gibi sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi için yeni stratejilerin geliştirilmesi ve yaşam seyri boyunca iyi oluş faktörlerinin belirlenmesi uzun ömürlülüğün incelenmesi açısından da önemli bir durumdur. Uzun yaşamak ve iyi yaşamak birbirine benzer konular gibi görünse de birbirinden oldukça farklı konulardır. İyi oluş yaşlı bireylerin yaşamlarındaki olumlu duyguları, bağlılıklarını, olumlu ilişkilerini, anlam ve başarılarını bütünsel olarak ele alınmasıyla, ileri yaş popülasyonunda psikososyal faktörlerin ortaya çıkmasını sağlayabilir.

İleri yaştaki bireylerin iyi oluş hallerinin incelenmesi, yaşlanma süreciyle ilgili stratejilerin gelişmesine katkı sağlayabilmektedir. Bu incelemeler ileri yaştaki bireylerin uzun ömre nasıl ulaştıklarını, yaşam kalitesi ya da genel refahı arttırmak için ne yaptıklarını ortaya koyabilir. Bu kapsamda yapılacak olan çalışmada, ileri yaştaki bireylerin psikolojik iyi oluş hallerini inceleyerek PERMA modeli bağlamında ele alınan alt boyutlara odaklanılacaktır.

Literatürde, ileri yaştaki veya asırlık bireylerin bu yaşa kadar nasıl uzun yaşadıkları incelenmiş ve genel olarak uzun ömrün genetik boyutuna odaklanılmıştır. Uzun ömürlülüğün psikososyal boyutunu ele alan çalışmalar da bulunmakla birlikte bu çalışmalar kısıtlıdır. Yapılacak olan bu çalışmada PERMA modeli bağlamında, ileri yaştaki uzun ömürlü bireylerin yaşamlarında artan kısıtlılıklara rağmen nasıl iyi bir yaşam sürdürdüklerini anlamak amacıyla psikososyal boyut incelenecektir.

Bu bütüncül yaklaşımla uzun yaşamdaki iyi oluş bileşenlerinin ne olduğuna dair önemli bilgelere ulaşılacağı ön görülmektedir. Çalışma sonucunda ileri yaştaki bireylerin yaşam deneyimlerinden önemli bilgiler elde ederek genel anlamda yaşlılıkla ilgili literatüre katkı sağlamak amaçlanmaktadır

d. Araştırmanın Nedeni:

() Bilimsel araştırma

(X) Tez çalışması

e. Araştırmanın Öngörülen Süresi: 12 ay

f. Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: Örneklemenin 12 kişiden oluşması planlanmaktadır. Ancak çalışmanın doygunluğa ulaşmaması halinde bu sayı artabilir.

g. Araştırmada İzlenecek Deneysel İşlemler: Deneysel bir çalışma yapılmayacaktır. Ancak araştırmada yarı-yapılandırılmış soru formu kullanılacak olup görüşme tekniği ile veri toplanacaktır. Yarı-yapılandırılmış soru formu ekte sunulmuştur.

2. Gönüllünün/Katılımcının Uygulama Sırasında Karşılaşılabileceği Riskler ve Rahatsızlıklar:

Yukarıda açıklanan araştırma sırasında uygulanacak olan işlemlerin bana aşağıda belirtilen riskleri ve rahatsızlıkları getirebileceğinin bilincindeyim:

Araştırma esnasında yüz yüze görüşme yapılacak olup kişinin sağlık durumu açısından risk oluşturmamaktadır.

3. Gönüllüler/Katılımcılar İçin Araştırmadan Beklenen Yarar: Katılımcılara doğrudan bir fayda içermemekle birlikte çalışmadan elde edilecek sonuçlar doğrultusunda, yaşlı bireylerin iyi oluşlarına yönelik farkındalık kazandırılması, gerontolojik müdahaleler ve yeni uygulama modelleri geliştirilmesi toplumsal bir katkı olarak değerlendirilebilir.

4. Araştırma Konusundaki Soruların Cevaplandırılması:

Araştırmanın yürütülmesi sırasında olası yan etkiler, riskler ve zararlar ile haklarım konusunda bilgi almak için aşağıda belirtilen kişiyle bağlantı kurmam yeterli olacaktır.

Adı- Soyadı: Prof. Dr. Hasan Hüseyin BAŞIBÜYÜK Telefon: 0539 654 10 69

5. Zararların Karşılanması:

Bu çalışmaya katıldığım için zarar göreceğim olursam, gerekli olan tıbbi bakımın sorumlu araştırmacı tarafından yerine getirileceği, uygulanan işleme bağlı olarak gelişebilecek her tür hasara (sakatlanma ve ölüm dahil) karşı güvencede olduğum, masraflarımın Prof. Dr. Hasan Hüseyin BAŞIBÜYÜK tarafından karşılanacağı bana bildirildi.

6. Araştırma Giderleri:

Araştırma kapsamındaki bütün işlemler için benden ya da bağlı bulunduğum sosyal güvenlik kuruluşundan hiçbir ücret istenmeyecektir.

7. Gönüllülük, Çalışmayı Reddetme ve Çalışmadan Çekilme Hakkı, Çalışmadan Çıkarılma:

a. Araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama altında olmaksızın gönüllü olarak katılıyorum.

b. Araştırmaya katılmayı reddetme hakkına sahip olduğum bana bildirildi.

c. Sorumlu araştırmacıya haber vermek kaydıyla, hiçbir gerekçe göstermeksizin istediğim anda bu çalışmadan çekilebileceğimin bilincindeyim.

8. Çalışmanın yürütücüsü olan araştırmacı ya da destekleyen kuruluş, çalışma programının gereklerini yerine getirmedeki ihmali nedeniyle ya da araştırma prosedürüne bağlı olarak onayımı almadan beni çalışma kapsamından çıkarabilir.

9. Gizlilik:

Çalışmanın sonuçları bilimsel toplantılar ya da yayınlarda sunulabilir. Ancak, bu tür durumlarda kimliğim kesin olarak gizli tutulacaktır.

10. Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce gönüllüye / katılımcıya verilmesi gereken bilgileri gösteren Aydınlatılmış Onam Formu adlı metni kendi anadilimde okudum ya da bana okunmasını sağladım. Bu bilgilerin içeriği ve anlamı, yazılı ve sözlü olarak

açıklandı. Aklıma gelen bütün soruları sorma olanağı tanındı ve sorularıma doyurucu cevaplar aldım. Çalışmaya katılmadığım ya da katıldıktan sonra çekildiğim durumda, hiçbir yasal hakkımdan vazgeçmiş olmayacağım. Bu koşullarla, söz konusu araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Bu metnin imzalı bir kopyasını aldım.

Gönüllünün / katılımcının Adı- Soyadı:

Yaş ve Cinsiyeti:

İmzası:

Adresi (varsa telefon ve/veya fax numarası):

.....
.....

Tarih:

Velayet ya da vesayet altında bulunanlar için;

Veli ya da Vasinin Adı- Soyadı:

İmzası:

Adresi (varsa telefon ve/veya fax numarası):

.....
.....

Tarih:

Açıklamaları Yapan Araştırmacının Adı- Soyadı:

İmzası:

Tarih:

Onam alma işlemine başından sonuna kadar tanıklık eden kuruluş görevlisinin

Adı- Soyadı:

İmzası:

Görevi:

Tarih:

Ek-3: Katılımcılar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

GÖRÜŞME FORMU

1. Bana biraz kendinizden bahseder misiniz? (Cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim, meslek, yaşadığı il vb.)
2. Hayatınızda sizi ne iyi hissettirir?
 - Günlük yaşamınızda size neşe, umut ya da huzur gibi olumlu duygular yaşatan anlar oluyor mu?
 - Geçmişte yaşadığınız, olumlu duygularla dolu bir anı hatırlıyor musunuz? Bunlar sizi nasıl etkiler, bu anlarda neler hissettiğinizi, düşündüğünüzü ve bedeninizde neleri fark ettiğinizi anlatır mısınız?
3. Sizi derinden etkileyen bir iş yaptığınızda zamanın nasıl geçtiğini fark etmezsiniz. Hangi işleri yaparken bu hisse kapılıyorsunuz?
 - Günlük hayatınızda bir işe ya da bir etkinliğe tamamen kendinizi kaptırdığınız, dış dünya ile bağınızın koptuğu, zamanın nasıl geçtiğini fark etmediğiniz anlar oldu mu? O anları yaşarken ne hissediyorsunuz, neleri fark ediyorsunuz? Böyle bir anınızı detaylı olarak anlatır mısınız?
 - Bu işler sizi neden bu kadar bağlı hissettiriyor?
 - Böyle bir deneyim sonrası geriye dönüp baktığınızda, bu anın sizde nasıl bir iz bıraktığını ya da neden özel olduğunu nasıl açıklarsınız?
4. Benim için çok önemli” dediğiniz kişi ya da kişiler var mı? Varsa bu kişileri sayar mısınız?
 - Bahsettiğiniz bu kişilerle (oğlum, kızım, bakıcım...) ilişkileriniz nasıldır?
 - Hayatınızda yakın çevrenizle (örneğin bir aile üyesi, arkadaş, komşu vb.) birlikte geçirdiğiniz ve kendinizi değerli, sevilen ya da desteklenmiş hissettiren bir anı paylaşır mısınız? O anın sizde nasıl bir etkisi oldu? Bu deneyim sizi nasıl hissettirdi ve bu tür ilişkiler sizin için ne ifade ediyor?

5. Hayatınızda size anlamlı gelen bir amaç ya da değer var mı?
- Sizin için yaşamaya değer olan veya hayatı anlamlı kılan şeyler nelerdir? Bu duyguların size nasıl bir anlam yüklediğini anlatabilir misiniz?
6. Başarı duygusunu nasıl tanımlarsınız?
- Başarıya ulaşmanın sizin için anlamı nedir?
 - Hayatınızda ulaşmak istediğiniz önemli bir hedef var mıydı?
 - Bu hedefe ulaşmak için gösterdiğiniz çabayı ve bu süreçte kendinizi nasıl hissettiğinizi anlatabilir misiniz?
 - Hedefe ulaştınız mı ulaştıysanız neler hissettiniz?