

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

**21. YÜZYILDA MUTLULUK SÖYLEMİ:
MUTLULUK BİLİMİ, MUTLULUK EKONOMİSİ
VE TERAPİ KÜLTÜRÜ ÜZERİNDEN BİR
ANALİZ**

Nazife ŞİŞMAN
2502220534

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. İsmail COŞKUN

İSTANBUL – 2026

ÖZ

21. YÜZYILDA MUTLULUK SÖYLEMİ: MUTLULUK BİLİMİ, MUTLULUK EKONOMİSİ VE TERAPİ KÜLTÜRÜ ÜZERİNDEN BİR ANALİZ

Nazife ŞİŞMAN

Bu tez, küresel mutluluk söyleminin Türkiye’de hangi kavramlarla, hangi meşruiyet zemininde ve hangi pratik çerçeveler içinde inşa edildiğini ve bu insanın mutluluğun tarihsel-felsefî mirasıyla kurduğu ilişkiyi incelemektedir. Çalışma, mutluluğu bireylerin gerçekte mutlu olup olmadığı sorusundan değil, söylemin nasıl oluştuğu sorusundan hareketle ele alır ve psikologları bu söylemin merkezindeki aktör olarak konumlandırır.

Araştırma, inşacı gömülü kuram yaklaşımına dayanan nitel bir çalışmadır. Psikologlarla yürütülen yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakatlar ile yüksek takipçili psikologların kısa video deşifreleri olmak üzere iki veri seti çözümlenmiştir. Sekülerleşme, psikolojikleşme, duygusal kapitalizm ve terapi kültürü kavramlarından örülen katmanlı kuramsal çerçeve, saha verisine yönelik hassaslaştırıcı kavramlar olarak işlev görmüştür.

Bulgular, bilimsellik iddiasına yaslanan bir epistemik otoritenin mutluluğu ölçülebilir, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bireysel bir beceri olarak tanımladığını ortaya koymaktadır. Çalışmanın merkezî kavramı olan "etik-normatif ufkun daralması", mutluluğu erdem, gaye ve aşkın olana referansla düşünmeye imkân tanıyan anlam ufkunun daralmasını ifade eder. Erdem ve saadet gibi kavramlar psikoloji disiplininin epistemolojik çerçevesi içinde meşru ve sistematik bir ifadeye kavuşamamakta, bu sebeple ya dışarıda bırakılmakta ya da kapsamı daraltılmaktadır. “Huzur” kavramının aşkın olana yönelik gönderisinden soyutlanarak tek boyutlu bir ölçeğe indirgenişi bu daralmaya bir örnek teşkil eder. Tez, söz konusu

daralmanın psikoloji disiplininin gramatik sınırından kaynaklanmadığını, olgu ile değer arasındaki bağı çözen daha köklü bir modern dönüşümün sonucu olduğunu ileri sürmekte ve eleştirel mutluluk çalışmalarına etik-normatif eksenini dâhil eden bir katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Eleştirel mutluluk çalışmaları, terapi kültürü, mutluluk bilimi, mutluluk söylemi, pozitif psikoloji



ABSTRACT

HAPPINESS DISCOURSE IN THE 21ST CENTURY: AN ANALYSIS THROUGH THE SCIENCE OF HAPPINESS, THE HAPPINESS ECONOMY AND THERAPEUTIC CULTURE

Nazife ŞİŞMAN

This dissertation examines the conceptual sources, grounds of legitimacy, and practical frameworks through which the global discourse of happiness is constructed in Turkey, as well as the relationship of this construction with the historical-philosophical heritage of happiness. It approaches happiness not as a question of whether individuals are happy, but of how the discourse is constructed, positioning psychologists as its central actors.

Adopting a constructivist grounded theory approach, this qualitative study derives its data from semi-structured in-depth interviews conducted with eighteen psychologists and the social media content of psychologists who have large numbers of followers.

The findings show that an epistemic authority claiming to be "scientifically proven" recasts happiness as a measurable, learnable, and improvable individual skill. The study's central concept, the narrowing of the ethical-normative horizon, denotes the contraction of the horizon of meaning that makes it possible to think happiness with reference to virtue, telos, and the transcendent. Concepts such as virtue and *saadet* (felicity) are excluded and their scope reduced, without attaining a legitimate and systematic articulation within the discipline's framework. The reduction of "huzur" to a one-dimensional scale, losing its transcendental reference, exemplifies this narrowing. The dissertation argues that the narrowing does not merely result from the technical limits of the discipline of psychology but the outcome of a broader modern transformation dissolving the bond between fact and value. Thereby, the thesis offers

a contribution that incorporates the ethical-normative axis into the critical happiness studies.

Keywords: Happiness discourse, critical happiness studies, therapeutic culture, science of happiness, positive psychology



ÖNSÖZ

Mutlulukla ilgili ne zaman düşünmeye başladım sorusunun izinden gittiğimde, 2000'lerin ilk yıllarından itibaren gündemime girmiş olduğunu görüyorum. 2007 yılında *Anlayış* dergisinde yayınladığım “Ambalajlı Mutluluk” başlıklı yazının dikkat çektiği nokta, yeni mutluluk anlayışının sadece psikolojik düzeyde kendini iyi hissetmeye odaklı, hayatla ilgili derinlemesine sorular sormanıza, mesela “İyi hayat nedir?” sorusunu sormanıza izin vermeyen niteliği idi. O ilk dikkatlerden itibaren iyi hissetme kültürü, NLP piyasası, koçluk endüstrisi hep ilgi alanımda oldu. Her yıl mutluluk endekslerinin yayınlandığı dönemlerde, ülkeleri mutluluk istatistikleri üzerinden karşılaştıran haberlere odaklandım. Özellikle Batılı ülkelerde neoliberal politikalarla mutluluk endekslerinin işlevi arasında nasıl bir bağlantı olduğu sorusu zihnimi hep meşgul etti.

Yıllar sonra Psikanalist Adam Philips'in *İlgi Arayışı* adlı kitabında “Bana aklına neyin takıldığını söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim” ifadesini okuduğumda, yakın çevremde psikoloji alerjisi ya da psikoloji önyargısı gibi peşin hükümlerle yargılanmama yol açmışsa da, ilk psikoloji derslerini aldığım yıllardan itibaren esas meselemin seküler benlik anlayışı ile ilgili olduğu hususu daha berrak bir idrake dönüştü. Zaten bütün entelektüel, felsefi, etik değerlendirmelerin alt zeminini bu fikir oluşturuyordu. Byung Chul Han'ın “evhamlı iç gözlem” dediği içsel öz arayışına dayanan birey anlayışının olmazsa olmazı bu mutluluk zorunluluğu ile yıllar süren tartışmamın, esasında insan tasavvuru ile ve “İnsan nedir?” sorusunun dayandığı zeminle alakalı olduğunu daha bariz görmüş oldum.

Belki de bugüne kadarki bütün entelektüel çabamın bir şekilde modern benlik anlayışının etrafında kümelenmiş olduğu söylenebilir: kadın, beden, sağlık fetişizmi, yaşlılık, ebeveynlik... Meraklarım beni kadın politikalarından beden teknolojilerine, oradan sağlık sosyolojisine götürdü. Kurumsal sınırlamaya maruz kalmadığım için hep kendi sezgilerimin ve meraklarımın peşinden gitme özgürlüğüm oldu. Felsefe de, dinde de, bilimde de sezgi önemlidir. Sezgilerimin beni araştırmaya yönelttiği konular

ve sorularım bazen yükselen trendlerle örtüştü. Bazen ayrı düştü. Ama benim için asıl belirleyici olan bu soruların benim sorularım olup olmadığı idi. Sezgilerim ve meraklarımın, beni, en üst çerçevede afak ve enfüsteki ayetleri temaşa etmekle bağlantılı bir yola yöneltmesi dileğinden ve şuurundan uzak olmamaya dair bir çaba içinde oldum. Çünkü “Bilmek neyi bilmektir?” sorusu her daim bana eşlik eden ve tefekküre kapı aralayan bir soru oldu.

Merakım beni bu sefer de dışarıdan bakanları şaşırtan bir yaşta, “homo-santimentalis”in “mutluluk fantazisi”ni merkezine alan bir konuya hem de bu konuda bir tez yazmaya götürdü. Benim için öğretici, düşündürücü, ufuk açıcı bir süreçti. Umarım siz de ilerleyen satırlarda bu meraklı yolculuğun sonuçlarını okurken harcanılan çabaya değmiş olduğunu düşünürsünüz.

Türkçede herhangi bir kitabın başında, onun gelişim sürecine eşlik edenlere teşekkür etme adeti çok yaygın değildi, ama tezlerde teşekkür adeti yerleşmiş durumda. Teşekkürü ifade etmek ve teşekkürün muhataplarını isim isim zikretmek hem çok kolay hem de çok zor. Çünkü ta başından üzerinizde emeği olanları saymaya kalksanız, isim listesinin neredeyse tezin kendisi kadar uzun olması söz konusu. Bunu yapamayacağıma göre çok özel birkaç kişiyi anmakla yetineceğim. Oysa burada adı geçmeyen ve minnet borçlu olduğum o kadar çok insan var ki... Hepsine külli bir teşekkür ile mukabele ederek borcumu ödeyemesem de minnetimi itiraf etmiş olayım.

İlk olarak, danışmanım Prof. Dr. İsmail Coşkun’u anmalıyım. Akademi dışında entelektüel çalışmalar yapmaya devam etsem de, mutlaka akademik sahada bulunmam gerektiği konusunda beni teşvik etti. Alışkın olduğum çalışma tarzının aksine bir doktora tezinin şekilsel zorunluluklarına tâbi olmanın bana belli açılardan meşakkatli geldiğini itiraf etmeliyim. Danışmanlığı boyunca çok özgür bir çalışma ortamı sunarak bu zorlukları aşmama yardımcı olduğu ve uzun tez yazım sürecindeki desteği için kendisine müteşekkirim.

Öncelikle tez izleme jürimde bulunan Prof. Dr. Yücel Bulut’a ve Doç. Dr. Mehmet Güven Avcı’ya teşekkür ederim. Metodolojinin tespiti sürecinde sık sık

fikirlerine başvurduğum Prof. Dr. Murat Şentürk’e ayrıca teşekkür etmem gerekir. Sevgili Dr. Esra Özdiğil Gümüş, her aklıma takılan konuda sorularımı tabiri caizse iki eli kanda da olsa cevapladı. Kendisine ne kadar teşekkür etsem az. Selenay Keleş özel bir teşekkürü hak ediyor, çünkü tezin yazım sürecinde karşılaştığım teknik sorunların çözümünde ve metin kontrollerindeki katkısı olmasa, bu çalışmayı iki kapak arasına toplamam hiç kolay olmazdı. Görev tanımları içinde olmamasına rağmen fakülteedeki bütün teknik işlemlerde hiç tereddütsüz yardım ellerini uzatan Emre Sütcü ve Sercan Öncül’e de ayrıca teşekkür etmeliyim.

Esasında eserlerinden istifade ettiğim, bizzat hocam olmasa da yüz yüze tanımadan öğrencisi olduğum pek çok isim oldu. Onları burada tek tek anmam mümkün değil. Ama öncelikle, fikir teatileriyle, müzakere ve mütalaalarıyla her daim uyaran, besleyen, yönlendiren sevgili arkadaşım Fatma Barbarosoğlu’nu zikretmeliyim. Teze katkı kabilinden bir teşekkürün ötesinde, içinde yaşadığımız çağa şahitlik ederken, olmakta olanı anlamaya çalışırken, hatırlama ve hatırlatma sorumluluğunu sırtlanırken birlikte yol aldığımızın kaydı tutulsun kabilinden bir teşekkür bu.

Yaptığım bir tespiti paylaşırken lafı “korsan konferans” verirmişçesine uzatışıma hayret eden, heyecanımı sabırla karşılayan ve yorumlarını benimle paylaşan çocuklarımin ve yeğenlerimin, günceli anlama hususundaki katkılarını da belirtmeden geçmemeliyim.

Her ne kadar okuma yazma mesaiime alışmış olsa da tezin kendine özgü ritminin neden olduğu gerilimlere ve mesailere hüsn-ü kabul ile mukabelede bulunan kıymetli eşime, emeklerime kıymet veren evlatlarıma ve haklarını ödemem mümkün olmayan annem, babam (merhum), kayınvalidem ve kayınpederim (merhum) başta olmak üzere bütün geniş aileme medyun-u şükranım.

Nazife ŞİŞMAN

İSTANBUL, 2026

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	ii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

MODERNLİK, MUTLULUK VE İYİ HAYAT

1.1. SEKÜLER-OTONOM-DIŞAVURUMCU BİREYİN TARİH SAHNESİNE ÇIKIŞI.....	12
1.1.1. Sekülerleşme ve Teoloji Fikrinin Elenmesi.....	13
1.1.2. Ahlaki Özelleştirme ve Otonomi.....	16
1.1.3. Otonom-Dışavurumcu Birey.....	19
1.2. MODERN BENLİK DİLİ OLARAK TERAPİ KÜLTÜRÜ VE PSİKOLOJİKLEŞME.....	23
1.2.1. Toplumun Psikolojikleşmesi.....	24
1.2.2. Terapi Kültürü.....	29
1.2.3. Mutsuzluğun Tıbbileştirilmesi.....	33
1.3. DUYGUSAL KAPİTALİZM.....	38
1.3.1. Post-Fordist Ekonomi ve Psiko-İktidar.....	40
1.3.2. Duygusal Emek.....	43
1.3.3. Duyguların Metalaşması ve Ticarileşmesi.....	46
1.4. MUTLULUK VE SOSYOLOJİ: BİR PROBLEM OLARAK MUTLULUK.....	49

İKİNCİ BÖLÜM

MUTLULUK BİLİMİ

2.1. TANIMLANAMAYANI TANIMLAMAK.....	65
2.1.1. Mutluluk Üzerindeki Bilimsellik Hâlesi ve Pozitif Psikoloji.....	66
2.1.1.1. Mutluluk Biliminin Tarihsel Arka Planı.....	66
2.1.1.2. Pozitif Psikolojinin Yükselişi.....	69
2.1.1.3. Bilimsellik İddiasının Eleştirisi.....	70
2.1.2. Ampirik Araştırmanın Nesnesi Olarak Mutluluk.....	77
2.1.2.1. Öznel İyi-Oluş.....	81
2.1.2.2. Psikolojik İyi-Oluş.....	84
2.1.2.3. Ulusal İyi-Oluş.....	85
2.1.3. Tarihsel ve Kültürel Bir Fenomen Olarak Mutluluk.....	87
2.1.3.1. Kültürelci Bakış Açısını Savunanlara Göre İyi-Oluş.....	90
2.1.3.2. Modern Öncesi Batı’da Mutluluk.....	93
2.1.3.3. İslam Düşüncesi ve Mutluluk: İnsanın Gayesi Mutluluk ve Yetkinliktir.....	101
2.1.3.4. “Happiness” Her Dilde Aynı Anlama Gelir Mi? Dilbilimsel ve Kültürel Bir İnceleme.....	108
2.1.3.5. “Türkçe Mutluluk”: Saadet, Mutluluk, Bahtiyarlık, Huzur...	113
2.2. ÖLÇÜLEMİYENİ ÖLÇMEK.....	117
2.2.1. Metrik Kültür ve “Niceliğin Egemenliği”.....	118
2.2.1.1. Hedonimetre, Öforimetre Hayalinden “Nicelikleştirilmiş Benlik Hareketi”ne: Kendini Sayılar Üzerinden Bilmek.....	125
2.2.1.2. Gayrisafi Milli Hasıladan Dünya Mutluluk Raporlarına: Mutluluğu Haritalamak.....	130
2.2.2. Anketler Neyi Ölçüyor?.....	137
2.2.3. Sosyo-Teknik Tahayyül Olarak Mutluluk Ölçümleri.....	143

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TÜRKİYE'DE MUTLULUK SÖYLEMİ

3.1. YÖNTEM.....	156
3.1.1. Amaçlı Örneklem.....	159
3.1.1.1. Yarı Yapılandırılmış Mülakat Tekniği.....	161
3.1.1.2. Örneklem Sayısı.....	162
3.1.1.3. “Reels” Videoları: Neden Instagram Seçildi?.....	164
3.1.1.4. Veri Kaynaklarının Çeşitliliği ve Analitik Çerçeve: Metinsel Bir Okuma.....	165
3.1.1.5. Ek Veri Kaynakları.....	166
3.1.2. İnşacı Gömülü Kuram ve Teorik Duyarlılık.....	167
3.1.3. Veriyi Dönüştürmek: Tasvir, Analiz, Yorum.....	170
3.1.4. Araştırmacının Konumu (Refleksivite).....	171
3.1.5. “Psikoloji Disiplini”ne Dair Metodolojik Bir Not.....	173
3.2. MUTLULUĞA ULAŞMANIN YOLLARINI KİM GÖSTERİYOR?	177
3.2.1. Ahlaki Rehberliğin Dönüşümü: Akil Kişiden Algoritmik Otoriteye.....	177
3.2.1.1. Dijital Terapötik Kültür.....	181
3.2.1.2. İçerik Üreticisi Psikolog ve Özmarkalama.....	184
3.2.1.3. Görsel Özgeçmiş: Diplomadan Takipçiye.....	185
3.2.2. "Bilimsel Olarak Kanıtlandı": Epistemik Otorite.....	188
3.2.2.1. "Tanrısal Güç" ile "Hiyerarşi Yok": Uzman Otoritesinin Paradoksu.....	193
3.2.2.2. "Herkes Psikolog": Psikolojik Dilin Gündelik Hayata Nüfuzu.....	196
3.3. UZMANLARIN MUTLULUK TANIMLARI.....	198
3.3.1. Mutluluğun Ontolojik Belirsizliği: Gizemli ve Muğlak Bir Kavram.....	199
3.3.2. Tanımsız Olan Ölçülebilir Mi?.....	205
3.3.3. Evrensellik ve Kültürelilik Gerilimi.....	207
3.3.4. Mutluluğun Kavramları: Teknik Dil / Geleneksel Kavram.....	212

3.4. BİREYSEL BİR BECERİ OLARAK MUTLULUK.....	216
3.4.1. Becerileştirme.....	217
3.4.2. İçselleştirme.....	222
3.4.3. Bireyselleştirme.....	226
3.4.4. Mutlulukta Toplumsal ve Ekonomik Koşulların Önemine Dair İtirazlar.....	229
3.5. ETİK-NORMATİF UFKUN DARALMASI.....	234
3.5.1. Terminolojik Çerçeve: “Etik-Normatif Ufuk” Kavramı.....	236
3.5.2. Erdem, Ahlak ve Aşkınlık Referanslarına Dair Hatırlatmalar.....	242
3.5.3. “Yenilmiş Medeniyet”in Sesi.....	249
3.5.4. İsrail Paradoksu: Normatif Çerçevenin Sınanışı.....	256
3.5.5. “Huzur”: Etik-Normatif Bir Teklif.....	264

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. PSİKOLOJİNİN ETİK-NORMATİF KAVRAMLARI TAŞIYAMAYIŞININ ANALİZİ.....	274
4.1.1. Epistemolojik ve Ontolojik Sınırlar.....	274
4.1.2. Kurumsal Zorunluluklar ve Nicelleştirmenin Otoritesi.....	286
4.1.3. Kozmik Düzendan Otonom Özneye Ontolojik ve Epistemolojik Kırılmalar.....	293
4.2. DARALMA NASIL AŞILABİLİR?.....	300
4.2.1. Sosyal Bilimlerde İnterdisiplinerlik ve Sınırları.....	301
4.2.2. Dekolonyal Eleştiri.....	308
4.2.3. İslami Psikolojinin Eleştirel Katkısı ve Yeniden İnşa İddiasının Sınırları.....	314
4.2.4. Teorik Çerçevenin Genişletilmesi İhtiyacı.....	322
4.3. ERDEM ALANININ İYİ-OLUŞ VE MUTLULUK OLARAK HARİTALANMASI.....	327
4.3.1. İyi Hayattan İyi Hissetmeye: Failliğin Savunulması.....	333
4.3.2. Üç Düşünce Deneyi ve Mutluluğun Geleceği.....	337

4.3.2.1. MacIntyre'in Felaket Senaryosu.....	338
4.3.2.2. Nozick'in Tecrübe Makinesi.....	340
4.3.2.3. Searle'ün Çin Odası Deneyi.....	343
SONUÇ.....	348
KAYNAKÇA.....	355
EKLER.....	404
ÖZGEÇMİŞ.....	418



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Mutluluk Araştırmalarında En Çok Yöneltilen Soruların Listesi.	135
Tablo 2.2. Farklı Metriklerin Soruları ve En Mutlu İlk Beş Ülke.....	140



KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	:	Amerika Birleşik Devletleri
APA	:	American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
Bkz.	:	Bakınız
BM	:	Birleşmiş Milletler
bs.	:	Basım
bsk.	:	Baskı
C.	:	Cilt
CSV	:	Character Strengths and Virtues (Karakter Güçleri ve Erdemler)
Çev.	:	Çeviren
Der.	:	Derleyen
DRM	:	Day Reconstruction Method (Günü Yapılandırma Metodu)
ed.	:	Edition (Baskı)
Ed.	:	Editör
Eds.	:	Editors (Editörler)
EMA	:	Ecological Momentary Assessment (Ekolojik Anlık Değerlendirme)
ESS	:	European Social Survey (Avrupa Sosyal Araştırması)
GSMH	:	Gayri Safi Milli Hasıla
Haz.	:	Hazırlayan
karş.	:	Karşılaştırınız
MDR	:	Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
MÖ	:	Milattan Önce
No.	:	Numara/ Sayı
OECD	:	Organization for Economic Cooperation and Development (Ekonomik İş Birliği ve Kalkınma Teşkilatı)
öl.	:	Ölüm
PERMA	:	Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment (Olumlu Duygular, Bağlanma, İlişkiler, Anlam, Başarı)
PP	:	Pozitif Psikoloji

pp.	:	Pages (Sayfa aralığı)
R-CBT	:	Religion-Integrated Cognitive Behavioral Therapy (Dini İnancın Bilişsel Davranışçı Terapiye Entegrasi)
s.	:	Sayfa
SSCI	:	Social Sciences Citation Index (Sosyal Bilimler Atıf İndeksi)
SSCI-E	:	Social Sciences Citation Index – Expanded (Sosyal Bilimler Atıf İndeksi – Genişletilmiş)
SWB	:	Subjective Well-Being (Öznel İyi Oluş)
TDV	:	Türkiye Diyanet Vakfı
TSSB	:	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TÜBİTAK	:	Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
t.y.	:	Tarih yok
t.y.-a	:	Tarih yok, ilk kaynak
t.y.-b	:	Tarih yok, aynı yazarın ikinci kaynağı
ULAKBİM	:	Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi
UN	:	United Nations (Birleşmiş Milletler)
vb.	:	Ve benzeri
vd.	:	Ve diğerleri
VIA	:	Values in Action (Aksiyonda Değerler)
Vol.	:	Volume (Cilt)
vs.	:	Vesaire
WEIRD	:	Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic (Batılı, Eğitimli, Sanayileşmiş, Zengin, Demokratik)
YÖK	:	Yükseköğretim Kurulu

GİRİŞ

2024 Dünya Mutluluk Raporu yayımlandığında İsrail, 143 ülke arasında en mutlu beşinci ülke olarak sıralamadaki yerini koruyordu (Helliwell vd., 2024). Raporun yayımlandığı dönemde Gazze’de on binlerce sivilin hayatını kaybettiği bir savaş sürmekteydi. İlk bakışta istatistiksel bir tutarsızlık gibi görünen bu sonuç, zihnimde kalıcı bir soru bıraktı: Bu ölçekler tam olarak neyi ölçmektedir? “Mümkün olan en iyi hayatınızı düşünün. Şu anda kendinizi bu merdivenin hangi basamağında hissediyorsunuz?” sorusuna verilen bir cevap, nasıl olup da savaşın ve yıkımın sürdüğü bir ortamda “mutluluk” olarak kodlanabilmektedir? Ölçülen şey mutluluk mudur, yoksa belirli bir sosyopolitik çerçevenin sonucu olan refah ya da yaşam memnuniyeti algısı mıdır?

Aynı dönemde sosyal medyada içerik paylaşan psikologlar, mutluluk hakkında olağanüstü bir kesinlikle konuşmakta, mutluluğu bir beceri olarak tanımlamakta ve izleyicilerine mutluluğu artırmanın kısa yollarını sunmaktaydı. Kavramın tanım düzeyindeki belirsizliği ile uzmanların kullandığı kesin dil arasındaki mesafe, mutluluk söyleminin kuruluşuna ilişkin bir soruyu gündeme getiriyordu: Küresel mutluluk söylemi “mutluluk” kavramını nasıl tanımlamaktadır ve bu tanımın sınırları nelerdir? İsrail vakası, ölçeklerin ölçtüğü şeyin “mutluluk” olup olmadığını sorgulamamıza yol açıyor, sosyal mecralarda içerik üreten psikologların ifadelerindeki kesinlik ise kavramın gündelik kullanımdaki belirsizliği ile bilimsel söylemdeki işlemsel netliği arasındaki farkı görünür kılıyordu. Bu dikkatler, başlangıçta “mutluluk bilimi”nin kavramsal ve yöntemsel sınırlarına yönelik bir merak şeklinde gündemime girdi.

Son çeyrek yüzyılda mutluluk bireysel bir duygu durumu olmaktan çıkıp ölçülebilir, yönetilebilir ve optimize edilebilir bir değişkene dönüşmüş, “mutluluk endüstrisi” (Davies, 2015) ve “mutluluk imalatı” (Cabanas ve Illouz, 2023) gibi kavramlarla adlandırılan bir alan ortaya çıkmıştır. Üniversiteden askerî eğitime, iş

hayatından finansal planlamaya uzanan geniş bir yelpazede mutluluk, benliğin duygusal düzenlenmesine yönelik bir uygulama alanı hâline gelmiş durumdadır. Pozitif psikologlar, mutluluk ekonomistleri ve kişisel gelişim uzmanları, kurumların ve uluslararası kuruluşların desteğiyle kamu politikalarına, eğitim planlamalarına ve bireylerin daha sağlıklı, daha anlamlı hayatlar sürdürmesine dair öneriler sunmaktadır. Kişisel gelişim kitapları, manevi rehberlik, yönetim danışmanlığı ve ilişki rehberliği gibi sahaların yaygınlığı, mutluluğa yönelik ilginin birbirinden farklı alanlara yayıldığını göstermektedir. Bu yaygınlık “terapötik dönüş” olarak kavramsallaştırılmış (Illouz, 2008; Furedi, 2004) ve 20. ve 21. yüzyılda önce Amerika’da, ardından tüm dünyada psikolojinin artan etkisine dikkat çeken pek çok araştırma yapılmıştır (De Vos, 2012; 2013; Madsen, 2018; 2020; Rose, 1996; 1999; Illouz, 2008).

1990’larda artan “iyi-oluş”a dair ilgi, sosyal bilimlerin gündemine de girmiştir. Martin Seligman’ın 1998’de Amerikan Psikoloji Derneği (APA) başkanlığı döneminde yaptığı açılış konuşmasıyla başlayan ve 2000 yılında Seligman ile Csikszentmihalyi’nin yazısıyla resmen ilan edilen pozitif psikoloji hareketi, mutluluğun “bilimsel bir olgu” olarak yeniden inşa edilmesinin kurumsal eşliğini oluşturmuştur. Aynı yıllarda Ed Diener’in (1984) öznel iyi-oluş ölçümleri, Ruut Veenhoven’ın (2004b; 2010) mutluluğun evrensel olarak ölçülebilir olduğuna ilişkin önermeleri ve Richard Layard’ın (2005) mutluluğu iktisadın gündemine taşıması, bu yönelimin disiplinler arası bir geçişkenlik kazandığının göstergeleridir.

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 2011 yılında aldığı kararla mutluluğu “temel bir insani amaç” olarak tanımış ve üye devletleri vatandaşlarının mutluluğunu kamu politikalarına rehber edinmeye davet etmiştir.¹ Bu karar, mutluluğun artık yalnızca bireysel bir arayış olmaktan çıkıp ulusal ve uluslararası düzeyde ölçülen, karşılaştırılan

¹ 19 Temmuz 2011 tarihinde alınan 65/309 sayılı “Happiness: towards a holistic approach to development” kararının ardından, 28 Haziran 2012’de alınan 66/281 sayılı “International Day of Happiness” başlıklı başka bir kararla 20 Mart “Dünya Mutluluk Günü” ilan edilmiş (BM Genel Kurulu, 2011; 2012) ve 2012’den itibaren her yıl Dünya Mutluluk Raporu yayımlanmaya başlanmıştır (Helliwell vd., 2012).

ve yönetilen bir değişken hâline geldiğini göstermektedir (Helliwell vd., 2012; Veenhoven, 2010). Devletler halklarının mutluluk düzeyini ölçmekte, bu ölçümleri politika süreçlerine dâhil etmekte ve uluslararası sıralamalardaki konumlarını bir başarı göstergesi olarak sunmaktadır.

Oysa mutluluk, insanlık tarihinin büyük bölümünde bugünkünden farklı bir kavramdı. Antik Yunan'da *eudaimonia*, hoş bir duygu durumu değil, erdemli bir yaşamın bütününe verilen addı. İnsanın doğasına uygun yaşamasını, aklını en yüksek düzeyde kullanmasını ve toplumsal görevlerini yerine getirmesini gerektiren kapsamlı bir etik idealdi. Hristiyanlıkta *beatitudo*, dünyevi hazzardan ziyade Tanrı'ya yaklaşma ve ahiret saadeti ile ilişkilendirilmekteydi. İslam düşüncesinde saadet kavramı, teleolojik, kozmolojik, eskatolojik ve normatif-ahlaki boyutları bir arada taşıyan, insanın varlık düzeni içindeki yerine ve nihai gayesine gönderme yapan bir çerçeveye sahipti (McMahon, 2013; Bircan, 2018).

Günümüzde ise mutluluk, "bireyin kendi yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmesi" olarak tanımlanmakta, anketlerle ölçülmekte ve istatistiksel analizlere konu olmaktadır. Bu tanım değişikliği yalnızca terminolojik bir tercih değildir. Ontolojik, epistemolojik ve normatif düzlemlerde eş zamanlı olarak gerçekleşen köklü bir dönüşümün sonucudur. Mutluluk, varlığın nesnel yapısına gömülü bir gaye iken bireyin içsel bir durumuna dönüşmüş; erdemli bir yaşamın bilgelik ve tefekkür yoluyla kavranabilecek bir ideali olmaktan çıkıp anket ve ölçeklerle ölçülebilen ampirik bir değişken haline gelmiş ve "ne için yaşanmalı?" ve "hangi erdemler peşinde koşulmalı?" gibi etik sorular yerlerini "ne kadar mutlusunuz?" ve "yaşam doyumunuz on üzerinden kaçtır?" gibi teknik sorulara bırakmıştır.

Mutluluk ölçümleri, toplumsal şartları ve ilerlemeyi gözlemlemeye yarayan öznel toplumsal göstergeler olarak kullanılmaktadır. Bu sosyopolitik tercih, mutluluğun toplumun "değerleri ve hedefleri" ile yakın bir bağlantı içinde olduğu teorik varsayımına dayanır. Özellikle yeni bin yılın başlarından itibaren yüksek mutluluk oranlarının toplumsal gelişmeyi imlediği varsayılmakta ve bu yüzden de

ulusal mutluluk ölçümleri yönetimler tarafından çok önemsenmektedir. Buna mukabil, söz konusu ölçümlerin neoliberal politikalarla uyumlu bir şekilde mutluluk ödevini bireye yükleyen yeni bir yönetsel araç olduğı şeklinde ciddi bir eleştiri literatürü de teşekkül etmiştir (Cabanas, 2016; Cabanas ve Illouz, 2023; Binkley, 2014; Davies, 2018; Rose, 1996). “Özel iyi hissetme” odaklı bir tanım üzerine inşa olunan ve mutluluğun ölçülebilir, objektif bir değişken olarak kabulüne yaslanan yeni mutluluk söylemi, küresel sosyal politika ve yeni yönetsellikler bağlamında değerlendirilmesi gereken bir konudur.

Son on yılda pozitif psikolojinin “iyi hissetme” ve “farkındalık” söyleminin popüler yansımalarındaki yaygınlık ile “mutluluk zorunluluğı” diye adlandırılabilir popöler arasındaki paralellik dikkat çekicidir (Hyman, 2019). Bu paralellik, “sistemsel sorunlara biyografik çözümler” (Beck, 2011: 207) öneren neoliberal politikaları, kamusal mutluluk (Arendt, 1963) ve kamusal neşe (Ehrenreich, 2009) anlayışlarından uzaklaşarak yalnızca bireyin “iyi hissetmesi”ne odaklanan bir mutluluk anlayışını, mutluluğun kültürel bağlamını ve sosyolojinin “iyi hayat” sorusuna mesafeli tutumunu birlikte düşünmeyi gerektirmektedir.

Mutluluk anlayışındaki bu dönüşümün entelektüel kökleri derindir. Bentham’ın mutluluğı fiziksel duyguların ve hazların bir terkibi olarak gören anlayışı, günümüzde nörobilim araştırmalarıyla yeni bir meşruiyet kazanmıştır. Nabız atış hızı üzerinden stres düzeyini ölçen giyilebilir teknolojiler, mutluluk ölçümlerinin fiziksel boyutunu merkeze taşımıştır. Mutluluğun daha ziyade fizyolojik ve nörolojik bir fenomen olarak kabul edildiğı bu yaklaşım, hem antik çağın hem de İslam entelektüel geleneğinin ortaya koyduğı mutluluk anlayışından çok farklı bir zemine oturmaktadır. Daha önceleri felsefenin konusu olan ve “iyi hayat” ile bağlantılı olarak tanımlanan mutluluk, nasıl olmuş da ölçülebilir, bireyler ve uluslar arasında karşılaştırılabilir, “bilimsel” bir nitelik kazanmıştır? Bu tezin arka planında, bu sorunun izleğinde derinleşen bir merak yer almaktadır.

Türkiye’de pozitif psikoloji ve mutluluk ekonomisi çerçevesinde çalışmalar yapılmış olsa da mutluluk söyleminin toplumsal ve kültürel çerçevesine dair sosyolojik analizlere nadiren rastlanması, bu soruların Türkiye örneği üzerinden de izlenmesini gerekli kılmıştır. Eleştirel mutluluk çalışmalarının açtığı izlekten hareketle, küresel mutluluk söyleminin Türkiye’de nasıl karşılık bulduğunu, akademideki ve popüler kültürdeki yansımalarını çözümlemek, bu çalışmanın başlangıç motivasyonunu oluşturmuştur.

Türkiye’de mutluluk araştırmalarının nasıl bir düzlemde ele alındığı hakkında bilgi ve fikir sahibi olmak üzere mutlulukla ilgili lisansüstü tezler incelendiğinde, çalışmaların ekonomi, işletme, psikoloji ve eğitim alanlarında yoğunlaştığı, sosyolojide ise nadiren lisansüstü düzeyde çalışıldığı görülmektedir.² Sosyolojide yapılan çalışmaların çoğu, küresel mutluluk söyleminin yerel bağlamlarda nasıl tezahür ettiğinden ziyade, pozitif psikolojinin sunduğu çerçevelerin Türkiye’ye nasıl uygulanabileceği meselesine odaklanmaktadır. Bu çalışmalar genellikle bireysel iyi-oluşu ölçmeye, mutluluğun demografik değişkenlerle ilişkisini belirlemeye ya da psikolojik müdahalelerin etkinliğini sınamaya yöneliktir.

Tezlerin başlık ve özetleri incelendiğinde, mutluluk biliminin evrensellik iddiasının eleştirisini konu alan bir teze rastlanmamaktadır. İslam felsefesini konu alan tezlerde de mutluluk çoğunlukla güncel toplumsal bağlamla tartışmalı bir düzlemde değil, tarihsel ve metinsel bir aktarım düzeyinde ele alınmaktadır. Din ve kültür kavramlarının kullanıldığı bazı tezlerde, Batılı mutluluk söyleminin ve ölçüm araçlarının “kültürel uyarlaması”nın nasıl yapılacağı sorusundan hareket edilmekte, fakat bu söylemin kendi başına sorunlu olup olmadığı, evrensellik iddiasının eleştirisi ya da yerel duygu repertuvarlarıyla kurduğu ilişki ile ilgili sorular sorulmamaktadır. Bu durum, Türkiye’de mutluluk söyleminin nasıl alımlandığı, huzur, rıza, şükür, itminan ve memnuniyet gibi yerel kavramlarla nasıl eklemlendiği ya da çatıştığı gibi

² YÖK Ulusal Tez Merkezi verileri üzerinden yapılan taramada, 1992-2024 arasında mutluluk konusunda yazılmış 551 lisansüstü tezdten yalnızca 12’sinin (yaklaşık %2,17) sosyoloji alanında olduğu görülmektedir (karş. Gültekin ve Turhan, 2021).

soruların henüz yeterince sorulmadığını göstermektedir. Bu çalışma bu boşlukta konumlanmaktadır. Türkiye sosyolojisi içinde, modernlik, kültürel dönüşüm ve özneleşme tartışmalarının bir parçası olarak yer alırken, eleştirel mutluluk çalışmaları literatürünün Türkçe sosyolojiye taşınmasına da katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın başlangıç çerçevesi küresel mutluluk söyleminin Türkiye’deki dolaşımını psikolojikleşme, duygusal kapitalizm ve neoliberal özneleşme kavramları aracılığıyla incelemektir. Türkiye’de psikologlarla yürütülen saha çalışmasında, bu çerçevenin teorik duyarlılık sağlayan kavramları ışığında, bireysel sorumluluk söylemi, mutluluğun teknikleştirilmesi gibi küresel mutluluk söylemi ile paralel örüntüler gözlemlendi. Fakat başlangıçta öngörülmeleyen bir örüntü de ortaya çıktı: erdem, ahlak, aşkınlık ve insanın gayesi gibi normatif kavramlar, psikologların mutluluk tanımlarında yer almıyor ya da çok nadir hatırlatmalar düzeyinde kalıyordu. Katılımcılar mutluluğu “bilimsel olarak kanıtlanmış” tekniklerle artırılabilir bir beceri olarak tanımlarken, “ne için yaşanmalı”, “hangi hayat değerlidir” ve “iyi insan olmak ne demektir” gibi tarih boyunca mutluluk düşüncesinin merkezinde yer alan sorulara nadiren değiniyordu.

Bu eksikliğin yanı sıra, dağınık ve çekingen bazı itirazlarla da karşılaşıldı. Bir katılımcının “parametre bensem orada sıkıntı var” ifadesi, bir diğerrinin “peygamberler mutlu değildi, huzurluydu” ayrımını yapması, normatif atıfların öneminin sezildiğini, ancak bunu mesleki pratiğe taşıyacak bir kavramsal çerçevenin bulunmadığını göstermekteydi. İnşacı gömülü kuram (Charmaz, 2014) çerçevesinde yürütülen bu çalışmada söz konusu örüntü, veri ile teorik duyarlılık arasındaki karşılıklı okuma içinde beliren bir kategori olarak ortaya çıktı ve “çekinik itiraz” olarak adlandırıldı.

Bu noktada çalışmanın sorunsalı psikolojikleşme ve neoliberal özneleşme çerçevesinin ötesine geçti. Sorun yalnızca mutluluk söyleminin bireyselleştirici işleyişi değil, normatif kavramların modern psikoloji çerçevesine taşınırken etik içeriklerini büyük ölçüde yitirmesi ve bu kaybın hangi düzeyde anlaşılabilirdi. Üçüncü Bölüm’de bu örüntü “etik-normatif ufkun daralması” kavramıyla ele

alınmaktadır. Kavram, MacIntyre’ın (2001) *telos*, erdem ve bütünlüklü ahlaki anlatı arasındaki bağa ilişkin çözümlemesine, Taylor’ın (2008; 2009) “ahlaki ufuklar” kavramına ve Asad’ın (2016; 2020) tercüme rejimi analizine yaslanarak tanımlanmaktadır. Ayrıntılı tanım, çalışmanın 3.5.1 numaralı alt bölümünde verilmiştir.

Çalışmada “söylem”, bir konunun çerçevesini, kimin o konuda söz söylemeye yetkili olduğunu ve hangi olguların doğal sayılacağını önceden düzenleyen göreceli düzenli bir anlamlandırma rejimi anlamında kullanılmaktadır (bkz. Üçüncü Bölüm). “Psikoloji” terimi ise, aksi belirtilmedikçe, mutluluğu ölçülebilir bir değişken olarak inşa eden, evrenselci varsayımlardan hareket eden ve kendini değerden bağımsız bir doğa bilimi olarak konumlandıran pozitivist-deneyselci ana akıma karşılık gelmektedir (bkz. 3.1.5). Bu kullanım, disiplinin tamamına dair bir genelleme değildir.

Tezin ana sorunsalı şu sorular üzerinden ifade edilebilir: Türkiye’de psikologlar mutluluk söylemini hangi kavramlarla, hangi meşruiyet zeminlerinde ve hangi pratik çerçeveler içinde üretmektedir? Bu söylem, mutluluk kavramının taşıdığı uzun tarihsel-felsefi mirasla nasıl bir ilişki kurmaktadır? Küresel mutluluk söylemi, farklı kültürel geleneklerin normatif kavramlarıyla (bu çalışma çerçevesinde saadet, huzur) karşılaştığında ne tür gerilimler ortaya çıkmaktadır? Teleolojik, kozmolojik, uhrevi ve normatif-ahlaki boyutları bir arada taşıyan bu kavramlar, modern psikoloji çerçevesine taşındığında ne tür bir dönüşüme uğramaktadır? Bu tez, söz konusu gerilimleri ortaya koymayı ve problematize etmeyi hedefleyen bir girişimdir.

Çalışmanın kavramsal çerçevesi katmanlıdır; her teorik kaynak belirli bir analitik işlevi yerine getirir ve belirli bir bölümde devreye girer. Tarihsel-sosyolojik düzeyde Taylor’ın (2009) sekülerleşme analizi, Rose’un (1996; 1999) yönetimsellik ve psikolojikleşme kavramsallaştırması, Illouz’un (2011) duygusal kapitalizm tezi ve Rieff’in (1987) ve Illouz’un (2008) terapi kültürü çözümlemesi, mutluluk söyleminin makro-tarihsel zeminini kurar. Söylemsel-epistemolojik düzeyde Becker ve Marecek (2008), Cabanas (2016), Miller (2008) ve Pérez-Álvarez’in (2016) pozitif psikoloji

eleştirileri mutluluk biliminin epistemolojik sınırlarını ortaya koyar. Teorik düzeyde MacIntyre’ın (2001) erdem etiği çözümlemesi, Asad’ın (2016; 2020) sekülerizm analizi ve Bircan’ın (2018) İslam felsefesindeki saadet incelemesi, normatif kavramların bütünlüklü şemasını ve dönüşümünü düşünmek için kullanılır. İlk bölümde genel bir teorik çerçeve çizilmişse de tez boyunca her analitik düzeyde uygun kavramsal araçlar kullanılmıştır.

Çalışma nitel bir araştırmadır ve inşacı gömülü kuram (Charmaz, 2014) yaklaşımına dayanmaktadır. Bu yaklaşımda araştırmacının teorik birikimi, verideki örüntülere karşı duyarlılık sağlayan bir kaynak olarak konumlanır. Kategoriler veriyle eş zamanlı, karşılaştırmalı okumalar yoluyla geliştirilir. İlk iki bölümde kurulan kuramsal çerçeve, “hassaslaştırıcı kavramlar” (Blumer, 1954) olarak işlev görmüş ve kuramsal çerçeve ile saha bulguları arasındaki ilişki karşılıklı bir inşâ süreci içinde teşekkül etmiştir.

Çalışma iki veri setine dayanmaktadır. Birincisi, Mayıs-Ekim 2025 döneminde on sekiz psikologla yürütülen yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakatlardır. Örneklem klinik ve akademik konumlardan dijital görünürlüğü yüksek uzmanlara kadar farklı mesleki konumları kapsayacak biçimde, kuramsal doygunluk ölçütü gözetilerek oluşturulmuştur (Charmaz, 2014). İkincisi, yüksek takipçili psikologların Instagram’da yayımladığı *Reels* videolarının metin deşifreleridir. Örneklemin tam dökümü ve yöntemin ayrıntılı temellendirmesi çalışmanın 3.1 numaralı bölümünde yer almaktadır.

Doktora düzeyindeki bir çalışmanın sorumluluklarından biri, neyi yaptığı kadar neyi yapmadığını da belirtmektir. Bu tezin kapsamına ve buna bağlı sınırlarına kısaca değinmek gerekirse, ilk önce belirtilmesi gereken husus, bu çalışmanın mutluluk söylemini bireylerin gerçekte mutlu olup olmadığı sorusundan değil, bu söylemin nasıl inşâ edildiği sorusundan hareketle ele almış olduğu gerçeğidir. Mutluluk düzeyi ile ilgili bir incelemeden ziyade, mutluluk hakkında konuşmanın hangi kurumsal eşiklerden geçtiğini ve hangi kavramsal kaynaklara dayandığını çözümlemeyi

gerektiren bir tercih yapılmıştır. Dolayısıyla çalışmanın bulguları, Türkiye’de insanların mutluluk düzeyleri hakkında bilgi sunmamakta, Türkiye’de mutluluk söyleminin nasıl dolaşıma girdiğine dair bir analiz ortaya koymaktadır.

Çalışma, mutluluk söylemini psikologların söylem alanı üzerinden incelemiştir. Danışanların mutluluk söylemiyle kurduğu ilişki, kamu politikalarının çözümlenmesi, eğitim alanındaki iyi-oluş odaklı müfredat dönüşümleri ve popüler medyada mutluluğun temsili gibi konular kapsam dışında bırakılmıştır. İkinci veri kaynağı olan *Reels* videoları, multimodal yapılarıyla değil, deşifre edilmiş dijital metinler olarak ele alınmış, görsel estetik, kurgu teknikleri ve göstergebilimsel katmanlar analiz dışında tutulmuştur. Son olarak, çalışmada kullanılan kavramların her birinin kendi içindeki tartışmalarına ayrı bölümler tahsis edilmemiş, söz konusu kavramlar çalışmanın ihtiyaç duyduğu ölçüde ve ilgili bağlamda tartışılmıştır.

Tez dört bölümden oluşmaktadır.

Birinci Bölüm (Modernlik, Mutluluk ve İyi Hayat) çağdaş mutluluk söyleminin yükselişinin tarihsel-kuramsal zeminini ele almaktadır. Sekülerleşme ve teleoloji fikrinin elenmesi, otonom-dışavurumcu bireyin ortaya çıkışı, terapi kültürünün yaygınlaşması, psikolojikleşme süreçleri ve mutluluk meselesinin sosyoloji, felsefe ve psikoloji arasındaki konumlanması, bölümün ana eksenlerini oluşturmaktadır.

İkinci Bölüm (Mutluluk Bilimi) mutluluğun ölçülebilir bir psikolojik değişkene dönüşmesinin tarihsel ve kuramsal seyrini incelemektedir. Ardından mutluluğun tarihsel ve kültürel bir fenomen olduğunu, Antik Yunan'dan İslam düşüncesine, Hristiyanlıktan Yahudiliğe, İngilizceden Türkçeye uzanan dilbilimsel ve kültürel bir inceleme aracılığıyla göstermektedir. Bölümün ikinci yarısı, pozitif psikolojinin kurumsallaşması ve öznel iyi-oluş ölçümlerinin eleştirel analizine ayrılmış, metrik kültür, niceliğin egemenliği, anketlerin neyi ölçtüğü sorusu ve mutluluk ölçümlerinin sosyo-teknik tahayyüller ve neoliberal siyasetle ilişkisi ele alınmıştır.

Üçüncü Bölüm (Türkiye’de Mutluluk Söylemi) çalışmanın saha verisinin çözümlemesine ayrılmıştır. On sekiz psikologla yapılan derinlemesine mülakatlar ve yedi yüksek takipçili psikoloğun yayınladıkları kısa video deşifrelerinden oluşan iki veri seti üzerinden, Türkiye’deki mutluluk söylemi ele alınmaktadır. Bölüm, mutluluğu tanımlama otoritesi ile psikoloji disiplininin grameri arasındaki ilişkiyi, mutluluğun tanımlanma biçimlerini, bireysel bir beceri olarak kodlanışını, yerel kavramların küresel söylemle karşılaşma esnasında uğradığı dönüşümleri ve sahada gözlemlenen ve tezde “etik-normatif ufkun daralması” diye tanımladığımız, mutluluğun erdem ve iyi hayat gibi aşkın gönderisi olan kavramlara atıfla konuşulamayışı temalarını sırasıyla incelemektedir.

Dördüncü Bölüm, Üçüncü Bölüm’de betimlenen ve “etik-normatif ufkun daralması” olarak adlandırılan örüntüyü daha geniş bir kuramsal çerçeveden yeniden okumaktadır. Bölüm, aşkın bir referansa bağlanarak teklif edilen “huzur” kavramının sekiz maddelik bir ölçeğe indirgenmesi vakasından hareketle, farklı ontolojilere ait etik-normatif kavramların psikoloji disiplininin epistemolojik çerçevesine taşındığında niçin içerik kaybına uğradığı sorusunu merkeze almaktadır.

Çalışmanın bulguları, açık kalan soruları ve alana katkısına dair değerlendirme Sonuç bölümünde yapılmaktadır.

Bauman, sosyal bilimcinin analize soyutlamalardan değil, “buradan başlaması” gerektiğini söyler. “Buradan başlamak, sosyolojik araştırmanın, bireyselleşmiş dünyadaki hizmetlerinin başlıca alıcıları için ilgili olma ya da olmama meselesidir... ‘buradan başlamak’ kendi başına gerçekçi olmak, insanlık deneyiminin niteliklerinin güzelce dökümünü yapıp çalışma sahasının iyi bir haritasını çizmektir” (Bauman ve Tester, 2017: 126). Bu tez de tam olarak bunu yapmaya çalışmaktadır: Küresel mutluluk söyleminin farklı kültürel geleneklerin normatif kavramlarıyla karşılaşmasında ortaya çıkan yapısal gerilimlerin bir haritasını çıkarmak ve bu gerilimlerin yalnızca psikoloji disiplininin teknik bir sınırı mı, yoksa modern

düşüncenin etik-normatif ufku daraltan dönüşümünün bir sonucu mu olduğunu problematize etmek.

Ancak Bauman’a göre “buradan başlamak” etik bir misyon için ilk adımsa da yeterli değildir. Bu noktada ahlak sosyolojisi devreye girmelidir. “‘Ahlak bilincine’ sahip bir sosyolojinin, ilki ‘artık hepimiz bireyleriz’ olan bir farkındalıklar testinden geçmesi gerekecektir.” Günümüzde sosyolojinin görevi “toplumu onurlu bir hayatı amaçlayan özgür bireylerin ortak mülkiyeti ve ortak sorumluluğu biçiminde yeniden inşa etmek”tir (Bauman ve Tester, 2017: 127). Bu tezin etik-normatif kavramların sessizliğine yönelik dikkati, “mutlu bir hayat”ın “erdemli ve ahlaklı bir hayat” ile bağlantısını sorgulamaya yönelik ısrarı ve “iyi hayat” anlayışının psikolojik bir değişkene indirgenmesine yönelik eleştirel tutumu, tam da böyle bir ahlak bilincinin ifadesidir.

Bauman (2017) “Akışkan Modernite” çağında “sosyolojiye şimdiye kadarkinden daha çok ihtiyacımız olduğu”nu söylerken, Pierre Bourdieu’nün (2022) *Dünyanın Sefaleti*’nde dile getirdiği “Yaşamı acı verici, hatta yaşanmaz kılan mekanizmaları anlamak onları etkisiz hale getirmez, çelişkileri gün ışığına çıkarmak da onları çözmez” sözlerini paylaşmasına rağmen, “bu dünyada bir iş görmek için kişinin, dünyanın nasıl çalıştığını bilmesi gerekir” diye vurgulamaktan geri kalmaz (Bauman, 2017: 301). Bu tez de benzer bir bilinçle hareket etmektedir. Etik-normatif ufkun daralmasını hazırlayan mekanizmaları çözümlemek, bu mekanizmaları tek başına etkisiz kılmayabilir, fakat dünyanın nasıl çalıştığını bilmeden onu değiştirmeye çalışmak da mümkün değildir. “Dünyanın nasıl çalıştığını” anlama çabası, kendi kuşatabileceği ölçüde, bütün şifreleri çözme ya da işin künhüne varma gibi bir iddiaya kapılmadan, izleyen bölümlerde tarihsel zeminden sahaya, sahadan teoriye, teoriden felsefeye uzanan katmanlı bir analiz yoluyla sürdürülecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

MODERNLİK, MUTLULUK VE İYİ HAYAT

Tarih boyunca mutluluk insanoğlunun en yüksek hedefi, en mükemmel insanlık hâli olarak görüldü. Son iki yüzyıldan beri insanlar mutluluğun sadece dünyevi bir imkân değil, dünyevi bir hak, hatta bir zorunluluk olduğu fikrini kabul etmeye başladılar. Aydınlanma'ya kadar temel varsayım, mutluluğun nihai manada ulaşılması imkânsız bir şey olduğuydu. Yani tam mutluluk bu dünyada ulaşılabilecek bir erek değildi ya da sadece anlık geçici bir durumdan ibaretti. Ancak 17. ve 18. yüzyıllarda, dikkate değer sayıda kadın ve erkek, ilk defa bu hayatta mutlu olabilecekleri, hatta mutlu olmaları gerektiği görüşü ile tanışmış oldular. McMahon (2013: 31), mutlulukla ilgili bu modern anlayışın 18. yüzyıldan itibaren ortaya çıkan insanın beklentilerindeki keskin devrimin bir sonucu olduğu tespitini yapar. Beklentilerdeki söz konusu devrimin arka planında, 1- Önceden belirlenmiş herhangi bir gayeye sahip olmayan, teleolojik bir belirlenimden kurtulmuş otonom modern birey anlayışı; 2- Nasıl bir hayat yaşaması gerektiği sorusunda söz konusu bireye mihmandarlık eden psikolojikleşmenin hâkim olduğu yeni benlik dili ve 3- Duyguların ekonomik faaliyetin önemli bir bileşeni olarak işlev gördüğü ve bireyin özgürlüğünü, arzularını, duygularını yöneten bir ekonomi-politik sistem yer almaktadır.

1.1. SEKÜLER-OTONOM-DİŞAVURUMCU BİREYİN TARİH SAHNESİNE ÇIKIŞI

Mutluluğu, daha doğrusu yükselen mutluluk söylemini sosyolojik açıdan ele alırken, modernliğin kültürel ve toplumsal tarihine, modern Batı toplumlarının bireycilik ve ahlaki çoğulculuk gibi tanımlayıcı özelliklerine atıfta bulunmak kaçınılmazdır. Ahlaki çoğulculuk, "iyi hayat"ın ne olduğuna dair tek bir mutlak cevabın olmadığı, farklı değer sistemlerinin ve yaşam tarzlarının meşru kabul edildiği bir durumu ifade eder. Modern öncesi toplumlarda ahlaki otorite büyük ölçüde din, gelenek ve cemaat tarafından belirlenirken, modernlikle birlikte bireylerin kendi

ahlaki yönelimlerini oluşturma özerkliği ön plana çıkmıştır. Bu dönüşüm, mutluluğun tanımını da etkilemiş, evrensel ve aşkın bir "iyi" yerine, çoğul ve öznel "iyiler" in peşinden koşan bir anlayış hâkim olmaya başlamıştır.

Modern bireyin tarih sahnesine çıkışı, esasen Aydınlanma düşüncesiyle ivme kazanmış ve geç modern dönemde daha da belirginleşmiş bir dönüşüm sürecidir. Bu dönüşüm, sadece sosyolojik değil, aynı zamanda epistemolojik (bilginin kaynağı), ontolojik (varlığın doğası) ve metafizik (aşkın olanla ilişki) düzeyde bir kırılmayı ihtiva eder. Bilgi artık vahiy ya da geleneğe atıfla değil, akıl ve deney ile kurulur. Varlık kozmik bir düzene göre değil, kendi özerkliği içinde tanımlanır, aşkın otorite (Tanrı, gelenek) yerini içkin referanslara (birey, doğa, akıl) bırakır. Ahlaki çoğulculuk, "iyi hayat"a dair tek bir mutlak cevap yerine, farklı değer sistemlerinin ve yaşam tarzlarının birlikte var olabildiği bir durumu ifade eder, bu da modernlikle birlikte mutluluğun evrensel bir erdem olmaktan çıkıp öznel bir deneyime dönüşmesinin temelini oluşturur. Modernliğin birey tanımı, üç temel eksenle inşa edilmiştir: (1) Sekülerlik: aşkın otoritenin kaybı ve dünyevi referansların merkeze alınması, (2) Otonomi: bireyin kendi yaşamı üzerindeki belirleyiciliği, (3) Dışavurumculuk: bireyin hakikate ancak kendi iç sesini takip ederek ulaşabileceği anlayışı. Aşağıda, bu üç ana eksene sadece çağdaş mutluluk söylemini temellendirmemizi sağlayacak ölçüde kısaca değineceğiz.

1.1.1. Sekülerleşme ve Teleoloji Fikrinin Elenmesi

Sekülerlik on yedinci yüzyılda Avrupa din savaşlarını sona erdirmek üzere Hristiyan mezheplerinin çatışan öğretileri arasında asgari bir müşterek ortaya koyan ve siyasi etiği de dinî öğretilerden bağımsız bir şekilde tanımlayan bir siyasi çözüm olarak ortaya çıkmıştır. Bu sorunların çözümü elbette devlet otoritesinin merkezileşmesine ve toplumun siyasi, ekonomik, dinî ve ailevi alanlara bölünmesine ve böylece devlet yönetimi için gerekli bir toplumsal haritaya kavuşulmasına dayanıyordu. Bu anlatıda hem dinî hoşgörünün hem de vicdan özgürlüğünün, sekülerizmin devlet ve kilise yönetimleri arasında, siyaset ile din arasında tesis ettiği

doktrinel ayrılığa içkin iyi sonuçlar olduğu kabul ediliyordu. Faraziye şuydu: Devletin farklı dinî inanışlara tarafsız davranması, dinî hedefleri siyasi uygulamalardan bağımsız hale getirecek ve böylece dinin zorla değil, bireysel bir seçim ile uygulanması garanti altına alınmış olacaktı (Mahmood, 2006).¹ Modernlikle birlikte siyasi bir proje olarak ortaya çıkan sekülerlik hem değişip dönüşmekte hem de teorik ve pratik yönleriyle tartışılmaya devam etmektedir (Taylor, 1998; Asad, 2016).

Sekülerlik, başlangıçta din savaşları karşısında bir siyasi çözüm olarak ortaya çıkmış olsa da, zamanla sadece devlet-din ayrımıyla sınırlı kalmamış, bireyin dünyayı ve kendisini anlamlandırma biçimini de dönüştürmüştür. Bu tezin konusu açısından sekülerliğin bu derin kültürel boyutu, yani Taylor'un işaret ettiği aşkınlık fikrinin sorgulanır hale gelmesi ve bireylerin artık dinî olmayan yaşam biçimlerini de “tamlik” duygusu içinde yaşayabilmeleri, daha açıklayıcı bir zemin oluşturmaktadır (Taylor, 2009). Modernliğin sekülerleşmiş çerçevesinin kökenleri, 17. yüzyıl din savaşlarına getirilen siyasi çözümden çok daha geriye uzanır. Rönesans döneminde kiliseye yöneltelen eleştiri ile antik Roma mirasına duyulan ilgi, modernliğin din-dışı kaynaklardan beslenme eğiliminin ilk habercisi olmuştur. Yükselen kent cumhuriyetlerinin kilisenin biçimlendirdiği dünya görüşünü aşma çabası, hem siyasal meşruiyetin hem de etik çerçevenin aşkın otoriteden bağımsızlaşabileceği yeni bir dilin zeminini hazırlamıştır (Coşkun, 2012).

Taylor (2009) sekülerliğin, kamusal alanların Tanrı’ya ya da aşkın bir varlığa referanstan arındırılması, yani devlet, eğitim, hukuk ve siyaset gibi kurumların dinî referanslardan bağımsız olarak işlemesi anlamında siyasi bir çözüm önerisi olmanın ötesinde daha derin ve karmaşık bir dönüşüm olduğuna işaret eder. Dinî inanç ve pratiklerin toplum nezdinde önemini yitirmesi, insanların Tanrı’ya olan inançlarını

¹ Sekülerliğin bu boyutu sadece Batı Avrupa tarihinde siyasi bir çözüm olması çerçevesinde değerlendirilebilecek bir husustur. Zira sekülerizm doktrininin teklif ettiği çözüm, sadece din ve devletin ayrılığını yahut dinî özgürlükleri temin etme anlamına gelmemekte, daha ziyade seküler bir kültürün üstünlüğünü iddia etme ve otoriterliğini ilan etme anlamına gelmektedir. Bugün sekülerizm uluslararası politikada kendisini, ulus devlet çerçevesinde siyaseti dinden arındıran bir dinî geri çekilme şeklinde değil, daha ziyade medenileştirici ve disipline edici boyutlarıyla izhar etmektedir (Mahmood, 2016).

terk etmeleri, kilise gibi dinî kurumların otoritesinin zayıflaması, sekülerliğin en belirleyici özellikleridir. Taylor’a (2009) göre çağdaş sekülerlik, insanların Tanrı inancını artık doğal ve aksiyomatik bir hakikat olarak değil, sadece birçok seçenektan biri olarak görebildikleri, hatta inançsızlığı da ciddi ve makul bir alternatif olarak değerlendirdikleri bir tarihsel döneme işaret eder. Bu tarihsel dönemin en belirgin özelliğini, “Tanrı’ya inanmamanın neredeyse mümkün olmadığı bir toplumdan, inancın en sofular için bile insani seçeneklerden biri hâline geldiği bir topluma” geçiş teşkil eder (Taylor, 2009: 6). Bu dönüşüm sonucunda alternatif anlam rejimleri çoğalmış, din nihai bir “doğru” olmaktan çıkmış, diğer anlamlandırma biçimleriyle rekabet eden bir bakış açısı hâline gelmiştir. Bu sebeple ahlaki/tinsel deneyimlere anlamını veren merci artık yalnızca Tanrı değildir; doğa, hümanizm, hatta nihilizm de anlam veren bir merci olabilmektedir (Taylor, 2009).

Aydınlanma ve sekülerleşme süreçlerinin en radikal etkilerinden biri de eskiçağların, Hristiyan skolastisizminin hâkim olduğu orta çağların, hatta pek çok modern öncesi kültürün aksine, modern Batı toplumlarının insanın gayeye sahip bir varlık olduğu, bir *telos*a sahip olduğu fikrini tamamen terk etmelerine zemin hazırlanmış olmasıdır (Rosa, 2019). Felsefe tarihinde bu kökten dönüşüme “klasik nedensellik teorisinden teleoloji fikrinin elenmesi” ifadesiyle atıfta bulunulur (Cevizci, 2019). Antikçağdan Orta Çağa uzanan süreçte hâkim olan Aristotelesçi doğa anlayışı, her varlığın belirli bir amaca (*telos*) yöneldiği fikrine dayanıyordu. Bu anlayışa göre taş yere düşerdi, çünkü “doğal yeri” orasıydı; canlılar da potansiyellerini gerçekleştirmek üzere var edilmişti. Ancak bu teleolojik dünya görüşü, 17. yüzyılda gelişen mekanik doğa tasarımı neticesinde yerini nedensellik ilkesine dayalı bir açıklama biçimine bırakmıştır. Özellikle Newtoncu fizik, evreni nedensel ilişkilerle belirlenmiş, kapalı ve kendi içinde işleyen bir makine gibi tasvir etmiş, böylece doğa, artık belirli erekler uğruna işleyen bir yapı olmaktan çıkmış, içkin yasalarla açıklanabilir, nesnel bir sistem hâline gelmiştir.

Teleolojik (*gai*) evren anlayışı tabiidir ki mutluluk anlayışını da doğrudan belirliyordu. Eski Yunan’da mutluluk en yüce iyi olarak kabul ediliyordu ve insanın

bu mutluluğa (*eudaimonia*) ulaşabilmesi için erdemli bir hayat yaşaması gerekiyordu. Hristiyan orta çağda ise insanın fâni benliği olumsuzlandığı için insan varlığının yegâne gayesi olan mutluluğun, “yaşama sanatı” olarak mutluluğun yerini, bu dünyanın ötesindeki aleme ait olan “saadet” (*bliss*) anlayışı almıştır (Zevnik, 2014a: 4). Yani mutluluk, insanın ancak öte dünyada ulaşabileceği, ama bu dünyadaki iyi ve erdemli davranışlarıyla bağlantılı bir hedeftir.

İslam filozoflarına göre de insan "gaye-güdücü" (teleolojik) bir varlıktır ve bu gaye de mutluluktur (*es-saade*). Gazâlî'nin (2015: 36) ifadesiyle "Her şeyin tabii muktezası (ne için yaratılmışsa), yaratıldığı şey içindir." İnsanın saadeti, istisnasız bütün arzularına ulaşmasında yatar ve bu da ancak cennette gerçekleşecektir. Müslümanlar için saadet (felah, rıza ve benzerleri de kullanılabilir) ancak cennette ulaşılacak nihai bir makamdır, ama bu dünyadaki kemâl (nihai olgunluk/yetkinlik) seviyesine ulaşma çabası da mutluluğa dahil kabul edilebilir (Nasr, 2014). İslam düşüncesindeki mutluluk ve iyi hayat kavramlarına ilerleyen bölümlerde daha ayrıntılı değineceğiz.

Kısaca ifade edilecek olursa, Eski Yunanda da İbrahimî dinlerde de mutluluk insanın erdemli ve ahlaklı bir hayat sürmesi ile bağlantılı düşünülürdü ve ancak aşkınlık teorileriyle birlikte ele alınabilirdi. Oysa 18. yüzyıl sonrasında insanlar mutluluk arayışlarını, “iyi hayat”ın ne olduğu ile ilgili kesin bir cevabın bulunmadığı belirsiz bir ortamda sürdürmüşlerdir. Teleoloji fikrinin elenmesiyle birlikte bireyin varoluşu, aşkın bir düzlem yerine içkin bir zeminde temellendirilmeye başlanmıştır. Bu metafizik kayma hem sekülerleşmenin hem de bireysel otonominin önünü açmış, otorite yerini içsel öz belirlemeye bırakmıştır (Taylor, 2008). Artık birey, mutluluğu Tanrı'nın planında değil, kendi öznel deneyiminde aramaya başlamıştır. İşte modern mutluluk söyleminin temeli bu tarihsel kırılmada yatar.

1.1.2. Ahlaki Özelleştirme ve Otonomi

Aydınlanma ve sekülerleşme süreçleri, modern bireyi geleneksel otoritelerden özgürleştirirken ona yeni bir soru da yüklemiştir: Kendi hayatının anlamını, 'iyi'yi ve

'mutlu'yu hangi kriterlere göre belirleyecektir? Aydınlanma, bireyi geleneksel, dinî ve metafizik otoritelerden bağımsızlaştırmayı hedeflerken bireyin entelektüel yetkinliğine ve akla dayalı karar verme yetisine duyulan inancı merkeze almıştır. Immanuel Kant'ın 1784 tarihli "Aydınlanma Nedir?" başlıklı kısa metninde ifadesini bulan "*Sapere aude!*" ("Bilmeye cesaret et!") çağrısı, bu dönüşümün en tipik ve sembolik ifadesidir. Kant'a göre birey, kendi aklını başkalarının rehberliği olmaksızın kullanma cesaretini göstermeli ve kendi düşünsel özgürlüğünü üstlenmelidir (Kant, 2023). Bu bağlamda bireyselleşme, sadece toplumsal bağlardan bir çözülme değil, aynı zamanda bireyin kendi hayatının anlamını tayin edebilme kapasitesine kavuşması anlamına da gelir. Aydınlanma dönemi başka paralel gelişmelere de sahne olmuş, Descartes'ın Kartezyen felsefesi bireyi düşünen özne (*res cogitans*) olarak merkeze almış, toplumsal ve kozmik düzenden ziyade bireysel aklın belirleyiciliğini vurgulamış, geleneksel hiyerarşik toplum anlayışı yerini toplumun sözleşmeye dayalı olduğu fikrine bırakmış, toplumsal sözleşme kuramları bireyleri doğuştan bazı devredilemez haklara sahip özneler olarak konumlandırarak devletin meşruiyetini bu öznelerin rızasına dayandırmıştır. Böylece birey, kendi aklı ve iradesiyle hareket eden özerk bir varlık olarak tasavvur edilmeye başlanmıştır.

Bireycilik ilk ortaya çıktığında eşit haklar, özgürlük ve haysiyet anlamına geliyordu (Lukes, 1973). Fakat daha sonraları "bireycilik", kendine dayanmak, kendilik kültürü gibi farklı anlamlara sahip başka terimlerle de beslenmiştir. Alexis de Tocqueville 1830'ların başında Amerika'yı dolaştığında Amerikan bireyciliğinden çok etkilenmişti. Ama aynı zamanda demokratik bireyciliğin Amerikalıları "kaderlerinin tamamen kendi ellerinde" olduğu şeklinde yanlış bir zanna kapılmalarına yol açacağından da endişe duyduğunu ifade etmişti (Aktaran Bellah vd., 1996). Emerson, Thoreau gibi bazı siyaset düşünürleri bireylerin kendi niteliklerini ve kapasitelerini toplumdan tamamen farklı bir şekilde geliştirmeleri gerektiğini vurgulamışlardı. Bu romantik bireycilikte, zımnen, bireyin eşsiz, sahici benliğini ifade ederek doyum elde edeceği ve kişisel hoşnutluk ve memnuniyete ulaşacağı söylenmiş oluyordu (Bellah vd., 1996; Cushman, 1995).

Mutluluk arayışı, modern siyasi tahayyülün de bir parçası haline gelmiştir. Amerikan Bağımsızlık Bildirisi (1776) 'mutluluğu arama'yı devredilemez bir hak olarak tanımlarken, Fransız Anayasası (1793) 'genel mutluluk'u toplumsal düzenin amacı olarak belirlemiştir. Ancak Arendt'in (1963) belirttiği gibi, başlangıçta kamusal ve kolektif bir ideal olan mutluluk, giderek özelleşerek bireysel psikolojik tatmin ile eşitlenmiştir.

Modernliğin birey inşasında merkezî bir rol oynayan ve Tocqueville'i endişeye sevk eden bireysel otonomi fikri, sekülerleşme ile yakından ilişkilidir. Çünkü sekülerleşme, bireyin etik ve varoluşsal kararlarını Tanrı, gelenek, cemaat gibi aşkın otoritelerden değil, kendi benliğinden hareketle almasını mümkün kılar. Taylor'a göre bu süreç, "ahlaki özelleştirme"nin de temelidir (Taylor, 2008; Rosa, 2019). Modern birey, artık "iyi hayat" fikrini, ahlaki değerlerini dışsal referanslarla, yani Tanrı, doğa ya da gelenek gibi aşkın kaynaklara müracaatla değil, kendi iç dünyasından türetmek zorundadır. Taylor (2008) bu süreci "ahlaki kaynakların içselleştirilmesi" olarak tanımlar.

Rosa (2019; 2022) da benzer bir tespitte bulunarak modernliğin sabit anlam çerçevelerini yıktığını ve bireyi kendi etik yönelimini oluşturmakla yükümlü bıraktığını vurgular. Rosa'ya göre, modern toplumda "ne yapmamız ve nasıl yaşamamız gerektiği" soruları artık apriori olarak cevaplandırılmaz. "İyi hayat" özelleştirilmiştir, yani her kişi kendi yaşam şeklinin hedeflerine ve stratejilerine "kendisi için" karar vermelidir. Bu kararların başında, nasıl mutlu olunacağı sorusu gelir.

Peki söz konusu "ahlaki özelleştirme" şartları altında kendimiz için iyi ve başarılı bir hayat fikrini hangi kriterlere göre belirleyip şekillendireceğiz? Hayatımızı nasıl yaşamalıyız? Temel soru budur. Otorite, vazife ve ahlaki örneklik kaynağı olarak aileden ve dinden ayrılan benlik, artık özerk bir şekilde mutluluğun peşinde koşmaya ve kendi isteklerini tatmin etmek için çaba göstermeye başlamıştır. Ancak burada asıl kritik soru şudur: Benlik, mutluluğu hangi meke aracılığıyla tanımlayacaktır? Kendi içine baktığında neyi bulacaktır?

Bellah ve arkadaşlarına (1996) göre, bu sorular karşısında "yeni bireycilik" radikal bir şekilde özel (*private*) temellendirmenin haricindeki bütün kriterleri eleme yoluna gider. Yani birey, arzu ve isteklerini, dolayısıyla kendisini mutluluğa götürecek şeyleri ve yolu, sadece kendi içine bakarak ve özerk benliğinden yola çıkarak belirleyecektir. Dışsal otoriteler (din, gelenek, cemaat) artık devre dışıdır, geriye kalan bireyin kendi öznel deneyimidir.

Bu anlayışı nihai sonuca götüren ivme, 18. yüzyılda Aydınlanma çağında ortaya çıkmıştır (Rosa, 2019). Otonom bireyin ortaya çıkışı ve "özelleştirilmiş iyi" anlayışı, yükselen mutluluk söyleminin temelini oluşturur. Ne Tanrı, ne gelenek, ne de cemaat artık bireye "nasıl mutlu olacağını" söyleyebilir, bu soruyu ancak kendisi cevaplayabilir. Ancak bu özgürleşme, aynı zamanda yeni bir yük getirir: Mutluluk, bireyin kendi sorumluluğundadır. İşte bu sorumluluk, modern benliğin yalnızca özerk değil, aynı zamanda dışavurumcu bir karakter kazanmasının zeminini hazırlar – ki bu dışavurumculuk, mutluluğun "iç benliğe" dönüşle bulunabileceği fikrinin temelinde yatar.

1.1.3. Otonom Dışavurumcu Birey

Modernliğin başlangıç dönemlerine damgasını vuran bireycilik, “bilinçlilik” (Beck, 2011; Giddens, 2019), “girişimcilik” (Binkley, 2014), “dışavurumculuk” (Taylor, 2009) gibi farklı niteleyici vurgular ilave edilerek geç modern dönemi açıklamak üzere kullanılan bir kavram olmaya devam etmektedir. Son iki yüzyılda sosyologlar çağdaş toplumu, dolayısıyla modernliğin bizim içinde bulunduğumuz dönemini, geç modern (Giddens, 2019), hipermodern toplum (Lipovetsky, 2018), akışkan modernlik (Bauman, 2017) ve yeni modernlik (Beck, 2011) gibi kavramlar üzerinden tanımladılar. Analizler farklılık arz etse ve sosyal bilimciler çağdaş toplumun farklı özellikleri üzerinde yoğunlaşsa da, hepsi çağımızın bireyselleşme çağı olduğu hususunda ittifak ederler (Bauman, 2024; Beck ve Beck-Gernsheim, 2002; Giddens, 2019). Mesela Ulrich Beck, bireyselleşmenin, sosyalleşmenin yapısal ilkesi olarak “yeni bir modernlik” ürettiğini söyler. Beck’e (2011: 136) göre, “bireyin

kendisi, yaşam dünyasında (*lifeworld/lebenswelt*) toplumsalı (*sozialen*) üretme birimi” haline gelir.

Taylor (2009) modern çağın bireyciliğe dayalı doğasının 1960’lı yıllardan itibaren yeni bir eksene evrildiğini savunur. Bu yeni eksenin belirleyici özelliği modern dışavurumculuk anlayışıdır. Esasında, "her birimizin insanlığımızı kendi yolumuzdan giderek yaşamamız gerektiği ve bize dışarıdan, toplum ve bir önceki nesil veya dinî ya da siyasi otorite tarafından dayatılan bir modele teslim olmak yerine kendi yolumuzu bulmamızın önemli olduğu" anlayışı, 18. yüzyıl sonunun "romantik dışavurumculuğu"yla birlikte ortaya çıkmıştır (Taylor, 2009).

Dışavurumculukta, "her ferdin farklı ve özgün olduğu" ve kişinin nasıl yaşaması gerektiğini de bu özgünlüğün belirlediği fikri hâkimdir. Yani modern birey için özerklik tek başına yeterli bir kazanım değildir, aslolan bu özerkliğin hangi ahlaki yönelimle ve nasıl bir amaç doğrultusunda icra edileceğidir. Bu anlayışa göre birey hayatını dışsal otoritelerden ziyade içsel duygularına ve sezgilerine dayanarak yönlendirmelidir. Otonomi sadece "dışsal otoritelerden özgür olmak" değil, aynı zamanda "kendi özgün benliğine sadık kalmak" anlamına gelir. İşte modern mutluluk söyleminin temelinde de bu fikir yatar: Mutluluk, bireyin kendi iç sesini dinlediği ölçüde ulaşabileceği bir hedeftir. “Her birimizin keşfetmesi gereken özel bir yola sahip olmamız” gerekliliğini ifade eden farklılıklar, omuzlarımıza “kendi özgünlüğümüze göre yaşama yükümlülüğünü” yükler (Taylor, 2008: 569). Bu yükümlülük neticesinde modern birey, kendi otantik varoluşunu ancak kendi iç dünyasında bulabileceğine inanan dışavurumcu bir özne haline gelmiştir.

Taylor (2021) Aydınlanma esnasında kendiliğinden belirveren, ahlaki öz-kararlılığın mantığa, doğaya ya da ortak iyinin gereklerine göre belirlenebileceği şeklindeki iyimser fikrin zaman içinde buharlaşıp yok olduğunu söyler. Onun yerine hakikilik (otantisite) fikri ortaya çıkmıştır ki o da kaçınılmaz bir şekilde özerklik (otonomi) fikri (Kant, 2023) ile ilişkilidir. Eğer otonomi, hayatlarımızı bizim belirlememizi gerektiriyorsa, hakikiliğin ölçüsü de bunu ne kadar “iyi ve uygun” yaptığımızı ortaya koyacaktır, yani böylece kendimizin farkına varabileceğimiz demektir

(Taylor, 2021). Nitekim, bireyin kendisi için iyi olanı tayin etme hakkını nasıl kullandığını ve bunu nasıl öznel duygularına sadık kalarak gerçekleştirmeye çalıştığını günümüz geç modern gündelik hayat pratiğinde gözlemleme imkânına sahibiz. Geç modern dönemde bireyler, arzu ve isteklerini belirlerken, yaşam tarzlarını şekillendirirken özerk benliklerinden yola çıkarak seçimler yapmaktadırlar (Giddens, 2019). Bireyin eş seçimini, evlilik tarzını, anne baba oluşunu, ebeveynlik önceliklerini belirleyen söz konusu otonom/özerk benliktir.

Geç modern birey metaları tüketirken, beğenilerini ortaya koyarken, bedenini şekillendirirken, farklılığını ortaya koyarken, Illouz’a (2008) göre, “gerçekte olduğu kişi” diye bir şeyi var sayar ve onun üzerinden seçimler yaptığını düşünür. Bu özerk benliğe dayalı birey anlayışı, sadece bireyin tercihlerinde kendisini göstermekle kalmaz, siyaset de vatandaşın haklarına saygı gösterirken onun birey oluşunu temel alır. Otonom/özerk benliğe başvurunun en bariz gözlemlenebileceği alanların başında, bazı ahlaki meselelerle ilgili tartışmalar gelmektedir. Mesela aynı cinsiyetten kişilerin cinsel birlikteliğinin/evliliğinin meşruiyetine, kürtajın yasallığına dair tartışmalar ya da yeni üreme teknolojileri ile ilgili endişe ve eleştiriler, metafizik referanslar bir yana, gelenek, aile ve toplum gibi birey üstü referanslarla değil, neredeyse sadece söz konusu özerk bireye, onun arzu ve isteklerine, onun özgürlüğüne atıfla dile getirilmektedir. Özgür, özerk benlik etiği, çağımızın erkek ve kadınlarının kendilerini, fiillerini ve hayatlarını değerlendiriş, anlamlandırış ve tecrübe ediş tarzlarını belirlerken oldukça temel bir tutamak oluşturmaktadır (Illouz, 2008).

Yeni bin yılla birlikte yükselişe geçen mutluluk söylemi de bu benlik etiğine ve söz konusu romantik birey anlayışında hâkim olan kişinin mutluluğa ancak kendi eşsiz iç benliğine dönerek ulaşabileceği fikrine yaslanmaktadır. Aydınlanma sonrası modern toplumda, ne yapmamız ve nasıl yaşamamız gerektiği soruları apriori olarak ya da önceden belirlenmiş olarak cevaplandırılmaz; kendi doğamızdan da böyle bir cevap istihraç edilemez. Bunun yanı sıra, her kişi kendi yaşam şeklinin hedeflerine ve stratejilerine “kendisi için” karar vermelidir (Rosa, 2019). Bu kararların başında, nasıl mutlu olunacağı sorusu gelmektedir. Daha önceleri nasıl mutlu olunacağı, dolayısıyla

nasıl yaşanacağı sorusunun cevabını “kişi için” başkaları verirken, mesela Tanrı, gelenek ya da aile gibi üst kurumlar verirken, artık kişi mutluluğa götüren yola “kendisi için” kendisi karar verecektir. Nitekim insanlar 18. yüzyılda talihi ve Tanrı’yı bir kenara bırakarak, mutluluğun kontrol edemediğimiz güçlerin elinde olduğuna ilişkin inancı terk ederek kendi mutluluklarının sorumluluğunu üstlenmeye başlamışlardır (McMahon, 2013).

Hayatın anlamı ile ilgili metafizik çerçeve iptal edildiği için yeni mutluluk söylemini, seküler ve bu dünya odaklı insan/birey anlayışı ile açıklamak mümkündür. Nikolas Rose’a (1996) göre, gelişmiş liberal demokrasilerde yaşayan bireylerin mutluluklarını ve psikolojik iyi-oluşlarını maksimize etme arzusunda odaklanmalarına yol açan husus, “girişimci kültür”ün ortaya koyduğu ve yücelttiği “kişisel doyum için çabalayan, tercihler yapan, öznel, özerk birey” şeklindeki insan imgesinin yüceltilmesidir. Söz konusu bu birey, öznelliğini ve özerkliğini Giddens’in (2019) “hayat tarzı tercihleri” dediği seçimler üzerinden gerçekleştirdiği için durum bir yönüyle otonom birey anlayışıyla, diğer yönüyle de tüketim kültürü ile bağlantılı değerlendirilmelidir. Taylor (2009), “her bir ferdin farklı ve özgün olduğu” fikrine yaslanan dışavurumcu bireyselleşmenin 1960’larda bir eksen değişimi sergilediğini belirtmişti. Bu değişimin bariz tezahürlerinden biri tüketici devrimidir. Taylor’a (2009: 556-557) göre, “Kolayca erişilebilen imkânların artmasıyla birlikte, ‘mutluluk arayışı’ yeni ve daha gündelik bir anlam” kazanmıştır. Böylece mutluluk, bireyin gündelik hayatta tüketim ekonomisine dahil olarak elde edebileceği bir ereğe dönüşmüştür.

Modern birey, dışavurumcu otonomisi ile kendi öznel deneyimlerini yaşamın merkezine yerleştirirken, aynı zamanda mutluluk gibi normatif idealleri de bu öznel referansla anlamlandırmaya çalışır. Modernliğin bu yeni benlik formu, özgürlük ve eşitlik talepleri ile birlikte anlam, değer ve mutluluk arayışlarını da bireysel deneyimin içkinliğine bağlamıştır.

1.2. MODERN BENLİK DİLİ OLARAK TERAPİ KÜLTÜRÜ VE PSİKOLOJİKLEŞME

Eva Illouz (2008), kişisel gelişim denilen endüstrinin İngiltere ve Amerika gibi ülkelerde ortaya çıkışının “terapötik dönüş” diye adlandırılan çok daha geniş bir kültürel dönüşüm ile bağlantılı olduğunu iddia eder. Mutluluğun “keşfedilmesi” hikâyesi, 20. ve 21. yüzyılların baskın kültürel formlarından biri olan terapötik dönüşümden bahsetmeksizin anlatılamaz (Illouz, 2008; Furedi, 2004). 1960’larda kurumsallaşan ve Amerikan popüler kültürünün ayrılmaz bir parçası haline gelen terapi hizmetleri piyasası, son çeyrek yüzyılda ciddi bir genişleme sergilemiştir (Illouz, 2011). Ardından sadece ABD ile sınırlı kalmayıp ulus aşırı bir nitelik kazanmış, İngiltere’de ve genel olarak Batı dünyasında benzer değişiklikler meydana gelmiş ve terapötik kültür, mutluluk anlayışlarını da etkilemiştir.

Söz konusu dönüşüm, kişinin kendi durumu ile ilgili sahip olduğu “sükût ve kendine yetmek” olarak tanımlanabilecek bir tavırdan duygularını açıktan ifade etme ve yardım talep etme tavrına doğru bir kültürel dönüşümdür (Wright, 2008: 321). Bu dönüşüm, yirminci ve yirmi birinci yüzyıllarda psikolojinin yükselen etkisi, danışma ve terapinin yükselişi ve insanın içsel yaşamı üzerine yoğunlaşan ilgiyle de alakalıdır. Frank Furedi (2004), gündelik deneyimlerin ve fiillerin artık daha duygusal bir şekilde ifade edildiğine ve stres, anksiyete, travma, sendrom gibi daha önceleri psikoloji ve psikoterapi (ya da psy-bilimleri) alanına ait olan kelimelerin artık sadece sorunlu deneyimleri değil, “normal” kabul edilen deneyimleri de imlemek üzere gündelik dile dahil olduğuna dikkat çeker. Hem Furedi’nin hem de Illouz’un çağdaş terapötik kültür üzerine yaptığı vurgu, mutluluk söyleminin yükseliş hikâyesini, toplumun psikolojikleşmesi ve “terapötik kültür”ün yaygınlaşması süreçleri içine yerleştirerek anlamamız gerektiğini düşündürmektedir.

Bauman modernlik tarihinin aynı zamanda “belli bir tip benlik”in tarihi olduğunu vurgular (Bauman ve Raud, 2018: 15). Bu benlik anlayışında öne çıkan özellik, bireyin kendi özgünlüğüne sadık kalarak mutluluğu araması gerektiği inancıdır. Ancak bu arayış, bireyin yalnızca kendi iç dünyasına dönmesini değil, aynı

zamanda bu iç dünyayı anlamlandırmak için psikoloji, terapi, kişisel gelişim gibi dışsal araçlara başvurmasını da gerektirir. İşte modern benliğin bu paradoksal durumu, 20. yüzyılda terapi kültürünün yükselişinin zeminini hazırlar.

1.2.1. Toplumun Psikolojikleşmesi

Günümüz sosyokültürel ortamına derinden nüfuz edebilmek için psikolojikleşme/psikolojikleştirme kavramı çok faydalı bir izlek sunmaktadır. Psikolojikleştirme, basitçe “bir şeyi psikolojik olarak ele alma”, yani ahlaki, siyasi ve toplumsal kategorileri sadece bir psikoloji sorununa indirgeme anlamına gelir. Akademik literatürde psikolojikleşme dendiğinde, genel olarak, 20. ve 21. yüzyıllarda önce Amerika’da, ardından tüm dünyada psikolojinin etkisinin yükselen artışı kastedilmektedir. (De Vos, 2012; 2013; Madsen, 2018; 2020; Rose, 1996; 1999; Illouz, 2008).

Mark Jarzombek (2000), modern Batı kültüründe psikolojinin “her yerde” oluşunu, perspektifin Rönesans döneminde oynadığı rol ile karşılaştırır. Rönesans sonrası dönemde dünyada perspektifin dokunmadığı hiçbir şey, hiçbir alan kalmamıştır. Öyle ki, görme ve görüşün fizik, optik, mühendislik alanlarındaki şekillenışı bizzat perspektif sayesinde mümkün olmuştur. Bu dönüşümün nasıl radikal bir değişime sebep olduğunu, minyatür gibi perspektifin olmadığı resmetme şekillerini kavramakta bile güçlük çekişimiz üzerinden görmek mümkündür. Algımız perspektif ile malul olduğundan başka türlüünü algılamamız mümkün olmamakta, böyle bir bakışın ancak tarihselliği içinde “geleneksel sanat” çerçevesinde kavranması söz konusu olabilmektedir. Perspektif gibi ya da perspektifin oynadığı role benzer bir şekilde, psikolojikleştirmenin de temas ve etki etmediği bir alan ve sorun neredeyse yoktur denilse abartı olmaz. Hatta seçim sonuçları bile artık psikolojik analize tabi tutulmaktadır. Mesela, J. O. Madsen 9 Kasım 2016 tarihinde Trump’ın ABD başkanlığını kazandığı seçimler esnasında, pek çok uluslararası yayında Amerikalıların ne hissettiği üzerinde durulmuş olduğunu vurgular (Nehring vd.,

2020).² Türkiye’de de 14 Mayıs 2023 genel seçimlerini kaybeden Millet İttifakı partilerinin seçmenlerinin tepkileri, psikolojik bir terminoloji ile ifade edilmiş ve basına da öyle yansıtılmıştı (bkz. Alper, 2023). 31 Mart 2024 yerel seçimleri de “seçim psikolojisi” terminolojisi ile haberleştirildi (bkz. Alper, 2024).

Sadece seçim haberlerinin ve siyasilerin tavırlarının psikolojik kavramlarla ele alınışına bakarak, psikolojikleşmenin De Vos’un (2010: 528) iddia ettiği gibi, “kişinin kendisine ve dünyaya bakarken birtakım işaretler, kavramlar, şemalar kullanmasını gerektiren hegemonik bir söylem” olduğunu iddia etmek, elbette ikna edici olmaz. Nitekim Jan De Vos, psikolojikleşme ve geç modern toplum ilişkisini anlattığı *Psychologization and the Subject of Late Modernity* adlı kitabına ilginç bir örnek olay ile başlar. 2006 yılında Belçika’da Hans Van Themsche, Antwerp’e girip “renkli pislikler” olarak gördüğünü söylediği kişileri silahla taradığı ve üç kişiden ikisini öldürdüğü cinayet eyleminden sonra polislerin arasında giderken “İnsan olmak istiyorum, profesyonel yardıma ihtiyacım var” demişti. Suçlu olarak yakalandığı esnadaki bu ifadesi, yaptığı katliamın nörolojik/psikolojik hastalığının bir sonucu olduğu iddiasını ortaya koyuyordu. Nitekim avukatları duruşmada Asperger sendromundan ve narsistik kişilik bozukluğundan mustarip olduğu ve bu yüzden yaptığı eylemden sorumlu olamayacağı şeklinde bir savunma yapmışlardı. Diğer taraftan, bu katliamda ırkçılığı teşvik eden siyasal partinin sorumlu olması gerektiğini savunanlar olmuştu. Peki söz konusu eylem, Van Themsche’nin nöro-psikolojik durumunu dikkate alan bir çerçevede, psikolojik bir analiz sorunu olarak mı ele alınmalıydı? Yoksa söz konusu şedit eylem ırkçılığın bir sonucu muydu, yani bu vaka

² 2016 yılı 9 Kasım günü Donald Trump’ın 45. ABD başkanı olduğu seçimlerden bir önceki gece Norveç Devlet Ajansı NRK şöyle bir haber geçti: “Bu seçim Amerika’nın psişesi tepesinde çalan bir çan gibi, bu yüzden Amerikalılar stres altında ve bitap vaziyettedir. Bu yayında seçimi psikolojikleştireceğiz.” Ardından dinleyicilere stres duygusu altında ve endişe içinde olduklarını ve bununla nasıl başa çıkacaklarını anlatan profesyonel bir psikolog takdim edilir. Aynı şekilde İsveç ve Danimarka’da da korkularla nasıl başa çıkılacağı ve çocuklarla bu konuda nasıl konuşulması gerektiği konusunda terapötik tavsiyeler ve kendi kendine yardım reçeteleri sunan benzer haberler yayınlanmıştır: “Psikolog: Trump’ın hayatınızı yönetmesine izin vermeyin” Dünya siyasetine dair bu psikolojikleştirme örneği, psikolojikleştirmenin tarihi ve toplumsal önemi haiz sorunları nasıl kişisel ve bireysel tepkilere indirgediğini, ama aynı zamanda da insanların günümüzde psikolojikleştirmeyi oldukça faydalı bulduğunu ortaya koymaktadır (Nehring vd., 2020: 5).

sosyolojik çerçevede mi ele alınmalıydı? De Vos (2013: 1) “Ne yazık ki her iki yaklaşımda da sorumluluğa, hatta öznelliğe bile yer yok.” diyor.

Psikolojikleşmenin sadece Amerika ya da Avrupa ile sınırlı kalmadığını, küresel bir nitelik arz ettiğini göstermek üzere Türkiye özelinde çarpıcı bir örnek verilecek olursa, Münevver Karabulut – Cem Garipoğlu ikilisinin başına gelenler ve bunların medyada yer alışı, cinayet ve intihar vakalarına artık psikoloji gözlüğünün dışında bakmanın pek mümkün olmadığını göstermesi bakımından oldukça fikir vericidir. 3 Mart 2009 tarihinde, 17 yaşındaki lise öğrencisi Münevver Karabulut, henüz 18 yaşını doldurmamış bir genç olan Cem Garipoğlu tarafından öldürülmüş, cesedi parçalanmış bir şekilde çöp konteynerinde bulunmuştu. 24 yıl ağır hapis cezasına çarptırılan Cem Garipoğlu, hapis yattığı beş yılın ardından hücrelerinde intihar etmişti. Yıllarca basında çeşitli yönleriyle yer bulan bu vahşice işlenmiş cinayet, katilin intiharı sonrasında psikologların analizlerine konu oldu.

Cem Garipoğlu tutuklandığında ilk kelimesinin ‘pişmanım’ olması, suçluluk duygusu yaşadığını göstermektedir. Suçluluk duygusu, süperegö denilen vicdan muhasebesi sonucunda üstbenlik tarafından benliği cezalandırma olarak düşünülebilir. Pişmanlık duygusuyla sürekli olarak kendisini sorgulayan, yargılayıcı ve cezalandırıcı bir tutum izleyen kişilerde suçluluk duygusu gözlemlenmektedir. Ruhsal yapının düzenini bozacak şekilde suçluluk hissetmek ve vicdan muhasebesi yapmak suçluluk psikolojisi olarak değerlendirilmektedir. Böyle durumlarda kişi yaptığı hatadan dolayı kendisini affedemez ve özdeğerini kaybetmeye başlar. Süperegö (vicdan) tarafından gelen baskılar yüzünden bu hatayı geçmişte bırakıp hayatına devam edemez. İç sesi durdurmak için intihar eylemi gerçekleştirebilir.

Psikolog Şerife Yörük’ün (2014) intihar sonrası verdiği yukarıda aktarılan beyanatta kullandığı psikolojik terimler, çoğu kişi için hiç şaşırtıcı, hatta hiç yabancı değil. “Üstbenlik”, “özdeğer”, “benliği cezalandırmak”, “süperegö” vs. gibi psikoloji disiplinine ait kavramların gündelik dile dahil olduğunu, bu vakada da görüldüğü gibi cinayet ve intihar gibi toplumsal, ahlaki, hukuki veçheleri olan bir olayın psikolojik açıklamalarla anlaşılmalı ve anlamlandırılmaya çalışıldığını görüyoruz. Yazar Perihan Mağden’in (2014) konuyla ilgili yorumlarıysa, psikolojikleşmenin boyutlarını göstermesi açısından çok daha çarpıcı bir durum arz ediyor:

Biz Cem'e haksızlık yapmışız! Avukatının başından beri dediği gibi, ruh sağlığının yerinde olup olmamasını kat'i surette kâle almamışız, demek ki. (...) Cem, hazırlıksız yakalandığı bir oyunda/ hayatta hem Münevver'i hem kendini yok etti. (...) Cem'in vicdanı vardı. Çünkü Cem'in kalbi vardı. Çünkü böyle bir "suçun" yükünü kaldıramadı. Mahkemede ilk belirlediği andan itibaren "Pişmanım!" dedi. (...) Gözü karardı, Münevver'i öldürdü. O kadar utandı, suçluluk duydu ki; kendini öldürdü. Cem, burada büyümüş olsaydı daha hazırlıklı yakalanırdı. Demek istediğim, hem bu. Hem de, ona acımayarak haksızlık yapmışım. Bu, haksızlığı bir nebze olsun telafi etme ihtiyacı/ yazısı. İki kuzuya da, çok yazık oldu! Türk Tipi İlişkiler cangılında, kurban edildiler. Bu acayip, karmakarışık toplumun sunduğu hayat kâbusunda yollarını kaybedip yok olup gittiler. Zavallı Münevver! Ve zavallı Cem! Yazık oldu ikisine de!

Dikkat edilirse, katil, canilik, vahşilik, kötülük gibi ahlaki değer yargısı barındıran ifadelerle değil, daha ziyade anlamaya yönelik bir yaklaşımla, kişisel geçmişi ve sosyo-psikolojik ortamı dikkate alınarak tamamen psikolojik ifadelerle nitelenmektedir. Bu ve benzeri örnekler, Madsen'in (2018) Batı kültürü için söylediklerinin Türk toplumu için de geçerli olduğunu söylememizi mümkün kılmaktadır. Madsen'e göre, Batı'da suçlular artık cezalandırılmak yerine rehabilite edilmektedir ve uyumsuz davranışları, kötü oluşlarına değil, yaralı bir çocukluk geçirmiş olmalarına hamledilmektedir.

Bu iki değerlendirme de kendimizi, ötekileri ve dünyayı anlamaya, anlamlandırmaya çalışırken psikolojik/psikojikleştirilmiş bir bilgi birikimine başvurduğumuzu gösteren belki de "uç" ya da "marjinal" diye tanımlanabilecek örnekler. Fakat psy-bilimleri denilen psikoloji, psikiyatri, psikanaliz, kişisel gelişim disiplinlerinin sunduğu bilgiden medet umuşumuz, böyle marjinal örneklerle sınırlı değil. Çocuklarımızın eğitiminde, evliliğimizde, iş hayatımızda ya da daha genel manada toplumda iyi gitmeyen bir şeyler olduğunda, hemen Nikolas Rose'un (1979) "*psy-complex*" dediği alana müracaat ediyoruz.

Dikkat eksikliği, bağlanma sorunu, tükenmişlik sendromu, travma sonrası stres sendromu gibi durumlar, bunu zorunlu kılıyor (De Vos, 2013). Zira bunlar, zaten bizzat psy-bilimleri tarafından "hastalık" ya da "sorun" olarak tanımlanmış ve uzmana başvurunun gerekli olduğu tespit edilmiş durumlar. Ama diğer taraftan, psikolojinin, dolayısıyla terapi kültürünün bu denli etkin bir konumda olması günümüz toplumuna

olumlu bir katkıda bulunmasından da kaynaklanmaktadır (Illouz, 2008). Madsen'e (2018) göre, psikoloji, bir bakıma insanileştirmeyi temsil etmektedir. Mesela elli yıl önce, engelli, aptal gibi kategorilerle tanımlanan disleksiden mağdur olanlar, artık anlaşılabilen ve tedavi edilebilen bir hastalığa maruz kişiler olarak kabul edilmektedirler. Böyle olunca "anormallikler" daha insani bir muamele ile karşılanmaktadır.

Çağdaş toplumda psikolojikleştirme, anlam, bilgi ve hakikat alanlarında da iddia sahibi bir fenomen olarak karşımızdadır.³ Günümüzde psikoloji ve psikoterapi, çok farklı kurumsal alanlarda sağduyuya karşılık gelecek bir bilgi sunuyor ve insan olmanın anlamı, insan davranışlarının ve ilişkilerinin dinamiği, toplumların ortaya çıkış ve değişim dinamikleri konusunda açıklamaların kaynağı olarak kabul görüyor. Bu sebeple söz konusu bilginin gündelik hayatta kullanılışının ciddi bir analize tabi tutulması, nasıl olup da böyle bir konum elde ettiğinin açıklanması ve bu durumun toplumsal, kültürel, siyasal ve ekonomik sonuçlarının eleştirel bir şekilde ele alınması gerekmektedir. Bu tez bağlamında, mutluluk söyleminin neşvü nema bulduğu ortamı

³ Bugün biz psikolojikleştirmeyi *de facto* sonuçları üzerinden gözlemleyip tespit ediyoruz. Oysa mesele çok daha derin bir felsefi arka plana sahiptir. Bu çalışmada felsefi bir tartışma yürütmeyeceksek ve her ne kadar bahsettiğimiz psikolojikleşme sürecinin bu arka plana göndermesi olmasa da, psikolojikleştirme fikrinin on dokuzuncu yüzyılda mantık alanıyla ilgili ve bir tarafta Wilhelm Wundt gibi akademik psikologların, diğer tarafta Edmund Husserl ve Gottlob Frege'nin yer aldığı bir tartışmadan neşet etmiş olduğuna işaret etmek gerekir (bkz. Kusch, 1995). Bu tartışma Batı felsefesinde anlam, hakikat ve epistemoloji teorileri bakımından çok temel farklılıklara işaret eder. Daraltarak bir örnek verecek olursak, John Stuart Mill mantığın psikolojinin bir alt kolu olduğunu, bu yüzden de ondan farklı olduğunu, bu farklılığın bir taraftan parçanın bütünden farklılığı, diğer taraftan da sanatın bilimden farklılığı gibi olduğunu iddia ediyordu (Madsen, 2018). Frege ve Husserl bu görüşe karşı çıkıyorlardı. Onlara göre sorun, bizim esasında psikolojik operasyonlarımızı, düşünme ve akletme tarzlarımızı mantığın ışığında değerlendirmemizdi. Bu yüzden mantığı ampirik psikolojinin bir alt kolu olarak düşünmek mümkün değildi. Mantık, normatif ve tümdengelim dayalı bir disiplindir ve nasıl düşünmemiz gerektiği ile ilgilidir, oysa psikoloji en azından Mill'in ve daha sonraki ampiristlerin anladığı şekliyle, tasvir ve tümevarıma dayalı bir disiplindir ve *de facto* olarak nasıl düşünüyor olduğumuzla ilgilidir. Bu sebeple Frege ve Husserl, birinin ışığında diğerini anlayamayacağımız sonucuna varırlar. Frege ve Husserl, psikolojizme, sadece mantığı dar bir kalıpta algılaması bakımından değil, daha geniş bir çerçevede anlam, hakikat ve epistemoloji teorileri bağlamında da karşı çıkmışlardır. Her ikisi de anlamların "kafada"ki psikolojik unsurlar olmadığını, bilakis kişilerin öznel hayatını aşkın olan ideal nesneler olduğunu savunmuşlardır (Aktaran Mohanty, 2003).

anlamak üzere, konunun konuşulduğu kavramları ve çerçeveyi belirleyen hâkim paradigma olması açısından gerekli görüldüğü oranda psikolojikleşmeye ve terapi kültürüne atıfta bulunulacaktır.

1.2.2. Terapi Kültürü

Geç modern toplumda psikolojinin ve dolayısıyla terapinin toplumsal, kültürel ve siyasal etkileri üzerinde duran sosyal bilimcilerden bazıları psikolojikleşme/psikolojikleştirme kavramı üzerinden analiz yapmışlar (Rose, 1979), bazıları ise psikolojikleşmenin yanı sıra daha kuşatıcı bir kavram olarak “terapi kültürü”nü kullanmışlardır (Rose, 1996; Furedi, 2004; Illouz, 2008; Nehring vd., 2016). Bunlar genellikle Batı toplumlarında son zamanlarda görülen, kişisel problemlere çözüm olarak terapi ve danışmanlık hizmeti alma, ‘psikolojik’ olanın gündelik dile nüfuz edişi, benlik ve duygusal yaşama ilginin artışı ve bunun dile gelişi üzerinde duran çalışmalardır (Bellah vd.,1996; Lasch, 2021; Wright, 2008).

20. yüzyılın ikinci yarısında psikolojinin ve psikolojikleştirmenin yükselişine dair ilk gözlemlerde bulunanlar, bu olgunun kamu hayatında artan etkisi üzerinde yoğunlaştılar. Mesela “terapinin zaferi” üzerine ilk tespitleri yapan Rieff’e (1987) göre, yeni yaygınlık kazanan söz konusu “terapi kültürü”, toplumsalla herhangi bir bağ kurmadan kurtuluş ve iyileşme teklif ediyordu ve kişinin kendisinden yola çıkarak kendisini inşasına dayanıyordu. Rieff’in nezdinde bu bir felaketti, zira iyi-oluş ve kendine güven, dinî geleneksel kültürlerde daha büyük kolektif amaçların elde edilişi sırasında bir yan ürün iken artık kendi başına bir hedef haline gelmişti. Rieff’in selefi Christopher Lasch, çok satan kitabı *Narsisizm Kültürü*’nde (2021) terapötik dünya görüşünün Amerikan toplumundan dini ihraç ettiği, ardından son kale olarak görülebilecek ideolojik siyaseti de bertaraf ettiği eleştirisini yapar. Lasch’in (2021) en büyük endişesi, 1970’lerin kültürel ikliminde, terapi taraftarlarının dikkati toplumsal sorunlardan kişisel sorunlara, gerçek meselelerden asılsız meselelere yöneltmesi idi.

“Terapi kültürü” üzerine yazan bir nesil sonraki sosyal bilimciler (Wright, 2008; Illouz, 2008) ise terapi kültürünün ilk eleştirmenlerinin eleştirilerini daha ziyade

siyaseti dışarıda tutması üzerinde yoğunlaştırdıklarını ve terapötik bakışta var olan potansiyeli göremediklerini vurgulamışlardır. Wright (2008), terapi kültürünün kamusal ve özel yaşam arasındaki geleneksel sınırları aşındırdığını ve bunun da acının toplumsal olarak kabulünü kolaylaştırdığını, bakım ilişkilerinde yardımcı olduğunu ve yeni toplumsal adaletsizlik biçimlerine çare olduğunu vurgular. Amerikalı sosyolog Bellah vd. (1996), yirminci yüzyılın sonlarına doğru terapi alanındaki genişlemenin duyguların ifadesinde, yönetiminde ve gözetlenmesinde genel bir artışa yol açtığını yazdı. Psikolog Daniel Goleman'ın (2000) aynı yıllarda yayınlanan kitabı sayesinde “duygusal zekâ” ibaresi yaygınlık kazandı. Bu tabirle kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını izleme, onları ayırt etme ve bu enformasyonu düşünce ve davranışlarına rehberlik edecek şekilde kullanma becerisi kastediliyordu.

Furedi (2004) terapötik kültürün bireylerin kendilerine ve başkalarıyla ilişkilerine dair farklı bir anlayış geliştirmelerini sağlayan bir başvuru metni işlevi gördüğünü vurgular. Başka bir ifadeyle, terapi kültürü bireylerin gündelik hayatlarını ve deneyimlerini anlamlandırdıkları kültürel bir söylem ya da kaynak gibi kabul görür. Eva Moskowitz (2001), Furedi'nin terapi kültürünün “başvuru metni” olarak nitelediği konumunu kutsal kitaba başvuruya benzetir. Adeta bir “Terapötik İncil” ile birlikte yaşadığımızı, bizi kurtuluşa götüren bireysel yolun ne olduğunu, kurtuluş reçetemizi bu İncil'e bakarak belirlediğimizi vurgular. Moskowitz'e (2001) göre, söz konusu İncil'in üç ana ilkesi vardır: 1- Mutluluk bizim “en yüce ideal”imizdir, 2- Bireysel sorunların kaynağı psikolojik sebeplerdir, 3- Başarısızlığımızın ve mutsuzluğumuzun altında yatan psikolojik problemler tedavi edilebilir. Terapötik dönüş ya da terapi kültürüne doğru dönüş, modern toplumlarda sadece mutluluk anlayışını değil, bireyin gündelik hayatını nasıl yaşayacağına dair çerçeveyi de kökten değiştirmiştir. Illouz'a (2008: 6) göre “siyasal liberalizm ve ekonomik verimlilik hariç, 20. yüzyıl benlik modelini etkileyen başka kültürel çerçeve yoktur denilebilir.” Laura Hyman insanların kendilerini nasıl terapötik söyleme yerleştirerek mutluluk kayıtları ürettiklerine değinir. Bireyler sadece deneyimlerini ortaya koydukları bir “kutsal metne” kavuşmuş olmakla kalmazlar, aynı zamanda “benlik ve yaşam algılarının zemininde yer alan bu kaynağı ya da bu kültürü yaratmak” üzere bir çaba içine girerler.

“Bu terapötik ya da psikolojik söylemi üreterek ve yeniden üreterek bu algılarla iş görmeyi öğrenirler” (Hyman, 2014: 21).

Illouz (2008) ise terapötik kültürün nasıl ve niçin ortaya çıkıp yaygınlaştığı ile ilgili çok az şey bildiğimize dikkat çeker. Ama bildiğimiz şu ki, der, eğer terapötik kültür insanlara karşı karşıya oldukları şeylerle başa çıkma, gündelik hayattaki sorunlarına pratik çözümler sunma konusunda yardımcı olmasaydı, bütün dünyada bu kadar yaygın olması mümkün olmazdı. Illouz’a (2008: 4) göre toplumun psikolojikleşmesini sadece “şüphe epistemolojisi” ile ve baskı üzerinden yorumlayacak olursak, var olan karmaşık durumu göz ardı eden zayıf bir anlayışa mahkûm oluruz. Oysa daha geniş bir tasvir, faillerin kendi benliklerini tecrübe ederken, tanınma ve berraklık mücadelesinde terapi söylemini nasıl kullandıklarını ortaya koymak demektir. Illouz, psikolojikleşmeye daha ılımlı bir noktadan bakmasına rağmen durumu eleştirmekten de geri kalmaz. Psikolojikleşmenin her şeye nüfuz etmesi ve hemen her şeyi kendi dünya görüşüne dahil etmesi rahatsız edicidir. “Terapötik etosta anlamsız acı ve kaos gibi bir şey yoktur ve bu sebeple de nihai kertede bu anlayışın kültürel etkisi endişe vericidir” (Illouz, 2008: 247). Bazı önemli yayınlar yapılmış olmasına rağmen (Furedi, 2004; Illouz, 2008; Cabanas ve Illouz, 2023) sosyolojide terapi kültürü ile ilgili çalışmalar hâlâ marjinal konumunu muhafaza etmektedir. Terapi kültürü yatay olarak bütün dünyada ve dikey olarak da hemen hemen bütün toplumlarda ve bütün kurumlarda yaygınlık gösterdiği için bu genişlemenin olası siyasi sonuçları dikkatli bir şekilde ele alınmalıdır (Nehring vd., 2016: 10).

Son yüzyılda psikoloji, psikiyatri ve belli oranda tıp, benlik, duygu, arzu, patoloji ve ümitsizlik (yeis) ile ilgili bir kavram dağarcığı üretti. Hatta Birleşmiş Milletler’in önerdiği mutluluk tanımının terminolojisi, öznel deneyimin bilişsel, duygusal ve psikolojik yönlerine atıfta bulunur. Zihinsel ve duygusal durumlar üzerindeki vurgu, ideal bir öznel durumu ve dolayısıyla ideal bir özneyi oluşturan normatif fikirlerin inşa edilmesinde psikoloji, psikiyatri ve tıbbın rolünü ortaya koymaktadır (Illouz, 2008). Duygular sadece bizim dünya ile ilişkilenebilmemizin bir

yönü değildir; dünyayı, dolayısıyla kendimizi anlama tarzımızı belirleyen en önemli etkidir. Mutluluk ve iyi hayat, ideal benliklerimizle, ilişkilerimizle, özelliklerimizle ilgili düşüncelerimizin yoğunlaştığı alanlardır ki bunlar da modern hayatta gittikçe daha da problemlili olan güçlü kültürel anlatıyı oluşturmaktadır.

Geleneksel kurumların artık daha esnek olduğunu ve söz konusu kurumların, insanların hayatlarını ve fiillerini planlarken müracaat ettikleri atıf çerçevesi olmaktan çıktığını kastederek “akışkan modernlik” kavramını ortaya koyan Zygmunt Bauman, günümüzde hayatlarımızın sanatkârı olmamız gerektiğini söyler. Bauman’a (2011) göre yaşama sanatının amacı bireysel bir yaşam projesi aracılığı ile gerçekleştirilecek olan mutluluktur. Mutluluk yeni bireyleşmiş toplum için yeni bir ideolojidir ve artık kadın-erkek tüm bireylerden toplumsal problemlere kişisel çözümler bulmaları beklenmekte, hatta buna zorlanmaktadır. Bu çözümleri bireysel beceri ve kaynakları kullanarak bireysel olarak uygulamaları istenmektedir. Bu bakış açısından mutluluk, bu repertuvarda yer alan pek çok teknolojiye sadece birisidir (Bauman, 2008). Benzer bir yol izleyerek, Giddens (2019) da benliği “*reflexive*” olarak kuramsallaştırır. Giddens’a göre bireyin yaşamı boyunca biyografisini veya benlik anlatısını tekrar tekrar inşa ettiği bir vasatta, yaşam politikasının geliştirilmesinde refleksivite çok merkezî bir öneme sahiptir. İnsanlar yaşamları ve başlarına gelenler hakkında tekrar tekrar düşünmeye, mutluluğu elde etmek üzere kendi benlik algılarını daha iyi bir noktaya taşımaya teşvik edilirler (Giddens, 2019).

Nikolas Rose (1996) modern dönemde kişinin hayatının neredeyse bir ‘proje’ye dönüştüğüne, kişilerin kendileri için varlıklarını değerli kılacak ve bunu maksimize edecek bir yaşam tarzı geliştirmek üzere duygu dünyaları, ev içindeki durumları, eşleriyle ilişkileri ve iş ilişkileri üzerinde “çalışmaları” gerektiğine işaret eder. Birleşik Devletler, Avrupa ve İngiltere’ye ait veriler, gelişmiş liberal demokrasilerin özelliği olan bu tür kimlik projelerinin uygulanmasının yeni tür bir yönetici ordusunun, kendimizle ve ötekilerle ilişkilerimizi düşüncelere ve kelimelere dökerek düzeltebileceğimizi ve önerilen teknikler sayesinde benliklerimizi mutluluk ve tam tatmin yönünde dönüştürebileceğimizi vadeden “insan ruhu mühendisleri”nin

(*engineers of the human soul*) yükselişi ile doğrudan alakalı olduğunu göstermektedir (Rose, 1996: 157). İnsanların mutluluk hakkında konuşma tarzları, bu söylemlerle aralarında kurdukları bağ, ortak bir anlamlar bütünü yaratmaya katkıda bulunur. Bu sebeple Illouz'un (2008) kültür sosyolojisi bağlamında terapiyi incelediği çalışma, mutlulukla ilgili söylem ve dilin nasıl incelenmesi gerektiğine dair fikir açıcı bir katkıdır. Diğer taraftan, mutluluk söyleminin anlaşılması için terapi kültürünün mutlaka dikkate alınması gerektiğine işaret etmesi bakımından da önem arz etmektedir.

Günümüzde mutluluk söylemi gündelik yaşamın hemen her alanına nüfuz etmiş, pozitif düşünce, iyimserlik, dayanıklılık gibi kavramlar, kişilerin kendilerini, çevrelerini ve içinde yaşadıkları dünyayı anlama çabalarında yol gösteren anahtar kavramlar haline gelmiş durumdadır. Hatta mutluluk söyleminin arka planında yer alan ve adeta bir sağduyu mercii gibi görülen psikolojik ve psikoterapik bilgi, “İnsan olmak ne demek?”, “İnsanlar nasıl davranmalı ve nasıl birbiriyle ilişki kurmalı?”, “Toplumlar nasıl teşkil eder ve nasıl değişir?” gibi soruların açıklama kaynağı gibi görülmektedir. Esasında bu kavramlar, nötr değildir, psikolojik, ahlaki, siyasi, hatta manevî birtakım anlamlarla örülüdür ve belli bir tür düşünme, davranma ve hissetme tarzını olumlu görüp, başka bazı düşünüş, davranış ve hissediş tarzlarını ise damgalayıp yargırlarlar. İşte bu sebeple mutluluk söyleminin ve terapi kültürünün arka planındaki kabulleri ve varsayımları ele alıp kapsamlı bir analiz yapmak, günümüzün toplumsal-kültürel yapısını anlamak isteyen bir sosyal bilimci için elzem görünmektedir.

1.2.3. Mutsuzluğun Tıbbileştirilmesi

Sağlıkta, beslenmede, barınmada, gündelik meta tüketiminde gözle görülür bir gelişme yaşanmasına rağmen mutsuzluk ve depresyondaki artıştan bizatihi yeni kapitalizmin sorumlu olduğunu, sosyal bilimciler çok çarpıcı bir şekilde anlatırlar (Fisher, 2010; Sennett, 2009; Berardi, 2012). Bu paradoks, modern mutluluk söylemini anlamak için kritik öneme sahiptir. Bir yandan mutluluk bir hak ve zorunluluk olarak

ilan edilirken, diğ er yandan yaşam koşulları giderek daha fazla mutsuzluk ve depresyon üretmektedir. Üretim zincirinde ömür boyu süren bir iş, fabrika ya da ofiste sosyalleşme imkânına ve çocukluk, ergenlik, okul, yetişkinlik, evlilik, iş hayatı, emeklilik, yaşlanma ve ölüm şeklinde birbirini takip eden aşamaların yapılandırđı bir yaşam izleğine sahip eski ‘Fordist’ kapitalizm dönemi sona erdi (Sennett, 2008; 2009). Onun yerine Franco Bifo Berardi’nin “mutsuzluk fabrikası” dediği yeni bir sistem ile muhatabız artık (Fuller, 2001).

Neoliberalizmin şekillendirdiği toplumlarda gelir, sermaye ve yaşam şekli eşitsizliklerinin daha da keskin hale gelmesi beklenen bir sonuçtur. Berardi’ye (2012) göre en zengin yüzde birlik dilime mensup olanlar, başka bir gezegendeymiş esine yaşarken çoğunluk, zenginliğe ve zevke kavuşmak, çalışarak kurtulmak ya da piyangoda/lotoda tutturmak gibi girişimci fantezilerle kendilerini oyalarlar. Halbuki gerçekte bir borç ve kayıp dünyasında yaşamaktadırlar, ama aynı zamanda tüketmeye, tercih etmeye, şans oyunu oynamaya ya da bir şeyler satın alarak kendilerini geliştirmeye davet edilmektedirler (Berardi, 2012). Bu gelişme talebi yoğun bir rekabete yol a makta ve sürekli baskı altında olma hali, klinik manada da strese neden olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, stres ve depresyon bizzat neoliberal sistemin dinamiklerinin bir sonucudur.

Mark Fisher (2010), kapitalist toplumlarda gün geçtikçe artan stres sorununu yeniden ele almak gerektiğini vurgular. Psikolojik rahatsızlıklarını gidermeyi bireyin kendisine bırakmadan, yani stresin “ zelleştirilmesine” izin vermeden, neden bir “akıl hastalığı salgını” ile karşı karşıya olduğumuzu sorgulamamız gerektiğini söyler. Kapitalizmin ortaya çıkardığı toplumsal sistemin stres ürettiğinin ve bunun bedelinin bireysel mutsuzluk ve depresyon olarak ortaya çıktığının altını çizer. Nikolas Rose (2019) da İngiltere’de son dönemde tespit edilen, çocuklarda akıl sağlığı ile ilgili dehşetengiz istatistiklerin küresel bir krizin göstergesi olduğunu vurgular. Zira anksiyete, stres, depresyon, sosyal fobi, yeme bozuklukları, kendine zarar verme ve

yalnızlık salgınları⁴ artık dünyadaki hemen bütün toplumların sorunudur (Rose, 2019). Bir taraftan bireyler, kişisel kapasitelerini artırarak kendilerini geliştirmek ya da kendilerini geliştirmelerine engel teşkil eden kişisel yetersizlikleriyle baş edebilmek için ilaç ya da terapi şeklinde akıl sağlığı desteği almaktadırlar. Diğer taraftan, piyasa mantığının dışında kalan yaşam tarzları ve inançlar, kişisel sorumluluk olarak görülmekte, patolojikleştirilmekte, bireyselleştirilmekte, tıbbileştirilmekte ve psikiyatrik ilaçlarla tedavi edilmektedirler.

Materyalist ve rekabetçi değerlerin güçlü, eşitsizlik düzeyinin yüksek olduğu toplumlarda mutsuzluk ve depresyonun daha yüksek oranda görüldüğü bilinen bir gerçektir. Nitekim son yirmi yılın istatistikleri depresyon, travma sonrası stres bozukluğu başta olmak üzere psikolojik ve psikiyatrik hastalıklarda çok ciddi bir artış olduğunu göstermektedir (World Health Organization, 2022). Depresyonun çok yaygın olduğu bir çağda depresyon-mutsuzluk ilişkisini irdelemek önemlidir. Zira günümüzde mutsuzluk tıbbileştirilmiştir (Dworkin, 2001). Nandy (2012: 46) "İkinci Dünya Savaşı sonrası dönemde dünyanın belirli bölgelerinde mutsuzluk sistematik bir şekilde tıbbileştirildi" tespitinde bulunur.

Mark Fisher (2010: 45), yeni kapitalist gerçekçiliğe maruz kalmış, mutsuz ve depresif bireylerin durumunu şöyle özetler: "Post-Fordist işçiler 'kölelik evini' terk ettikten sonraki Eski Ahit Yahudileri gibidirler: Geriye dönmek istemedikleri eski bir bağdan özgürleşmiş, fakat aynı zamanda önlerindeki yol hakkında kafaları karışık bir halde çölde terk edilmiş durumdadırlar." Berardi'ye⁵ (2001) göre "toplumsal fabrika"dan "mutsuzluk fabrikası"na geçişin gerçek ve kanserli diye nitelenebilecek "bilişsel ve duygusal" etkileri olacaktır. Kesintisiz bilgi akışı toplumsal beyni ele geçirir, buna sürekli dikkat talebi ve arzusunun tamamen piyasalaşması eşlik edince sonuç panik ve depresyon olacaktır (Fuller, 2001). Adına otonomi dediğimiz bu deneyimde aslında ruh köleleştirilmektedir. Bu süreçte dil, yaratıcılık, arzular gibi

⁴ Nitekim İngiltere'de 2018 yılında, Japonya'da ise 2021 yılında "Yalnızlık Bakanlığı" kurulmuştur (Demirkol, 2021).

⁵ "Bifo" olarak tanınan Franco Berardi, Bologna'daki "Radio Alice"'in kurucusu ve İtalyan Otonomi Hareketi'nin bir üyesidir (Rose, 2019).

insan zihninin bütün dinamikleri benlik-girişimciliğinin tuzağına kapılır ve değer üretmeye yöneltilir. Depresyon çok sıradan ve ortak bir deneyim haline gelir ve sonuçta psikiyatrik ilaç kullanmak kaçınılmaz olur (Berardi, 2012). Bu tespitler gösteriyor ki yeni mutluluk söylemini analiz ederken hem içinde bulunduğumuz toplumsal ve kültürel gerçekliğin “kapitalist gerçekçilik” (Fisher, 2010), “mutsuzluk fabrikası” gibi imajlarla tanımlanan sosyoekonomik zeminini hem de mutsuzluk ve depresyonu birbirine yaklaştıran bilgi-otorite ilişkisini dikkate almak gerekmektedir.

Savaş sonrası dönemde Bertrand Russell, Erich Fromm ve Eric Berne gibi saygın ilim adamları, bizi mutsuzluk denilen sorunlu, sağlıksız durumdan çıkarmaya ve Russell’in ifadesiyle “mutluluğu fethetmeye” çalışmışlardır (Nandy, 2012: 46). Normal şartlarda mutluluğu elde etmek artık terapi, danışmanlık ve uzman rehberliğini, yani bir psikiyatristten, psikanalistten veya profesyonel bir danışmandan ya da kişisel bir filozoftan, bir gurudan hizmet almayı gerektirmektedir. Esasında, klinik depresyon, fiziksel ve zihinsel birtakım semptomları olan bir hastalıktır. Mutsuzluk ise insanın duygusal deneyiminin normal bir parçasıdır. Ama Rose’a (1996) göre, son yıllarda psikoloji ve akıl sağlığı ile ilgili anlayış daha karmaşık ve sofistike hale geldikçe ikisi arasındaki sınır bulanıklaşmıştır. Buna binaen, psikolojik hastalıklardaki artışın bir tanımlama sorunu olduğu ve yaygınlaşan tıbbileştirme (medikalizasyon) ile bağlantılı olduğu eleştirisi yapılmaktadır (Conrad, 2007; Rose, 2019; Cederström ve Spicer, 2022).

Horwitz ve Wakefield’in (2007) tezine göre, depresyon teşhislerindeki artışın sebebi, gerçek depresyon tecrübesinin artışı değil, daha ziyade psikiyatri profesyonellerinin üzüntüyü, kederi patolojikleştirmelerinin bir sonucudur. Hatta pozitif psikolojinin kurucusu olarak bilinen Seligman’ın arkadaşı ile birlikte kaleme aldığı çalışma, “akıl hastalığı”nın teşhis ve tedavisiyle ilgili ana metinlere bir eleştiri olarak yayınlanmıştır (Peterson ve Seligman, 2004). Eskiden mizaç olarak bilinen utangaçlık, içe dönüklük gibi pek çok duygudurumu, günümüzde tıbbi tanımlama kapsamında değerlendirilebilmektedir. Mesela, 18. yüzyıla kadar melankoli Avrupa’da olduğu gibi Amerika’da da normdur (Kotchimidova, 2005). Üzüntünün ifade edilmesi

modern öncesi dönemde merhametle ve duyarlılıkla ilişkilendirilirdi. Halbuki Aydınlanma, "aydınlanmış insan"ın özerk ve kendi kendisini sevmeye yeteneğine sahip olmasını sağlayan farklı bir bakış açısı ortaya koymuştur (Hyman, 2019: 102). Bu bakış açısı “bireyselleşmiş”, “postmodern”, “küreselleşmiş” diye tanımlanan günümüzde sağlığın bir fetiş haline geldiği, bütün “iyi hayat” tanımlarını kuşattığı, gündelik hayatın her anının, her insanlık durumunun sağlık/hastalık perspektifinden değerlendirildiği bir toplumsal/kültürel ortama geçit vermiştir. Modernliğin bu yeni yüzyılında bireylerin hüznünlü olma hakkı yoktur; üzüntü, içedönüklük, utangaçlık gibi pek çok özellik depresyon, travma gibi tıbbi terimlerle tanımlanarak her duygu ve davranış tıbbın sınırları içine çekilebilir (Horwitz ve Wakefield, 2007).

Mutluluğun, olumluluğun ve iyi-oluşun peşinden koşmak artık iyi insan olmakla eş anlamlı imiş gibi kabul görmektedir. Cederström ve Spicer’a (2022) göre, bu, Kuzey Avrupa ülkelerinde de artık ahlaki bir talep haline gelmiş durumdadır. Eğer mutluluk bir seçimse, o zaman diğer fiziksel hastalıkların aksine depresyonun damgalanmasında şaşırılacak bir şey olmamalı. Söz konusu kabule göre, depresyonun sebebi basitçe yanlış seçimlerdir. Barbara Ehrenreich (2009) böyle bir algının/yargının ölümcül bir hastalık teşhisi konulan kişi için nasıl tehlikeli olduğuna işaret eder. Hasta kişinin içinde bulunduğu durumdan tamamen kendisinin sorumlu olduğu, acıdan kaçınmanın kişinin kendi elinde olduğu şeklindeki bu kabul/yargı günümüz mutluluk anlayışında çok merkezî bir yer tutmaktadır. Esasında acı çeken bir kişinin yaşamını sürdürme şansını sadece onun kendi tutumuna bağlamak, bireyleri sağlık ve iyi-oluşlarından sorumlu tutmak anlamına gelir (Hyman, 2019). Mutluluğun bireysel bir çaba ve beceri meselesi olduğu şeklindeki söz konusu yaygın kabul, mutsuzluğun tıbbileştirilmesinden ivme alarak günümüzdeki hâkim söylemi şekillendirmektedir.

Pascal Bruckner (2012) mutluluğun günümüzde toplumsal bir gereklilik ve bir ödev haline geldiği tespitini yapar. Mutluluk ödevi öyle bir esenlik çağrısıdır ki, “her şeyi zevk ve sıkıntı üzerinden değerlendirmeye iten 20. yüzyılın ikinci yarısına ait bu ideolojiyi benimsemeyenleri utanç ya da huzursuzluğa sürükler. “Mutluluk hakkı” Aydınlanma döneminde ortaya çıkmış ve özgürlüğü hedeflemişse de, günümüzde artık

din benzeri bir dogmaya dönüşmüştür. Mutluluğu elde edemeyenler bir şekilde başarısızlığa uğramış kabul edilmektedirler (Bruckner, 2012).

Mutsuzluğun tıbbileştirilmesi, toplumsal, siyasal ve ekonomik şartlardan azade bir "iyi-oluş" hissinin ve zorunluluğunun temelinde yer alan önemli bir kabuldür. Böylece mutsuzluk, toplumsal bir sorundan ziyade bireysel bir eksiklik, siyasal bir meseleden ziyade psikolojik bir hata olarak görülür. Bu durum, mutluluğun bireysel duygu düzleminin ötesinde performans, yatırım ve sorumluluk haline gelişinin zeminini hazırlar.

1.3. DUYGUSAL KAPİTALİZM

Modern mutluluk söylemini anlamak için, kapitalizmin sadece maddi üretim süreçlerini değil, aynı zamanda duygularımızı nasıl şekillendirdiğini de incelememiz gerekir. Duygusal kapitalizm, bireylerin duygularını hem üretim sürecine entegre eden hem de tüketim nesnesi haline getiren bir rejime işaret eder. On dokuzuncu yüzyılda ilk ortaya çıktığı dönemden beri sosyoloji, modern toplumdaki semptomatik değişim süreçlerini iki ana kavram üzerinden analiz etmiştir: bireyselleşme ve rasyonalizasyon. Modernleşmeyi analiz etmemizi sağlayan ikinci kavram olan rasyonalizasyonun kapitalizm ve duygular bağlamında geçirdiği dönüşümü anlamak, günümüzdeki sosyokültürel ve ekonomik dönüşümün kavranabilmesi için önem arz etmektedir. Kapitalizm tarihsel olarak rasyonaliteye, özellikle de araçsal akla (*instrumental reason*) dayanan bir sistem olarak kurulmuştur. Klasik kapitalizm (Weberyen anlamda), rasyonellik, verimlilik, disiplin ve hesaplanabilirlik ilkelerine dayanıyordu. Ancak 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren duygular da ekonomik süreçlerle birlikte ele alınmaya başlandı ve mutluluk da bu dönüşümün merkezinde yer aldı.

Kapitalizmin sadece davranışlarımızı değil, arzu ve duygu dünyamızı da biçimlendirdiği hususuna, 20. yüzyılın önemli kuramcılarının çalışmalarında değinilir. Erich Fromm (2023) kapitalizmin bireyi "piyasa yönelimli" hale getirerek insan ilişkilerini de meta ilişkisine dönüştürdüğünü söyler. Herbert Marcuse (2016) kapitalist sistemin bireylerin arzularını yönettiğini ve cinsel ve duygusal enerjilerini

denetimli tatminler sunarak otoriteye rıza ürettiğini vurgular. Eleştirel teori geleneğinden Theodor Adorno ve Max Horkheimer (2000) de kapitalist kültür endüstrisinin bireyleri edilgenleştirirken sahte ihtiyaçlar yaratarak duyguları kontrol ettiğini belirtir.

Yirminci yüzyılın son çeyreğinde duygular ve kapitalizm ilişkisine dair değerlendirmeler, toplum bilimlerinde tartışmasız bir yer edinmiştir. 1996'da İtalyan sosyal bilimci Maurizio Lazzarato (2016) geç kapitalizmin duygusal endüstrilerini anlamlandırmak üzere “maddesiz emek” (*immaterial labor*) tabirini kullandı. Stjepan Meštrović, 1997'de kaleme aldığı *Duyguötesi Toplum* (2000) adlı eserinde enformasyon bolluğunun duyguları dumura uğratışından sentetik duyguların inşasına, geç modern toplumun duygular ve duygusuzluk arasındaki salınımına işaret etti. 1999'da Michael Hardt günümüz kapitalizminin insan duygularını üretim ve tüketim süreçlerinde nasıl kontrol ettiğini açıklamak ve hem rasyonel aklı hem de arzuları ve duyguları dikkate alan yeni emek biçimlerinin ortaya çıktığını vurgulamak maksadıyla “duygulanımsal emek” (*affective labor*) terimini tedavüle soktu. Sara Ahmed, *Duyguların Kültürel Politikası* (2014) adlı eserinde duyguların bireysel psikolojik deneyimler olmaktan ziyade toplumsal ilişkiler ve yapılar içinde dolaşıma giren, biçimlenen ve işlevselleşen unsurlar olduğunu savundu. Ahmed'e göre mutluluk söyleminin neoliberal kapitalizmde normatif bir hedef olarak sunulması, bireyleri tüketimle özdeşleştirilen yaşam tarzlarına yönlendirir ve böylece duygular, sermaye dolaşımıyla iç içe geçen ideolojik aygıtlar haline gelir.

Martha Nussbaum (2001; 2013) duyguları bilişsel, kültürel ve etik şekillenmeye tabi sosyal yapılar dahilinde teşekkül eden fenomenler olarak kavramsallaştırır. Illouz'un Nussbaum'dan hareketle yaptığı tanım meseleyi açıkça ortaya koyar:

Duygu tek başına bir eylem değil, bizi bir davranışa iten, davranışlara belirli bir 'ruh hâli' veya 'renk' veren içsel bir enerjidir. (...) Toplumsal öncesi ya da kültürel öncesi olmak şöyle dursun, duygular, ayrılmaz biçimde birbirleriyle iç içe geçmiş kültürel anlamlar ve sosyal ilişkilerdir... Sosyal düzenlemelerin çoğu aynı zamanda duygusal düzenlemelerdir (2011: 14-15).

Günümüzde, Weber ve Frankfurt Okulu üyeleri (Adorno ve Horkheimer, 2000) tarafından modern toplumun karakteristik özelliği ve patolojisi olarak tasvir edilen "gündelik hayatın rasyonelleşmesi" yerini "gündelik hayatın duygusallaşması"na bırakmıştır. Arlie Russell Hochschild'in (1975; 2003; 2012) "duygusal emek", Eva Illouz'un (2011; 2018) "duygusal kapitalizm", Byung-Chul Han'ın (2019) "psikopolitika" terimleri ile açtıkları düşünce alanı, kapitalist toplumun duygularla ilişkisini daha derinlikli ele alan yaklaşımlara kapı aralamıştır. Her ne kadar mutluluk, korku, sevgi, şefkat gibi temel duygular arasında sayılmasa da, mutluluk söyleminin kapitalist neoliberal toplumda nasıl bir çerçeveye oturduğunu anlayabilmek için duygular ve kapitalizm ilişkisini, ekonominin, öznelliğin, emeğin dönüşümü gibi parametreleri dikkate alarak analiz etmek gerekmektedir.

1.3.1. Post-Fordist Ekonomi ve Psiko-İktidar

Sosyolojide Fordizm, Henry Ford tarafından ortaya konan otomobil üretim modeline atıfta bulunmak üzere kullanılır. Modern endüstriyel üretim metotlarının ortaya çıkmasını sağlayan söz konusu model, akış temelli iş süreçleri, kesin bir iş bölümüne sahip üretim bantları, ayrıntılı yönetim sistemi, üretim ve kârlılığa bağlı olarak artan maaş sistemi, kitlesel üretilen malların standardizasyonu ve küresel piyasa demektir. Bu oldukça rasyonel üretim sürecini tamamlamak üzere, endüstri toplumunda halihazırda var olan yüksek düzeydeki rasyonellik ve standardizasyona bir de işçilerin kontrolü ilave edilmişti.

Charlie Chaplin'in *Modern Zamanlar*⁶ adlı kült filminde de görüldüğü üzere, Fordist sistemde işçinin bedeni makine ve insan arasındaki entegrasyonu sağlamak

⁶ Charlie Chaplin'in *Modern Zamanlar* (*Modern Times*, 1936) adlı filminde uzun bir üretim bandı boyunca dizilmiş işçiler, kendilerine düşen görevi büyük bir hızla yerine getirmektedir. Chaplin'in canlandırdığı karakterin görevi, bandın üzerinden geçen parçaların üzerinde iki vidayı sıkmaktır. İşin monotonluğu ve bandın hızı, karakterin bedensel ve zihinsel sağlığını hızla bozmaya başlar. Chaplin'in elleri ritmik bir şekilde vidaları sıkmaktadır. Ancak üretim bandı öylesine hızlıdır ki, karakter bir an bile durduğunda bütün düzen bozulur. Zamanla el hareketleri refleks hâline gelir; o kadar ki, bandın dışına çıktığında bile elleri hâlâ hayalî vidaları sıkmaya devam eder. Film, üretim bandında çalışan işçiyi tasvir ederek modern kapitalist endüstri toplumunun birey üzerindeki yabancılaştırıcı etkisini çarpıcı bir biçimde ortaya koyar ve Karl Marx'ın "yabancılaşma" kavramını görsel olarak somutlaştırır.

maksadıyla makinenin işleyişi ile tamamen eşgüdüm kazanmış olmalıydı. Zira güçlü bir bedene ve odaklanabilen bir zihne sahip olmayan işçiler yeni çalışma disiplininin gereklerini karşılayamazlar. Kapitalist üretim biçimleri değişip dönüştükçe emeğin örgütlenme biçimi, dolayısıyla işçilerin gündelik hayatının örgütlenmesi ve hayat tarzları da değişip dönüşmüştür.

Nitekim 1970’lerden itibaren Fordist üretim biçiminin krize girmesiyle birlikte daha esnek üretim modelleri devreye girmiş, hizmet sektörünün genel ekonomideki payı artmış, dijitalleşme ile birlikte yeni emek tipleri ortaya çıkmıştır. Post-Fordist denilen bu yeni kapitalist sistemde emek yerine daha ziyade hizmet sektörüne yoğunlaşılması, kişisel zihinsel durumlarımızın libidinal ekonomisini yönetmek ve dikkate almak üzerine daha fazla bir vurgunun ortaya çıkmasına yol açmıştır. Hizmet sektörü, markalaşma ve müşteri deneyimi gibi alanlarda duygular, ekonomik performansın belirleyici unsurları hâline gelmiş, iş yerlerinde verimliliği artırmak maksadıyla çalışanların motivasyonu, aidiyeti, güven duygusu gibi kavramlar öne çıkartılmış, yöneticilerden empati kurabilen, iyi iletişim becerilerine sahip kişiler olmaları beklenmeye başlanmıştır. Böylece duygular şirket içi performansın belirleyici unsurlarından biri haline gelmiştir. Bu sebeple mesela süpervizörler artık rasyonel eylem ilkelerine göre hareket etmemekte, daha ziyade motivasyonel koç gibi davranmaktadırlar.

Genel olarak kapitalizmin bürokratik rasyonelliğin hâkim olduğu “duygusuz” bir dünya yarattığı, ekonomik davranışın samimi ilişkilerle çeliştiği, kamusal ve özel alanların birbirlerine tamamen zıt olduğu ve duygu ile hesap ve çıkarın karşıt olduğu düşünülür. Eva Illouz (2008; 2011) bu genel geçer fikirlere karşı çıkar ve kapitalizm kültürünün ailede, iş yerinde ve kendimizle ilişkimizde yoğun bir duygusal kültür ortaya çıkardığını iddia eder. Kapitalizmin duyguları dikkate alması, rasyonelliğin terk edilmesi anlamına gelmez, rasyonellik duygularla bütünleştirilerek yeni bir yönetim mantığı üretilmiş olur. Neoliberal çağda rasyonellik, yalnızca hesaplama ile değil, aynı zamanda öz-yeterlilik, pozitif düşünme ve duygusal düzenleme gibi bireysel

performans biçimleriyle de tanımlanır. Illouz'un ve Han'ın tespit ve analizleri, kapitalizmin ilk dönemindeki bürokratik denetim şeklinin yerini öz-disipline, iç motivasyona dayanan kültürel denetim biçimlerine bıraktığını ortaya koymaktadır. Neoliberal kapitalizmde birey, sadece ekonomik bir aktör değil, aynı zamanda kendi mutluluğundan sorumlu bir "girişimci benlik" olarak kurulmuştur. Bu çerçevede mutluluk, tatmin, özsaygı gibi duygular, bireyin kendini yönetme kapasitesinin ölçütleri hâline gelir. Mutluluk, neoliberal öznenin teknik bir ödevi, maksimize etmesi gereken organizasyonel bir kaynak hâline gelmiştir (Binkley, 2014).

Binkley'in (2014) modern bireyin girişimci niteliğine dair tespitlerine paralel bir şekilde, Han'a (2019) göre de günümüzün neoliberal öznesi, kendi üzerinde çalışan bir girişimciye dönüşmüştür. Bu özne, kendi kendini sömürürken aynı zamanda özgür olduğunu zanneder. Ama gerçekte gönüllü köledir. Bu dönüşüm, özellikle duyguların ekonomiyle entegrasyonu bağlamında belirgindir. Neoliberal psikopolitika, bireyin duygusal varlığını doğrudan üretkenliğe bağlar. Han'a göre çağımızda depresyon, tükenmişlik gibi ruhsal rahatsızlıklar özgürlüğün sömürüye dönüşmesiyle ilgilidir. Neoliberal rejim, dışsal baskı yoluyla değil, bireyin içsel motivasyonlarını harekete geçirerek işleyen bir otorite inşa eder. Han, neoliberal dönemde duyguların da üretken birer kaynak hâline geldiğini, özellikle pozitif duyguların (motivasyon, bağlılık, iyimserlik vb.) yönetildiğini ve bu sayede öznenin sistemle tam bir uyum içinde çalıştığını ifade eder. Günümüzde bir duygu patlaması yaşanıyor. Ancak bu patlama, Han'a (2019) göre duyguların özgürleşmesiyle değil, onların kapitalist sistem içinde performatif araçlara dönüşmesiyle ilgilidir.

Illouz'un analizinde de duygular, özel hayata özgü unsurlar olarak değil, performatif, düzenlenebilir ve kamusal alana ait yapılar olarak ele alınır. Bu yönüyle duygular, neoliberal öznenin hem iç dünyasını hem de toplumsal etkileşim biçimlerini düzenleyen birer yönetim aracına dönüşür. Illouz, duyguların kapitalist sistemin yeni döneminde hem iş gücünün bir parçası haline geldiğini hem de piyasa ilişkileri içinde dolaşıma sokulan birer metaya dönüştüğünü ortaya koyar. Bu analiz hem duyguların

doğasına hem de çağdaş kapitalizmin yapısal işleyişine dair eleştirel bir perspektif sunar (Illouz, 2008; 2011; 2013; 2018).

Han'ın ve Illouz'un tespit ve analizleri kapitalizmin ilk dönemindeki bürokratik denetim şeklinin yerini öz-disipline ve iç motivasyona dayanan kültürel denetim biçimlerine bıraktığını ortaya koymaktadır. Neoliberal kapitalizmde birey, sadece ekonomik bir aktör değil, aynı zamanda kendi mutluluğundan sorumlu bir “girişimci benlik” olarak kurulmuş ve mutluluk, tatmin, özsaygı gibi duygular, bireyin kendini yönetme kapasitesinin ölçütü hâline gelmiştir. Bunun sonucunda neoliberal sistemde mutluluk artık öznenin teknik bir ödevidir, maksimize etmesi gereken bir kaynaktır (Binkley, 2014). Kapitalizmin insanların duygusal ve psişik enerjisi üzerindeki kontrolü artmaya ve daha da karmaşıklaşmaya devam edecek gibi görünüyor. Öyle ki artık Foucault'nun (1993) “biyoiktidar” kavramı, içinde bulunduğumuz sosyopolitik ortamı kavramlaştırmamız için yeterli olmayacak. Zira günümüzde sadece bedenlerimizi disipline eden biyoiktidarın kontrolü altında değiliz, aynı zamanda çeşitli zihinsel durumlarımızı yöneten ve kontrol eden bir psiko-iktidar (Han, 2019) ile muhatabız. Bu iktidarın kendisini görünür kıldığı alanlardan biri de mutluluk söylemidir.

1.3.2. Duygusal Emek

1990'lardan itibaren akademide “duygulanımsal dönüş” (*affective turn*) olarak anılan bir yönelim ortaya çıkmış, özel yaşam, ilişkiler ve duygular sosyal teori içinde hiç olmadığı kadar ilgi görmeye başlamıştır. Nitekim 1980'lerden itibaren bazı toplumbilimciler, hizmet sektörü ve tüketim kültüründeki gelişmelerin duyguları metalaştırdığını gözlemleyerek bu alanda öncü çalışmalar yapmıştır. Arlie Russell Hochschild'in 1983 yılında yayınlanan *The Managed Heart* adlı eseri, çalışanların duygularının işin bir parçası haline getirilmesini incelemiş ve “insani duyguların ticarileştirilmesi” olgusunu ortaya koymuştur. Hochschild'in çalışmasıyla, kapitalizmin “duygu ekonomisi” üzerindeki etkileri ilk kez somut bir kavramsallaştırmaya kavuşmuştur (Hochschild, 2012).

Hochschild, “duygusal emek” (*emotional labor*) kavramıyla çalışanların işlerini yaparken duygularını kontrol edip yönlendirmelerinin de bir emek biçimi olduğunu vurgular. Hostesler, çağrı merkezi çalışanları, satış görevlileri gibi hizmet sektörü çalışanlarının “müşteri memnuniyeti” uğruna kendi duygularını bastırıp yapay bir güler yüz sergilemeye zorlandıklarını ayrıntılı örneklerle gösterir. Bu zorunluluk, duyguların doğrudan üretim ilişkisine entegre edilmesi anlamına gelir, ki “Duyguların yönetimi, modern kapitalizmin verimlilik stratejilerinden biridir” (Hochschild, 2012: 7-8). Hochschild bakım emeğinin küreselleşmesini, yani dünyanın güneyinden ve doğusundan özellikle kadınların Batı ve Kuzey’deki çocuklara ve yaşlılara bakım hizmeti vermek üzere seyyelan halinde olmalarını “küresel bakım zinciri” diye niteler. Burada asıl dikkat çekici olan husus, söz konusu kadınların kendi çocuklarını, ailelerini bırakıp başka çocuklara ve başka ailelere sevgi ve bakım sunmalarıdır. Hochschild bu bakım sürecini çarpıcı bir şekilde “küresel kalp nakli” olarak adlandırır (Hochschild ve Ehrenreich, 2002). Hasılı, neoliberal esnek kapitalizmde emek sadece bedenle sınırlı, dışsal bir faaliyet değildir. Kişi duygusal emeğini de sistemin hizmetine sunmalı, duygularını da “işe koşmalıdır.”

Hochschild’e (2012) göre birçok modern iş kolunda çalışanlar, şirket tarafından belirlenmiş “hissediş kurallarını” (*feeling rules*) ve duygu yönetimi tekniklerini içselleştirmek üzere eğitilirler, zira çalışanların uygun duyguları sergilemesi şirketin ticari çıkarlarına hizmet eder. Örneğin bir havayolu şirketi, hosteslerine daima nazik ve neşeli olmalarını buyurur. Bu, müşteriye memnun ederek satışları artırmaya yönelik ticari bir stratejidir. Böylece çalışanın gülümsemesi dahi kendisine ait olmaktan çıkıp satılan hizmetin parçası haline gelir. Hochschild, bu süreci Marx’ın yabancılaşma kavramını duygular alanına uygulayarak analiz eder: Nasıl fiziksel emek sonucunda işçi ürettiği üründen kopuyorsa, duygusal emek sonucunda da çalışan kendi gerçek duygularından koparak bir tür içsel yabancılaşma yaşar (Hochschild, 2012). Nitekim sürekli “rol yaparak” sıcaklık gösteren ya da tam tersi gerektiğinde sert davranan çalışan, bir süre sonra gerçek hisleri ile rolü arasındaki farkı kaybedebilir ve kendi duygusal dünyasına yabancılaşabilir.

Arlie Hochschild'in (2012) duygusal emek kuramı, aynı zamanda feminist bir içeriğe sahiptir. Hizmet sektöründe güler yüz, sabır, empati gerektiren işler çoğunlukla kadınlara yüklenmekte, kadın emeği tarihsel olarak yalnız bedensel değil duygusal bakım emeğini de kapsadığı için kapitalizm kadınların bu görünmez emeğinden yoğun biçimde faydalanmaktadır. Hochschild, ev içinde de kadınların aile üyelerinin duygusal iyiliğinden sorumlu görüldüğünü (örneğin aile fertlerinin moralini yüksek tutma, duygusal sorunlara omuz verme görevlerinin kadınlara atfedildiğini) belirtir. Bu olgu feminist literatürde bazen “duygu işi” (*emotion work*) olarak da adlandırılır ve kadının ev içindeki ücretsiz emeğinin bir parçası sayılır. Sonuçta ister işyerinde müşteri karşısında ister evde eş-dost karşısında olsun, kadınlar sistem tarafından duygusal açıdan hep “verici” olmaya koşullandırılmaktadır. Bu, duygusal kapitalizmde kadınların duygusal sermayelerinin erkeklere kıyasla daha fazla sömürüldüğü anlamına gelir. Nitekim Illouz da (2011) modern romantik ilişkilerde kadınların konumunu incelerken, feminizmin eşitlik söyleminin piyasa ideolojisiyle birleşmesi sonucunda farklı bir tahakküm biçiminin doğduğunu öne sürer.

Geleneksel toplumlarda evlilik ve aşk, büyük ölçüde ekonomik ve toplumsal zorunluluklarla düzenlenirken, geç modern toplumda aşk arayışı bireysel romantik tercihlere ve “piyasa” metaforuna bırakılmıştır. Örneğin flört uygulamalarında partner arayışı bir dijital “piyasa” mantığıyla işler. İlk bakışta özgürleştirici görünen bu durum, Illouz'a göre yeni tür bir eşitsizlik yaratmıştır. Duygusal ilişkilerdeki belirsizlik ve rekabet ortamı özellikle kadınlar açısından duygusal yaralanma riskini artırmıştır (Illouz, 2013). Kadınlar eğitim ve kariyer alanında ilerledikçe “doğru eşi bulma” baskısı altında duygusal anlamda yıpranabilmekte, aşk ve ilişki dünyasında piyasa mantığının işlemesi, duygusal hayal kırıklıklarını sistemik bir hale getirmektedir. Illouz, bu nedenle günümüz özel ilişkilerinde yaşanan tatminsizlikleri sadece patriyarkal ölçütlerle değil, aynı zamanda kapitalist kültürün etkileriyle açıklamak gerektiğini savunur. Onun “soğuk yakınlık” (*cold intimacy*) kavramı, modern romantik etkileşimlerin samimi ama yüzeyde kaldığı, derinlikten yoksunlaştığı bir durumu tarif eder, ki bu durum, piyasa ideolojisinin duygusal alanı dönüştürmüş olmasının bir sonucudur (Esgün, 2025).

1.3.3. Duyguların Metalaşması ve Ticarileşmesi

Tarihsel olarak bakıldığında, erken dönem kapitalist anlayış (örneğin Max Weber'in rasyonel bürokrasi vurgusu) duyguları üretim ve piyasa alanının dışında, irrasyonel özel alan unsurları olarak görme eğilimindeydi. Frankfurt Okulu gibi eleştirel kuramcılar ise 20. yüzyıl ortasında kapitalizmin kitle kültürü aracılığıyla kitlelerin duygularını yönlendirdiğini ve otoritenin meşruiyeti için kullandığını ileri sürdüler. Örneğin Theodor Adorno (2007) geç kapitalizmin egemen duygudurumunu “apatik kayıtsızlık” ve “araçsal akılcılık” olarak tanımlamış, kültür endüstrisinin sanat ve duyguları metalaştırdığı tespitini yapmıştır. Illouz (2008; 2011; 2018) ise 21. yüzyılda artık kapitalizmin duyguları dışlamak bir yana, onları tümüyle içselleştirip ekonomik süreçlere dahil ettiğini söyler. Dijital ve tüketici odaklı çağda, duyguların ekonomiyle iç içe oluşu gizlenmesi gereken bir durum olmaktan çıkmış, aksine şirketler ve piyasalar duyguları doğrudan üretip sattıkları metalara ve yönetilebilir kaynaklara dönüştürmeye başlamıştır.

Marx metayı değeri üretilmesi için geçen zamana bağlı olan gerçek bir madde, gerçek bir öge olarak tanımlamıştı. Illouz'a (2018) göre metanın bu şekilde anlaşılması yeterli değildir, zira günümüzün metaları ne sadece Marx'ın söylediği gibi kullanım değeri ile ne de Baudrillard'ın sembolik (*sign*) değeri ile sınırlıdır. Günümüz metaları bunların yanı sıra bir de duygusal değere sahiptir. Metalar yalnızca ekonomik değer taşıyan nesneler değildir, aynı zamanda bireylerin kimlik projeleri içinde duygusal özgünlük, yakınlık ve “ruhuna iyi gelmek” gibi ideallerle ilişkilendirilerek tüketilirler. Yani duygular yalnızca pazarlama stratejilerinin hedefi olmakla kalmaz, bizzat piyasa tarafından üretilen, düzenlenen ve satılan birer meta haline gelirler.

Müşteriler bir ürün üzerinde düşünürken sadece fiyat, ürün kalitesi gibi rasyonel değerlendirmelerle sınırlı kalmaz, bir ürünü tüketip tüketmemeye karar verirken yarattığı anlamı da dikkate alırlar. Modern tüketim kültürü duygular aracılığıyla ürünlere anlam yükler; insanlar artık nesneleri değil, onların sembolize ettiği duygusal deneyimleri satın alırlar. Illouz, *Emotions as Commodities* (2018) başlıklı derleme eserinde modern kapitalist toplumda duyguların yalnızca bireysel iç

deneyimler değil, aynı zamanda ekonomik değişim nesneleri haline geldiğini ileri sürer. Ona göre çağdaş kapitalizm duyguları üretim sürecine entegre etmekle kalmaz, onları ölçülebilir, pazarlanabilir ve standartlaştırılabilir bir forma da sokar.

Illouz'un temel savı, yukarıda ayrıntısıyla anlatıldığı üzere duyguların ekonomik sistemin işleyişine doğrudan katılması ve “duygusal kapitalizm” olarak adlandırılacak yeni bir rejimin ortaya çıkmış olmasıdır. Bu rejimde duygular hem üretim aracı hem de tüketim nesnesi haline gelmiştir (Illouz, 2011). Fakat duyguların metalaşması yalnızca bireysel deneyimleri değil, toplumsal ilişkileri de dönüştürür. Tüketici davranışları ve duygusal yaşam artık birbirinden ayıramayacak biçimde iç içe geçer; metalar duyguların yaşanmasını kolaylaştırır, duygular ise metalaşır. Bu süreçte metalar sadece duyguların taşıyıcısı değil, aynı zamanda üreticisidir. Illouz bu durumu “duygular ile metaların eş üretimi” (*co-production of emotions and commodities*) olarak adlandırır. Bu ilişki türü geleneksel tüketim kuramlarının gözünden kaçmış yeni bir meta biçimi olarak tanımladığı “*emodity*” kavramıyla ifade edilir (Illouz, 2018). Illouz'un “*emodity*” kavramı, duyguların hem metalaştığını hem de pazarlama stratejilerinde kullanıldığını imler, mesela mutluluk bir ürünün sunduğu deneyim olarak satılır, bir telefon sadece teknoloji değil, “bağlılık” hissiyle birlikte pazarlanır.

Tüketim kültürü aşk, arkadaşlık, evlilik gibi ilişkisel deneyimleri metalaştırarak sunar. Örneğin internet üzerinden kurulan ilişkilerde romantik duygular, öz sunum teknikleri ve beklentiler üzerine kurulu hale gelmiştir ve bu durum, bireyin duygusal deneyimini piyasaya göre düzenlediği yeni bir duygusal rejimin göstergesidir. Duygusal kapitalizmin işlevi, bu bağlamda, bireylerin duygusal dünyalarını hem üretim süreçlerinin hem de tüketim pratiklerinin içine çekerek duyguyu rasyonaliteye tabi kılmak ve onu metalaştırmaktır. Bu, kapitalizmin sadece bedenleri ve emeği değil, aynı zamanda hisleri, aşkı, suçluluğu, empatiyi ve benlik anlatılarını da yönetmesi anlamına gelir. Böylece özel olan kamusal hale getirilir ve bireyin benliği, terapötik söylem, iş yaşamı, medya ve ilişkiler üzerinden yeniden kurulur. Illouz'un (2011) vurguladığı üzere, kapitalizm, duyguların ekonomik

ilişkilerin izinden gittiği, akılcılaştırıldığı ve metalaştırıldığı bir rejime dönüşmüştür. Bu dönüşüm hem bireyin benlik deneyimini hem de toplumsal ilişkileri derinden etkilemiştir.

Neoliberal dönemde duyguların ekonomiye eklemelenmesinin bir diğer boyutu da dijital çağın psikopolitiği ile ilgilidir. Günümüzde dijital platformlar ve sosyal medya, kullanıcıların duygularını hem izleme hem de yönlendirme kapasitesine sahiptir. Algoritmalar, hangi içeriklerin karşımıza çıkacağını belirlerken aslında duygularımızı manipüle eden bir filtre görevi görür. Örneğin, sosyal medya akışında ilgi çekici içeriklerin öne çıkarılması, kullanıcıların belirli duygulara (öfke, heyecan, haz vb.) yönlendirilmesine yol açabilir. Byung-Chul Han (2019; 2024), dijital kapitalizmin bireyleri bu yolla görünmez bir kontrol mekanizmasına tabi tuttuğunu belirtir. Han’a göre teknoloji şirketleri, insanların dikkatini ve duygusal tepkilerini topladıkları veriler sayesinde ekonomik kazanç için araçsallaştırmaktadır. Bir başka deyişle, dijital ekonomide dikkat ve duygu, para kazandıran metalar haline gelmiştir. Sosyal medyada “beğeni”ler, “tepki” emojileri veya paylaşımların yarattığı haz hem kullanıcıları platformda tutmakta hem de reklam verenler için değerli veriler üretmektedir. Böylece duygusal kapitalizm, neoliberalizmin dijital safhasında bireylerin özgürce paylaştıklarını düşündükleri duyguların dahi ekonomik sistem tarafından sömürüldüğü bir yapıya bürünmektedir.

Eleştirel teori (Frankfurt Okulu) mirasını ve Bourdieu sosyolojisini birleştirerek duyguların ekonomi-politiğini analiz eden Illouz (2008; 2011; 2013; 2018), özellikle romantik ilişkilerde tüketim kültürünün etkisini ve neoliberal “mutluluk” ideolojisinin sonuçlarını irdlemiştir. Duygular çoğunlukla ‘ne’ olduklarından ziyade işlevleri ve sonuçları ile tanımlanırlar ve bir katalizöre, bir tetiklemeye cevap olarak değerlendirilirler. Nitekim Sara Ahmed (2016) de aynı duruma işaret eder ve “mutluluk dönemeci”ni tasvir ederken analizin “Mutluluk nedir?” sorusundan “Mutluluk ne işe yarar?” sorusuna evrildiğini söyler.

Duygular sadece bizim dünya ile ilişkilenmemizin bir yönü değildir, dünyayı, dolayısıyla kendimizi anlama tarzımızı belirleyen en önemli etkidir. Mutluluk ve iyi

hayat anlayışımız, ideal benliklerimizle, ilişkilerimizle, özelliklerimizle ilgili düşüncelerimizin yoğunlaştığı alanlardır. Duygusal kapitalizm çağında mutluluk yalnızca hissedilen bir duygu değil, aynı zamanda üretilen, yönetilen ve satılan bir metadır. Bireyin mutluluğu maksimize etmesi artık ekonomik performansın bir parçası haline gelmiştir. Bu husus modern dönemde gittikçe daha da önemli hale gelen güçlü bir kültürel anlatıyı oluşturmaktadır. İşte bu noktada sosyolojinin mutluluğu nasıl ele aldığı ve bu yeni mutluluk söylemine nasıl yaklaştığı meselesi kritik bir önem kazanır.

1.4. MUTLULUK VE SOSYOLOJİ: BİR PROBLEM OLARAK MUTLULUK

Yirminci yüzyıl sonundan itibaren, özellikle yirmi birinci yüzyılın ilk yirmi yılını gözlemlediğimizde mutluluk çalışmalarında hızlı bir büyüme olduğu göze çarpar. Daha ziyade pozitif psikoloji ve mutluluk ekonomisi alanlarında yer almasına rağmen antropoloji, tıp, nörobilim, eğitim ve siyaset disiplinlerinde de mutluluk çalışmalarına rastlamak mümkündür. Fakat sosyolojinin mutluluk konusunda sessiz kalmış olduğu genel kabul gören bir tespittir (Hyman, 2014; Cieslik, 2015; Turner, 2018; Rosa, 2019). Sosyologlar daha ziyade yıkılan kurumlar, akamete uğrayan toplumsal hareketler, başarısız devrimler ve olumsuz sonuçlarla ilgili görünüyor. Sosyolojinin kelime dağarcığına yabancılaşma, anomi, otoriteryanizm, bürokratikleşme, rasyonelleşme, toplumsal patoloji ve intihar gibi kavramlar hâkimdir. Ana akım sosyoloji, fiillerin “objektif” nedenlerine ve etkilerine ve toplumsal makro yapıların analizine odaklandığı için öznel niyetler, yorumlar ve algıların toplumsal süreçleri ve durumları açıklamada zayıf rehberler olduğu anlayışı hâkimdir. Ama sosyolojinin mutluluk konusunda sessiz kalmasının tek sebebi bu değildir.

Hartmut Rosa (2019) kanonik bir mutluluk sosyolojisinden bahsetmemizin söz konusu olamayışını, sosyolojinin 1900’lerde bir disiplin haline gelirken kendisini bir taraftan felsefeden, diğer taraftan da psikolojiden farklılaştırarak inşa etmesine bağlar. Rosa’ya göre, gerçek, güzel ve iyi arayışı felsefenin alanı olarak belirlenmiş, böylece sosyoloji kendisini normatif hükümler sunma görevinden tamamen uzak bir disiplin

olarak konumlandırmıştır. Aynı zamanda, mutluluk ve mutsuzluk da dahil olmak üzere öznel algılar ve bireysel zihinsel durumlar psikolojinin alanına tahsis edilmiştir.

Turner (2018: 7) “Mutluluğu tanımlama ve inceleme girişiminde bulunmak kaçınılmaz olarak normatif soruların ortaya çıkmasına yol açar” diye iddia eder. Mutluluğumuz iyi yönetim ve nihayetinde iyi toplum ile bağlantılı mıdır? Turner’e göre sosyologlar uzun süreden beri bu tür soruları sormuyorlar. Bu yüzden mutluluk sosyolojisi daha ziyade yeni mutluluk söyleminin neoliberal politikaların izleğinde sorumluluğu bireye yükleyen niteliğinin eleştirisine yoğunlaşmış görünüyor. Nitekim, Mark Cieslik’e (2015) göre sosyologlar mutluluğu tüketimcilik, yabancılaşma ve anomi gibi modernliğin ortaya çıkardığı sorunlarla bağlantılı, problematik ve öznel bir fenomen olarak görürler. Mutluluğun bu şekilde bir problem olarak inşasının, Marx ve Durkheim’dan Sara Ahmed ve Frank Furedi gibi çağdaş yazarlara uzanan uzun bir tarihi vardır.

Klasik sosyologlar doğrudan mutluluk veya iyi-oluş gibi kavramları kullanmasalar da çalışmalarının bir ölçüde mutluluğa dair olduğu söylenebilir. Mesela Emile Durkheim, anomi ve toplumsal uyum arasındaki ilişkiye bakmış ve insanların ritüeller ve topluluğun belirlediği yeni bir ahlaki düzen aracılığı ile mutluluk ve memnuniyet elde etmeye çalıştıklarına dikkat çekmiştir. Durkheim’in çalışmalarının çoğu, modern toplumlarda bireyin ve daha geniş toplulukların ‘sağlığı’nı teminat altına almak üzere toplumsal ilişkilerin (yahut da ahlaki düzenin) nasıl sağlanacağı sorusu üzerine yoğunlaşmıştı. Anominin kötü sonuçlarına maruz kalmamak için bireylerin arzularını belli bir düzenlemeye tabi tutması ve toplumsal bir ilişki içinde olması gerekiyordu. Durkheim’a göre, ahlaki düzenin içselleştirilebilmesi ve kalıcı bir mutluluğu sağlamak üzere kişilerin arzularını yönetebilecekleri bireysel mekanizmalara sahip olabilmeleri için eğitim sistemi ve disiplin uygulamaları elzemdir (Aktaran Cieslik, 2015; 2017).

Durkheim’in mutlulukla ilgili görece örtük analizini, çoğu zaman anomi ve intihar çözümlemelerinin gölgesinde kalan doktora tezi *Toplumsal İşbölümü* (1893/2023) üzerinden izlemek mümkündür. Durkheim bu erken eserinde modern

toplumların kendine has dinamizminin "kolektif bilinç"i, yani bireye yer, aidiyet ve dolayısıyla iyi-oluş duygusu kazandıran ortak inanç ve pratik yapılarını aşındırdığına dikkat çeker (Aktaran Cieslik, 2017). Daha da çarpıcı olan, Durkheim'in bizzat ilerlemenin ortalama mutluluğu artırmadığı yönündeki saptamasıdır. İntihar oranlarının istikrarlı yükselişi, ona göre ortalama mutluluğun düştüğüne delildir ve bu düşüş, tam da iş bölümünün daha önce görülmemiş bir canlılık ve hızla geliştiği anda yaşanmaktadır. Durkheim'i asıl meşgul eden mesele, dinamik toplumlarda bireyin özgürlüğü ve kendini ifade imkânı ile karşılıklı güvene dayalı, iyi-oluşu mümkün kılacak bağların nasıl bir arada tutulacağıdır. Bu yüzden mutluluğu bireysel bir arayışa indirgeyen Bentham gibi faydacılara olduğu kadar, iyi-oluşu yalnızca servetin yeniden dağıtımında gören sosyalistlere de eleştirel yaklaşır.⁷ Ona göre hiçbir sınır ve kural tanımayan bir arzu, sahibi için ancak kalıcı bir ızdırap kaynağı olabilir. Yaklaştıkça uzaklaşan bir hedefin peşinde tükenmek, olduğu yerde saymaktan farksızdır ve geriye yalnızca hayal kırıklığı bırakır (Aktaran Cieslik, 2017). Modern psikolojinin sonradan "hazcı koşu bandı" (*hedonic treadmill*) olarak adlandıracağı bu çıkmazı Durkheim daha o dönemde teşhis etmiş, daimî mutluluğun reçetesini, bireyler arasındaki karmaşık bağların ve ahlaki düzenlemenin sürdürülmesinde aramıştır.

Klasik sosyolojinin mutluluğu doğrudan bir araştırma konusu olarak ele almamış olması, disiplinin kuruluş momentindeki temel kaygılarla da yakından ilişkilidir. Montesquieu, Tocqueville, Comte ve Durkheim 19. yüzyılın altüst oluşları karşısında toplumsal düzenin nasıl kurulacağı, modern toplumun hangi ahlaki zeminde ayakta kalabileceği ve sanayi toplumunun yarattığı çözülmenin nasıl onarılacağı gibi makro sorulara odaklanmışlardır. Bu çerçevede bireysel iyi-oluş, ancak toplumsal bütünleşmenin ve ahlaki düzenin bir türevi olarak anlam kazanabilirdi. Nitekim

⁷ Durkheim'in *Toplumsal İşbölümü*'ndeki analizi, Herbert Spencer'ın faydacı-bireyci toplum tasavvuruna yöneltmiş örtük bir itiraz olarak da okunabilir. Spencer'a göre toplum modernleştikçe bağlar giderek sözleşmeci bir nitelik kazanır, toplumsal düzen, çıkarlarını gözeten bireylerin gönüllü mübadelesinden doğar ve kolektif düzenlemenin payı geriler. Durkheim ise "bir sözleşmede her şey sözleşme ile ilgili değildir" düsturuyla bu görüşü tersine çevirir. Her sözleşme, kendisi sözleşmeye dayanmayan, ondan önce gelen ahlaki ve hukuki bir düzeni varsayar. Dolayısıyla dayanışma, Spencer'ın sandığının aksine toplumsal hayatın bizzat zeminidir (Durkheim, 1893/2023). Bu itiraz, metinde değinilen faydacılık eleştirisiyle de doğrudan bağlantılıdır. Bireysel iyi-oluş ve onu mümkün kılan toplumsal uyum, Durkheim için çıkar hesabına indirgenemez.

Durkheim'ın intiharı psikolojik değil, toplumsal nedenlerle açıklama çabası da bu yaklaşımın tipik bir ifadesidir (Kabakçı, 2023). Mutluluğun bireysel, ölçülebilir ve bilimsel araştırmaya konu bir öznel durum olarak inşa edilmesi ise, ileride göreceğimiz üzere, sosyolojinin değil, 20. yüzyılın ikinci yarısında yükselen psikoloji ve davranışsal iktisadın projesi olmuştur.

Marx'ın yabancılaşmaya dair yazılarında da onun geniş sosyal ilişkileri, mutluluğun temeli olarak gördüğü ortaya çıkar. Bireyler kendi emeklerini kontrol edebilirler ve emeği değişim için değil de 'kullanım' için üretmekte işe koşabilirlerse işte o zaman hayatta mutlu olma şansına sahip olurlar. Marx emeğin ücret karşılığı kullanıldığı sistemlerde pozitif iyi-oluşa dair çok az ümidin var olduğu görüşündedir. Çünkü işçi mutsuzdur, kendi fiziksel ve zihinsel enerjisini özgürce geliştiremez, tam aksine bedenini öldürür, zihnini çürütür. Marx'ın yabancılaşma teorisi kapitalist toplumdaki işçileri belirgin bir biçimde mutsuz olarak resmeder (Aktaran Cieslik, 2015; 2017). Hem Marx hem de Durkheim modern toplumların yeni arzular ve ihtiyaçlar ürettiğini, bireysel bir yaşam tarzını teşvik ederken bunun aynı zamanda mutlulukla tüketimin eşitlenmesi anlamına geldiğini iddia ettiler.

Comte, pozitivizmi inşa ederken entelektüel ve ahlaki krizleri mutluluk arayışı ile bağlantılandırmış ve insanların mutluluğu ancak toplum içinde üretip elde edebileceklerini iddia etmiştir (Aktaran Cieslik, 2017). Georg Simmel (2013) meşhur "Metropol ve Tinsel Hayat" başlıklı metninde bireyin mutsuzluğunun ve kendini gerçekleştirmesinin önündeki engeller olarak değerlendirilebilecek unsurlardan bahseder. Modern kent ortamında uyarıcıların yoğunluğu, kişiyi "köksüz bırakacak dışsal çevre"nin baskısı, kişinin "toplumsal-teknolojik bir mekanizma"yla aynı seviyeye getirilip yıpratılması bu unsurların başında gelir. Weber hayatın dînî etik tarafından nasıl şekillendirildiğine ve insanların öte dünyada kurtuluşa ermek için yaşamlarını nasıl düzenlediklerine dair yazar. Rasyonelleşme ve dünyanın büyüden arınması ile ilgili tespitleri modernlik eleştirisi olması hasebiyle modern bireyin mutsuzluğunun kaynaklarına da işaret eder (Aktaran Cieslik, 2017). Bryan Turner'a göre "modern seküler mutluluk rejimi"ni modernlik ve mutluluk arasındaki ilişkiyi

açıklama girişiminde bulunan iki güçlü anlatıya atıf yapmadan anlamak mümkün değildir. Bir taraftan mutluluk, Aydınlanma'nın rasyonellik vurgusunun bir vaadi olarak görülür. Diğer taraftan ise modernlik “incitici ve yönsüz bırakan bir anlam ve amaç kaybı” olarak görülür (Turner, 2018: 10).

McKenzie'ye (2016a) göre ise, sosyolojinin kanonik metinlerinden çoğu “Neden daha mutlu değiliz?” sorusuna bir cevap olarak okunabilir. Mesela Marx eşitsizliğin tehlikelerine, yanlış bilinçliliğe ve yabancılaşmaya dikkat çeker; Weber rasyonelleşme ve büyümenin bozulmasının tehlikelerine karşı uyarır; Durkheim tedirgin topluma ve kişinin kendisinden daha büyük bir şey olan kutsalın kaybına işaret eder; Simmel ise analizlerinde toplumsal deneyimin doğasını ortaya koyar, anlam ve duygu karmaşaları ile ilgili meseleleri gündeme getirir. Tüm bu yaklaşımlar, tarz ve odak bakımından birbirinden farklı olsa da her bakış açısı bir tür modernlik eleştirisi olarak, bireyler için yaşam kalitesini artırmaya yönelik çabalar olarak okunabilir (McKenzie, 2016a). Klasik sosyologların eleştirileri, modern dönemde, daha doğrusu hızlı modernleşme ortamında yaşama deneyimini hedef alır. Onların gelecekle ilgili mesele olarak gördükleri hususlar (sosyoekonomik eşitsizlik ve kutuplaşma, rasyonelleşme, bürokrasi ve bireycilik) günümüzde de hâlâ sorun olmaya devam etmektedir.

Bu yüzden modern düşünürlerin çoğu için de modernliğin sorunları en temel mesele olmaya devam etmiştir. Mesela Frankfurt Okulu'nun modernliğin sorunları ile ilgili yaklaşımının ve düşünce silsilesinin izi, Horkheimer'in (2023) araçlar-amaçlar rasyonalitesine, Adorno'nun (2007) kitle kültürünün manipülatif potansiyeline yaptığı vurgu üzerinden takip edilebilir. Bauman içinse çelişkilerle malul modernliğin insanı afallatan müphemliğinin (2020) yanı sıra sürekli değişen “akışkan” bir modernlikte (2017) yaşamanın tehlikeleri çok aşikârdır.

Çağdaş sosyologlardan çok azı mutluluk araştırmalarında sosyolojik yöntemler bulmaya çalışmıştır (Veenhoven, 2010; Cieslik, 2015; Bartram, 2012). Çağdaş sosyolojide mutluluk çalışmalarının köklü bir yerinin olmayışı mutluluğun daha ziyade Batı modernliğinin gelişmesi esnasında ortaya çıkan öznel ve pozitif bir fenomen olarak inşasına dayanır (Cieslik, 2015). Veenhoven (2010) sosyolojide

mutluluk çalışmalarının olmayışını pragmatik, ideolojik ve teorik olmak üzere üç nedene bağlar. Sosyologlar genellikle duygulardan ziyade insanın davranışlarına yoğunlaştıkları için mutluluk konusunu incelememelerinin pragmatik bir gerekçesi vardır. Diğer taraftan sosyoloji disiplini, mesela “objektif iyi-oluş” için toplumsal eşitliğe bakmak gibi belirli ölçüm türlerini tercih ettiği için mutluluk çalışmalarının olmayışının ideolojik bir arka planı da vardır. Mutluluk çoğunlukla “tuhaf ve değişken bir zihinsel durum” olarak kabul edildiği için de sosyologların konudan uzak durmalarının teorik bir gerekçesi bulunmaktadır (Veenhoven, 2010). Hyman (2014: 33) da mutluluğun sosyologlar tarafından belirsiz bir duygu, bir hal veya bir süreç, insanların sinir sistemi düzeyinde deneyimledikleri bir şey olarak kabul edildiğini ve bu yüzden de “sosyolojik inceleme çerçevesinin dışında yer aldığını” söyler.

Duyguların sosyolojide kayda değer bir inceleme konusu olmasının ve duygu sosyolojisinin kurumsallaşmasının ardından, bu gelişmeye paralel bir şekilde mutluluk da sosyolojinin alanına daha fazla dahil olmaya başlamıştır. Sosyolojide duyguların incelenmesi nispeten yeni bir alandır. Karl Marx’ın (2021) yabancılaşma üzerine metni, Max Weber’in (2023) “duygusal (affectional) eylem”i⁸, Emile Durkheim’in (2011) dînî duyguları tanımladığı “kollektif coşku” ve Georg Simmel’in (1995) modern kentte “kayıtsız (*blaise*) tutum” tanımlamaları, Norbert Elias’ın (2021) uygarlaşma sürecine dair teorisindeki “utanma eşiği” ile ilgili tespiti, Erving Goffman’ın (2014) “utanç”a dair mikrososyolojik dikkati gibi daha önceleri de duygulardan bahsedilmiş olmasına rağmen duygular daha ziyade daha önemli görülen başka meselelere ek olarak ele alınıyordu (Jacobsen, 2019).

Klasik sosyolojinin duyguyu daima daha önemli görülen meselelere iliştilmiş bir ek olarak ele aldığı yargısının en dikkat çekici istisnası Vilfredo Pareto’dur. Pareto, *The Mind and Society* adlı hacimli eserinde insan eylemlerini mantıksal ve mantık-dışı (*non-logical*) olmak üzere ikiye ayırır ve toplumsal hayatta asıl belirleyici olanın,

⁸ Weber (2023) eylemleri amaçlı-rasyonel, değer-rasyonel, duygusal (*affectional*) ve geleneksel (*habitual*) diye sınıflandırır. Duygusal eylem, bireyin anlık duygularına veya duygusal tepkilerine göre belirlenen bir eylem türüdür. Bu eylem, akılcı hesaplamalardan ziyade öfke, sevgi, kıskançlık gibi duyguların etkisiyle ortaya çıkar.

gerek sayıca gerek ağırlık bakımından mantık-dışı eylemler olduğunu, fakat araştırmacıların kendi peşin hükümleri yüzünden bu alanı görmezden geldiğini ileri sürer (Pareto, 1935). Ona göre toplumsal eylemin büyük kısmı mantık-dışıdır. Bireyin yapıp etmelerinin önemli bir bölümü ise esasen duygulara dayanan bu eylemlere sonradan sahte bir mantıksallık giydirme çabasından ibarettir. Pareto, sosyolojinin “rasyonel insan” tahayyülünü tersine çevirmiş, duygulanımı (*sentiment*) toplumsalın asıl muharrik gücü saymıştır. Bu yönüyle onun duyguyu yaratıcılığın kaynağı olarak gören çözümlemesi, günümüzde “duygulanım siyaseti” (*affective politics*) etrafında gelişen tartışmalara öncülük eden bir metin olarak yeniden okunmaktadır (Shapiro, 2023). Fakat Pareto’nun sosyoloji kanonu içinde uzun süre kıyıda kalmış olması, duyguların disiplin içindeki konumuna dair de fikir vermektedir.

Duyguların sosyolojik tartışmadan dışlanması, duyguların belli bir biçimde kodlanmasıyla da alakalıdır. Aydınlanma sonrası toplumsal düşüncede duygular daha ziyade bilimsel hakikatten ve rasyonellikten uzak, olgunlaşmamış, dikkat dağıtıcı unsurlar olarak görülmüştür. Bu dönemde duygunun dişil, irrasyonel, çocuksu olduğu ve bu sebeple de modern ve aydınlanmış olan ne varsa onun karşısında yer aldığı düşünülmüştür. Oysa günümüzde sosyoloji disiplini artık duyguların insanı ve toplumu anlamadaki önemini kabul etmiştir. Aydınlanma sonrası düşüncede aklın ayrıcalıklı konumuyla birlikte kıyıya itilen duygu, yirminci yüzyıl boyunca da ana akım sosyolojik tartışmanın dışında tutulmaya devam etmiş, ancak 1970’lerden itibaren yeniden keşfedilerek müstakil bir araştırma alanının, yani duygu sosyolojisinin doğuşuna zemin hazırlamıştır (Bericat, 2016; Turner ve Stets, 2005). Hatta, “duygusal adam/kadın” fikri artık sadece konvansiyonel olarak sosyoloji literatüründe çok hâkim kabul edilen “rasyonel insan” ya da “normatif insan” nosyonlarını desteklemek üzere değil, düzeltmek üzere de tedavüdedir (Flam, 1990). Bunun neticesinde “duygusal benlik” (Lupton, 1998), “*the sentient self*” (Hochschild, 2003) ya da “*homo sentimental*” (Illouz, 2007) artık sosyoloji ders kitaplarında yabancı bulunmamakta, tam aksine duygusal insan ve özellikle de duygusal araştırmacı artık kabul gören bir konuma ulaşmış durumdadır (Jacobsen, 2019). Bu alanı açan öncü adım, Arlie Russell Hochschild’in (1975) duyguyu toplumsal-kültürel

bir inşaa olarak ele alan çağrısıdır. Ancak bu yaklaşım yazarın *The Managed Heart*'ta (1983/2012) ortaya koyduğu “duygusal emek” (*emotional labour*) kavramıyla net bir tanıma kavuşmuştur (bkz. 1.3).

Yirminci yüzyıl boyunca edebî eleştiriden antropoloji ve hukuka uzanan farklı bilim alanlarında hâkim paradigmaların hepsi geleneksel olarak uzaklık, nesnellik ve soyutlamayı gerekli görüyordu. Behar'ın (1996: 13) da vurguladığı gibi “En kötü günah ‘çok kişisel’ olmak”tı. Behar duygunun akademide yavaş yavaş bir konum kazanmaya başladığını, tahsis edilecek oda boyutu üzerinden esprili bir şekilde ifade eder: “Duygu çok kısa süre önce akademiye adım attı ve hâlâ ona bir seminer odası mı, bir derslik mi yoksa zaman zaman girip çıkabileceğimiz sadece küçük bir oda mı tahsis edeceğimizi bilmiyoruz” (Behar, 1996: 16). Behar böyle demiş olduğu halde, Jacobsen (2019) ondan yirmi beş yıl sonra akademide duygulara değil bir derslik, neredeyse bir arena tahsis edilmiş olduğunu söyler. Duygu çalışmalarının kurumsallaşma ve yaygınlaşma hızı bundan daha çarpıcı bir şekilde ifade edilemez denilse yeridir.

Yakın dönemde Martha C. Nussbaum (2001) gibi önde gelen filozoflar toplumsal hayatta duyguların anlamı ve rolü üzerine çok önemli metinler kaleme almışlardır. Sigmund Freud'un psikanalizinden Daniel Goleman'ın çığır açan ve popüler olan *Duygusal Zekâ* (2000) adlı eserine dek geçen sürede, duyguların incelenmesi klasik ve çağdaş psikolojide önemli bir yer işgal eder. Duygular felsefede ve psikolojide uzun süreden beri ilgiye değer bulunmuş olmasına rağmen ancak 1970'lerde sosyolojik araştırmanın ve kuramsallaşmanın bir konusu olabilmıştır.

Duygulara olan ilgi, 1980'lerde ve 1990'larda fenomenoloji, varoluşçuluk, psikanaliz, feminist araştırma ve etkileşimci sosyoloji sahalarından başlayarak yavaşça ama güvenli bir şekilde daha geniş bir alana yayılmaya ve mesela Norbert Elias, Anthony Giddens, Ulrich Beck, Zygmunt Bauman gibi pek çok yüksek profilli sosyoloğun ve sosyal teorisyenin meşguliyet alanına dahil olmaya başlamıştır. Günümüzde duygular sosyolojik alana yayıldı ve ister eşitsizlik, kültür, suç, pazarlama, sapkınlık, güç, cinsellik, aile, beden, sosyal yapı, sosyal hareketler,

etkileşim, sağlık ve hastalık, isterse başka bir konu çalışılsın, duygular anlamlı kabul edilmektedir.⁹ Sosyologlar için duyguyu tanımlamak, psikoloji ve biyolojiye nazaran oldukça zordur. Belki de bu zorluk, benlik ve toplumsal etkileşimin çeşitli katmanlarında belirlenen bir fenomeni, indirgemeci ve dar bir tanıma sıkıştırmama kaygısından kaynaklanmaktadır.

Weber ve sonraları Frankfurt Okulu mensupları tarafından modern toplumların bir özelliği, daha doğru bir ifadeyle olumsuz bir özelliği olarak tasvir edilen “gündelik hayatın rasyonelleşmesi” artık geç modern, postmodern ya da akışkan modern diye tanımlanan günümüzde “gündelik hayatın duygusallaşması” tespiti ile karşılanıyor (Williams, 2001). “Duygusal siyaset”, duygusal pazarlama, emojiler, dışavurumcu kültür, hazcı kültür, duygusal sermaye ve benzeri ifadeler çağında yaşıyoruz. Bunların her biri de hislerin ve duyguların birbirimizle ve etrafımızdaki dünyayla iletişim kurarken olduğu kadar toplumu ve ekonomiyi düzenlerken de önemli bir unsur olduğunu ifade ediyor (Jacobsen, 2019).

Mutluluk yüzeysel, akışkan, duygusal bir deneyimdir ve bu yüzden de kolaylıkla tüketim kültürü, aşırı bireycilik gibi modernliğin sorunları ile bağlantılandırılmıştır. Mutluluk bizi hayatımızı şekillendiren temel süreçlerden uzaklaştırdığı, daha yüzeysel tecrübelerle yönelttiği için de sosyologlar tarafından problemli görülür. Mesela Furedi (2004) ve Ahmed (2016) mutluluk kavramını modernliğin temel özelliği olan bireyciliğin bir tezahürü olarak, dolayısıyla eleştiri için uygun bir toplumsal tahayyül olarak görmüşlerdir. “Bir problem olarak mutluluk” bakış açısı, sosyoloji disiplinine özgü güçlü anlatıların bir parçasıdır. Çağdaş toplumda mutluluk konusu sosyal teorisyenler (Sennett, 2008; 2009; Benhabib, 1992; Bauman, 2008), eleştirel teorisyenler (Marcuse, 1986; Adorno, 2005; Honneth, 2004),

⁹ Mesela, bkz. Merve Betül Üçer’in (2025) utanma/utanç duygusu üzerine yaptığı çalışma. Üçer (2025), 1980’ler Türkiye’sinde serbest piyasa ekonomisine geçiş, tüketim kültürünün yükselişi ve görünür olma arzusunun güçlenmesiyle birlikte utanma duygusunun anlamının dönüştüğünü, yeni orta sınıfın yalnızca ekonomik kazanımlarla değil, neyi tükettiği, nasıl görüldüğü ve neyi arzuladığı üzerinden tanımlanmaya başladığını tartışır. Çalışma duyguların sadece bireyin içsel psikolojik halleri olarak değil, toplumsal dönüşümler, sınıfsal konumlar ve değer rejimleri içinde inşa edilen deneyimler olarak ele alınabileceğini göstermesi bakımından önemlidir.

psikologlar (Kahneman, Diener ve Schwarz, 1999; Horwitz ve Wakefield, 2007), psikoanalistler (Freud, 1928/2008; Kristeva, 1989; Žižek, 2008), ampirik araştırmacılar (Easterlin, 2001; Veenhoven, 2010) ve ekonomistler (Layard, 2005; Peiró, 2006) için bir endişe sebebi olagelmıştır.

Bunun da ötesinde bazı sosyologlar (Marcuse, 1964; Rieff, 1987; Cohen ve Taylor, 1976; Lasch, 2021; Furedi, 2004; Cabanas ve Illouz, 2023) çağdaş toplumlarda mutluluğun elde edilebilirliğini ve bizzat konumunu sorgularlar. Mevcut eleştiriler, mutluluğun bireysel yönüne vurgu yapılması, kişisel gelişim endüstrisinin mutluluğa basit yaklaşımı, ana akım medyanın sosyoekonomik koşulları göz ardı edip sadece bireye odaklanması üzerinde yoğunlaşır. İnsanların mutlulukla ilgili basit düşünceleri ve onları basitçe elde etmelerine yönelik mevcut resim sosyologlar tarafından sorunlu addedilir, zira bu yöntemler “otantik siyasi ve kültürel varoluş” tarzlarını aşındırarak bozuma uğratır. Bu sebeple, bu eleştiriler insanların “sonsuz bir daha iyi hayat arayışı tuzağına” takılıp kalması üzerine yoğunlaşır (Cieslik, 2015: 4). “Mutluluk endüstrisi” (Davies, 2018), “mutlu yurttaş imalatı” (Cabanas ve Illouz, 2023), “mutluluk girişi” (Binkley, 2014), “mutluluk fantezisi” (Cederström, 2019) gibi kavramsallaştırmalar bu yaklaşımın bir göstergesidir.

Kişisel gelişim sektöründeki büyüme dikkate alındığında, Frankfurt Okulu mensuplarının bir “kişisel yaşam projesi” olarak mutluluk fikrini indirgemeci ve normatif bulmaları şaşırtıcı değildir. Adorno (2005) İkinci Dünya Savaşı sonrası atmosferinde “Mutluluk İncili”nin psikologlar, psikiyatristler ve eğlence endüstrisi tarafından duyuları uyuşturmak ve acının gözlerden saklanması için stratejik olarak kullanılan bir tahakküm tekniği olduğunu iddia etmişti. Ona göre ‘Mutluluk İncili’ (mutluluk vaazları) ile imha kamplarının inşası arasında doğrusal bir ilişki mevcuttur. Adorno mutluluk söylemini kendi yol açtığı acıların görülmesini önlemeye çalışan egemenlik mekanizmasının bir parçası olarak tasvir eder: “Sırf yurttaşlarımız acı çılgınlıklarını iştmediklerine kendilerini inandırabilsin diye Polonya’nın en uzak köşelerinde kurulan insan mezbahalarına varan gelişim çizgisi hiç dolambaçlı değildir” (Adorno, 2005: 65).

Marcuse (1986) *Tek Boyutlu İnsan* adlı eserinde zengin toplumlarda mutlulukla ilgili çabadaki artışı, daha gizli ve kötücül bir tahakküm biçiminin ifadesi olarak anlatır. İnsanlar boş bir mutluluk vaadi sunan yüzeysel tüketimlerle uyuşmuş bir şekilde hayatın içinden uyurgezer gibi geçip giderler. Marcuse'ün görüşü, Huxley'in *Cesur Yeni Dünya*'sında tasvir edilen, insanların verilen soma hapıyla mutlu ve uyumlu vatandaşlara dönüştürülmesiyle benzerlik arz eder.¹⁰ Cohen ve Taylor (1976) da Marcuse'un endişelerine benzer endişeler dile getirirler. İnsanların gündelik hayattaki taleplere nasıl uyduklarını ve bu taleplerin ve uyumun nihayetinde insanı nasıl büyüleyebileceğini anlatırlar. Bauman'a (2011) göre de mutlu hayatla ilgili tüketimci vaat bir özerklik ve özgürlük yanılsaması yaratır, bunun ardında ise huzursuz vatandaşların kaygan bir hayat tarzı arayışı gerçeği yer alır.

“Mutluluk vaadi”nin neoliberal arka planını sorunsallaştıran Sara Ahmed (2016), mutluluğu “bir dünya kurma şekli” olarak tarif ederken mutluluğun baskıyı haklı çıkarmak için kullanıldığına dikkat çeker. Bu görüşünü desteklemek üzere Simone de Beauvoir'e müracaat eder ve onun mutluluk dileğinin “başkalarının da bir dileğe göre yaşamasını talep eden bir politikaya nasıl tercüme edildiğini” çok iyi ortaya koyduğunu söyler: “*Mutlu* kelimesinin gerçekte ne anlama geldiği, hangi hakiki değerleri sakladığı açık değil. Başkalarının mutluluğunu ölçmek mümkün değil ve onları konumlandırmak istediğiniz durumu mutlu olarak tarif etmek çok kolay” (Ahmed, 2016: 12).

Son yıllarda mutlulukla ilgili sosyologlar, filozoflar, antropologlar, psikologlar, gazeteciler ve tarihçiler tarafından eleştirel bir bakış açısıyla kaleme alınan pek çok eser yayınlandı. Mesela Barbara Ehrenreich (2009) pozitif düşüncenin baskıcılığı üzerine, Sam Binkley (2014) ve William Davies (2018) mutluluk ile piyasa

¹⁰ “Olur da hani bir talihsizlik yüzünden herhangi nahoş bir şey yaşanırsa ‘soma’ sizi gerçeklerden uzaklaştırmak üzere yanınızdadır. Sinirinizi yatıştırabilmeniz, düşmanlarınızla uzlaşabilmeniz, sabırlı ve cefakâr olabilmeniz için ‘soma’ daima oradadır. Eskiden tüm bunların üstesinden gelebilmek için büyük bir çaba göstermek ve yıllar süren zorlu bir ahlaki eğitimden geçmek gerekirdi. Şimdiyse yarım gramlık iki üç tablet yutuyorsunuz ve iş bitiyor. Artık herkes erdemli olmayı becerebilir. Ahlakınızın en azından yarısını bir şişede taşıyabilirsiniz. Acısız Hristiyanlık - işte ‘soma’ budur” (Huxley, 2013: 293-294).

ilişkisi üzerine, Carl Cederström ve André Spicer (2022) “iyi-oluş”un nasıl bir ideoloji haline geldiği üzerine incelemeler kaleme aldılar. Mutlulukla ilgili hali hazırdaki bilimsel yaklaşıma ve onun etrafında neşvü nema bulan mutluluk endüstrisine eleştirel bir açıdan bakan sosyal bilimciler, bu yeni mutluluk söyleminin zenginlik ve yoksulluk, başarı ve başarısızlık, sağlık ve hastalığın bizim yapıp etmelerimizin bir sonucu olduğu görüşünün meşrulaştırılmasına önemli bir katkıda bulunduğu tespitinden yola çıkarlar. Onlara göre bu bakış açısı toplumdan ziyade bireyi merkeze alır ve “yapısal sorunlar yoktur, sadece psikolojik kısıtlılıklar vardır” görüşüne de meşruiyet kazandırır (Cabanas ve Illouz, 2023).

Mutluluk çalışmalarına eleştirel bir perspektiften bakan sosyologlar pozitifliğin fetiş haline getirilmesini, negatifliğin damgalanmasını ve duygusal hayatın aşırı yüceltilmesini eleştirirler. “İyi ve ahlaklı hayatla ilgili alternatif görüşleri araştırmak ve ortaya koymak ve mutluluğu çok basit ve teoriye yaslanmayan çözümlemelerden kurtarmak” gerektiğini vurgularlar. Günümüzde mutluluk ‘iyi’ alışkanlıklar edinerek, ‘doğru’ tercihler yaparak ve irade gücü ile elde edebilecek ‘bilimsel’ olarak desteklenen bir ideal olarak sunulmaktadır. Eleştirel mutluluk çalışmaları işte bu sunuşu ve inşayı sorunsallaştırır, iyi-oluş ve mutluluk ölçütlerinin ve pratiklerinin kurumsallaşmasını sorgular (Hill vd., 2019).

Mutluluk Endüstrisi’nin yazarı William Davies de “özel hisleri ele alan bir bilim hem ahlaki hem de siyasal anlamda nasıl davranmak gerektiğini belirleyecek nihai bir yöntem olarak sunuluyor” ifadeleriyle benzer bir eleştiride bulunur ve kendi amacının “umut ve neşenin, ölçümleme, gözetleme ve yönetim altyapılarıyla iç içe geçirilmesini eleştirmek” olduğunu söyler. Davies, bu ölçüm işleminin yaygınlaşmasını, mesela akıllı telefonlardaki uygulamalarda “ruh hali takibi” yapılabilmesini “mutluluk iktisadı”nın her yere nüfuz etmesini sağlayacağı için endişeyle karşılar. Ona göre, “mutluluk bilimi, nihayetinde çektikleri ıstıraplardan ötürü insanları sorumlu tutup onları ilaçla tedavi ederek sorunu oluşturan koşulları yok sayacak bir konuma getirme riski taşıyor” (Davies, 2018: 13).

Mutluluk söylemine eleştirel bakan sosyal bilimciler, söz konusu söylemin neoliberal bireycilik ve tüketim ideolojisine meşruiyet kazandırdığı eleştirisini dile getirirler. Mutluluk neoliberal toplumlarda “neyin doğru neyin yanlış olduğunu tanımlayan ve sorumluluğun kaynağının kişinin kendi içinde olduğunu vurgulayan yeni ahlaki rejim” haline gelmiştir. Daha da önemlisi mutluluk “neoliberal bireycilik ve tüketim ideolojisi ile birlikte yürüyen yeni bir benlik modeli” ortaya koyar. Bu yeni kimlik modeli aynı zamanda bu ideolojiyi “görünürde ideolojik olmayan bir şekilde bilim söylemi aracılığı ile meşrulaştırmakta ve yeniden şekillendirmektedir” (Cabanas, 2016: 2). Bu tespitlerden yola çıkan Edgar Cabanas (2016), bu yeni benlik modelinin vatandaşları “*psytizen*”lere (psiko-vatandaşlara), yani bireyler olarak bütün fonksiyonellikleri kendi mutluluklarını elde etmeye çalışmak, tüketmek ve geliştirmek olan psikolojik müşterilere dönüştürdüğünü söyler.

Edgar Cabanas ve Eva Illouz (2023) mutluluk bilimcilerinin şekillendirdiği mutluluk arayışının hepimizin peşinden gitmesi gereken, sorgulanamaz ve en üstün iyiyi temsil etmediğini, tam aksine kolektivist toplum karşısında kişisel toplumun (teropötik, bireyci, atomize) zaferini ortaya koyduğunu iddia ederler. Cabanas ve Illouz’a göre mutluluk “sonu olmayan bir hedefe doğru gidiş zorunluluğu” olarak ortaya konduğunda, bu sürekli “kendi iç benliklerini gözden geçiren”, “psikolojik akışlarıyla meşgul olan ve sadece kendi kişisel dönüşüm ve iyiye gidişlerini dert edinen” yeni bir “mutluluk arayıcısı” tipi ve yeni “mutluluk hastaları”nı (*happychondriacs*) ortaya çıkarır. Böylece “mutluluk, zihinsel ve fiziksel sağlığımızla ilgili takıntıyı normalleştirmeye çalışan bir piyasa için mükemmel bir meta” haline gelir (Cabanas ve Illouz, 2023: 21). Ve bu takıntı, ümitlerini profesyoneller, bilim insanları ve iyi-oluş uzmanları tarafından sunulan türlü türlü mutluluk ürünlerine, hizmetlerine ve terapilere bağlayan kişilerin aleyhine döner.

Buna mukabil Cieslik, mutluluğu geleneksel modernlik tasvirlerinde araç olarak kullanılan kaba temsillerden, eleştirel yaklaşımların olumsuz işaretlemelerinden kurtarmak gerektiğini düşünür. Çünkü ona göre mutluluğun bu geleneksel öznel inşalarının ötesinde çok farklı ‘toplumsal’ tecrübe ediliş şekilleri

mevcuttur ve bunlar niteliksel tanıklıklar üzerinden tespit edilebilir. Nitekim kendi çalışmalarında bunu ortaya koymaya çalışır (Cieslik, 2017; 2015).



İKİNCİ BÖLÜM

MUTLULUK BİLİMİ

Kanonik bir mutluluk sosyolojisinden bahsedemeyeceğimiz halde, kanonik bir mutluluk psikolojisinden ve bir mutluluk ekonomisinden, yani yeni “mutluluk bilimi”nden bahsetmemiz mümkündür. Son elli yıldır sosyal bilimlerdeki çalışmalar, mutluluğun ölçülmesi ve mutluluğu belirleyen faktörlerin tespit edilmesi üzerine yoğunlaşmış durumdadır. Richard Easterlin (1974), Daniel Kahneman (Kahneman, Diener ve Schwarz, 2003) ve Richard Layard (2005) gibi ekonomistler ile Martin Seligman (2002) ve Mihaly Csikszentmihalyi (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) gibi pozitif psikologlar bu konuda öncü çalışmalar ortaya koydular. 1990’lar boyunca psikologlar ve ekonomistler, mutluluk, öznel iyi-oluş, pozitif ve negatif duygu arasındaki hazcı denge gibi kavramları objektif bir ölçüme tabi tutmak gayesiyle ölçekler, metodolojiler ve soru dizileri geliştirmek üzere iş birliği yaptılar.¹ Psikologlar ve ekonomistler bu metotlarla şöyle bir iddia ortaya koyuyorlardı: Mutluluğun hazza bağlı niteliğinin objektif dayanakları vardı, zira mutluluk düzeyleri ampirik olarak karşılaştırılabilir, haz ve acı, iyi-oluş ve memnuniyet kesin bir şekilde ölçülebiliyordu, bu yüzden de göreceli bir şey değildi (Diener, 1984). Birinci Bölüm’de ele alındığı üzere, sekülerleşme ve psikolojikleşme süreçleri mutluluğun etik bir erdem olmaktan çıkıp öznel bir duygudurumuna dönüşmesinin zeminini hazırlamıştı. Bu bölümde söz konusu dönüşümün "bilimselleştirilmiş" biçimini, yani mutluluğu ölçülebilir ve yönetilebilir bir değişkene dönüştüren "mutluluk bilimi"ni ele alacağız.

Yirminci yüzyılın sonundan itibaren mutluluğa dair yükselen ilginin ivmesinin, daha ziyade niceliksel ölçümlere dayandığı görülmektedir. Mutluluk, nicelleştirilebilir

¹ Oxford Mutluluk Envanteri (OHI), Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (SWLS), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS), Deneyim Örneklem Yöntemi (ESM) ve Günü Yapılandırma Metodu (DRM) bunlardan bazılarıdır.

ve ölçülebilir “sosyoteknik” bir gelişme olarak kabul edilmekte, Veenhoven² (2004a; 2010; 2012) gibi araştırmacılar mutluluğun evrensel, ölçülebilir ve kültürlerarası karşılaştırmalar için elverişli olduğunu iddia etmektedirler. Bu iddialar ilerleyen bölümlerde ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Bu sebeple meselemiz, mutluluğun küresel orta sınıf kültüründe ölçülebilir, özerk, yönetilebilir, psikolojik bir değişken olarak ortaya çıkışıdır. Esasında tedavüle sokulan iki yönlü bir hikâye ile karşı karşıyayız: Birincisi, mutluluğun öğretilebilir bir disiplin olarak "bilimsel" keşfidir ki bu keşif, mutluluğun bir eğitim, rehberlik ve uzmanlık alanı olarak kurumsallaşması anlamına gelmektedir. İkincisi, zenginlik ve maddi refahın mutluluğu garanti etmediğinin, yani "Parayla saadet olmaz" şeklinde ifade bulan eski teselli edici inancın bilimsel olarak teyit edilmesidir. Bu ikinci hikâye ise liberal kapitalist toplumda mutlu olma görevini bireye yükleyen yeni bir yönetimsellik biçimini meşrulaştırmaktadır (Davies, 2015; Cabanas ve Illouz, 2023; Cabanas, 2016; Rose, 1991). Bu bölüm boyunca her iki hikâyenin de izini süreceğiz.

Söz konusu ölçümlerin ölçtüğünü iddia ettiği şeyi ölçüp ölçmediğini merkeze alan metodolojik eleştiriler bir yana, bizatihi mutluluğun nicelleştirilebilir bir fenomen olup olmadığı, asıl tartışma konusu edilmesi gereken husustur. Bu tespitten hareketle bu bölümde “Tanımlanamayanı Tanımlamak” başlığı altında mutluluğun evrensel olduğuna, ampirik olarak ölçülebileceğine dair kabullerin, mutluluğun tanımlanışına nasıl yansıdığı ele alınacak ve mutluluğun evrensel mi kültürel mi olduğu tartışmasına yer verilecek. “Ölçülemeyeni Ölçmek” başlığı altında ise önce ölçülebilirlik ve ölçme metotları eleştirel bir bakışla ele alınacak, ardından pozitif psikolojinin insan esenliği, mutluluğu ve erdemi ile ilgili bilimsel gerçekleri üretebileceği iddiası analiz edilecek.

² Ruut Veenhoven’un çalışmaları mutluluk araştırmalarının ampirik bir alan olarak kurumsallaşmasında önemli bir role sahiptir. Veenhoven, mutluluğu “özel yaşam doyumu” kavramı çerçevesinde tanımlayarak ölçülebilir ve karşılaştırılabilir bir olgu olarak ele almıştır ki bu yaklaşım, pozitif psikolojinin mutluluğu bilimsel araştırmanın meşru bir nesnesi olarak konumlandırmasıyla örtüşür. 2000 yılında yayımlanmaya başlayan *Journal of Happiness Studies*, bu metodolojik çerçevede mutluluk ve iyi-oluş araştırmalarına odaklanan başlıca disiplinler arası yayın organlarından biridir.

2.1. TANIMLANAMAYANI TANIMLAMAK

Mutluluk bilimi evrensel bir mutluluk anlayışını varsayar ve çerçevesini çizdiği “ölçülebilir mutluluk” tanımı üzerinden kişileri, ülkeleri ölçüme tabi tutar. Pek çok konu tartışılrsa ve eleştirilse de üzerinde anlaşılan tek husus, herkesin mutluluğa ulaşmak isteyeceği görüşüdür. Günümüzdeki mutluluk söylemi herkesin mutluluğun ne olduğunu bildiği, mutluluğu istediği konusunda hemfikir olduğu ve mutluluğun artmasını istemenin siyasi olarak nötr bir tutum olduğu şeklinde genel bir kabule yaslanır. Bu noktada sorulacak soru, herkesin amaç olarak benimsediği mutluluktan anladığının aynı şey olup olmadığı sorusudur. Dinî inanca, kültüre, zamana göre mutluluk anlayışı farklılaşır mı? Bu tezde sorunsallaştırılan, mesele edinilen konuya yön veren dikkat, bu soruların oluşturduğu izlektir.

Duyguların sosyolojide bir alan oluşturacak denli kabul görmesinin ardından eş zamanlı yükselen mutluluk söylemi (McKenzie, 2016b), beraberinde mutluluğun hangi alan içinde tartışılması gerektiği sorusunu gündeme getirmiştir. Kesebir’in (2018: 8) ifadesiyle, “Mutluluk üzerine çalışan filozoflar başka bir şeyde değilse de terimin tanımlama güçlüğü üzerinde görüş birliği içindedirler.” Aydınlanma öncesinde, metafiziğin henüz elenmediği³ bir dünyada insan teleolojik (*gaî*) bir varlık olarak kabul gördüğünden mutlulukla “iyi hayat” arasında bir irtibat vardı. Aydınlanma sonrasında amaçlanan mutluluk ise bireylerin haz duyması, iyi hissetmesi, zevkli ve tatmin edici tecrübeler yaşamasına odaklanan bir tanıma kavuşmuştur. Bu sebeple modern öncesi dönemde gaye olarak kabul edilen mutluluktan anlaşılan şey ile Aydınlanma sonrasındaki mutluluktan anlaşılan şey farklıdır. Modern öncesi dönemde mutluluk “iyi hayat” ile, yani ahlak ve erdem ile bağlantılı olarak tanımlandığından, kişisel değerlendirmelerin ötesinde bir özelliğe sahiptir. Modern dönemde ise mutluluk kişisel zevklerle ve kişinin nasıl hissettiği ile bağlantılı bir duygudurumu olarak kabul edildiğinden daha öznel bir nitelik

³ Metafiziğin elenmesi ile ilgili olarak bkz. Altuğ, 2006.

kazanmıştır (Taylor, 2008; 2009; Rosa, 2019). Mutluluk modern dönemde de ulaşmak istenen bir gayedir ama sadece bir duygudurumu olarak görülür ve ahlaki bir bağlamı yoktur. Bu açıdan bakıldığında aynı kelimeler kullanılıyor olsa bile, mutluluk ile kastedilen mananın aynı olmadığı görülür.

Birinci Bölüm’de ele alındığı üzere, modern öncesi dönemde mutluluk "iyi hayat" ve erdemle bağlantılıyken, modern dönemde öznel bir duygudurumuna dönüşmüştür (bkz. 1.1). Bu bölümde söz konusu öznel tanımın nasıl "bilimselleştirildiğini" inceleyeceğiz. Bu çerçevede önce "mutluluk bilimi"nin evrensel ve ölçülebilir mutluluk tanımını hangi varsayımlara dayandırıldığını, ardından mutluluğun kültüre göre farklılık arz ettiğini savunanların argümanlarını ele alacağız. Dilbilimsel olarak Türkçenin "mutluluk"u ifade eden kavramlarının çeşitliliğine ve İslam felsefesinde mutluluğun teleolojik tanımına değinerek evrensellik kabulünü tartışmaya açacağız.

2.1.1. Mutluluk Üzerindeki Bilimsellik Hâlesi ve Pozitif Psikoloji

Günümüzde mutluluk diye bilinen meselenin ele alınışında hegemonik bir “bilimsel” yaklaşım mevcuttur. Özellikle son çeyrek yüzyılda hızla artan mutluluk araştırmalarına ampirik, ankete dayalı analizler hâkimdir ki söz konusu araştırmalar, mutluluğun “evrensel bir amaç”, “ölçülebilir bir zihinsel durum” olduğu gibi teorik zemini zayıf ön kabullere dayanmaktadır (Duncan, 2014). Bu "bilimsellik hâlesi"nin nasıl oluştuğunu anlamak için önce tarihsel arka plana, ardından pozitif psikolojinin kurumsallaşma sürecine bakmak gerekmektedir.

2.1.1.1. Mutluluk Biliminin Tarihsel Arka Planı

Pozitif psikoloji ve mutluluk bilimi sefaletin ortasında, hem kişisel hem toplumsal yıkımların ortasında doğdu dense abartılmış olmaz. 1940'lar, 1950'ler ve 1960'larda pozitif psikolojiyi hazırlayan olaylar arasında Holokost ve Nazizm'in yükselişi, II. Dünya Savaşı'nın ortaya çıkardığı yıkımlar, bilimsel keşifler ve akıl sağlığına ilişkin tutumlardaki değişimler yer alır. Dönemin ana figürü 1952 yılında

Olumlu Düşünmenin Gücü'nü kaleme almış olan Norman Vincent Peale olarak bilinir. İnsanları günah ve kefareten kaçıp kurtuluş arayışına sevk eden, sağlıksız ve olumsuz düşüncelerin yerine Tanrı'nın iyileştirici gücü ile uyumlu bir şekilde tıbbi bilimlerin tedavisine iman etmeyi tavsiye eden Peale'nin (2023) "olumlu düşünme" önerisi günümüz psikolojik yaklaşımında ve mutluluk söyleminde de merkezî bir yer tutmaya devam ediyor. Dönemin bir başka önemli ismi, bir psikiyatrist olan Viktor Frankl, Nazi toplama kamplarında iki buçuk yıl geçirmiş, kurtulduktan hemen sonra 1945 Nisan'ında bir kitap yazmaya başlamıştı. Almanca ismi "Her şeye rağmen hayata evet demek" şeklinde tercüme edilebilecek olan kitap 1946 yılında yayınlandı. 1959 yılında Amerika'da yayınlanan kitabın İngilizce tercümesine verilen isim ise *İnsanın Anlam Arayışı* idi ve sonrasında 24 dile tercüme edildi.⁴ Hâlâ çok satan ve çok okunan kitaplar arasındaki yerini koruyor.

Horowitz'e (2024) göre, Frankl'ın yanı sıra pozitif psikolojinin ortaya çıktığı ortamı hazırlayan başka isimler de vardı. Bunlardan biri İhtiyaçlar Piramidi'nin mimarı Abraham Maslow idi. 1954 yılında kaleme aldığı *Motivasyon ve Kişilik* (*Motivation and Personality*) adlı kitabında, ihtiyaçlar hiyerarşisi anlayışına dayanan kendini gerçekleştirme felsefesini ortaya koydu. En altta fizyolojik ihtiyaçların yer aldığı bu piramitte en üstte kendini gerçekleştirme yer alıyordu ve Maslow, Viktor Frankl'ı aratmayacak bir görüşü beyan ediyordu: "Sağlıklı bir insan, başkalarını intihara tevessül ettirecek bir ortamda bile soğukkanlılığını koruyup mutluluğu hissedebilir" (Aktaran Horowitz, 2024: 307). Maslow nadiren mutluluk kelimesini kullanmıştır, fakat tutumunun ima ettiği şey çok açıktır: Eğer sağlıksız insanları incelemek sadece sakat bir psikoloji elde etmemizi sağlayabiliyorsa, "kendi kendini gerçekleştiren insanlar daha evrensel bir psikoloji biliminin temeli olabilir" (Aktaran Horowitz, 2024: 307).

Savaş sonrası dönemde davranışçı psikologların, sosyal davranışçıların yanı sıra nörobilimciler de mutlulukla ilgili önerilerde bulundular. 1956'da James Olds'un

⁴ Türkçedeki ilk baskılardan biri, Selçuk Budak'ın tercümesiyle Edesos Yayınevi tarafından 1991 yılında yayımlanmıştır (Frankl, 1991).

Beyindeki Haz Noktaları'nı (Pleasure Centers in the Brain) yazması, 1957 yılında spiritüelizmle ilgilenen bir biyokimyacı olan Robert S. de Ropp'un, "ilk yaratılıştaki masumluluğun yeniden elde edilmesini ve Aden Cenneti'ne tekrar girişi sağlayacak" bir mutluluk hapından bahsetmesi (Aktaran Horowitz, 2024: 18), antipsikotik ve antidepresan ilaçların, yani mutluluğun nörokimyasına dair vaatlerin ilk habercileriydi.

Aynı dönemde Amerikalılar arasında mutlulukla ilgili pek çok yenilikçi çalışma yapıldı. Hadley Cantril'in 1965 tarihli *The Pattern of Human Concerns* adlı araştırması dikkati Amerika'dan yurt dışına kaydırды. Ekibiyle birlikte tüm dünyadan yaklaşık 20.000 kişiyle görüşen Cantril, 1960'ların modernleşme teorisine uygun şekilde Batı'daki gelişmiş ülkelerin daha az gelişmiş ülkeler için kendi arzularını tanımlama ve genişletmeyi öğrendikleri bir model işlevi gördüğüne inanıyordu. Araştırmasının kabullerini ve kriterlerini sadece Batılı değer ve gelişme örüntülerine dayandırdığı halde ulusal sınırları aşan, karşılaştırmalı bir mutluluk ve arzular/beklentiler çalışması yaptı.

1960'lı yıllarda "bireyin toplumsal kurumlar tarafından empoze edilen formlardan kurtuluşu" gerçekleşti (Horowitz, 2024: 311). Batılıların kendi dünyalarında bulamadıkları çözümleri Asya dinlerinde arayışını temsil eden merkezî bir figür olan Alan Watts (1962), daha önceleri ilaç kullanımına şüpheyile yaklaşmasına rağmen LSD'yi⁵ aynı adla bir kitap kaleme aldığı "neşeli kozmoloji"ye giriş noktası olarak benimsediğini ilan etti. Bu kozmolojide insanlar "daha derin" ya da "daha yüksek" sezgi düzeylerine erişebileceklerdi. Tüm bu süreci bilmek önem arz etmektedir çünkü bu sürece damgasını vuran karşı kültür, uyuşturucu deneyleri ve Doğu dinlerine ilgi, pek çok yaklaşım ve eğilimi, mesela meditasyon pratiğinin ve deneyimlerin maddi şeylerden daha fazla zevk sağladığı şeklindeki kanaati, mutluluk çalışmalarına miras bırakmıştır.

⁵ LSD (Liserjik Asit Dietilamid) düşünce, duygudurum ve duyuşsal algıda köklü değişimlere yol açan, en güçlü halüsinojenik maddelerden biri olarak sınıflandırılan yarı-sentetik bir psikoaktif maddedir (UNODC, 2016: 48).

2.1.1.2. Pozitif Psikolojinin Yükselişi

Bu tarihsel zemin üzerinde, 2000'li yıllarda pozitif psikoloji "bilimsel" bir disiplin olarak kurumsallaştı. 2000 yılında Seligman ve Csikszentmihalyi, Amerikan psikolojisinin en önde gelen yayın organı *American Psychologist*'in özel sayısında yeni yüzyıl için manifesto sayılabilecek bir makale yayınladılar ve psikolojinin geleneksel odağı olan acı ve akıl hastalığından ziyade insanların kuvvetli yönlerine ve erdemlerine, olumlu duygularını desteklemeye yönelik bir vurgu yaptılar. Alanın yeni hedefi bireysel mutluluğu bilimsel çalışmanın temel nesnesi haline getirmek ve uzman müdahalesine açmak olacaktı. Psikoloji uzmanları uzun süreden beri insanlık durumu ile ilgili hakikat bilgisine sahip oldukları iddiasında idiler. Söz konusu yayının oluşturduğu ivme aslında psikologların (tabii ki bir kısmının), psikoloji disiplininin insan esenliği, mutluluğu ve erdemi ile ilgili bilimsel gerçekleri üretebileceğini iddia etmeleri anlamına geliyordu. Bu noktada Nikolas Rose'un (1996: 25-26) ifadesiyle şöyle sormalı değil miyiz: "Hangi hüküm sistemlerine ve hangi kaygılara istinaden bunu yapabilecekler?" Bu soru, bu tezin ana sorularından ve tartışma izleklerinden birini teşkil etmektedir.

Mutlulukla ve diğer "pozitif" duygularla ilgili araştırmalar daha eskiye dayansa da Martin Seligman'ın 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin (American Psychological Association, APA) başkanı olmasından ve "pozitif psikoloji" (Seligman, 1999) terimini literatüre kazandırmasından sonra büyük bir ivme kazanmıştır. Söz konusu makaleye göre bu yeni alt disiplin (pozitif psikoloji), "yaşam kalitesini artırmaya ve yaşamın kurak ve boş oluşundan kaynaklanan patolojileri engellemeye" çalışan bir "pozitif öznel deneyimler, pozitif bireysel özellikler ve pozitif kurumlar bilimi" olacaktı (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000: 5). Bu tanıtım özellikle psikoloji disiplini içinde pek çok tartışmaya sebep olmuş, haklarında yapılan eleştirilere karşı Seligman ve Csikszentmihalyi (2001: 89) bir cevap yayınlamış ve "Ayrı bir hareket ortaya koymaya niyetimiz yok... Biz tartışmasız öncelikle bilim adamıyız. Desteklemeye ve teşvik etmeye çalıştığımız iş tekrarlanabilir, kümülatif ve objektif olmak zorunda" demişlerdir.

Aslında Seligman daha 1998’de APA başkanı olduğunda yaptığı konuşmada hem yeni bir şeyler söylediğini vurguluyor hem de meşruiyetini psikolojinin kökenlerine atıfla pekiştiriyordu. Seligman’a (1999: 560) göre, bilimsel olarak temellendirilmiş, ampirik olarak anlamlı ve aynı zamanda anlaşılabilir ve cazip bir iyi hayat görüşünü geliştirmekte psikoloji aktif bir rol almıştır. Bu rol gereği tüm dünyaya iyi-oluşa, pozitif bireylere, esenlikli topluluklara ve adil bir topluma götüren eylemlerin hangileri olduğunu gösterebilecektir. Pozitif psikologlara göre, terapi ve kendi kendine yardım (*self-help*) kültüründe pozitiflik ve mutluluk üzerinde süregelen bir vurgu olmasına rağmen daha ziyade patoloji ve arıza (sakatlık) üzerinde yoğunlaşmıştır. Geleneksel psikoloji patolojilerle ilgilendiği için bireyleri eksi durumundan sıfır noktasına, yani normale ulaştırmayı hedefler. Oysa pozitif psikoloji bireyi sıfırdan artıya doğru yükseltmeye çalışır. Pozitif psikolojinin öne çıkan figürü Martin Seligman’a göre, “Hayatınızda eksi beşten eksi üçe nasıl geçeceğinizi değil, artı ikiden artı yediye nasıl gideceğinizi düşünmelisiniz” (Seligman, 2002). “Yeni mutluluk bilimi”, psikoloji ve psikiyatriyi hastalık vurgusunun ötesine taşımayı, aynı zamanda mutluluğu da bilimsel olmayan kendine yardım (*self-help*) ve New Age endüstrilerinden kurtarmayı kendisine amaç edinmiştir (Seligman, 2011).

2000 yılında geleneksel psikoterapiye alternatif bir alan olarak kurulan (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) pozitif psikolojinin akademik ve popüler etkisi ve ulaştığı alan tahmin edilmeyecek düzeylerde ve hızda yaygınlık gösterdi. Birkaç yıl gibi kısa bir süre içinde hesap verebilirlik, tüketim, işletme, yönetim, gözetleme ve ölçme için var olan uluslararası yapılara nüfuz etti.

2.1.1.3. Bilimsellik İddiasının Eleştirisi

Pozitif psikolojinin bu hızlı yükselişi ve yaygınlaşması, ciddi eleştirileri de beraberinde getirmiştir. Nicelleştirme, yani mutluluğun kişisel/ulusal ölçümlere tabi tutulması, tanımların kültürel değil evrensel olduğu iddiasına yaslanır. Bu kabul hem kültürel bakış açısından eleştirilebilecek bir nitelik arz etmekte hem de ölçümlerin teorik ve metodolojik zaafı bulunmaktadır. Ama buna rağmen araştırmacılar siyasal

olarak baskın bir dil kullanmaktan kaçınmamaktadırlar. “Araştırmaların ortaya koyduğu üzere” şeklindeki bir ifade konuşmacının görüş ve hedeflerini meşrulaştıran bilimsel bir kanıt sunar ve böylece tartışmalarda taraflardan birine otorite sağlar. “İnsanlar ... olduğunda daha mutludurlar” ya da “En mutlu insanlar...” gibi ifadeler de çoğunlukla bilimsel bir iddiaya yaslanmaktadır. Mutluluğu ölçen araştırmalar, mutluluğun evrensel bir hedef olduğu ve insanları mutlu yapan şey ne ise onun değerli olduğu fikrine bilimsel bir destek sağlar. Bu varsayımlara dayanarak mutluluk araştırmacıları artık “yeni bir faydacılık”ın (Veenhoven, 2004a) ya da “yeni bir mutluluk bilimi”nin (Layard, 2005) var olduğunu ve bu bilimin bizim kişisel ve siyasal tercihlerimizde rehberlik edeceğini (Bok, 2010) iddia etmektedirler.

Miller’in (2008: 592) “kökleri ortak toplumsal yapılarda, kültürde ve dinde olan eski inançlar yerinden oldu (en azından Batı’da) ... şimdi cevaplar için evrimci bilime ve psikolojiye bakmamız gerek” şeklindeki ifadesi, bütün sorunların çözümü için bilimselliğe ve psikolojinin bilimselliğine atfedilen rolü gözler önüne sermektedir. Dikkat çekmek isteyen ve iddiaları yönünde bir değişikliği hedefleyenler için meşruiyet, Tanrı’dan ya da gelenekten değil, bilimden elde edilebilirdi (Sugarman, 2007). Bu sebeple mutluluk el kitapları adeta zamanımızın ana akım hikmetini, yani “bilimcilik”i ortaya koyuyor dense yeridir. Bu yeni mutluluk söylemi, “pozitivist bilim”in insan hayatı ile ilgili bütün önemli hakikatleri keşfettiği ya da keşfetmek üzere olduğu şeklindeki on dokuzuncu yüzyıl inancının bir uzantısı olduğunu düşündürmektedir. Aydınlanma’dan itibaren insanın mükemmelleşebileceğine, yeniyi, yani daha iyiyi yaratma iradesine sahip olduğuna dair olağanüstü bir güven söz konusuydu. İnsanlığın problemlerine rasyonel düşünce ile yaklaşıldığında insanlığın gelişmesini mümkün kılacak şartlar da oluşturulabilecekti. Bilim ve eğitim sayesinde insanlık altın çağını yaşayacaktı. Aslında mutluluğun dokunulmaz bireysel bir hakka, daha sonrasında ise bir ideolojiye (Petersen, 2020), bir zorunluluğa (Hyman, 2019), bir ödeve (Bruckner, 2012) dönüşmesi böyle bir düşünce evreninde gerçekleşmiştir.

Bilimsellik iddiası sebebiyle mutluluğu “ölçen” bir araştırmadan bahsetmek “karşılıklı konuşmayı susturan bir etki” yaratmaktadır. Eğer mutluluk kendiliğinden

evrensel bir hedef ise “insanları mutlu eden her şey değerli olmalıdır” (Duncan, 2014: 79). Siyaset yapıcılar bu tür araştırmalardan güç alarak adeta “psikokrat” gibi davranmakta (Cabanas ve Illouz, 2023), insanların zenginliği, sağlığı ve mutluluğu ile ilgili, iyi davranışın ne olması gerektiğine dair tartışmalarda bu dayanağın bir otorite etkisi olmaktadır. Belirsizliğin hâkim olduğu bir çağda mutluluk bilimi görünüşte “iyi”ye işaret eden, “bilimsel” ve bu sebeple de karşı çıkılamaz bir araç olarak işlev görmektedir (Ahmed, 2016).

Ampirik mutluluk araştırmalarının bilimselliği ciddi bir eleştiriye tabi tutulmuştur, oysa söz konusu söylemin en güçlü iddiası bilimsel bir temele sahip olduğu iddiasıdır (Simmons, 2013; Yen, 2010). Miller (2008: 605) mutluluğun “iyimser olmak, endişeden, şüphe ve gerilimden uzak olmak” şeklinde tanımlandığını ve bu tanımdan hareketle pek çok bulgunun “doğuştan iyimser, uyumlu, şüphe ve endişeden uzak olan kimseler daha mutlu oluyor” benzeri ön kabullere dayandığını söyler. Hatta bazı eleştirmenler, gündelik gözlemlerin bilimsel bir hava içinde sunulduğuna işaret ederek sert bir eleştiri ortaya koyarlar (Perez-Alvarez, 2013). Lears (2013) iddia sahiplerinin “tam da öyle” hikâyeler anlatmak için nörobilimi kullandıklarını (mesela Haidt, 2006), pop-nörobilimsel bir yaklaşımla çağdaş beyin araştırmalarından kopuk kopuk parçalar halinde bilgilere dayanarak iddialarda bulunduklarını söyler. Bazıları ise mutluluk araştırmalarını evrimsel psikolojinin bilimsel olarak kaygan temellerine dayandığı için eleştirirler (Morrall, 2008). Totolojik bir mantık yürüttüğü için eleştirenler de vardır (Miller, 2008; Perez-Alvarez, 2013). Sonuçların belirsizliği, araştırmaların politikaya dönüştürülmesinde zorluk çıkarmaması için (Duncan, 2010; 2014) çoğu zaman önemsiz addedilir (Ehrenreich, 2009; Lazarus, 2003). Tüm bu eleştiriler dikkate alındığında, yeni mutluluk biliminin kanıta dayalı olmayan sonuçlara dayandığı, buna mukabil yüksek bir motivasyonla yarı bilimsel basitleştirmeler yapmakta olduğu, bu açıdan da bir nevi “kötü bilim” özellikleri gösterdiği söylenebilir.

Tüm iddiasına rağmen Seligman'ın (2002: 45) “mutluluk formülü”ne ($H=S+C+V$)⁶ benzer, matematiksel izlenimi veren eşitliklerin kullanılması hem temelsiz hem de bilimsellikten uzaktır (Ehrenreich, 2009; Perez-Alvarez, 2013), ama bilimselmiş gibi bir görüntü vermek üzere tedavüle sokulmuş olmalıdırlar. Psikolog Barbara Fredrickson'un öne sürdüğü “olumluluk oranları” etrafındaki tartışmalar da “bilimselleştirilmiş” (*scientized*) bir mutluluk hâlesi yayma amacına matuftur (Morrall, 2008). Fredrickson ve Losada (2005) insan esenliği için gerekli olan olumlu duyguların olumsuzlara oranını tam olarak hesaplayabilmek için karmaşık diferansiyel eşitlikler sistemi kullanmışlardır. Hesaplamalarının sonucunda bulgularını “Matematiksel olarak 2,9 civarındaki (tam rakam 2,9013) bir olumluluk oranı, keder/üzüntü ile esenlik arasındaki döngünün dinamiğini ortaya koymaktadır” diye ifade etmişlerdir (2005: 683). Duygusal değişim ve dönüşümleri böyle sayısal ifadeler ve formüllere dönüştürme çabası bilimsellik ile ilgili iddianın bir göstergesidir. Şaşırtıcı olan şu ki, Brown vd. (2013) bu eşitliğin tamamen anlamsız olduğunu ortaya koyana dek çalışma 300'den fazla kez alıntılanmış ve güvenilirlik iddiasına sahip bir endüstriye dönüşmüştü (Anthony, 2014). Sonraki bir yazısında Fredrickson (2013) matematiği pek anlamadığını itiraf etmiş, ama pozitiflik uğruna orijinal teorisini savunmuş, yalnız bağlamın ve “doz”un önemli olduğunu belirtmiştir. Bu denli zayıf “bilimsel” temellere dayanmalarına rağmen iddialı ifadelerden de kaçınmamışlardır: “İnsan davranışının ya da deneyiminin herhangi bir yönünün evrensel olarak ve tekrar üretililecek şekilde beş rakama sabitlenmesi, ispat edilebilirse, sosyal bilimlerin tarihinde eşsiz bir ana tekabül edecektir” (Brown vd., 2013: 4). Bu iddialı ifadeler üzerinde pek kimse düşünmemiştir dense yeridir. Tekrarlanabilme ve evrensellik, bilimsellik için en temel şartlar olmasına rağmen psikolojide özellikle “tekrarlanabilirlik”⁷ ilkesi kolaylıkla ihmal edilebilmekte ve

⁶ Formülün açılımı şöyledir: Mutluluk (H) = Verili olanlar/Genetik (S) + Yaşam şartlarınız (C) + Kendi kontrolünüzde olan hususlar (V). Türkçeye M (mutluluk) = E (erim alanınız) + K (dış koşullar) + D (değiştirebileceğiniz şeyler) şeklinde de tercüme edilmiştir (Seligman, 2002).

⁷ “Tekrarlanabilirlik krizi” (*replication crisis*), özellikle 2010'lu yıllarda sosyal psikoloji ve davranış bilimlerinde geniş tartışmalara yol açan, çok sayıda klasik çalışmanın bağımsız araştırmacılar tarafından tekrarlandığında aynı sonuçları vermediğini ortaya koyan metodolojik bir soruna işaret eder. Bu durum ilk olarak büyük ölçekli çoğaltma projeleriyle sistematik biçimde görünür hale gelmiştir (Open Science Collaboration, 2015).

“bilimsel” olduğu iddia edilen sonuçlar popüler bilginin vazgeçilmez unsurları haline gelmektedir.⁸

Binkley (2014) ya da Davies (2015) gibi yazarların ortaya koyduğu üzere, pozitif psikolojinin sözde kesin ve önyargısız mutluluk ölçümü, neoliberal siyasetin teknokratik ve faydacı ruhu ile tam bir uyum sergilemektedir. Duygular nicelleştirilebilir ve bir birime indirgenerek ölçülebilirse, mutluluk da bireylerin doyum düzeylerine göre karşılaştırılmasını sağlayacak tek ve objektif değişken olarak kabul edilebilir. Böylece ekonomik faydayı objektif bir şekilde ölçmek, toplumsal ilerlemeyi ortaya koymak ve kamu politikalarını yönlendirmek için bir tür “duygusal termometre” elde edilmiş olur. Bu bilim adamları, araştırmacıların Bentham’ın başaramadığı şeyi başardıklarını, yani insanların ne kadar mutlu olduklarını ve yaşamlarındaki sıradan olaylardan ve şartlardan ne kadar acı ya da haz aldıklarını ölçmenin bir yolunu bulduklarını iddia ederler (Bok, 2010; Layard, 2005).

Psikoloji böylece “ampirik olarak anlamlı ve aynı zamanda anlaşılabilir ve cazip olan iyi hayat görüşünü” bilimsel olarak geliştirmek üzere farklı bir yol izleme rolünü üstlenmiş oldu. Artık dünyaya hangi eylemlerin iyi-oluşa, pozitif bireylere, esenlikli, uyumlu cemaatlere ve adil bir topluma götüreceğini gösterebilirdi. Pozitif bir psikoloji bize “acı veren yaşam tecrübelerinden nasıl bir gelişme, ustalık, istek ve karakter inşası ortaya çıkarabileceğimizi” gösterecekti (Horowitz, 2024: 303). Böylece bir bilimsel disiplin olarak psikoloji, bireylerin sahici benliklerini ve gerçek özgürlüğü bulmak üzere müracaat edecekleri bilgi kaynakları arasında yerini aldı.

Pozitif psikolojinin kendi içinden de önemli bir öz eleştiri hareketi doğmuştur. Held (2002; 2004), pozitif psikolojinin olumsuz duygulara ve deneyimlere yönelik tutumunu "pozitifliğin tiranlığı" olarak nitelendirmiş ve hareketin iyimserlik ve pozitifliği adeta ahlaki bir zorunluluk olarak dayatmasının, acı çeken, yas tutan ya da zorlanan bireyleri dışlayan bir kültürel baskı mekanizmasına dönüştüğünü ileri sürmüştür. Lazarus (2003) da benzer bir eleştiriyle pozitif psikolojinin "pozitif" ve

⁸ Bu konuyla ilgili ayrıntılı bir tartışma için bkz. Yıldız, 2018.

"negatif" arasına katı bir ayırım koymasının bilimsel açıdan sorunlu ve insan deneyiminin karmaşıklığıyla bağdaşmaz olduğunu belirtmiştir. İşte bu eleştiriler, hareketin kendi içinde "ikinci dalga pozitif psikoloji" (PP 2.0) olarak adlandırılan yeni bir yönelimin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

Paul Wong 2011 yılında "pozitif psikoloji 2.0" kavramını ortaya atarak alanda önemli bir paradigma değişikliğinin sinyallerini vermiştir. Wong'a (2011) göre birinci dalga pozitif psikoloji, geleneksel psikolojinin patoloji odaklı yaklaşımına tepki olarak ortaya çıkmış, ancak bu tepki yeni bir tek yönlülük üretmiştir: Yalnızca olumlu duygulara, olumlu kişisel özelliklere ve olumlu kurumlara odaklanmak, insan deneyiminin "karanlık tarafını" – acıyı, başarısızlığı, varoluşsal kaygıyı, ölümlülüğü – görmezden gelmek ya da bunları bastırılması gereken olumsuzluklar olarak ele almak anlamına geliyordu. Wong bunun yerine pozitif ile negatfin diyalektik etkileşimini esas alan bütüncül bir yaklaşım önermiştir. “Eğer birinci dalganın sembolü gülen yüz ise, ikinci dalganın sembolü yin-yang işaretidir” (Wong, 2011: 70).

Benzer bir perspektifle Tim Lomas ve Itai Ivtzan (2016) "ikinci dalga" kavramını geliştirerek iyi-oluşun pozitif ve negatif olgular arasındaki "incelikli ve diyalektik bir etkileşimi" içerdiğini savunmuşlardır. Ivtzan vd. (2015) bu yaklaşımı sistematik bir biçimde ele alan çalışmalarında üç temel ilke belirlemişlerdir. Birincisi, bir olgunun pozitif veya negatif olarak nitelendirilmesinin bağlama bağlı olduğunu vurgulayan "değerlendirme ilkesi"dir (*appraisal*). Örneğin aşırı iyimserlik risk değerlendirmesini bozabilirken, karamsarlık temkinli bir hazırlığı mümkün kılabilir (McNulty ve Fincham, 2012). İkincisi, pek çok olgunun aynı anda hem olumlu hem de olumsuz yönler barındırdığını ifade eden "ortak değerlik ilkesi"dir (*co-valence*). Mesela yasın acısı içinde kaybedilen kişiye duyulan derin sevginin bir tezahürü de vardır. Üçüncüsü ise "tamamlayıcılık ilkesi"dir (*complementarity*), karşıt deneyimler birbirini dengeleyerek ve tamamlayarak daha bütüncül bir esenliğe katkıda bulunur.

İkinci dalga pozitif psikolojinin tezin konusu açısından dikkat çekici birkaç boyutu vardır. İlk olarak pozitivist epistemolojinin mutluluk ve iyi-oluş konusundaki tek geçerli bilgi kaynağı olmadığını kabul eder. Wong'un (2011: 77) "alçakgönüllü

bilim" (*humble science*) dediği yaklaşım, nitel araştırmaya, felsefeye, edebiyata ve hatta dinî geleneklere açık bir tutumu benimsemektedir. Bu, birinci dalganın "biz öncelikle bilim adamıyız" (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2001: 89) iddiasından belirgin bir geri adımdır ve yukarıda ele alınan bilimsellik eleştirilerine dolaysız bir yanıt niteliği taşımaktadır. Bunun yanı sıra, PP 2.0 kültürel farklılıkları ciddiye alarak iyi-oluşun farklı kültürlerde farklı biçimlerde deneyimlendiğini ve ifade edildiğini kabul etmiş, Batı dışı psikoloji geleneklerinin (yerli psikolojilerin) katkılarını kapı aralamıştır (Wong, 2013). Bu açılım, mutluluğun evrensel bir hedef olduğu iddiasına yönelik kültürelci eleştirileri kısmen karşılamaya yöneliktir.

Belki de en önemli özellik, ikinci dalga pozitif psikolojinin mutluluk ve haz yerine anlam arayışını merkeze almış olmasıdır. Wong (2016), Viktor Frankl'ın varoluşçu psikolojisinden ilhamla, "anlam hipotezi"ni öne sürerek anlamın iyi hayat için en iyi nihai değer ve varoluşsal kaygılara karşı en güçlü koruma olduğunu iddia etmiştir. Bu vurgu, birinci dalganın hazcı (hedonik) mutluluk anlayışından önemli bir farklılığa işaret eder. Nitekim birinci dalga pozitif psikologlar haz arayışını ve acıdan kaçınmayı temel insan güdüsü varsayarak kolay ve acısız etkinlikler reçete ederlerken, PP 2.0 öz aşkınlığın (*self-transcendence*) uzun ve zorlu yolunu öngörür (Wong, 2016).

Fakat, ikinci dalga pozitif psikolojinin bu öz eleştirisi de belirli sınırlılıklar barındırmaktadır. PP 2.0 birinci dalganın pozitif-negatif ikiliğindeki katılığı yumuşatmış ve kültürel çoğulculuğa kapı açmış olsa da mutluluğun "bilimsel" araştırmanın nesnesi olarak ele alınması gerektiği varsayımını sorgulamamıştır. Başka bir ifadeyle, pozitif psikolojinin "neyi" ölçtüğü sorusunu genişletmiş, fakat "ölçmenin" kendisinin meşruiyetini temelden sorgulamamıştır.⁹

⁹ İkinci dalganın ardından Wissing (2022), 2015 sonrasında ortaya çıkan bir "üçüncü dalga" (PP 3.0) tanımlamıştır. Üçüncü dalga, araştırmacıların değerden bağımsız olmadığının kabulü, yapılandırmacı ve yorumsamacı epistemolojilerin benimsenmesi, disiplinler arası/transdisipliner açılımlar ve iyi-oluşun çok boyutlu doğasının tanınması gibi meta-teorik vurgularıyla ikinci dalgadan ayrışır. Lomas (2021) ise insan dışı varlıkların esenliğini de kapsayan bir "dördüncü dalga" olasılığından söz etmiştir, ancak bunun hâlâ psikoloji mi yoksa daha geniş bir "iyi-oluş çalışmaları" alanı mı olduğu tartışmalıdır.

2.1.2. Ampirik Araştırmanın Nesnesi Olarak Mutluluk

Mutluluk araştırmalarına önemli bir ivme katan Birleşmiş Milletler, “Dünya Mutluluk Günü”nü ilan ettiği oturumda, mutluluğu evrensel ve nesnel ölçümü yapılabilecek öznel bir durum olarak kabul etmiş ve kapsamlı bir insani gaye olarak ortaya koymuştur (BM Genel Kurulu, 2012). Halbuki tarihsel belgeler mutluluğun rolünü, hatta ne olduğunu nesnel bir şekilde belirleme imkânımızı sorunsallaştırmaktadır (McMahon, 2013). Daha sonra bizzat BM tarafından teklif edilen mutluluk tanımı da mutluluğun karmaşıklığına işaret eder ve tarifi zor bir mesele oluşunu ima eder: “Memnuniyetten yoğun coşkuya uzanan bir skalada değişen, olumlu ya da hoş duygularla nitelenen zihinsel ya da duygusal iyi olma hâli” (UNRIC, 2019). Bu tanım, Birinci Bölüm’de ele aldığımız dönüşümün bir ifadesidir: Mutluluk artık etik bir erdem ya da ‘iyi hayat’ın bir bileşeni değil, ölçülebilir bir ‘zihinsel durum’ olarak kavramsallaştırılmaktadır.

Mutluluk çalışmalarındaki yaklaşım farkları ve terminoloji çeşitliliği, mutluluk gibi bir kavramın kültürel ve tarihsel yükünün çözümlenmesinin zor olduğunu göstermekte, birbirinden farklı ve bazen de karşıtlık barındıran anlatılar, mutluluğu anlamının güçlüğüne ortaya koyarken ölçmeyi mümkün kılacak basit bir tanımlama yapmanın kısıtlılığına da işaret etmektedir. Oysa söz konusu çalışmalarda mutluluk objektif ve ölçülebilir bir değişken olarak sunulmaktadır ki, bu da kavramın politik kararları yönlendirmek, sosyal ve ulusal ilerlemeyi değerlendirmek ve tartışmalı ideolojik ve ahlaki sorunları (örneğin eşitsizlik) oldukça teknokratik ve ahlaki dışarıda bırakarak çözmek için temel ve meşru bir ölçüt olarak kullanılmasına zemin hazırlamaktadır. Böyle olunca, mutluluk totolojik olarak “kendinden menkul” bir toplumsal hedef olarak kabul edilmekte ve insanların nasıl bir hayat seçmeleri gerektiği, aynı zamanda bir toplumun nasıl yönetilmesi ve geliştirilmesi gerektiği gibi siyasi ve iktisadi sorulara da cevap verme iddiasını üstlenmektedir. Bütün bunlar, farklı düzeylerde analiz edilmesi ve farklı semantik kategorilerde ele alınması gereken tek bir kavram için fazla yüküdür. Bu sebeple, bu başlık altında mutluluğun ampirik araştırmanın nesnesi olarak nasıl kavramsallaştırıldığı ortaya konulup tartışılacak.

Mutlulukla ilgili ampirik çalışmalar sosyoloji, psikoloji ve ekonomiden gerontoloji, psikiyatri ve tıbbı pek çok farklı disiplin altında yapılmakta ve söz konusu çalışmalarda araştırma alanını tanımlamak üzere “öznel iyi-oluş”, “mutluluk”, “olumlu etkilenim”, “olumlu duygulanım”, “yaşam doyumu (tatmini)” ve “yaşam memnuniyeti” gibi kavramlar kullanılmaktadır. Esasında yaşam kalitesi ve iyi-oluş (*well-being*) mutluluk çalışmaları alanını aşan daha geniş kavramlardır. Yapılan bir Web of Science araştırmasına göre (Kullenberg ve Nelhans, 2015) “öznel iyi-oluş”, “mutluluk”, “olumlu etkilenim/duygulanım” ve “yaşam doyumu (tatmini)” gibi kavramlar birbiri içine geçmişse de eş anlamlı olarak kullanılmadıkları görölmektedir. Araştırmacılar ilgisiz çalışmaları elemek için “iyi-oluş”la ilgili “öznel” (*subjective well-being*), “duygulanım” ile ilgili olarak da “olumlu” (*positive affect*) sıfatlarını özellikle kullanmayı seçmişler ve bu dört kavramın alanla ilgili kanonik yayınlarda en fazla zikredilen kavramlar olduğunu tespit etmişlerdir. Mutluluk araştırmalarında bu dört kavram sadece en fazla zikredilen değil, aynı zamanda birbiri yerine kullanılan kavramlardır (Frey ve Stutzer, 2002). Veenhoven’a (2012) göre de, Brown ve Rohrer’e (2019) göre de mutluluk, öznel iyi-oluş ve yaşam memnuniyeti eş anlamlı olarak kullanılabilir. Ama Brown ve Rohrer (2019) basitlik olsun ve okuyucu için kolaylık olsun diye bu terimleri eş anlamlı imiş gibi kullandıklarını, esasında bu terimlerin farklılık arz ettiğini vurgularlar.

Mutluluk çalışmalarının kurucu isimlerinden biri olan Ruth Veenhoven, bizzat kendisi mutluluk kavramının tarihsel olarak farklı ve örtüşmeyen anlamlarda kullanıldığını, bu durumun kavramsal belirsizlik yarattığını ve bilimsel araştırma için analitik ayrımların gerekli olduğunu belirtmiş olduğu halde (Veenhoven, 1991) ve günümüzde farklı yaklaşımlar, farklı tanımlamalar mutluluk çalışmalarına engel teşkil edecek bir düzeye gelmiş olmasına rağmen günümüzde büyük ölçüde bir fikir birliğine ulaşılmış olduğu düşüncesindedir. Ona göre mutluluk “kişinin bir bütün olarak hayatından aldığı öznel haz” ya da “kişinin yaşam kalitesini bir bütün olarak değerlendirme derecesi” olarak tanımlanabilir (Veenhoven, 2017; 2021). Nitekim söz konusu tanım, Veenhoven önderliğinde kurulan Dünya Mutluluk Veritabanı’nın temelini oluşturmaktadır.

Mutluluğun ampirik araştırmanın nesnesi oluş sürecine eleştirel bakan Duncan'a göre, bu işin sözcülüğünü yapanlar, yeni bir faydacı mutluluk siyaseti yaratmak gayesiyle bilimsel bir vaka ortaya koymak istemektedirler. İşte tam da bu yüzden "mutluluk doğallaştırılmalı" ve onun "ampirik araştırma için geçerli bir nesne olduğu" iddia edilmeliydi (Duncan, 2019: 83). Nitekim Veenhoven (2004b; 2012), mutluluğun "ölçülebilir" olduğunu ve özneler arası, kültürlerarası karşılaştırmaların geçerli olduğunu iddia eder. Bütün kültürel ve lisani çeşitlilikleri bertaraf ederek mutluluğu insan doğasının bir parçası olarak tanımlar ve mutluluk çalışmalarının bir "bilim" olarak tanımlanması gerektiği hususunda ısrar eder.

Oysa Amartya Sen'e (1985: 188) göre mutluluğun iyi-oluş yerine kullanılmasında iki temel problem mevcuttur. İlki, faydacı geleneğe göre yorumlandığında "mutluluk bir ruh halidir (*mental state*) ve insanın iyi-oluşu ile ilgili diğer yönleri yok sayar." Açlıktan ölmek üzere olan, hastalıktan kırılan bir zavallı, zihinsel şartlanma ile mutlu olduğuna ikna edilirse (mesela dinî gerekçe ve vaatlerle) o kimsenin oldukça iyi durumda olduğunu söyleyebiliriz. İkincisi, "bir ruh hali olarak kabul edilen mutluluk başka akli/ruhsal eylemlerle pek ilgili gözükmemektedir." Sadece mutlu olmaktan ibaret olmayan heyecanlanmak, ivmelenmek gibi kişinin iyi-oluşu ile doğrudan alakalı durumlar vardır. Bunun da ötesinde "akli/ruhsal aktiviteler kişinin yaşamını değerlendirmesini -düşünsel bir temrini- ihtiva eder ve kişinin iyi-oluşunun belirlenmesinde değerlendirmenin rolü, bu düşünme eyleminin kendisinin yarattığı mutluluk çerçevesinde ele alınamaz" (Sen, 1985: 188). Sen'e göre mutluluğun iyi-oluşla ilgili doğrudan ve açık bir bağlantısı olduğunu kabul etmemek zor olsa da iyi-oluşu temsil etme bakımından yeterli değildir. Sen (1985) ve benzeri bilim insanlarına göre "özel iyi-oluş" hayattan memnun olmayı ve mutluluğu aynı anda ihtiva eden şemsiye bir terimdir. Kısaca tekrar etmek gerekirse, Sen "iyi-oluş"un yerine mutluluğun kullanılmasını sorunlu bulur. Sen'in eleştirisi mutluluk biliminin temel varsayımını sarsmaktadır: Eğer bir kimse nesnel olarak kötü koşullarda yaşarken özel olarak 'mutlu' olabiliyorsa, özel mutluluk ölçümleri toplumsal refahın güvenilir bir göstergesi olamaz. Bu durum mutluluk ölçümlerinin politik işlevini de sorgulatır:

Acaba bu ölçümler yapısal eşitsizlikleri bireysel 'mutluluk yönetimi'ne havale etmenin bir aracı mı olmaktadır?

Başka bir grup araştırmacı ise mutluluk, yaşam memnuniyeti ve öznel iyi-oluşun birbirlerinin yerine kullanılabilecek terimler olduklarını, ama öznel iyi-oluşun pek çok göstergesinin bulunduğunu iddia eder. Mesela yaşam memnuniyeti, öznel iyi-oluşun öğelerinden ya da göstergelerinden biridir (Diener, 1984). Diener ve Diener'e (1996) göre öznel iyi-oluş, halk arasında mutluluk terimiyle ifade edilir ki sıradan ifadelerde mutluluk öznel iyi-oluşa çok yakındır. Oysa, esasında mutluluk öznel iyi-oluştan farklıdır. Mutluluğun değerlendirilmesi hem bilişsel hem de duygusaldır. Bilişsel bakış açısından yaşam memnuniyeti demektir, duygusal açıdan ise hem hoş hem de hoş olmayan duygusal tepkiler anlamına gelir. Diener ve Diener'e (1996) göre, mutluluk yaşam memnuniyeti demek değildir, ancak mutluluğun değerlendirilmesi sonucu yaşam memnuniyetinden bahsedilebilir ki bu bilişsel bir süreçtir. Bu ayrımlar ilk bakışta teknik görünse de önemli bir sorunu gizlemektedir: Eğer 'mutluluk' ve 'öznel iyi-oluş' farklı şeylerse, mutluluk araştırmaları hangisini ölçmektedir? Daha önemlisi, bu kavramsal belirsizlik nasıl oluyor da araştırmaların 'bilimsel' meşruiyetini sarsmıyor?

Veenhoven (2004b) mutluluk ve yaşam kalitesi terimleri de birbirinin yerine kullanılabilir der, ama esasında bir başka yerde (1997) mutluluğun yaşam kalitesinin göstergelerinden biri olduğunu söyler. Yani mutluluk yaşam kalitesinin kendisi değil, sadece bir göstergesidir. Veenhoven (1997: 5), hem “mutluluk kişinin yaşamını bir bütün olarak olumlu değerlendirme derecesidir” demiştir, hem de mutluluğun “kişinin bir bütün olarak kendi hayatından zevk alma derecesi” olduğunu söylemiştir (2004a: 287). Bu iki tanım arasındaki fark küçümsenmemelidir. Biri bilişsel bir 'değerlendirme'ye, diğeri duygusal bir 'zevk alma'ya işaret etmektedir. Mutluluk biliminin kurucu isimlerinden birinin bile tutarlı bir tanım ortaya koyamaması, alanın epistemolojik temellerinin ne denli kırılgan olduğunu göstermektedir.

Layard'ın (2005: 12) “Mutlulukla hayattan zevk almayı ve bu duygunun devam etmesini istemeyi kastediyorum. Mutsuzlukla kötü hissetmeyi ve her şeyin başka türlü

olmasını istemeyi kastediyorum.” diye açık bir ifadesi vardır. Söz konusu ifadenin Pavot, Diener ve Suh’un (1998) yaşam memnuniyeti araştırmasında kullandığı belirli bir düzey belirten ifadeyle aynı olduğu görülmektedir: “Bugünkü hayatımdan hiçbir şeyi değiştirmezdim ve bugünkü hayatımdan memnunum.” Dünya Değerler Araştırması ve Avrupa Değerler Araştırması ise mutluluk ile yaşam doyumunun (memnuniyet) farklı olduğu varsayımından yola çıkmaktadır (Inglehart ve Welzel, 2005). Görüldüğü üzere, aynı alanın önde gelen isimleri ve kurumları bile mutluluğun ne olduğu konusunda uzlaşmamaktadır. Bu durum, paradoksal olarak, mutluluk ölçümlerinin meşruiyetini zayıflatmamış, aksine güçlendirmiştir. Zira kavramsal esneklik araştırmacıların farklı bağlamlarda farklı tanımlar kullanmasına olanak tanımakta ve her tanım da 'bilimsel' bir referansa dayanmaktadır.

Bu tespitler mutluluğun ve iyi-oluşun nasıl tanımlandığının önem arz ettiğini ortaya koymaktadır. Ölçme bir tanım gerektirir. Eskilerin “efradını cami, ağyarını mâni” dedikleri gibi bir sınır çizmek, tanımlamak sadece bilim için değil, bizzat konuşma ve iletişim için de zorunludur. Fakat mutluluk gibi duyguları ya da durumları ölçmeyi hedefleyerek sınırlayıp tanımlamak, çok net olmayan kavramlaştırmalar, zaman zaman da belirsizlikler ortaya çıkarmaktadır. Söz konusu belirsizlik sebebiyle, zekâ ile ilgili olarak söylenen “zekâ, zekâ testlerinin ölçtüğü şeydir” şeklindeki esprili ifadenin bir benzerini mutlulukla ilgili de kullanmak mümkündür: Mutluluk, mutluluk biliminin ölçtüğü şeydir. Bu ifade espi gibi görünse de mutluluğun “ölçülebilir” bir tanıma kavuşturulması sürecinin ve bizzat ölçme hedefinin tanımları, dolayısıyla anlayış ve kavramları nasıl etkilediğinin irdelenmesi gerektiğini hatırlatmaktadır.

2.1.2.1. Öznel İyi-Oluş

Psikologların çoğu mutluluğu kısa süreli bir memnuniyet duygusu, pozitif bir duygu olarak görürler. *Happiness*’ın¹⁰ Roget’s Thesaurus’ta yer aldığı şekliyle anlık

¹⁰ Konu literatürde “*happiness*” ve “*subjective well-being*” terimleri kullanılarak İngilizce üzerinden kavramsallaştırıldığı için bu çalışmada da analiz İngilizce sözlükteki veriler üzerinden yapılmıştır. Türkçede mutluluk kelimesinin kökeni, eş anlamlıları ve çağrışımları ile ilgili analiz, bu bölümün sonunda (bkz. 2.1.3.5) yer alıyor.

yüksek hoş duygudurumuna işaret eden eş anlamlıları, mutluluk kavramının bu anlamını destekler niteliktedir. Diğer taraftan, bir bireyin iyi-oluşu, yaşam memnuniyeti üzerine düşünmeye dayalı daha geniş çerçevede bir terim olarak kabul edilir ve kişinin fiziksel, zihinsel ve toplumsal durumuna dair duygusal bir ifadeden ziyade bilişsel bir ifade olarak görülür. Roget's'te yer alan eş anlamlılar, "memnuniyet", "iyi şans" gibi kelimeleri ihtiva eder ve iyi-oluşu, güvenlik, güvende olmak ve başarı ile bağlantılı bir şekilde kabul eder.¹¹ Bir bireyin iyi-oluşu, süregelen sağlık, mutluluk ve zenginlik özelliklerine sahip bir varlık durumu ya da şarttır. Bu bakış açısından mutluluk, yüksek düzeyde iyi-oluş için zaruri bir şarttır fakat yeterli değildir. "Mutluluk", psikologların kişinin denge durumunu analiz ederken temel başvuru kavramı olan "iyi-oluş"un bir alt kategorisi olarak kabul edilmekteydi, ama günümüzde artık gelişme ve ulusal ilerlemeyi ölçmekte önemli bir kriter haline gelmiştir. Bu dönüşüm, Birinci Bölüm'de ele aldığımız 'psikolojikleşme' sürecinin doğrudan bir yansımasıdır. Mutluluk, Rose'un (1996) ifadesiyle 'psy-disiplinleri'nin nesnesi haline gelmiş ve bireyin iç dünyasına ait, ölçülebilir ve müdahale edilebilir bir değişkene dönüşmüştür.

Günümüz hâkim mutluluk söyleminin merkeze aldığı bir kavramı/olguyu nasıl tanımladığı, hangi hususlarda farklılaştığı ve vurguda meydana gelen değişim hem söylemin çerçevesini çizme hem de eleştirel mesafe alma bakımından önem arz etmektedir. Bu açıdan bakıldığında, mutluluğun yeni tanımı ile ilgili dönüşümün geçtiğimiz yüzyılın ikinci yarısında başlamış olduğu görülür. Nitekim Wilson'a (1967) göre, mutluluk (*happiness*) kelimesi 20. yüzyılın ilk yarısında sosyal-psikolojik bir anlam kazanmıştır. Bu yeni anlam, felsefi bakış açısından uzaklaşmaya ve mutlulukla ilgili ampirik çalışmaların başlangıcına işaret etmektedir. Bunun ardından 1960'larda özellikle gerontoloji alanında "yaşam doyumu" (*life satisfaction*) terimi yükselişe geçmiş ve Neugarten vd.'nin (1961) çalışmalarından ivme alarak bugün de kullanılmakta olan Yaşam Memnuniyeti Endeksi (Life Satisfaction Index) benzeri göstergelerin vazgeçilmez kavramlarından biri haline gelmiştir. Aynı dönemde,

¹¹ *Happiness* kelimesinin eş anlamlıları "*bliss, delight, elation, glee, joy*"dur (Roget, 1911: 318).

Bradburn (1969) insanların mutluluğunu ölçmek üzere “olumlu etkilendirim/duygulanım” (*positive affect*) kavramını öne sürmüştür. Daha sonra ise Diener’in (1984) aynı adlı makalesinde zikrettiği “öznel iyi-oluş” (*subjective well-being*, SWB) kavramı yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Ed Diener gibi hazcı perspektife sahip yazarlar, “iyi-oluş”la (*well-being*) ilgili hali hazırdaki bilimsel inşayı mutluluk için daha teknik bir terim olarak kabul ederler. Onlara göre bu tercih, mutluluğun kaygan bir zeminden kurtarılmasını ve ölçümde belli bir keskinlik elde edilmesini sağlar (Diener ve Biswas-Diener, 2008).

Öznel iyi-oluş iki ana bileşenden oluşur: değerlendirmeye yönelik ve duyguya yönelik. İlki kişinin hayatının nasıl olduğuna dair kanaatleriyle, ikincisi ise kişinin hayatında tecrübe ettiği olumlu duyguların miktarıyla alakalıdır (Diener 1984; Diener ve Tov, 2012). Öznel iyi-oluşun geçerli ölçüm şekilleri olarak üç ana metot vardır: Ekolojik Anlık Metot (Ecological Momentary Assessment, EMA), Günü Yapılandırma Metodu (Day Reconstruction Method, DRM) ve küresel raporlar. Öznel iyi-oluşun “mekanik objektiflik”e sahip olduğu (Porter, 1995), dolayısıyla daha geniş toplumsal çerçevelerde uygulanabilir olduğu (Diener vd., 1999; Frijters vd., 2019), zira bireylerin öznel iyi-oluş skorlarının istatistiksel olarak ulusal bir göstergede toplandığı (Diener, 2000; Diener ve Seligman, 2004; OECD, 2011) kabulü, bugünkü mutluluk ölçümlerinin arka planındaki anlayışı teşkil etmektedir.

Kahneman (1999) EMA ve özellikle DRM gibi anlık metotların mutluluğun objektif standardını ortaya koyduğunu ve bu sebeple de daha geçerli olduğunu iddia eder. Fakat küresel anketler gibi geleneksel metotlar, öznel iyi-oluşu ölçmek için yaygın bir şekilde kullanılmaktadır ve bu metodun güvenilirliği ve geçerliliği ile ilgili büyük ve çok çeşitli bir veritabanı mevcuttur (Diener, Inglehart ve Tay, 2013). En yaygın kabul gören görüş, özellikle filozoflar arasında, ‘öznel iyi-oluş’un mutluluktan daha geniş bir kavram olduğu görüşüdür (Veenhoven, 2018).

İyi-oluş belli bazı nesnel şartların (yiyecek, barınma, eğitim, sağlık hizmeti) karşılanmış olduğu anlamına gelebilir; bir kimsenin bu şartların karşılandığına dair kanaatini belirtiyor olabilir; anlamlı, mutlu ve ahlaki bir hayat anlamına da gelebilir.

İyi-oluşu teşkil eden objektif ve subjektif “iyi”ler çok geniş bir alana yayılmış olarak karşımıza çıkar. Bu konuyla ilgilenmiş olan hemen hemen hiç kimse iyi olan şeylere (mükemmel ilişkiler, anlam, haklar vs.) sahip olmanın, sadece tek bir psikolojik duruma, yani mutluluğa (ister bütün hayatı kapsayan bir memnuniyet kanaatine ya da mutlu hissetmek gibi bir duygusal duruma) imkân sağladıkları için iyi olduğunu düşünmez. İnsanları huzursuz ve mutsuz etse de kendiliğinden iyi olan şeylere dair kabuller vardır. Fakat öznel iyi-oluş ölçülürken bu husus çok fazla göz önünde bulundurulmaz.

2.1.2.2. Psikolojik İyi-Oluş

1970’ler, 1980’ler ve 1990’lar boyunca psikologlar, üniversite öğrencileri ya da gönüllü katılımcılar üzerinde öznel iyi-oluşu (SWB) ölçme girişimleri devam etti. 1980’ler ve 1990’larda “psikolojik iyi-oluş” (*psychological well-being*, PWB) ile ilgili bir başka yaklaşım şekillenmeye başladı. Bu yaklaşım klinik, gelişimsel, varoluşçu ve hümanistik psikolojiden ve aynı zamanda Aristoteles’nun ödomoni (*eudaimonia*) üzerine yazdıklarından besleniyordu. Bu fikirlerin terkibi, hedefe yönelik çaba, kişisel potansiyeli gerçekleştirmek ve başkalarıyla kurulan toplumsal bağların kalitesi gibi başlıklarda yoğunlaşan yeni bir iyi-oluş göstergesinin oluşturulmasını sağladı. Bu dönemde iyi-oluşla ilgili ödömonik ve hedonik göstergeler arasındaki felsefi farkların önemine de daha çok dikkat çekildi (Ryff, 2024).

Hedonik bakış açısının hilafına ödomonik bakış açısı, iyi-oluş ile mutluluk arasındaki farkı vurgular (Ryan ve Deci, 2001). Aristoteles felsefesine dayanan ödomonik teorilere göre arzulara ulaşmanın iyi-oluşa bir katkısı olmayacaktır. Çünkü bir kez ulaşıldı mı, hazza ulaşmanın sağladığı doyum yok olacak, yeni bir haz arayışı başlayacaktır. Bu yüzden ödomonik bakış hazza bağlı bir mutluluk anlayışını kabul etmez. Diğer taraftan, bazı şeyler haz elde edilmesini sağlamasına rağmen insan için sonuçları bakımından iyi değildir ve bu sebeple de iyi-oluş üzerinde herhangi bir olumlu etkide bulunmayacaktır (Ryan ve Deci, 2001). Bu sebeple ödomonik görüşe sahip olanlar için öznel mutluluk basit bir şekilde iyi-oluş ile eşit kabul edilemez.

Onlara göre iyi-oluş daha ziyade Aristoteles'in terminolojisiyle insanın esenliği çerçevesinde anlaşılmalıdır. Ya kişinin gerçek potansiyelini gerçekleştirmesini temsil eden mükemmelliğe ulaşmak için çabalamak (Ryff, 1995), yani kişinin hakiki ve kendini ifade eden benliği ile uyumlu bir hayat sürmesi (Waterman, 1993) ya da insanın doğasının gereklerine göre yaşaması (Fromm, 1993).

Hedonik iyi-oluş görüşlerinin eleştirisini dikkate alan ve ödomonik perspektife dayanarak iyi-oluşu araştıranlar, SWB modeli iyi-oluş araştırmalarını, söz konusu araştırmalar sadece pozitif fonksiyonu dikkate aldıkları için ve özellikle de öznel iyi-oluş sağlıklı bir yaşamın göstergesi olamayacağı için eleştirirler (Ryan ve Deci, 2001). Bunun yerine Ryan ve Deci (2000) Öz Kararlılık Teorisi (*Self-Determination Theory*, SDT) adını verdikleri bir araştırma önermiş, bazıları ödomonik iyi-oluş (*eudaimonic well-being*, EWB) ölçeği geliştirmiş, Ryff (1989) ise psikolojik iyi-oluş (PWB) adını verdiği bir ölçek önermiştir. Görüldüğü üzere, önde gelen bazı mutluluk araştırmacıları, mutluluğun ölçülmesinde ve bu ölçümü sağlayan tanımlar üzerinde fikir birliğine ulaşılmış olduğunu iddia etse de kavramın gerek muhteva ve tanımı gerekse sosyal politikaya dahil edilişi üzerindeki tartışmalar sona ermemiştir.

Dikkat çekici olan şudur: Mutluluk biliminin ana akımı, ödomonik perspektifi kabul etmekle birlikte, ölçüm pratiklerinde büyük ölçüde hedonik göstergelere dayanmaktadır. 'Hayatınızdan ne kadar memnunsunuz?' sorusu, Aristotelesçi 'iyi hayat' anlayışından ziyade öznel haz durumunu ölçmektedir. Bu çelişki, mutluluk biliminin felsefi iddialarıyla ampirik pratikleri arasındaki gerilimi yansıtmaktadır.

2.1.2.3. Ulusal İyi-Oluş

1970'lerden beri sosyal bilimciler ülkelerin refahını ölçmek üzere gayrisafi milli hasıla (GSMH) yerine kullanılabilecek bir ölçüt arayışındaydılar. GSMH ve benzeri ekonomik göstergeler ülkelere verilen değeri belirleyici bir niteliğe sahip olduğundan, sosyal bilimlerde bu tür ölçümlere meydan okuyan yeni girişimler yapılmıştır. Fakat son çeyrek yüzyıldır, alternatif refah ölçütleri alanını genişletti ve ana akım bilim ve siyasete nüfuz etti. Siyasal teklifler, etkili raporlar, kitle iletişim

kayıtları ve bilimsel literatür... Bunlar gözlenerek bir ülkedeki refahı ölçen değerin nasıl inşa edildiği gözlemlenebilir. Bu süreç, Birinci Bölüm’de bahsettiğimiz 'ikinci hikâye'nin –yani mutluluğun bir yönetimsellik aracına dönüşmesinin– bir tezahürüdür. Ulusal mutluluk ölçümlerinin devletlerin vatandaşlarının 'iç dünyalarını' izleyip yönetebileceği yeni bir alan açmış olduğu söylenebilir.

Ekonomistler, teknokratlar ve yöneticiler yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren refahı, yani ulusal iyi-oluşu ölçen bir ölçüt arayışı içindeydiler. Refahı ölçmekte GSMH’nin yetersiz olduğundan hareketle toplumsal göstergeler devreye girdi ve nihayetinde küresel mutluluk ve iyi-oluş ölçümleri yapılmaya başlandı. Bu süreçte mutluluk ve yaşam memnuniyetini, olumlu ve olumsuz duygulanımları, rakamsal kategorilere dönüştürerek sayısal olarak ölçebilen kişisel beyana dayalı ölçekler oluşturuldu (Cantril, 1965; Diener, 1984; Diener vd., 1999). Bireylerin öznel iyi-oluşla ilgili anketlere verdikleri cevaplardan yola çıkarak toplumun/ulusun ortalama iyi-oluşunun ölçülebileceği ve hükümetlerin de bu ölçümlere göre ulusun iyi-oluş düzeyini artırıcı politikalar geliştirebileceği fikri hâkimiyet kazandı. Öznel iyi-oluş (SWB) ölçekleri 2000’lerden beri Gallup tarafından ulusal ortalamalara dönüştürüldüğünden bu kavram ulusal mutluluğun objektif ölçüsü olarak kabul edilmiş ve hem ulus düzeyinde hem de ülkeler arasında karşılaştırma yapılabileceği varsayılmıştır (Diener, Kahneman ve Helliwell, 2010). Fakat ulusal iyi-oluşla ilgili siyaset yapıcılar arasında yaygınlaşan ilgiye, ölçümle ilgili bilimsel bir tartışma da eşlik etmektedir (Diener ve Seligman, 2004). Söz konusu tartışmanın temel noktalarından birini vatandaşların yaşamları ile ilgili ne hissedip ne düşündüklerinden yola çıkarak ulusal iyi-oluşu ölçmenin mümkün olup olmadığı sorusu oluşturmaktadır. Öznel iyi-oluşun geçerli bir ölçümünün yapılması, bir ulusun toplumsal mutluluğunu temsil ettiği ölçüde hem bilimsel nedenlerle hem de uygulamaya dönük nedenlerle önem taşır. Mesela ulusal iyi-oluşun ekonomik etkenlere duyarlı olup olmadığını belirlemek, SWB ölçümünün geçerliliğini ortaya koyacaktır (Kahneman ve Deaton, 2010).

Veenhoven'a (1997) göre temel sorun, mutluluğun tam olarak ne olduğu meselesidir, çünkü ne olduğunu bilmezsek mutluluğu artırmamız da mümkün olmaz. Bu sebeple Veenhoven'ın da içlerinde olduğu mutluluk bilimi savunucuları “mutluluğu artırabilmek” için önce onu ölçülebilir, bilimsel bir tanıma kavuşturmayı hedeflemişlerdir. Mutluluk, “bilimselleştirilirken” ve “ampirik araştırmanın nesnesi” olarak inşa edilirken, 2.1.1’de ele alınan tanımlama süreçlerinden geçmiştir. Oishi, Diener ve Lucas (2007) filozofların çok uzun bir süredir mutluluğun tanımı ile boğuştuğunu söyler. Tanımlamadaki söz konusu farklılık, esasında teorik yaklaşımlarındaki farklılıktan kaynaklanmaktadır. Ancak bu teorik farklılıkların ötesinde, daha temel bir soru sormak gerekmektedir: Mutluluğun 'ampirik araştırmanın nesnesi' olarak inşa edilmesi hangi toplumsal ve politik işlevlere sahiptir?

Yukarıda ele alınan kavramsal karmaşa, mutluluk biliminin 'bilimsellik' iddiasının ne denli tartışmalı bir zemine dayandığını göstermektedir. Terminolojik belirsizlik, paradoksal olarak, mutluluğu ölçülebilir bir değişkene dönüştürme hedefinin önünde bir engel oluşturmamış, aksine bu çabaya esneklik kazandırmıştır. Farklı tanımlar, farklı bağlamlarda kullanılabilmekte, ancak hepsi 'bilimsel' bir meşruiyet iddiası taşımaktadır. Nitekim bu teorik ve kültürel farklılıklara, dilbilimsel analiz bölümünde ve İslam felsefesi başta olmak üzere farklı dinlerin ve kültürlerin mutluluk anlayışlarına yer verdiğimiz bölümde değineceğiz. Bu kavramsal çerçeve, Üçüncü Bölüm’de ele alacağımız Türkiye'deki mutluluk söyleminin analizinde de belirleyici olacaktır: Türkiye’de hangi mutluluk tanımının benimsendiği, hangi ölçüm araçlarının kullanıldığı ve bunların hangi politik işlevleri yerine getirdiği soruları, bu kavramsal arka plan ışığında anlam kazanacaktır.

2.1.3. Tarihsel ve Kültürel Bir Fenomen Olarak Mutluluk

Birinci Bölüm’de ele aldığımız sekülerleşme ve psikolojikleşme süreçleri, mutluluğun tarihsel ve kültürel bağlamından kopararak 'evrensel' bir psikolojik duruma indirgenmesine zemin hazırlamıştır. Bu başlıkta, söz konusu indirgemenin neleri dışarıda bıraktığını göstermek üzere mutluluğun farklı kültürel geleneklerdeki

anlamalarını ele alacağız. Bu inceleme, 'bilimselleştirilmiş mutluluk' kavramının evrensellik iddiasının eleştirilebilirliğinin ortaya konulmasına da yardımcı olacaktır.

Mutlulukla ilgili son çeyrek yüzyılda, hatta son elli yılda yayınlanan literatüre, yani “mutluluk dönemeci” sonrasına bakıldığında tarihsel referans olarak Eski Yunan’ın, daha ziyade Aristoteles’in tartışma konusu yapıldığı görülmektedir. Günümüzde hâkim olan söz konusu “mutlulukçu” söylemin kendisini daha ziyade Bentham’a dayandığı ya da Aristoteles ile müzakere ederek şekillendirmekte olduğu görülmektedir. Nitekim konuyla ilgili eserlerde (mesela Nussbaum, 2012 ve Feldman, 2010) mutlulukla ilgili hedonist ve ödomonik yaklaşımların kaynağının Eski Yunan olduğu kabulünden hareket edilir ve akabinde Bentham’da somutlaşan Batı düşünce geleneği yine Eski Yunan ödomonisi üzerinden eleştiriye tabi tutulur.

McMahon’un (2013) “mutluluğun bir tarihi” diye alt başlık verdiği ve tüm dünya tarihini kuşatmadığını itiraf ettiği çalışması istisna tutulacak olursa, mutluluk bahsinde bırakın Müslümanların tarihsel tecrübesine, Hristiyan ve Yahudilerin mutluluk anlayışlarına bile nadiren atıf yapıldığı görülür. Oysa mutluluğu sağlayan nedir, yani muhtevası nedir sorusu sorulduğunda, belli bir etik anlayış ve gelenekle de bağ kurulması ve “gerçek mutluluk”un ne olduğuna dair Müslüman, Hristiyan, Yahudi, Budist, Konfüçyüsçü, Hedonist, Stoacı, Komünist, Liberal anlayışlara atıf yapılması gerekecektir. Whitehead (2021), Batı felsefesinin Platon’a düşülmüş notlardan ibaret olduğu şeklinde bir genelleme yapılabileceğini söyler. Bu mecazi ifade ile, Sokrates’ten Platon, Aristoteles, St. Augustine, T. Aquinas’a uzanan çizginin Kuzey Atlantik’te ve onun emperyal etkisinin görüldüğü başka bölgelerde felsefi ve teolojik anlayışta çok önemli bir rol oynamış olduğu düşüncesini dile getirmeye çalışmaktadır. Bu silsile dahilinde, tarih boyunca mutluluk, gerçek mutluluk, dünyevi mutluluk ve ebedî mutlulukla ilgili pek çok tartışma yapılmıştır. Modern anlayışın soy kütüğünde bu tartışmalar yer alır.

Ama felsefenin “Platon’a notlar”dan ibaret olduğu coğrafyada yaşayanlar dünya nüfusunun sadece bir kısmını teşkil etmektedir. Kendilerini Aristoteles felsefesine nispetle var ettiği şeklindeki kabule binaen İbrahimî dinler de bu silsileye

dahil edilse bile, yine de dünyanın yarısından fazlasını kapsamaz. Bu sebeple sadece Batı'daki WEIRD¹² insanların mutluluk anlayışından yola çıkarak bir genelleme yapmak “bilimsel” midir diye sorulabilir. Yeni “mutluluk bilimi” öyle olduğunu iddia eder. “Bilimselleştirilmiş (*scientified*) mutluluk” kavramı, evrensel bir duygusal durumun var olduğu ön kabulünden yola çıkmaktadır (Ekman ve Friesen, 1971). Böyle olunca, söz konusu mutluluk kavramı verili bir zamansal ve kültürel çerçeve ile sınırlı olmaz, kavramın çerçevesini çizirken dinî ve kültürel farklılıkları dikkate almak gerekmez, mutluluk bütün insanlar ve bütün dönemler için geçerli bir tanıma kavuşturulabilir ve ölçülebilir. Böyle bir ön kabulden yola çıkan ve mutluluk konusunu merkeze alan pozitif psikologlar “mutluluğun ve insan esenliğinin bilimsel incelemesi”nin tarihsel, kültürel ya da ideolojik bakımdan sınırlı bir çaba olmadığını, tam aksine “başka zamanlara ve mekanlara, hatta bütün zamanlara ve mekanlara” tatbik edilmesi mümkün sonuçlar doğuran evrensel bir girişim olduğunu iddia ederler (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2001: 90). Yani mutluluk evrensel olarak tanımlanabilir, ölçülebilir ve arttırılabilir.¹³

Tabiidir ki, mutluluğa ve muhtevasına dair erdemler ve değerler üzerinde farklı kültürler arasında belli oranda uzlaşılar, paralellikler ve çakışmalar söz konusudur. Belli bir noktaya kadar bu ortaklıklar üzerinden hareket edilebilir. Ama yine de sebepler ve muhtevalar belli bir ahlaki gelenek ve anlayışla bağlantılı olacaktır. Mesela sağlıklı olmak mı, belli bir kişilik yapısına sahip olmak mı, iyiye ve değerli olana bağlı olmak mı? Bu soruların cevabını belirleyecek olan, söz konusu etik çerçevedir. Liberal anlayışta ise böyle bir etik çerçeve yokmuş gibi davranılır. Bu sebeple ampirik mutluluk araştırmalarının etik ve kültürel çerçeveyi yok sayarak evrensel bir “iyi-oluş”

¹² Western, educated, industrialized, rich, democratic yani Batılı, eğitilmiş, endüstrileşmiş, zengin ve demokratik.

¹³ Aslında bu bağlam enteresan bir şekilde diğer bilimlerde de bilimin sınır konulara kadar uzanıp metafizik iddiaları bilimsellik adı altında açıklayabileceğimizi vadetmesini hatırlatıyor. Kant, Tanrı'yı ve evrenin nasıl ortaya çıktığını bilemeyiz diyerek metafizik kapısını kapatmıştı, ama bugün mesela evrenin başlangıcına dair “bilimsel” araştırmalar yapılıyor. Eskiden metafiziğin konusu olan meseleler bilimin alanına dahil oluyor. Kant için mutluluk bu dünyada gerçekleşemez. Çünkü biz sonlu varlıklarız, deneyim hep koşulludur, zamana ve mekâna bağlıdır, hep eksiktir. Daha doğrusu, ahlaklı olmamız karşılığında mutlu olmamızın hiçbir garantisi yoktur. Bu ikisi arasındaki uyumu ancak Tanrı temin edebilir, bu nedenle ona inanmamız gerekir, der (Kant, 2016).

durumunun var olduğu varsayımına yaslanması da bizatihi eleştirilmesi gereken bir durumdur. Nitekim kültürel psikoloji (Kitayama ve Markus, 2000; Lu ve Gilmour, 2004; Uchida vd., 2004) ve iyi-oluş antropolojisi (Mathews ve Izquierdo, 2009) alanlarından söz konusu evrensel iyi-oluş nosyonuna ciddi eleştiriler ortaya konmuştur (Aktaran Zevnik, 2014b).

Aşağıda önce kısaca literatürdeki bu tartışmalara yer verilecek, ardından mutluluğun, insan oluşun beraberinde getirdiği evrensel birtakım kaynaklara ve muhtevalara sahip olsa da aynı zamanda tarihsel ve kültürel bir fenomen olduğunu görebilmek üzere Eski Yunan’da, İbrahimî dinlerde, özellikle İslam’da nasıl bir zemine oturduğuna ve anlaşıldığına değinilecek.

2.1.3.1. Kültürelci Bakış Açısını Savunanlara Göre İyi-Oluş

Mutluluk ölçümleri evrensel bir mutluluk tanımına, herkesin mutluluğu isteyeceği ve bunu ifade edeceği varsayımına dayanır. Veenhoven (2010; 2014) evrenselci bakış açısının en önde gelen ismidir çünkü kaleme aldığı metinlerde evrensel iyi-oluş nosyonunu açık bir şekilde savunur. Ona göre mutluluk, bireyin yaşamını bir bütün olarak ne ölçüde olumlu değerlendirdiğini ifade eden öznel bir değerlendirmedir (Veenhoven, 2010). Evrenselci pozisyonu temsil eden araştırmacılar, farklılıkların evrensel bir iyi-oluş nosyonuna hanel getirmeyecek denli önemsiz olduğunu düşünmektedirler (Zevnik, 2014b). Zevnik (2014b) nörobilimin mutlulukla ilgili vaatleri dikkate alındığında iyi-oluşun doğasını evrensel bir zemine yaslamak gerektiğini söyler ve gelecekte mutluluk nörobiliminin iyi-oluşun evrenselliği meselesine daha belirgin ampirik cevaplar vereceğini öngörür.

Esasında neşeden coşkuya pek çok duygu tecrübesi evrenseldir. Sevinci gösteren yüz ifadelerinin birbirine benzer olması, bedenin fizyolojik tepkilerinin aynı olması, mesela kan basıncının yükselmesi gibi. Bu durum, kişilere hayatlarından ne kadar memnun olduklarını sorarak mutlulukla ilgili toplumlar ve ülkeler arası bir karşılaştırma yapılmasına imkân tanır. Oysa Mathews ve Izquierdo’ya (2009: 5) göre, “Mutluluk, öznel ve kültür bağımlıdır, bu sebeple de öyle basitçe evrensel ölçütlerle

değerlendirilemez. Farklı toplumların hem kültürel hem de dilsel bakımdan mutluluk inşaları farklı olabilir ki bu da toplumlar arası karşılaştırmaları problemli kılar.” Mutlulukla ilgili evrensel bakış açısını eleştirenler, yani kültürel perspektiften bakan araştırmacılar, iyi-oluşun kültürler arasında “dramatik farklılıklar” (Tiberius, 2004) gösterdiğini ve bu farkın evrensel iyi-oluşu savunanların zannettiğinden çok daha büyük olduğunu iddia etmektedirler (Kitayama ve Markus, 2000; Lu ve Gilmour, 2004; Uchida vd., 2004; Mathews ve Izquierdo, 2009). Zira “insanlar genele göre değil, kültüre özgü belli kalıplara göre yaşarlar” (Kitayama ve Markus, 2000: 114). Dolayısıyla iyi-oluş tecrübesi ve iyi olmanın, hissetmenin ve iyi bir hayat yaşamının ne anlama geldiği kültürel olarak belirlenmiş tarzlar üzerinden gerçekleşir.

Bu sebeple mutluluk tecrübesinin kültürel inşasını analiz etmek istiyorsak onun zemininde yer alan kültürün tarihini de işe dahil etmemiz gerekir (Kitayama ve Markus, 2000). Böyle bir tarihsel analiz ortaya koyan Lu ve Gilmour (2004), Asyalıların öznel iyi-oluşla ilgili anlayışları üzerinde büyük oranda Konfüçyüsçü, Taocu ve Budist etkenlerin izinin görüldüğü tespitini yapar.

Christopher’a (1999: 141) göre, evrensel bir iyi-oluş nosyonu “ontolojik ve liberal bireyciliği, benlik nosyonu için ve iyi ve ideal kişi için normatif gereklilikler olarak kabul eder” ve bu ciddi bir problem teşkil eder. Ahmed (2016) de Christopher’ın duruşuna yakın bir görüştedir ve “mutluluk biliminin, kişinin nasıl hissettiğini bildiği, iyi ve kötü hissediş arasındaki farkın güvenli bir şekilde yapılabildiği hem öznel hem toplumsal iyi-oluşun temelini oluşturan belirli bir öznellik modeline dayandığını” söyler. Bu öznellik modeli her toplum ve kültür için geçerli olmayabilir. Hatta Kitayama ve Markus (2000), Batılı ilerleme, liberallik, eşitlikçilik ve özgürlük fikirlerinin başka kültürel çerçevelerde bulunmayabileceğini ve zorla dahil edilmelerininse o kültürlerdeki yaşamışlıkları yerinden edip bozuma uğratabileceğini iddia eder. Benzer bir yaklaşımla, pozitif psikolojinin ve mutluluk biliminin evrensellik iddiası etnosentrik olması bakımından eleştirilmiştir (Nandy, 2012; Zevnik, 2014a).

Mutluluğun evrensel ve ölçülebilir bir psikolojik durum olarak tanımlanması, modern sosyal bilimlerin Batı dışı toplumları kendi kavramsal şablonları içinden inşa etme biçiminin güncel bir uzantısı olarak okunabilir. Sosyoloji, antropoloji ve şarkiyatçılık, her biri farklı bir "öteki" tipine odaklanan modern ve Batı'ya ait girişimler olarak doğmuş, Batı dışı toplumlar bu disiplinler aracılığıyla hem kategorize edilmiş hem de belirli bir normatif çerçeveye yerleştirilmiştir (Coşkun, 2008: 13-15). Pozitif psikolojinin evrensellik iddiası, bu bilgi üretim geleneğinin epistemik mirasını taşımakta, mutluluğa dair kültürel farklılıkları ya bir "kalıntı" ya da bir "sapma" olarak konumlandıran bir çerçeve üretmektedir. Kültürelci eleştirinin temel itirazı da tam olarak bu noktada belirginleşir: İyi-oluşu evrensel bir ölçeğe indirgeyen yaklaşım, aslında belirli bir kültürel geleneğin, yani Batı modernliğinin diğer anlam dünyalarını görünmez kılacak biçimde genelleştirilmesidir.

Evrensel mutluluk ya da iyi-oluş anlayışını eleştiren kültürelci görüş, kültürü en geniş anlamıyla “belirli bir yaşam tarzı” olarak kabul eder (Williams, 1983: 90). Bu anlamıyla kültür, iyi-oluşu anlamakta gerekli olan faktörlerden sadece biri olarak değil, daha ziyade en baş etken olarak kabul edilir. Kültür, insan hayatını (ve refahını) sadece sınırlı bir bilişsel düzeyde değil, “kültürel olarak zorunlu varoluş biçimleri”ni belirleme anlamında da etkilemektedir. Ki söz konusu varoluş biçimleri, arzu boyutunun yanı sıra iyi-oluşu, refahı da içerir (Kitayama ve Markus, 2000). Bu sebeple neyin iyi-oluş olduğu, belli bir kültürde ya da toplumda “iyi” ve “oluş” kavramlarının nasıl tanımlandığına ve uygulandığına bağlıdır. Farklı kültürlerin mensupları mutluluğun tanımlarını, doğasını, anlamını ve öznel iyi-oluş için çabalama yollarını kuşatan birbirinden farklı mutluluk görüşlerine sahip olabilirler ve bu farklılıklar mutluluğun tecrübe edilmesini de etkiler. Hatta kültürün öznel iyi-oluş üzerindeki etkisi o denli belirgindir ki benlik ancak bu çerçevede şekillenir. Bu sebeple kültür, mutluluk anlayışını inşa eden, dolayısıyla onun öznel deneyimlerini de şekillendiren en temel güçtür denilebilir (Lu ve Gilmour, 2004).

Bu tespitlerden hareketle Lu ve Gilmour (2004), Batılı bir öznel iyi-oluş (SWB) anlayışının başka kültürlerle empoze edilmemesi gerektiğini, bunun yerine

belirli kültürel çerçevelerdeki yerel iyi-oluş anlayışlarının ortaya çıkarılması ve sistematik bir şekilde haritalanması gerektiğini savunur. İyi-oluş üzerine çalışan antropologlar kendi yaklaşımlarını, “ekonomi ve psikoloji gibi daha ziyade bütün toplumlar için ortak bir ölçü standardı üzerinde duran disiplinlerin karşılaştırmalarındaki kısıtlılıklara ampirik bir panzehir” olarak görürler (Mathews ve Izquierdo, 2009: 248). İyi-oluş antropologlarına göre kültürel göreceliliğin metodolojik ilkelerine bağlı kalmanın ve anket araştırmasının doğasında bulunan eksikliği gidermenin tek yolu, ilgilenilen kültürlerde etnografik araştırma yapmaktır. Bu tür araştırmalar sayesinde, belirli bir toplumdaki iyi-oluşun tam olarak anlaşılması için gerekli olan toplumsal ve kültürel bağlamı elde etmiş oluruz. Antropologlar yaptıkları uzun süreli saha çalışmalarıyla belirli bir toplumdaki karmaşık kültürel anlamları anlama hususunda uzmanlaşmışlardır ve bu anlamların insanların günlük yaşamlarında, kelimelerinde ve dünyalarında nasıl yer aldığını etnografik betimlemelerle ortaya çıkarabilirler. Sara Ahmed (2016) kültürel çalışmaların mutlulukla ilgili tartışmalara yapacağı katkı konusunda daha da ileri gider ve mutluluğun istediğimiz şey olduğuna ya da mutluluğun iyi olduğuna dair inancın bile bir kenara konulmasına yol açabileceğini söyler.

Kültürelci perspektifin vurguladığı bu önemli hususlardan hareketle, şimdi mutluluğun farklı tarihsel ve kültürel bağlamlarda nasıl anlaşıldığını somut örneklerle ele alabiliriz. Bu incelemeye, mutluluk biliminin sıklıkla atıfta bulunduğu ama çoğunlukla yüzeysel okuduğu Eski Yunan'dan başlayabiliriz.

2.1.3.2. Modern Öncesi Batı’da Mutluluk

Birinci Bölüm’de mutluluğun nasıl sekülerleştiği, psikolojikleştirildiği ve terapötik kültürün merkezine yerleştirildiği tartışılmıştı. Bu dönüşümün tarihsel arka planını anlamak, modern mutluluk biliminin epistemolojik temellerini sorgulamak açısından elzemdir. Zira bugün "evrensel" ve "ölçülebilir" olarak sunulan mutluluk kavramı, aslında çok özgül bir tarihsel sürecin ürünüdür: Antik Yunan'ın ödomonisinden Hristiyanlığın *beatitudo*'suna, oradan Aydınlanma'nın dünyevi

mutluluk anlayışına ve nihayet Bentham'ın hedonik hesaplamasına uzanan bir dönüşüm. Bu dönüşümü izlemek, mutluluk biliminin "evrensellik" iddiasının aslında belirli bir kültürel-tarihsel konumdan yapılan bir genelleme olduğunu görmemizi sağlayacaktır.

Sokrates “Nasıl bir hayat yaşamalıyız?” sorusunu sorduğu andan itibaren mutluluk Batı düşüncesinde ana temalardan biri olagelmiş ve “insan tecrübesinin merkezî noktası” olarak görülmüştür (Nettle, 2008: ix). McMahon’un (2013) mutluluk tarihinden öğrendiğimize göre, Herodot tarihinde mutluluktan bahsedilirken talihle bağlantısı vurgulanır. Zaten Yunanca *eudaimonia* kelimesi *eu* (iyi) ve *daimon* (tanrı, ruh talih) kelimelerinden oluşmaktadır. Böyle olunca mutlu olmak, şanslı olmak, yani tanrıların senin yanında olması anlamına gelir. Tanrılar senin yanında da olsa yaşayan hiç kimse gerçekten tam mutluluğa erişemez, sadece ölümler gerçekten mutlu olabilir. Herodot’un bunları anlatmasından yüz yıl kadar sonra Aristoteles (2020) *Nikomakhos'a Etik*’te kendi ödomoni anlayışını geliştirmiştir. Aristoteles da Herodot gibi tam mutluluğun insanın ulaşamayacağı bir hedef olduğunu kabul eder. Yine de elinden geldiğince yücelik, kibarlık, iffet, dostluk ve doğruluk gibi erdemlere sahip olmak üzere yaşamak, insanın görevidir (McMahon, 2013).

Fakat ahlaklı bir hayat sürmek mutluluğu elde etmek için yeterli değildir. Mutluluğu elde edebilmek için kendi benliğinin üstüne çıkmak, insan olmanın sıradan durumundan ayrılmak ve tefekkürle dolu bir hayat geçirmek gerekir. Aristoteles (MÖ 374-322) mutluluğu en yüksek iyi ve en yüksek amaç olarak görmüş; mutluluğun herkese göre bir tanımı olduğunu, zengin bir kişi için onur, fakir için zenginlik, hasta biri için sağlık olarak tarif edileceğini belirtmiştir. Ona göre en genel anlamda mutluluk, ruhun akla uygun etkinlikleri ve ruhun kendisi için amaç olan erdeme uygun davranmasıdır. Aristoteles “Erdemin ödülü mutluluktur” diyerek mutluluğun kaynağını erdemden aldığını bildirmektedir (McMahon, 2013).

Epikür ise insanın mutlu olabileceğini, bunun için de arzularını sıkı bir şekilde düzenlemesi gerektiğini savunmuştur. Ona göre iyi bir hayat yani ahlaki olarak tercih edilecek bir hayat ancak en basit ve sade zevk şekillerine adanan bir hayattır. Modern

mutluluk anlayışı, Epikürcülerin insanın mutlu olabileceği fikrini ve zevkin idaresinde sürdürülen hayat önerilerini takip etmiştir. Epikür'e göre insanın ihtiyacı olan şey, açlığını yatıştıracak kadar yiyecek ve sohbet edecek arkadaşlardan ibaretti. Ufak bir parça kuru ekmek ve sudan başka bir şey istemediği söylenir. Stoacılar ise zahidane yaşamda ondan da ileri gitmişlerdir. Onlara göre insan ne kadar zor şartlarda yaşarsa yaşasın mutlu olabilir. Hatta insan ölürken bile mutlu olabilir.

Nussbaum (2012) Aristoteles'in söz konusu ödomoni kavramı ile modern hedonist mutluluk anlayışı arasındaki asli farklılığı, Wordsworth'un "Mutlu Savaşçının Karakteri" (*Character of the Happy Warrior*) şiiri üzerinden açılar. Wordsworth'un "mutlu savaşçısı" erdemli eylemleriyle mutludur, ancak bu mutluluk hoş duygular hissetmek anlamına gelmez. Aksine, savaşçı acı, korku ve nihayet ölümle karşı karşıya kalır, ama buna rağmen mutludur. Aristoteles'e göre haz genellikle erdemli faaliyetlere eşlik eder, genç bir insanın yanağındaki pembelik gibi. Aristoteles'in örneği, muhtemelen Wordsworth'a ilham kaynağı olmuştur. Savaşta hayatını kaybetmek üzere olan cesur savaşçının ölüm ihtimalinden hoşnut olduğunu söylemek anlamsızdır. Hatta hayatı ne kadar değerliyse, kaybetme ihtimali karşısında o kadar çok acı çekecektir. Yine de erdeme ve kemâle ulaşma gayesine uygun davrandığı ve bunun farkında olduğu için Aristoteles'in anladığı anlamda mutludur (Nussbaum, 2012).

Yunan ve Roma felsefesi uzmanı Martha Nussbaum (2012), *Nikomakhos'a Etik*'te Aristoteles'in mutluluğa dair birbirinden biraz farklı iki kavrayış sunduğuna işaret eder. Birincisinde hazzı engellenmemiş eylemle bir tutar, ikincisinde ise “genç insanın yanağındaki pembelik gibi” sağlıklı, erdemli bir tür faaliyet ile ilişkilendirir. Ancak Segal'e (2020) göre, ikisinde de mutluluk daimî ve ölçülebilir bir şey olarak görülmez. Yunan felsefesinde ve bilhassa Aristoteles'te mutluluk (veya ödömoni) bir duygu, ruhsal bir durum veya içsel bir fıtrat olmaktan ziyade, dünyada sahne almanın bir yolu, insan gelişiminin, iyi yaşam peşinde tüm melekelerin kullanılması yoluyla erişilecek bir biçimdir: “Mutluluk iyi bir faaliyettir, eğlence değildir” (Segal, 2020: 34).

Hristiyanlık ise zevki tamamen iptal etmiş ve mutlu bir hayata ve öldükten sonraki ilahi birliğe giden yolun acıdan geçtiğini savunmuştur. Arzu edilen duruma çabalayarak kavuşulamaz, ancak Tanrı'nın inayetiyle, öldükten sonra kavuşulabilir. St. Augustine ve St. Aquinas gibi teologların anlatılarında klasik yaşam sanatı, Hristiyanlıktaki fâni benliğin reddedilişiyle birlikte dönüşüp yeniden şekillenmiştir. Bu manada insan varlığının nihai gayesi olan mutluluğun yerini bu dünyanın ötesindeki aleme ait olan mutluluk almıştır (Zevnik, 2014a).

İbrahimî dinlerdeki ve Yunan felsefesindeki "mutluluk", yaşam memnuniyeti ya da mutlulukla ilgili bir duygudurumu değildir. Mesela T. Aquinas mutluluğu bu şekilde ele almayı, "avam işi" olarak tercüme edebileceğimiz bir terimle "*ratio communis*" olarak nitelemiştir. Bunun Hristiyanların asıl elde etmeye çalışması gereken "*beatitudo*" ile alakası yoktur. Aristoteles'in ödomonisi ile aynı minvaldeki bir mutluluk, ahlaki ve akli mükemmellik peşinde harcanan çaba neticesinde elde edilir ki Aquinas için bunun örnekliliği İsa'da temsil edilmiştir. Aquinas için gerçek mutluluk ancak cennette elde edilebilecektir (Zevnik, 2014a; Flanagan vd., 2023). Hristiyanlık, mutluluğu muhteşem bir cennet olarak, Adem'in hatası sonucu kaybedilen ama sonunda Tanrı'yla yüz yüze gelip onu seyre dalmayı bekleyenler tarafından umut edilen bir yer olarak kabul eder. Hristiyanlıkta mutluluk, umut edilen, kendisine ulaşılacağı kesin sayılmayan bir şeydir. Alice Germain'e göre Aydınlanma süreciyle beraber bu mutluluk ve cennet anlayışından vazgeçilmiş, cennet her türlü acının teselli edileceği, susuzlukların ve açlıkların giderileceği bir yer olarak görülmeye başlanmıştır (Aktaran Comte-Sponville, 2012).

Bir Talmud uzmanı ve haham olan Sacks'a (2014) göre, nasıl ki medeniyetlerin yaşamın *telosuna*, insan hayatının nihai gayesine dair görüşleri farklılık arz ediyorsa, Yahudilik'te de mutluluğun kavranışı, söz konusu gayeye göre şekillenir. Sacks bu farklılığı izah etmek üzere Yahudi kutsal metinlerinde mutluluk için kullanılan anahtar kelimelerden biri olan "*ashrei*" üzerinden bir analiz yapar. İsmi inşa edilmiş çoğul formu olan "*ashrei*" sözlükte "...nın mutluluğu" anlamına gelir. Yani kelime, mutluluğun duygu, his, bir zihinsel durum ya da hayatın tamamına dair bir

değerlendirme gibi tek bir husustan ibaret olmadığı gerçeğini vurgulamaktadır. Mutluluk pek çok şeyden oluşur ve toplam her zaman onu oluşturan parçalardan fazlasıdır (Sacks, 2014). “*Ashrei*” kabaca bereket ve kutsiyete ermek manasına gelir. Bu kelime, Allah’ın rızasına uygun yaşayan bir kişinin, iyi olan ve iyilik yapan kimsenin, Tanrı’yı ve onun yarattıklarını aziz kabul eden, hayatta huzura erişmiş olan ve iyiler arasında yaşayıp onlar arasında üstün tutulan kimsenin durumunu anlatır. Burada söz konusu olan, denge ve fazilet, adalet ve merhamet, iyi yaşamak ve iyi talihe sahip olmak anlamında bir mutluluktur (Sacks, 2014).

Sacks’a (2014) göre Yahudilik bir yaşam tarzı olduğu için insan esenliğinin de birbirine indirgenemeyen çok farklı yolları vardır. Mesela peygamberleri Yeremya, Yahudilere, Babil sürgünü sonrasında yurtlarını kaybetmiş olmalarına, mabetleri yıkılmış olmasına rağmen, yaşanan travmayı yok saymaksızın içinde bulundukları konum ve mekânda mutlu olmanın yollarını arama tavsiyesinde bulunmuştur. Sacks, Yahudi inancının tarihte pek çok kez yaşanan yıkımlarda da aynı tavrın gösterilmesi gerektiğine vurgu yaptığını belirtir. Eğer mutluluk trajediye teslim olmamaksa, Yahudi tarihi bunun önemli bir göstergesidir, der. Bu tespitin ardından Yahudiliğin asıl arayışının mutluluk değil, kutsiyet olduğunu ve bu arayış esnasında mutluluğa da ulaşılabileceğini, ama bunun kesinlikle bir gaye olmadığını belirtir. Çünkü Talmud’da “Hikmet talebeleri asla huzura ermez. Ne bu dünyada ne de öteki dünyada.” denilmiştir (Aktaran Sacks, 2014: 32).

Kendisi aynı zamanda bir Yahudi din adamı olan sosyolog Katz (2019) ise Yahudilerin bayramlarında neşe, coşku ve mutluluk içinde olmaları gerektiğine dair Talmud emri üzerinden bir analiz yapar. Ardından Musevilik’te önemli bir dinî gün olan Çardaklar Bayramı (*Sukot*) gibi mübarek günlerde ve Şabat günlerinde mutlu olma, yani yiyip içip eğlenme emri ile ibadetle meşgul olma emri arasında yarı yarıya bir oranı tavsiye eden klasik Yahudi bilginlerinin¹⁴ görüşlerini aktarır. Katz’ın öne

¹⁴ Mesela Müslümanlar tarafından İbn Meymûn (1135-1204) olarak bilinen Maimonides din âlimi, filozof ve tabiptir. Yahudi inanç sistemi ve şeriatının uygulamalarında mutlak bir otorite kabul edilir. Sivil yasanın daha çok "fizikî mutluluk ve refahımızla" ilgili olmasına karşılık, ilâhî yasanın insanın hem "maddî refahını" hem de "teorik bilgi ve anlayışını" geliştirmede etkili olduğunu ve insanı kemâl

çıkardığı kavram “*sameach*”tır. Bu dünyadaki mutluluk ve neşe, Tanrı'nın emri doğrultusunda yaşamının bir sonucudur, dünyevi neşe ile dinî mutluluk birbirini tamamlayan öğelerdir (Katz, 2019).

Sacks (2014) ise modern dönemdeki ve Yahudilikteki mutluluğu ahlaki sistem içindeki konumlarından yola çıkarak karşılaştırır. Modern anlamıyla mutluluk, nasıl hissettiğimizle alakalıdır. Ki bu bizim meydan okumalara nasıl karşılık verdiğimiz üzerinde duran ve nasıl hissettiğimize değil, nasıl davrandığımıza odaklanan bir ahlaki sistemde temel değer olamaz, der Sacks (2014). Mutluluk (ödomoni, *felicity*) dış şartlarla alakalıdır, iyi talihle bağlantılıdır. İngilizcede mutluluk kelimesinin kendisi şans ve talih anlamlarındaki “*hap*” ile bağlantılıdır. Kitab-ı Mukaddes'in dünya görüşünde “*ashrei*”ye ulaşmak bakımından talih önemli bir konumda görülmez. Sıradan bir insan da bir kral kadar doğru olabilir, fakir bir insan da zengin biri kadar mukaddes ve mübarek olabilir.

Sacks (2014) Aristoteles'in ödomonisinin de Budist nirvananın da Yahudi'nin kutsanmış hayatından farklı olduğunu söyler. Bu ikinci anlamdaki mutluluk kültür dikkate alınmaksızın kavranamaz, ancak insanlık durumunu ve insan hayatının gayesini nasıl gördüğümüzle alakalı olarak kavranabilir. Söz konusu iki mutluluk tanımı arasındaki farkı, toplumsal ahlak ve etik ideal arasındaki fark ile benzerlik kurarak açıklar. Toplumsal ahlak insanların huzur içinde, birbirlerine saygı duyarak yaşamalarına izin veren bir çerçeve olması bakımından evrenseldir. Oysa etik ideal, saygıdeğer bir hayatın ne olduğu ile alakalıdır ve bu anlamıyla her kültüre göre değişir, tikeldir (Sacks, 2014). Bu sebeple modern mutluluk anlayışı ile Yahudilik'teki mutluluk anlayışı arasında ciddi bir değerler sistemi farkı bulunmaktadır.

Rönesans mutluluğu göklerden yere indirmiştir, fakat mutluluk ancak Aydınlanma'dan sonra herkesin peşinden koşabileceği ve elde edebileceği bir şey olarak, bir hak olarak görülmeye başlanmıştır (McMahon, 2013). Yeniden doğuş,

derecesine ulaştırmayı hedeflediğini belirterek hayatımızı ilâhî yasaya dayandırmak zorunda olduğumuzu savunur (Çağrıcı ve Leaman, 1999).

yeniden diriliş anlamına gelen “Rönesans” sözcüğü, “Aydınlık Çağ” olarak kabul edilen yeni dönemin ismi, aynı zamanda yeniliklerin habercisi olmuştur. Bu dönemde birçok alanda Antik Yunan kültürü yeniden canlandırılmıştır (Coşkun, 2012). Yüzyıllar süren günah geleneğinden kopuşu ve kolektif mutluluk felsefesine geçişi mümkün kılan şey, on yedinci yüzyılda Hristiyanlık geleneğinde gerçekleşen rasyonalist akımdır. John Locke (1632-1704), daha seküler bir ifadeyle hazzı sebep olan şeyin iyi olduğunu, acıya sebep olan şeyin de kötü olduğunu ve "mutluluk ve sefaletimizi" tanımlamak için bunun yeterli olduğunu söyler. Fakat Locke'a göre sadece arzularının peşinden giden, gelecekteki sonuçlarını dikkate almayan bir kimse ne özgürdür ne de mutludur (McMahon, 2013).

Nussbaum'un (2012) ortaya koyduğu üzere, bu Aristotelesçi mutluluk anlayışı Bentham öncesinde yaygın kabul gören bir anlayıştı. Fakat Wordsworth'un sorulabilir bulduğu ve seksen beş mısra boyunca yanıtladığı "Mutluluk gerçekte nedir?" sorusu, Bentham'ın etkisi altındaki filozoflara, cevabı o kadar açık bir soru gibi göründü ki ciddi olarak sorulamaz hale geldi. Bentham için mutluluk basitçe hazzın maksimizasyonuydu. Hazlar yalnızca yoğunluk ve süre bakımından farklılık gösterirdi. Bu anlayış modern mutluluk biliminin de temelini oluşturur. Nitekim Kahneman, kendi "hedonik akış" kavramını açıkça Bentham'a dayandırır (Aktaran Nussbaum, 2012: 336). John Stuart Mill ise Bentham'ın bu indirgemeci yaklaşımına karşı çıkmış ve Aristoteles'i takip etmiştir. Mill'in ünlü formülasyonu, “Tatmin olmuş bir domuz olmaktansa tatminsiz bir Sokrates olmak daha iyidir” (*It is better to be Socrates dissatisfied than a pig satisfied*). Mill (2017: 31-32), *Faydacılık*'ta (*Utilitarianism*) "ne acılar ne de hazlar homojendir" diye ısrar eder. Yoğunluk meselesinin ötesinde, "tür"e (*kind*) ilişkin farklılıklar vardır ve bunlar yetkin herhangi bir kimse için aşikârdır. Mill'e göre "yüksek" ve "aşağı" hazlar arasındaki niteliksel farklılıkları görmezden gelemeyiz (Aktaran Nussbaum, 2012: 338).

Bu eleştirilere rağmen Bentham'ın hedonik mutluluk anlayışı, modern mutluluk biliminin temelini oluşturmuştur. Aristoteles'in "iyi eylem" olarak tanımladığı, Aquinas'ın ancak cennette erişilebilir gördüğü, Yahudiliğin kutsiyetle

ilişkilendirdiği mutluluk, basit bir "iyi hissetme" durumuna indirgenmiş ve bu sayede "ölçülebilir" hale getirilmiştir. Ancak bu ölçülebilirlik, Mill'in eleştirisinin gösterdiği üzere, niteliksel farklılıkların görmezden gelinmesi pahasına elde edilmiştir. Mutluluk biliminin "Hayatınızdan ne kadar memnunsunuz?" sorusuyla ölçtüğü şey ne Aristoteles'in ödomonisi ne Aquinas'ın *beatitudo*'su ne de Yahudiliğin *ashrei*'sidir. Bu soru, Benthamcı bir varsayıma, yani mutluluğun homojen, nicel ve karşılaştırılabilir bir deneyim olduğu varsayımına dayanmaktadır. Farklı kültürel ve tarihsel bağlamlarda mutluluğun farklı anlaşıldığını gösteren bu kısa tarih, söz konusu varsayımın evrensel olmadığını, aksine çok özgül bir felsefi geleneğin ürünü olduğunu ortaya koymaktadır.

Cederström'e (2019) göre bu kısa tarih, mutlulukla ilgili şu üç hususu ortaya koymaktadır. Öncelikle mutluluk içinde bulunduğu kültürle bağlantılıdır ve kesinlikle ahlaki bir niteliğe sahiptir. Aynı zamanda bu hayat ister bu dünyada isterse cennette olsun, bütün sorunlardan azade mükemmel, ahenkli bir hayat fantezisi ile bağlantılıdır. Tarih boyunca pek çok kültürde mutluluk, başka bir şey için değil, kendisi için talep edilen nihai bir gaye, "*summum bonum*" olarak kabul edilmiştir. Bu açıdan bir ortaklık var olmasına rağmen "nihai gaye"ye verilen anlamın farklı olması sebebiyle de mutluluk kültüre özgüdür denilebilir. Bütün İbrahimî dinler için söz konusu olan bu durum başka bazı gelenekler için de geçerlidir. Mesela Konfüçyüsçülük'te mutluluk ve neşeye karşılık olarak kullanılan "*le*"nin gündelik sıradan mutlulukla alakası yoktur. Ancak Konfüçyüs Yolu'na uygun bir şekilde yaşamının sonucunda elde edilebilecek bir ruh hâlidir (Ivanhoe, 2017). Budizm'de ise hedeflenen mutluluk bütün varlıklara karşı merhamet ve sevgi dolu iyilik ile yaklaşmak gibi ahlaki tavırlarla alakalıdır (Flanagan, 2011). Merhamet ve sevgi gibi erdemlerden yoksun olan kişi görünürde mutlu da olsa mutlu bir Budist değildir.

Siyaset felsefesi tarihinde mutluluğu subjektif anlamıyla siyasetin hedefi olarak kabul eden tek bir siyasi felsefe ekolü vardır: Bentham ve onun faydacılık anlayışı. Bentham'a göre mümkün olan en fazla sayıda insanın en yüksek mutluluk düzeyine ulaştırılması gerekir. Ama bunu iddia ederken mutluluklarının muhtevası,

neden ve ne için olduğu meselesini göz ardı eder. Bhutan’da da benzer bir hedef varmış gibi görünür, ama Bhutan’ın anayasasında teşvik edilen mutluluk Budist gelenek içinde anlamlandırılmıştır. Liberal devletler içeriği ile ilgilenmeksizin vatandaşlarının mutlu olmasını hedeflerler. Tanımı gereği, liberal devlet mutluluğa giden farklı yollar karşısında tarafsız olmalıdır. Hedonist, liberteryen, toplumcu gibi farklı tercihler olabilir. Oysa Bhutan gibi bir devlet iyi Vajrayana Budistler ortaya çıkaracak politikaları destekleyecektir. Günümüz hâkim mutluluk söyleminin kendisine başlangıç noktası ya da daha doğrusu ivme noktası olarak seçtiği Bhutan’ın mutluluk hareketi, mutluluğun muhtevası konusunda nötr bir anlayış benimsemez. Budist değerleriyle uyumlu, mesela bütün canlı varlıklara karşı merhamet gösteren, bireyin mutlu olması için herkesin mutluluğunun hedeflenmesi gerektiği şeklindeki anlayışa yaslanan bir mutluluğu savunur (Flanagan, 2011; Flanagan vd., 2023). Bu durumda, eğer yaşam memnuniyeti ile mutluluk eş anlamlı kabul edilecek olsaydı, Bhutanlılardan hiçbiri yaşamlarından memnun olduğunu söylemezdi.

2.1.3.3. İslam Düşüncesi ve Mutluluk: İnsanın Gayesi Mutluluk ve Yetkinliktir

Mutluluk söyleminde kavramsal evreni oluşturan ve alan araştırmalarında çerçeveyi belirleyen iyi-oluş ve mutluluk kavramları, her ne kadar “iyi hayat” sorusu teleolojik olduğu için gündeme alınmasa da hepsi normatif kavramlardır. Yani norm, ideal ve değer ihtiva ederler. Bir insan ancak belli standartlara göre iyi hayat yaşar, iyi-oluş durumundadır ve mutludur. Bu standardı kişi kendisi belirleyebilir ya da cemaati, ülkesi, kültürü, din adamları, felsefeciler, psikologlar belirleyebilir. Oysa mutluluk ölçümleri normatif olmayan evrensel tanımlara yaslandığını iddia eder. Bu iddiaya eleştirel bir mesafe alabilmek için ve “Türkiye’de mutluluk söylemine dair söz söylerken bu kültürel arka planın söylemi kurucu etkisi var mı?”, “Psikolojinin küreselleştirici etkisi sebebiyle kullanılan dilin evrensellik iddiası nasıl müzakere ediliyor?” soruları Üçüncü Bölüm’deki tartışmaya zemin teşkil ettiği için İslam kültüründe mutluluktan ne anlaşıldığı, kavramın çerçevesinin ne olduğu ve genel

dünya görüşü içinde nasıl konumlandırıldığı meselesini kısa da olsa ele almak gerekmektedir.

Seyyid Hüseyin Nasr’a göre, gerçek mutluluğun ne olduğu, nasıl anlaşıldığı ve söz konusu gerçek mutluluğun nasıl elde edileceği, her kültürün kendi dünya görüşü tarafından belirlenir. Bu sebeple Nasr, İslam düşüncesinde mutluluğun çağdaş Batı düşüncesinden farklı telakki edildiğini vurgular: “İslam, çağdaş seküler veya hedonistik kültürlerde ele alındığı şekliyle mutluluğun geçici tarzlarını değil, daimî ve kalıcı mutluluğu dikkate alır” (Nasr, 2014: 77). Nasr’a göre Arapçada *s’ d* kökünden gelen saadet kelimesi, İngilizcedeki *happiness* ve *felicity* terimlerini karşılayan en uygun terimdir. Fakat Arapçada kullanılan “*tahsîl’üs-saade*” (mutluluğun kazanılması) ibaresinin İngilizceye “mutluluğun peşinden koşmak/mutluluğu aramak” diye tercüme edilebilecek “*pursuit of happiness*”ten farklı bir rezonansı vardır. İslam düşüncesi, gerçek mutluluğun bu geçici dünya ile sınırlı olmadığını, fânî değil, bâkî bir niteliğinin olması gerektiğini vurgular.

Eski Yunan’da mutluluk için kullanılan “*eudaimonia*” terimi, Arapça “*saadet*” kelimesi ile karşılanmıştır. Saadet sözlükte talih, uğur, bereket olarak açıklanmakta ve mutluka dış bir varlığın etkisine atıf yapılmaktadır (Çağrı, 2008). Bu anlamıyla Türkçede saadet kelimesi, İngilizcedeki “*happiness*”in şansla, talihle bağlantılı anlamlandırılması ile örtüşmektedir. “*Happiness*”in Eski Yunan’daki talih, tanrıların ihsan anlayışı ile örtüşen yönleri bulunmaktadır. Zaten Yunanca *eudaimonia* ifadesinin kişinin *daimon*’unun yani talihinin yanında olması gibi bir anlamı da vardır.

TDV İslam Ansiklopedisi (Çağrı, 2008), mutlulukla bağlantılı kavramlar bahsinde “nasip” ve “talih” kelimelerine de yer verir. Nasip, “İlâhî iradenin insanlar için çizdiği hayat programı” anlamında kullanılan bir terimdir (Topaloğlu, 1991). Talih ise “insan irade ve kudretinin ötesinde gelecekte gerçekleşecek olan bir program”dır, başka bir deyişle, “kaderin daha çok iyi yönde olmak üzere bir tecellisi”dir (Topaloğlu, 1991). Arapçada “pay, hisse, bölüşülen şeyin belli bir kısmı” anlamına gelen kismet ile nasip kelimeleri de Türkçede aynı maksatla kullanılmaktadır. Kismet “bölmek, bölüşmek” anlamındaki kasım ve iktisam kelimeleriyle bağlantılıdır. Bir ayette,

“Dünya hayatında onların geçimliklerini biz taksim ettik” (Kur’an 43:32) denilmektedir. Buna göre kismet, “Allah’ın daha çok geçim açısından önceden (ezelde) herkesin elde edeceği şeyleri belirlemesi, rızkını taksim etmesi”, nasip ise “bu taksimde herkese ayrılan pay” manalarına gelir (Aktan, 2022). Saadet kelimesinin, söz konusu talih ve Tanrı’nın taksimini vurgulayan bağlantılı kelimelerin yanı sıra, insanın Tanrı ile yakınlığını vurgulayan başka bazı kelimelerle de bağlantısı mevcuttur. Saadeti ifade etmek için *itminan*, *felâh*, *rızâ*, *yakîn* gibi kelimeler de kullanılır (Açıkgenç, 2013).

Sa’d kökünden türeyen kelimeler Kur’an’da iki yerde geçer: “Mutlu (*said*) kılınanlara gelince, onlar Cennet’tedirler, Rabbinin dilemesi hariç gökler ve yer durdukça, bitmez bir lütuf olarak orada ebedî kalacaklardır” (Kur’an 11:108) ve “O gün geldiğinde O’nun izni olmadan hiç kimse konuşamaz. Aralarından bazıları şaki, bazıları ise saiddir” (11:105). Bu iki ayette de mutluluk cennetteki makamlara ve ahiretteki gerçekliğe işaret etmektedir. Ahiretteki durumdan bahsederken Kur’an sadece *said* kelimesini kullanmaz. *Felah*, *ferah*, *sürur*, *Rıdvan*... gibi pek çok kelime, ahiret saadetine ulaşanların konumunu anlatmak üzere kullanılır. Mesela, saadet Allah’a yakınlıkla (*kurb*) elde edilir. Kur’an’ın ifadesiyle “Hayırda ve iyilikte önde olanlar, Allah’a yakınlştırılmış olanlardır. Nimetlerle dolu cennette...” (Kur’an 56:10-12)

Mutluluğun anlamıyla alakalı bir dizi kelime daha vardır ki bunlar da “*sürur*” kökünden türemiştir. “Bakanları mesrur eder” (Kur’an 2:9), “Onların üzerine sürur indirilmiştir.” (Kur’an 76:11), “O gün yüzler parlak ve mesrur olacaktır.” (Kur’an 84:9), “O gün bazı yüzler vardır ki pırıl pırıl parlarlar; gülerler, sevinirler.” (Kur’an 80:38-39). Son iki ayet yine cennetteki konumla alakalıdır, ama *sürur* ve *mesrur* kelimeleri dünya hayatındaki sevinç ve mutluluğu anlatmak için de kullanılır. Bir başka kelime grubu da *frh* kökünden türeyenlerdir. İsim olarak *ferah*, fiil olarak da *yefrahu*... Bu terimler Kur’an ayetlerinde sekiz değişik yerde geçer ve daha ziyade Allah’ın rahmeti ile bağlantılıdır: Allah’ın lütuf ve rahmeti altında ferahlık içindedirler; Rablerinin rahmeti sayesinde feraha ermişlerdir. *Sa’d* kelimesinden

türeyen isimler gibi *ferah* ve *sürur* kelimeleri de Müslümanlar arasında isim olarak, özellikle kadın ismi olarak kullanılmaktadır.¹⁵

Nasr'a (2014) göre, Kur'an'ın mutluluk anlayışı söz konusu olduğunda dikkat çekilmesi gereken kelime öbeklerinden biri de *rıza* kökünden türeyenlerdir, ki bu İngilizcedeki *contentment* kelimesine karşılık gelir. Her ne kadar kendisi Arapça farklı bir kökten türemiş olsa da *contentment* karşılığı olarak Türkçede “memnuniyet” kelimesini kullanıyoruz. Kur'an'daki en çok bilinen ayetlerden biri: “Ey mutmain olan nefis, razı olarak ve razı olunmuş olarak Rabbine dön. Kullarımın arasına gir, cennetime gir” (Kur'an 89:27-30). Nasr (2014) Cennetteki en yüksek mertebelerden birinin adının aynı kökten gelen Rıdvan oluşuna ve böylece Kur'an'da mutluluk ve memnuniyetin Cennetle ilişkisinin tekrar vurgulanmış olduğuna dikkat çeker.

İslam ilim ve düşünce geleneğinde, mutluluğun muadili olarak kullanılan saadet çok temel bir meseledir. Ebu Nasr Fârâbî'nin *Tahsîl'üs-Saade* (10. yüzyıl), İbn Miskeveyh'in *Tertib'üs-Saade* (10. yüzyıl), Gazâlî'nin *Kimyâ-i Saadet* (11. yüzyıl) adlı kitapları ve İbn Arabî'nin *Fütuhat-ı Mekkiyye* (13. yüzyıl) adlı eserinin bir bölümü başta olmak üzere bu konuda yazılmış pek çok eser vardır ve bazılarının bizzat ismi “saadet” terimini içerir. Fârâbî, *Tenbîh*'te mutluluğun mahiyetini ve ona ulaşmanın yollarını incelemiş, *es-Siyâsetü'l Medeniyye*'de ise mutluluğun en ideal biçimde yaşanabileceği ideal toplum fikrini açıklamaya girişmiştir (Özcan, 2014). Fârâbî, ilimlerin öğrenilmesi ve mutluluk arasında doğrudan bir ilişki kurduğu için aslında onun tüm eserleri bir şekilde mutluluk düşüncesini aktarmaktadır. İbn Miskeveyh, kendinden önceki İslam filozoflarına da atıf yaparak ahlak konusunu hem felsefi hem de dinî kaynaklara dayanarak açıklamıştır. Ayrıca mutluluk üzerine bir risalesi de bulunan İbn Miskeveyh, *Tertibu's-sa'âdât* ve *Menâzilu'l-'ulûm*'da Aristotelesçi tarzda bir mutluluk derecelendirmesi yapmaktadır. Mutluluk Mertebelerinin Düzenlenmesi ve İlimlerin Menzilleri olarak tercüme edilen eserde mutluluğun ne

¹⁵ Sa'd, Said, Mesud, Suad, Mesude, Saide ve Sadiye saadet kökünden gelen yaygın isimlerdir. Aynı şekilde İngilizcede de Joy ve Felicity, kadın ismi olarak kullanılır.

olduğunu ve mutluluğa ulaştıracak erdemlerin nasıl kazanılacağını ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır (Özturan, 2019).

İslam filozoflarının mutluluk anlayışı lafzi olarak alındığında “amaç” olma bakımından mutluluk biliminin, pozitif psikolojinin “herkes mutluluğa ulaşmak ister” mottosu ile örtüşüyor gibi düşünülebilir. Çünkü pozitif psikologlara göre mutluluk, hayattaki en önemli amaçtır (Diener, Sapyta ve Suh, 1998; Veenhoven, 2018; Kesebir, 2018). İslam filozoflarına göre de gerçek mutluluk, “kendi kendine yeterli olan ve başka bir şeyden dolayı değil bizzatihi kendinden dolayı talep edilen, kendisinin ötesinde insanın isteyebileceği başka bir şey olmayan gayedir” (Bircan, 2018). Fakat İslam filozoflarına göre mutluluk çabası, bir duyguya ulaşmayı değil, yetkinliğe ulaşmayı hedefler. Yetkinlik ise insanın yaratılış gayesine uygun hareket etmesi ve tüm potansiyelini gerçekleştireceği bir çabanın sonucunda ulaşılabilen bir gayedir ve bu ancak cennette mümkün olacaktır.

İslam filozoflarına göre insan, “gaye-güdücü” (teleolojik) bir varlıktır. İnsanın gayesi mükemmel olmak, kemâle erişmektir. Mutluluk (*es-saade*) bu anlamıyla bir yetkinlik, bir kemâl durumudur ve insanın varoluş sebebidir. Fârâbî bu hakikati şu şekilde ifade eder: Her varlık, en ileri yetkinliğe (*el-kemâlü'l-aksâ*) ulaşmak için yaratılmıştır. İnsanın ulaşacağı bu en yüksek yetkinlik düzeyi ise en yüce mutluluk (*es-saadetü'l-kusvâ*) olarak adlandırılmıştır (Bircan, 2001). Efdalüddîn-i Kâşânî (Baba Efdal), *Medaric'ül-Kemâl* adlı risalesinde şöyle der: “Saadet, her şeyin kendi içinde bulunan kemâl derecesine ulaşmasındadır. Tam tersi, sefalet ise o şeyin tamam olamamasından ve kemâlden uzak olmasından kaynaklanır” (Aktaran Nasr, 2014: 83).

Yetkinlik, yaratılmış bir varlığın potansiyelini gerçekleştirmesi demektir. İbni Sînâ'ya göre insan türünün kendine özgü yetkinliği “*nefs-i natika*” sahibi olmasıdır ve mutluluğu da bu yetkinliği gerçekleştirmesine bağlıdır. Mutluluk, insanın davranışsal açıdan iyi, bilişsel açıdan da doğru bir yeterlilik düzeyine ulaşması, yani erdemi kazanması, bu yetkinliğe ulaşmasıdır. İbn Sînâ'ya (2026) göre, nefsin kuvvelerinin kendilerine özgü fiilleri yapmasıyla yetkinliğe ulaşılır. Bircan (2018) bu açıdan bakınca mutluluğun kazanılması gereken bir durum olduğuna dikkat çeker. Zira

erdemlerin elde edilmesi yetkinlik için zaruri olduğundan, yetkinlik için gereken her şey mutluluk için de zorunlu olur. Fakat Bircan, İslam felsefesinde mutluluk, insanın yöneldiği gaye ve bir yetkinlik düzeyi olarak kabul edildiğinden, mutluluğun nasıl kazanılacağından önce ne olduğunu tespit etmenin daha öncelikli olduğuna dikkat çeker.

Bircan (2018), mutluluğun elde edilmesi için gerekli olan yetkinlik durumunun “iyi” (*hayr*) ile bağlantısına da işaret eder ve “her şeyin iştiaak duyup yöneldiği, tercih ettiği ve varlığını onunla tamamladığı yetkinlik için faydalı olan şeylere ‘iyi’ denilmiş” olduğunu belirtir. Mutluluğun katmanlı olması gibi, iyi de katmanlı bir yapıdadır. Bir şey kendinde iyi olabilir (ki buna bizatihi iyi denir) ya da başka bir iyyinin elde edilmesine vesile olabilir (ki ona da arızı/görelî iyi denir). İnsan nasıl yetkinlik için en yüksek mutluluğu hedefliyorsa, davranışlarını düzenlerken de hep “en iyi”yi, dolayısıyla en yüksek mutluluğu elde etmesini mümkün kılacak akli ve ahlaki ideali hedeflemelidir (Bircan, 2018).

İslam düşüncesinde mutluluğun katmanlı, dereceli bir yapıya sahip olduğu görülür. Fârâbî’de bu dereceli yapı çok açık bir şekilde ifade edilmiştir. Birincisi, nefsin ancak ölümden sonra ulaşabileceği, dışsal etkiye ve maddi aleme kapalı, kalıcı ve hakiki mutluluk olarak “tam (kusvâ, ebedî, yüce) mutluluk”tur. İkincisi ise talihten etkilenebilen, bedende ve nefiste yaşanabilen, geçici hazları da içeren dünyevi mutluluktur, yani kişinin dünyadaki yetkinlik derecesine göre tam mutluluktan aldığı paydır (Bircan, 2018). Her ne kadar gerçek mutluluk, saadet, öte dünyada elde edilebilecekse de manevi temrinler sayesinde bu hayatta da kazanılabilir. İnsan bu dünya hayatında yaşarken de içinde cenneti yaşayabilir. İşte bu sebeple Sûfiler arasında rıza makamı en üst makamlardan biri olarak kabul edilir. İmam Kuşeyrî (11. yüzyıl) rızayı, ruhun erişebileceği en üst makam olarak kabul eder (2025). *Rıdvan* kelimesi Kur’an’da ondan fazla yerde geçer. Nitekim, İbn Arabî (2016) rızanın mutlulukla ilişkisini ifade etmek üzere “Mutlu (*said*) insan, Allah’ın kendisinden razı olduğu kimsedir” demiştir.

İbn Arabî'ye (12-13. yüzyıl) göre “Asıl saadet, Allah’ı bilmededir.” Ancak saadete ulaşabilmek için insanın, Allah’ın celal isimleri yönünden değil, rahmani isimleri yönünden yakîni tecrübe etmesi gerekir. İbn Arabî bu konuyu Sûfîlerin itaat hali olarak tanımladığı yakîn makamını ele alırken anlatır. Kulun saadeti, istisnasız bütün kişisel arzularına ulaşmasıyla gerçekleşir ve bu da ancak cennette vuku bulacaktır. Bu dünyada kul kendisini saadetten alıkoyacak bütün kişisel arzularını terk etmelidir. Avamın ve insanların çoğunun ‘yakınlığı’ saadete yakınlıktır. İnsan saadete ulaşmak için itaat eder (Aktaran Chittick, 2016).

Hoca Abdullah Ensarî (11. yüzyıl) şöyle demiştir: “Yaratılmışların saadetinin dayandığı ve kulluğun onunla aydınlandığı üç şey vardır: Dilin Hakk’ı anma ile meşgul olması (*zıkr-i Hak*), kalbin Hakk’ın aşkına gark olması (*mihr-i Hak*) ve kalbin derûnunun Hakk’ın nazarı ile dolması (*nazar-ı Hak*)” (Aktaran Nasr, 2014: 82). Gazâlî (11-12. yüzyıl) de, *Kimyâ-i Saâdet* adlı çok bilinen ve okunan kitabındaki bölümlerden birine “İnsanın saadeti, Allah Teâlâ’yı bilmektedir” başlığını koymuştur: İnsanın saadetinin Allah’ı bilmekte olduğunun nereden anlaşılacağı sorusuna cevaben “Her şeyin saadetinin, o şeyin lezzet ve rahatında olduğunu herkes bilir. Her şeyin lezzeti ise tabiatının çektiği taraftadır. Her şeyin tabii muktezası (ne için yaratılmışsa), yaratıldığı şey içindir” demiştir (Gazâlî, 2015: 36).

Kindî (9. yüzyıl), *Risâle El-Hîle li-def’i’l-aḥzân* eserinde mutluluğa ancak iyi bir yaşam sürerek, kalıcı hazların elde edilmesiyle ulaşılabileceğini, kalıcı hazların ise ancak akıl ile mümkün olduğunu ifade eder. Üzüntüden kurtulmanın yolu akla dayalı bir yaşamdan geçer (Aktaran Bircan, 2001). Fârâbî de mutluluğu, aklî, entelektüel hayatta görür. Bedensel zevkler ve hazlarla değil, insan ancak aklen yetkinleşirse mutluluğa ulaşabilir. Saadetin bu dünyada iken aklen bilfiil hâle gelebilmesi mümkün değildir, çünkü nihayetinde bedenli varlıklarız. O yüzden en yüksek mutluluk (*saadetül kusva*) ancak ölüm sonrası elde edilebilir. Ama onu elde edebilmek için de bu dünyada belli bir çaba içine girmek gerekir. İnsanların bu dünyada mutluluğa, öte dünyada da gerçek mutluluğa kavuşabilmeleri için bu dünyada iken gerekli olan şeyler dörttür: nazari erdemler, fikri erdemler, ahlaki erdemler, pratik/ameli sanatlar,

zanaatlar. Bu da ancak bir medinede, yani şehirde mümkündür. Şehirde de iyi bir yönetim olmalıdır. Oradaki politik ortam olmadan gerçek mutluluk elde edilemez (Bircan, 2001). Fârâbî, ölüm sonrasında en yüksek mutluluğa ulaşabilmek için gerekli olan ve bu dünyada elde edilmesi gereken kalıcı hazları ve ulaşılması gereken mutluluk düzeyini sosyopolitik bir bağlama yerleştirir. Mutluluk sadece bireysel bir duygulandırmadan ibaret olmadığı gibi, “tahsil edilmesi” ancak “*medinetül fazıla*”da, yani iyinin, ahlaki olanın yeşermesine imkân verecek bir sosyopolitik ortamda mümkün olacak bir yetkinliktir (Bircan, 2001).

Görüldüğü üzere İslam ilim ve düşünce geleneğinde saadet, mutlu hissetmekten ibaret bir duygudurumu değil, “iyi” ile, “iyi olmak” ve kemâle ermek ile bağlantılı bir gayedir. Aynı kelimeler kullanılıyor gibi görünse de bazen tercüme edilemezlikten, bazen de kavramın içeriği dikkate alınmadığından kolaycı aktarım ve eklemeler yapılmaktadır. Bunun en bariz örneğini, pozitif psikolojinin Kur’an’ın tavsiye ettiği umut, sabır, şefkat, affedicilik gibi bazı hasletleri kes yapıştır mantığıyla mutluluk biliminin birer unsuruna dönüştürmesinde görmek mümkündür.

2.1.3.4. “Happiness” Her Dilde Aynı Anlama Gelir Mi? Dilbilimsel ve Kültürel Bir İnceleme

David Myers ve Ed Diener’in çok sık atıf yapılan “Who is Happy?” adlı makalesi “Psikoloji ilk yüzyılında mutluluk ve doyum (tatmin) gibi olumlu duygulara değil, depresyon, anksiyete gibi olumsuz duygular üzerine odaklandı” tespitiyle başlar (1995: 10). Yazarlar bu durumun değişmesi gerektiğini ve haddi zatında değiştiğini vurgularlar. Yaptıkları araştırmalar insanların çoğunun oldukça mutlu olduğunu ortaya koyuyor, en yüksek mutluluk oranları ise Batı’da ve özellikle Kuzey Amerika’da karşımıza çıkıyordu. Myers şöyle diyordu: “Ulusal anketlerde Amerika’da insanların üçte biri çok mutlu olduğunu söylüyor. Sadece onda biri ‘pek mutlu değilim’ cevabını veriyor. Geri kalan çoğunluk ise kendisini ‘oldukça mutlu’ olarak ifade ediyor” (Myers, 1992: 25).

Myers ve Diener (1995) araştırma sonuçlarına bakarak ulusların mutluluk düzeylerinin önemli derecede farklılık gösterdiğini ve bu farklılığın anlamlı olduğunu vurgularken, siyaset bilimci Ronald Inglehart (1990) mutluluğun kendisinin değil, beyan edilen mutluluğun farklı oluşundan bahsedebileceğimizi söyler. Fransızların, Almanların ve Yunanların, Hollandalılardan, Danimarkalılarından ve İsveçlilerden daha mutsuz olmasını anlamlı bulmayarak farklı yerlerde dünyaya gelmiş olmanın mutluluk düzeyine bir etkisi olacağı fikrine itiraz eder (Inglehart, 1990).

Wierzbicka (2004) ise bu meseleyi dilbilimsel açıdan ele alır. Eğer Almancada *glücklich*, İngilizcedeki *happy* ile aynı anlama sahip değilse, Almanların yüzde 14'ünün kendilerini *sehr glücklich* olarak tanımlamış, buna mukabil Amerikalılarsa yüzde 31'inin kendilerini *very happy* olarak tanımlamış olduğu bir rapor anlamlı bir şekilde karşılaştırılabilir mi diye sorar (Wierzbicka, 2004: 35).¹⁶ Ona göre Fransızlarla Amerikalıların anketlerde farklı öz bildirim oranları sergilemeleri, Fransızca *heureux* ile İngilizce *happy* kelimeleri arasındaki semantik farka bağlanabilir. Bu değerlendirmeyi yaptığı 2004 yılı itibarıyla mutlulukla ilgili literatürde linguistik farkların bir önemi olduğunun inkâr edildiğini vurgular (Wierzbicka, 2004). Mesela Layard, “kelimelerin farklı dillerde aynı anlama sahip olduğuna dair doğrudan kanıt mevcuttur” demiş, bu iddiasını desteklemek üzere mutluluk sorusunu hem İngilizce hem de Çince cevaplamaları istenen Çinli öğrencilerin hemen hemen aynı oranda bir cevap vermiş olmasını öne sürmüştür. Bu cevaplara dayanarak “Mutluluk kavramının bütün kültürlerde benzer olduğu görülüyor” kanaatine varmıştır (Layard, 2003: 17).

Wierzbicka (2004), Layard'ın bu iddiasını geçersiz kılacak şekilde ve Çinli dilbilimci Zhengdao Ye'nin çalışmalarına dayanarak Çinlilerin İngilizcedeki '*happiness*'ten farklı olarak ona benzer iki temel kavrama sahip olduklarına dikkat çeker. Bunlardan biri “olumlu bilişsel değerlendirmenin, kişisel karakterin ve beklenmedik bir olayın birdenbire ve yoğun bir iyi hisse yol açtığı ve bunun da yüz ve beden ifadesi olarak dışarıdan görülebilecek bir tepkiyle sonuçlandığı” bir durumdur

¹⁶ Ayrıca bkz. Wierzbicka, 1999.

(Wierzbicka, 2004: 36). Diğeri ise İngilizcedeki *happy* kelimesine daha çok benzer ve hoşnutluk, memnuniyet ve eğlenme gibi sözcüklerin bir bileşimi gibidir. Yani, kavramın birinde kişi dışarıdan gizemli bir güçle karşılaşmış ve bu karşılaşmaya anlık ve aktif bir tepki vermiş, bu dış uyaran karşısında heyecanlanmıştır. Diğerinde ise kendi çabası mevcuttur. Her iki yön de önemlidir ve kültürel olarak yaygındır. Her iki terim de Çinlilerin temel duygu terimleri arasında yer alır.

Wierzbicka, Çince ve İngilizcede kelimelerin birbirine eş olmamasının Çinlilerin ve Amerikalıların hayata karşı tutumlarının anlamlı bir karşılaştırmaya tabi tutulamayacağı anlamına gelmediğini söyler. “Karşılaştırılabilirler, fakat bunun için ortak bir ölçü gerekir. Bunun için bütün dillerde bulunan basit ve evrensel insani kavramlardan oluşan küçük bir dil setini kullanmak gerekir: İyi, kötü, bilmek, düşünmek, istemek, hissetmek, yaşamak ve buna benzer elli kadar kelime daha” (Wierzbicka, 2004: 37). Fakat bu ölçme işleminde “mutlu, memnun” ya da “iyi-oluş” gibi kültüre özgü özellikler gösteren kelimeler yer almamalıdır.¹⁷

Wierzbicka’ya (2004) göre, İngilizce *happy* ve *happiness* kelimelerinin Çince ya da başka dillerde tam karşılığı olan semantik eş anlamlılarının bulunabileceğini düşünmek bir illüzyondur. Hatta İngilizcedeki kullanımda ‘*happy*’nin sıfat halinde kullanılması çok daha büyük farklılıkları ortaya çıkarır. Fransızca *heureux*, Rusça *scastlivyy* ya da Almanca *glücklich* kelimelerinin aksine, *happy* istisna ile (mesela bahsedilen saadet anlamındaki *bliss* gibi) sınırlandırılmış değildir, herkesin ulaşabileceği bir duruma işaret eder. Mutlu olmak da istisnai bir durum söz konusu değildir: Bir kimse epeyce mutlu olabilir, oldukça mutlu olabilir, yeteri kadar mutlu olabilir, hiç mutlu olmayabilir vb. Wierzbicka’ya göre bir insanın epeyce mutlu (*pretty happy*) olması anlayışı modern bir icattır (2004: 8). *Happy* sıfatı isim olan *happiness*’e semantik olarak yakın olduğu zamanlarda İngilizcede epeyce mutlu (*pretty happy*) gibi ifadeler yoktu. İngilizce konuşanlar için (*being happy*) mutlu olmak çok nadir rastlanan bir durumdur.

¹⁷ Ayrıca bkz. Goddard ve Wierzbicka, 2002 ve Wierzbicka, 1996.

Happiness hâlâ belli ölçüde nadir ve ayrıcalıklı bir şey olarak görülüyor, ama *happy* yani mutlu, *happiness*'ten o kadar uzaklaşmış durumda ki neredeyse *happiness* ile *okay* arasında bir yerlerde değerlendirilebilir. “Yapılan düzenlemelerden mutluyum (*I'm happy*)” ifadesindeki sözdizimsel çerçeve anlambilimsel zayıflamayı ortaya koymaktadır. Bu zayıflama, Peter Stearns'e (1994) göre modern Anglo-Amerikan kültüründeki genel duygusal yoğunluk azalmasını ele veren bir tezahür olarak görülebilir. Diğer taraftan, İngilizcede *happy* kelimesinin yaygınlaşması Wierzbicka'ya (2003) göre *woe*, *sorrow* ve *grief* (elem, üzüntü, keder) kelimelerinin daha az kullanılmasıyla paralel bir gelişme gösterir. Modern İngilizcede *woe*, *sorrow*, *grief* normal hayatın dokusundan çıkarılmıştır. Eski İngilizcede bu kelimeler günlük hayatın sıradanlığı içinde kendine yer bulurdu, oysa günümüz İngilizcesinde *grief* (keder/yas) yalnızca sevilen bir kimsenin ölümü gibi istisnai bir olayla sınırlandırılmıştır. Aynı zamanda mutluluk da nadir ve genele şamil olmaktan çıkmış, sıradan hale gelmiştir. *Happy* kelimesi İngilizce duygu ifade eden sıfatlar arasında en yaygın kullanılan sıfatlardan biri haline gelmiştir. Wierzbicka *happy*'nin aksine Fransızca, İtalyanca ve Rusçadaki karşılığı olarak düşünülen *heureux*, *felice* ve *scastlivyy*'nin az/çok şeklinde derecelendirilemeyeceğini, bu yüzden de ölçülmesinin söz konusu olamayacağını söyler. “Bir kişiden *bonheur*'unu birden ona kadar bir skalada ölçmesini istemek, kişinin iyi talihini ölçmesini istemektir” der (2003: 39).¹⁸

Inglehart (1990) da Eurobarometer araştırmasındaki soruların Amerikan araştırmalarından tercüme edildiğini ve bunun da sorun teşkil ettiğini iddia eder. Amerika'da yapılan araştırmalarda sorulan “*How are things going these days?*” sorusunun her dilde aynı anlamı vurgulayacak şekilde tercüme edilmesinin zor olduğunu söyler. Nitekim bu ifade Türkçeye “Durumlar nasıl?” ya da “İşler nasıl gidiyor?” şeklinde tercüme edilebilir, ama bu durumda da sorunun tınısı informal olacaktır. Wierzbicka, “mutluluğu hissetmek” ifadesinin bile tercümede sorun ortaya

¹⁸ Dinçer (2024) Türkçede duygu isimleriyle ilgili yaptığı araştırmada, bir isim olan mutluluk kelimesi için derecelendirmenin mümkün olduğunu iddia eder. Duygu isimleri (özlem, sabır, mutluluk, üzüntü, hırs, pişmanlık gibi) olayı tanımlayan isimler ya da sıfatlar gibi niteleyici anlam taşımaktadır. Bu yüzden de mutlu sıfat olarak az mutlu, çok mutlu gibi dereceli yapı içinde bulunabiliyorsa, bir isim olan ‘mutluluk’ da derecelendirilebilir.

çıkarcacağını, çünkü bunun Fransızca ve Rusçaya tercüme edilemeyeceğini söyler (Wierzbicka, 2004). Wierzbicka'nın bu analizlerine dayanarak Duncan (2014) da mutluluk araştırmacılarının kültürlerarası bulguları geçerli kabul ettirme gayretiyle çağrışım ve tercüme inceliklerini görmezden gelme eğiliminde olduklarını vurgular.

İngilizce *happiness* kelimesinin kökeni “*hap*”, “şans, kader ve talih” anlamlarına gelir. Günümüz İngilizcesinde şans eseri meydana geldi anlamında kullanılan “*happen*” kelimesi hâlâ kullanılmaktadır. Oxford İngilizce Sözlük’te “*happiness*” maddesine bakıldığında sözcüğün yazılı kullanımına ilişkin kayıtları ancak 16. yüzyıldan itibaren izlenebilmektedir. Bu tarihten itibaren, “şans, talih, başarı” anlamlarının genişletilerek başarı elde etmek ya da talihinin iyi gitmesi sonucu hissedilen hoş duyguları da kapsayacak şekilde kullanıldığı görülmektedir (Oxford University Press, t.y.).

Happiness kelimesinin İngilizcede etimolojisi tesadüf ile alakalıdır. Orta Çağ İngilizcesinde ‘*hap*’ şans demektir. İngilizcede mutluluğun en eski anlamlarından biri şanslı olmak, kaderinin iyi olması ya da talihin kayırması gibi fikirlerle bağlantılıydı. *Happiness* başa gelen şey demektir ve burada başa gelen şeyin iyi olduğu vurgusu vardı. Bu anlam şimdi çok eskilerde kalmış olarak değerlendirilebilir. Şimdilerde mutluluğu başımıza gelen bir şey olarak değil de kendi yaptıklarımızın sonucu, çok çalışmamızın bir ödülü olarak kabul ediyoruz. Sara Ahmed (2008) yine de bu eski kullanımı, dünyada başımıza gelen şeylere dikkatimizi çektiği için anlamlı bulduğunu söyler. Bu nedenle mutluluk kelimesinde “iyi şans” ile “iyi duygular” arasında semantik bir karmaşa söz konusudur. İyi şans, ilahi ihsana atfedildiği sürece haz ve mutluluk ahlaki olarak iyi davranışın dünyevi mükafatına eşit bir anlamda olmaktadır. Aydınlanma dönemi teologları, haz almanın ilahi ihsanın bir işareti olduğunu ve dolayısıyla ahlaki iyilik ile öznel hazzın anlamlı bir şekilde irtibatlandırılabilirliğini iddia etmişlerdir (McMahon, 2013).

Günümüzde İngilizce konuşanlar mutluluğu haz, neşe ya da sevinç gibi “iyi hisler”le irtibatlı görüyorlar (Wierzbicka, 1999). Böylece mutluluğun anlamı iyi talih ya da servet gibi kriterlerden ziyade bireyin öznel duygularına doğru bir kayma

sergiliyor. Belki mutlulukla sonuçlanabilir, ama iyi talih artık mutluluk demek değil. Günüümüzde artık mutluluğu Malthus'un 1789 yılında yazdığı gibi "bir ulusun halkını besleyebilme kapasitesi" olarak tarif etmiyoruz. Bunun yerine, çağdaş kişisel gelişim literatürü mutluluğun "içerden geldiğini" ve bizim düşüncelerimizin ve kişisel tercihlerimizin bir sonucu olduğunu sürekli tekrarlıyor. Hatta çağdaş İngilizcede "Telefon faturandan mutlu musun?" ("Are you happy with your phone bill?") diye de sorulabiliyor. *Happy* kelimesi nihai olarak "arzulanan bir durum" olma anlamından uzaklaşmışa benziyor (Wierzbicka, 1999). Günüümüzde sadece "tamam" ya da "tatminkâr" denilebilecek şeyleri anlatmak için de "*happy*" kelimesi kullanılıyor. Gariptir ki günüümüz İngilizcesinde "mutlu" olduğu bildiriminde bulunan bir kimsenin illa da "mutluluğu" deneyimliyor olduğundan bahsedemeyiz. Fakat genel olarak mutluluğun anlamı daha ziyade öznel yöne doğru bir kayma yaşamıştır.

Mutluluğun kazandığı bu yeni anlam, yani standartlaşmış, ölçülebilir, bireysel "iyi hissetme" anlayışı, mutluluk biliminin kavramsal temelini oluşturmaktadır. Ancak bu semantik dönüşüm, farklı dillerdeki karşılıklarından da görüleceği üzere, evrensel değildir. "*Happy*" kelimesinin yaşadığı anlam kayması, İngilizce merkezli mutluluk ölçümlerinin diğer dillere ve kültürlere uygulanmasında ciddi geçerlilik sorunlarına yol açmaktadır.

2.1.3.5. "Türkçe Mutluluk": Saadet, Mutluluk, Bahtiyarlık, Huzur

Wierzbicka'nın (2004) İngilizce *happy/happiness* sözcükleri üzerinden yaptığı analize benzer bir incelemeyi Türkçe mutlu/mutluluk sözcükleri üzerinden yapacak olursak, hem kavramların kültürel yüklerine hem de ölçülebilirlik bakımından elverişliliğine dair bir idrake kavuşabiliriz. Çağdaş sözlüklerde (mesela Redhouse İngilizce-Türkçe sözlük) İngilizce *happiness* kelimesinin Türkçe karşılığı olarak "sevinç, saadet, bahtiyarlık" kelimeleri yer alsa da en sık kullanılan karşılık "mutluluk" kelimesidir denilebilir. İyi talih ve iyi şans karşılıkları ise "eski dilde" kategorisi altında yer almaktadır.

Mutluluğun Türkçedeki anlam haritasına baktığımızda, mesela Kubbealtı sözlükte (2024) mutluluk kelimesinin karşılığı “mutlu, huzurlu, mesut ve bahtiyar olma durumu, saadet” olarak verilmektedir. Mutluluğu tanımlayan sözcüklerden “bahtiyar”a ise “talihli, mesut, mutlu” şeklinde anlam verilmiş olduğu görülüyor. Kubbealtı sözlüğe (2024) göre “mutluluk”un anlam haritasında bunlardan başka “mürüvvet” ve “devlet” gibi kelimeler de mevcuttur. Mürüvvet, ana babanın çocuklarıyla ilgili sünnet, iş güç sahibi olma ve bilhassa evlilik gibi önemli hayat dönemlerini görmekten ve onları yetiştirmiş olmaktan dolayı duyduğu sevinç, mutluluk olarak tanımlanıyor. Ayverdi (2010) kelimenin yiğitlik, mertlik gibi özelliklerle tanımlanan söz konusu anlamı Türkçede kazanmış olduğunu belirtir. İlhan Ayverdi (2010) kökü belli olmayan “mutlu” kelimesinin ise genellikle birlikte kullanıldığı “kutlu”ya benzetilerek türetilmiş olduğunu söyler. Aslında kelime yeni olmayıp *Kamus-i Türki*'de "uğurlu, kuvvetli, mes'ud, said, bahtiyar" anlamında geçer (Şemseddin Sami, 2023). Ayverdi'ye (2010) göre, eski metinlerde pek geçmeyen “mutlu” kelimesi, dil devriminde Arapça kökenli “mesut” kelimesinin karşılığı olarak tekrar canlandırılmıştır. Bu açıdan bakıldığında “mutluluk” kelimesinin 1940’lı yıllarda Türk Dil Kurumu sözlüklerine girmiş olması şaşırtıcı değildir.

Sözlüklerde “mutlu” için “mesut”, “mutluluk” için de “saadet” karşılığının kullanıldığını görüyoruz. Fakat yıllar içinde kullanım sıklığına bakıldığında, “saadet” yerine “mutluluk” kelimesinin daha ön sıralarda yer aldığı görülmektedir. Saadet, “iki cihan saadeti” gibi deyimlerle dilde zengin bir kullanım alanına sahip olmasının yanı sıra, saygıdeğer muhatabın evine “saadethane”¹⁹, Peygamberimiz Hz. Muhammed’in (s.a.v.) yaşadığı döneme “asr-ı saadet/zaman-ı saadet”, giysisine “hırka-i saadet”, evine “hane-i saadet” denilmesinde de görüleceği üzere çok yaygın bir kullanım alanına sahiptir. Tanzimat dönemi sonrasında, romanlarda “saadet-bahş” (Halit Ziya Uşaklıgil), yani mutluluk veren, saadet bahşeden anlamında kullanıldığı görülür. Tanzimattan önce daha ziyade Osmanlı padişahları için kullanılan, daha sonra

¹⁹ Arapça “saadet” ve Farsça “hane” kelimelerinden oluşan saadethane, içinde mutlu olunan veya mutlu kimseleri barındıran ev, mutluluk ve saadet yuvası anlamına gelir. Eskiden saygı ifadesi olarak bir büyük zatın evinden bahsedilirken kullanılırdı.

beylerbeyi, miralay gibi rütbelere sahip askerlere verilen resmî unvanın “saadetli” olması da dikkat çekicidir. Yüksek makamdakiler için kullanılan “devletli, saadetli” gibi sıfatlar dil devrimi sonrası kullanılmamıştır.

Mutluluk ile ilintili sözcüklerin günümüz Türkçesindeki kullanım sıklığına bakıldığında, dilde sadeleşme ve öz-Türkçeleşme sebebiyle bazı kelimelerin artık tedavülde olmadığı görülmektedir. Mesela 1945-1950 arası yazılı metinlerden hazırlanan Türkçenin kelime sıklığı sözlüğünde (Ölker, 2011) yer alan “bahtiyar/bahtiyarlık, mesut, mürüvvet, saadetli, şans, talih” gibi kelimeler, 2016’da (Aksan vd.) yayınlanan bir başka kelime sıklığı sözlüğünde yer almıyor. En sık kullanılan ilk beş bin kelime arasında bu ibarelerin yer almaması, sadece dilbilimsel açıdan değil, kültürel değişim açısından da ele alınması, analiz edilmesi gereken bir konudur. 2018 yılında hazırlanan bir başka kelime sıklığı sözlüğünde (Aksu ve Adalı, 2018) “mutlu” ve “mesut” sözcükleri en sık kullanılan ilk iki bin kelime içinde yer alırken mutlulukla bağlantılı “haz, saadet, bahtiyar/bahtiyarlık, huzur, neşe, refah, berhudar, iyi-oluş, afiyet, ferah” gibi kelimeler yer almamaktadır.

Turkish Frequency’de devlet kelimesi, en sık kullanılan ilk beş bin kelime arasında ama sadece memleket, ülke, hükümet anlamıyla yer alır (Aksan vd., 2016: 13). Kanuni Sultan Süleyman’ın “Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi / Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi” beytindeki gibi “mutluluk, saadet, talih, baht” anlamını taşıyan bir kullanıma artık çok rastlanmamaktadır.²⁰ Nitekim Aksu ve Adalı’nın (2018) hazırladığı sıklık sözlüğünde de “devlet” bu anlamlarıyla değil, devlet başkanı vb. uzantılarıyla birlikte yönetim anlamında ilk iki bin kelime içinde yer almaktadır.

Mutluluk etimolojik olarak incelendiğinde kökü “mut”un eski Türkçede talih, uğur, baht gibi anlamları olan kut kelimesi²¹ ile ses benzerliğine sahip olduğu ve ondan

²⁰ Hatta 1970’li yıllardan itibaren Türkiye’de bazı dindar/İslamcı kesimler arasında sofranın “devam-ı devlet” kısmındaki “devlet” ibaresinin hükümet/yönetim olarak anlaşıldığından “İslamî devlet” ya da “devam-ı İslamiyet” şeklinde değiştirildiği bilinmektedir. Oysa duada kastedilen, nimet, şans ve talih anlamında “devlet”in devamıdır (Mesela bkz. Gönülden Gönüle İlahiler, 2022).

²¹ Çin tarihlerinde tesadüf edilen en eski Türkçe sözlerden biri “kut”tur (Kafesoğlu, 2022).

esinlenerek “mutlu” dendiği bilgisi yer almaktadır (Nişanyan Sözlük, 2026). Kullanım sıklığı sözlükleri incelendiğinde “mut”un kut ile paylaştığı şans, talih gibi kelimelerle ifade edilen anlamların son dönemlerde mutlu ile ve mutlulukla bağlantılı olarak devam etmediği görülmektedir (Aksan vd., 2016; Aksu ve Adalı, 2018).

Kubbealtı sözlüğüne (2024) göre eski dilde “kut” ile ilahi feyiz, ilahi tecelli ve ilahi lütuf da kastedilirdi. Mutluluk kavramının günümüz Türkçesinde “başa gelen”, “talih” gibi çağrışımlarından uzaklaşmış olduğu ve daha ziyade anlık neşeyi vurgulayan bir duygu olarak kabul edildiği görünmektedir.

“İyi-oluş”un ise Türkçede bilimsel araştırmalarda kullanılan bir kavram olsa da mutluluğun eş anlamlısı olarak sözlüklerde yer almadığı gibi günlük dilde de yerleşmemiş olduğu söylenebilir. Nitekim *Turkish Frequency*’de (Aksan vd., 2016) en sık kullanılan beş bin kelime arasında, *Türkçenin Sıklık Sözlüğü*’nde (Aksu ve Adalı, 2018) de ilk iki bin kelime arasında yer almamaktadır. Ayrıca Üçüncü Bölüm’de ele alınacak olan psikologlarla yapılan görüşmelerden elde edilen bilgiye göre de uzman dilinde yer almasına rağmen danışanlar nezdinde “iyi-oluş” kavramının pek anlam ifade etmediği ve dile yerleşmemiş olduğu görülmektedir.

Bu bölümde ele alınan tarihsel, kültürel ve dilbilimsel analizler, mutluluk biliminin evrensellik iddiasının ne denli sorunlu olduğunu ortaya koymaktadır. Eski Yunan’dan İslam düşüncesine, Hristiyanlıktan Yahudiliğe, İngilizceden Türkçeye uzanan bu inceleme, mutluluğun tek bir tanıma indirgenemeyecek kadar çok katmanlı bir fenomen olduğunu ortaya koymaktadır. ‘Öznel iyi-oluş’ kavramı altında standartlaştırılan ölçümler, bu zenginliği görmezden gelmekte ve belirli bir kültürel çerçeveyi evrensel norm olarak dayatmaktadır. Bu tespit, Üçüncü Bölüm’de ele alacağımız Türkiye bağlamı için özellikle önemlidir. Türkiye’de mutluluk söylemi, hem küresel ‘mutluluk biliminin’ kavramlarını ithal etmekte hem de yerel kültürel çerçevelerle (saadet, huzur, rıza) müzakere etmektedir. Bu gerilim, uzmanlarla yaptığımız görüşmelerde de kendisini gösterecektir.

2.2. ÖLÇÜLEMİYENİ ÖLÇMEK

1970'lere kadar Aydınlanma'nın bireysel ve toplumsal ilerleme vaadinin ölçütü olarak ekonomik göstergeler hâkimdi. Richard Easterlin (1974) tarafından ulusal mutluluk düzeyleri ile gelir arasındaki bağıntıyı inceleyen araştırma, o dönemde bu yaygın kabul gören görüşü sarstı. Bulduğu çarpıcı sonuç sebebiyle günümüzde "Easterlin paradoksu" olarak bilinen bu araştırma, gelirdeki artışın yalnızca kısa vadede yüksek düzeyde mutlulukla korelasyon gösterdiğini ortaya koyuyordu. Uzun vadede ise, gelirdeki artış mutluluktaki artışla bir korelasyon göstermiyordu. Easterlin'in çalışmasıyla ilgili metodolojik bazı sorunlar gündeme getirilmiş olsa da (Veenhoven ve Hagerty, 2006), bu bulgular "mutluluk ekonomisi"nin gelişmesine zemin hazırladı, alternatif ve daha insani toplumsal gelişme ölçütlerini savunmak üzere kullanıldı ve mutluluğun ekonomik refahtan ziyade bireysel "psikolojik iyi-oluş" üzerinden tanımlanması sürecine ivme kazandırdı.

1960'larda toplumsal göstergeler hareketi (Bauer, 1966) ile başlayan araştırmalar yeni bin yılla birlikte dikkat çeken bir artış sergiledi. Araştırmacılar mutluluğun nasıl bir değişim ve dönüşüm geçirdiğini tespit etmek, söz konusu değişimin farklı özelliklerini ortaya koymak üzere geniş katılımlı ve katılımcıların uzun dönem izlendiği anket ve araştırmalar yaptılar. 1990'lardan itibaren kalkınma, ilerleme, refah, uyum ve mutlulukla ilgili pek çok yeni endeks geliştirildi. Kırk yılı aşkındır mutluluk ve iyi-oluşa ve bunların ölçümüne dair kavramsal yaklaşımlar inşa etme çabası, ekonomi, psikoloji ve sosyoloji gibi farklı disiplinlerin çatısı altında devam ediyor (Diener, Oishi ve Tay, 2018; Kahneman, Diener ve Schwarz, 1999; Veenhoven, 1993).

Mesela Amartya Sen ve Martha Nussbaum (1993), "yaşam kalitesi" kavramından yola çıkarak "yapabilirlik" yaklaşımı ile sivil haklar ve ekonomik gelişme gibi öznel iyi-oluşun daha kişisel yönlerini ileriye taşıyabilecek yahut da engelleyebilecek yapısal özellikleri de içine alan farklı iyi-oluş düzeyleri fikrini (ve bununla birlikte farklı 'iyi hayat' fikirlerini) kavramlaştırdılar. Onların bu çalışması, bireylerin mutluluğunu objektif toplumsal özelliklerle bağlantılı olarak ölçen ve

dolayısıyla sosyal politika tartışmalarını ve inisiyatiflerini destekleyen bir dizi uluslararası “iyi-oluş” anketine ilham verdi. Mesela Dünya Değerler Anketi (Inglehart vd., 2014), biri felsefeci biri ekonomist olan bu iki bilim insanının BM için yazdığı raporlardan ilham alınarak hazırlandı.

Böylece ulusal mutluluk, vatandaşlara yaşam memnuniyetlerini soran örneklem anketleri aracılığıyla ölçülmeye başlandı. Bu anketler öznel iyi-oluşun bilişsel değerlendirme boyutunu ya da “Geçen hafta ne kadar mutlu hissettiniz?” gibi öznel iyi-oluşun tecrübî yönünü kuşatmaya çalışan duygu sorularını temsil ediyordu. Mutluluğun bu şekilde ölçülebilmesi, niceliksel olarak artırmanın da mümkün olması anlamına gelir. Diğer taraftan bu imkân, mutluluğun yönetsel bir mesele olarak ekonominin ve siyasetin konusu olmasının yolunu açmıştır. Mutluluğun, bireylerin nihai amacı ve nihai evrensel iyi olarak algılanması ve yeni ölçülebilir yöntemlerin benimsenmesi sonucunda, “bilimselleştirilmiş mutluluk”, bir bireyin hayatında çok geniş bir skaladaki etkenlerin fiilî etkisini ya da ekonomik terimlerle faydasını ölçmek için ikna edici bir ölçüt olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Helliwell, 2018; Frijters vd., 2019; Veenhoven, 2004a).

Mutluluğun ölçülebilir bir telakkiye kavuşması, salt teknik bir gelişme değildir. Bu dönüşüm, belirli bir insan ve toplum anlayışını, belirli bir "iyi hayat" tasavvurunu ve belirli bir yönetim rasyonalitesini beraberinde getirir. Bu bölümde sırasıyla metrik kültürün tarihsel arka planı, mutluluk anketlerinin ölçtüğü şeyin mahiyeti ve mutluluk söyleminin neoliberal siyasetle ilişkisi incelenecektir.

2.2.1. Metrik Kültür ve “Niceliğin Egemenliği”

Sosyal bilimlerde hermenötik fikirlerin uzun bir tarihi vardır. Hikâye, tefekkür ve alegori üzerinden anlama sanatı, insanın toplumsal davranışını yorumlarken tecrübeden istifade etmek ve anlamlandırma sürecini bir dünya görüşüne, bir varlık tasavvuruna dayandırmak, beşerî bilimlerin çerçeve ve mantığını belirleyen özelliklerdir. Sosyal bilimlerde niceliksel ölçme yöntemlerinin benimsenmesi daha yakın bir geçmişe sahiptir. Mutluluğun “ampirik” ve “nicel” araştırmaların konusu

olması ise çeyrek yüzyılı biraz aşan bir süreden beri gözlemlenen daha yeni bir gelişmedir.

İlk tutarlı ölçü sistemine MÖ üçüncü yüzyılda Mezopotamya ve Mısır'da rastlandığı söylenir. Fakat yeni bulgular matematik ve geometri tarihinin MÖ üçüncü bin yıla kadar geri götürülebileceğini göstermektedir. Ölçmek ve dünyayı matematiksel algılamak insanlık tarihi kadar eskidir. Meselâ tarihte uzun dönemler boyunca kullanılan “zira”, bir kimsenin dirseğinden orta parmağının ucuna kadar olan ölçü için kullanılmıştır. Ağırlıklara ve hacimlere Kitab-ı Mukaddes'te de değinilir. İslam'ın gelişinden sonraki ilk yüzyıllarda bilimlerde kaydedilen gözle görülür aşama, kendisini ölçüm teknik ve metotlarında da göstermiştir. Usturlabdan güneş saatine, mekanik saatten harita ölçeklendirmesine pek çok alanda ölçmeye dair yeni icatlar ortaya konulmuştur. Avrupa Orta Çağında da ölçme ile ilgili çözüm arayışları çeşitli alanlarda devam etmiştir. Mesela 1215 yılında imzalanan Magna Carta'da bütün İngiliz yurdunda şarap satışında “quart”ın ölçü birimi olarak kullanılması gerektiği yazılmıştır. Galileo sıcaklığı ölçen ilk aleti 1592'de icat etmiş, Anders Celsius suyun kaynama noktası ile donma noktasını tespit ederek sıcaklık ölçümünü 0 ile 100 arasında derecelendirmiştir. Fizikte, tıpta, mühendislikte yaygın olarak kabul edilen ölçü birimleri kullanılmış; fizikçiler katı maddelerin kütlesini, hacmini ve yoğunluğunu ölçmüş; kimyacılar kimyasalların sudaki çözünürlüğünü ve yoğunluğunu, mühendislerse yapı malzemelerinin dayanıklılığını ve direncini ölçmüşlerdir.

Modernleşme ve ulus devletin tarihi, bu ölçme işlemlerine bir standart getirme tarihi olarak da okunabilir. Rasyonel düşünceyi rehber edinen Aydınlanma düşünürleri standartlaştırılmış, düzenli ve tek-tip bir dünya arzu ediyorlardı çünkü tek-tiplik hem öngörülebilirliği hem de nesnelliği mümkün kılacaktı ve ilerleme ancak tutarlı ve öngörülebilir bir dünyada imkân dahilinde olabilirdi (Rosa, 2022). Bu yüzden 18. ve 19. yüzyıllarda Batı dünyasında standartlaşma hayatın her alanına nüfuz etmiştir. Ağırlık ve uzunluk ölçülerinin ulusal ve ardından uluslararası standartları genel bir yaygınlık kazanmıştır. Standartların oluşturulması sadece nesnel ve mekanik bir

düzenleme hedefine matuf değildir, özellikle modern ulus devletin ortaya çıkışından itibaren gözlemlenebileceği üzere, güç ilişkileri ve yönetsel süreçlerle de doğrudan bağlantılıdır (Kayaalp ve Altuğ, 2018).

Modern kapitalist sistemdeki iş bölümü, sektörler, endüstriler, coğrafyalar arasındaki seyyaliyeti mümkün kılmak üzere belli ölçüde bir “tercüme edilebilirlik” niteliğini zorunlu kılar. Tercüme edilebilirlik, kabul edilen birtakım standartların var olması demektir. Ancak istikrarlı standartlar mevcutsa, birbirinden uzak bölgeler arasında ticari faaliyetler mümkün olur. Porter’a (1995) göre nicelleştirme hem nesnesini hem de öznesini standart hale getirdiği için önemlidir. Mübadele fiili artık kişiliklere ve statülere bağlı değildir, yani mübadelenin öznesi standart bir tanıma kavuşmuştur. Nicelleştirme mübadelenin nesnesini, yani ölçülen şeyi de standart hale getirir. Standartlaştırma ve nicelleştirmenin ortaya koyduğu nesnellik artık sadece bir epistemoloji meselesi değildir. Bir nesnellik alanının ortaya konulması, nüfus hareketliliğini artıran ve ticaretin yeni pazarlara doğru genişlemesini sağlayan toplumsal ve siyasal dönüşümlerle de ilişkilidir. Miller ve Rose (2008) “yönetilecek alanla ilgili verilerin toplanması ve biriktirilmesi” olgusunu 18. yüzyıldan itibaren başlayan zaman dilimine yerleştirirler. Bu işlemler devletin altyapısında birtakım dönüşümleri ve bu tür bir yönetim de gerçekliği sayılabilir bir şekle dönüştüren çok büyük bir kayıt emeğini gerektirmiştir (Miller ve Rose, 2008).

Rakamlar modern sosyopolitik kültürde tartışmasız bir konuma sahiptir. Sıradan bir gazete okuru ya da televizyon izleyicisi siyasal anlamlar taşıyan rakamlardan oluşan tahmin, spekülasyon ve kamu açıklamalarıyla çevrelenmiştir. Modern toplumda rakamlar pek çok farklı açıdan önem taşır. Mesela iktidarların gücü ve meşruiyeti seçim sonuçlarına, referandumlara, nihayetinde birtakım sayısal hesaplamalara bağlıdır. İktidarın ekonomik başarısı, ödemeler dengesi, GSMH gibi birtakım sayısal değerler üzerinden ölçülür. Seçimlerin dışında da kamu araştırmaları, piyasa araştırmaları gibi bireylerin eğilimlerini ve duygularını ölçen ve bu ölçümler doğrultusunda kamu politikalarını şekillendiren ve böylece meşruiyet ve iktidar bahşeden birtakım rakamlar mevcuttur. Bu anlamıyla rakamlar, kamu otoritesinin

vatandaşların istek ve kanaatlerine göre hareket etmesini sağlayan ya da bunu vadeden kıstaslardır.

Sadece siyasal tercihler değil, toplumsal ekonomi de sayısallaştırmalar üzerinden ve rakamlarla ifade edilir. Mesela yoksulluk ve açlık düzeyi, sadece sayısal bir göstergeden ibarettir. Kamu düzeni ise bir orandan, mesela suç oranından ibaret görülebilir. Toplumda ailenin ne durumda olduğunu gösteren istatistik ya evlenme ve boşanma oranı ya da doğum oranıdır. Nüfus sayımı, doğum ve ölüm oranları, hükümet programlarının ve söz konusu programların meşrulaştırılmasının ayrılmaz bir parçasıdır. Yerel yönetimlere ve sağlık kurumlarına verilen ödenekler, alanla ilgili üretilen karmaşık sayısal formüller göz önünde bulundurularak dağıtılır. Sübvansiyonlar, sosyal destekler ve sosyal güvence ödemeleri yine hesaplanan birtakım endeksler göz önünde bulundurularak yapılır.

Siyasi kararlarda rakamların ayrıcalıklı bir konumu vardır ama bundan da önemlisi rakamlar, siyaseti, siyaset-dışı bir konuma yerleştirir. Çünkü hüküm verme, sorunların önceliklerini belirleme ve sınırlı kaynakları dağıtma esnasında siyasetin otomatik ve teknik bir mekanizma gibi işlediği düşünüldüğünde, siyaset ve objektiflik arasındaki sınırlar yeniden çizilmiş olur. Siyasetin bu sayısallaştırılmasına geniş bir “rakamlar siyaseti”nin eşlik ediyor oluşuna Ian Hacking (1982) de vurgu yapmış, Avrupa’da son iki yüzyılda yaşamın hesaplanmasına ve biyopolitik kontrole dayanan siyasi yönetimlere, belgelenebilir bir “basılı rakamlar yığını”nın eşlik ettiğini söylemiştir. Nüfus sayımları, anketler, ulusal gelir tabloları, hesap çizelgeleri... Bunların hepsi, varlığı sayısal ve hesaplanabilir bir hale getirir.

19. yüzyıldaki toplumsal nicelleşme ve sosyal politika ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar, insan topluluklarının ahlaki topografyasını çıkarmakta istatistiğin oynadığı rol üzerinde dururlar. Nitekim suç ve yozlaşma (soysuzlaşma) gibi problem alanlarının nicelleştirilmesi kendisini en üst düzeyde öjenide gösterir (Rose, 1979). Foucault (2019) zihnin ve insan davranışlarının nicelleştirilmesini, hapisane, fabrika, okul, hatta hastane gibi disipline edici kuruluşların ortaya çıkışı ile bağlantılandırır. Bu tür istatistiki bireyleştirme ile mensuplarını hiyerarşik bir gözetlemeye tabi tutan ve

normalleştirici bir yargı uygulayan düzenleyici rejimler arasındaki bağlantıya dikkat çeker.

İstatistik, Hacking'in (1991) ifadesiyle, şansın terbiye edilmesini mümkün kılarken, niteliksel bir dünyayı enformasyona dönüştürüp kontrole hazır hale getirirken, insanların kendilerini ve tercihlerini düşünmekte kullanacağı tasnifler ortaya koyarken bir tahakküm aygıtı ile çevrelenmiş görünüyor. Nitekim sayım (*census*) terimi Romalılar dönemine kadar geriye götürülebilir. Sayıcı (sansürü uygulayan kişi), vergi toplamak, askeri ve siyasi görevleri belirlemek üzere yetişkin erkek vatandaşları sayan kişi demektir. Paul Starr, istatistik teriminin 17. yüzyıldaki Alman "devlet ilmi" (yönetim bilimi – *science of state*) anlayışına dayandığına dikkat çeker (Aktaran Rose, 1991: 677).

Dünyayı grafikler, şekiller ve başka göstergelerle maddileştiren teknik süreçler, zorunlu olarak bir basitleştirme fiili ortaya koymaktadır. Bu da Gaston Bachelard ve Bruno Latour'un ortaya koyduğu üzere, dünyayı düşüncede "temsil etmek"ten ziyade teorik kategorilerin dünyada "gerçeklik"e kavuşturulmasına benzemektedir²² (Aktaran Rose, 1991: 679-680). Sayısallaştırma, sayılan nesneler arasında bir tür, bir örnek olma bağı yaratır. Mesela kaç tane meyve olduğunu saymak istersek elmalarla armutları toplayabiliriz. Sayısal teknolojiler tecrübenin karmaşıklığını karşılaştırılabilir, alıntılanabilir ve hesaplanabilir tek bir rakama indirger. Bu da çok güçlü bir araçtır. Nitekim yönetimler için mutluluğu zorunlu bir hedef olarak belirleyen sosyopolitik dönüşüm de halkın mutluluğunun ispatı olarak gelişme ve büyüme istatistiklerine yaslanır. Vergi ve takip için nüfusu sayma ve yönetme ilmi olarak istatistik demokrasiyle kaim değildir, çok önceden beri mevcuttur. Fakat ticari devrim sayma becerilerini teşvik etmiştir ki çok sayıda insan piyasa

²² Gaston Bachelard (1938/2013), bilimsel bilginin dış dünyanın pasif bir yansıması olmadığını, aksine bilimin kendi nesnelerini inşa ettiğini savunur. "Fenomenoteknik" kavramıyla Bachelard, ölçüm araçlarının fenomenleri sadece kaydetmediğini, esasında onları ürettiğini ifade eder. Bruno Latour bu yaklaşımı bilim sosyolojisine taşıyarak, grafik, tablo ve istatistik gibi "kayıt aygıtları"nın (*inscription devices*) dünyayı temsil etmekten ziyade onu belirli bir biçimde görünür, okunabilir ve yönetilebilir kıldığını ortaya koyar. (Latour, 1987; Latour ve Woolgar, 1979). Bu perspektiften bakıldığında, mutluluk anketleri de mutluluğu "ölçmekten" ziyade belirli bir mutluluk anlayışını inşa eder ve bu anlayışı küresel ölçekte dolaşıma sokar.

ekonomisine dahil olabilsin. Modern dönemde piyasanın ihtiyacı olan eğitilmiş sınıfı yetiştirmek üzere tasarlanmış devlet okullarının yaygınlaşması çok fazla sayıda insanın sayısal becerileri edinmesini sağlamıştır (Rose, 1991).

Nicelleştirme, şeyleri sayı ile temsil etme, yani dünyayı sayısal olarak algılama ve tanımlama insanın yeryüzündeki varoluşuna içkin temel özelliklerdendir. Filozoflara atfedilen sözler sayının ne deneli merkezî bir konuma sahip olduğuna dair fikir vermektedir. Pisagor için sayı, varlığın düzenini ve armonisini açıklayan metafizik bir temeldir, “her şeyin ilkesi”dir (*archē*) (Aristoteles, 2024). Platon’a (2022) göre Tanrı her şeyi sayıya göre düzenlemiştir. Cabir b. Hayyan’a göre âlemin yapısı sayılar üzerine, yani dört unsur ile dört nitelik arasındaki sayısal ilişkiler üzerine kuruludur (Kaya, 1992). Descartes’a (2018) göre doğa matematik yasalarına göre işler. Matematik tarihi sayıyı varlığın merkezine yerleştiren, bütün alemleri ve varoluşu sayı üzerinden anlayan çok büyük ve derin düşünce örnekleriyle doludur. Fakat günümüzde nicelleştirme, varlığın künhüne vakıf olmakla, felsefenin “Ne var, ne yok?” (Çitil, 2025) sorusuna cevap vermekle ilgili olmaktan ziyade, özellikle sosyal bilimlerde bir korelasyon meselesine indirgenmiş vaziyettedir. Her şeyi her şeyle karşılaştırıp aralarında korelasyon kurmamıza imkân verecek denli çok geniş bir alanda nicel bilgiye sahibiz. Dijitalleşme ve bu sayede ortaya çıkan Büyük Veri, nicelleştirmenin düzeyini o denli artırmıştır ki dijital beşerî bilimler, dijital sosyal bilimler alanındaki gelişmeler sosyal bilimlere korelasyon düzeyine indirgeme riski üzerinden tartışılmaya başlanmıştır (Anderson, 2008).

Günümüzde veriler, algoritmalar ve sayıların soluk aldığımız dünyayı tanımladığı, şekillendirdiği ve yönettiği bir “metrik kültür” (Ajana, 2018) içinde yaşıyoruz. Nedir metrik kültür? Sayılara ilginin arttığı bir kültürdür, aynı zamanda sosyolog David Beer’in (2016) de iddia ettiği üzere rakamların doldurduğu ve rakamlar tarafından şekillenen bir kültürdür. Haddi zatında nicelleştirme, toplumu gözlemlemede bize çok önemli imkânlar bahşeder. Mesela bu sayede bireyleri, toplumları, ülkeleri, işçileri, göçmenleri vb. karşılaştırmamızı ve derecelendirmemizi kolaylaştıran somut, sayısal bilgiler elde ederiz. Karşımızdaki karmaşık fenomen,

nicelleştirme sayesinde düzenli ve basit hale gelir, böylece daha ayrıntılı ve bağlamsal bilginin olmadığı durumlarda karar vermemiz kolaylaşır. Depresyon için ne kadar ilaç kullanıldığının, belli bir ülkedeki nüfusun ne kadarının kanser riski taşıdığının, orta öğretim öğrencilerinin matematikte ne kadar başarılı olduğunun bilgisine sahip oluruz. Böylece toplumsal fenomen, rakamlardan istifade edilerek sayılabilir ve ölçülebilir bir tasvire kavuşturulmuş olur.

Ardında ciddi bir yorumlama süreci barındırıyor olmasına rağmen rakamlar, her zaman nesnel gerçeklik ve bilimsel otorite havası yayarlar. Aslında rakamların karmaşık ve belirsiz dünyaya dair bilgi sunma kapasitesi kısıtlıdır, bu nedenle nicelleştirme çok aldatıcı olabilir. Göstergeler gibi sayısal değerlendirmeler, basit, ulaşılabilir bilgiye duyulan arzuya ve insanın dünyayı hiyerarşiler üzerinden görme eğilimine cevap verirler. Fakat karmaşık sosyal yaşamı tablolara dönüşebilecek keskin kategorilere tercüme etmek, toplumsal fenomenin karmaşıklığını anlamak için her zaman elverişli olmayabilir. Zira şeyleri saymak onları karşılaştırılabilir kılar, bu da toplumsal fenomenlerin kaçınılmaz bir şekilde bağlamdan, tarihten ve anlamdan arındırılması anlamına gelir.

Nicelleştirme ulusal, sınıfsal, dinî ve bölgesel sınırları aşacak şekilde anlamlı olduğu düşünülen evrensel kategoriler inşa edilmesi sayesinde mümkün olur. Kategorize edilen söz konusu rakamlar, daha sonra toplumsal fenomenin daha karmaşık temsillerini ortaya koymak üzere bir araya getirilirler. Mesela iyi yönetimin nasıl olacağı, hangi kriterlere sahip olması gerektiği, hukukta adaletin nasıl tespit edileceği gibi ulusal ve küresel düzeyde siyasal ve toplumsal meselelerin ele alınacağı kavramsal çerçeveyi ve bunun “ölçülmesini” ve “karşılaştırılmasını” mümkün kılacak mikyasları ortaya koyarlar. Sayısal bilgi çok temeldir, fakat yine de daha niteliksel bilgi formlarıyla bağlantılı bir şekilde istifade edilmezse basitleştirmeye, homojenleştirmeye ve kendisini kuşatan toplumsal yapıyı görmezden gelmeye neden olabilir. Ulusları “mutluluk” oranları üzerinden karşılaştıran ölçme ameliyesi analiz edilirken sayıların ve nicelleştirmenin bu ayartıcı niteliği göz ardı edilmemelidir.

2.2.1.1. Hedonimetre, Öforimetre Hayalinden “Nicelikleştirilmiş Benlik Hareketi”ne: Kendini Sayılar Üzerinden Bilmek

Uzamsal, fiziksel ve kimyasal düzlemde çeşitli ölçümler yapılırken insanın duyguları, zekâsı vb. özelliklerinin ölçülmesi için 20. yüzyılı beklemek gerekecekti. 1881’de ekonomist Francis Edgeworth gelecekte doğrudan insan mutluluğunu ölçecek bir “hedonimetre”nin geliştirileceği hayalini kurmuştu (Yee, 2024)²³. Günümüzde dijital teknoloji ile eş zamanlı gelişen nörobilim, söz konusu hayali gerçekleştirdiği iddiasındadır. Kişinin aldığı hazzı, vücudun biyokimyasında ortaya çıkardığı değişiklikler veya beyindeki belli bölgelerin uyarılması üzerinden tespit eden tarama cihazları gibi yeni biyoteknolojiler, Edgeworth’ün hayali olan “hedonimetre”nin çok ötesine geçmiş görünüyor. Fakat ölçülenin nasıl tanımlandığı ve ölçme sürecindeki “bilimsellik” iddiasının geçerliliğinin tartışılması bu teze temel teşkil eden meraklar arasında yer alıyor.

Edgeworth’ten yarım yüzyıl sonra, 1940’lara gelindiğinde, sosyolog Hornell Hart (1940) mutluluğu ölçmek üzere doğrudan bir ölçü değilse de mülakatlara ve anketlere dayanan bir öforimetre geliştirmişti. Benzer bir yaklaşım, AB’de “iyi-oluş”u izlemekte kullanılan “eurobarometre”nin geliştirilmesinin önünü açmıştır. Harvardlı psikolog Stanley Smith Stevens 1946 yılında mutluluk gibi psikolojik özelliklerin de ölçülebileceğini iddia etmiş, belirli bir kurala göre nesnelere ya da olaylara atanan herhangi bir sayının bir ölçü teşkil edeceğini öne sürmüştü (Stevens, 1946). Daniel Nettle (2006: 3), faydacıların mutluluğu maksimize etme programlarını ancak “hedonimetre” gibi nesnel ölçüm yapacak bir alet sayesinde gerçekleştirebilecekleri hayalini taşıdıklarını, ama ne yazık ki böyle bir aletin bulunmadığını söylemişti. Oysa

²³ Francis Edgeworth’ün *New and Old Methods of Ethics* (1877) adlı eseri, 19. yüzyıl faydacı ekolden çağdaşları arasında oldukça sofistike ve matematikleştirilmiş bir toplumsal iyi-oluş kaydı ortaya koyar. “*Calculus of variations*” anlayışı ile psikoloji ve ekonomi teorisinden elde ettiği bulguları aksiyolojik bir çerçeveye yerleştirir. Edgeworth, günümüzdeki iyi-oluş çalışmalarında yer alan meselelerle, fikirlerle ve metotlarla ilgili tartışmaların metodolojik öncüsüdür denilebilir. Fakat ekonomist ve istatistikçi Edgeworth (1845-1926), toplumsal iyi-oluş çalışmaları tarihinde göz ardı edilen karakterlerdendir. Bu bilgileri aktaran Yee (2024), kaleme aldığı makalede iyi-oluşa dair araştırmaların tarihine katkıda bulunmak üzere Edgeworth’ün gerçek faydacılığını ortaya koymak ister. Söz konusu faydacılık, kaynakların bir grup arasında ideal dağılımını belirlemeyi ve böylece en çok sayıda varlık için en fazla hazzı ulaşmayı hedefler.

günümüzde sinirbilimciler mutluluk ve mutsuzluğun beynimizde nasıl iz bıraktığını belirlemek üzere deneyler yapıyor. Beynin olumlu ve olumsuz duygular yaratan kısımlarını kesin olarak belirlediklerini iddia eden araştırmalar, uyarılınca “sevinç” yaratan bir bölgeyi ve “acıyı azaltan bir şalter”i de keşfettiklerini iddia ediyorlar (Picard, Scavarda ve Bartolomei, 2013). Layard (2003) da beyin tarama teknolojilerine (Davidson, Jackson ve Kalin, 2000) dayanarak mutluluğun beynin belli bölgelerindeki hareketlilikle korelasyon gösterdiğini, bu sebeple de “objektif” bir durum olduğunu iddia etmişti.

Filozof Ian Hacking (1990) on dokuzuncu yüzyılda istatistiğin yükselişini “rakamların çığ haline gelişi” olarak niteler. Hacking (1991: 182-192), “düpedüz bir sayı fetişizmi”ne dayanan ve pratik sorunların veri toplayarak çözülebileceğine dair inanca dikkat çeker. Rakamların bu hâkimiyeti neyin normal, neyin patolojik olduğunun tanımlanmasında, ikisi arasındaki ayrımın, yani normal/patolojik ayrımının belirginleştirilmesinde ve pek çok alandaki insan davranışlarının düzenlenmesinde çok önemli bir rol oynamıştır. Rakamlar tarih boyunca sadece bir ölçme aracı olmamış, aynı zamanda bireyleri ve toplulukları disipline etmenin ve yönetmenin siyasi bir aracı da olmuştur.

Günümüzde de kendini-takip verilerinin ve metrik tekniklerin yaygınlaşması sebebiyle benzer bir gelişme yaşanmaktadır. “Yeni ontolojiler, yeni metaforlar ve bedenini ve kendini yeni görme araçları ortaya çıkmakta, bunlar da şüphesiz bireylerle bedenleri arasındaki, vatandaşlarla kurumlar arasındaki, biyolojik olan ile toplumsal olan arasındaki ilişkiyi yeniden şekillendirmektedir” (Ajana, 2018: 3). Bu yüzden Büyük Veri’de asıl sorun sadece önümüzdeki verinin büyüklüğü değildir; daha ziyade yeni ortaya çıkan ve bedeni, benliği, gündelik faaliyetleri yönetme tarzlarını kuşatan söylem ve rasyonalite türleri, düşünce ve strateji tarzlarıdır. Metrik kültür sadece sayılar ve verilerle alakalı değildir. Güç ve kontrol meselesi ile, değer ve faillik meseleleri ile ve kendini ve kimliğini ifade etmekle de bağlantılıdır.

Sokrates’in “İrdelenmemiş bir yaşam yaşamaya değmez”²⁴ ifadesi günümüzde özellikle Batılı ülkelerde yaşayanlar için “aşırı-irdelenmiş” bir yaşam olarak tedavüldedir dense abartılmış olmaz. Çünkü insanlar her geçen gün daha fazla kendi kendine yardım (*self-help*) endüstrisinin yaşam-koçu stratejilerine, sayılabilir (nicel) kişisel tetkik tekniklerine ve gündelik hayatın bütün yönlerini teşrih etmek ve yönetmek amacına mebni veri ve enformasyon yığınınına bağımlı bir hayat sürdürmektedirler. Modern dijital teknolojiler ve giyilebilir cihazlar (akıllı telefon uygulamaları, Fitbit, Apple Watch gibi), bireylerin günlük alışkanlıklarını, fiziksel aktivitelerini, uyku düzenlerini ve biyometrik verilerini otomatik olarak kaydetmelerini ve izlemelerini sağlar.

Kendini-takip tekniklerinin ve fitness-izleme araçlarının yaygınlaşması, sadece işin ve performansın değil, boş zamanın ve eğlencenin de nicel olarak ölçülmesi, “Nicelikleştirilmiş Benlik Hareketi” (*Quantified Self Movement*) olarak bilinen bir gelişmeye yol açmıştır (Ajana, 2017; 2018). 2007 yılında *Wired* dergisi editörleri Kevin Kelly ve Gary Wolf tarafından az sayıda katılımcıyla kurulan girişim, farklı ülkelerden katılımcılarla hızla büyümüştür. Nicelikleştirilmiş Benlik Hareketi’nin felsefesinin “kendini sayılar üzerinden bilmek” olduğu söylenebilir. Tefekkür, muhasebe gibi geleneksel kendini “bilme ve değerlendirme” yöntemlerinin aksine, akıllı telefon, akıllı dijital saat gibi teknolojik araçlar aracılığıyla elde edilen kişisel metrikler, bireylere kendi davranışları ve alışkanlıkları hakkında “nesnel bir hakikat” sunduğu iddiasındadır. Bu süreçte bireyin kendi bedeni ve benliği hakkındaki bilgisini teknolojik olarak nicelleştirilmiş verilere dayandıran yeni bir öznellik biçimi ortaya çıkmaktadır ve bu yeni öznellikte, hareketin kurucularından Kelly’nin ifadesiyle, “ölçülemeyen bir şeyin geliştirilemeyeceği” fikri hâkimdir (Takahashi, 2012).

²⁴ Sokrates, Atina Mahkemesi’ndeki savunmasında felsefi yaşamın vazgeçilmezliğini savunurken şöyle der: “Ama düşünmeden yaşamak, insan hayatına göre değildir.” (Platon, 2006: 38a). Buradaki düşünme, yalnızca entelektüel faaliyet değil, aynı zamanda kişinin kendini, eylemlerini ve değerlerini sürekli sorgulamasıdır. Bu yönüyle Sokrates’in yaklaşımı, felsefeyi ahlaki bir eylem olarak tanımlar ve bireysel özerklikle etik sorumluluğun temeline yerleştirir.

Ajana (2017; 2018; 2020) kendi kendini takip etme pratiklerinin neoliberal bir *ethosun* yansıması olduğunu savunur. Bu neoliberal çerçevede, bireylerin kendi sağlıklarından ve refahlarından giderek daha fazla sorumlu olmaları beklenirken, devletin sosyal ve sağlık programlarına verdiği destek azalmaktadır. Teknoloji, bireyleri kendi bedenlerini sürekli gelişim ve yatırım gerektiren “projeler” veya “mini-şirketler” olarak görmeye teşvik eder. Nicelleştirilmiş Benlik Hareketi’ni başlatan isimlerden Gary Wolf’un “Bir arabayı ayarlamak, kimyasal bir reaksiyonu analiz etmek, bir seçimin sonucunu tahmin etmek istediğimizde sayıları kullanırız. Neden kendimiz üzerinde sayıları kullanmıyoruz?” sorusu, söz konusu “proje öznellik” yaklaşımını net bir şekilde ifade etmektedir (Aktaran Ajana, 2017: 4).

Ajana (2020) bedeni ve bedenın eylemlerini gözlemleme fikrinin yeni olmadığını çeşitli örneklerle ortaya koyar, hatta insanların mağaraların duvarlarına çizgiler çizmeye başladıkları andan itibaren hayatlarının ayrıntılarını kaydettiklerini söyler. Mesela 17. yüzyılda Venedikli hekim Santorio Santorio yenilen yiyeceğe bağlı olarak kilo artışını ölçen bir sandalye icat etmişti. Ondan yüzyıl sonra Atlantik’in diğer yakasında Benjamin Franklin ise kendi ahlaki davranışlarını gözlemleyip kaydetmek üzere günahlarını ve sevaplarını sayan bir sistem icat etmişti. İlk adım-sayarin tarihi Leonardo da Vinci tarafından Roma askerlerinin günlük adımlarını saymak üzere icat edilen alete kadar gider. İnsanlar çok eskiden beri bedenlerindeki değişimi, gelişimi analog araçlarla takip etmiş, günlüklerine kaydetmişlerdir (Ajana, 2020). Fakat dijital teknolojinin gelişmesiyle birlikte bu sayma ve kayıt işlemi saat ve cep telefonu gibi aletlere bağlanmış, bunun neticesinde kendini takip çok daha kolay ve pratik bir hale gelmiştir. Kendini-takibin ne kadar yaygın olduğuna dair bir fikir vermesi açısından piyasada 2022 sonu itibarıyla 350.000 civarında sağlık ve iyi-oluş (*wellness*) kategorisinde aplikasyonun (Fitbit, Apple Watch en bilinenleri arasında) bulunduğunu söylemek yeterlidir (Sadare vd., 2023). Günümüzde bu sayının katlanarak artmış olması muhtemeldir.

Her gün dünyada milyonlarca kişi alışkanlıklarının farkına varmak ve yaşamlarının çeşitli alanlarını iyileştirmek üzere aktivitelerini, aldıkları kaloriyi, uyku

durumlarını ve başka pek çok fiziksel ve davranışsal değişkeni kaydediyor. Bu “veri-odaklı yaşam”da bedenler ve zihinler, kişisel gelişme, üretkenlik, sağlık ve daha iyi performans arayışı içinde ölçülebilir makinelere ve enformasyon dağıtıcılarına dönüşmektedir. Davies’e (2018) göre insanların “narsistik” bir şekilde özel duygu ve düşüncelerini paylaşmaları, duygusal zekâya sahip bilgisayarlar ve büyük verinin birleşimi, psikolojik gözlem ve izleme için mutluluğu maksimize etmeyi hedefleyen Jeremy Bentham’ın ve psikolojiyi fizik gibi pozitif ve nesnel bir bilime dönüştürmeyi hedefleyen John B. Watson’ın hayal bile edemeyeceği imkânlar ortaya çıkarmıştır.

Kendini takip aktiviteleri ve genel olarak dijital teknolojilerin kullanılması sonucunda her gün büyük miktarda veri üretilmektedir. Uluslararası teknoloji şirketi IBM’nin on yıl önceki bir raporuna göre, o dönemde var olan verinin %90’ının 2014-2016 arasında ortaya çıkmış olduğu görülmektedir (Loechner, 2016). Bu kadar büyük miktarda veri ile kuşatılmış olmak, kendi varoluşumuzun da büyük oranda veri ve rakamlar tarafından tanımlanmasına, şekillendirilmesine, hatta yönetilmesine yol açmaktadır. Kimlikler ve sosyal ilişkiler daha ziyade nicel terimlerle ifade edilmekte ve şöhret ekonomisi içinde bir çerçeveye kavuşturulup derecelendirilmekte²⁵; sağlık, iyilik ve mutluluk bir dizi nicel araç aracılığıyla ölçülüp tespit edilmekte²⁶; iş yerindeki performans ve üretkenlik de çeşitli arayüzler ve izleme araçları ile gözetlenip ölçülmektedir.²⁷ Hatta eğlence ve samimi yaşam alanlarına bile bu ölçme ve sayma mantığı sızmış durumdadır.²⁸

²⁵ Mesela Facebook, Instagram ve diğer sosyal medya platformlarındaki beğeni, takipçi ve paylaşım sayıları, bireylerin sosyal değerini ve popülerliğini nicel olarak ifade eden göstergeler haline gelmiştir. Bir kişinin "sosyal sermayesi" artık bu rakamlarla ölçülmekte ve değerlendirilmektedir.

²⁶ Mesela Daylio (2021), eMoods (2026) ve Moodistory (2026) gibi ruh hali takip uygulamaları, kullanıcıların günlük duygusal durumlarını 1-10 arası ölçeklerde kaydetmelerine, bu verileri grafiklerle görselleştirmelerine ve "ruh hali örüntüleri" tespit etmelerine olanak tanıyor. Bu uygulamalar psikiyatriklere ve terapistlere sunulmak üzere PDF raporları da üretebiliyor.

²⁷ Mesela Sapien Analytics (2026) platformu, çalışanların dijital aktivitelerini (hangi uygulamalarda ne kadar zaman geçirdikleri, e-posta trafiği, toplantı süreleri vb.) gerçek zamanlı olarak izleyerek yöneticilere "verimlilik analitiği" sunuyor. Dell, Xerox ve Siemens gibi büyük şirketler tarafından kullanılan bu yazılım, çalışan performansını nicel göstergelere dönüştürerek "veri odaklı" yönetim kararlarına zemin hazırlıyor.

²⁸ Mesela 2019’da kurulan Fabriq uygulaması, kullanıcıların arkadaşlık ve aile ilişkilerini "yakınlık çemberleri"ne göre kategorize etmelerine, her ilişki için iletişim hedefleri belirlemelerine ve "ihmal

Yerküre üzerindeki hemen hemen bütün hükümetler, sağlık ve eğitim gibi toplumsal alanlardaki sorunları çözmek için metrik teknolojilere yönelmektedir. Özel şirketler zaten hizmet optimizasyonu ve kâr maksimizasyonu için sayısal verilerin toplanmasına ve analizine her geçen gün daha fazla önem veriyorlar. İlginç olan husus şu ki, sadece hükümetler ve özel şirketler bireyleri ve toplulukları kontrol etmek ve yönetmek için sayılara ve veriye yönelmekle kalmıyor, bireyler de kendi kendilerini ve yaşamlarını gönüllü bir şekilde nicelleştiriyorlar, yönetimin ve gözetimin projesi olacak şekilde verilerini başkalarıyla mutlu bir şekilde paylaşıyorlar. Mutluluk da kendini-takip pratikleri arasında önemli bir konum işgal ediyor.

2.2.1.2. Gayrisafi Milli Hasıladan Dünya Mutluluk Raporlarına: Mutluluğu Haritalamak

Günümüzde araştırmacılar, yukarıda bahsi geçtiği üzere, yönetimlerin bilgi talebini karşılamak üzere ve duyguların ölçülebilirliği fikrinden yola çıkarak küresel ölçümler yapmakta ve ülkeleri mutluluk/özel iyi-oluş istatistikleri üzerinden karşılaştırmaya tabi tutmaktadırlar. Bilim adamları ve şirketler, özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren yoksulluk düzeyleri, hukuk kuralları, iyi yönetim, insan hakları, sağlık durumu, mutluluk düzeyi gibi çok çeşitli konularda göstergeler elde etmeye çalışmışlar ve bunun sonucunda 1990'larda geniş bir çeşitlilik arz eden toplumsal fenomenlerin ölçülmesi alanında büyük bir patlama yaşanmıştır. Mesela 1990'ların sonlarında ortaya konuluşundan itibaren Ruut Veenhoven'in Dünya Mutluluk Veri Tabanı, otuz yıl içinde 17.000 çalışmayı aşmıştır ve bunlardan çoğu kişisel beyana dayalı anketlerden oluşmaktadır (Veenhoven, 2025).

GSMH gibi ekonomik görüngüleri ölçmeye yarayan göstergeler yirminci yüzyılın ortalarında geliştirilmiş olsa da yüzyılın sonuna gelindiğinde söz konusu teknik daha geniş bir spektrumdaki toplumsal fenomenlere de uygulanmıştır. Niceliksel ölçme yöntemlerinin ulusal ve uluslararası hükümetler ve şirketler

edilen" ilişkiler için hatırlatma almalarına olanak tanıyor. Uygulama, ilişkileri tıpkı adım sayısı veya kalori takibi gibi ölçülebilir hedeflere dönüştürüyor (bkz. Fabriq, 2021).

tarafından olduğu kadar akademisyenler ve Sivil Toplum Kuruluşları tarafından da kullanılması, siyaset yapıcılarının ve kamunun dünya hakkında bilgi talebine bir cevap olarak artmaya devam etmiştir.

Mutluluğun ölçülmesi sorunsalını, yani ampirik mutluluk araştırmalarını, 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren özellikle ABD’de ortaya çıkan toplumsal göstergeler hareketi içinden okumak gerekmektedir. Filozoflar, din adamları ve ilahiyatçılar insan mutluluğunun kaynakları ve anlamı konusunda yüzyıllardır düşünmüşlerdir. Fakat “iyi-oluş”u sayısal olarak ölçmeyi hedefleyen ampirik araştırmaların ortaya çıkışı, geçen yüzyılın ikinci yarısına tarihlenebilir. Ryff’e (2024) göre toplumsal göstergeler hareketi 1950’lerde ABD’nin ekonomik göstergeleri ile genel nüfusun mutluluk ve yaşam memnuniyeti göstergelerini bir arada değerlendirmenin bir yolunu bulma girişimiydi. Toplumun iyi-oluşunu ölçmek için artık sadece GSMH anlamlı bir ölçüt değildi, “toplumsal göstergeler”e de bakmak zaruriydi. 1960’larda ABD’de geliştirilen bir kavram olan “toplumsal göstergeler”, belli bir zaman ve mekandaki toplumsal şartları ölçmek üzere kullanılan istatistikler olarak tanımlanabilir. Hareketin kurucu babası olarak bilinen Raymond Bauer’e (1966) göre toplumsal göstergeler, değerler ve hedeflere nispetle nerede durulduğunu ve nereye doğru gidildiğini tespit etmeyi mümkün kılan istatistikler, istatistik dizileri ve diğer benzer kanıt türlerinden müteşekkildir.

Esasında çağdaş ekonomik gelişme paradigması toplumsal ilerlemeyle ekonomik gelişmeyi birbiriyle bağlantılandırır. Bu sebeple GSMH’nin istatistikî olarak sadece maddi araçların bir göstergesi olmasına rağmen eğitim, sağlık, barınma gibi ihtiyaçlara ulaşabilme imkânı sağladığı için de insanların “iyi-oluş”una katkıda bulunduğu kabul edilir. GSMH 1930’larda icat edildiğinde bir ülkenin refah düzeyini bütünüyle ölçme hedefi söz konusu değildi, daha ziyade ekonominin hareket halinde olduğunun bir göstergesiydi ve 1930’larda yaşanan “Büyük Bunalım” döneminde bu oldukça önemli bir şeydi. GSMH bir ülkenin ekonomisinin büyüklüğünü yoğunlaştırılmış bir şekilde bir tek veri noktasında toplar, yani bir ekonomide bir yıl boyunca üretilen bütün mal ve hizmetlerin toplu olarak yer aldığı bir göstergedir.

Bunun anlamı farklı birimlere sahip unsurları bir tek birimde, para biriminde toplamayı başarmak demektir. Bunun da ötesinde, söz konusu figür kişi başı gelir olarak ve alım gücü paritesi de hesaplandığında kolaylıkla ülkeler arasında bir karşılaştırma yapılmasına imkân tanır. Refahı ölçmek için GSMH'nin kullanılmasının arka planındaki düşünce, ekonomik üretim düzeyi yükseldikçe insanların ihtiyaçlarını karşılama fırsatının da daha fazla olacağı beklentisiydi. Savaş sonrası dönemde bu çok anlamlıydı, zira insanların en önemli meselesi ekonomik yaşam koşullarını düzeltmekti.

Bu mesele üzerinde ciddiyetle durulmuş olmalı ki endüstrileşmiş toplumlarda maddi şartlar 1945'ten beri görülür ölçüde iyileşmiştir ve yaşam kalitesinin de belli oranda artmış olması beklenir. Fakat Stiglitz Komisyonu (Stiglitz, Sen ve Fitoussi, 2009) yaptıkları alan araştırmasıyla GSMH'nin bir ölçüt olarak zayıflığını ortaya koymuş; yaşam standartlarını değil, sadece piyasa üretimini ölçtüğünden insanın ve toplumun “iyi-oluş”unun ekonomik olmayan yönlerini göz ardı ettiği için söz konusu ölçütü eleştirmişlerdir. Bu eleştiriler sonucunda mutluluğu ve “öznel iyi-oluş”u ölçmek ve maksimize etmek fikri, 2000'lerden itibaren, özellikle 2010'lardan sonra ülkelerin gelişmişlik düzeyinin önüne geçen bir hedef haline gelmiştir. Zira GSMH gelir dağılımını ihtiva etmez. Ortalama kişi başına gelir, gelirin vatandaşlar arasında nasıl dağıtıldığına dair bir bilgi içermez. İkincisi, GSMH'ye bakarak paranın insanların yaşam koşullarını düzeltmek üzere harcanıp harcanmadığını göremeyiz. Üçüncüsü, GSMH sürdürülebilirlik ve kayıt dışı emek ile ilgili bir bilgi vermez. Başka bir ifadeyle, o anki zenginlik gelecek kuşakların aleyhine elde edilmiş olabilir ve üretimin büyük bir kısmı zaten GSMH figürlerinde görülmez. Hatta iyi-oluşla ilgili bazı önemli etkenler (mesela boş zaman faaliyetleri, komşulara yardım, çocuk bakımı) dikkate alınıp değerlendirilemez, çünkü bunlar piyasa dışı faaliyetlerdir. Tüm bunlar ulusların refahını/iyi-oluşunu ölçmek için daha iyi bir ölçüt bulunması gerektiği düşüncesine geçit vermiştir.

Bu düşünceye paralel olarak, Stiglitz vd.'nin (2009) Ekonomik Performans ve Toplumsal İlerleme Komisyonu (CMEPSP) için hazırladıkları rapor, ekonomik

gelişme göstergelerinin bireylerin iyi-oluş, memnuniyet (tatmin düzeyi) ve mutluluklarını ölçmekte yetersiz kaldığı sonucunu ilan ediyordu. Pek çok bilim insanı GSMH'nin bireylerin mutluluğunu ve iyi-oluşunu ölçmede, aynı zamanda yaşamlarını eşitlik, yaşam kalitesi ve mutluluk elde etmek üzere nasıl yöneteceklerini belirleme hususunda yetersiz kaldığını söylemiştir (Lequiller ve Blades, 2014; Sen, 2003; Veenhoven, 2000; 2004b).

Bu süreçte gelişmeyi farklı ölçütlerle ölçme fikri genel bir kabul görmüş, mutluluk ve öznel iyi-oluş ulusal ölçütler arasına girmiştir. GSMH'nin yeterli olmadığını ve ötesine geçilmesi gerektiğini savunan hareket, ekonomik bir ölçütün toplumsal gelişme için bir gösterge olabileceği fikrine karşı çıkmış ve bir ülkedeki nüfusun “iyi-oluş”u üzerine odaklanmıştır. Bu esnada “iyi-oluş”u temsilen mutluluk, alternatif bir ölçüt olarak dikkat çekmişti ama bu ölçünün küresel toplum tarafından kabul edilebilmesi için bilimsel rasyonalite çerçevesinde temellendirilmesi gerekiyordu. Bu yüzden Batı’da “öznel iyi-oluş”la (SWB) ilgili kırk yıldır yapılan araştırmaların “İyi-oluş bilimi, teorik olarak, metrik ve ampirik bakımdan, kamu siyaseti için ekonomik ölçütleri tamamlayıcı olacak ölçüde yeterlidir” fikrini ortaya koyup ispatlamaya çalıştığı söylenebilir (Adler ve Seligman, 2016: 17). Bu çabalar sonuç vermiş olmalı ki, günümüzde gelire dayalı mutluluk ölçümlerinin sosyal politikaları değerlendirirken ve tasarlarken mutluluk ve refahtaki eşitsizliği açıklamakta yetersiz olduğu iddiası sosyal bilimlerde yaygın bir görüş olarak kabul görmektedir (Stiglitz vd., 2009; Veenhoven, 1993). Nitekim, öznel iyi-oluş (SWB) (Kahneman ve Krueger, 2006) kavramının çizdiği çerçeve, son otuz yılda özellikle psikoloji ve ekonomide genel bir kabul görmüş ve bu da her iki disiplini mutluluk ekonomisi adı altında birleştiren bir gelişmeye yol açmıştır (Frey ve Stutzer, 2002; Frijters vd., 2019).

Mutluluğun bireylerin nihai amacı ve nihai evrensel iyi olarak algılanması ve yeni ölçülebilir yöntemlerin benimsenmesi sonucunda, bilimselleştirilmiş mutluluk, bir bireyin hayatında çok geniş bir skaladaki etkenlerin fiilî etkisini ya da ekonomik terimlerle faydasını ölçmek için ikna edici bir ölçüt olarak kabul edilmeye başlanmıştır

(Helliwell, 2018; Frijters vd., 2019; Veenhoven, 2004a). Böylece ulusal mutluluk vatandaşlara yaşam memnuniyetlerini soran örneklem anketleri aracılığıyla ölçülebilecekti. Bu anketler öznel iyi-oluşun bilişsel değerlendirme boyutunu ya da “Geçen hafta ne kadar mutlu hissettiniz?” gibi öznel iyi-oluşun tecrübî yönünü kuşatmaya çalışan duygu sorularını temsil etmektedir.

Mutluluk ölçümünde yaygın olarak kullanılan üç ana ölçek bulunmaktadır. Bunlar tek değişkenlidir ve genellikle öz değerlendirmeye dayanır.

Öznel Mutluluk Ölçeği (Subjective Happiness Scale, SHS), Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından önerilen ve kişilerin kendilerini ne kadar mutlu veya mutsuz gördüklerini 0'dan 10'a kadar bir ölçekte değerlendirdikleri dört maddelik bir ölçektir. Avrupa Sosyal Araştırması (European Social Survey, ESS) gibi anketlerde kullanılmaktadır.

Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (Satisfaction With Life Scale, SWLS), Ed Diener tarafından önerilen ve kişilerin yaşam memnuniyetleri hakkındaki genel bilişsel yargılarını ölçen beş maddelik bir ölçektir (Diener vd., 1985). ESS ve Dünya Değerler Anketi (World Values Survey, WVS) anketlerine dahil edilmiştir. Katılımcılardan genel olarak yaşamlarından ne kadar memnun olduklarını 1'den 10'a kadar bir ölçekte değerlendirmeleri istenir.

Cantril Merdiveni (*Cantril Ladder*), Hadley Cantril (1965) tarafından geliştirilen ve katılımcılardan hayatlarını 0'dan 10'a kadar numaralandırılmış bir merdivende “mümkün olan en iyi hayat” (10) ve “mümkün olan en kötü hayat” (0) arasında nerede hissettiklerini belirtmelerini isteyen bir ölçektir. Gallup Dünya Araştırması (Gallup World Poll, GWP) gibi anketlerde kullanılır.

Bu tek değişkenli ölçekler, bireylerin kendilerini mutlu veya mutsuz olarak görüp görmediklerini tespit eder, ancak insan ilişkilerinin, duygularının ve değerlerinin daha karmaşık boyutlarını yansıtmazlar.

Tablo 2.1. Mutluluk Araştırmalarında En Çok Yöneltilen Soruların Listesi

Anket Adı	Değişken	Soru
Dünya Mutluluk Raporu (World Happiness Report, WHR)	Yaşam memnuniyeti	Lütfen basamaklarının en alttakine 0, en üsttekine 10 numara verilmiş bir merdiven hayal edin. Merdivenin en üst basamağı sizin için mümkün olan en iyi yaşamı ve merdivenin en alt basamağı da sizin için mümkün olan en kötü hayatı temsil ediyor. Şimdi şu anda kendinizi kişisel olarak bu merdivenin hangi basamağında hissediyorsunuz?
Genel Sosyal Araştırma (General Social Survey, GSS)	Mutluluk	Her şeyi bir arada düşündüğünüzde, hayat nasıl gidiyor/durumlar nasıl? Bununla ilgili ne söylersiniz? Çok mutlu olduğunuzu, oldukça mutlu olduğunuzu ya da pek mutlu olmadığınızı mı söylersiniz?"
Dünya Değerler Anketi (WVS)	Yaşam Memnuniyeti	Her şeyi bir arada düşündüğünüzde bugünlerde hayatınızın bütünüyle ilgili ne kadar doyum içindesiniz? Lütfen cevabınızda şu kartı kullanın. (1-10 arasında 1'in 'çok tatminsiz' ve 10'un 'çok tatmin olmuş'u temsil ettiği bir dizge)
Avrupa Sosyal Araştırması (ESS)	Mutluluk	Her şeyi bir arada düşündüğünüzde mutluluğunuzun derecesiyle ilgili ne dersiniz? Lütfen şu kartı kullanın (dizge 0-10 arasında, 0: "Son derece mutsuz", 10: "Son derece mutlu").
Avrupa Sosyal Araştırması (ESS)	Yaşam Memnuniyeti	"Her şeyi bir arada düşündüğünüzde, şu anda hayatınızın bütününden ne kadar memnunsunuz? Lütfen şu kartı kullanarak cevap verin. 0: "Son derece memnuniyetsiz", 10: "Son derece memnun". (Dizge 0-10 arasında, 0, "Son derece memnuniyetsiz", 10 "Son derece memnun" etiketini taşıyor).
Avrupa, Yaşam Kalitesi Araştırması (European Quality of Life Survey, EQLS)	Mutluluk	"Her şeyi bir arada düşündüğünüzde, 1'den 10'a kadar bir ölçekte, ne kadar mutlu olduğunuzu söylerdiniz? Burada 1 "Çok mutsuz", 10 "Çok mutlu" anlamına geliyor.

Avrupa, Yaşam Kalitesi Araştırması (European Quality of Life Survey, EQLS)	Yaşam Memnuniyeti	Her şeyi bir arada düşündüğünüzde, bu günlerde hayatınızdan ne kadar memnunsunuz? Lütfen 1'den 10'a kadar bir ölçekte cevap verin. 1 “Çok memnuniyetsiz”, 10 “Çok memnun” anlamına geliyor.
Alman Sosyo-Ekonomik Paneli (German Socio-Economic Panel, German SOEP)	Yaşam Memnuniyeti	Sonuç olarak, genel manada hayatınızdan ne kadar memnun olduğunuzu sormak istiyoruz. Lütfen aşağıdaki ölçeğe göre cevap verin. 0 “tamamen memnuniyetsiz”, 10 “tamamen memnun” anlamına geliyor. Her şeyi bir arada düşündüğünüzde, hayatınızdan ne kadar memnunsunuz?
İngiliz Hane Halkı Paneli Anketi (British Household Panel Survey, BHPS)	Yaşam Memnuniyeti	Genel olarak hayatınızdan ne kadar memnunsunuz ya da memnuniyetsizsiniz? (Dizge 1-7 arasında 1 “Hiç memnun değil”, 7 “Tamamıyla memnun” anlamına geliyor).

Kaynak: Flanagan, vd., 2023

Bireylerin mutluluğunu yahut tatmin duygularını ölçen ulusal ve küresel araştırmalarda, “öznel iyi-oluş”u tespit etmeye yönelik büyük ölçekli anketlerde, Tablo 2.1’de de görüldüğü üzere daha ziyade şöyle sorular sorulur: “Her şeyi bir arada düşündüğünüzde hayatınızda ne kadar mutlu olduğunuzu düşünüyorsunuz?” Tanıkların bu soruları Likert ölçeğine göre ya da Cantril merdivenine göre derecelendirerek cevaplandırmaları istenir. “Her şeyi bir arada düşündüğünüzde kendiniz için hangisini kullanırsınız: çok mutlu, oldukça mutlu ya da pek mutlu değil?” veya “Bütün her şeyi dikkate aldığınızda bugünlerde hayatınızdan ne kadar memnunsunuz? Lütfen, 1 memnun değil ve 10 çok memnun anlamına gelen skalada 1’den 10’a kadar kendinizi nereye yerleştirdiğinizi söyler misiniz?” Bazı psikologlar daha ayrıntılı cevaplar isterler. Mesela Deneyim Örneklem Yöntemi’nde (Experience Sampling Method, ESM) tanığa mobil bir cihaz verilir ve günün farklı saatlerinde kendisine yöneltilen soruya cevap vermesi istenir (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003). Günü Yapılandırma Metodu’nda (DRM) ise tanıktan günü sonradan belli bölümlere ayırıp o bölümde ne yaptığını ve o anda nasıl hissettiğini hatırlaması istenir (Kahneman vd., 2004). Ardından bu sorulara verilen cevaplar gelir, göreceli gelir, iş

durumu, evli olup olmadığı, çocuk sahibi olup olmadığı, sağlık durumu vb. başka bilgilerin edinileceği sorularla da teyit edilir. Üzerinde mutabık kalınmış tek bir endeks olmadığı için bu durum sosyal politika yapıcılarını için bazı zorluklar ortaya çıkarmaktadır.

Özbildirimli iyi-oluş ölçümü, bir görüşmecinin anket sorularına cevap vermesiyle yapılır. Belli bir felsefi görüşe göre yapılan “iyi hayat” tanımına uygunluk bakımından yaşam kalitesinin belirlenmesiyle aynı şey değildir. Bu sebeple, Dünya Değerler Anketi (WVS), Avrupa Sosyal Araştırması (ESS), Avrupa Yaşam Kalitesi Araştırması (EQLS), Gallup Dünya Araştırması (GWP) ve Butan Çalışmaları Merkezi (Centre for Bhutan Studies, CBS) gibi kurumlar tarafından geçerliliği kabul edilmiş ölçümler sadece bireylerin kendilerini mutlu mu mutsuz mu kabul ediyorlar sorusunu cevaplandırabilir.

2.2.2. Anketler Neyi Ölçüyor?

1934-2019 yılları arasında geliştirilen 25 farklı mutluluk ve yaşam kalitesi ölçüm aracını hem tarihsel hem kavramsal düzeyde inceleyen Delsignore vd. (2021), Cantril Merdiveni, Yaşam Memnuniyet Ölçeği (SWLS) ve Öznel Mutluluk Ölçeği (SHS) gibi ölçümlerin hemen hepsinin Epikür’ün *Menoikeus’a Mektup*’ta ortaya koyduğu hedonik mutluluk anlayışı ile bağlantılı olduğu tespitini yapar. Söz konusu ölçümler, bireylerin yaşamdan ne derece memnun olduklarını ya da kendilerini ne kadar mutlu hissettiklerini sorgulayan araçlardır. Mevcut ölçüm araçlarının çoğu bireyin kendi iç dünyasına odaklanmaktadır, oysa mutluluk sadece bireysel bir duygudurumu değil, aynı zamanda politik, ekonomik ve kültürel süreçlerle şekillenen çok katmanlı bir toplumsal olgudur ve ölçümler bu gerçeği görmezden gelir.

Mutluluğu ölçen alan araştırmalarının yaydıkları “bilimsellik hâlesi” sebebiyle etik değerlerden, toplumsal kabullerden, siyasal önceliklerden etkilenmediği şeklinde bir kabul, daha doğrusu bir iddia mevcuttur. Mesela yaşam doyumu/yaşam memnuniyeti ölçümleri kişiyi neyin mutlu ya da memnun ettiği konusunda tarafsızdır. Kişi ister haz aldığı için, ister tüketeceği çok nesneye sahip olduğu için, ister işinden

memnun olduğu için, ister kişisel ilişkilerinin niteliğı sebebiyle, ister yaşamının ahlaki niteliğinden memnun olduğu için, isterse de bütün bunların hepsi sebebiyle memnuniyet ve tatmin hissetsin, fark etmez. Yaşam memnuniyetini merkeze alan ölçü mutluluğun sebeplerine ya da muhtevasına dair bir araştırma değildir, bu yüzden de sebepleri ve muhtevayı ne destekler ne de eleştirir. Nobel ödülü alan Aziz Sancar ile gece alemleri ve kumar tutkusuyla bilinen Serdar Ortaç yaşam memnuniyeti ölçeğinde aynı puanı (mesela 9) almış olsalar, yaşam memnuniyeti düzeylerinin aynı olduğunu söyleriz. Ama aslında mutluluklarının muhtevası birbirinden tamamen farklıdır. Küresel ölçme işlemlerinde muhteva ile ilgili söz konusu nötr tutum, kişinin iyi ile ilgili anlayışı karşısında benimsenen nötr liberal tavır nedeniyledir. Kişi kendisi için “iyi”nin ne olduğunu belirleyecek yegâne otoritedir. Bu bakış açısına göre narsistler, Budist rahipler, Evangelikler, hedonistler, Naziler, işgalci İsrail askerleri, Müslüman dervişler, hepsi de kendilerine göre gerekçelerle eşit derecede mutlu olabilirler.

Mesela Timothy Winter (Şeyh Abdulhakim Murad), Aziz Sancar, Donald Trump, Benjamin Netanyahu, Serdar Ortaç, Dalay Lama, Jeffrey Epstein... Öznel yaşam doyumu ölçü kabul edildiğinde büyük ihtimalle hepsi de eşit oranda “mutlu” sayılabilirler. Ama birtakım ahlaki erdemler dikkate alındığında, mesela bir Müslüman için buradakilerden Tim Winter ve belki Aziz Sancar gerçek anlamda “mutlu” (said) sayılabilirler. Kendilerini ne kadar mutmain hissetseler de Netanyahu ya da Serdar Ortaç’ın gerçek mutluluğa ulaşmış olduğu söylenemez. Çünkü mutluluğun bir muhtevası vardır. Yani mutluluğun doğru tarzını belirleyen belli bir sosyopolitik anlayış söz konusudur. Fakat ampirik mutluluk ölçümleri böyle bir sosyopolitik anlayış yokmuş gibi liberal bir nötrlüğü kıstas kabul eder ve mutluluk düzeyini gösteren skoru esas alır.

Anketler tüketim ve tatminle ilgili tek değişkenli skalalar aracılığıyla bireysel mutluluk algısını ölçmemize izin verir, fakat insan ilişkileri, duyguları ve değerleri ile ilgili daha karmaşık yönleri yansıtmaz. Herkesin mutlulukla ve iyi yaşamla ilgili kendine özgü bir fikre sahip olduğu ve gözlemlenen davranışların bireyin iyi-oluşu için eksik bir gösterge olduğu eleştirisi dile getirilse de hedonist mutluluk anlayışını

benimseyen ve öz bildirime dayalı öznel mutluluk kavramı üzerinden yol alan mutluluk araştırmacıları, bireyin mutluluğunun kavranabileceğini ve analiz edilebileceğini, dolayısıyla insanlara hayatlarından ne kadar mutmain olduklarının sorulabileceğini iddia ederler (Frey ve Stutzer, 2002).

Oysa memnuniyet ya da mutluluğa dair sorularda muhtevanın nötr kabul edilişi sebebiyle sosyal refah politikaları uygulanan zengin, demokratik ülkelerde yaşam memnuniyeti skorları yüksek çıkmaktadır. Yani ölçü nötrdür, ama yüksek düzeyde ortalama öznel iyi-oluşu (ki sebepleri, özellikleri ve muhtevası hiç önemli değildir) desteklediği varsayımıyla bazı politik-ekonomik yapıları diğerlerine tercih eder. Yani eğer ortalama yaşam memnuniyeti şeklinde anlaşılan mutluluk bir amaç ise, sosyal refah politikalarının uygulandığı zengin, demokratik bir ülkede yaşamak en isabetli yapısal şartı ortaya koymuş olur. Bu durumda Finlandiya ideal bir ülkedir: güvencesizlik yok gibidir, uzun süreli ebeveynlik izinleri, sekiz aylıktan resmi okul yaşına kadar ücretsiz çocuk bakımı, ücretsiz sağlık hizmeti, işsizlik sigortası vb. Bütün bunlar insanları güvende hissettirmekte ve yaşam doyumu konusunda yüksek skorlar işaretlemelerini sağlamaktadır. Benzer toplumsal özellikler sebebiyle İsrail'in de mutluluk sıralamasında ilk beşe girmiş olması²⁹ aynı şekilde yorumlanabilir. Mutluluk araştırmalarında sosyopolitik ve etik bir çerçevenin dikkate alınmayışının Türkiye'deki psikologlar tarafından nasıl yorumlandığı Üçüncü Bölüm'de ayrıntılı bir şekilde ele alınacak.

Yaşam memnuniyetine değil de olumlu duyguların olumsuz duygulara oranının fazla oluşuna dayanan bir mutluluk anlayışı benimsenmiş olsa da durum aynıdır. İlk bakışta söz konusu ölçümler, olumluluğun muhtevası ve sebepleri konusunda da nötr görünür. Fakat Tablo 2.2'de de görüldüğü üzere, yapılan anketler güçlü aile ve cemaat bağlarına sahip Latin Amerika ülkelerinin, olumlu duygular söz konusu olduğunda, yaşam memnuniyeti ölçümlerinde yüksek skorlara sahip olan

²⁹ 2024 Dünya Mutluluk Raporu'na göre İsrail, 143 ülke arasında en mutlu beşinci ülke olarak sıralamada yerini almıştır. Raporun yayınlandığı sitede, sıralamada ilk onda yer alan ülkelerin son yirmi yıldır değişmemiş olduğu bilgisi yer alıyor (Helliwell vd., 2024).

zengin, demokratik Kuzey ülkelerinden daha iyi olduğunu ortaya koymaktadır. Yani, eğer politika yapıcılar yaşam memnuniyetini değil de pozitif duyguların negatif duygulara oranının yüksekliğini daha tercih edilebilir bir mutluluk tanımı olarak kabul ederlerse, o zaman yüksek sosyal güvenliği hedefleyen sosyal politikalar yerine güçlü aile bağlarını hedefleyen sosyal politikalar amaç haline gelecektir. Yani Finlandiya gibi değil, Paraguay gibi olmak daha akıllıca olacaktır. O zaman denilebilir ki mutluluk metrikleri her zaman tutarlılık sergilemeyen ve birbiriyle çelişen sonuçlar ortaya koyabilmektedir.

Aşağıdaki tabloda farklı metriklerin soruları ve yapılan araştırma sonucunda tespit edilen “en mutlu” ilk beş ülkenin listesi yer alıyor.

Tablo 2.2. Farklı Metriklerin Soruları ve En Mutlu İlk Beş Ülke

Metrik	Sorulan Soru	En Mutlu 5 Ülke
Yaşam değerlendirme	Lütfen en alt basamağı 0, en üst basamağı 10 olan bir merdiven düşünün. Merdivenin en üst basamağı senin için mümkün olan en iyi hayatı temsil ediyor, en alt basamağı ise senin için mümkün olan en kötü hayatı temsil ediyor. Şimdi kişisel olarak kendini merdivenin hangi basamağında hissediyorsun?	(2019-2021) Finlandiya Danimarka İzlanda İsviçre Hollanda
Olumlu (pozitif) duygular	Dün gün boyunca zamanın çoğunda aşağıdaki duyguları hissettin mi? 1-Kahkaha, 2-Eğlenme. Dün ilginç bir şey yaptın mı ya da öğrendin mi?	(2021) Panama Endonezya Paraguay El Salvador Honduras
Olumsuz (negatif) duygular	Dün gün boyunca zamanın çoğunda aşağıdaki duyguları hissettin mi? 1-Endişe, 2-Üzüntü, 3-Öfke	(2021) Estonya Kırgızistan Latvia

		Rusya Federasyonu Güney Afrika
Denge	Genel olarak hayatının çeşitli yönlerinin dengede olduğunu mu yoksa dengede olmadığını mı düşünüyorsun?	(2020) Finlandiya Malta İsviçre Romanya Portekiz
Barış (huzur)	Genel olarak, hayatında barış (huzur) içinde olduğunu mu hissediyorsun? Olmadığını mı?	(2020) Hollanda İzlanda Tayvan Finlandiya Norveç
Dinginlik (sükûnet)	Dün gün boyunca zamanın çoğunda aşağıdaki duyguları hissettin mi? (Pek çok duygu sayıldıktan sonra...) Peki ya dinginlik (sükûnet)?	(2020) Vietnam Jameyka Filipinler Kırgızistan Finlandiya

Kaynak: Flanagan vd., 2023

Dünya Mutluluk Raporu'na 2022 yılında eklenen yeni bir değişken olan “denge” ve “ahenk” merkeze alınırsa, durum daha karmaşık hale gelecektir. Bu metrikte Malta, Portekiz, Slovenya, Romanya ve Litvanya ilk sıralarda yer alan ülkelerdir. Eğer mutluluk sadece “huzurlu hissetmek” olarak tanımlanırsa, o zaman Tayvan ve Suudi Arabistan'ı yaşamak için uygun yerler olarak kabul etmemiz gerekecektir. Eğer sükuneti merkeze alırsak, o zaman da Vietnam, Jameyka, Filipinler ve Kırgızistan ilk beşte yer alacaktır. Bu durumda sosyal politikayı nasıl düzenlemek gerekecek? Eğer yaşam memnuniyetini esas alırsak, Finlandiya gibi olmaya

çalışmalıyız; eğer pozitif duygular bizim için önde geliyorsa, o zaman Kosta Rika ve Paraguay gibi olmaya çalışmalıyız. Denge ve uyum ön planda ise Romanya, Litvanya ve Portekizlileri model almamız gerekir. Zenginlik, demokrasi, insan hakları, adalet, yüksek sosyal güvenlik ağları ve toplumsal güven, yaşam doyumu, olumlu duygular, denge ve uyum... Bütün bu ölçümleri esas alıp bir iyileştirme siyaseti güdülemez mi? Dünyanın pek çok yerinde bu sıralanan hususlar değerli bulunur, fakat değerleri insanı mutlu etmelerinden kaynaklanmaz; adalet, güven, insan hakları vb. bizatihi değerlidir zaten. Ama söz konusu ölçümlerde benimsenen her metrik farklı bir politika modelini öne sürmeyi gerektirmektedir.

Mesela Stiglitz Komisyonu'nun yayınladığı rapor (Stiglitz vd., 2009) insanların gelirlerinden ziyade iyi-oluşlarını ölçmeye odaklanmak gerektiğini, zira ekonomik gelişme göstergelerinin bireyin iyi-oluşunu, doyumunu ve mutluluğunu ölçmek için yetersiz olduğunu iddia etmektedir. Bu, çoğunluğun kabul ettiği bir görüştür. Mutluluğu, gelişmeyi, iyi-oluşu, yaşam kalitesini, uyumu ve doyumunu ölçmek üzere kullanılan niceliksel metriklerin başlıcalarına bakıldığında, bunların hedonik ölçüm araçları olduğu görülmektedir. Hedonik mutluluk, kişisel bir iyi-oluş durumudur ve haz elde edilmesi ve acıdan kaçınılması ile bağlantılandırılan doyum sağlayıcı deneyimlerle alakalıdır (Kesebir, 2018). Söz konusu araştırmalardan çoğu mutlulukla ilgili tek değişkenli skalalara ve objektif maddi değişkenlere dayanır (bkz. Tablo 2.1); tek değişkenli skalalar aracılığıyla bireysel mutluluk algısını ölçmemize izin verir, fakat insan ilişkileri, duyguları ve değerleri ile ilgili daha karmaşık yönleri yansıtmaz. Bu endeksler ve raporlar pek çok açıdan birbiriyle örtüşse ve yakınsasa bile boyutları ve zamansallığı bakımından karşılaştırılmaz. Hatta uzun yılları kapsayan bir zaman dilimine uygulandığında da (Helliwell vd., 2012; 2017; 2018; Sachs vd., 2019), bu endeksler ve raporlar sadece bir ülkenin öznel mutluluk sıralamasında nasıl iniş çıkışlar yaptığını karşılaştırmamıza imkân verir, zira her yıl yeni temalar eklenir ya da farklı sosyal gruplar analiz edilir.

Mutluluk anketleri bireylerin kendilerini ne derece mutlu ya da memnun hissettiklerini ölçerek politika yapıcılara yön gösteren araçlar olarak önerilmektedir.

Ancak bu ölçümlerin kamu politikalarına ne ölçüde güvenilir ve adil bir temel sağlayabileceği tartışmalıdır. Bireylerin verdiği yanıtlar kültürel, bilişsel ve dilsel bağlamlardan etkileneceği için anlamlı karşılaştırmalar yapmak güçtür. Göz ardı edilen bir başka husus, öznel mutluluk ölçümlerinin bireyin içinde bulunduğu koşullara “alışma” eğilimini göz ardı etmesidir. Yani bireyler, adil olmayan veya baskıcı koşullarda bile zamanla bu durumlara uyum sağlayarak yüksek mutluluk beyanında bulunabilirler.³⁰ Bu sebeple, politik kararların yalnızca bu tür beyanlara dayandırılması risklidir.

Bütün dünyada yapılan yaygın anket çalışmalarına dayanarak, mutluluk savunucuları mutluluğun evrensel olarak kabul edilen, ölçülebilir, güvenilebilir ve geçerli bir araç olduğunu iddia ederler. Oysa sosyolojik bir bakış şu soruları sormayı gerektirir: İnsanların mümkün olan en iyi ve mümkün olan en kötü hayat hakkındaki fikirleri nedir? Neye göre iyi, neye göre kötüdür? Tam anlamıyla mutlu ya da tam anlamıyla mutsuz ifadesi ne anlama gelir? Bu bölümün birinci kısmında mutluluğun evrenselci ve kültürelci bakış açısıyla tanımlanışını ele alırken bu soruların sorulduğu tartışmalara yer verilmişti.

2.2.3. Sosyo-Teknik Tahayyül Olarak Mutluluk Ölçümleri

Aristoteles’ten beri bireylerin nasıl daha iyi ve daha mutlu bir hayat sürdürecekleriyle ilgili etik mesele, siyaset ve iyi yönetim meseleleri ile bağlantılı olarak ele alınır. Mutluluk kavramı hem liberal hem de faydacı siyasal ekonomi metinlerinde yer alır ve modern siyasi düşüncede merkezî bir konum işgal eder. Mesela Paine’in 1791 yılında yayınlanan *İnsan Hakları (Rights of Man)* adlı eserinde, genel mutluluğun (sadece yöneten sınıfın değil, herkesin mutluluğunun) adil olan her yönetimin ana hedefi olması gerektiği belirtilir. Malthus ise 1798 yılında nüfus üzerine

³⁰ Mesela pandemi sürecinde ABD’de 2021 Temmuz itibarıyla yaşam beklentisinin 1,5 yıl düştüğü, aynı yılın ilk yarısında ergen gençlerin beşte ikisinin kendilerini “üzgün ve ümitsiz” hissettiği, yaklaşık beşte birinin ise intiharı ciddi şekilde düşündüğü tespit edilmiştir (Jones vd., 2022). Bununla aynı dönemde Gallup, Amerikalıların mevcut yaşamlarını 11 üzerinden 7, gelecek beş yıl içindeki yaşam beklentilerini ise 8 olarak çok yüksek düzeylerde değerlendirdiklerini raporlamıştır (Witters ve Agrawal, 2021).

yazdığı eserde mutluluk ve ekonomik üretim arasında bağlantı kurar, bir ulusun tarihinde yeterli tarım arazisinin var olduğu ve nüfusun arttığı dönemleri “mutlu dönemler” olarak kabul eder (Aktaran Duncan, 2005).

Günümüzdeyse mutluluk, iyi yönetimi ve toplumsal ilerlemeyi ölçmek üzere bir standart ölçüt olarak kabul görüyor. Mutluluk söyleminin son çeyrek yüzyıldaki görüngülerini dikkatle incelediğimizde, sadece bir psikolojik duygudurumunun/hissiyatın neoliberal politikalara uyumlu bir ölçme faaliyetine konu olmakla kalmadığı, ölçmeye konu olan şeyin, yani mutluluğun bizzat toplumsal tahayyülü etkileyerek ülkeleri, insanları değerlendiren bir ölçüt haline gelmiş olduğu görülür. Nitekim Dünya Mutluluk Raporu (Helliwell vd., 2012), mutluluk düzeylerinin sadece bir bireyin mensup olduğu devletle ilgili değil, toplumun bütünü ile ilgili de çok hayati bilgiler sunduğunu iddia eder: “Bu skorlar, zemindeki krizlerin izini sürmemizi sağlar. Değişim ihtiyacı olduğunu söyleyebilir” ve ulusal geliri artırmanın yanı sıra “kamunun mutluluğunu artıracak politikalar izlemeyi anlamlı kılar.” Raporu hazırlayan bilim insanlarının, mutluluk “objektif olarak ölçülebilir, ortaya konulabilir, gözlemlenebilen beyin fonksiyonlarıyla korelasyon gösterir ve bir toplumun ve bir bireyin özellikleriyle bağlantılıdır” ifadesi de kavramın sosyo-teknik özüne işaret etmektedir (Helliwell vd., 2012: 8).

Helliwell ve Barrington-Leigh’in (2010: 736) önermesine dayanarak şu iddiada bulunmak mümkündür: “Ölçülen ve düzenli bir şekilde raporlanan şeyin dengesini değiştirmek hem politika yapıcılarının hem de söz konusu politikaların sonuçlarına maruz kalanların siyaset düşüncesini değiştirmek anlamına gelir.” Sosyo-teknik tahayyüller “gelecekle ilgili kolektif olarak ele alınan, kurumsal olarak istikrara kavuşturulan ve kamusal olarak uygulanan vizyonlardır ve bunlar bilim ve teknolojiye gelişmeler sayesinde ve onların desteğiyle elde edilebileceği düşünülen ortak toplumsal hayat ve toplumsal düzen anlayışı sayesinde hayata geçirilirler” (Jasanoff, 2015: 322). Günümüzde daha iyi bir geleceğe dair tahayyüllerin merkezinde bu düşünce yer alır.

Kamusal istatistikler gerçekliği kısmen tasvir ederek dünyayı kavramamıza yardımcı olurken esasında bizzat onu tanımlamamızı sağlar, hatta bizzat gerçekliği yaratır (Porter, 1995; Beer, 2015). Porter (1995) sayıların yeni şeyler yarattığını ve eskilerinin anlamını değiştirdiğini, dolayısıyla istatistiğin “yaratıcı bir güce” sahip olduğunu savunur. Hatta toplum kavramının kendisi bile istatistikî bir insanın parçasıdır. Aynı minvalde Hacking (1990: 3) de sadece dünyayı kurmanın değil, bizzat “insanları yapma”nın (inşa etmenin) sorumlusunun “sayılar, istatistikler ve sınıflandırmalar” olduğunu söyler. Söz konusu ölçümler öyle üretkendir ki bir müddet sonra gerçeklikler haline gelirler. Miller ve Rose da (2008: 66) bu tür hesaplamaların “normları ele verdiğini ve inşa ettiğini” söyler, öyle ki bu normlara değerlendirmeler atfedilebilir ve yine bunlara dayanarak müdahalelerde bulunulabilir. Metrikler hem kültürel ve siyasi nesnelerdir hem de teknik ve yapısal yan ürünlerdir. Kullanılan metrikler, nasıl karşılaştırma yapıldığı, üretilen sonuçlar, görünür kılınan farklılıklar... Bunların hepsi toplumsal sonuçları, ihtimalleri ve algıları şekillendiren bir özelliğe sahiptir. Eğer hüküm bir teknik ile verilecek olursa, o zaman söz konusu metrik “toplumsal dünyayı düzenleme”de ve karar almada çok güçlü bir konum işgal eder (Beer, 2016). Her ne kadar metrikler matematiksel keskinlik ve bilimsel objektiflik aracı ve ifadesi gibi görünse de “neyi ölçeceğiniz, nasıl ölçeceğiniz, ne kadar sıklıkla ölçeceğiniz, sonuçları nasıl sunup yorumlayacağınız konusunda seçim yapma sürecinde siyasi yargılar mutlaka mündemiştir” (Starr, 1987: 3). Nitekim mutluluğun nicelleştirilebilir ve ölçülebilir “sosyoteknik” bir gelişme olarak kabulü, ekonomik zenginlik paradigmasından “duygusal esenlik tahayyülü”ne doğru siyasi bir kaymaya neden olmuştur (Fanti, 2020).

Mutluluğun psiko-ekonomik bir olgu haline gelmesi ve küresel gündemi işgal etmesi, bilimsel rasyonelliğin faydalı olduğuna dair Aydınlanma inancından kaynaklanan kanaate ve bilim ile toplumsal ilerleme arasında kurulan birlikteliğe dayanmaktadır (Harding, 2008). Fanti (2020: 59) mutluluğun bu şekilde bir sosyo-teknik tahayyül olarak ilerleme çerçevesine oturtulmasını “emperyalizm” kavramı ile açıklar. Zira mutluluğun söz konusu bilimsel standartlaşma süreci Kuzey ve Batı kurumlarında gerçekleşmiştir. Kavram evrensel, karşılaştırılabilir ve istatistiki olarak

nesnel bir inşaya tabi tutulmuş ve böylece öznel iyi-oluş (SWB) başka herhangi bir ulusal göstergeye eşit bir ölçüt olarak meşrulaştırılmıştır. Yukarıda değinildiği üzere, GSMH'nin yeterli olmadığını ve ötesine geçilmesi gerektiğini savunan hareket, ekonomik bir ölçütün toplumsal gelişme için bir gösterge olabileceği fikrine karşı çıkıyor ve bir ülke nüfusunun iyi-oluşu üzerine odaklanıyordu. Bu yaratılan boşlukta iyi-oluşu temsilen mutluluk, alternatif bir ölçü olarak dikkat çekti. Bu ölçütün küresel toplum tarafından kabul edilmesi için bilimsel rasyonalite içinde temellendirilmesi gerekiyordu. İşte mutluluk bilimi vurgusu böyle bir gerekçeye dayanmaktadır.

Fakat sadece mutluluğa dair sayısal veriler değil, toplumsal ve bireysel yaşama dair hemen bütün “göstergeler” modern yönetimsellik ile ilgilidir ve yönetimlerin hesap verebilirlik arzusundan kaynaklanmaktadır. Devletler ve sivil toplum, hükümetleri, şirketleri ve bireyleri davranışları sebebiyle nasıl sorumlu tutacaktır? Mesela bir hükümet topladığı vergilerin nerelere harcandığını nasıl belgeleyebilecek ya da bağış yapanlar yaptıkları bağışların, organizasyonların vadettiği şekilde kullanılmış olduğundan nasıl emin olacaklardır? Hesap verebilirlik bilgiyi gerektirir. Basit ve ulaşılabilir göstergelere dönüştürülmüş niceliksel veri, her açıdan ideal ve iş görür bir nitelik arz etmektedir. Özgürlük, insan hakları ve ekonomik gelişme vb., hepsi küresel standartlarla karşılaştırılabilir ve bunlarla ilgili veriler devletlerin yaptıklarından hesaba çekilebilmesini sağlayan ülke performansının ölçüsü olarak işlev görür.

Son yüzyılda “hesap verme, şeffaflık ve verimliliğe dair talepler” sebebiyle ortaya çıkan (Espeland ve Sauder, 2007: 1) ve hem bireylerin hem şirketlerin performanslarını değerlendirmek üzere düzenlenmiş olan niceliksel ölçümler siyaset yapıcılara, yatırımcılara, hükümet görevlilerine ve genel kamuya, kanıta dayalı kararlar verebilmeleri için kesin bilgi sunmayı vadeder. Göstergeler siyaset üstü olma, çıkara dayanmayan, rasyonel, teknik bilgi sunma ve bir uzmanlık ürünü olma iddiaları sebebiyle caziptirler. Sayısal göstergeler, karmaşık ve nihai olarak bilinemeyen bir dünyada yaşamının zorluklarını ve gerilimlerini bertaraf edecek bir bilgi sunmayı vadederler. Belirsiz, siyasi açıdan taraflı ve önyargılı olmayan bilgiyi elde etme arzusuna karşılık gelirler. İstatistiki bilgi, verilen siyasi kararları bilimsel ve kanıta

dayalı olduğu iddiasıyla meşrulaştırma işlevi görür. Bu tür teknokratik bilgi, sorunlara çözüm bulmada siyasi bakış açısından daha güvenilir gibi görünmektedir, zira ideolojik değil, pragmatik ve araçsaldır. İşte nicelleştirmenin ayartıcı yönleri bu ve buna benzer özellikleridir.

Bütün bunlar Nikolas Rose'un (1991) çok önceden gözlemlediği, neoliberal rasyonalitelerin söz konusu özgür, tercih yapan aktörlerin kendilerini rakamlarla yönetebilmeleri için nümerikleştirilmiş bir ortam gerektirdiği tespiti ile örtüşmektedir. Kişilerin yaşam tarzları ve yaptıkları tercihlerin ölçülme şekli, mesela bir sigorta şirketinin ticari arşivleri aracılığıyla dolaşıma girer ve nihayetinde o bireye nasıl davranılacağına ihtimallerini şekillendirir (Beer, 2016). Görüldüğü üzere toplumsal düzenleme süreçlerinde kültürel çerçeve olarak ya da düşünce tarzı olarak metrikler önemli bir rol oynamaktadır. David Harvey'e (2024) göre neoliberalizm, piyasadaki değiş tokuşun hızını ve erişimini maksimize ederek toplumsal iyinin maksimize edilebileceğini savunur ve bu sebeple bütün insan faaliyetini piyasa alanına dahil etmeye çalışır. Bu da enformasyon yaratma teknolojilerine sahip olmayı, küresel piyasada karar verme süreçlerine yol göstermek üzere büyük veri kütlesini kullanacak, analiz edecek, biriktirecek, depolayacak ve aktaracak bir kapasiteyi gerektirir. Bu sebeple ölçüm teknikleri ve veri madenciliği neoliberalleşmenin bir aracı olarak görülebilir. Wendy Brown (2018) şu anda tecrübe ettiğimiz şeyin basitçe piyasaların yaygınlaşmasından ibaret olmadığını söyler. Brown'a göre neoliberalizm piyasalaşma değildir; neoliberal rasyonalitenin asıl belirleyici özelliği, piyasa modelinin bütün diğer alanlara ve fiillere yaygınlaştırılmasıdır. Ele aldığımız konuyla ilgisi açısından denilebilir ki, gerek ulusları karşılaştıran ve bir sıralama dahilinde değerlendirmeye tabi tutan küresel mutluluk ölçümleri, gerekse üretim sürecinde çalışanların verimliliğinin önemli bir kriteri haline gelen performans ölçümleri, neoliberal rasyonalitenin bireysel ve toplumsal bütün alanlara nüfuz etmiş olduğunu ortaya koyan en bariz göstergelerdendir.

Neoliberal yönetimsellik mutluluğu yalnızca bir ölçüm nesnesi olarak değil, aynı zamanda ideal vatandaşlığın tanımlayıcı unsuru olarak konumlandırır. Başka bir

ifadeyle, mutluluk metrikleri sadece devletleri değerlendirmez, aynı zamanda belirli bir öznellik modeli inşa eder. Cabanas'ın (2016) "*psytizen*" (psiko-vatandaş) kavramı bu dönüşümü çarpıcı bir şekilde ortaya koyar. Cabanas'a göre *psytizen*'in üç temel özelliği vardır: duygusal rasyonalite (duyguları yönetebilme), otantiklik (gerçek benliği keşfedip ifade etme) ve sürekli gelişim/kendini sürekli iyileştirme (*flourishing*). Her üç özellik de tesadüfi değildir, piyasada alınıp satılabilir hizmetlere tekabül eder: duygusal zekâ eğitimleri, güçlü yönleri keşfetme testleri, pozitiflik oranı hesaplamaları ve yaşam koçluğu hizmetleri (Cabanas, 2016). Böylece vatandaşlık, siyasi ve toplumsal katılımdan ziyade psikolojik öz-yönetim becerisine indirgenir.

Cabanas ve Illouz (2019) mutluluğun bu şekilde kavramsallaştırılmasının neoliberal ideolojinin bireycilik vurgusunu "bilimsel" bir söylem aracılığıyla meşrulaştırdığını ve yeniden ürettiğini savunur. Pozitif psikologlara göre insan mutluluğunun yüzde doksanı bireysel psikolojik değişkenlere bağlıdır, dolayısıyla politik, ekonomik ve toplumsal faktörlerin rolü ikincildir. Bu iddia toplumsal sorunların psikolojik eksikliklere, yapısal eşitsizliklerin bireysel yetersizliklere dönüştürülmesine zemin hazırlar. Böylece mutsuzluk toplumsal koşulların bir sonucu olmaktan çıkıp bireyin kendi sorumluluğu haline gelir. Mutlu olmayan birey, tıpkı sağlıklı olmayan ya da işsiz kalan birey gibi, kendi başarısızlığının müsebbibi olarak damgalanır. Mutluluk bir bireysel sorumluluk meselesi olarak sunulduğu için toplum, acı çekenleri kendi mutsuzluklarından sorumlu tutar. Cabanas ve Illouz'un ifadesiyle, "mutluluk buyruğu, bireylerin toplumun yapısal ekonomik ve politik çelişkilerinin ve paradokslarının yükünü taşımasına neden olur" (2019: 11). Böylece mutluluk söylemi toplumsal eleştiriyi susturan, yapısal sorunları bireyselleştiren ve neoliberal düzeni pekiştiren bir işlev görür.

Sonuç olarak, mutluluğun ölçülmesi ve yönetilmesi salt teknik bir mesele olmaktan öte, belirli bir vatandaşlık ve öznellik modelinin inşasıyla doğrudan bağlantılıdır. Mutluluk metrikleri "iyi vatandaş"ın kim olduğunu, neye değer vermesi gerektiğini ve nasıl davranması gerektiğini tanımlar. Bu tanım, eleştirel düşünce, toplumsal dayanışma ya da kolektif eylem yerine bireysel öz-yönetim, pozitif düşünce

ve duygusal tüketimi ön plana çıkarır. Üçüncü Bölüm’de ele alınacağı üzere, Türkiye bağlamında mutluluk söyleminin nasıl alımlandığı, psikologların küresel söyleme nasıl eklemlendiği bu kavramsal çerçeve dahilinde değerlendirilecektir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TÜRKİYE'DE MUTLULUK SÖYLEMİ

Yeni bin yılda bir “mutluluk dönemeci” sonrasını yaşadığımız artık tartışmasız kabul gören bir görüştür. Akademiden popüler kültüre, ekonomi politikalarından dijital mecralara değin, bu dönüşümün sonuçlarını izlemek mümkündür. Şirketler “mutlu çalışan”, ülkeler “mutlu vatandaş” üretmenin yollarını aramakta, “mutlu yurttaş imalatı”nın (Cabanas ve Illouz, 2023) küresel bir hedef hâline gelmesi eleştirel sosyolojinin gündemine yerleşmektedir. Dijital paylaşım sahaları ise bireylerin mutluluk peşinde koşan “hepikondriyak”lara¹ dönüşmesine hem imkân sunmakta hem de bu eğilimi hızlandırmaktadır (Cabanas ve Illouz, 2019).

Mutluluğu bir erdemden bir duygudurumuna, oradan ölçülebilir bir değişkene dönüştüren süreçlerin kuramsal mimarisi ve bu mimarinin kavramsal araçları ilk iki bölümün konusuydu. Birinci Bölüm’de, sekülerleşme ve teleoloji fikrinin elenmesinin otonom birey anlayışını nasıl mümkün kıldığı, psikolojikleşme ve terapi kültürünün bireyi nasıl yeni bir benlik diliyle donattığı, duygusal kapitalizm ve neoliberal yönetimselliğin mutluluğu nasıl yönetilebilir bir hedefe dönüştürdüğü ortaya konuldu. İkinci Bölüm’de ise bu tarihsel dönüşüm, “mutluluk bilimi” ve pozitif psikoloji hattı üzerinden disipliner düzeye indirilerek mutluluğun ölçülebilir, karşılaştırılabilir ve müdahale edilebilir bir psikolojik değişkene dönüştürülme süreci incelendi. İlk iki bölümde söz konusu küresel dönüşümün teorik arka planını ve sistemik işleyişini anlamaya çalıştık ki bu alanda Batı sosyal bilimlerinde son yirmi yılda ciddi bir literatür birikmiştir. Fakat küresel ölçekte kurumsallaşan söz konusu mutluluk söyleminin Türkiye gibi farklı bir tarihsel ve kültürel bağlamda nasıl alımlandığı konusu henüz yeterince ele alınmamıştır.

¹ Kavram mutluluk endüstrisinin ürettiği özne biçimini tarif etmek için kullanılan *happycondriac* terimine dayanmaktadır. Sürekli olarak kendi duygusal durumunu izleyen, ölçen ve dolaşıma sokan bireyi işaret eder.

Halbuki huzur, saadet, itminan gibi kavramların gündelik dilde hâlâ yankılandığı, İslam düşünce geleneğinin ahlaki ufuklarının toplumsal hafızada izlerini koruduğu bir bağlamda bu söylemin nasıl bir seyir izlediği başlı başına bir araştırma konusudur. Küresel mutluluk söyleminin Türkiye'de nasıl bir toplumsal ve kültürel izdüşümünün olduğu ve huzur, rıza, şükür, itminan, memnuniyet gibi yerel kavram repertuarıyla nasıl eklemlendiği ya da çatıştığı, kritik bir soru olarak hâlâ yerli yerince sorulmayı beklemektedir.

Araştırmanın ön hazırlık aşamasında, Türkiye'de mutluluk temasının hangi düzlemlerde görünürlük kazandığına dair bir kavram haritası çıkarmak amacıyla sınırlı bir araştırma yapıldı. Popüler kitap piyasasına bakıldığında, başlığında mutluluk ifadesi yer alan ve halen dolaşımda bulunan kitapların önemli bir kısmının tercüme eserlerden oluştuğu, bu eserlerin de çoğunlukla mutluluğu öğrenilebilir bir beceri, uygulanabilir bir teknik ya da bir reçete, bir formül olarak sunduğu görüldü.² Benzer şekilde, Türkiye'de bu alana odaklanan akademik yayınlarda da mutluluğun çoğu zaman kültürel olarak müzakere edilen bir kavramdan ziyade, evrensel ve ölçülebilir bir psikolojik değişken olarak ele alındığı dikkat çekmektedir. Mutluluk ve iyi-oluş literatürü ise, daha ziyade Batı literatüründe geliştirilmiş mutluluk, iyi-oluş, psikolojik sağlamlık, umut ve minnettarlık gibi kavramlara ilişkin mevcut ölçeklerin uyarlanması, geçerlik-güvenirlilik analizleri ve psikometrik ölçüm çerçevesi etrafında yoğunlaşmaktadır. Mutluluğun Türkiye'de hangi yerel duygu repertuarlarıyla ilişki içinde düşünüldüğü ya da evrensellik iddiasının sınırları gibi konular görece geri planda kalmaktadır.³

Mutluluk söylemini popüler gündeme taşıyan ve her yıl yayımlanan uluslararası mutluluk raporlarının Türkiye'deki dolaşımı da bu tabloyu tamamlar niteliktedir. Söz konusu raporlar kamusal tartışmaya daha ziyade bir iç siyaset meselesi olarak girmekte ve sıralamadaki düşük skorların hükümetin başarısızlığına

² Popüler kitap piyasasıyla ilgili çok satan kitaplar üzerinden yapılan bu tarama süreci Ek 2'de daha kapsamlı bir şekilde sunulmuştur.

³ Kendisini Türkiye'nin ilk ve tek akademik mutluluk dergisi olarak sunan *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*'nin konu bazlı içerik analizi Ek 1'de yer almaktadır.

hamledildiği bir düzlemde tartışılmaktadır. Esasında, sıralamadaki düşük konumlar ne ifade ediyor sorusu siyasal, ekonomik ve toplumsal bir zeminde tartışılması gereken bir sorudur. Nitekim Dünya Mutluluk Raporu resmi veri tabanındaki rakamlara göre Türkiye, mesela son beş yılda, mutluluk ve yaşam memnuniyeti sıralamasında gerilerde yer almıştır: 2021 yılında 146 ülke arasında 112. sırada, 2022 yılında 137 ülke arasında 106. sırada, 2023 yılında 143 ülke arasında 98. sırada yer alırken, hem 2024 hem de 2025 yıllarında 147 ülke arasında 94. sıraya yerleşmiştir (World Happiness Report, 2025). Bu verilerin Türkiye toplumu için ne anlam taşıdığı sorusu kuşkusuz önemlidir, fakat sıralamanın bizzat metodolojisinin, Türkiye duygu dağarcığının evrensel mutluluk ölçümleri karşısındaki konumunun ayrıca tartışılması gerekmektedir.

Kitaplar, dergiler, uluslararası mutluluk raporları ve bunların medyadaki yansımaları gibi ilk gözlemler, mutluluk söyleminin Türkiye’de hem popüler hem akademik hem de resmî düzeyde belirli bir varlık ve görünürlük kazandığını, ancak bunun daha ziyade teknik ve bireyselleştirici bir dil üzerinden kurulduğunu ortaya koymaktadır. Bu görünürlüğün taşıyıcı aktörleri olan yaşam koçları, kişisel gelişim yazarları, popüler medya figürleri, siyasetçiler ya da dijital içerik üreticileri üzerinden bir analiz yapmak mümkündür. Fakat bu çalışmada incelemenin odağı, hem analitik açıdan daha elverişli hem de kuramsal açıdan daha anlamlı olduğu düşünüldüğünden, psikologlar ve onların söylemleri olarak belirlenmiştir. Çünkü araştırmanın amacı sadece mutluluğun popüler dolaşımını betimlemek değil, bu dolaşımı mümkün kılan otorite biçimlerini ve meşrulaştırma zeminlerini de görünür kılmaktır.

Modern toplumlarda mutluluğun tanımlanması, sınıflandırılması, ölçülmesi ve yönetim konusu haline getirilmesi büyük ölçüde psikolojinin kavramsal dili içinde gerçekleşmektedir. Mutluluk biliminin ve pozitif psikoloji hareketinin öncü figürü Seligman'ın (2002) geleneksel psikolojinin hastalığı tedavi etmeyi merkeze alan anlayışının yerine hayatı daha olumlu olana doğru değiştirmeye, geliştirmeye yoğunlaşan paradigması, mutluluğu hem ampirik bir araştırma nesnesi hem de bireysel bir hedef olarak konumlandırmıştır. Bu paradigmanın kavramsal araçları (öznel iyi-

oluş ölçekleri, karakter güçleri sınıflandırması⁴, Lyubomirsky vd.'nin %40 formülü⁵) psikologlar aracılığıyla önce akademik alana, oradan klinik pratiğe, nihayetinde popüler kültüre ve dijital mecralara taşınmıştır. Dolayısıyla bu bölümde psikologları merkeze alan bir araştırma yapmak yalnızca mutluluk hakkında konuşan bir meslek grubunu incelemek anlamına gelmemekte, çağdaş mutluluk söyleminin üretim, dolaşım ve meşrulaştırma mekanizmalarının merkezindeki epistemik odağı incelemek anlamına da gelmektedir.

Tam da bu sebeple, İkinci Bölüm'de bahsi geçen, Nikolas Rose'un (1996) psikolojinin insan esenliği, mutluluğu ve erdemi ile ilgili bilimsel gerçekleri üretebileceğine dair iddiasına ve hayatı nasıl yaşayacağımız sorusunu artık psikologlara soruyor oluşumuz gerçeğine karşı yükselttiği “Hangi hüküm sistemlerine ve hangi kaygılara istinaden bunu yapabilecekler?” itirazını bu bölümde, saha düzeyinde yeniden sormamız gerekmektedir.

Illouz (2008) psikolojinin kültürel küreselleşmenin ana eksenlerinden biri olduğunu belirtir. Psikoloji, bireyselliğin etrafında organize olduğu modellerin, kişisel gelişim, koçluk, manevi danışmanlık ve benzeri pratiklerin de kaynağıdır. Bu bireysellik modeli, üniversite müfredatı ve eğitimi aracılığıyla, düzenli uzman terapi pratiğiyle, devletin topluma müdahale ederken kullandığı terapötik kanallarla ve piyasadaki pek çok gayrı resmî yapıyla bireye nüfuz etmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada mutluluk söyleminin üretim, dolaşım ve meşrulaştırma süreçlerini anlamak üzere bu süreçlerin merkezinde konumlanan aktörler, yani bizzat psikologlar araştırma odağı olarak seçilmiş, onların görüşleri ve pratikleri, “nicelleştirilmiş yeni mutluluk söylemi”nin izinin sürüleceği bir kaynak olarak değerlendirilmiştir.

⁴ Peterson ve Seligman (2004) tarafından geliştirilen bu sınıflandırma, insanlığın ortak erdemlerini bilimsel olarak ölçmeyi amaçlar. Modelde, bir özelliğin karakter gücü sayılabilmesi için gerekli belirli seçim kriterlerini (evrensellik, ahlaki değer, diğerlerini gölgelememe gibi) karşılayan 24 karakter gücü Bilgelik, Cesaret, İnsaniyet, Adalet, Ölçülülük ve Aşkılık olmak üzere 6 ana erdem altında sınıflandırılmaktadır.

⁵ Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) tarafından geliştirilen Sürdürülebilir Mutluluk Modeli'ne göre bireysel mutluluğun %50'si genetik altyapı, %10'u yaşam koşulları ve %40'ı bireyin tamamen kendi kontrolünde olan bilinçli düşünce ve davranışlar tarafından belirlenmektedir.

Bu değerlendirmeye geçmeden önce verinin analizinde kullanılacak kavramların çerçevesini ve hangi epistemolojik kabullere dayandığını izah etmek gerekmektedir. Bu çalışmada "söylem", "söylemsel ereve", "psikolojinin dili", "disiplinin grameri" ve "hâkim paradigma" gibi ifadeler ayrı analiz düzeylerine işaret eden, birbirini tamamlayan ve saha analizinde teorik duyarlılık sağlayan kavramlar olarak kullanılacaktır.

Literatürdeki kurucu konumu inkâr edilemezse de Foucault'nun (2022) "söylem"i büyük ölçüde bilgi-iktidar sarmalına bağlayan yorumu, son kırk yılda her şeyi söyleme indirgeyerek insanın failliğini ve zgr iradesini yok saymak başta olmak üzere çeşitli eleřtirilere⁶ maruz kalmıştır. Bu çalışmada söylem kavramı, söz konusu eleştirileri dikkate alarak doğrudan bir Foucault okuması üzerine değil, kültür sosyolojisinin ve bilgi sosyolojisinin daha geniş geleneği üzerine yaslanan bir anlamda kullanılacaktır. Bu alışma çerçevesinde söylem ile kastedilen, belirli bir toplumsal alanda dolaşımda olan, birbirleriyle ilişkili kavramlar, anlatılar, sınıflandırma şemaları, metaforlar ve değerlendirme ölçütlerinden oluşan ve belirli bir konunun (bu çalışmada mutluluğun) erevesini, kimin bu konuda söz söylemeye yetkili olduğunu, hangi olguların "açıklanmaya değer" hangilerinin "doğal" sayılacağını önceden çerçeveleyen, görelili düzenli bir anlamlandırma rejimidir.

Kavramla ilgili böyle bir tercih, söylemi bir nevi aktörlerin gündelik hayatta kullandıkları, müzakere ettikleri, eleştirdikleri ve yeniden ürettikleri kültürel zemin olarak kabul etmek demektir. Aktörler, Ann Swidler'in (1986) "kültür repertuvarı" dediği tarzda, söylemden bir araç kutusu gibi yararlanır, onun sunduğu kavramları kendi yaşam tarzlarını belirlerken mesleki pratiklerinde ve kamusal müdahalelerinde stratejik bir araç olarak kullanırlar. Pozitif psikoloji literatüründen kişisel gelişim kitaplarına, kamu politikalarından diğital içeriklere kadar yayılan, herhangi bir

⁶ Mesela, eleştirel kuramlar insanı pasif bir söylem nesnesine indirgeyerek insan failliğini yok saydığı, Habermas ve rasyonalistler aydınlanma değerlerini ve akılcılığı terk ederek irrasyonelliğe kaydığı, Marksistler sınıf mücadelesini ve ekonomik temeli göz ardı edip her şeyi söyleme indirgediği, feministler iktidar analizinin cinsiyet temelli eşitizlikleri "söylemsel oyun" gibi göstererek somut ezilme pratiklerini gölgelediği için eleştirirler.

disipline indirgenemeyen, çoğul kanallardan beslenen ve çoğul mecralarda dolaşan, mutluluğun bir mesele olarak nasıl konuşulması gerektiğini önceden düzenleyen söz konusu disiplinler arası ve kurumlar üstü anlamlandırma rejimini kuşatan bir kavram olarak “söylemsel çerçeve” terimi tercih edildi.

Gramer kavramı ise bir disiplinin iç işleyişini düzenleyen örtük kurallar bütünüdür ifade eder. Bir disiplinin grameri, hangi soruların "soru" sayılacağını, hangi yöntemlerin "bilimsel" addedileceğini, neyin "veri" neyin "anekdot" sayılacağını, hangi olguların açıklanmaya muhtaç, hangilerinin verili kabul edileceğini ve hangi varsayımların kanıtlanmaksızın ön kabul olarak içerileceğini düzenler. Bu çalışmada özellikle pozitif psikolojinin kavramlaştırma ve ölçme pratiklerini ele alırken, bu pratiklerin ardında yatan ve disiplinin kendi epistemik konforunu sağlayan örtük varsayımları görünür kılmak üzere "psikoloji disiplininin grameri" ifadesi kullanılacaktır. Bir disiplinin grameri yalnızca soyut bir epistemik düzen değil, aynı zamanda belirli aktörlerin akademik unvanlar, kürsüler, sertifikasyonlar ve yayınlar gibi kurumsal sermayeler aracılığıyla "yetkili konuşmacı" konumuna geldiği bir alan ekonomisidir (Bourdieu, 2016; 2021).

Saha analizi esnasında sık kullanılan “psikolojinin dili” ifadesi ise disiplinin gramerinin ürettiği ve disiplinin sınırlarını aşarak söylemsel çerçeveye taşınan kavram dağarcığıdır. Mesela özgüven, benlik saygısı, güvenli bağlanma, travma, dayanıklılık, içindeki çocuk, sınır koyma, duygusal zekâ, tükenmişlik sendromu, öz-şefkat gibi terimler betimleyici terimler değil, dünyayı belirli bir tarzda yorumlamaya, deneyimi belirli kategorilere yerleştirmeye ve belirli müdahale biçimlerini meşru kılmaya yönlendiren normatif şemalardır (Rose, 1999; Illouz, 2008).

Çalışma boyunca "hâkim paradigma" ifadesine de yer yer başvurulacaktır. Bu ifade, Kuhn'un (2021) bilim tarihini incelerken kullandığı, bir bilim topluluğunun belirli bir dönemde dünyayı görme tarzını belirleyen örnek-soru-yöntem bütününe gönderme yapan paradigma kavramından esinlenir, ama biraz daha esnek bir yorum yapar. Hâkim paradigma ile kastedilen belirli bir tarihsel uğrakta, hem bir disiplinin (psikoloji) iç işleyişini, hem o disipline taşınan kavram dağarcığını, hem de bu

dağarcığın gündelik hayattaki karşılığı olan kabulleri kapsayan ve sorgulanmadan benimsenen bir görme ve değerlendirme tarzıdır. Bu çalışmada hâkim paradigma ile mutluluğun bir bireysel duygudurumu, ölçülebilir bir öznel iyi-oluş skoru ve uzman müdahalesiyle artırılabilir bir psikolojik değişken olarak tasavvur edildiği, pozitif psikoloji ve mutluluk biliminin kurucu varsayımları üzerinden inşa edilmiş ve günümüzde mutluluk hakkında konuşmanın varsayılan ortak zemini hâline gelmiş olan görme tarzı kastedilmektedir. Bu paradigma içinde mutluluk bireyseldir, ölçülebilir, geliştirilebilir, evrenseldir ve uzman bilgisinin nesnesidir. Bu kabuller, çoğu zaman aktörler tarafından bir "ön kabul" olarak değerlendirilmez, "doğal gerçeklik" olarak kabul edilir.

Bahsi geçen ve “teorik duyarlılık” sağlayan kavramlar eşliğinde yapılan saha araştırması Üçüncü Bölüm boyunca analiz edilecek, Türkiye’de mutluluk söyleminin nasıl inşa edildiği, hangi kavramsal kaynaklardan beslendiği ve nasıl bir teorik çerçeveye yaslandığı tartışılacak.

3.1. YÖNTEM

Howard S. Becker (2003), sunum siyasetini konu edindiği bir makalede, etnografinin büyük ustası Erving Goffman’ın uyguladığı metotlar üzerine neden yazmadığından bahseder. Becker’e göre Goffman, herhangi bir metodolojik tavsiyenin isabetsiz ve yanlış olacağına, araştırmacıların sonuçta ortaya çıkan karmaşık malzeme sebebiyle kendisini sorumlu tutacağına inanıyordu. Zira metodolojik tavsiyeler teklif etmek yanlış anlamalara ve inşacı eleştirilere davetiye çıkarır. Becker’a göre onun bu tavrı, insan özgürlüğünü, özellikle de araştırmacının konvansiyonel düşüncelerden özgür olmasını önemsemesinden kaynaklanıyordu.

Goffman’ın metodolojik bilgilendirmeden uzak durması, özellikle değişimin çok hızlı olduğu, teorik çerçevelerin pratik değişimin gerisinde kaldığı günümüz sosyal bilim çalışmaları için özellikle dikkate alınması gereken bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımı zihnimin bir köşesinde tutmama rağmen, bu çalışma çerçevesinde araştırma alanına ve inceleme metotlarına dair bir arka plan bilgisi sunmak, tezin bütünlüğü

açısından bir gerekliliktir. Fakat konunun bireysel ile toplumsal, kültürel ile evrensel pek çok eksenli bir arada ihtiva etmesi sebebiyle yalın bir metodoloji tespit edip incelenen alanı ona uyarlamak, yani toplumsalı teoriye uydurmaya çalışmak gibi sık rastlanan bir yaklaşım benimsemek yerine, ufuk açıcı olacağını umduğum teori ve metotların sağladığı araçsal kolaylıktan istifade etmeye çalışacağım.

Çoğu sosyal bilimci, 19. yüzyılın kategorilerinin ve teorik yaklaşımlarının içinde yaşadığımız gerçekliği kavramamızı sağlayamayacağını bilse de akademik zorunluluklar sebebiyle atıf zincirini muhafaza eder. Hatta günümüz akademisinde alanın kendi tarihinde ürettiği kanonların akademik eylemin amacı haline geldiği bir uygulama ortaya çıkmıştır. Örneğin, günümüz gerçekliğini analiz etme ihtiyacı duymaksızın, salt Durkheim'in kavram seti üzerine çalışarak akademik bir kariyer sürdürmek mümkündür.

Sassen (2013), pek çok büyük toplumsal, siyasal ve ekonomik kategorinin – mesela toplum, adalet, eşitsizlik, devlet, küreselleşme ve göç gibi – açıklayıcı gücünü kaybettiğini, bu sebeple değişen gerçeklikler için yeni kategoriler ve yeni kavramsal araçlar bulmanın elzem olduğunu söyler. Açıkladıkları gerçeklikler mutasyona uğramış olan söz konusu güçlü kategoriler, sırf güçlü oldukları için pek çok şeyi perdelemekte, görünmez kılmaktadırlar. Bu yüzden yapılması gereken, toplum bilimlerinde son elli yıldır ürettiğimiz bilgi yığınlarını şöyle bir gözden geçirmektir. Sassen (2013), teorinin yetersizliğinin ve alanın yeniliğinin yeni kavram ve yeni metotları gerektirdiği kabulünden yola çıkarak *Before Method* adını verdiği bir kavramsal ve metodolojik tavrı benimser. Benzer bir vurguyla Eva Illouz (2024: 18) da içinde yaşadığımız toplumun kültürünü araştırırken olması gerekenden yola çıkmanın en önemli kısıtlılıkların başında geldiğini, Philippe Coruff'un “buldozer kavramlar” nitelemesinin bu duruma çarpıcı bir biçimde işaret ettiğini söyler.

Bu uyarıları dikkate alarak son çeyrek yüzyılda önemli bir görüngü haline gelen “mutluluk”un toplumsal ve kültürel çerçevede anlaşılabilmesi, yorumlanabilmesi için bir söylem olarak ele alınması ve bu yüzden de fenomenolojik duyarlılıkla yorumlayıcı bir analize tabi tutulması gerektiği düşüncesine vardım. Bu

sebeple bu söylemin Türkiye'de nasıl algılandığını, anlaşıldığını, tanımlandığını ve kültürel konumlanışını tespit etmek üzere nitel araştırma yöntemini tercih ettim. Gözlem, görüşme ve belge analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı nitel araştırmayı, “algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde” ortaya konulmak üzere uygulanan bir yöntem olarak tanımlamak mümkündür (Yıldırım ve Şimşek, 2021: 37). Elde edilen bilgi, nicel bilgideki gibi veri diye adlandırılmış olsa da sayılara indirgenmez, adı üstünde niteldir. Araştırmacı okuyucuya nicelleştirilmiş bir çıkarım sunmayı değil, tasvirî ve gerçekçi bir resim sunmayı amaçlar. Bu sebeple nitel veri ayrıntılı ve derin olmalıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Nitel veri toplama araçları arasında katılımcı gözlem, doğal gözlem, belge incelemesi ve derinlemesine görüşme gibi yöntemler bulunmaktadır. Ben veri toplama aracı olarak derinlemesine görüşmeyi ve belge incelemesi olarak da dijital mecralarda paylaşılan *Reels* videolarını seçtim.

Mutluluğun bir söylem olarak incelenmesi, “Kültür nasıl işliyor?” sorusunu sormayı ve bu sorunun peşinden giderken ulus aşırı yeni bir benlik dili olarak terapötik dili ve onun küreselleştirici gücü olan psikolojiyi (psy-bilimlerini) dikkate almayı gerektirir. Çünkü modern kültürde bilginin ve kültürün birbiri üstüne binen bir yapıda olduğunu, muhtemelen terapötik kültürden daha bariz başka bir alanda gözlemleyemeyiz. Illouz'un (2024) bu tespitinden yola çıkarak terapötik kültürün öne çıkan görüngülerinden biri olan mutluluk söylemini Türkiye özelinde incelerken psy-bilimlerini merkeze alarak görmeye çalışmanın anlamlı olacağını düşündüm. Bu sebeple mutluluk söylemini, söz konusu söylemin akademik bilgi dayanaklarını ve kavram dağarcığını oluşturan ve bilgi otoritesini kendisini, kişisel gelişimciler başta olmak üzere, bilgiyi kiteselleştiren odaklardan ayırarak kuran psikologların bu meseleye yaklaşımları, düşünce süreçleri ve uygulamaları üzerinden anlamaya çalışmanın isabetli olacağına karar verdim.

3.1.1. Amaçlı Örneklem

Nitel araştırmalarda temsil şartını sağlamak üzere olasılık kuramına dayalı olarak rastgele ve dağılıma dikkat eden bir örneklem seçmek gerekir. Nitel araştırmada ise araştırmamanın konusunu oluşturan kişi, olay ya da durum hakkında ve belirli bir amaç doğrultusunda derinlemesine bilgi toplanır (Maxwell, 1996). Nitel araştırmada verinin elde edilmesinde temel kaynak, araştırılan konunun bizzat muhatabı olan, bir olgu ya da fikri bizzat yaşayan ve bu konuda fikir beyan edebilecek bireyler ve gruplar üzerinden elde edilir (Yıldırım ve Şimşek, 2021) ve buna literatürde “amaçlı örnekleme” denir. Amaçlı örnekleme, belirli bilgi veya deneyim türlerini sağlayabilecek, araştırma sorusuyla en alakalı katılımcıları seçmeyi hedefler. Bu yüzden mutluluk söyleminin Türkiye'deki alımlanışını tespit etmek üzere amaçlı örneklem tekniği kullandım (Creswell, 2013) ve psikologlardan oluşan bir örneklem seçtim. Bu seçim esnasında cinsiyet, yaş gibi kategorilerde bir denklik aramayıp daha ziyade meslekî temsili önceledim.

Türkiye'de psikologlar mutluluk algılarını ve deneyimlerini şekillendirirken nasıl bir söylem kullanıyorlar? Mutluluğun ölçülmesiyle ilgili sosyal bilimsel çalışmaların arka planındaki kabuller, söylemin bu şekilde kullanılmasını anlayarak nasıl problematize edilebilir? Bu sorulara cevap aramak üzere niteliksel metotla veri elde etme yoluna gittim ve psikologlarla yarı yapılandırılmış mülakatlar yaptım. Bu mülakatlarda psikologların mutluluğu nasıl tanımladıkları, mutluluğun ölçülmesi ile ilgili düşünceleri ve mutluluğun evrensel/kültürel tanımlanışı konusundaki bakış açıları ile ilgili veri toplamış oldum.

Araştırma kapsamında onay alınan katılımcılar, farklı kuşaklardan, pozitif, varoluşçu, gelişimsel, öyküsel (narrative) psikoloji gibi farklı ekollerden ve farklı düzeylerde kamusal görünürlüğe sahip psikologdan oluşmaktadır. Örneklem klinik ya da akademisyen psikolog olarak belirlenmesi, Türkiye'de var olan bir alan karmaşasından kaçınmak sebebiyledir. Manevi danışman, aile danışmanı gibi psikoloji lisans eğitimi almayan kişiler de söylemi oluşturan büyük evren içinde yer almakta, fakat alanın içindeki düzenlemeler, yetkinlik tartışmaları sebebiyle “bilimsellik”

iddiasındaki psikologlar tarafından kurumsal olarak onaylanmamaktadırlar. Kişisel gelişim ve koçluk endüstrisi de söylemi oluşturan büyük evrenin önemli bir parçasını teşkil etmektedir. Hem kişisel gelişimciler ve koçlar hem de yukarıda bahsi geçen farklı danışmanlık alanlarından profesyoneller, psikolojinin uzman dilini üst söylem olarak kabul etmekte ve “bilimsellik” bakımından psikoloji ile eşdeğer bir iddia ortaya koymaktadırlar. Peki o zaman neden koçluk, spiritüel eğilimler ve manevi rehberlikleri ele almayıp psikologlarla görüşmeyi ve onların sosyal medyadaki performanslarını odağa aldım? Çünkü spiritüel girişimci faaliyetler de ana akım bilimin eğitim odaklı doğasını taklit eder ve düzenledikleri derslere, seminerlere “akademi” sıfatından destek alır. Bilimselliğin hâkim meşruiyet statüsünden dolayı olarak yararlanmış olur. Bu sebeple bu genel söylemi oluşturan evren içinden akademik ve bilimsel verileri sağlamanın yanı sıra, “uzman” kimliğiyle konunun çerçevesini belirleme ve söylemi oluşturma iddiasında olan psikologlarla görüşmeyi daha elverişli buldum. Esasında bilgi otoritesi, bilginin kitleselleşmesi, uzmanlık tanımlarının dönüşümü açısından bu meslek grupları arasındaki ilişkiler, başta meslekler sosyolojisi olmak üzere araştırılması gereken konulardır. Fakat bu, tezin konusunu ve çerçevesini aşan bir meseledir.

Amaçlı örneklem seçimi sebebiyle veri toplamada öncelikle saha ön araştırması yapmak gerekti. Mesleğin yapı ve tanımına yönelik incelemelerin popüler yansımalarını tespit edebilmek amacıyla Google'da klinik psikolog, pozitif psikolog gibi başlıklarla yapılan aramaların akabinde, tek tek üniversitelerin psikoloji bölümleri incelenerek mutluluk ve duygular, pozitif psikoloji gibi alanla ilgili çalışmaları olan isimleri tespit ettim. Tabii ki bu ilk araştırmayla ulaşılan isimlerden sonra kartopu örneklem tekniğine başvurdum ve ulaşılan isimlerden zincirleme bir iletişim ağı kurmaya çalıştım. Kartopu örnekleme tekniği, zengin veri elde edilebilecek kişilere odaklandığından, katılımcı evrenine bu kişileri takip ederek ulaşmak üzere kullanılan bir yöntemdir. Katılımcılara ulaşma çabası "Bu konuda kimlerle görüşmemi önerirsiniz?" sorusunun izleğinde ilerler (Creswell, 2013; Patton, 2015).

3.1.1.1. Yarı Yapılandırılmış Mülakat Tekniği

İncelenen konu çerçevesinde psikologların nasıl bir anlam dünyası kurduğunu ve bunu nasıl meşrulaştırdığını, anlayış ve pratikleri arasında nasıl bir bağıntı ve denge kurduğunu, bizzat katılımcıların kendi kelimeleriyle ifade etmelerine imkân sağlayacağı için derinlemesine mülakat yöntemini tercih ettim. Çünkü nitel bir araştırma yöntemi olan derinlemesine mülakatta, nicel bir araştırmada gözden kaçması muhtemel ifade, anlam, kimlik kurgusu gibi araştırılan öznenin anlam dünyasına girilmesini sağlayacak unsurları gözlemlmek ve yorumlamak mümkündür. Nitekim kendileriyle derinlemesine mülakat yaptığım psikologların mesleki formasyonlarının ve profesyonel kimliklerinin ötesine geçerek kendi yaşam deneyimlerine, kültürel çelişiklere ve kişisel “iyi hayat” arayışlarına dair süreçler bu yöntem sayesinde görünür hale gelmiştir.

Nitel araştırmalarla ilgili metodoloji literatüründe, mülakatları yapmak üzere sahaya çıkmadan önce bir pilot çalışma yapılması önerilir (van Teijlingen ve Hundley, 2001). Bu sebeple hazırlamış olduğum soruların araştırmakta olduğum konuyu aydınlatacak yeterli veri sağlayıp sağlamadığını görmek üzere bir pilot çalışma yaptım. Mülakatlar öncesinde tanışıklığım sebebiyle kolay ulaşabileceğim iki psikolog ile ve sosyoloji alanından iki akademisyen ile pilot çalışma kapsamında görüşmeler yaptım. Görüşüne başvurduğum uzmanlardan biri, sorularda özelden genele doğru yaptığım sıralamayı değiştirmemi önerdi. Bir diğer uzman ise yönlendirme olarak algılanabilecek bazı ifadeler konusunda uyarılarda bulundu. Bazı sorularda ek açıklama yapmak gerekti. Pilot çalışma analizleri sonrasında veri toplama şeklini yeniden düzenleyerek saha çalışmasını planladım; yapılan erken kavramsallaştırmalara ise ilgili bölümde yer verdim. Saha araştırma süresince kullanılan görüşme formu Ek 3’te sunulmuştur.

Araştırmada bir mülakat planını takip edecek şekilde yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullandım. Görüşmeleri psikologların mutluluğu nasıl tanımladıkları, hangi kavramları kullandıkları, mutluluğun bireysel ve toplumsal boyutları arasındaki ilişkiyi nasıl değerlendirdikleri, bilimsellik iddiasını nasıl değerlendirdikleri, mesleki

pratiklerinde mutluluk kavramına nasıl yer verdikleri ve kültürel bağlam meselesinde ne düşündükleri gibi temalar etrafında yürüttüm. Soruları sırayla sormaktan ziyade, sohbetin akışı içinde, doğallığı bozmayacak bir tarzda yöneltme yöntemini tercih ettim. Mülakatlar bir ila bir buçuk saat sürdü. Hemen mülakatın akabinde görüşme ile ilgili notlar aldım. Her mülakatı yapay zekâ destekli bir transkripsiyon aracı olan Transkriptor⁷ kullanarak deşifre ettim, ardından metinleri ses kayıtlarıyla karşılaştırarak kelimesi kelimesine doğruluğunu kontrol ettim. Belli bir sayıda görüşme yaptıktan sonra (on görüşmeden sonra) bütün mülakatları ikişer kez okudum ve incelenecek konu başlıkları bu esnada belirlemeye başladı. Araştırmanın bundan sonraki aşamasında soruların akışını yeniden gözden geçirdim ve bazı soruları derinleştirdim. Düşünümsel süreçlerin devreye girmesi için soruları öznel tecrübeler üzerinden örneklendirmeye özen gösterdim. Etik kurallar gereği katılımcıların gerçek isimlerini kullanmadım, görüşmeleri anonimleştirerek çözümledim ve her katılımcıya rumuz verdim.

3.1.1.2. Örneklem Sayısı

Nitel bir araştırmada temsiliyet kaygısının birincil öncelik olmadığı anlayışı kabul görmektedir. Nitel araştırmalarda görüşülecek kişilerin sayısını belirlemek takdire bağlıdır. Howard S. Becker (2014) öğrendikçe, düşünceler değiştikçe bir araştırma için görüşülecek kişi sayısının değiştiğini söyler. Araştırmanın durdurulacağı evrensel olarak geçerli “doğru bir yer” yoktur. Ya süre ya da araştırma fonu bittiği için de bir yerde durmak gerekebilir. Ama durulduğunda, yapılan görüşme ve gözlemlerin söylenileceklerle, verilerin de varılan sonuçlarla uyumlu olması gerekir. Bu, kısa vadede muhakkak uyulması gereken bir kuraldır. Becker’e (2014) göre uzun vadede tecrübe edinmek için verilerin, görüşmelerin ve sonuçların tahkiki ise yıllar boyu sürer.

⁷ Deşifre sürecinde, Türkçe ses tanıma ve metne dökme özelliğine sahip çevrimiçi bir yazılım olan Transkriptor programından yararlanılmıştır.

Mülakatlar için çalışmalara başladığımda danıştığım uzmanlar bir doktora tezinde 25 katılımcı ile görüşme yapılmasının teamüle uygun olacağını söylemişti. Ancak yeni katılımcılardan yeni bilgiler gelmediği anda, yani veri doyum noktasına (*saturation point*) ulaşıldığında görüşmelerin durdurulması önerilir. Nitekim Patton (2015), nitel bir araştırmada örneklem büyüklüğünün araştırmacının amacına, sahadan ne elde etmek istediğine, zaman sınırına ve mevcut kaynaklara göre belirleneceğine dikkat çeker. Hatta Creswell (2019) nitel bir araştırmada az sayıda katılımcı ile derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilebildiği için bu sayının 3 ila 15 kişi arasında değişebileceğini söyler.

Baker ve Edwards (2012) da mülakat sayısı konusunda kesin bir rakam vermenin zorluğuna dikkat çekerek “duruma göre değişir” (*it depends*) ilkesini vurgulamışlardır. Onlara göre yeterlilik araştırmanın amacına, örneklem homojenliğine ve toplanan verinin kalitesine bağlıdır. Mülakat sayısına karar verilirken yeni temaların çıkmadığı “kod doygunluğu” kriterinin yanı sıra Hennink, Kaiser ve Marconi (2017) tarafından kavramsallaştırılan “anlamanın doygunluğu” (*meaning saturation*) kriteri bana daha yakın geldi. Bu yaklaşım, sadece “her şeyin duyulduğu” aşamayı değil, verideki nüansların, boyutların ve kavramlar arası ilişkilerin tam olarak kavrandığı “her şeyin anlaşıldığı” aşamayı temsil eder. Bu minvalde, ulaşılan mülakat sayısını, verinin sadece kendini tekrar etmesi değil, incelenen olgunun teorik çerçeveyi dolduracak bir derinliğe ulaşması esasına göre dinamik olarak kararlaştırma yoluna gittim ve Mayıs 2025 ile Ekim 2025 tarihleri arasında gerçekleştirdiğim mülakatların sayısını 18’de durdurdum.

Bu kararı almamda bir başka etken de çok tanınmış psikologların mülakat talebimi kabul etmemesiydi. Böyle olunca veri toplama kaynaklarımı çeşitlendirerek sosyal medyada aktif olan psikologların söylemlerini yayınladıkları *Reels* videoları üzerinden inceleme yolunu tercih ettim. Böylece veri çeşitliliği de sağlamış oldum.

3.1.1.3. “Reels” Videoları: Neden Instagram Seçildi?

Araştırmada kısa formatlı video içeriği için mecra olarak yalnızca Instagram platformunu kapsayacak şekilde bir seçim yaptım; YouTube *Shorts* ya da diğer sosyal medya platformlarını çalışmaya dahil etmedim. Bu tercihin temel nedeni, platformlar arası kullanıcı davranışlarının ve içerik tüketim alışkanlıklarının farklılık göstermesidir. Özellikle YouTube'da daha uzun formatlı video içeriklerinin yaygın olması ve kullanıcıların içerikleri genellikle izleyici olarak tüketmesi nedeniyle tercih etmedim. Buna karşılık Instagram'da kısa video formatlarının (özellikle *Reels* videoları) yaygınlığı, kişisel hesap kullanımının daha yoğun oluşu ve kullanıcıların içeriklere beğeni yaparak ya da kaydırarak aktif etkileşimde bulunma eğilimleri, platformu bu araştırma için tercih etmeme yol açtı. Fakat *Reels* videolarını inceledikten sonra, incelemeyi seçtiğim psikologların konuyla ilgili YouTube videolarını da analize dahil ettim. Yani seçimi *Reels* kriteriyle yaptım, ama *Reels*'te görüşlerini incelemeye aldığım isimlerin YouTube mecrasındaki yayınlarını da analize dahil ettim.

Araştırmaya dahil edilen Instagram hesaplarının etki büyüklüğü açısından anlamlı kabul edilebilmesi için takipçi sayısının alt sınırını önce 500 bin olarak belirledim. Araştırmaya dahil edilebilecek nitelikteki hesapların önemli bir kısmının bir milyon takipçiyi aştığını gözlemledim. Bir milyon takipçiyi aşan hesaplardan bir kısmı tüzel kişilik olduğu için kriter dışı kaldı. Kurumsal veya ajans yönetimindeki hesaplar yerine bu kişisel hesapları seçmemin nedeni, “uzman” kimliğinin kişisel marka inşası ve samimiyet performansı ile nasıl iç içe geçtiğini gözlemleyebilmektir. Böyle olunca takipçi sayısı alt sınırını 200 bin olarak yeniledim. Seçim kriterleri olarak içeriklerin psikoloji, yaşam, motivasyon ve farkındalık gibi temalar etrafında şekillenmesi şartına dikkat ettim. Bu kriterler çerçevesinde incelenen yedi psikoloğun takipçi sayıları 213.000 ile 1,6 milyon arasında değişmektedir. Bu psikologlar mülakat örnekleminde yer almamaktadır. Çalışmaya dahil edilen videolar, ilgili hesaplarda Ocak 2020 itibarıyla paylaşılmış içerikler arasından seçilmiş, erişim ve derleme süreci Mayıs 2025 ile Ekim 2025 arasında tamamlanmıştır. Bu veri seti, mutluluk söyleminin yalnızca uzmanlar arası mesleki bir dil olarak değil, dijital kamusal alanda geniş

kitlelere hitap eden bir söylemsel form olarak nasıl kurulduğunu izlemeyi mümkün kılmaktadır. Hem uzman kimlikleri hem de takipçi sayılarıyla dijital mecralardaki görünürlükleri nedeniyle seçilen bu psikologlar tezin ilerleyen kısımlarında ‘içerik üreticisi’, ‘influencer’ veya ‘fenomen’ olarak nitelendirilmiştir.

Araştırma kapsamında Instagram hesaplarının yalnızca *Reels* videolarını inceledim, normal gönderiler ve hikâyeleri analiz dışında bıraktım. Bu tercih, Instagram kullanıcılarının yalnızca takip ettikleri hesapları değil, rastgele gezinirken karşılarına çıkan videoları da izlemesi nedeniyle *Reels* videolarının çok daha geniş bir etki alanına sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca Instagram algoritmasının kullanıcıların beğenilerine göre özellikle *Reels* içeriklerini öne çıkarması ve sürekli benzer içeriklere maruz bırakması da bu kararı vermemde önemli bir rol oynadı.

İçeriklerin güncelliğini ve sosyolojik bağlam açısından uygunluğunu korumak amacıyla, 2020 yılı ve sonrası yayınlanan videoları analize dahil ettim. Bu tercih aynı zamanda araştırılması gereken içerik miktarını sınırlandırmak bakımından da işlevsel oldu.

Analize dahil edilmek üzere belirlenen *Reels* videolarının ortak tematik özelliği, mutluluk ve ilişkili kavramlar (örneğin stres, depresyon, huzur, keyif, iyi yaşam, pozitiflik, tükenmişlik ve neşe) etrafında şekillenmiş olmalarıdır.

3.1.1.4. Veri Kaynaklarının Çeşitliliği ve Analitik Çerçeve: Metinsel Bir Okuma

Tez çerçevesinde yaptığım araştırma, veri kaynağı olarak iki farklı ama tamamlayıcı düzlemde beslenmektedir: (1) akademik ve klinik psikologlarla yapılan derinlemesine mülakatlar ve (2) yüksek takipçili psikologların sosyal medya (Instagram) üzerinden yayınladıkları *Reels* videolarının metin deşifreleri. Bu iki veri türü hem üretim biçimi hem de temsil karakteri bakımından farklı zeminlere sahiptir, ama bu farklılık analiz için elverişsiz bir durum olarak görülmemiş, kavramsal bir zenginlik olarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın temel amacı mutluluk söyleminin

kültürel inşasını ortaya koymak olduğu için, her iki veri seti de "metinsel veri" (*textual data*) olarak ele alınmış ve incelenmiştir.

Esasında sosyal medya içerikleri görsel ve işitsel öğeleri barındıran multimodal (çok kipli) yapılardır. Ancak bu çalışmada, *Reels* videolarının görsel estetiği, kurgu teknikleri veya semiyotiği (göstergebilimi) analiz dışı bırakılmıştır. Videolarda dile getirilen tavsiyeler, tanımlar, emir kipleri ve kavramsal setler, mülakatlardaki uzman anlatılarıyla aynı veri düzleminde söylemsel pratikler olarak değerlendirilmiştir. Dolayısıyla *Reels* videoları, görsel birer nesne olarak değil, deşifre edilerek yazıya dökülmüş birer "dijital metin" olarak analize dahil edilmiştir. Böylece mülakat deşifreleri ile *Reels* metinleri, birbirinden farklı üretim koşullarına sahip olmalarına rağmen, aynı araştırma sorusuna temas eden iki ayrı metinsel veri düzlemi olarak birlikte değerlendirilebilmiştir.

Mülakatlar ve *Reels* deşifreleri, araştırmada hiyerarşik bir ilişki içinde değil, birbirini doğrulayan ve tamamlayan bir ilişki içinde kullanılmıştır. Mülakatlar, katılımcıların kavramsal tereddütlerini, mesleki ikilemlerini, eleştirel çekincelerini ve kültürel sezgilerini daha açık biçimde ifade edebildikleri düşünömsel bir zemin sunmaktadır. *Reels* içerikleri ise aynı alanın kamusal ve dijital dolaşıma açılmış söylem biçimlerini görünür kılar. Bu ortamda mesajın kısa, çarpıcı, dolaşıma elverişli ve didaktik biçimlerde kurulmuş olduğu gözlemlenir. Bu nedenle iki veri seti arasında ortaya çıkan fark, mutluluk söyleminin farklı bağlamlarda nasıl yeniden biçimlendiğini gösteren analitik bir imkân olarak değerlendirilmelidir. Dolayısıyla Üçüncü Bölüm’de mülakat metinleri ile *Reels* deşifreleri birbirini açan ve birbirini sınavan iki söylemsel kayıt düzeyi olarak okunacaktır.

3.1.1.5. Ek Veri Kaynakları

İçerik analizi, araştırmacının kendi geliştirdiği birtakım kategoriler üzerinden veriyi incelemeye tabi tutmasıdır. Benim araştırma kategorilerimden biri yerel, kültürel vurgunun mutlulukla ilgili yayınlarda ne oranda bulunduğu üzerine idi. Bu yüzden Türkiye’de alanında tek akademik yayın olan *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*’ni

bir içerik analizine tabi tutmak aydınlatıcı oldu. Türkiye'de mutluluk söyleminin nasıl şekillendiği ile ilgili genel bir resim görebilmek maksadıyla Türkçe yayın sitelerinde çok satanlar listesine giren mutluluk kitapları ile ilgili de betimsel bir analiz ekledim.

3.1.2. İnşacı Gömülü Kuram ve Teorik Duyarlılık

Bu araştırmada nitel veri analizi stratejisi olarak, Gömülü Kuram diye tercüme edilen “Grounded Theory” yaklaşımını benimsedim. Bu yaklaşımı tercih etmemin temel nedeni, araştırmamın önden inşa edilmiş bir hipotezi doğrulamayı değil, faillerin (psikologlar) anlam dünyasında işleyen süreçleri keşfetmeyi ve veriden tümevarımsal bir teori inşa etmeyi amaçlamasıdır. Gömülü kuram, Glaser ve Strauss’un (1967) verinin nesnel olarak keşfedilmesini savunan klasik yaklaşımından Corbin ve Strauss’un (2015) daha sistematik ve kuralcı analiz aşamalarına uzanan tarihsel bir gelişim sergiler. Bu çalışmada hem verinin doğası hem de araştırmacının teorik konumu gereği Kathy Charmaz’ın (2014) öncülük ettiği inşacı gömülü kuram (*Constructivist Grounded Theory*) modeli tercih edilmiştir. Glaser ve Strauss’un ilk dönem çalışmaları, gerçeğin dışarıda “keşfedilmeyi bekleyen” nesnel bir yapı olduğunu savunurken, Charmaz’ın inşacı yaklaşımı, teorinin ancak araştırmacı ve katılımcı arasındaki etkileşimle “inşa edilebileceğini” öne sürer. Tez çalışmamda Charmaz’ın modelini merkeze almamın en önemli nedeni verinin ve gerçekliğin karşılıklı inşasına izin vermesidir.

Glaser (1992) araştırmacının teorik çerçeveyi veriye dayatmasını, ki bunu zorlama (*forcing*) olarak adlandırır, gömülü kuramı ihlalin en bariz biçimi olarak görür. Eğer araştırmacı sahaya “doğrulanacak bir tez”le gidiyorsa, veri o tezin örneklenerek gösterilmiş bir formuna indirgenir. Böylece gömülü kuramın tümevarımsal mantığı işlevini yitirir. Bu çalışmanın metodolojik mimarisi bakımından en hassas meselelerden biri, ilk iki bölümde oluşturulan kuramsal çerçeve ile sahada ortaya çıkan kategoriler arasındaki ilişkinin doğasıdır. Bu ilişki, gömülü kuram metodolojisinin en tartışmalı noktalarından birini oluşturur ve araştırmanın epistemolojik tutarlılığı açısından doğrudan ele alınması gereken bir meseledir.

Bu noktada ilk olarak, metodolojik açıdan bu çalışmanın Glaser'in *tabula rasa* gerektiren klasik gömülü kuramını değil, Charmaz'ın araştırmacının konumunu, bilgisini ve teorik geçmişini analizin bir parçası olarak kabul eden inşacı modelini benimsediğini vurgulamak gerek. Charmaz (2014), araştırmacının sahaya bazı kavramlarla gittiğini, teorik birikimin veriye dayatılan bir şablon değil, verideki gizli anlamları açığa çıkaran bir analitik araç olabileceğini savunur. Corbin ve Strauss (2015) da "teorik duyarlılık" kavramıyla bu konumu destekler. Araştırmacının alan bilgisi, onu verinin yüzeyinin altındaki örüntülere karşı duyarlı kılar. Dolayısıyla inşacı gömülü kuram çerçevesinde, önceki teorik bilginin varlığı bir metodolojik sorun değil, bir analitik kaynaktır. Sorun, bu kaynağın veriyi bastırdığı durumlarda ortaya çıkar.

Charmaz'a (2014) göre teori, verinin içinde saklı duran bir gerçeklik değil, araştırmacının geçmişi, konumu ve katılımcıyla kurduğu ilişkinin bir ürünüdür. Özellikle incelediğim Instagram *Reels* videoları gibi dijital veriler, birer "otantiklik performansı" içerdiğinden, bu verileri nesnel bir gerçeklik olarak kabul etmek yerine, belli bağlamlarda, belli çıkarlar ve yönelimler doğrultusunda üretilmiş inşalar olarak ele alıyorum. Dolayısıyla bu araştırmada, Glaser'in (1992) savunduğu gibi dışsal bir gerçekliğin açığa çıkmasını beklemiyor, aksine modernliğin dışavurumcu benlik formu çerçevesinde veriyi yorumlayıcı bir süzgeçten geçirerek kuramsallaştırıyorum.

Söz konusu metodolojik tercihin bir diğer gerekçesi, literatür ve teorik bilgiyle kurduğum ilişki ile alakalıdır. Glaser (1992) araştırmacının sahadan gelen veriyi kirletmemesi adına "literatürün değerlendirilmesine gerek olmadığını" savunur. Ancak ben bu çalışmada, Charmaz'ın (2014) yaklaşımını takip ederek teorik birikimi bir engel değil, verideki gizli anlamları açığa çıkaran bir "teorik duyarlılık" aracı olarak konumlandırımdım. Jan De Vos'un (2020) "psikolojikleştirme" eleştirisi veya Charles Taylor'ın (2009) "dışavurumcu otonomi" kavramları psikologların disiplinle ve terapi kültürü ile kurdukları ilişkiyi ve çok takipçili psikologların dijital paylaşımlarındaki anlam katmanlarını daha derinlemesine yorumlayabilmemi sağladı.

Araştırma verilerinin analizini, inşacı gömülü kuram (Constructivist Grounded Theory) yaklaşımına uygun olarak verinin toplanmasıyla eş zamanlı bir şekilde yürüttüm. Bu süreçte kodlama, sadece veriyi özetleyen bir işlem değil, ham veriyi (mülakat ve *Reels* video deşifreleri içerikleri) akademik bir kuramsallaştırmaya taşıyan temel analitik köprü olarak işlev gördü. Charmaz'ın (2014) önerdiği üzere kodlama süreci, araştırmacının veriye dair ön kabullerini askıya alarak katılımcıların anlam dünyasına nüfuz ettiği, ancak aynı zamanda kuramsal duyarlılığını kullanarak bu anlamları yapılandırdığı iki temel aşamadan oluşmaktadır.

Verileri analiz etmek ve kodlamak için MAXQDA 24 programını kullandım. İlk başta, verileri satır satır ve olay olay inceleyerek "başlangıç kodları" oluşturdum, ardından mülakat verilerini açık kodlamaya tabi tutarak temel kategorileri oluşturmaya çalıştım. *Reels* videolarını da aynı kodlama mantığıyla analiz ettim. İki veri seti arasındaki örüntüleri karşılaştırmalı olarak inceledim. İkinci aşamada, başlangıç kodlaması sırasında ortaya çıkan en anlamlı ve sık tekrar eden kodlar seçerek "odaklanmış kodlama" sürecine geçtim. Bu aşama, başlangıç kodlarının daha geniş veri kümeleri içinde test edildiği ve sentezlendiği stratejik bir adımdır. Kodlar bu aşamada sadece betimsel düzeyde kalmamış, psikoloğun kendini ve disiplini tanımlama biçimlerini açıklayan analitik kategorilere dönüştürülmüştür.

Kodlama sürecinin her aşamasında, kodlar arasındaki hiyerarşiyi ve kavramsal bağları kaydetmek amacıyla "kuramsal notlar" (*memos*) tuttum. Uygulanan bu kodlama stratejisi, ham veriden yükselen yerel bilgiyi, Baker ve Edwards'ın (2012) vurguladığı nitel derinlik ve Hennink vd. (2017) tarafından önerilen "anlamların doygunluğu" ilkeleriyle birleştirilerek, mutluluk söylemine dair özgün bir kavramsal çerçeve sunmayı amaçlamıştır. Ancak kodlama süreci verideki örüntüleri yalnızca "keşfetme" değil, aynı zamanda "tanıma" eylemiyle de iç içedir. Burada Blumer'in (1954) "hassaslaştırıcı kavramlar" (*sensitizing concepts*) ile "kesin kavramlar" (*definitive concepts*) arasındaki ayrımı hatırlamak gerekir. Kesin kavramlar önceden belirlenmiş göstergeler aracılığıyla veriyi sınıflandırırken, hassaslaştırıcı kavramlar araştırmacıya "nereye ve neye bakacağına dair genel bir yönelim" sunar (Blumer,

1954: 7). Bu çalışmada birinci ve ikinci bölümlerde ele alınan psikolojikleşme, terapötik kültür, neoliberal özneleşme, nicelikleştirme şeklindeki kuramsal çerçeve, Blumer'in kastettiği anlamda “hassaslaştırıcı kavramlar” olarak işlev görmüştür.

3.1.3. Veriyi Dönüştürmek: Tasvir, Analiz, Yorum

Walcott (1994), nitel araştırmanın önem ve değerinin veri toplamaktan ziyade veriyi işleme prosedürüne dayandığını söyler. Zaten zor olan da veri toplamak değil, onu analiz edip yorumlamaktır. Elbette veriyi toplama şekli de önemlidir, fakat Walcott zaten nitel araştırmalarda verinin bizzat araştırmacı tarafından inşa edildiğini söyler. Her şey potansiyel olarak veri olabilir, ama bir araştırmacı araya girmedikçe veriye dönüşemez, ki bu da bazılarını seçip bazılarını dışarıda bırakmak demektir. Esasında böyle yaparken veriyi dönüştürmüş oluruz ki Walcott kitabın başlığında da bunu vurgular: “transforming data”. Hatta daha iddialı bir ifadeyle, Mary Anne Pitman'a referans vererek “verinin kendisi zaten teoridir” der (1994:16).

Veri toplama hususunda araştırmacının bakışının taşıdığı önemin altını çizen Walcott (1994), sıra verinin işlenmesine gelince, nitel araştırmacının bir öykü anlatıcısı gibi veriyi okuyucuya çeşitli formatlarda aktarabileceğini söyler. Belirli bir kronolojik düzen içerisinde anlatabileceği gibi, anlatıcının ya da araştırmacının öncelediği düzen içinde de aktarabilir. Ya da araştırmanın odağını merkeze alarak geniş çerçeveden başlayıp anlatıyı daraltarak ilerler. Bütün bunlar onun veriyi işleme prosedürünün çeşitliliğine yaptığı vurguyu ortaya koyar.

Öykülemeye ve anlatı becerisine tek vurgu yapan Walcott değildir. Sennett'e (2010) kulak verecek olursak, anlatı aracı olmaksızın toplumsalı anlama imkânımız dahi olmaz. Yüzlerce sayfa görüşme kayıtlarından karşılıklı konuşan sesleri bulup çıkarmak bir nevi editörlük işidir. Merakı körüklemek, araştırma katılımcılarına ses vermek, anlatıya dönüştürmek, sembol ortaya koymak sosyal bilimcinin yapacağı iştir. İnsanlar gerçekliği hikâyeler aracılığı ile kavrarlar, bu sebeple ancak gündelik hayatlarına dair anlatılar ortaya koyabilirlerse geleceğe yönelik stratejik adımlar

atabilirler. Sosyal bilimcinin yapması gereken, bir edebiyatçının kahramanlarını konuşturması gibi insanların bu hikâyeleri anlatabilecekleri bir ses olabilmesidir.

Howard S. Becker (2013) de sosyal bilimcilere, önceden çizilmiş birtakım çerçevelere hapsolmaktan kurtaracak, yani bilimsel imgelemin sınırlarının dışına çıkabilmeyi sağlayan gözlem gücünü verecek olan şey edebî sezgidir, der. Kendisi kurgusal metinler kaleme almamışsa da sosyolojik metinleri çarpıcı ve liriktir; imajinatif sosyolojik hikâye anlatmanın nasıl olacağına dair görüşlerini bizzat pratiğe döken metinler ortaya koyar. Bu çalışmada yorumlayıcı inşacı bir yaklaşım benimsenmiştir, yani araştırmada insanların yaşam dünyalarını kurarken ve anlamlandırırken kullandıkları fikirler ve anlamlar öncelikli bir yer tutmaktadır (Rubin ve Rubin, 2005).

Mülakatlardan elde edilen veriler, odak noktası mutluluğun nasıl algılandığı ve anlaşıldığı meselesi olduğu için yorumlayıcı/inşacı bir yaklaşımla ele alınmıştır. Bu noktada “ses” önemli bir husustur. Analizde araştırmacı olarak benim ve araştırma katılımcılarının kendi sesleri mevcuttur. Ama araştırmacı olarak benim görevim, kendi sesimin onların seslerini bastırmasına izin vermeyecek şekilde yansıtılmasına imkân vermektir (Clough ve Nutbrown, 2002; Darlington ve Scott, 2002). Bu dengenin nasıl kurulduğunu ya da kurulup kurulmadığını tespit etmek için de araştırmacının araştırdığı konuyla kurduğu ilişkiye dair idraki ve düşünömselliği önem taşımaktadır.

Bu çalışmada tasvirî bulgu sunumu ile kuramsal yorumun ayrı katmanlar yerine tek bir anlatı akışı içinde iç içe geçirilerek aktarıldığı bir tarz tercih edilmiştir. Bu sebeple ilerleyen bölümlerde her bir saha örüntüsü, önce katılımcıların kendi sesleriyle betimlenecek, ardından sahadan yükselen paradokslar ve gerilimler ortaya konacak, akabinde bu gerilimler kuramsal kavramlarla yorumlanacaktır.

3.1.4. Araştırmacının Konumu (Refleksivite)

Nitel bir araştırmada araştırmacının kendisi de bir veri toplama aracıdır. Bu nedenle sahaya adım atmadan önceki konumumu, akademik geçmişimi ve entelektüel

ilgilerimi şeffaflıkla ortaya koymak, çalışmanın güvenilirliği açısından elzemdir. Araştırmaya başlarken, mutluluk söylemi, neoliberal öznellik inşası ve eleştirel psikoloji literatürüne dair akademik geçmişimden süzülen belirli bir “görme biçimi”ne sahip olduğumun bilincindeydim. Nikolas Rose'un (1979; 1996; 2019) yönetsellik ve psikoterapi, Eva Illouz'un (2008; 2011; 2013) modern toplumda duygular ve terapi ilişkisine dair yazmış olduğu eserler, Hartmut Rosa'nın (2013; 2019) modernlik okuması ve Charles Taylor'un (2009) sekülerleşme analizleri tez konusunu seçmemde ve araştırma sorularını şekillendirmemde belirleyici olan teorik “gözlüklerimi” oluşturdu.

İtiraf etmeliyim ki araştırmaya, Türkiye'deki mutluluk söyleminin Batı merkezli bireyselleşme eğiliminden güçlü bir şekilde etkilendiği ve bu durumun yerel, kültürel ve etik bazı kavramları dışladığı yönünde bir ön varsayım ile başladım. Bu ön bilgimin verideki karmaşık ilişkileri, mesela uzman hegemonyası ile neoliberal özneleşme arasındaki bağlantıları, fark etmemi kolaylaştıran bir analitik duyarlılık sağladığını özellikle belirtmeliyim. Tam bu noktada Kant'ın (1781/2022) bilgi teorisinde merkezi bir yere sahip olan “kavramlar olmadan sezgilerin kör, sezgiler olmadan kavramların ise boş” olduğu yönündeki tespitinin toplumsal araştırma açısından da yol gösterici olduğu düşüncesi, kendimi konumlandırırken bana güven verdi.

Öte yandan, araştırma süreci boyunca bu ön varsayımın sınırlarıyla da yüzleştiğimi belirtmeliyim. Sahada karşılaştığım tablo, ön varsayımı tüümüyle doğrulamak yerine onu karmaşıktırdı ve önemli noktalarda dönüştürdü. Örneğin, araştırmaya başlarken hâkim söylemin sahada eleştirilmeden benimsenmiş olduğunu görmeyi bekliyordum. Oysa psikologların önemli bir kısmı hâkim mutluluk söylemine eleştirel bakıyordu. Fakat bu eleştirelliğin, sistematik bir alternatif üretmediğini, bireysel kanaatler olarak kaldığını görmem de şaşırtıcı bir gözlem. Bu durum, “çekinik itiraz” diye nitelediğim, verinin beni zorladığı bir kategoriye analizime dahil etmeme yol açtı. Teorik çerçeve bana sahaya hangi sorularla gideceğimi gösterdi, fakat saha bana bu soruların cevaplarının beklediğimden daha karmaşık, çelişkili ve çok katmanlı olduğunu öğretti.

Araştırma boyunca psikologların algıları ve anlamlandırmaları üzerinden söylemin nasıl oluştuğunu anlamaya çalıştım. Bu çabanın mutluluğun nasıl toplumsal bir insanın sonucu olduğunun anlaşılmasına katkı sunacağını umuyorum.

3.1.5. “Psikoloji Disiplini”ne Dair Metodolojik Bir Not

Birinci ve İkinci Bölüm’de "psikoloji" ve "psikolojinin mutluluk dili" gibi ifadeler kullanılmışsa da asıl Üçüncü Bölüm’de saha analizi yapılırken bu kavramlar teorik duyarlılık sağlayan kavramlar olarak kullanılacak ve psikolojinin gündelik hayatı, kamusal söylemi ve uzmanlık alanlarını biçimlendirme tarzı bizzat katılımcı psikologların dilinden ve gözünden izlenmeye çalışılacak. Fakat burada işaret edilen "psikoloji"nin, disiplinin tamamına atıfta bulunan bir genelleme olmadığını özellikle belirtmek gerekir. Zira psikoloji, ortaya çıktığı on dokuzuncu yüzyılın sonlarından itibaren, yöntem, ontolojik kabul ve insan tasavvuru bakımından tek tip bir disiplin olmamıştır. Kurt Danziger'in (1990) ufuk açıcı tarihsel çözümlemesinde ortaya koyduğu üzere, "psikoloji" adı altında pratik edilen şey, başlangıcından itibaren birbiriyle yarışan araştırma pratiklerinin, deney özne ilişkilerinin ve metodolojik konvansiyonların heterojen bir bileşkesi olmuştur. Bugün doğal görünen "psikolojik araştırma" kalıpları, aslında belirli tarihsel ve toplumsal koşullarda inşa edilmiş seçimlerin ürünüdür. Danziger (1997), psikolojinin "zekâ," "motivasyon," "kişilik," "tutum," "iyi-oluş" gibi temel kategorilerinin bizatihi tarihsel ve kültürel olarak inşa edilmiş söylemsel nesneler olduğunu vurgular. Bu çoğullukla bağlantılı olarak, psikoanalitik gelenek, hümanist ve varoluşçu yaklaşımlar, Gestalt ekolü, davranışçılık, bilişsel psikoloji, eleştirel psikoloji⁸ (Parker, 2007), söylemsel psikoloji⁹ (Potter ve Wetherell, 1987), anlatı temelli yaklaşımlar, kültürel ve teorik psikoloji (Stam, 2016)

⁸ Ian Parker'ın (2007) "psikolojide devrim" çağırısı, disiplinin kendi neoliberal duyarlılıklarını ve bireysenci varsayımlarını ifşa etmeyi hedefleyen eleştirel psikoloji geleneğinin belki de en sistematik ifadesidir. Parker, psikolojinin bireyin mutluluğuna odaklanırken bu mutluluğun toplumsal ve siyasal koşullara bağımlılığını gözden kaçırdığını ve böylece çağdaş kapitalist düzenin sıkıntılarını yönetmenin değil, üretmenin bir parçası haline geldiğini savunur.

⁹ Potter ve Wetherell'in (1987) söylemsel psikolojisi, geleneksel sosyal psikolojinin "tutum" ve "davranış" gibi temel kategorilerini sorgulayarak, psikolojik fenomenlerin bireyin zihninde değil, dilsel ve söylemsel pratiklerde nasıl kurulduğunu ortaya koymuştur.

ve son dönemde güçlenen nörobilim eksenli yönelimler, psikolojinin içindeki paradigmaların çoğulluğuna işaret eder. Bu ekoller, "İnsan zihni nedir ve nasıl bilinebilir?" sorusuna birbirinden farklı yanıtlar verirler. Bazıları psikolojiyi bir doğa bilimi olarak konumlandırırken, bazıları hermenötik bir disiplin, bir yorum sanatı ya da kültürel-tarihsel bir pratik olarak ele alır. Dolayısıyla psikolojiyi yekpare bir disiplin olarak ele almak hem ampirik olarak yanlış hem de analitik olarak eleştirilebilir bir tutumdur.

Fakat psikoloji içindeki çoğulluğa rağmen, disiplinin toplumsal alandaki temsilinin ve toplum üzerindeki etkisinin büyük ölçüde tek bir paradigma tarafından şekillendirildiğini hatırlatmak gerekir. Jansz ve van Drunen'in (2004: 247) belirttiği üzere, "psikolojinin toplum üzerindeki en kalıcı ve inatçı bakış açısı pozitivist bakış açısıdır." Bu yaklaşım, pratik psikolojinin akademik psikoloji içinde üretilen bilimsel bilgiye dayandığı, bu bilginin ilerlemeci ve değerden arınmış olduğu ve psikolojik bilginin uygulanmasının toplum ve insanlık için kayıtsız şartsız faydalı olduğu şeklinde üç temel varsayıma dayanır. Bu üç varsayım, Amerikan Psikoloji Derneği (APA) gibi alanın en büyük profesyonel örgütlerinin misyon ifadelerinde de kendini gösterir. Pozitivist bakış açısı, on dokuzuncu yüzyılda Wundt'un laboratuvarından, davranışçılığın yirminci yüzyıl boyunca süren hâkimiyetine ve nihayetinde günümüzün bilişsel-nörobilimsel sentezine uzanan bir hat boyunca, psikolojinin "bilim" olarak meşruiyet talebinin ana zemini olmaya devam etmiştir. Danziger'in (1990) tarihsel arkeolojisi, bu hâkimiyetin tesadüfi değil, belirli kurumsal, ekonomik ve ideolojik çıkarların eşliğinde inşa edilmiş bir süreç olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Bu tezin araştırmasının odağına aldığı sorunsal açılarından belki de en kritik hususlardan biri olan, psikolojinin toplumsal alana, kurumlara, uzmanlık pratiklerine ve gündelik hayata nüfuz etme biçimi olarak adlandırılabilen "psikolojikleşme" sürecini büyük ölçüde mümkün kılan da söz konusu pozitivist-deneyselci paradigmadır. Jan De Vos'un (2013) işaret ettiği üzere, psikolojikleşmenin epistemik özü, "psikolojinin ontolojiyi bilgiye bağladığı paradigma"da yatar, bu da psikolojinin

kendisini bir doğa bilimi olarak konumlandırma iddiasıyla doğrudan ilişkilidir. Pozitivist psikoloji, "insan ruhu pozitif bilimin nesnesi haline geldikçe insanın öznelliği ve öznelarasılığı, yönetimin muhtemel hedefleri" haline geldiği bir epistemik düzeni mümkün kılmıştır (Rose, 1996). Nikolas Rose'un (1996) "psycomplex" kavramıyla teşhis ettiği ilişkiler ağı – ki psikoloji, psikiyatri, klinikler, ekonomi ve aile arasındaki karmaşık bağları ihtiva eder – bu pozitivist epistemolojinin toplumsal teknoloji haline dönüşmesinin bir ürünüdür. Danziger'in (1997) ifadesiyle, psikoloji "kendi dilini bulmuş", yani benlik, duygu ve davranış hakkında konuşmanın belirli bir biçimini meşru ve evrensel kılan kavramsal bir dağarcık üretmiş ve bu dil, uzmanlık alanından taşıp gündelik hayatın söylemsel altyapısı haline gelmiştir. Yani, psikolojikleşmenin ve terapi kültürünün eleştirisi, kaçınılmaz olarak pozitivist-deneyselci ana akımın eleştirisi olmak durumundadır. Zira gündelik dile, kamu politikalarına, uluslararası kuruluşların belge ve raporlarına, eğitim müfredatlarına ve nihayetinde "iyi vatandaş" tahayyülüne nüfuz eden psikoloji, esas olarak bu paradigmanın ürettiği kavramlar, ölçekler ve teknolojilerden güç alır.

Diğer taraftan, tezin İkinci Bölüm'ünde ele alınan "mutluluk bilimi", pozitivist paradigmanın belki de en saf, en iddialı ve en küresel düzeyde yaygınlaşmış ifadesidir. Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi'nin 2000 yılındaki manifesto niteliğindeki yazısıyla "yeni bir alt disiplin" olarak ilan edilen pozitif psikoloji, kendisini açıkça "pozitif öznel deneyimler, pozitif bireysel özellikler ve pozitif kurumlar bilimi" olarak tanımlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5). Ed Diener, Ruut Veenhoven ve Sonja Lyubomirsky gibi figürlerin önderliğindeki ampirik mutluluk araştırmaları, mutluluğun nicelleştirilebilir, evrensel ölçümlere konu olabilen ve kültürlerarası karşılaştırmaya elverişli bir "değişken" olduğu varsayımına yaslanır. Bu yaklaşım, Rami Gabriel'in (2023) "şüpheli bir bilim" olarak nitelendirdiği psikolojinin en görünür çağdaş hâli olarak okunabilir. Gabriel'in metodolojizm eleştirisi, yani araştırmacının uyguladığı yöntemin ya da deneysel aracın yapısının, elde edilen açıklamaları belirlemesi ve WEIRD (Batılı, eğitilmiş, sanayileşmiş, zengin, demokratik) popülasyonlara dayanan örnekleme hatasının evrenselci iddiaları geçersiz kıldığına dair tespiti, bu tezin eleştiri zemininin de ana hatlarını oluşturur.

Bunlara ilaveten, saha çalışmasında görüşülen psikologların büyük çoğunluğunun, eğitim aldıkları kurumlarda ve klinik pratiklerinde, ağırlıklı olarak bu ana akım paradigmanın kavram dağarcığıyla şekillendiğini hatırlatmak gerekir. Türkiye'deki psikoloji bölümlerinin müfredatları, lisansüstü tezleri ve yayın çıktıları incelendiğinde, Batılı pozitif psikoloji ve ampirik iyi-oluş literatürünün eleştirel ya da söylemsel psikoloji yaklaşımlarına kıyasla baskın bir yer tuttuğu görülmektedir. Dolayısıyla saha verilerimizde karşılaştığımız "psikolog dili", esas olarak bu ana akımın yerel bağlamdaki tezahürüdür. Katılımcıların "huzur" gibi yerel etik-normatif bir kavramı nasıl bir psikolojik dağarcığa tercüme ettiklerini analiz ederken, karşı karşıya kaldığımız söylemsel çerçeve, psikanalitik ya da varoluşçu bir psikoloji değil, ölçülebilirlik, iyi-oluş, pozitif duygu, dayanıklılık, öz-yeterlik gibi kavramlar etrafında örgütlenen pozitif psikolojinin terminolojisidir. De Vos'un (2013: 7) ifadesiyle, nörobilimin yükselişine rağmen psikolojinin "okullara, eğitime, iş hayatına, eğlence yaşamına, tüketime, siyasete ve popüler kültüre sirayet etmiş olduğu" çağdaş manzara, esas olarak ana akım paradigmanın esnek, "amip benzeri" (Kvale, 1992) uyum kapasitesinin bir göstergesidir. Esasında bu esnekliğin kendisi de eleştirel bir analize konu olabilecek niteliktedir.

Sonuç olarak, bu tezde "psikoloji" terimi kullanıldığında, aksi açıkça belirtilmediği sürece, kastedilen şey, mutluluğu ölçülebilir bir değişken olarak inşa eden, evrenselci varsayımlardan yola çıkan, kendisini değerden arındırılmış bir doğa bilimi olarak konumlandıran ve gündelik hayatın, kamu politikalarının ve uzmanlık pratiklerinin yönlendiricisi konumuna gelen pozitivist-deneyselci ana akımdır. Ancak bu sınırlandırma, saha çalışmasının ampirik tasarımını şekillendiren bir tercih değildir, zira saha bileşeni, ana akımı temsil eden bir örneklemiden ibaret değildir. Aksine, görüşülen psikologlar bilinçli bir şekilde paradigma çeşitliliği gözetilerek seçilmiştir. Pozitif psikoloji ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) gibi ana akımın doğrudan temsilcilerinin yanı sıra, gelişim psikolojisi, varoluşçu yaklaşım, anlatısal (*narrative*) terapi ve İslami-manevi yönelimli psikoterapi pratiklerinden uzmanlar da örneklemde yer almıştır.

3.2. MUTLULUĞA ULAŞMANIN YOLLARINI KİM GÖSTERİYOR?

Psikologlarla yaptığım mülakatlar mutluluğu nasıl tanımladıkları sorusu ile başlıyordu. Onlara göre mutluluk neydi? Bir duygu muydu? Bir hâl miydi? Mutluluklarının kaynakları neydi? Bunlar mesleki formasyonlarını merkeze almayan kişisel sorulardı. Ama cevaplarda sohbetin akışı içinde kişiselden uzman kimliğine geçiş, çoğu zaman ayırt edilmesi mümkün olmayan bir hız ve akışkanlık içinde cereyan etti. “Bence mutluluk...” diye başlayan kararsız ve esnek tanımlamalar, yavaş yavaş bilimsel ve nesnel değerlendirmelere dönüştü ve uzman kimliklerinin mutluluğu tanımlama konusundaki merkezî konumunu belirgin kılan kipler ve vurgularla nihayetlendi. Bu benim için şaşırtıcı bir sonuç değildi elbette. Zaten Birinci Bölüm’de psikolojikleşmenin ve terapötik kültürün günümüzün hâkim kültürel modu olduğuna işaret etmiştik. Bu araştırma için ilginç ve yeni olan husus, söz konusu genel psikolojikleşme olgusunun Türkiye’deki psikologlar tarafından nasıl bir içselleştirme/müzakere sürecine tabi tutulduğunu, alandan elde edilen verilerle incelemek olacak. Bu tespitten yola çıkarak bu bölümde psikolojinin mutluluk söylemi üzerindeki epistemik otoritesinin nasıl inşa edildiği, hangi meşrulaştırma stratejilerine dayandığı ve bu otoritenin ne tür gerilimler ürettiği araştırılacak. Bu inceleme birbiriyle bağlantılı bir dizi tema üzerinden yürütülecek: bilimsellik iddiasının yetki gücü, uzman-danışan ilişkisindeki güç asimetrisi, psikolojik dilin gündelik hayata nüfuz etmesi ve ahlaki rehberliğin el değiştirmesi.

3.2.1. Ahlaki Rehberliğin Dönüşümü: Akil Kişiden Algoritmik Otoriteye

Terapötik kültür ile ilgili Birinci Bölüm’de yaptığımız analiz, bireyin hızlı toplumsal değişmelerin yaşandığı modern dönemde aile ilişkileri, ebeveynlik, iş yaşamında başarı gibi yaşamla ilgili pek çok konuda Nikolas Rose’un (1979) “psy-complex” dediği psikoloji, psikiyatri, danışmanlık gibi uzmanlık alanlarına başvurduğunu ve bu durumun arka planındaki dinamikleri ortaya koymuştu. Türkiye’de de gerek alan araştırmasındaki veriler gerekse diğer gözlemler, kendine özgü dinamiklerle benzer bir dönüşümün yaşandığını göstermektedir.

Modern öncesi toplumlarda ahlaki kararlar almayla, yani “Nasıl yaşamalıyım?” sorusunun cevabıyla ve günlük dertlerle başa çıkmayla ilgili rehberlik, ayrı bir uzmanlık alanı değildir. Topluluğun yaşlıları, aile büyükleri, mahalle ileri gelenleri ve dinî otorite figürleri (imam, alim, müşid, başka geleneklerde papaz, haham, şaman), sadece bireyin sıkıntılarına "Ne yapmalı?" sorusu üzerinden çözüm önermemekte, bütün hayatını kuşatan "Nasıl yaşamalı?" sorusuna da cevap vermekteydi. Bu rehberlik, deneyim, topluluk içinde uzun süreli tanışıklık ve geleneksel ilim ve hikmet sahibi olmak gibi profesyonel formasyondan farklı meşruiyet kaynaklarına dayanıyordu. Günümüzde ise her alanda her şeyi “uzman”ına sormamız gerekiyor. Giddens (2019) “uzmanlık sistemleri”nin geç modernitede “gelenekler”in yerini alan yaşam kılavuzları olarak işlev gördüğünü belirtir. Geç modernitede “danışmanlık veya terapi gibi uzmanlık sistemleri” bireylerin yaşam politikalarında önemli bir rehberlik kaynağıdır ve hayatlarının kader anlarında kritik kararlar almalarına yardımcı olur (Giddens, 2019). Nitekim katılımcılarımızdan biri “Kadın nasıl olmalı? Erkek nasıl olmalı? Aile nasıl olmalı?” gibi “son derece metafizik arka planı olan” soruların kadim anlayışlara nazaran insana dair daha naif bir birikime sahip olan uzmanlara, yani psikologlara soruluyor olmasını sorunun merkezine yerleştirir, hatta tehlikeli bulur (BT).

Rönesans sonrasında, insanın kadiri mutlaklığına ve toplumsal ve psikolojik mühendisliğe karşı artan güven, toplumsal meselelerde insan failliğinin payına dair büyük bir değişim yaşanmasına sebep olmuştur. Bu yapabilirliğe atıfla Hartmut Rosa (2022: 8-9) modernliği “dünyayı her yönüyle hesaplanabilir, öngörülebilir, elde edilebilir, ulaşılabilir, elimizin altında kılmak için duyulan kesintisiz bir arzu” olarak tanımlar. Bu arzu çerçevesinde devlet, tarih ve bilim gibi yeni teolojiler, kendi aralarında rekabet eden dogmalarına göre değişen ama insanın potansiyelini ortaya koyduğunu iddia ettikleri bir “yeni insan” modeli çizmişlerdir. Psikoloji de 19. yüzyılın sonlarında bu kervana katılmış ve ortaya çıkan yeni kişilik ve toplum modelleri, Nandy’ye (2012) göre sadece bu dünyaya odaklı, aşkın olmayan bir mutluluk modeli vadetmiştir. Bu vaat insanın varoluşunun çeşitli yönlerinin yeniden problematize edilerek psikolojide yeni alanlar açılmasına yol açmış, böylece pek çok

konunun sadece psikolojik araştırmacıların sunabileceği bir uzmanlığı gerektirdiği anlayışı kabul görmüştür. Diğer taraftan, mutluluğa, bireysel güce ve iyi karaktere sahip olabilmek için sadece çok iyi eğitilmiş profesyonellerin hâkim olduğu terapötik yöntemleri ve teknolojileri uygulamak gerektiği de söylenmiş olmaktadır (Becker ve Marecek, 2008: 601).

Psikoloji, söz konusu uzmanlık sistemleri arasında ayrıcalıklı bir konuma sahiptir. Çünkü doğrudan bireyin içsel dünyasını, duygularını, düşüncelerini, motivasyonlarını konu edinmektedir. Bu sebeple artık insanlar hayatlarıyla ilgili ne yapmaları gerektiği sorusunu psikologlara sormaktadırlar. HM bu durumu modern toplumda geleneksel rehberlik sistemlerinin tedavülden kalkmış olmasına bağlar:

Âkil kişi boşluğundan dolayı uzmanlar artık herkes oraya git diyor ama işin sorunu şu, psikologlar âkil kişi mi? (...) Rehberin kim? 'Kılavuzu karga olanın' meselesi var yani ortada. Bu âkil kişinin boşluğundan dolayı insanlar sürekli uzmana git diyor. Çünkü artık o âkil dediğimiz kişiyi de muhatap... Anneanne dedenin büyüklüğü kalmadı artık. Dayının amcanın... 'Aah onlar ne biliyor ki' diyoruz. (HM)

Geleneksel toplumda dine ve geleneğe dayalı ahlaki otorite ve rehberlik konumunun yanı sıra bir de bu katılımcının bahsettiği yaşam deneyiminin sağladığı bir bilgiye sahip olan ve cemaatin ortak yaşam tecrübesini aktaran ileri gelenler denilen figürler vardı. Bu figürlerin meşruiyeti profesyonel eğitimden değil, yaşanmışlıktan, tecrübeden, topluluk içindeki konumdan ve karşılıklı tanışıklıktan gelir. Şimdi bu figürün yerini profesyonel uzman almaktadır. Ancak katılımcının "Psikologlar âkil kişi mi?" sorusu, bu ikamenin sorunsuz olmadığını göstermektedir. Psikolog teknik bilgiyle donatılmıştır, fakat danışanın hayatını, inançlarını, önceliklerini, ailesini, topluluk içindeki yerini tanımamaktadır. "Kılavuzu karga olanın..." atasözüne yapılan atıfta, uzman konumuyla psikoloğun hayat rehberi olma kapasitesi sorgulanmaktadır.

Karşımıza çıkan belki de en özgün örüntülerden biri, psikoloji mesleğinin geleneksel bilgi ve rehberlik kaynaklarıyla olan gerilimli ilişkisidir. Bu gerilim, tek yönlü bir "ikame" sürecinden ziyade, karmaşık bir müzakere, çatışma ve karşılıklı dönüşüm örüntüsü şeklinde kendisini göstermektedir. HM bu dönüşüm sürecini kendi

öznel deneyimi üzerinden aktarmakta ve eskiden mahalle büyüklerinin, mesela mahalledeki bir abinin yol gösterici olarak benimsendiğini, kararların onun tavsiyeleri doğrultusunda verildiğini söylemektedir. Oysa günümüzde profesyonel yardım için uzmana başvurulurken gündelik hayat rehberliğini ise Influencerlar devralmış görünmektedir.

Bu gözlemler hem otoritenin hem de kaynağının değişmiş olduğuna işaret etmektedir. Kronolojik bir tarihçeyle aktaracak olursak, önce dinî otorite ve mahalle büyüğünün deneyimsel otoritesi, ardından uzmanın profesyonel otoritesi ve en son günümüzde de sosyal medyada içerik üreten uzmanların algoritmik otoritesi. Bu otorite konumu sadece uzmanlarla sınırlı değil, her türlü içerik üreticisi belli alanlarda bilirkişi konumunda bir otorite sergiliyor. HM'nin mülakat esnasında bahsettiği YouTube karakterinin "onun gibi davranılan" bir model olması, yeni bir rehberlik biçiminin, algoritmik olarak üretilen ve profesyonel denetimden bağımsız bir rehberliğin ortaya çıktığını göstermektedir ki bir sonraki alt başlıkta bu konuyu ele alacağız.

Katılımcının “âkil kişi boşluğu” olarak nitelediği konuma talip olan aktörler yalnızca psikologlar değildir. Yaşam koçluğu, psikolojik danışmanlık, kişisel gelişim uzmanlığı, bunların tümü, geleneksel rehberlik yapılarının yerini alan ve ortaya çıkan talebi karşılamaya yönelik girişimlerdir. Fakat HE'nin bahsettiği, bir iş koçunun ikinci seansta danışanına "iç alemi düzenleme" tavsiyesi vermesi, “alan aşımı”nı ve psikologların yıllarca süren eğitimle kazandığı hassasiyetin nasıl göz ardı edildiğini gözlemlememizi sağlayan bir örnektir. Ancak ilginç olan, bu durumun yalnızca "yetkisiz kişiler"in alan aşımı olarak değil, mutluluk ve iyi-oluş söyleminin yarattığı bir talep olarak da okunabilmesidir: *"İnsanların ihtiyaçları, işte mutluluk, birinin seni dinlemesi, sorunlarını anlatmak, bağ kurmak... Buralarda ciddi boşluklar olunca..."* (FY) bu boşluğu dolduran her türlü aktör meşruiyet kazanmaktadır. Nitekim Illouz (2024) terapi kültürünün yaygınlaşmasını modern toplumdaki hızlı değişim ve dönüşümler karşısında sorunlarına cevap arayan bireyin talepleri için bir çözüm bulmasına bağlar.

Bazı katılımcılar psikolojinin her türlü sorunu çözecek merci gibi algılanmasını doğru bulmamakta, iyileşmeyi daha geniş bir toplumsal ve kültürel çerçevede değerlendirmektedir:

İlla psikoloji olmak zorunda değil, psikolog olmak zorunda değil, terapi olmak zorunda değil. Belki kendinizi kitaplara açtınız ve başka bir şey oldu. Belki size pozitif şeyler söyleyen bir öğretmeniniz oldu. Güzel bir dokunuş oldu hayatınızda. (FY)

HE de psikolojik otoritenin ve müdahalenin mutlaklaştırılmasına karşı çıkarak "hayatını değer odaklı sürdüren" insanların psikolojiye ihtiyaç duymadan mutlu olabileceğine, mutluluğun zorunlu olarak uzman müdahalesi gerektiren bir proje olmadığına, insanların kendi kaynakları (değerler, ilişkiler, deneyimler) aracılığıyla anlamlı ve doyurucu bir yaşam sürdürebileceğine işaret etmektedir. Görüldüğü üzere Türkiye’de mutluluk söylemini araştırdığımız örneklem içinde bir epistemik otorite söz konusu olmasına rağmen ölçekleri sorgulayan, bilimsellik iddiasının sınırlarını gören, psikolojinin tek rehber olmadığını vurgulayan eleştirel sesler mevcuttur.

3.2.1.1. Dijital Terapötik Kültür

Bir uzmanın mutluluk hakkında söyleyeceklerini belirleyen yalnızca mesleki birikimi ve teorik çerçevesi değildir, söylemini nerede, hangi biçimde ve hangi hızda ürettiği de bu içerik üzerinde etkilidir. De Vos (2020: 233-234) sosyal medya platformlarını psikolojik söylemin yapısını dönüştüren bir unsur olarak ele alır. Geleneksel psikolojikleştirme, bir uzmanın (terapist, danışman, popüler psikoloji yazarı), bireye seslenişiyile icra edilirdi. Bu araçlar özneye kendi deneyimini psikolojik kategorilerle yeniden adlandırmasını öğütlerdi. Dijital çağda bu süreç aracısız bir biçimde sürdürülmektedir. Platformun kendi mimarisi, kullanıcıyı içsel yaşantısını görünür kılmaya, dışa vurmaya ve dolaşıma sokmaya davet eden bir yapı olarak tasarlanmıştır. Bir anlamda çağrı artık belirli bir uzmandan gelmiyor, algoritma aracılığıyla zaten gerçekleşmiş oluyor. *Reels* videolarında sıklıkla karşılaşılan "*Eğer siz de bunu yaşıyorsanız...*" ya da "*Bu belirtilere sahipseniz...*" türü hitaplar, algoritmik psikolojikleştirmenin davet cümleleridir. İzleyici video ile karşılaştığında kendisini hazır bir şablona yerleştirmeye davet edilmiş olur. De Vos (2020) bu tabloyu "dijital

terapötik kültür" olarak adlandırır, çünkü söz konusu olan terapötik söylemin sadece genişlemesi değil, başka bir evreye geçmesidir.

Fakat bu geçişin mekanizmasını anlamak için platformun ekonomik ve teknik mantığına da bakmak gerekmektedir. Kültürel üretimi artık platform altyapılarının ekonomik mantığından bağımsız düşünmek söz konusu değildir (Nieborg ve Poell, 2018). Instagram gibi platformlar, hangi içeriklerin görünür olacağını, hangilerinin geri plana itileceğini, hangi biçimlerin ödüllendirileceğini belirleyen algoritmik bir düzene sahiptir ve bu düzen içerik üreticisinin tercihlerini önceden kuşatır. Algoritmik iktidar salt teknik bir meseleden ibaret değildir, içerik üreticisi üzerinde sürekli bir "görünmez kalma tehdidi" yaratır (Bucher, 2012). Psikolog, bir video yayınladığında mesleğini icra ederken bu tehdidin baskısı altında, algoritmanın ödüllendirdiğini bildiği biçimlere yakınsayan bir içerik üreticisi olarak da konumlanır. Listelere dayalı başlıklar ya da ilk birkaç saniyede izleyiciyi yakalayan duygusal kancalar, bu algoritmik baskı nedeniyle uygulanan ve görünürlük ekonomisinin dayattığı yöntemlerdir.

Dijital mecralarda bilgi, ya da alana daha uygun ifadeyle içerik, basitçe aktarılmaz, mecranın gerekleri tarafından şekillendirilir. Birkaç dakikalık süre sınırı, dikey ekran, algoritmik sıralama gibi özelliklere sahip *Reels* formatı da nüansı, bağlamı ve koşullu ifadeyi dışlayarak psikolojik söylemi yeniden biçimlendirir. "Mutluluk bireysel bir deneyim olarak kabul edilse de toplumsal koşullardan bağımsız düşünülemez" türü bir cümle, altmış saniyelik bir videoda söylene bile algoritma tarafından ödüllendirilmez, çünkü o hız ve biçimde, bu karmaşıklık dolaşım kapasitesi kazanamaz. Bu sebeple mülakatlarda psikologlar mutluluğun karmaşıklığını, çok katmanlılığını ve kişiden kişiye değiştiğini dile getirirken, *Reels*'te aynı psikologların standartlaştırılmış formüllerle konuştuğu görülmektedir. Instagram, psikologlar için milyonlarca kişiye ulaşma, psikolojik okuryazarlığı artırma imkânı sunar fakat algoritması sebebiyle mutlulukla ilgili eleştirel ve nüanslı sesler dolaşım dışı kalır.

Geleneksel klinik ortamında psikolog belirli ve tanımlı bir muhataba seslenir, söylemini bu muhataba göre kurgular. Sosyal medyada ise içerik üreticisi, birbirinden

çok farklı bağlamlara ait izleyici topluluklarının tek bir görünürlük alanında üst üste bindiği bir ortamda konuşur. Bu durumu “bağlam çökmesi” olarak tanımlamak mümkündür (Marwick ve boyd, 2011a). Bağlamın çöktüğü bir vasatta kişiye özgü değerlendirmeler yerine, farklı izleyicilerin hızla tanıyabileceği kategorik örüntüler, tipolojiler ve listeler ön plana çıkar. Muhatabı tek ve belirli bir kişi olmadığı, çoğul ve belirsiz olduğu için psikolog *Reels*'te, mesela “mutluluk tavsiyeleri”ni genel bir şablona dönüştürür.

Algoritmalara uygun ifadelerle ve görünürlük hedefiyle açık pazara sunulan mutluluk tavsiyeleri dijital çağa özgü değildir. Duyguların metalaşması modern psikolojinin on dokuzuncu yüzyıl sonundaki doğuşu ile birlikte düşünülmesi gereken bir gelişmedir (Shachak, 2018). Terapi seansı, en başından itibaren duygunun hem muhatap alındığı hem de ücretli alışverişe konu olduğu bir karşılaşma zemindir. Bu nedenle dijital platformun duyguları ticarileştirdiği söylenirken, tarihsel olarak yeni bir durumdan değil, mevcut bir dinamiğin ivmelenerek başka bir ölçeğe taşınmasından bahsedildiği unutulmamalıdır.

Reels videoları bu bakış açısından okunduğunda, her video bir duygusal meta (*emodity*) olarak değerlendirilebilir. Altmış saniyede izleyiciye sunulan içerik yalnızca bir bilgi paketi değildir; umut, tanınma hissi, kısa süreli rahatlama, değişim motivasyonu gibi belirli bir duygu deneyiminin paketlenmiş halidir. Listelenmiş formüller, ilk saniyelerde izleyiciyi yakalamak üzere tasarlanmış duygusal kancalar ("Hadi itiraf et! Sen de mutsuzsun dimi?"), geniş kitlelerin kendini hızla yerleştirebileceği kategorik şablonlar... Bu özelliklerin hiçbirisi rastgele değildir, duygusal metanın dolaşımında kalması için uyması gereken biçimsel gerekliliklerin sonucudur. Neticede söz konusu duygusal ürünler, beğeni, kaydetme ve paylaşma davranışlarına dönüşerek platformun ekonomik döngüsünde değer üretir.

Geleneksel terapi odası ile Instagram *Reels* arasındaki karşılaştırma, bu metalaşmanın niteliksel bir dönüşüm geçirdiğini göstermektedir. Klinik ortamda duygular yavaş, mahrem ve bireyselleştirilmiş bir süreçte ele alınır. Dijital platformda ise aynı duygular hızlı, kitlesel ve algoritmik olarak ölçülebilir bir açık pazarda

dolaşıma girer. De Vos'un (2020) "nöro-psikolojizasyon" kavramı bu pazarın özünde bıraktığı izi tanımlamaktadır. Birey, izlediği içerikler aracılığıyla kendine bakışını giderek teknikleştirmekte, karmaşık duygusal yaşantısını "dopamin dengesi", "nöral bağlantılar" ya da "hormon salgısı" gibi biyokimyasal kategorilerle yeniden adlandırmayı öğrenmektedir.

3.2.1.2. İçerik Üreticisi Psikolog ve Özmarkalama

Dijital platform psikolojik söylemi dönüştürürken psikoloğun kendisini de dönüştürür. Instagram profili ve *Reels* videoları dinamik bir "görsel özgeçmiş" işlevi gördüğünden, psikoloğun nasıl konuştuğu, nasıl görüldüğü ve ne tür içerikler ürettiği potansiyel danışanlar için artık diplomadan önce gelen bir referans noktası, mesleki yeterliliğinin bir ölçütü haline gelir. Takipçi sayısının mesleki yetkinliğin göstergesi gibi algılanmaya başlaması (Sarı, 2025), uzmanlığın meşruiyet kaynaklarındaki bu kaymanın belki de en çarpıcı göstergesidir. Akademisyen bir psikolog olan SCA'nın psikoloji öğrencilerinin alanla ilgili bilgileri sosyal medyadan edindiklerine dair gözlemi, mecra dönüşümünün yalnızca izleyici-uzman ilişkisini değil, mesleki bilginin üretildiği eğitim alanını da yeniden biçimlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bilginin akademik kaynaklardan ve denetlenmiş klinik pratikten beslenmesinin beklendiği bir formasyon alanında bile, sosyal medyanın algoritmik dolaşımına uygun kategorik içeriklerin temel kaynak olarak benimsenmesi, dijital terapötik kültürün uzmanlık ve rehberliğe dair klasik konumları dönüştürdüğüne işaret etmektedir.

Diğer taraftan, psikologlar içeriklerini mesleğin disipliner önceliklerini değil, platformun etkileşim, izlenme süresi ve güncellik metriklerini gözeterek kurgulamak zorundadırlar. Bu sebeple karmaşık psikolojik süreçler, algoritmanın ödüllendirdiği kısa, çarpıcı ve kategorik, dolayısıyla kolay öğrenilebilir biçimlere indirgenir. Psikologlar artık sadece küçük ölçekli ve yerel bir danışan kitlesine değil, "takipçi" adı verilen kitlesel bir izleyici grubuna hitap etmekte, bu da mesleğin kamusal yargı alanını ve meşruiyet kaynaklarını değiştirmektedir.

Bir diğ er d on    m ise Banet-Weiser'in (2012) "markalaşmış otantiklik" dediğı, dijital ortamda güven inşa etmek üzere içtenlik ve samimiyet sergilemektir. Estetik olarak düzenlenmiş bir mekânda konuşurken i  ten bir ton tutturmak, teknik bir kavramı açıklarken "ben de bunu yaşadım" türünden bir ki  şisel anı eklemek, kendinden emin uzman havasını korurken izleyiciye "seni anlıyorum" hissini ge  cirmek üzere uygulanan samimiyet göstergeleridir ve bunlar, mesleki görünürlüğün beraberinde getirdiğı zorunluluklardır. Dijital mecrada şöhret, bilgi ya da yetkinlikten kaynaklanmamakta, sahne arkası eri  şimi, ili  şkisel samimiyet ve takipçiyle doğrudan bağı kurma üzerinden üretilmektedir (Marwick ve boyd, 2011b).

Halbuki, Influencer kültürünün en önemli dayanakları olan "kendini markalama", "optimizasyon" ve "sahicilik performansı" gibi uygulamalar, psikolojinin mahremiyet ve sınır koruma gibi temel etik ilkeleriyle çatışır. Ama fenomen psikologlarda mesleki otorite "eri  şilebilirlik" ve "samimiyet" maskesi altında dijital bir pazarlama stratejisine dönüşmektedir. Bu tablonun arka planında bir emek dinamiğı yatmaktadır. Dijital i  cerik üreticileri gelecekte elde edecekleri varsayılan görünürlük, yeni danışan, kitap sözleşmesi, seminer daveti gibi ödüller   ğruna karşılıksız ya da d       karşılıklı emek, "aspirasyonel emek" harcamaktadırlar (Duffy, 2017). Diğ er i  cerik üreticileri gibi psikoloğun da *Reels*   retimi esnasında ortaya koyduğı bu tür emek, kamera   n   performansı, i  cerik kurgusu, algoritmik okuryazarlık, etkile  şim yönetimi gibi geleneksel meslek eğitiminin kapsamında yer almayan beceriler gerektirmektedir.

3.2.1.3. Görsel   zge  mi  : Diplomadan Takipçiye

Geleneksel olarak diplomalar, lisanslar ve kurumsal denetimlerle sağ lanan mesleki otorite, dijital platformlarda yerini algoritmik metriklere bırakmaktadır. Instagram gibi platformlar, psikologlar için bir "görsel özgeçmiş" (visual CV) i  şlevi görmeye başlamış ve potansiyel danı  şanlar için birincil referans noktası haline gelmi  ştir. Dijital medyanın "bilgi düzeni" geleneksel bilgi hiyerar  şisini daha esnek, daha ge  cirgen ve çok aktörlü hale getirmi  ştir. Bu sebeple bilginin üretimi, dola  şımı ve

meşrulaştırılması artık yalnızca kurumsal uzmanlık alanları tarafından belirlenmemektedir (Neuberger vd., 2023). Bu yeni bilgi düzeninin saha pratiklerinde nasıl deneyimlendiğini gösteren çarpıcı bir örnek, dijital görünürlüğün geleneksel mesleki referansları nasıl ikincilleştirdiğini ortaya koymaktadır:

En popüler olanlar da genelde psikolog olmayanların kitapları. Bazen bana danışanlarım geliyor, 'işte biliyorsunuz çok satan şu kitap var' diyorlar. Hiç duymadım diyorum. 'Nasıl duymazsınız' diyorlar. Bakıyorum psikolog değil, öyle neredeyse şarlatan. Ama sosyal medyada bir milyon takipçisi var. (PÖ)

Mesleki formasyona sahip olmayan, hatta katılımcının ifadesiyle "neredeyse şarlatan" denilebilecek bir figürün milyonluk takipçisi olabilirken, sahada faal eğitimli psikologların adı dahi duyulmayabilmektedir. Burada işleyen mantık, mesleki yeterliliğin akreditasyon kurumları aracılığıyla doğrulandığı geleneksel bilgi düzeninden farklıdır. Otoritenin meşruiyet kaynağında, kurumsal denetimden algoritmik dolaşımın hacmine doğru bir kayma yaşanmıştır. PÖ eleştirisini "bakıyorum psikolog değil... ama sosyal medyada bir milyon takipçisi var" diyerek diplomasız uzmanlara yöneltmektedir. Fakat bu tez çerçevesinde bizim incelediğimiz *Reels* video yayınlayan katılımcılar, diplomalı psikologlar olsalar da performans baskısı nedeniyle, görünür olabilmek ve "görünmez kalma tehdidi"nden (Bucher, 2012) korunabilmek için algoritmik mantığa uyumlu içerikler üretme baskısı altındadırlar.

İçerik üreticisi psikolog, bu yeni epistemik düzende melez bir aktördür, mesleki uzmanlığını platformun sunduğu görünürlük ve ilişkisellekle birleştirerek otoritesini inşa eden bir figürdür. Takipçi sayısı mesleki yeterlilikte önemli bir ölçüt olarak kabul edilmekte ve Instagram hesabı potansiyel danışanların ilk değerlendirme için başvurdıkları bir referans noktasına dönüşmektedir (Sarı, 2025). Psikoloğun yetkinliği ve güvenilirliği, bir anlamda platformun algoritmik onayıyla da sınanmaktadır. Bu tabloda algoritma, daha önce meslek odalarının ve akademik kurumların rolünü kısmen devralmış olmaktadır.

Bu dönüşümün mesleki sınırlar üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalar, sosyal medya kullanan terapist ve psikologların karşılaştığı kendini açma (*self-disclosure*) sınırlarının yönetilmesi, danışan ile takipçi rollerinin bulanıklaşması, mesleki mesafenin platform yakınlığı baskısıyla aşınması ve klinik olmayan içeriklerin terapötik çağrışım yaratması gibi etik gerilimler ortaya çıkardığını vurgulamaktadır (White ve Hanley, 2023; 2024; 2025). Psikologlar, paylaşımlarının terapi olmadığını özellikle vurgulamakta, ama aynı zamanda takipçileriyle yakınlık ve güven ilişkisi kurmak zorunda kalmaktadırlar. Bir psikolog bu ortamda eş zamanlı olarak uzman, eğitici, içerik üreticisi ve yarı-terapötik bir yakınlık sunan dijital persona olarak görünür olmak zorunda kalmaktadır.

Ahlaki rehberliğin akıl kişiden uzmana ve oradan dijital fenomen psikoloğa doğru aktarımı ve son olarak görsel özgeçmişin diplomanın yerine geçtiği bu yeni bilgi düzeni, hem epistemik otoritenin hem de ahlaki rehberliğin meşruiyet kaynaklarının yeniden tanımlanmakta olduğunu ortaya koymaktadır. Mutluluğun ne olduğunu söyleme ve insanlara nasıl mutlu olunacağını öğretme yetkisi, kim tarafından, hangi meşruiyet kaynağına dayanarak ve hangi normatif çerçeve içinde kullanılmaktadır? Katılımcıların da gözlemlediği üzere bu yetki, tarihsel olarak birbirini izleyen üç farklı meşruiyet zemini üzerinde yer değiştirmiştir. Önce gelenek içi konumundan güç alan "akıl kişi", sonra profesyonel formasyon ve kurumsal akreditasyon üzerinden meşruiyet kazanan modern uzman, en son da takipçi sayısı, görünürlük ve algoritmik onay ile otoritesini pekiştiren dijital fenomen psikolog.

Bütün bu tartışmayı bir arada ele aldığımızda, Üçüncü Bölüm'ün analizleri boyunca akılda tutulması gereken bir çerçeve ortaya çıkmaktadır. Psikologların mülakat ve *Reels* verileri üzerinden analiz edilen söylemleri arasındaki fark, birbirinden farklı üretim koşullarının farklı söylemler ürettiğinin bir göstergesidir. Psikolog mülakatta sahip olduğu eleştirel farkındalığı *Reels*'te dile getirememektedir. Üçüncü Bölüm boyunca, mülakat ve *Reels* verilerini analiz ederken, dijital terapötik kültür ve fenomen psikologlarla ilgili bu tespitleri göz önünde bulunduran bir yaklaşım ortaya kondu.

3.2.2. "Bilimsel Olarak Kanıtlandı": Epistemik Otorite

Sosyal medyada aktif içerik üreten psikologların *Reels* videolarını incelemeye karar verdiğimde, o zamana kadar sadece ekran kaydırırken rastladığım meşhur psikologların videolarına şöyle bir bakmıştım. Takip ettiğim, sık sık görüşlerine başvurduğum bir figür yoktu. Fakat tezle ilgili aramalar yaparken psikoloji, mutluluk ve bunlarla ilgili yakın kavramları arama motoruna yazdığım için algoritma beni tanımış olmalı ki henüz inceleme aşamasına gelmeden daha sık şahit olmaya başladım araştırma alanıma yakın videolara. Bu süreç, alanın işleyişine dair sezgilerimi ve düşüncelerimi derinleştirmeme yardımcı olurken, içerik için çok daha titiz ve ayrıntılı bir araştırma yapmam gerekti. Metin temelli bir inceleme yapmaya karar versem de seçim ve deşifre sürecinde muhtevaya dair ilk acemiliklerimi atmış oldum. Kendisi içerik üreticisi olan psikologlar arasından seçtiğim yüksek takipçiye sahip psikologların *Reels* videolarını izlemeye başladığımda ilk dikkatimi çeken özellik tartışılmaz gerçekleri beyan edencesine kendilerinden emin görünen tarzlarıydı. Bu tez çerçevesinde göstergebilimsel bir analiz yapmayacağımız için oturma biçimlerinden ses tonlarına ve kamera ve ışık ayarlarına dek bu tarzı destekleyen özelliklerle ilgili bir yorum yapmayacağım. Söyledikleri sözler üzerinden metin analizi yaptığımızda, izleyicilerine mutluluğun ne olduğuna, nasıl elde edileceğine dair adeta mutluluk dersi verirken en sık başvurdukları ve en kestirme otorite ifadesinin prestijli bilimsel referanslara başvurmak olduğu görülmektedir. Söylenenin kişisel bir görüş olmadığı, "bilimsel olarak kanıtlanmış" bir gerçek olduğu izlenimini takviye etmek, daha güçlü bir konumdan konuşabilmek ve iddialara tartışılmaz gerçeklik statüsü kazandırabilmek üzere "Harvard'ın seksen yılı aşkın araştırması", "1528 kişinin hayatları boyunca izlendiği çalışma" gibi atıflar yapılmaktadır. "Yapılan araştırmalara göre..." kalıbı her sorunu çözen şifre gibidir. Hangi araştırma, hangi örneklem, hangi metodoloji gibi sorulara alan bırakmaksızın mutluluğu "ölçen" bir araştırmadan bahsetmek karşılıklı konuşmayı susturan bir etki yaratmaktadır. Duncan'ın (2014) da vurguladığı üzere, mutluluk bilimi, kendisiyle ilgili eleştirinin "mutluluk aleyhtarı" olmak anlamına geleceği riski sebebiyle tartışılmaz, güçlü bir meşruiyet elde etmiş

durumdadır. Zira, eğer mutluluk kendiliğinden evrensel bir hedef ise “insanları mutlu yapan her şey değerli olmalıdır” (2014: 79).

Mülakatlarda bu bilimsellik vurgusu daha sofistike bir biçim almaktadır. Katılımcıların bir kısmı, psikolojik müdahalelerin etkisini nörobilimsel doğrulama ile desteklemekte, "nörogörüntüleme teknikleri", "dopamin miktarı", "serotonin seviyeleri" gibi biyolojik göstergelere atıfta bulunmaktadır: *“Yüksek lisansım nörobilimde olduğu için, beyindeki bağlantıların nasıl kurulduğunu biliyorum. Kişinin amaca yönelik davranış gerçekleştirdiğinde nasıl daha farklı hissettiğini bilebiliyorum. Hormonların miktarının değiştiğini bilebiliyorum.”* (FT) Bu anlatıda dikkat çekici olan, psikolojik bilginin biyolojik temellere dayandırılarak nesnelleştirilmesidir. "Biliyorum" fiilinin üç kez tekrarlanması, iddiayı öznel bir yorumdan çıkarıp tartışılmaz bir bilgi statüsüne yükseltmektedir. Ölçekler ve standart testler de bu bilimsellik iddiasını destekleyen araçlardır. Mesela pozitif psikoloji alanında ölçek çalışmaları yapan bir diğer uzman TD de kortizol değerlerinin düşüklüğü ve sol beynin daha aktif çalışması ile mutluluk arasında korelasyon olduğunu söylemektedir.

Bu uzmanların ele aldığı biçimiyle mutluluk laboratuvarında ölçülebilen, dolayısıyla kişinin kendisine sorularak ölçülmesi gerekmeyen ve beyin taramasıyla tespit edilebilen biyolojik bir “tepki”dir. Esasında insanların duygudurumunu anlamak için mutluluk araştırmalarında kullanılan en temel yöntem özbildirimli ölçümlerdir, ki İkinci Bölüm’de bu ölçümlerin niteliği ve metodolojisi ile ilgili tartışmalara yer vermiştik. Günümüzde özbildirimli ölçümler mutluluk araştırmalarında hâlâ en temel yöntem olarak kullanılmasına rağmen teknoloji artık fizyolojik, nöral ve davranışsal ölçümler için daha farklı imkânlar sunuyor. Beyin görüntüleme tekniklerindeki gelişmeler bunlar arasında en önemlileridir. İkinci en önemli kaynak ise mutluluğu anlık olarak ölçmeye izin veren mobil uygulamalar ve kablosuz teknolojilerdir. Kişilerin deri titreşimi, kalp atışı ve vücut ısısı gibi fizyolojik tepkilerini, nöroanatomik farklılıkları, nörofizyolojik tepkileri ölçen ve mutluluğun nöral ve fizyolojik boyutlarıyla ilgili bilgiye katkı sunan çok çeşitli araç tedavüle girmiş durumdadır.

Fakat psikologlardan bazıları, mutluluğun söz konusu teknolojik aletlerle ölçümünü hiç bahis konusu bile etmeksizin öz bildirimli ölçümlere dahi eleştirel yaklaşmaktadırlar. ET'ye göre psikoloji, matematik gibi kesin çıkarımlar ortaya koyamamasına rağmen "ispatlanabilirlik" baskısı altında soru ve cevaplarını bu zorunluluğa göre şekillendirmek zorunda kalmaktadır. Psikoloji kendisini doğa bilimleri modelinde konumlandırarak "nesnel", "ölçülebilir" ve "evrensel" bilgi üretme iddiasını taşımaktadır. Ölçekler, deneyler, istatistiksel analizler ve nörobilimsel kanıtlar psikolojik bilginin "gerçek" ve "güvenilir" olduğunun teminatı olarak sunulmaktadır. Hatta ET, uygulamada başka ekoller tercih edilse de bilişsel terapi ekolünün her psikolog tarafından öğrenilmesinin ve yedekte bulundurulmasının sebebini de söz konusu ispatlanabilirlik baskısına bağlar. Daha keskin bir eleştiri, bilimsellik iddiasının arkasındaki örneklem sınırlılığını vurgulamaktadır: *"Psikoloji literatürü genetik ve çevrenin etkisine tam olarak hesaplayacak kadar çevresel bir varyasyona ulaşamadı. Kültürel, farklı coğrafyaları, farklı insan tipleri, her şey içerecek kadar. O yüzden aslında biz genetik, çevresel falan derken çok kısıtlı bir insan topluluğundan bahsediyoruz."* (FY)

FY psikoloji literatürünün popülasyon olarak bütün insanlık deneyimini görebileceğimiz bir yelpazeye henüz ulaşmadığı için (ulaşabilir mi sorusu ayrıca tartışılmayı hak ediyor), mutluluk biliminde çok zikredilen Sonja Lyubomirsky vd.'nin (2005) %50 genetik, %10 çevresel koşullar ve %40 kişisel kazanım şeklindeki formülünün çok tartışmalı olduğunu vurgular. "Bilimsel olarak kanıtlanmış" denilen bulgular, belirli bir kültürel ve coğrafi bağlamdan çıkan, belirli bir insan topluluğuna dayanan sonuçlardır. Batılı, eğitilmiş, endüstrileşmiş, zengin ve demokratik toplumları ifade etmek için kullanılan "WEIRD" kısaltması, psikoloji literatüründeki bulguların evrensel bir insan doğasını temsil etmekten uzak olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, yalnızca araştırmalardaki örneklemelerin %96'sının dünya nüfusunun yalnızca %12'sini oluşturan WEIRD ülkelerden seçilmesiyle ilgili bir örneklem problemine değil, aynı zamanda bu dar grubun pek çok psikolojik fenomende küresel bir uç değer (*outlier*) teşkil etmesiyle ilgili epistemik bir yanlışlığa işaret eder (Heinrich vd., 2010).

Ama bu sınırlılık, *Reels* videolarındaki "araştırmalar gösteriyor ki" anlatısında görünmez kılınmaktadır.

Psikolojinin ekoller arasındaki yaklaşım farklarının, BT'nin ifadesiyle "parçalı yapısı"nın, mutluluğun tanımlanmasında da kendisini göstermesi beklenir, fakat mutluluk bilimi bu farklı yaklaşımlar açmazını bilimsellik söyleminin ürettiği kesinlik imgesiyle görünmez kılar. Oysa mutluluğu yüzdelerle hesaplamayı, kişileri ve ülkeleri ölçümler üzerinden "bilimsel" değerlendirmeye tabi tutmayı bilimsel bir edim olarak meşrulaştıran psikolojik yaklaşım, disiplinin kendi içinden eleştiriye tabi tutulmaktadır. *"Ben ölçek karşıtım zaten... Define happiness and how did you measure it?"* (MA) diyen katılımcı, ölçme eyleminin kendisini sorunsallaştırmaktadır. HM ise uzman tanımı ile bireysel deneyim arasındaki farka dikkat çekerek tanımlama gücünün geçerliliğini ve yerindeliğini sorgulamaktadır:

Eğer biz mutluluğu klinik psikologların tanımına göre yapacaksak, evet. Ama kişiye göre yapacaksak, sen halinden mutlu musun diyeceksek... Mesela bir simit bir çay içen de mutlu olabilir. Mükellef sofrada çok mutsuz insanlar gördüm, yer sofrasında ekmek zeytin yerken çok mutlu insanlar gördüm.

"Simit-çay" ile "mükellef sofrada" karşıtlığı, mutluluk deneyiminin uzman tanımlarına indirgenemeyeceğine dair güçlü bir itirazdır. Bu itiraz, mutluluğun ölçülebilir ve standartlaştırılabilir bir olgu olduğu varsayımını sorgularken, aynı zamanda mutluluğun tecrübe edilişi ile uzman tanımı arasındaki mesafeyi görünür kılmaktadır.

Reels videolarında ise psikologlar, mutluluğun ne olduğunu, nasıl elde edileceğini ve kimlerin "asla mutlu olamayacağını" tanımlayan bir otorite konumundan konuşurlar. Bu içerikler izleyiciye mutluluğun formülünü sunar: *"Mutlu olmak istiyorsan sana çok basit bir formül vermek istiyorum"* (BB, *Reels*), *"Asla mutlu olmayacak insanlar kimlerdir?"* (BB, *Reels*), *"Mutlu olmak isteyen insanların bu üç hatayı asla yapmaması gerekiyor"* (BB, *Reels*), *"Mutlu olmana yardımcı olacak, kolayca yapabileceğin 6 küçük alışkanlık"* (BB, *Reels*). Bu tavsiyelerde mutluluk

"formül", "yol", "adım", "alışkanlık" gibi teknik kavramların eşlik ettiği öğrenilebilir, uygulanabilir, tekrarlanabilir bir prosedür niteliği taşımaktadır.

Söz konusu paylaşımlar arasında "Asla mutlu olmayacak insanlar"ın niteliklerinin sıralandığı çok keskin analizlere de rastlanmaktadır. "Asla mutlu olamayacak" bireyler, "şikâyet eden", "başkalarını suçlayan", "değişime direnen" vb. belirli psikolojik davranış kalıplarını sürdüren kişilerdir. Esasında böylece mutsuzluk, yapısal koşullardan veya yaşam deneyimlerinden bağımsız biçimde bireyin "yanlış" tutum ve davranışlarına bağlanmış olmaktadır.

Tanımlama otoritesi, "mutluluğu istemeyen" bireyler diye bahsedilen bir kriter belirleme durumunda daha aşikâr hale gelmektedir. *"Bazı insanlar mutluluğu tolere edemezler"* (MB, *Reels*) ifadesi, mutsuzluğu patolojikleştiren bir söylemin ipuçlarını taşımaktadır. Mutluluk o denli normatif bir beklentiye dönüşmüştür ki, onu "tolere edememek" klinik bir sorun olarak tanımlanmaktadır. Psikologlar uzman otoritesini kullanarak mutluluğu neredeyse sadece psikolojik değişkenlerle tanımlamakta ve kişilerin aile, iş ve gündelik hayat ilişkilerinde karşılaştıkları sorunların ancak uzman yardımıyla çözülebileceğini ima etmektedirler.

Nitekim HE danışanlarına terapi hedeflerini, hangi ihtiyaç sebebiyle danışma hizmeti almak istediklerini sorduğunda, bazılarının *"Çok mutsuzum, mutlu olmak istiyorum."* cevabını verdiklerinden bahseder. Danışanlar terapi odasına bir "mutluluk beklentisi"yle gelmektedir. Mutsuzluk terapiyle çözülmesi gereken bir sorun olarak, mutluluk ise terapinin bir hedefi olarak görülmektedir. Mutluluk uzman yardımı ile elde edilecek bir hedefse, yardımcı olan uzmanın bu konuda söz hakkının ve otoritesinin kabul edilmiş olması gerekir.

Psikoloji disiplini, Illouz'un (2008) vurguladığı üzere, modernitenin duygusal sözlüğünü inşa eden temel kültürel otorite haline gelmiştir. Bu otorite mutluluğu uzman yardımıyla yönetilmesi gereken teknik bir soruna dönüştürmüştür. Günümüzde mutluluğun ne olduğunu, nasıl elde edileceğini ve kimlerin mutlu sayılacağını belirleme yetkisi büyük ölçüde psikoloji disiplinine devredilmiş durumdadır.

3.2.2.1. "Tanrısal Bir Güç" ile "Hiyerarşi Yok" Arasında: Uzman Otoritesinin Paradoksu

Uzman otoritesi, uzman ile danışan arasındaki rutin iletişimde de kendisini gösterir. Mülakatlarda psikologlar terapi odasındaki ilişkiyi tanımlarken çarpıcı metaforlar kullanmaktadır. Bu metaforlar, söylemsel düzeyde eşitlik vurgusu yapılsa da yapısal düzeyde derin bir asimetrisinin var olduğunu göstermektedir. MA'nın *"Bazıları kendini haşa Allah gibi görebilir. Yani öyle bir güç var çünkü terapi odasında."* ifadesi söz konusu asimetrisinin açısının çok geniş olduğunu vurgulayan bir tespit yapmaktadır.

Nasıl bir pozisyon? Çok powerful bir pozisyon. Hiçbir şekilde o karşıdakinin sırrını bilmiyorsun. Ona dair hiçbir şey bilmiyorsun. Ama psikolog senin hakkında her şeyi biliyor. Bütün her şeyi biliyor. Hikâyeni biliyor. Bütün utanç verici her şeyini biliyor yani. Şimdi bu insana çok gerçekten böyle tanrısal bir şey veriyor. (MA)

"Tanrısal güç" metaforu tesadüfî bir ifade değildir. Psikolog, danışanın iç dünyasına, düşüncelerine, duygularına, bilinçdışına erişim yetkisine sahip olan, onu "okuyabilen" ve "anlayabilen" bir konumdadır. Danışanın anlattığı, psikoloğun dinlediği düzenekte bilginin tek yönlü akışı ciddi bir güç eşitsizliği yaratmaktadır. Bu güç pozisyonunun riskleri bizzat psikologlar tarafından kabul edilmektedir. MA'nın mesleğin inceliklerine ve kendi çalıştığı alana körelmekle bağlantılandığı "güç zehirlenmesi"ni BT uzman-danışan arasındaki bilgi asimetrisine bağlar: *"Psikoloji eğitimi alanlarda Tanrı sendromu çıkmaya başlar. Çünkü karşıdaki kişi size anlatıyor, siz de çok biliyorsunuz."*

"Tanrı sendromu" ve "güç zehirlenmesi" ifadeleri, katılımcıların bu asimetriyi yalnızca gözlemlemekle kalmayıp patolojik bir duruma dönüşebileceğinin de farkında olduklarını göstermektedir. Fakat söz konusu farkındalık, sistemsel bir eleştiri diliyle değil, bireysel bir "kibir" veya "körelme" sorununa atfedilerek ifade edilmektedir. Sorun yapısal düzlemde değil, bireysel düzlemde ele alınmakta; ilişkinin kendisi değil, ilişkiyi yanlış yöneten kişi sorun olarak görülmektedir. Oysa mesleğin sınırlarının belirsizliği ve kapsayıcı bir meslek yasası olmadığı için ciddi yasal boşluklar olması

da terapi odalarında danışan ve psikolog arasında nasıl bir ilişki yürütüldüğünün denetlenememesine yol açmaktadır. Bu denetimsizlik otoritenin keyfi kullanımına zemin hazırlamaktadır. Bir katılımcı bu durumu somut bir örnekle aktarmaktadır: *"Bu isim kim? Hangi eğitimleri almış? Bu eğitimleri kimden almış? Diplomaları ne? Burası çok kıymetli. Yani bu olmadığında maalesef, hâlâ merdiven altı durumları yaşıyoruz biz."* (FT) "Merdiven altı" metaforu, denetimsiz bir alanda üretilen bilgi ve hizmetin niteliğine dair derin bir kaygıyı yansıtmaktadır.

Psikologların önemli bir kısmı bu hiyerarşiyi dengelemeye çalıştıklarını vurgulamaktadır. Mesela MA "Orada bir hiyerarşi yok aslında. Ben sadece bu alana dair biraz daha bilgili birisiyim. Karşımdakine destek olmak için oradayım. Onun yolculuğuna eşlik etmek için oradayım. Ama orada ben tavsiye verir konumda değilim." derken ortak bir meslek düsturunu dile getirmektedir. Güç asimetrisini "tanrısal güç" ifadesiyle tanımlayan katılımcı (MA), aynı zamanda "hiyerarşi yok" ifadesiyle eşitlik söylemini en güçlü biçimde dile getiren katılımcıdır. Rahatsızlık duyulan bu güç asimetrisini aşmak üzere bazı pratik yöntemlere başvurulur. SCA hastanede çalışan psikologların danışanlarıyla eşit bir konumda olduklarını vurgulamak üzere doktorların aksine beyaz önlük giymediklerini, hatta yükselip alçalan sandalyelerini seans öncesi kontrol edip danışan ile aynı seviyede olmasına özen gösterdiklerini vurgular.

Goffman'ın (2020) vurguladığı anlamda uzman ile danışan arasındaki iletişim de bir performanstır. Bir taraf (klinik psikolog ya da psikiyatrist) karşı tarafın manevi problemlerini dinleyen ve çözen profesyonel iyileştirici rolünü oynamaktadır. Her ikisi de biri "uzman", diğeri ise "danışan/müşteri" olarak uygun "maskeler"ini takınarak ona uygun bir şekilde davranmaktadır. Beyaz önlüğün çıkarılması, sandalye yüksekliğinin eşitlenmesi, bunların tümü güç asimetrisini sembolik olarak dengeleme çabalarıdır. Ancak nihai noktada ilişkinin kendisi eşitler arası konumdan değerlendirilmesi güç bir ilişkidir. Teşhis koyma yetkisi, yani neyin "normal" neyin "patolojik" olduğunu

belirleme gücü, uzmanı, sandalye yüksekliklerinin ötesinde kurumsallaşmış asimetrik bir ilişkinin sağladığı güçle teçhiz etmektedir.¹⁰

Terapötik ilişkideki güç asimetrisi alanın en hassas konularından biridir. Katılımcılardan bazıları bu denli net eleştiriler getirmiş olsalar da terapötik ilişki ideal düzlemde terapist ile danışanın hedefler, görevler ve kişisel bağ üzerinde geliştirdiği ittifak veya iş birliği olarak tanımlanır (Ardito ve Rabellino, 2011). Ancak bu ilişkinin yapısı, benimsenen kuramsal yaklaşıma göre temel farklılıklar gösterir. Geleneksel ve modernist yaklaşımlar olan Psikanalitik Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi süreci medikal bir model üzerine inşa ederek ilişkiyi "hasta-terapist" veya "hasta-analist" olarak kurgular (Yam, 2023). Bu ekollerde terapist danışanın hayatı ve sağlıklı kişilik yapıları hakkında uzman bilgisi olan, bilgiyi yorumlayan, çıkarımlarda bulunan veya danışanın işlevsel olmayan düşüncelerini değiştirmesi için ona rehberlik eden bir öğretici ve otorite konumundadır (Yıldırım ve İşmen Gazioğlu, 2024). Buna karşılık Öyküsel (Narrative) Terapi ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) gibi postmodern yaklaşımlar, hiyerarşik ve asimetrik ilişki modellerini reddeder (Işık ve Demir, 2024).

Ancak ilişkinin yapısı ne kadar "eşitlikçi" tanımlanırsa tanımlansın, terapist profesyonel eğitimi ve yetkinliği sayesinde danışanın hayatını anlamlandırmasında ve sorunlarını çözmesinde başvurduğu temel bir otorite figürü niteliği taşır. Danışan, terapistin sahip olduğu uzmanlık ve yetkinliğin kendisine yardım edebileceğine dair bir güven duyduğu için bu ilişkiye dahil olur (Ardito ve Rabellino, 2011). Terapist sahip olduğu teknik donanım, eğitim ve süreç yönetimi becerisiyle danışanın tek

¹⁰ 1990'lı yıllarda Ali Kırca'nın Siyaset Meydanı programı Türkiye'nin aynası gibiydi. Bir gün programda siyasiler tartışıyorlar. Taraflardan biri sosyal demokrat partiden Yıldırım Aktuna. Kendisi bir psikiyatrist, sonradan siyasete atılmış, Bakırköy ilçe belediye başkanlığı, ardından iki dönem sağlık bakanlığı yapmış bir siyasetçi. Ne karşısındaki muhatabı ne de programın yayın tarihini hatırlıyorum. Tartışma esnasında sesler yükseldi, Doktor Aktuna, tabir caizse son savaş baltasını çıkardı: "Sen bana deli dersin belki biraz sinirlenirim ama sonra herkes bunu unuttur gider. Ama ben sana deli dersem, sittin sene bu lekeyi temizleyemezsin." Benim için çok çarpıcı bir ifade idi. Tıbbın bir insanı tanımlama ve etiketleme gücüne dair ta o zaman bir dosya açılmıştı zihnimde.

başına fark edemediği noktaları aydınlatan ve değişimi mümkün kılan uzman pozisyonundadır.

Çok sayıda terapi ekolünün bulunması, normali belirleme ve teşhis etme konusunda geniş bir alan sağladığı için böyle bir otoritenin sınırlarını sorgulama imkânı vermektedir. Bir katılımcı, 600'den fazla terapi yöntemi olduğunu, kendisinin de Türkiye için kayda değer sayıda terapi ekollerinden eğitim aldığını belirttikten sonra şu soruyu sormaktadır: *"Şimdi biz hangisine göre yapacağız?"* (HM). Bu ifade, bir yandan uzmanlığı pekiştiren bir "bilgi birikimi" iddiası, öte yandan neyin geçerli bilgi olduğuna dair bir belirsizlik kaynağıdır.

Kendisiyle mülakat yapılan bir psikolog *"Her şeye cevap veremem, bunu kabul etmem gerekiyor"* (FY) derken, *Reels* videosundaki bir psikolog "Mutlu olmak istiyorsan sana çok basit bir formül vermek istiyorum" (BB, *Reels*) ifadesinde müşahhas hale gelin bir kesinlik içinde konuşabilmektedir.

3.2.2.2. "Herkes Psikolog": Psikolojik Dilin Gündelik Hayata Nüfuzu

Psikolojik bilgi ve terapi dili sadece meslek terminolojisiyle ve terapi odalarıyla kalmamakta, gündelik konuşma kalıplarına nüfuz etmiş görünmektedir. Sıkça tekrarlanan "kaynak geliştirme", "içsel çalışma", "farkındalık", "duygusal beceri" terminolojisi sadece uzmanların dilinde ifade bulmamakta, aynı zamanda popüler kültürde de psikoloji merkezli kavramsal bir çerçeve yaygınlaşmaktadır. Bu durumun tezin konusu açısından önemi, mutluluk söyleminin "mutluluk bilimi"nin esneyen sınırlarıyla birlikte popüler kültürde de psikolojikleştirilmiş bir form içerisinde sunulması ve yeniden üretilmesinden kaynaklanmaktadır.

"Farkındalık", "içsel çalışma", "duygusal beceri", "sınır koymak", "kendini kabul etmek", "travma", "tetiklenmek" gibi kavramlar artık gündelik sohbetlerin olağan parçalarıdır. Bu yaygınlaşmada, uzantısında herhangi bir "danışmanlık" eki olan aile danışmanlığından ilişki danışmanlığına çeşitli uzmanlık alanlarının popülerleşmesinin de etkisi vardır. Herkesin psikolog olduğu, sosyal medyanın

psikoloji içerikleri dolu olduğu bu süreç, katılımcıların bir kısmı tarafından bir tür "kirlilik" olarak tanımlanmaktadır. "Kirli psikoloji" ifadesi ile kastedilen, psikolojik kavramların bağlamından koparılarak, nitelikleri dönüştürülerek ve ehil olmayan kişiler tarafından dolaşıma sokulmasıdır.

Böyle bir vasatta insanlar artık kendilerini ve deneyimlerini psikolojik kavramlarla anlamlandırmaktadırlar. Fakat bireysel ilişkilerdeki dilin ve yaklaşımın aşırı psikolojikleşmesi, iletişimi bozan, birbirini anlamamanın önünde engel teşkil eden bir kategorileştirme ameliyesine dönüşme riski de taşımaktadır. SE'nin arkadaşıyla yaşadığı tecrübe bu açıdan çok açıklayıcıdır:

Mesela ben bir şey anlatıyorum. 'Üff sinirim çok bozuldu. Bir tane vurdum duvara' diyorum mesela. 'Ha' diyor, 'elinin acıdığını hissettin mi?' diyor mesela. Şimdi bu çok psikoloji tabirli bir soru mesela. Ben direkt anlıyorum. Ben diyorum ki, don't therapize me diyorum yani.

"Elinin acıdığını hissettin mi?" sorusu, duygunun farkındalığa, farkındalığın da öz-düzenlemeye yönlendirildiği terapötik bir çerçeveye aittir. Söz konusu çerçeve, bir arkadaşlık ilişkisinde uygulandığında, ilişkinin doğasını dönüştürmektedir. Arkadaş artık bir dinleyen, anlayan muhatap değil, amatör bir terapisttir.

Psikolojik kavramların gündelik dile sızmasının bir başka boyutu, klinik terimlerin etiketleme aracına dönüşmesidir. SCA, kişinin kendisini narsistlikten azade bir konuma yerleştirerek hep karşısındakini "narsist" diye nitelemesini ötekileştirmeye yol açan bir dil olarak görür. "Narsist" kavramının bu şekilde dolaşımı, klinik bir tanının sosyal bir damgalama aracına dönüşmesinin yaygın bir örneğidir. Kavram, özgün klinik bağlamından koparılmış ve gündelik ilişkilerdeki çatışmaları adlandırmak ve karşı tarafı patolojileştirmek için kullanılan bir silaha dönüştürülmüştür. Psikolojik dil bireylere bir "uzman bakışı" kazandırmış, kendi ilişkilerinin psikoloğu gibi davranabilme teçhizatı sunmuştur. Ama bu, ötekini teşhis etme konusunda daha cesur kılan, kendini ise farkındalığı yüksek birey olarak konumlandırmaya yarayan bir teçhizatlanmadır.

Psikolojikleştirme ve nüfuz alanındaki genişlemeyi başka uzmanlık alanlarına müdahalesi üzerinden de görmek mümkündür.

Artık tüm hastalıklar dahil. Sanki hiç bizim biyolojimiz yok, hiç böyle genetik aktarımımız falan yok. Bütün sorunlara bir de psikolojik açıklamalar yapıyor. Tiroid kanseri olmuş, konuşamadıkların yüzünden. (...) Danışanlar doktora gidiyor. 'Bir şeyin yok, psikolojik. Terapiye git.' Ben danışanlardan bunu çok duyuyorum. Doktorlar da çok alan aşımı yapıyorlar bu konuda. (HE)

Bir yandan psikologlar tıbbın alanına girmekte ("tiroid kanseri, konuşamadıkların yüzünden"), öte yandan doktorlar psikolojinin alanına girmektedir ("bir şeyin yok, psikolojik"). Bu karşılıklı alan aşımı, psikolojik açıklama çerçevesinin yaygınlaşmasının yalnızca psikoloji disiplini ile ilgili olmadığını, Birinci Bölüm'de duygusal kapitalizm ve terapötik kültür kavramları üzerinden çerçevesini çizmeye çalıştığımız daha kapsamlı bir kültürel dönüşümle ilgili olduğunu ortaya koymaktadır.

3.3. UZMANLARIN MUTLULUK TANIMLARI

Gizem bu kavramın doğasında var, her forma girebilen ama hiçbir formun tüketemediği su gibi mutluluk da bitmek bilmeyen tartışmalara konu oluyor. Mutluluk, derin düşüncelerle olduğu gibi eylemle, duyularla olduğu gibi ruhla, yoksunlukla olduğu gibi refahla, günahla olduğu gibi erdemle ilgilidir. (Pascal Bruckner, 2012)

Kavramlar, insanın tasavvur dünyasına açılan kapılar gibidir. Kişinin varlıkla ilgili nasıl bir tasavvura sahip olduğu, gerçekliği nasıl gördüğü, olguları nasıl tasnif ettiği, kullandığı kavramlardan sızan bilgi ışığında konuşulabilecek mevzulardır. Kavramlar gerçekliği yansıtan nötr araçlar değildir, gerçekliği belirli bir biçimde kurarken aynı zamanda başka kuruluş biçimlerini de göz ardı eder. Dünyanın bir vechesi öne çıkarılırken bir başka vechesi dile getirilmemiş olur. Bu sebeple mutluluğun nasıl tanımlandığı sadece akademik bir tartışma konusu değil, doğrudan iyi yaşamın ne olduğuna, kimin mutlu sayılacağına, hangi pratiklerin meşru, hangilerinin gereksiz görüleceğine ve hangi kurumların bu yargıları verme yetkisine sahip olacağına dair bir meseledir. Hangi kavramla düşünüyorsanız, teorik çerçevenizi belirleyen, o kavramın taşıdığı zamansallık, içinde bulunduğu pratik dünyası ve insan ve varlık tasavvurudur (Asad, 2020). Dolayısıyla, mesela "saadet" ile "öznel iyi-oluş"

arasında yapılan bir tercih, eş anlamlı kelimeler arasında yapılan bir seçimden ibaret olmayacaktır. Söz konusu seçim, iki ayrı varlık tasavvuru arasında yapılan bir tercihi yansıtır.

Bir önceki alt başlıkta, mutluluk söylemi üzerinde epistemik otorite iddia eden aktörlerin, yani psikologların konumlanışını, tanımlama önceliğini nasıl meşrulaştırdıklarını, bu otoritenin nerelerde zayıfladığını ve hangi yönlerden eleştirildiğini inceledik. Bu bölümde psikologların tanımlama yetkisine sahip olduklarını iddia ettikleri bir kavramı, yani mutluluğu nasıl tanımladıkları sorusu üzerinden yol alacağız. Bu sorunun yanıtının görece kolay olması beklenir çünkü bir disiplinin epistemik otoritesi, üzerinde otorite iddia ettiği kavramı tutarlı biçimde tanımlama kapasitesinden ayrı düşünülemez. Dolayısıyla bir uzmanın kendi meslek sahasına ait bir kavramı net biçimde tanımlayabilmesi, meslekî yetkinliğin asgari koşulu sayılır. Ancak saha verileri incelendiğinde, böyle bir netlik söz konusu olmadığı gibi çok daha katmanlı ve çelişkili bir manzaranın var olduğu görülmektedir.

3.3.1. Mutluluğun Ontolojik Belirsizliği: Gizemli ve Muğlak Bir Kavram

Mutluluğun ne olduğu sorusu ilk bakışta basit gibi görünse de cevaplamak çok kolay değildir. Mutluluk bir duygu mudur, bir hâl midir, yoksa bir yaşam tarzı mıdır? Mülakatlarda katılımcıların bir kısmı, mutluluğu geçici ve anlık bir duygu olarak tanımlamaktadır: *"Mutluluk anlık, ara ara gelir gider, gelir gider... böyle çok sürdürülebilir bir şey değil zaten"* (HE). MA da mutluluğu "diğer duygulardan pek ayırmadığını" belirtmektedir: *"Anlardan ibaret. Öyle sürekli mutlu olma hali zaten evrimsel olarak da ters."* MG ise *"bir duygu olarak görevini yerine getiriyor ve bitiyor, yerini başka bir duyguya, başka bir duruma bırakıyor"* demektedir. Bu perspektiften mutluluk, diğer duygular gibi gelip geçen, "işlevini yerine getiren" bir nörolojik tepkidir. FY, mutluluğun anlık doğasını ifade ederken çarpıcı bir tanımlama yapmaktadır:

Mesela ben dün sorumluluklarımı yerine getirdiğim için bende bir huzur yakaladım. Böyle altı dakika, beş dakika falan sürdü. Hani onun keyfini daha çok aldım ya da şükürümü daha fazla fark ettim falan. Orada bir huzur... Ama bu uzun sürüyor mu?

Ararsam evet, bulabilirim. Ama oradaki yakaladım, tamam. Ama sonra takip etmedim, kaldı.

Mutluluk dakikalarla ölçülebilen, "yakalanan" ve ardından "takip edilmezse" kaybolan bir deneyimdir.

"Benim mutluluktan anladığım şey iyi hissetmek, iyi işler göstermek. İngilizce feeling good, functioning well" diyen TD de dahil olmak üzere katılımcıların önemli bir kısmının ortak görüşünü yansıtacak şekilde bu anlık tanımı yetersiz bulmakta, mutluluğun daha kalıcı bir hâl olması gerektiğini savunmaktadır.

Gerçek mutluluk dediğimiz şey, sürekli olan ve ufak tefek şeylerden kolayca etkilenmeyen, yıkılmayan mutluluk. Yani sürekliliği önemli, yoksa bugün üç saat mutlu oldum, bir haftadır ağlıyorum, o mutluluk değil. Sürekli olacak, genel olarak... Genel olarak mutluyum ve başıma bir şeyler gelmesine rağmen kolay kolay bu mutluluğum gitmiyorsa, hemen yıkılmıyorsa, o zaman o sağlam mutluluğu elde etmişim demektir. (TD)

Bu ifadede "gerçek mutluluk" ile anlık mutluluk arasında bir hiyerarşi kurulmaktadır. "Bugün üç saat mutlu oldum, bir haftadır ağlıyorum" sözleriyle ifade edilen durum mutluluk sayılmamakta, mutluluğun "sağlam" olması, dışsal koşullardan etkilenmemesi beklenmektedir. Bu katılımcıda gördüğümüz çelişkili bir şekilde mutluluğu hem iyi hissetme hem de kalıcı hâl olarak kabul etme tavrını bir başka katılımcıda da görmek mümkündür. Mutluluğu tanımlaması istendiğinde *"İyi hissetme hâli. Mesela spor yaptıktan sonra da çok yorgun olmanıza rağmen iyi hissediyorsunuz. Mutlu hissediyorsunuz."* (MD) cevabı, katılımcının mutluluğu bir yaşam tarzı ya da karakter özelliği değil, anlık bir deneyim olarak kabul ettiğini düşündüren bir ifadedir. Mutluluk, spor sonrası hissedilen rahatlama gibi geçici bir duruma, hazzla benzetilmekte, adeta fizyolojik bir tepki düzeyinde algılanmaktadır. Ama spor sonrası rahatlama benzetene katılımcı ile mutluluğu salt fizyolojik bir tepkiye indirgemenin "fakirleştirici" ve "bireyselleştirici" sonuçlarına işaret eden katılımcının aynı kişi olması, durumun ne kadar karmaşık olduğunu izhar eden bir örnektir.

"Mutluluk bir duygu mu, hâl mi? Literatürde iki perspektif var. Bir kesim diyor ki mutluluk bir duygudur. Bir kısım diyor ki mutluluk bir hâldir." sözleriyle bu ayrımın

disiplinin kavramsal çerçevesindeki konumuna işaret eden HM, iki yaklaşım arasındaki farkı koku metaforu üzerinden açıklar: *"Hâl ile... çok huzurluyum, bir haber geldi, birden huzurum darmaduman olmaz. Böyle yavaş yavaş değişir... Evin, odanın içindeki kokunun birden değişmemesi gibi. Ama duygu birden değişebilir."* Koku metaforu duygunun geçiciliğine, anlıklığına, hâlin ise yavaş dönüşen, ortama sinen niteliğine vurgu yapmaktadır.

ŞZ ise bu ayrımı daha teknik bir zemine taşır: *"Huzur, şükür, kabul, barışık olma, yani memnuniyet anlamında bir varoluş, iyi-oluş hâli olarak esenlik ya da well-being gibi tanımlıyorsak orası bir hâl aslında. Duygu değil de hâl. Duygu çünkü geçici bir şey."* ŞZ'nin *"duyguyu tam hissetmek, hatta şey diyorlar yani 90 saniye, 1,5 dakika en pik noktası"* şeklinde açıklaması, duygunun fizyolojik süresini dakikalarla ölçen bir perspektifi yansıtmaktadır. Bu tanımlama, FY'nin "altı dakika" ifadesiyle de bir paralellik göstermektedir.

Bu iki pozisyon, yani anlık duygu ve kalıcı hâl, çoğu zaman aynı katılımcının ifadesinde iç içe geçmektedir. FY, bir yandan "altı dakika sürdü" derken, öte yandan "yaşamımın bütününe baktığımda kendimi oldukça mutlu hissediyorum, iyi hissediyorum" demektedir. SCA bu belirsizliği şöyle ifade eder: *"Mutluluk da çoğunlukla algısı... şey... çok iyi hissettiğin an gibi. Ama aslında (danışana) iyilik hâinden sorduğum şey o değil."* Uzmanın kastettiği ile hem danışanın hem de belki kendisinin anladığı arasındaki bu mesafe, tanımlamadaki belirsizlik ve kararsızlığı ortaya koymaktadır.

Mutluluğa dair kararsızlığın bir başka boyutu içeriğiyle ilgilidir. Mutluluk haz mı, anlam mı? TD bu ayrımı akademik terminolojiyle anlatmaktadır: *"Ta Aristo'dan beri zaten pek çok çalışma onun sınıflaması üzerine yapılıyor. O da ikiye ayırıyor: hedonik mutluluk ve ödomonik mutluluk. Birisi biraz daha erdemli, anlamlı yaşam sürmeye dayalı, öbürü hazza dayalı bir mutluluk."* Bu kategorik tanımlı yapan TD, "halkın" mutluluktan ne anladığı konusunda karamsar bir tablo çizmektedir. *"Halka bunu uzun yıllardır... bu konuda araştırma yaptığım için... sorduğumuzda anladıkları şey haz. Keyif alma. Yani 'mutlu musun' derken onu anlıyor."* Bu ifade, uzman bilgisi

ile gündelik anlayış arasındaki farkı ortaya koyarken, bu farkın kendisinin de uzmanın otorite alanını meşrulaştırdığını göstermektedir: "Halk" haz olarak algıladığı için, "gerçek" mutluluğu anlatmak ve öğretmek uzmana düşmektedir. Sıradan insanların/halkın sıradan kavrayışlarıyla mutluluğu tam tanımlayamadıklarına veya gerçekte neyin kendilerini mutlu edeceğini kestiremediklerine dair belirsizlik söylemi, uzman müdahalesini zorunlu kılan bir alan yaratarak mutluluk uzmanlarının (psikologlar, ekonomistler, yaşam koçları vb.) otoritesini ve meşruiyetini besler. Nitekim bu otoritenin kuruluşu ve meşrulaştırılışını, bir önceki alt bölümde "Mutluluğa giden yolları kim gösteriyor?" başlığı altında ele almıştık.

Bazı katılımcılar ise mutluluğu anlık duygu ya da sabit bir hâl olarak değil, dinamik bir süreç olarak kavramsallaştırmaktadır. SCA *"tam anlamıyla iyi olmak pek mümkün bir şey değil, çok ütöpik"* demekte, mutluluğu ulaşılacak bir nokta değil, süregiden bir çaba olarak tanımlamaktadır. HM ise mutluluğun biyografik süreçle birlikte dönüştüğünü vurgulamaktadır: *"Mesela 20'li yaşlardaki mutluluk tanımım 40'lara yaklaştığım zamanki mutluluk tanımım aynı değil. Değişiyor yani."*

Reels videolarında ise ontolojik kararsızlık farklı bir biçimde tezahür etmektedir. AB'nin *"mutluluk varılacak bir nokta, bir zirve değil, bir yolculuk"* söylemi, mutluluğu süreç olarak ele alırken, GÇ'nin *"psikolojide mutluluk andadır, yani akıp giden anlardadır"* ifadesi anlık duygu perspektifinin bir ifadesidir.

Bu bireysel yaklaşımların yanı sıra, bizzat psikoloji disiplininin mutluluğa dair tanımlarının çelişkili, belirsiz ve farklı olduğu da katılımcıların dilinden ifade bulan bir gerçekliktir. Mesela TD nörobilim, genetik, sosyal psikoloji gibi disiplinlerin mutluluğu birbirinden çok farklı biçimlerde kavramsallaştırdığını belirtmektedir:

Kim, hangi veriye dayanarak, temel varsayımları ne olarak ne söylüyor? Bugün beyinle ilgili çalışanlar mutluluğu sadece beyindeki bir nöronsal bir aktivite olarak tanımlıyor. Kimi bu genetiği değiştirirse bu böyle olur diyor, kimi sosyal çevresi böyle olursa böyle olur diyor. Ama ortada çok ciddi bir sürü tanım var. Biz işte o yüzden kendi şahsi tanımımız bizim için çok önemli.

Altı yüzden fazla terapi yönteminin bulunduğu bir disiplinde kavramsal birliğin olmayışı şaşırtıcı değildir, ancak bu durumun nasıl idare edildiği asıl meseleyi teşkil etmektedir. Yukarıdaki alıntıda uzman, akademik tanımların sınırlılığını kabul etmekte, ancak bu kabul bir eleştirel sorgulamaya değil, "kişiye göre değişir" formülüyle tanım sorusunun bireye havale edilmesine yol açmaktadır. MG de benzer bir gözlem paylaşmaktadır. "Mutluluk sizce ne?" diye sorulduğunda, *"hazzın olduğu, yaşamın anlamının olduğu, yaşama dair bir hevesin, bir doyumun olduğu gibi tanımlanan bir şeye dönüşmüş durumda"* demektedir, ancak bu tanımı sahiplenmekten ziyade *"genel olarak okuduğum kadarıyla"* diyerek tanımı benimsememektedir.

Kavramsal muğlaklık, NÇT'nin farklı kavramların alanda nasıl iç içe geçtiğini aktardığı gözleminde de belirgin bir şekilde görülmektedir: *"Memnuniyet kavramı da var. Hayatınızdan ne kadar memnunsunuz? Tatmin, doyum biraz o da var. Birbirinden çok bağımsız, ortalama olarak birbiriyle hiç kesişmeyen kavramlar mı? Değil. Zaten kalitatif çalışma yaptığınızda, mülakat yaptığınızda onu daha da net görüyorsunuz."* NÇT bu karışıklığı sorun olarak görmemekte, aksine *"nasıl anlıyorsan öyle, nasıl yaşıyorsan öyle"* diyerek kabullenmektedir.

Nitekim psikodinamik ekolünü benimseyen SE herkesin kendi karar verdiği, kendine göre biricik bir mutluluk tarifi olduğunu söylemekte ve kendi bireysel mutluluk anını şöyle tasvir etmektedir:

Mesela ben çok yoğun bir günden sonra yatağıma girip, sudokumu açıp, aynı zamanda da çok beğendiğim o eskiden izlediğim Doktorlar dizisi, Aşk-ı Memnu dizisi... Bana geçmişi hatırlatan, belki güvenli alanımı hatırlatan o diziyi orada açıyorum mesela. Bir yandan sudoku oynuyorum, bir de konforlu bir alanda temiz pijamamla, temiz yatağımın içinde yorganımın altındayım. Bu mesela benim için bir mutluluk anı.

Reels videolarında ise başka tür bir çelişki karşımıza çıkmaktadır. Bir taraftan bireylerin çoğu zaman kendilerini neyin mutlu ettiğini, mutlu olup olmadıklarını, mutsuzluklarının kaynaklarını tam olarak bilemediklerine dair ifadeler yer almakta, dolayısıyla bu verilere dayanarak da mutluluğun net bir şekilde tanımlanmasının zor olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Mutluluk, bilinçaltında yatan, insanların çoğu zaman kendilerine karşı dürüst olmamaları veya "inkâr" mekanizmaları nedeniyle üstü

örtülen bir duygu olarak anlatılmaktadır. Diğer taraftan "*Mutlu insanların sekiz ortak özelliği*" (AB) gibi ifadeler, mutluluğun ne olduğu sorusunu atlayarak doğrudan "nasıl ulaşılacağı" sorusuna odaklanmaktadır. Formül sunan fenomen psikologlar, belirli bir mutluluk anlayışını, bireysel, içsel, teknik müdahaleye açık bir mutluluk anlayışını popülerleştirmekte ve kültürel kabul süreçlerini algoritmik etkiyle destekleyerek, tanımı üzerinde anlaşılmış intibasını oluşturacak şekilde konu dışı tutmaktadırlar.

Laura Hyman'ın (2011) doktora tezi çerçevesinde 2010-11 yılında İngiltere'de yaptığı araştırmadaki tanıkları, aşk gibi mutluluğun da ancak sezgisel olarak hissetme düzeyinde bilinebileceği şeklinde bir görüş beyan ederler. Hyman'a göre bu durumu, gizemliliğin baskın bir kültürel söylem olmasıyla açıklamak mümkündür. İnsanlar aslında kendilerini neyin mutlu ettiğini bilmektedirler, ancak mutluluğun bedensel ve içsel hissini anlamlandırmak için bu gizemlilik söylemine başvurumaktadırlar. Mutluluğun bilinçaltında gizli ve ulaşılamaz bir his olarak tanımlanması, terapötik kültürün "kendini tanıma", "iç gözlem" ve "kendi üzerinde çalışma" idealleriyle iç içe geçmiş olduğu için böyle bir muğlaklık ve gizem işlevseldir.

Bu tez çerçevesinde gerçekleştirilen mülakatlarda ve *Reels* videolarda katılımcılar psikolog oldukları için böyle bir gizemlilik söylemi çok doğrudan dillendirilmiş değildir. Fakat yine de özellikle *Reels* videoları üzerinden seslenen psikologlar, mutluluğa ulaşmanın kolay olmadığı, mutluluğun inkâr mekanizmalarının ardında ve bilinçaltında yattığı kanaatini serdeden ifadeler kullanmışlardır. Dolayısıyla mutluluk, ancak uğraşarak ortaya çıkarılması gereken içsel bir gerçeklik olarak tanımlanmış olmaktadır. Böyle olunca, söz konusu gizli hissi açığa çıkarmak ve kişinin kendi mutluluğunun farkına varabilmesi için kendine karşı dürüst olması, kendi kendine sorular sorması ve psikolojik bir "farkındalık" düzeyine ulaşması gerekmektedir.

O halde mutluluğun tanımlanamaz ve muğlak olduğu söyleminin aslında kişiyi kendi benliği üzerinde çalışmaya, psikolojik farkındalık kazanmaya yönlendirdiği sonucuna varılabilir ki bu benlik üzerinde çalışma, içselleşme ve bireyselleşme süreçlerini bir sonraki bölümde daha ayrıntılı bir incelemeye tabi tutacağız. Tekrar

ifade edilecek olursa, mutluluğun tanımının belirsiz ve muğlak olduğu söylemi, mutluluğun dışsal ve toplumsal koşullardan ziyade içsel bir keşif meselesi olduğu kanaatini pekiştirerek, terapötik költürün bireyi sürekli kendi içine döndüren, kendini tanımaya ve psikolojik bir uzman gibi kendi üzerinde çalışmaya zorlayan yapısını destekler.

3.3.2. Tanımsız Olan Ölçülebilir Mi?

Tanımı bu kadar belirsiz, ontolojisi bu kadar tartışmalı bir fenomen, nasıl olup da ölçülebilmektedir? Saha verileri, bu sorunun katılımcılar tarafından çeşitli biçimlerde fark edildiğini ama çözümsüz bırakıldığını göstermektedir. Ölçülebilirlik iddiası, psikoloğun karşısındaki danışanın iyi olup olmadığını değerlendirdiğı bireysel klinik düzey ile mutluluk anketleri ve ulusal raporlar aracılığıyla toplumların mutluluk düzeylerinin karşılaştırıldığı küresel ölçüm düzeyi olmak üzere iki alanda karşımıza çıkmaktadır. Her iki düzeyde de tanım-ölçüm ilişkisi merkezî öneme sahiptir.

Klinik düzeyi gözlemlediğimizde, mesela FT, mutluluğun derecelendirilmesine kuşkuyla yaklaşmakta, bunun pek mümkün olmadığını düşünmektedir. Ancak hemen ardından “bilimsel ölçekler”den ve çıkan sonuçları nasıl irtibatlandırdıklarından bahsetmektedir. Bu iki ifade arasında ciddi bir çelişki bulunmaktadır. Ölçüm “çok mümkün” değıldir, ama “ölçeklerimiz var.” HM bu iki ifade arasındaki çelişkiyi daha ayrıntılı bir şekilde ifade etmektedir:

Ölçükleri iddia ediyorlar. Kendilerince bir sistem geliştiriyorlar ama bir varsayım kabul etmek zorundalar ya. O varsayıma göre ben hep onu test ediyorum. Varsayımı gerçekten öyle olduğına dair bir şeyim yok elimde. Ama o bilimsel çalışmada o duygu olarak kalmış. Bu bilimsel çalışmada bu bir hâl olarak kalmış. İngilizcesi state ile emotion yani aynı şeyler değıl.

Bu eleştiri, ölçümün doğrulanmamış bir varsayım üzerine kurulu olması ve farklı çalışmaların mutluluğı duygu ya da hâl şeklinde farklı ontolojik kategorilerde ele alması olmak üzere iki kritik noktaya temas etmektedir. Aynı katılımcı, tanımdaki kararsızlığın ölçüm pratiğini sorunlu hale getirdiğini çok temel bir kabul sorununa irca ederek daha da radikal bir noktaya taşımaktadır: “Mutluluğı nasıl tanımladığım orada

çok önemli. Tutup bu demesi lazım. İşte sağlık, genel sağlık tanımı var. Fakat ben doktora gitmiyorsam, doktorla istişare etmiyorsam, bana göre sağlık bu diyorsam, onu nasıl test edeceğim?" Bu soru, mutluluk ölçümlerinin meşruiyetinin ölçülenin, yani bireyin, tanımı kabul etmesine bağlı olduğu hususuna vurgu yapmaktadır.

Bir başka klinik psikolog ve psikoterapist olan ET ise ölçümün zamansal boyutuna dikkat çekmektedir: *"Ben hiç gerçek olduğunu düşünmüyorum. Çünkü benim sabahleyin halimle öğleden sonraki halim arasında farklılık olabilir."* Bu basit ama güçlü itiraz, mutluluk ölçümlerinin bir "an"ı yakaladığını ve bu anın bütünü temsil etme kapasitesinin sorgulanması gerektiğini ima etmektedir. *"Bence bu soru yanlış: Hayatından mutlu musun? Mutlu olduğum zaman oluyor, mutsuz olduğum zaman oluyor."* diyen HM'ye göre yaşamın tamamına dair tek bir mutluluk yargısının beyan edilmesini talep etmek, sorunun kendisinde bir hata barındırmaktadır.

Küresel ölçüm düzeyinde ise eleştiriler daha da keskindir. HM, mutluluk istatistiklerini manipülatif bulduğunu söylemekte, alanın içinden gelen bir aktör olarak kendi disiplininin temel araçlarından birine radikal bir eleştiri yöneltmektedir: *"Haliyle kaideyi o koyuyor, kaideyi o koyduğu için tanımı o yapıyor, tanımı yaptığı için istatistiksel veriyi koyuyor, o istatistiksel veriyi ortaya koyduğu için bu budur diyor."* Küresel mutluluk raporlarının sonuçları, mesela Finlandiya ve İskandinav ülkelerinin mutluluk sıralamalarında üst sıralarda yer alması, birçok katılımcı tarafından farklı şekilde değerlendirilmekte ve eleştirilmektedir. FY, Finlandiya'daki deneyimini aktarırken, bu ülkelerin *"tsunami riskleri yok, depremleri yok, darbe desen öyle bir şey yok"* diyerek çevresel ve toplumsal güvenliğin rolünü vurgulamaktadır. HE ise bir paradoksa dikkat çekmektedir: *"Belli bir yaşam standardın varsa, hani aç açta değilsin, bir şeye muhtaç değilsin. O standardın üstünde daha lüks yaşam mutluluğu artırmıyor. Fakat aynı zamanda intihar oranları ve depresyon oranlarında da oralarda yükseklik var."* HE'nin İsveç'te doktorluk yapan arkadaşlarından aktardığı gözlem de ölçümlerin kültürel ve toplumsal duyarlılık bakımından güvenilirliğini sorgulamaktadır: *"Burada sayım yapılıyor. Yani bu herkese sorulabiliyor ve bu ölçülüyor. Başka ülkelerde de herkese sorulabiliyor olsa, nasıl çıkar ona bakmak*

lazım." Bu gözlem, ölçüm altyapısının kendisinin bir değişken olduğunu, ölçümün mümkün olduğu ve olmadığı, mesela okuryazarlık ve dile hâkimiyet bakımından soruların muhatabına ulaşp ulaşmadığının şüpheli olduğu toplumlarda farklı sonuçlar çıkabileceğini ima etmektedir.

Katılımcılar mutluluğu tanımlayamadıklarını kabul etmekte, ölçümle ilgili şüphelerini dile getirmektedirler. Ama çelişkili görünse de ölçüm pratiği, tanım belirsizliğine rağmen, hatta belki de onun sayesinde yürürlükte olmaya devam etmektedir. Tanım belirsiz kaldığında, ölçek tanımı belirler ve ölçeğin sorduğu sorular, mutluluğun ne olduğunu fiilen tanımlamış olur. Bu sebeple, epistemik otoritenin kavramsal netlikten değil, ölçüm pratiğinin kendisinden kaynaklandığı söylenebilir.

3.3.3. Evrensellik ve Kültürelilik Gerilimi

*Kalbimiz hüznün oklarına açık
Delik-deşik bir nişangahtır.
Bizde sevgi elemidir ve "türk hüznü"nü
"Alman hüznü"ne çeviren
Hiçbir kambiyo bürosu yok henüz.
Hepimiz dertli büyürüz, hayat bizim için,
Kederle kurtuluş arasında bir berzahtır.
Ah biz de "Die schöne Zeit ist vorbei" diyerek
Bira ve sosisten sonra uyumağa gidebilsek.
Oysa biz başka ulusların da elemlerinin
İzini sürer dururuz
(Hüsrev Hatemi, Berlin 1969)*

Her kültür insanın doğasına ilişkin, insanın fiillerine neyin sebep olduğuna, dünyayı nasıl algıladıklarına, zihinlerinin çalışma biçimine, hangi duyguların onlara doğal geldiğine dair bir dizi fikre ve inanca kaynaklık eder. Kültürlerin kendilerine anlattığı hikâyeler, yapıp ettiklerine atfettikleri anlamlar, onların kendilerine özgü psikolojilerine ve insanın kişiliği ve özneliliği ile ilgili düşüncelerine dair de bize bir fikir verir (Furedi, 2004).

Epigraftaki şiirde merhum şair "Türk hüznü"nü "Alman hüznü"ne çeviren bir kambiyo bürosu olmadığını bundan elli yıl önce, yani bütün argümanlarını duyguların

evrenselliği ve özellikle de evrensel bir mutluluk tanımı üzerine kuran “mutluluk bilimi”nin yükselişinden önce söylemiş. Duyguların evrenselliği ve tercüme edilebilirliği meselesi, üzerinde hâlâ tartışmaların devam ettiği bir konu.

Evrenselci pozisyonu savunan katılımcılar, argümanlarını genellikle biyolojik ve fizyolojik temellere dayandırmaktadır. Öfke, üzüntü, korku, tikslenme, şaşırma ve mutluluk olmak üzere altı temel duygunun var olduğunu söyleyen çocuk psikoloğu ŞZ, duyguların evrensel oluşunu “*Bunlar bebekte de olan duygular*” diye temellendirmektedir. Aynı katılımcı, kültürel farklılıkları kabul etmekle birlikte bunların duygunun özünü değiştirmedığını savunmaktadır: “*Kültür var ama duygu yine aynı duygu. Ama mesela bizdeki bir utanmayla Avrupa'daki bir utanma aynı değil. Oluşma şekli, biçimi, konteksti, bağlamı, alanı, ortamı farklı. Ama yine duygu aynı duygu olarak var.*” HE de benzer bir çerçeve sunmaktadır: “*Muhtemelen ortak şeylerimiz de var. İlk insandan beri ortak şeylerimiz var. Mesela yemek yemenin mutlu hissettirdiği kesin. Çünkü beyin buna bir yanıt veriyor.*”

Ancak mülakatlarda daha baskın olan eğilim, mutluluğun kültürel olarak farklılaştığı yönündedir. Amerika deneyimi, birçok katılımcı için kültürel farklılığın tespit edilmesine imkân veren bir referans noktası gibidir. Amerika’da lisansüstü çalışmalar yapan HE’nin Amerikan toplumuna dair gözlemi ve deneyimi mutluluğun kültürel bir inşa olduğunu ortaya koyan örneklerden biridir:

Ben Amerika'ya ilk gittiğimde buna hayran kaldım. Herhangi biriyle böyle sabah karşılaşıyorsun, 'good morning', nasıl bir enerji sabahın köründe... 'Ya ne kadar mutlu burada insanlar' dedim. Sonra Amerika'da yıllardır yaşayan bir arkadaşla konuştum. Dedi ki 'Hayır, fake o. O sadece öğretilen bir şey.'

"Fake" (sahte) nitelemesi kritik bir ayrıma işaret etmektedir. Mutluluk performansı öznel deneyimden ayrışabilir, bir kültürde "mutlu görünmek" sosyal bir zorunluluk olabilirken, başka bir kültürde bu beklenti olmayabilir.

Lisansüstü çalışmalarını Amerika’da yapmış bir başka akademisyen psikolog FY, bu kültürel zorunluluğu örnekleyen bir tecrübe yaşamış, Amerika'daki danışman hocasına "Bugün biraz yorgun görünüyorsunuz" dediğinde çok sert bir tepkiyle

karşılaşmıştır. *"Sonra birisi bana dedi ki, bu kültürde herkese 'you look great, you look so happy' demen lazım. Harika görünüyorsun, bomba gibisin. Yani kötü görünmek, yorgun görünmek, hasta görünmek eksiklik olarak algılanıyor. Kimse kimseye böyle bir şey söyleyemez."* Bu deneyim, mutluluk ifadesinin kültürel duygu kurallarına tâbi olduğuna dair bir örnektir ve mutluluk deneyimlerimizin ve algılarımızın toplum ve kültür tarafından nasıl şekillendirildiğini anlamının önemini göstermektedir. Ne zaman ve nerede mutlu olmamız gerektiğine dair gizli veya aşikâr yönlendirmelerle ne zaman karşı karşıya kalıyoruz? Ne kadar mutlu hissetmeye ya da mutluluğun ne kadar dışarı aksettirilmesine izin veriliyor? Erving Goffman (2020) toplum içinde çeşitli durumlarda etkileşim yönetimi yaptığımız üzerinde durur ve failerin bu durumunu, aktörlerin seyirci önünde oynadığı rollere benzetir. Katılımcıların verdiği örneklerle de teyit edildiği üzere, başka duygular gibi mutluluğun ifade biçimi ve sahnelenmesi de bu örnekte de görüldüğü üzere kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Ne zaman, kime ve hangi durumlarda mutluluğun ifade ve izhar edilmesi gerektiğini belirleyen toplumsal rehberler olarak işlev gören, Hochschild'in (1979) "hissetme kuralları" adını verdiği normlar vardır. Ama mesele bundan ibaret değildir; kamusal alanda izhar edilmesine izin verilen mutluluk ya da neşe düzeyini kuşatan genel beklentilerle de karşı karşıyayız. Laura Hyman'ın (2014) İngiliz tanıkları, yeteri kadar mutluluk sergileyememenin de çok fazla mutlu görünmenin de aynı şekilde istenmeyen bir durum olduğunu ifade etmekte ve bizim tanıklarımızın Amerikan popüler kültürü ile ilgili söylediklerinin aksine neşe ve mutluluk sergilemede bir dengenin gerektiğini vurgulamaktadırlar.

Duygusal normatif çerçevelerin farklı toplumlarda farklılık arz ettiğine dair bir örnek de Türk toplumundan vermek gerekirse, FY Amerikan kültürüne dair yukarıda bahsi geçen mutluluk performansı tespiti hemen ardından Türk kültüründe tam tersi bir normun varlığına dikkat çeker:

Bence mutlu olmanın ayıp olduğu alt kültürler de var. Bizim ülkemizde var yani. Mesela anneanneme bakıyorum, anneme, teyzelerime... Çok mutlu olmanın biraz ayıplandığı (...) Mesela çok gezen kadınları çok ayıplardı. 'Bu da kocası gittiği gibi evden çıkıyor, çok geziyor. Bu da çok mutlu yani, bir anormallik...' diye.

FY'nin anneannesinin mutlu görünen, çok gezen insanlarla ilgili yargıları, Amerikan mutluluk maskesinin tam tersi bir kültürel tutum örneğidir. Bu örnek mutluluk hissi ve bunun izharı ile ilgili de kurallar olduğunu göstermektedir. Her toplumun bu duyguyu açığa vurma düzeyi ve zorunluluğu farklı alanlarda kendisini gösterir. Mesela çağdaş Avrupa kültüründe bir kimsenin kendi düğününde mutlu hissetmesi gerekir, çünkü bu insanın hayatındaki en mutlu gündür. Ya da Anadolu'da bir taziyeye katılan kişinin vefat eden ile yakınlık derecesine göre artan oranda üzüntüsünü abartılı bir şekilde izhar etmesi beklenir. Bu duygu bölgeden bölgeye yüksek sesli ağıt ve dövünme şeklinde bedensel görünürle de desteklenmelidir.¹¹ Peki bu durumun gerektirdiği duygu ile kişinin gerçekte hissettiği duygu arasında bir uyumsuzluk olduğunda ne olur? Hochschild (2012) bireyin çoğunlukla belli bir duruma uygun duyguları izhar edebilmek için kendi gerçek duygularını bastırdığını söyler.

Katılımcı klinik psikologlardan HE de mutluluğunu sergilememekle, başkalarına göstermemekle alakalı bazen obsesif bir inanca dönüşebilen bir tavrın var olduğundan bahseder. "Mutluyum" demenin kültürel olarak riskli sayılabileceği bağlamlar, mesela nazar, kıskançlık, "tersine dönme" korkusunun var olduğu toplumlar dikkate alındığında, mutluluk anketine verilen yanıtların ne kadar güvenilir olduğu meselesini düşünmek gerekmektedir.

Bir başka akademisyen psikolog PÖ ise kültürel farklılığın duyguların ifade biçimlerini nasıl şekillendirdiğine dikkat çekmektedir: *"Mesela Asya'da... onlar 'mutsuzum' demez, 'karnım ağrıyor' der. Yani onlar psikolojik bir zorluğu ifade etmek zayıflık olarak anamlandırılacağı için bedensel tepkilerden bahsederler."* Bu gözlem, "Mutlu musunuz?" sorusunun farklı kültürlerde farklı anlamlara gelebileceğini ve

¹¹ Gerçi bu söylediklerimin dijital medya ve sosyal paylaşım mecralarının yaygınlaştığı son on yıllar için geçerliliği tartışmalıdır. Çünkü toplumsal ve kültürel değişimin hızlandığı bu dönemde cenaze törenlerinin kültürel yapısındaki dönüşüm de ayrıca incelenmesi gereken konuların başında gelmektedir. Konuyla ilgili gündelik hayat sosyolojisi bağlamında antropolojik bilgiler için bkz. Barbarosoğlu, 2022.

dolayısıyla kültürlerarası mutluluk ölçümlerinin isabetli sonuçlar vermeyebileceğini ima etmektedir.

HM'nin aktardığı Aborijin örneği ise, kültürel farklılığın çok keskin biçimde ortaya çıktığı bir vakadır: *"Aborjinler atalarıyla bağlantı kuruyor. Çocuklara bir şey söylüyoruz, sonra gözünü kapatıyor, transa geçiyor, 'böyle böyleymiş' diyor. Şimdi biz bunu artık hastalık olarak tanımlamıyoruz. Kültürel psikoloji diye bir alan var. Şimdi Batı'nın tanımıyla o toprağın tanımı bir değil."* Bir kültürde patoloji olarak değerlendirilebilecek bir deneyimin başka bir kültürde kabul gören bir pratik olabileceği gerçeği, pozitif psikolojinin/mutluluk biliminin evrensellik iddiasına yöneltmiş bir sorgulama mahiyetindedir.

Evrensellekle ilgili söz konusu sorgulama sebebiyle sosyal bilimlerin çeşitli alanlarında, özellikle psikometrik ölçümlerde birtakım kültürel uyarlama çalışmaları yapılır. Belli bir kültüre uyarlanmak üzere ölçekler, testler üzerinde özel çalışmalar yapılır. Ama bu çalışmaların sonuçları, söz konusu adaptasyonu ne kadar sağlamaktadır sorusunun cevabı da duruma göre değişmektedir. Mesela PÖ, geçerlilik ve uyum çalışmalarının çelişkili durumunu "suşi metaforu" üzerinden anlatır:

Kültürel geçerlilik çalışmaları yapıyorlar. Ama bu demek değildir ki, ben burada suşi yiyebilirim. Ölmem ama suşi benim kültürümde yok. Yani suşi burada satılıyor, Türk gıda kanunlarına uygun şekilde önüme konuyor, parasını da verebiliyorum. O zaman 'tamam, demek ki Türklere suşi uygun' gibi mi? Böyle bir şey oluyor aslında.

Bu metafor, "kültürel geçerlilik" in "kültürel uygunluk" anlamına gelmediğine dikkat çekmektedir. Bir ölçeğin Türkçeye çevrilmiş ve istatistiksel olarak geçerli bulunmuş olması, o ölçeğin ölçtüğü şeyin Türk kültürel bağlamında anlamlı olduğunu göstermez. Adaptasyonlar çoğu zaman "eklemeci" bir mantıkla yapılmakta, Batı çerçevesine kültürel öğeler eklenmekte, ancak çerçevenin kendisi, HM'nin aktardığı dinî inancın bilişsel davranışçı terapiye entegrasi (R-CBT) örneğinde görüldüğü üzere sorgulanmamaktadır: *"Yahudiler için ayrı yaptılar, Hristiyanlar için ayrı yaptılar, Hindular için ayrı yaptılar, Müslümanlar için ayrı yaptılar."* Temel çerçeve, ki bu

örnekte bilişsel davranışçı terapidir, sabit kalmakta, yalnızca kültürel birtakım öğeler iptal edilmekte ya da eklenmektedir.

Reels videolarında ise bu nüanslı tartışmalar yoktur. "Suşi burada satılıyor ama benim kültürümde yok" eleştirisi, *Reels'te* duyulması mümkün olmayan bir eleştiridir. Zira mutluluk, bir önceki bölümde ayrıntısıyla açıkladığımız algoritmik zorunluluklar gereği kültürel bağlamdan ve ekonomik koşullardan tamamen bağımsız sunulmaktadır.

3.3.4. Mutluluğun Kavramları: Teknik Dil / Geleneksel Kavramlar

Buraya kadarki kuramsal kaynaklar ve katılımcıların beyanları, mutluluğun sadece 'mahrem/özel' bir iç deneyim olmadığını, kültürel olarak belirli düşünme, olma ve davranma şekilleri aracılığıyla açığa çıktığı, yorumlandığı ve şekillendirildiği fikrini ortaya koydu. Bu bölümde, katılımcıların mutluluğun ne olduğu sorusuna anlamlı bir cevap ararken müracaat ettikleri ve dolayısıyla onların mutluluğu belli bir tarzda anlamalarını sağlayan baskın söylemlerin neler olduğu sorusunun cevabını, mutlulukla ilgili kavram repertuarından seçtikleri, kullanmamayı tercih ettikleri, yetersiz buldukları, nostalji ile özlemini duydukları ya da teknik olarak önerdikleri kavramlar üzerinden araştıracağız.

Yukarıda bahsi geçen tanım karmaşasının yanı sıra, mülakatlarda dikkat çekici bir başka husus, psikologların önemli bir kısmının "mutluluk" kavramını bilinçli olarak kullanmaktan kaçınmasıdır. SCA danışanlarıyla konuşurken bilinçli bir şekilde mutluluk kavramını kullanmaktan kaçındığını belirtirken, FY bu durumu mülakat sırasında fark ettiğini ifade eder: "*Mutluluğu hiç kullanmadığımı fark ettim ben. Şimdi sizinle konuşurken. Özellikle psikolojik açıdan. Mutlu musun diye pek sormuyoruz yani. Daha çok, iyi olma hali.*"

Akademik bir konuma da sahip olan bir klinik psikolog, profesyonel pratiğinde mutluluk kavramını kullanmadığını, bunu da ancak araştırmacının sorusuyla fark ettiğini söylemektedir. KD ise mutluluk kelimesinin yetersizliğini açıkça dile

getirmektedir: *"Mutluluk dediğimiz zaman çok sık kalıyor gibi sanki. İyi yaşam diyebiliriz mesela. Çünkü mutluluğu bir hedef olarak görmüyorum."* ET de benzer bir mesafe koyarak "iyi-oluş"u bir dayatma olarak görmekte ve "farkındalık" kavramını daha ehven bulmaktadır. Mülakatta bu üç katılımcının ortaklaştığı nokta, "mutluluk" kavramının hem çok dar hem de çok yüklü bulunmasıdır.

Mutluluk kavramını hem dar hem de yüklü bulan katılımcılardan bazıları teknik-bilimsel kavramlara yönelmekte ve "mutluluk" yerine "iyi-oluş" (*well-being*), "psikolojik iyi-oluş" ya da "esenlik" kavramlarını tercih etmektedir. Bu tercihi en açık biçimde ifade eden FT'dir: *"Psikolojik iyi-oluş kavramı üzerinde ben duruyorum. Psikolojik iyi-oluşla ilgili bizim alanda çok ciddi anlamda çalışmalar var ve bunu insanlara anlatmak için de birçok uzman konuyla ilgili videolar da çekiyor. Yani artık bu, bu kadar uzak bir kavram değil."* Danışanların vokabülerinde olmayan bir kavramın, kayda alınan bilinçlendirici videolarla öğretilmeye çalışılmasını önemli bir gelişme olarak görmektedir. *"İyi-oluş, psikolojik iyi-oluş olayına bağlandı, ben oraya getiriyorum"* ifadesi, bu kavramsal tercihin pozitif psikoloji ekolünde konumlandığı kendi akademik kimliğiyle de uyumlu bir tercih olduğunu düşündürmektedir.

"İyi-oluş" kavramının tercih edilmesinin bir nedeni, gözlemlenebilir göstergelerle ilişkilendirilebilmesidir. *"İyi olma hali, psikolojik gözlem olarak iyi olma halinin içine o kadar çok şey giriyor ki. İşte göz teması kuruyor mu? İlgiyle konuşuyor mu? Dinliyor mu? Çökkün mü? Yoksa enerjisi nasıl?"* (FY) Mutluluğun "iyi-oluş" kavramıyla karşılanıp öznel bildirimin yanı sıra, göz teması, enerji düzeyi, ilgi gibi dışarıdan gözlemlenebilir davranışsal göstergelere dayandırılması mesleğin pratik talepleri için çok elverişli bir yöntemdir.

Mutluluk kavramını dar ve yetersiz bulanlardan bazıları ise geleneksel-kültürel kavramlara yönelmekte ve başka Türkçe kavramlara, İslam düşüncesinin kavram repertuvarına başvurmaktadır. ŞD, *"tatmin, huzur, neşe... bu arada ben mutluluk yerine mesela huzur ve neşe tercih ederim"* derken, MD bu arayışı daha derinlikli bir zemine oturtmaktadır: *"Bence bizim kültürümüzde rıza ve huzur bizim dünya*

literatürüne hediye edebileceğimiz önemli psikolojik kavramlardan iki tanesi. Çünkü mutluluk çok dar kapsamlı bir şey."

Aynı katılımcı huzurun Batılı karşılıklarıyla eşitlenemeyeceğini vurgulayarak şöyle devam etmektedir: *"Bizdeki huzur 'peace' değil, 'well-being' de değil. Huzur insanın iç dünyasının ışıklı olması. Nefes alırken geniş nefes alabilmesi, rahat nefes alabilmesi, kendinden razı olması."* Bu tanım, iyi-oluşun göz teması, enerji düzeyi gibi operasyonel göstergelerinden kategorik olarak farklı bir kavram katmanına işaret etmektedir. "İç dünyasının ışıklı olması" gibi bir ifade, gözlemlenebilir bir gösterge değil, varoluşsal bir niteliktir.

HE ise, "saadet" kavramının mutluluktan farkını ontolojik bir ayrımla açıklamaktadır: *"Saadet sanki daha hâle yakın bir şey. Daha uzun süreli süren mutluluk gibi... Hep öyledir ya, bir kelimenin Türkçesiyle Arapçası ya da Farsçası aynı şeyi hissettirmez. İşte 'talebe', 'öğrenci', aynı şey değil gibi bir his geliyor. Çağrışımları farklı."* Bu gözlem, kavramsal tercihin salt terminolojik değil, epistemolojik bir tercih olduğuna işaret etmektedir, zira hangi kavramla düşünürseniz, o kavramın taşıdığı anlam dünyası içinde konumlanırsınız.

Bazı katılımcılar "itminan" ya da "mutmainlik" kavramını teklif etmektedir: *"Kendi içinde herkes mutmain olmak ister. Çünkü mutmain olmanın içinde huzur var, anlam var. Mutluluğun içerisinde çok anlam yok, insan anlamsız da mutlu olabilir. Ama mutmain olmanın içerisinde muhakkak bir anlam olması lazım."* (MD) Bu ifade kritik bir ayrıma işaret etmektedir: "Mutluluk" anlamdan bağımsız olabilir, "itminan" ise zorunlu olarak anlam içerir. Bu, hedonik-ödamonik gerilimi çerçevesinde değerlendirilmesi gereken bir yorumdur.

Bir tarafta, "mutluluk" kelimesinin yetersizliği karşısında teknik psikolojik kavramlara yöneliş görülmektedir ve "özel iyi-oluş", "psikolojik iyi-oluş", "yaşam doyumu", "akış deneyimi" gibi terimler, mutluluğun bilimsel dile tercümesi gibi kullanılmaktadır. Mesela NÇT'nin Fredrickson'un teorisini aktarırken kullandığı *"broaden and build"*, "pozitif spiral", "kaynak inşa etme", "repertuvar genişletme" gibi

ifadeler, mutluluğun psikolojik dil içinde daha bilimsel ve teknik bir tanıma kavuşmasını sağlamaktadır. Diğer tarafta ise geleneksel kavramlara bir geri dönüş eğilimi mevcuttur ve “huzur”, “saadet”, “itminan”, “bereket” gibi kavramların, özellikle Türk kültürel bağlamına daha uygun bulunan alternatifler olarak bahsi geçmektedir.

Mutluluk biliminin yükselişi ile birlikte dolaşıma giren küresel mutluluk söyleminin merkezî kavramlarının Türkçeye çeviri sorunu, bu arayışı daha da karmaşıktırmaktadır. NÇT, *flourishing* ve *languishing* kavramlarının Türkçeye aktarılmasındaki zorluğu şöyle ifade etmektedir: "*Çeviride kaybolmak diye bir şey var ya, çünkü o sadece bir kelime değil. Orada bir kavramsal açıklama, altında yatan bir kavramsal açıklama var.*" PÖ de *flourishing* kavramını bir metaforla açıklamaya çalışmaktadır: "*Böyle bir çiçeğin açması gibi bir kavram... böyle bir filizlenmek ve açmak gibi... içindeki potansiyelin çıkması gibi bir şey...*" Bu çeviri güçlüğü, Batı psikolojisinden aktarılan kavramların kültürel çağrışımlarını karşılayacak eşdeğer kavramlar bulunamamasıyla sonuçlanmaktadır. Mesela "akış, çiçeklenme, iyi-oluş" gibi şablon olarak aktarılan kavramlar, içeriği boş, ne kastettikleri tam anlaşılmayan teknik kavramlar olarak kalmaktadır. Nitekim katılımcıların çoğu, danışanların iyi-oluş kavramına aşina olmadığını, danışanlarıyla konuşurken disiplinin kriterlerini belirlemekte kıstas olarak benimsediği bu kavramı kullanmakta zorluk çektiklerini belirtmişlerdir. SCA klinisyen olarak gençlerle çalıştığı ve akademide de gençlerle muhatap olduğu için, genelde danışanlar aşina olmasa da "iyi-oluş" kavramını özellikle tanıtmaya ve kullanımını teşvik etmeye çalıştığını, terapi sürecinin de bir öğrenme süreci olduğunu vurgulamaktadır. *Reels* videolarında ise bu zengin kavramsal tartışma yoktur. "Mutluluk" kavramı sorgulanmadan kullanılmakta, huzur, saadet, itminan gibi alternatifler gündeme gelmemektedir.

Teknik psikolojik kavramlar, psikologların gündelik pratiklerinde, terapi seanslarında, akademik yayınlarında ve dijital içeriklerinde fiilen kullanılmaktadır. "İyi-oluş", "psikolojik dayanıklılık", "öz-şefkat", "akış", "*broaden and build*", "minnettarlık", "öz-değer" gibi kavramlar hem terapi pratiğinin hem de kamusal

mutluluk söyleminin en sık kullanılan kavramlarıdır. Oysa geleneksel kavramlar, anılmakla birlikte, fiilen kullanılmamaktadır.

Bir tarafta teknik kavramlara, diğer tarafta geleneksel kavramlara yöneliş, farklı epistemolojik konumlanışları yansıtmaktadır. "İyi-oluş" tercihinde mutluluk, anlam yükünden arındırılmış, gözlemlenebilir göstergelerle ilişkilendirilebilir bir teknik kavrama dönüşmektedir. "Huzur" ya da "itminan" tercihinde ise mutluluğun "dar kapsamlı" bulunması ve daha derin, ahlaki-varoluşsal bir kavrama ihtiyaç duyulması söz konusudur. Bu tercihlerde dikkat çeken etik-normatif içeriğin bilimsel olandan dışlanması meselesi, sonraki bölümlerde ayrıca sorunsallaştırılacaktır.

Cieslik de 2010-14 yılları arasında İngiltere’de yaptığı alan araştırmasında tanıklarının mutluluktan ilk aşamada basitçe öznel iyi hissedışı anladıkları tespitini yapar. Fakat aynı zamanda gündelik hayattaki iyi ve kötü deneyimlerin bir dengesi olarak da görüldüğüne dikkat çeker. Görüşmecilerin hayatlarının niteliği üzerinde muhakeme yürüterek ve iyi hayatı teşekkül ettirenin ne olduğu fikri üzerinde durarak hayatları üzerinde düşündüklerini vurgular (Cieslik, 2017: 56-57). Bu tez çerçevesinde yaptığım alan araştırmasında ben de katılımcıların benzer bir refleksivite süreci yaşadıklarına şahit oldum. İyi-oluşu daha teknik ve sorunsuz bir kavram olarak tercih eden uzmanların aslında terimin çerçevesinin yetersizliğinden yakındığını, geleneksel ve daha geniş çağrışımlı kavramları vokabülerine dahil etmeye çalıştığını gözlemledim. Böyle bir arayış olmasına rağmen, psikolojinin disipliner dilinin hâkimiyetini kabul etmek zorunda kaldıklarından önerilerini sistematik bir teorik çerçeveye kavuşturmakta zorlandıklarını söyleyebilirim. 3.5. alt bölümünde böyle bir talebin teklife dönüşme sürecini “huzur” kavramı üzerinden bir vaka analizi olarak inceleyeceğiz.

3.4. BİREYSEL BİR BECERİ OLARAK MUTLULUK

İslam düşünürleri, Doğulu filozoflar ve Eski Yunan Stoacılarından Aydınlanma düşünürlerine dek felsefi geleneklerin hepsinde de mutluluk önemli bir yer tutar. Mutluluğun hayatın gayesi olması kadar üzerinde uzlaşılan bir görüş yoktur

neredeysse. İster “yaşam sanatı”, ister erdemli hayatın meyvesi, isterse ulaşılabacak yetkinliğin kendisi (*saadet’ül kusva*) olarak görülsün, mutluluk üzerinde çaba harcanması gereken bir insanlık durumu olarak ortak kabul görür. Yüzeysel bir değerlendirme yapıldığında, insanın gayretinin yoğunlaşması gereken bir beceri olması bakımından bütün geleneklerdeki anlayışın günümüzdeki mutluluğun peşinden koşma çabası ile aynı olduğu izlenimine kapılmak mümkündür. Çünkü Doğulu bilginlerden ve Eski Yunan Stoacılarından günümüz kişisel gelişim gurularına, yaşam koçlarına, motivasyon konuşmacılarına ve kişisel gelişim uzmanlarına dek bu konuda söz söyleyen herkes, insanlara mutlu, dengeli ve esenlik dolu bir yaşam için gerekli olan becerileri öğretmeye çalışır. Oysa saha verileri değerlendirildiğinde, bireyin mutluluk becerisini kazanması ve mutluluğu nerede arayacağı, mutluluk/mutsuzluk sorumluluğunun birey/toplum, içsel/dışsal, kazanım/talih, anlık/ebedî karşıtlıklarında nasıl bir dağılım gösterdiğine bakıldığında, durumun pek de aynı olmadığı görülür. Bu sebeple bu alt bölümde, terapötik kültürle paralellik gösterdiği gözlemlenen söz konusu fark, mutluluğun becerileştirilmesi, içselleştirilmesi ve bireyselleştirilmesi kavramları üzerinden analiz edilecek.

3.4.1. Becerileştirme

2000’lerin başında dile düşen pop şarkılarından birinde şarkıcı İzel “Mutluluğun formülü çok açık. Bir sen, bir ben, bir de bebek.” diyordu. Mutlulukla ilgili çağdaş araştırmalar da aile ve ilişkilerin, kendisini mutlu hissedenlerin beyanlarında en önemli unsurlar arasında yer aldığını gösteriyor, ki en sık referans verilen Harvard araştırması¹² da ilişkilerdeki süreklilik, aile ilişkileri ile mutluluk düzeyi ve genel sağlık arasında önemli bir korelasyon bulmuştur. Günümüzde aşk ilişkilerindeki sorunlar, aile etrafındaki tartışmalar, ebeveynliğin artan yükü, kadın ve erkek biyolojik üreme kapasitelerindeki azalma ve antinatalizm gibi pek çok mesele bir arada düşünüldüğünde, “mutluluğun formülü”nün bu şarkıdaki kadar kolay sonuç vermediği söylenebilir. Belki modern öncesi toplumlarda yürünmüş ve yürünecek

¹² Bkz. Waldinger ve Schulz, 2023.

yolların ortaklığının ve toplumsal değişimin yavaşlığının etkisiyle insanlar rutin kültürel kodları izleyerek mutluluğu daha kolay elde edebiliyordu. Günümüzde ise sosyoekonomik zorluklar bir tarafa, bizatihi duygusal taleplerdeki dönüşüm hem aşk ve evlilik ilişkisini¹³ hem de ebeveyn olmayı eskisinden çok farklı bir düzleme taşımıştır. Bu dönüşüm, duyguların metalaşması ve terapi kültürü bakımından mutluluk söylemi ile arka plan açısından ortak bir düzlemi paylaşırsa da, bir bahsi diğer.

Gerçek hayatta, şarkıda verildiği kadar kolay bir formülü olmamasına rağmen sosyal mecralarda mutlulukla ilgili benzer hızlı çözümler ve formüller sunuluyor. Bu durumun kısmen algoritmanın işleyiş tarzının içerik üreticisinden beklentileriyle ilgili olduğuna değinmiştik. Formül, tanımlı gereği büyük olanı küçültün, geniş olanı daraltan, çok katmanlı olanı tek bir kalıba indirgeyen bir işlemin adıdır. Bir başka deyişle, formül bir şeyin kendisi değil, dolaşıma sokulabilmesi için sıkıştırılmış, taşınabilir hale getirilmiş, küçültülmüş bir biçimdir. Türkçedeki "kalıp", "reçete", "tarif" sözcükleri bu küçültme ve standartlaştırma vurgusunu kısmen yansıtır.

Mutluluğun “formüller”, “adımlar” ve “teknikler” aracılığıyla ulaşılabilir bir hedefe dönüştürülmesi denildiğinde hem mutluluğun nasıl tanımlandığına hem nasıl ulaşılacağına hem de nasıl bir öznenin muhatap alındığına dair bir belirleme yapılmış demektir. BB’nin (*Reels*) mesajında olduğu gibi:

Mutlu olmak istiyorsan sana çok basit bir formül vermek istiyorum. İki tane soru var. Bu iki tane soruyu belirli aralıklarla kendine sorduğun zaman çok daha iyi hissetmen mümkün olacak: Şu anda yapmadığım ya da az yaptığım hangi davranışı daha fazla yaparsam daha iyi hissedeceğim? Şu anda yaptığım ama daha az yaparsam daha mutlu hissedeceğim neler var?

Bu formülasyonda mutluluk, bir optimizasyon meselesinden ibarettir: “Neyi artırmalıyım, neyi azaltmalıyım?” Karmaşık duygusal, toplumsal ve varoluşsal süreçler, basit bir girdi-çıktı mantığına indirgenmekte; aynı psikoloğun “6 küçük alışkanlık” listesi de (telefondan uzak kalmak, insanlara selam vermek, egzersiz yapmak vb.) bu mantığı pekiştirmektedir. Mutluluk gündelik pratiklere ayrıştırılmakta

¹³ Bkz. Illouz, 2013.

ve bu pratikler “kolayca yapabileceğin” eylemler olarak sunulmaktadır. Bu sunuşta mutluluk, makine gibi işleyen bir sisteme benzetilmektedir, doğru girdiler verildiğinde doğru çıktı, yani mutluluk elde edilecektir. *Reels* formatının bizatihi kendisi zaten bu teknikleştirmeyi teşvik etmektedir. Kısa video formatı, karmaşık analizi değil, uygulanabilir ve paylaşılabılır içerikleri ödüllendirmekte, dolayısıyla bu platformda mutluluk formülleri, adım adım listeler ve kısa, pratik teknikler şeklindeki tavsiyeler doğal olarak daha sık karşımıza çıkmaktadır. PS’nin “bilişsel çarpıtmalar” videosunda teknik psikolojik kavramlar kısa videoya sığacak biçimde yöntemsel kısa yollara dönüşürken, MB’nin “*Seni anlamaya niyeti olmayan kişilere kendini açıklamayı bırak*” (*Reels*) mesajı, karmaşık ilişkisel dinamikleri bir cümlelik bir “teknığe” indirgemektedir.

Biz sürekli olumsuz düşünen bir insansak bile, araştırmalar gösteriyor ki her gece üç tane olumlu şey yazarsak mesela uyumadan, zihin bir süre sonra hayatta olumlu şeyleri fark etmeye başlıyor... Yavaş yavaş zihin yapımız değişmeye başlıyor. Yani klişe değil, gerçekten çok etkili şeyler bunlar. Beyin kas gibi bir şey çünkü yani. Ne kadar çalıştırırsak, hangi kolunu ne kadar çalıştırırsak, o güçleniyor. (PS, Reels)

Kasın geliştirilmesi nasıl belirli bir teknik repertuvara, ölçülebilir bir antrenman rejimine ve uzman gözetimine bağlıysa, mutluluk da benzer bir biçimde tekniği, ölçüsü ve mütehassısı olan bir performans alanına taşınmıştır. Bu zeminde PS’nin söylemi, mutluluğu tekrarlanabilir, kümülatif ve objektif yöntemlerle araştırılıp çoğaltılabilecek bir beceri seti olarak gören pozitif psikolojinin söylemi ile çok belirgin bir paralellik sergilemektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2001).

Kendisiyle mülakat yaptığım ve çalışmaları pozitif psikoloji alanında yoğunlaşan FT de Lyubomirsky’nin (2022) meşhur %40 formülüne referans vermektedir. “...kişinin şükretmesi, teşekkür yönünün güçlü olması, affedici olabilmesi, öz-saygı, özgüven artırabilmesi, insanlarla iyi ilişkiler kurması, üretkenliğini artırması, kendi yeteneklerini keşfetmesi...” Bütün bu özellikler %40’ın içindedir. Kişinin mutluluğunu etkileyen genetik faktörler “değiştirilemez”, yaşam koşulları yalnızca %10 düzeyinde etkilidir, o halde birey kontrol edebileceği %40’a odaklanmalıdır. Mutluluk gibi çok katmanlı, tarihsel, ilişkisel bir fenomeni hazır

reçeteye tabi, isteyen herkesin çaba göstererek kolayca elde edebileceği bir beceri olarak kabul ettiği bu ifadesinden anlaşılan FT, kişinin mutluluğu kaç yaşında olursa olsun, “hangi ortamda olursa olsun” gerçekleştirebileceğini iddia etmektedir. Yani sosyoekonomik, politik, kültürel ve yapısal koşulların hiçbir önemi yoktur. Böylece, mesela mülteci olmasının, zengin ya da fakir, kadın ya da erkek, doğulu ya da batılı, güneyli ya da kuzeyli, siyah ya da beyaz olmasının kişinin mutluluk düzeyi için pek bir önemi olmadığı söylenmiş olmaktadır.

Pozitif psikoloji literatüründe de kişilere duygusal tarzlarını değiştirmeye, kendilerini psikolojik olarak olumlamaya, umut ve iyimserliklerini beslemeye, teşekkür pratiği edinmeye, kabul ve kararlılık, dayanıklılık ve farkındalık kazanmaya yönelik beceri ve teknikler önerilir. Böylece bireylere performanslarını artırmak, olumlu ve kârlı ilişkiler kurabilmek, stres ve tedirginliği azaltmak, sağlıklı alışkanlıklar edinmek, risk ve belirsizlikle başa çıkmak, iletişimsel becerileri iyileştirmek, gündelik hataları olumlu ve verimli bir şekilde rasyonelleştirebilmek üzere kendini yönetme becerilerini artırmayı başarabilecekleri vaat edilir. Mutluluk kendiliğinden olmaz ya da verilmez, kazanılması ve elde edilmesi gerekir. Bu yüzden kişi “kendine yatırım” yapmalıdır (FE, *Reels*).

Fakat bu becerileştirme söylemine eleştirel bakan katılımcılar da mevcuttur. Mesela FY, bu mantığın sonucunda vardığı noktayı keskin şekilde ortaya koymaktadır: “Yani öğretilbilir demek şu oluyor. Eğer mutlu değilseniz, siz bu beceriyi kazanamadınız. Bir anlamda beceriksizsiniz gibi bir şey olmuş oluyor.” Bu ifade, becerileştirme söyleminin bireye yüklediği, herkesin mutluluğu elde etme özgürlüğünün olduğu, herkesin yapabilirlik bakımından eşit olduğu demokratik özgürlük adı altındaki bireysel sorumluluk yüküne işaret etmektedir. Mutluluk bir beceri ise, mutsuzluk bir beceriksizliktir: “Mutlu değilsen ‘loser’sın” (FY). *Reels* videolarında bu tür eleştirilere rastlanmamakta, mutluluk formülleri, adımlar ve teknikler herkes için geçerli, koşullardan bağımsız, evrensel reçeteler olarak sunulmakta, kaynak eşitsizliği, sınıfsal farklılıklar, yapısal engeller söz konusu edilmemektedir. Psikologlar mülakatlarda nüans ve eleştiriye yer açabilirken, kısa

video formatında böyle karmaşık bir söylem için alan açılmamaktadır. Hatta videoların yorumlarında izleyicilerin sınıfsal eşitsizlikle, ekonomik koşullarla ilgili duyarsız paylaşımları sebebiyle psikologlara öfkeli cevaplar verdiklerini de gözlemlemiştik. Bu etkileşimi analize dahil etmedim, ama ayrıca araştırılması gereken bir konu olduğunu da not etmek gerekir.

Mutluluğun tüm toplumsal şartları ve karşılıklı sorumlulukları aşan bir beceri olduğu, her hâl ve şartta kişinin bunu elde edebileceği, etmesi gerektiği şeklindeki yaygın söylem, mutluluğu teknikleştirdiği için eleştirilir. Ama her önerinin formül ve teknik düzeyinde olmadığı, esasında mutluluğun da bir öğrenme sürecine tâbi olduğu ve duyguların eğitilebileceği meselesi göz ardı edilebilmektedir. Halbuki, Eski Yunan’da öğrencisine mutluluk üzerine mektup yazan Epikür’den ve günümüz kişisel gelişimcilerinin çok sık atıf yaptığı *Kendime Düşünceler* (2025) adlı bir kılavuz metin kaleme alan Roma İmparatoru Marcus Aurelius’dan, geçen yüzyılda yayınlanan Erich Fromm’un *Sevme Sanatı*’na (2020) ve Zygmunt Bauman’ın *Yaşam Sanatı*’na (2011) uzanan düşünce geleneğinde, insanlar mutluluğun da yaşamının da bir zanaat, yani yaşaya yaşaya incelikleri öğrenilecek, belli oranda başkalarına aktarılabilecek bir beceri olduğunu düşünmüşler ve yaşamdan damıttıkları tecrübeleri başkalarının istifadesine açmışlardır. Çünkü insan, insandan ve hayattan öğrenir. Bu başlıkta bahsi geçen, özellikle sosyal medyada içerik üreten psikologların ifadelerinde vurgulanan becerileştirme ise bu geleneğe yaslanıyormuş hissi verse de performans baskısı altındaki bireye mutluluk zorunluluğu dayatarak sunduğu teknik ve formüller sebebiyle eleştirilir (Hyman, 2019). Yoksa insan haddi zatında öğrenerek, beceriler kazanarak yaşayan bir varlıktır. Nitekim popüler mutluluk söylemini hem birey üzerinde kurduğu neoliberal başarı baskısı hem de tecrübeyi sığlaştıran pratiği sebebiyle eleştiren akademisyen katılımcılardan BT, mutluluğu öğrenmeyi böyle kısa formül ve teknik düzeyinde görmeyen bir yerden “*İnsanın kendi duygudurumunun değişmesi, davranışlarının değişmesi ile ilgili hemen hemen her şey öğrenilebilir diye düşünüyorum ben. Yani biraz zaten bir psikoterapistin doğal bakış açısı öğrenme üzerine.*” demektedir.

3.4.2. İçselleştirme

Mutluluk bir beceri olduğuna göre, bu becerinin aranacağı yer de bireyin iç dünyasıdır. Saha verilerinin çoğunda yinelenen "mutluluk içeriden gelir", "mutluluk bir bakış açısıdır", "mutluluk bir zihin durumudur" gibi ifadeler, mutluluğu dışsal koşullardan, ilişkisel bağlardan ve toplumsal yapılardan bağlantısız bir şekilde bireyin "iç dünyası"na yerleştirir. Mutluluk zaten "içeride"dir, bireyin görevi sadece onu "keşfetmek" ve "geliştirmek"tir. Mutluluk, ilişkilerde paylaşılan ya da koşulların armağan ettiği bir hâl değil, bireyin içinde zaten mevcut olan ve yalnızca "keşfedilmeyi" ve "geliştirilmeyi" bekleyen bir cevherdir. Birey ile benliği birbirinden ayrı ele alınır. Bu ayrım sayesinde birey, kendi içine dışarıdan bir gözlemci gibi bakar, onu karşısına alıp üzerinde "çalışabilir" ve mutlu olmak için benliğini yeniden inşa edebilir. *Reels* videolarında reçete sunan psikologlar bu ayrımı kullanarak takipçilerini ve genel izleyiciyi kendi benlikleriyle bir iç diyalog kurmaya ve uzaklaşmış olabilecekleri "gerçek benliklerini" yeniden keşfetmeye davet eder: *"Bugün kendime bir yerden başlayayım ben. Yapabildiğim kadar, hazır olduğum kadar. Bugün varlığımı destekleme, yorgunluklarımı anlama, kendimi anlayışla karşılama günüm olsun."* (GÇ)

Benlik, bireylerin üzerinde çalışmaya davet edildikleri en temel sahadır ve bu çalışmanın sonucunda birey kendi gerçek benliğinin daha fazla farkında olur. Bu farkındalık mutluluğa ulaştırır, zira mutluluk içimizde var olan ve ortaya çıkarılmayı, keşfedilmeyi bekleyen bir gerçekliktir. *"Mutluluğun sırrı kendi iç dünyamızdadır."* (FE, *Reels*). Bireyin kendi mutluluğunun farkına varabilmesi için içsel bir sorgulama yapması ve belirli bir "psikolojik farkındalığa" ulaşmış olması gerekmektedir. "Kendinize dönüp bir bakın" tavsiyesine uymalı, "herkesi dinleyen" ama kendisini duymayan, "içinin ne istediğini yok sayan" bir konuma düşmemelidir (GÇ, *Reels*). Kişinin kendisiyle kurduğu diyalog çok önemlidir.

Bu süreçte kişi, dış dünyadaki biriyle nasıl anlaşıyor ya da ona nasıl değer veriyorsa, kendi benliğiyle de benzer bir ilişki içindedir. Mesela "kendisiyle iyi geçinmek", "kendini sevmek" veya "kendi gözündeki itibarını/öz saygısını

düzeltilmek", geliştirmek için gayret içinde olmalıdır. Kişi kendi özünü karşısına alıp onu daha iyi tanıdıkça ve onunla barıştıkça, hayatı üzerinde çok daha büyük bir kontrol sahibi olduğunu hisseder. Mutluluk kişinin benliği ile sağlıklı bir ilişki kurması neticesinde kolayca elde edilebilecek bir şey olarak görülür. Benlikle böyle bir ilişki içinde olmak, mutlu olmak için çok merkezî bir yerde durur. Zira *"kimse kimseyi mutlu edemez. Küçük jestler yapabilirsin ama mutluluk içeriden gelir. Birini değiştiremez, gelişmesini zorlayamazsın... Mutluluğunu bir başkasına bağlama. Önce kendine yatırım yap çünkü sen mutlu olduğunda ilişkin de ışıldar."* (FE, Reels) Birbirini takip eden bu üç öneri, karşılıklı bağımlılığı paranteze almaktadır. MB'nin videoları ilişkiselliğin önemsizleştirilmesini daha da ileri bir boyuta taşır: *"Seni anlamaya niyeti olmayan kişilere kendini açıklamayı bırak"* (MB, Reels), *"Kendi istek ve ihtiyaçlarını önemseyerek..."* (MB, Reels). Bu ifadelerde sık sık geçen "manipölasyon", "sınır koyma", "kendine yatırım" gibi ifadeler, bireyselleştirmenin araçları olarak işlev görmektedir, karşılıklı anlama çabası "lüzumsuz" bir emek olarak kodlanmaktadır.

Bu genel anlatıda mutluluk tamamen bireysel bir iç mesele olarak görölmekte ve birey bir "girişim ve yatırım nesnesi" olarak yeniden konumlandırılmaktadır. Kendisini sürekli dönüştürerek daha iyi olmak, daha etkili olmak için çabalayan bu birey, adeta yeni zamanların etiğı olan girişimci etiğinin müşahhas halidir. Özneyi kendini sürekli sorgulamaya, özgür kararlar almaya davet eden, ama bu sorgulama sonucu özgürlüğün koşulunu da eski pasif hâlden kurtulup kendisinin girişimcisi olmasına bağlayan bir anlayışta, herkes kendi üzerinde çalışmalı ve her daim yeniden yapılandırmalıdır. Hedef azami performanstır. Bu kabulle birlikte, mutluluk, bu konuda konuşma yetkisi olan uzmanların mihmandarlığında, en derinlerdeki içselliliğin bulanık sularında aranıp bulunmaya çalışılır. Ki başkalarıyla karşılaşmalarımızda aldığımız yaraların izlerinin muhafaza edildiğı yer de bu derinlerdir. Ama kendini severek, ilişkilerin yüklerinden arınarak bu yaraların da üstü örtölmüş olur.

Mutlulukla ilgili terapötik söylemin merkezinde yer alan, kendine bakmak ve kendilik bilgisinin mutlu olmak için esas olduğı fikrine paralel olarak, *Reels* videolarında da psikologlar kişiyi "kendine sorular sorma"ya ve "içsel bir diyalog

kurma"ya teşvik ederler. Daha iyi ve mutlu bir benliğe ulaşabilmek için kişinin sürekli kendi iç dünyasını incelemesi, Foucaultcu anlamda “kendilik bakımı”nı ihmal etmemesi ve asıl önemlisi kendini bilmesi gerekir. Aslında “kendini bilmek” hemen bütün geleneksel anlatılarda öne çıkan bir insani haslettir. Sokrates’in Delfi Mabedi’ndeki “kendini bil” çağrısı, Marcus Aurelius’un bir sosyal medya mottosuna dönüşen “iç kale” vurgusu, Augustinus’un hakikati bulmak için yöneldiği “iç adam”ı, hemen hepsi de insanın içine yönelmesi ve kişinin kötü huylardan arınıp erdemlerle bezenmesinin ilk şartı olarak kendini tanıması gerektiğine vurgu yapar. İslam ahlak felsefesinde de kendini bilmek (*ma’rifetü’n-nefs*), insanın kemâle ve hakikat bilgisine ulaşma çabasının başlangıcı olarak görülmektedir. Tasavvufi kaynaklarda çok sık yer alan “Kendini bilen Rabbini bilir” (*men arefe nefsehu fe kad arefe rabbehu*) sözü, insanın Hakk’ı bilebilmesi için nefsin/kendini bilmesi gerektiğini vurgular. Bu bilmenin terapötik kültürdeki bilme ile karşılaştırmalı bir incelemesi yapılmalıdır. Zira tasavvuf geleneğindeki "kendini bilme", nefsin katmanlarını keşfetme, ilahi hakikate yaklaşma ve varoluşsal bir dönüşüm sürecidir. Fakat çağdaş bazı incelemelerde bilmenin mahiyetinde hiç fark yokmuş gibi, “kendini bilmek” ile çağdaş psikometri literatüründe "bireyin zaman içindeki deneyimlerine, standartlarına yönelik farkındalığı" olarak tanımlanan, bilişsel-deneyimsel bir süreç olarak kabul edilen “öz bilgi” kavramı aynı cümle içinde kullanılabilmektedir.¹⁴ Bu konunun araştırılmasını başka çalışmalara bırakarak saha verilerinde çağdaş terapötik kültürle paralel bir “içe dönüş” ve “kendini bilme” çerçevesinin hâkim olduğunu söylemekle yetinelim.

Fakat mülakatlarda da geleneksel figürlere ve fikirlere atıf yapılırken benzer bir şekilde kavramların epistemolojik çerçevesi dikkate alınmaksızın kes yapıştır

¹⁴ Mesela Demirci ve Şar’ın (2017) "Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı makalesi bu açıdan karşılaştırmalı bir incelemeye tabi tutulabilir. Çalışma, girişte Delf Mabedi’ndeki “Kendini bil” çağrısından Yunus Emre’nin “İlim kendin bilmektir” ve Hacı Bayram Veli’nin “Sen seni bil” mısralarının yer aldığı deyişlerini de içeren zengin atıflarla başlar. Ardından, bilmenin ontolojik, epistemolojik boyutlarına hiç atıf yapmaksızın, Ghorbani, Watson ve Hargis’in (2008) geliştirdiği Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği (Integrated Self-Knowledge Scale) ile ölçüm bölümündeki operasyonel tanıma geçer. Etik normatif ufkun daralmasını ele alacağımız bir sonraki bölümde sahadaki katılımcıların benzer çelişkilere dair farkındalıklarını ve rahatsızlıklarını örnekleyeceğiz.

mantığı ile hareket edildiği gözlenmektedir. Mesela varoluşçu ekolden KD bekleneceği üzere Stocılığa sık sık atıfta bulunur:

İçsel tarafımıza bakacağız önce. Evet yani Stoacı düşünce de bunu söylüyor. Varoluşçu yaklaşım da bunu söylüyor aslında baktığımız zaman. Yani dışarıda arayamayız dış etkenlerde. Kendi içimizde, dış etkenlerle ilişkiliyiz, dışarıyı tamamen atmıyorum. Bir ilişkimiz var. Ama kendi içimizde biz var olup özümüzü oluşturdukça o dünyada varız. Özümüzü de nasıl oluşturuyoruz? Seçimler yaparak.

KD'nin söylemi, çağdaş terapötik içselleştirme ile antik felsefi içe dönüş arasındaki sınırın nasıl belirsizleştirildiğinin bir örneğidir. Antik Stoacılık, bireyin iç dünyasına odaklanmanın yanı sıra erdem, toplumsal sorumluluk ve kozmik düzenle uyum vurgusunu da taşımaktadır. Marcus Aurelius'un *Kendime Düşünceler*'indeki (2025) "iç kale" metaforu, aynı zamanda bir imparatorun toplumsal sorumluluklarını ihmal etmeden iç huzuru aramasının ifadesidir. Sahada ise bu felsefi gelenek, erdem ve toplumsal sorumluluk boyutundan arındırılarak, yalnızca "içsel huzur tekniği" olarak yeniden üretilmektedir. FE'nin *Reels* videosunda Marcus Aurelius'tan alıntılanmış "İç huzurun anahtarı her şeyi olduğu gibi kabul etmektir, olmasını istediğiniz gibi değil" ifadesi, bu seçici kullanım tarzının bariz bir örneğidir. "Her şeyi olduğu gibi kabul etmek", yoksulluğu, eşitsizliği, adaletsizliği olduğu gibi kabul etmek şeklinde anlaşılmakta ve antik Stoacılığın erdem vurgusu görmezden gelinerek, neoliberal bireyselliğe eklenmektedir.

Modern kabul terapileri, büyük ölçüde birey merkezli, seküler ve işlevsellik (adaptasyon) odaklıdır. Bireyin mevcut sosyoekonomik ya da psikolojik düzene uyum sağlamasını, stresle başa çıkmasını kolaylaştırmayı amaçlar. Marcus Aurelius'ta ise kabul, neoliberal bir "kendini iyi hissetme" veya "stres yönetimi" aracı değil, ontolojik bir duruştur. İmparator, cephede savaşırken veya bir salgınla mücadele ederken "iyi hissetmek" için değil, bir insan ve bir yönetici olarak evrene karşı ödevini eksiksiz yapmak üzere kabulü bir zırh olarak kullanır.

Pozitif psikolojinin "içselleştirme" çağrısı ile klasik felsefi-ahlaki geleneklerin "içe dönüş" çağrısı, yüzeyde benzer bir gramere yaslanıyor gibi görünseler de farklı ontolojik düzlemlere atıfta bulunurlar. Bu ayrım, sahanın bize sunduğu malzemenin

daha derin bir okumasına imkân tanyacağı gibi, takip eden bölümde bu tür geleneksel kavramların psikolojinin diline tercüme edilirken etik-metafizik boyutlarını kaybettikleri ve sadece hissediş düzeyinde bir anlamı muhafaza edebildikleri, sahadan örneklerle ortaya konulacaktır.

“Dünya olması gerektiği gibi devamlılığını sürdürürken herkes bu düzen içerisinde mutluluğu kendi iç dünyasında bulabilir” (GÇ, *Reels*) ifadesi, bizi bu iç dünyaya dönüş çağrısının sosyopolitik ve ekonomik sonuçlarını düşünmeye davet etmektedir. GÇ’nin çerçevesini çizdiği dünya “olması gerektiği gibi”dir, bireye düşen bu düzene uyum sağlamaktır. Eğer kendi iç dünyasına dönüp mutluluğu bulamıyorsa, bunun sorumluluğu, çevrede, toplumda, ekonomide değildir. İçselleştirmenin bizi getirdiği yer, mutluluk sorumluluğunun tamamen bireyin omuzlarına yüklendiği bir vasattır. Bu sebeple, nasıl ki mutluluk becerisini kazanmak için kişi içinde bir yerlerden çalışmaya başlamalı ise, bu ameliyenin ve sonuçlarının bütün sorumluluğunu da bizzat birey yüklenmelidir. İçselleştirmeden bireyselleştirmeye geçmek o yüzden anlamlıdır.

3.4.3. Bireyselleştirme

Mutluluğu gerçekleştirmek üzere kişinin kendi içine dönüp bakması ve kendini bir çalışma sahası olarak inşa etmesi için işlevsel olan, yukarıda bahsettiğimiz birey ile benlik arasındaki ayrım, mutluluğu dışsal koşullardan kopararak tamamen bireyin kontrol etmesi ve yönetmesi gereken içsel bir göreve dönüştürdüğü için kişisel sorumluluğu büyük ölçüde artırır. Zira söz konusu ayrım, kişiyi kendi mutluluğunun inşasında yalnız bırakır, kişinin mutlu veya mutsuz olmasının toplumsal bağlardan ve koşullardan bağımsız olduğunu öne sürer. Böylece bireyin mutluluğu kendi kendine yetme kapasitesine, kendi benliğiyle olan ilişkisine ve benliğini ne kadar iyi yönettiğine bağlanmış olur.

Reels videolarında psikologlar bireylere hayat yolculuklarının tek sorumlusu olduklarını söyler. Bu anlayışa göre bireyler, kişisel tatmin ve mutlulukları için bir başkasına bel bağlamamalı, kendini bilme ve kendini sevme gibi "kendilik

teknolojilerini" (Foucault, 1999) geliştirerek kendi kendilerine yeten, özerk bireyler olmalıdırlar. Mutluluk sorumluluğunun sadece kişiye ait olduğu fikri sadece *Reels*'te konuşan psikologlarla sınırlı değildir. TD de bütün sorumluluğun bireyin kendisinde olduğunu söyler:

Mutluluğumuzdan en çok kendimiz sorumluyuz. Ne anne babamız ne devletimiz. Ne komşumuz ne işverenimiz. Onların hepsinin etkisi var. Ama en çok ben kendim sorumluyum. Bunu kabul etmezsek değiştiremeyiz. İş koşulları değişmez. Kolay değişmez. Devlet hemen değişmez. İş değişmez. Anne babanızın davranışlarını değiştiremezsiniz.

Cabanas ve Illouz'un (2019: 11) isabetle tespit ettiği üzere, "mutluluk buyruğu, bireylerin toplumun yapısal ekonomik ve politik çelişkilerinin yükünü taşımasına neden olur." Mutsuz birey artık toplumsal koşulların kurbanı değil, kendi beceriksizliğinin sonuçlarını yaşayan bir aktördür. FY'nin "*mutlu değilsen, losersın*" ifadesi, bu sorumluluk yüklemenin bizzat psikologlar tarafından fark edilen ağırlığını göstermektedir. Mutluluk bir tekniğe dönüşmüş, bu tekniğin adresi bireyin iç dünyası olarak belirlenmiştir. Eğer mutluluk öğrenilebilir bir beceriyse ve bu becerinin kaynağı bireyin iç dünyasıysa, o zaman mutsuzluk tamamen bireyin "başarısızlığı" olacaktır.

"Kabul ve yetinme" kodunda derlenen *Reels* verileri ise bu bireyselleştirme söyleminin başka bir yüzünü ortaya koymaktadır. BB "*Dünya böyle masalsı bir yer değil, dünya acımasız*" derken, "bunu kabullendiğimiz zaman daha gerçekçi oluyoruz" demektedir. PS'nin "*acı bir kahve verilmiş, sistem bu*" metaforu koşulları değiştirilemez bir veri olarak sunmakta, bireyin yapabileceği tek şeyin "süt eklemek", yani kendi iç tutumunu ayarlamak olduğunu ima etmektedir. Mutluluk söyleminin müdahale alanı, böylelikle bireyin iç dünyasıyla sınırlanmaktadır. Zaten pozitif psikolojinin de en güçlü argümanlarından biri, mutluluğun çevresel, toplumsal, kültürel ya da siyasal bir mesele olmadığı, tam aksine psikolojik ve bireysel bir mesele olduğu iddiasıdır. Bu fikir çok yaygın bir kabul gören ve yukarıda katılımcıların dilinden de aktarılan "mutluluk formülü" (Lyubomirsky vd., 2005; Lyubomirsky, 2022) üzerinden ifadesini bulur. İkinci Bölüm'de bahsi geçen, Easterlin paradoksu (Easterlin, 1974) diye bilinen ve gelir düzeyinin mutluluk düzeyi üzerinde önemli bir

etkisinin olmadığı şeklindeki teori, makro koşulların mutlulukla ilgisinin olmadığını iddia eden araştırmalarla savunulmaya devam etmiştir (Mesela Brickman, Coates ve Janoff-Bulman, 1978). Beklenenin aksine, ekonomik faktörlerin (içme suyuna erişim ve beslenme eksikliği düzeyi gibi), özgürlüğe ilişkin etkenler (mesela boşanma imkânı, kürtaj hakkı ya da intihar oranları), eşitlik ve toplumsal iklim (okuma yazma oranlarının düşüklüğü, aileye ve diğer kurumlara güven ya da toplumsal eşitsizlik oranları vb.) ya da nüfus baskısının (doğum oranları, nüfus yoğunluğu vb.) insanların mutluluğu ile pek bir ilgisinin olmadığını ortaya koyan pek çok araştırma yayımlanmıştır.¹⁵ Bu bilimsel verilerle de desteklenen genel anlayış, özellikle *Reels*'teki paylaşımlarını analiz ettiğimiz psikologların yukarıda bahsi geçen, sistemik sorunların değil, bireyin içsel organizasyonunun mutluluk için daha önemli olduğunu belirten ifadelerinde kendisini göstermektedir.

Bazı psikologların sosyoekonomik, politik, kültürel ve yapısal koşulları kabul etmekle birlikte, çözümü yine bireysel düzeyde araması da dikkat çekicidir. AB'nin (*Reels*) ifadesi bu paradoksu çok net bir şekilde ortaya koymaktadır: “*Vicdanlı bireylerden oluşan bir toplum.*” Bu ifade, bireyselleştirme mantığının bile “toplum” kavramına ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Ancak toplumsal değişimin yolu, yapısal dönüşümden değil, bireysel “vicdan” dönüşümünden geçmektedir. Her birey kendi vicdanını geliştirirse toplum dönüşecektir, ki bu mantık kolektif eylemi bireysel ahlaki gelişime indirgemektedir.

Eğer mutlu olmak için, hayatı huzurlu yaşamak için diğer insanların değişmesini bekleyen insanlar varsa, bu insanlar hayatta gerçekten mutlu olmayacak insanlardır. Çünkü diğer insanların değişmesi, bizi mutlu etmesi onların keyfine bağlıdır ve çoğunlukla bizim istediğimiz zamanda gerçekleşmez. Ama bir insan kendi hayatının, mutluluğunun, huzurunun ve tercihlerinin sorumluluğunu kendi üzerine aldığı zaman işte o insan mutlu oluyor. (BB, Reels)

Bu ifadede kategorik bir ayırım inşa edilmektedir: “diğer insanlardan bekleyenler” ve “kendi sorumluluğunu alanlar”. İlk grup “asla mutlu olamayacak insanlar” olarak, ikinci grup ise “mutlu olan insanlar” olarak konumlandırılmaktadır.

¹⁵ Bkz. Veenhoven, 1984; Diener, Diener ve Diener, 1995; Stevenson ve Wolfers, 2008; Kahneman ve Deaton, 2010.

Dayanışma beklentisi, “başkalarının keyfine bağılılık” olarak nitelenmekte, toplumsal destek ancak “sürpriz” olarak kabul edilebilir hale gelmektedir: “*Olur da birileri senin için bir şey yaparsa bu sürpriz olsun, o zaman seni daha çok mutlu edecektir.*” (BB, *Reels*). Başkalarından gelen destek, dayanışma ve yardım beklenmemesi gereken istisnai durumlar olarak sunulmaktadır.

Bireyselleştirme söyleminin becerileştirme, içselleştirme ve sorumluluk yükleme mekanizmalarıyla mutluluğu ya da mutsuzluğu ortaya çıkaran toplumsal koşulları görünmezleştiren yapısını daha ayrıntılı bir şekilde görmek üzere saha verilerini tekrar ele aldığımızda, bu yapıyı fark eden katılımcıların tespitlerini ve itirazlarını ihtiva eden zengin bir içerikle karşılaşyoruz.

3.4.4. Mutlulukta Toplumsal ve Ekonomik Koşulların Önemine Dair İtirazlar

Mutluluğun toplumsal ve ekonomik şartlardan bağımsız, sadece bireyin iç düzenlemesiyle, tercihleriyle ilgili bir fenomen olduğu şeklindeki genel kabul, popüler mutluluk reçetelerinin muhatap aldığı öznenin sosyoekonomik şartlardan azade olduğunu varsayar. FT’nin “*Kişi hangi şartlar altında olursa bunu gerçekleştirebilir*” sözleri bu kabulün en bariz ifadesidir. Bu öznenin sınıfı, cinsiyeti, etnik aidiyeti, vatandaşlık statüsü, bedeni yoktur. O, yalnızca kendi iç dünyasıyla baş başa kalmış soyut bir muhataptır. Fakat MA, mutluluk reçetelerinin hedef aldığı öznenin gerçekte kim olduğunu şu sözlerle sorgular:

Tabii ki seçimlerimiz de var ama yani bu seçimlerin bu kadar sınıfsız olduğunu iddia etmek bana çok şey geliyor. Bırakın kültürü, kültür de... zaten kültürün içerisinde bir sürü alt kültür var. Bunun içinde bırakın, yani bir cinsiyetimiz var, kadınlar başka, yani cinsiyetle ilişkin tarafları var mutluluğun ve mutsuzluğun. Kadınlar daha fazla yük taşıyor bazı durumlarda. Sınıflıyız, ırkımız var... Ama oradaki satış, pazarlanan, her şeyi bırakın sınıfsızmışsınız gibi.

Bu ifadeler, mutlulukla ilgili hâkim kurgunun sınıflı ve eşitsiz bir gerçeklik içinde sanki "sınıfsızmış gibi" davranan soyut bir muhatap varsaydığını ortaya koymaktadır. MA’nın “sınıfsızmış gibi” ifadesi, mutluluk reçetelerinin “her bireye eşit

ölçüde uygulanabileceği” varsayılan koşulları tersinden okumamızı sağlar. Mutluluğu becerebilen, başarabilen birey, esasında sakın bir ev ortamı, düzenli beslenme, yeterli gelir, boş zaman, fiziksel güvenlik, kimliğine yönelik bir tehdit hissetmeme, bedensel sağlık ve eğitim imkânı gibi zımni koşullara sahip bireydir. Karşımızda mutluluğu her hâlükârda başarabileceği söylenen, koşulları görünmez kılınmış belirli bir özne vardır: orta sınıf, cinsiyet açısından ayrıcalıklı, çoğunluğa mensup, vatandaşlık statüsü güvenceli, kentli ve eğitilmiş. “Ambalajlanmış mutluluk” vaadi her zaman belirli bir hayat tarzının, belirli bir beden ve belirli bir geleceğin vaadidir (Ahmed, 2016).

Pozitif psikolojinin bilimsel araştırmalarla da destekleyerek iddia ettiği "her hâl ve şartta mutlu olunabilir" retorikini dillendiren katılımcıların hilafına, mutluluğun maddi ve kurumsal birtakım ön koşullarının bulunduğunu çok daha net bir dille ifade eden katılımcılar da bulunmaktadır. Mesela HM, mutluluk sorusunun bizatihi kendisinin sınıfsal bir boyutu olduğunu, herkesin aynı soruya aynı yerden cevap veremeyeceğini şu çarpıcı ifadeyle dile getirmektedir: *"Anlam değişiyor ve mutluluğu destekleyen şeyler de değişiyor. Ekonomi mesela... Şu an açlık sınırında yaşayan, asgari ücretle yaşayan bir insana 'Mutlu musun?' sorusunu sormak küfür gibi gelir bana."* (HM) "Küfür gibi" tabiri, abartılı bir ifade değildir. Zira asgari ücretle yaşayan birine "Mutlu musun?" sorusunu yöneltmek, sadece zamansız bir soru sormak değildir; o kişinin gündelik hayatının nasıl bir kuşatma altında geçtiğini, ay sonunda fatura yığını karşısında nasıl bir nefes daralması yaşadığını, çocuğunun okul masrafları için nasıl bir sessiz utanca kapıldığını yok saymaktır. HM'nin sezgisi, mutluluk söyleminin sınıf-körü evrensellik iddiasının bir tür “etik şiddet” taşıdığını ima eder. Yapısal şiddete maruz kalmış kişiyi bir de "kendi seçimlerini gözden geçirmeye" davet etmek, üzerine ikinci bir katmanın eklenmesi anlamına gelir.

Benzer bir başka itiraz FY'den gelmektedir: *"Kaynakların olması lazım. Yani kaynaklar olmadan bu imkânsız bir şey. Yani çok da beklemek bazı insanlardan... haksızlık olabilir"* (FY). "Bazı insanlardan beklemek haksızlık" tespiti, becerileştirme söyleminin temelindeki "eşitlikçi özgürlük" varsayımına yönelik bir eleştiridir. Eğer mutluluk öğrenilebilir bir beceri ise ve bu beceriyi öğrenmek için zaman, para, ilgili

çevre, terapi imkânı, sağlıklı barınma gibi imkânlar gerekiyorsa, o zaman söz konusu kaynaklara erişimin sınıfsal olarak eşitsiz dağıldığı gerçeği nedeniyle becerileştirme söylemi de bu eşitsizliğe kayıtsız kalamamalı. Nitekim FY, "*Mutlu değilsen loser'sın*" şeklindeki ifadesiyle, becerileştirme söyleminin sınıfsal mağduriyeti bireysel beceriksizliğe tahvil eden gizli mekanizmasını teşhir eder.

Mesela güvencesiz istihdam, yetersiz sosyal koruma ve kronik kaygıyla tanımlanan, Guy Standing'in (2022) "prekarya" kavramı ile çerçevesini çizdiği yaşam şartlarının öznesinden hangi psişik kapasitesine binaen bir "mutluluk becerisi" geliştirmesi beklenebilir? Bu soru sorulmadığında, geç kapitalizmin patolojik yan etkileri, popüler terapötik söylemler aracılığıyla bireysel dengesizliklere ya da duygusal yetersizliklere indirgenerek depolitize edilir, ki Mark Fisher (2010) bu durumu "ruh hastalığı salgını" diye nitelemiştir. İncelediğimiz *Reels* videolarındaki kötü şartlara "uyumlanmak zorundayız" telkinleri tam da bu depolitizasyon tespitine örnek teşkil eden ifadelerdir (PS, *Reels*). Katılımcılardan psikolog MG de benzer bir biçimde, bireylerin hastalıklarını, zihinsel sağlık sorunlarını veya davranışsal problemlerini yalnızca kendilerine bağlamanın ve bunu "istersen yapabilirsin" düzeyine indirgemenin, aslında yapısal sorunların üstünü örten tehlikeli bir kaçış yolu olduğunu belirtmektedir.

BM'nin 2012'den beri yayımladığı Dünya Mutluluk Raporu başta olmak üzere uluslararası mutluluk sıralamalarında yıllardır en üst sıralarda yer alan İskandinav ülkelerinin "mutluluk sırrı", popüler kültürde "*hygge*", "*lagom*", "*sisu*" gibi kültürel-psikolojik kategoriler üzerinden açıklanmaktadır. Bu açıklamalar, söz konusu ülkelerin yüksek vergilendirme, güçlü sendikalaşma, kapsamlı sosyal güvenlik, ücretsiz yükseköğretim, ebeveyn izinleri, evrensel sağlık hizmeti, görece düşük gelir eşitsizliği gibi ekonomik-politik özelliklerini parantez içine almakta, bunun yerine taklit edilebilir bireysel davranış kalıplarını ön plana çıkarmaktadır. Mesela Wiking'in (2017) *Hygge: Danimarkalıların Mutluluk Sırrı* adlı kitabı Türkçeye tercüme edilmiştir ve çok satanlar arasında yer almaktadır. Bu tür girişimler, sosyal demokrat

refah rejiminin yarattığı kolektif duygusal güvenliği, bir tür "kültürel reçete"ye dönüştürerek bireysel tüketim diline tercüme eder.

MA'nın konuyla ilgili yorumu, toplumsal şartlardan bağımsız bir şekilde becerileştirilen mutluluk pazarlamasını hedef alır: *"Bu refahla ilgili bir şey mi? Yoksa kişinin kendisiyle ilgili bir şey mi? Yani en mutlu insanlar Danimarka'da, so what yani? Çünkü Danimarka hâlâ bir social welfare state, bunu niye söylemiyorsun da en mutlu insanlar Danimarka'da diyorsun."* MA'nın "so what?"ı, popüler mutluluk anlayışına ciddi bir itirazı ifade eder. Mutluluk eğer büyük ölçüde sosyal politika seçimlerinin bir bileşkesi olarak ortaya çıkıyorsa, neden tüm enerjimizi bireysel "iç dünya"ya odaklamaktayız? Neden Danimarka'nın yüksek vergilendirme rejimini değil de Danimarkalıların *hygge* alışkanlıklarını taklit etmeye çalışıyoruz?

Aynı ekseninde FY'nin "yeraltı şehri" anlatısı bir başka çarpıcı örnektir. FY, Finlandiya'nın herhangi bir küresel felaket durumunda bütün hizmet ve fonksiyonlarıyla birlikte vatandaşlarını içerecek şekilde yerin altında bir şehir kurabileceklerini, belki de şimdiden kurmuş olduklarını anlatır. Bu vurgu, devlet güvencesi ile kolektif güvensizlik arasındaki fark, bireysel "şükür pratiği" ile telafi edilebilir mi sorusunu sormamıza yol açmaktadır.

Diğer taraftan, FY sosyal politikanın insani gelişim üzerindeki etkisini de vurgulamakta ve mesela kadının emzirme izni alamamasının, bunun sonucunda çocuğun hem beslenme hem de psikososyal ihtiyaçlarının tam karşılanamamasının, çocuğun ruh sağlığını etkileyeceğinden, bunun bireysel bir mesele değil, bir sosyal politika meselesi olduğuna dikkat çekmektedir. Bir çocuğun ruh sağlığı, annenin emzirme izni süresine, yani bir sosyal politika kararına bağlıyken, bireye "pozitif düşün" ya da "kendi içinde huzur bul" demek ciddi bir odak sorunudur ve neoliberal öznenin sorumluluk yükü böyle bir mantıkla meşrulaştırılmaktadır.

Görüldüğü üzere mutluluğun kurumsal ön koşullarına ilişkin hatırlatmalar, katılımcıların sosyal politika eleştirilerinde daha açık bir ifadeye kavuşmaktadır. Bir başka hat ise tüketim ve performans kültürünü hedef alan eleştirilerdir. Katılımcılardan

HE bireyin kendisine sunulan tüketim ve performans cazibesinin peşinde koşmasını, buna rağmen mutluluğun daima bir adım önde, asla ulaşamaz mesafede olmasını, “havuç kovalama” metaforu üzerinden eleştirir. HTC’nin “herkese çocuk kalmayı empoze eden sistem” tespiti, aynı doğrultuda bir başka eleştiridir. Tüketim kapitalizminin sürdürülmesi, yetişkin sorumluluğunu üstlenmemiş, sürekli yeni hazlara ulaşmak isteyen bir öznelliği gerektirir ve bu özne, tanımı gereği “mutluluk” peşinde, sonu gelmez bir koşunun içindedir. Ama bu koşu, herkes için eşit şartlarda gerçekleşen bir koşu değildir.

Bu incelemenin bizi götürdüğü nihai nokta, bazı psikologların bu kuşatmanın farkında olduğu, ancak bu farkındalığı tutarlı bir alternatif söyleme dönüştürmekte zorlandığı tespittir. Yukarıda ayrıntılarını aktarmaya çalıştığımız mutluluk etrafındaki hâkim yaklaşım tarzını kısaca betimleyecek olursak, özellikle *Reels* videolarında görüş bildiren psikologların söylemlerinde mutluluk, bireyin çalışarak, çaba göstererek ve belirli becerileri geliştirerek elde etmesi gereken bir hedef olarak tarif edilmektedir. Bu çerçevede mutsuzluk, toplumsal, siyasal veya ekonomik koşullarla değil, bireyin “beceri yetersizliği”, “duygularını düzenleyememesi” gibi nedenlerle ilişkilendirilmektedir. Mutluluk, bireyin "üzerinde çalışması", "geliştirmesi" ve "yönetmesi" gereken bir özelliktir. Bu bireyselleştirici söylem, mutluluğu öğrenilebilir bir beceriye dönüştürmekte, onu dışsal koşullardan kopararak "iç dünya"ya yerleştirmekte ve mutsuzluğu bireysel bir başarısızlık olarak kodlamaktadır.

Mutluluk bir varoluş durumu değil, başkalarına sorumluluğun muhafaza edildiği bir ilişki de değil, daha ziyade bir yaşam kaynağıdır ve bu kaynak potansiyel olarak bağımsız, girişimci ve kişisel çıkarını koruyan bir failin uhdesinde bulunur. Bu yeni söylemin gösterdiği yönden bakıldığında, hayat potansiyeller ve fırsatların yer aldığı dinamik bir saha olarak görülür ve mutluluk da duygusal iyi-oluşla ilgili stratejik bir program izlenerek gerçekleştirilebilecek bir amaç olarak sunulur. Başka bir ifadeyle, yeni mutluluk söylemi kişinin dünya ile ve kendisi ile ilişkisinde köklü bir dönüşüm önerir, bireyin sürekli olarak kendi içine dönmesini, kendine sorular

sormasını ve içsel bir diyalog yürütmesini talep eder. Terapötik kültür, kişinin kendi duygularını yönetebilmesi, kendini geliştirmesi ve kendini bilip sevebilmesi için bu "kendilik bakımı"nı vazgeçilmez bir koşul olarak sunar.

Mutluluğun kişinin başkalarına karşı davranışlarının zorunlu kıldığı ahlaki taleplerle hiç ilgisi yoktur. Kişinin kozmolojik düzendeki yeriyle, hatta özneliliğin hermenötiğinin zorunlu kıldığı hiçbir şeyle de ilgisi yoktur. Mutluluk psikolojik bir budamaya tabi tutulmuş (Binkley, 2014), özne tarafından işlenmiş bir mülktür ki benliğin duygusal manipölasyonu söz konusu özne için basit bir tekniktir. Bu duygusal manipölasyon ve uygulanan teknikle birlikte mutluluk artık daha önceki dönemlerdekinden farklı bir konuma yerleşmiştir, “hiçbir ahlaki gönderisi olmayan derin bir psikolojik tepki ve bireyin, psişik içsellige, biyografiye veya herhangi bir tür toplumsal ilişkisine irca olunamayan biyolojik bir potansiyeli olarak görölmektedir.” En önemlisi de “psikosomatik benliğin plastik bir sıfatına indirgenmiştir” (Binkley, 2014: 2). Takip eden bölümde bu indirgemenin katılımcılar tarafından nasıl algılandığı ve bu duruma nasıl tepkiler verdikleri ele alınacak.

3.5. ETİK-NORMATİF UFKUN DARALMASI

Mutluluk söyleminin gündemime giriş sürecine, Önsöz’de değinmiştim. Konuyla ilgili yirmi yıl önce kaleme aldığım ilk yayının başlığı “Ambalajlı Mutluluk” idi. Yazı, hem mutluluğun bir hâl olmaktan ziyade kişinin piyasadaki cari formlardan birini benimseyerek ulaşabileceği bir ambalaja dönüşmesini, hem de hâkim mutluluk söyleminin bireyi toplumsal, ekonomik, siyasal ve kültürel çerçeveden tamamen soyutlayarak kendi üzerinde odaklanmaya yönelten yapısını fark eden bir yerden bakıyordu konuya. Tez konusu belirlerken de bireyi toplumsaldan soyutlayıp bir performans öznesine dönüştüren ve insanı tamamen bu dünya ile sınırlı kabul eden, metafizik bir gönderisi olmayan, iyi hayat nedir sorusunun sorulmasına izin verilmeyen bir “mutluluk” söyleminin eleştirilmesi gerektiğine dair görüşüm netleşmişti. Fakat muhataplarım psikologlar olduğundan, belki de mülakatların seyri esnasında doğrudan iyi hayat ve ahlakla mutluluk ilişkisini sormayıp daha ziyade

mutluluğun ölçülebilir bir değişkene indirgenmesi, psikolojikleşme, terapi kültürü ve neoliberal sistemin özneleşme süreçleri gibi konuları öne çıkaran sorularda ve onların cevaplarını detaylandırmakta yoğunlaşmış olduğumu gördüm. Oysa zihnimin arka planında bu bakış açısı “teorik duyarlılık” sağlayan kavramsal çerçeve olarak mevcuttu. Ama görüşme kılavuzunda bu bölümde sorunsallaştıracığım erdem, ahlak ve etik gibi konulara dair sorular yer almıyordu. "Mutluluğu nasıl tanımlıyorsunuz?", "Mutluluğa nasıl ulaşılır?", "Sizi en çok mutlu eden nedir?" gibi sorular, konuyu zaten psikolojinin kavramsal çerçevesi içinde konumlandırmaya matuf sorulardı. "Mutluluk ile erdem arasında nasıl bir ilişki kuruyorsunuz?" ya da "Mutluluğun ahlaki boyutunu nasıl değerlendiriyorsunuz?" gibi sorular sormadığımı, deşifreleri okuma ve kodlama aşamalarında idrak ettim. Ben de araştırmacı olarak, tıpkı katılımcılar gibi, psikolojinin kavram repertuarı ile konuşmaktaydım. Bu hatırlatmanın bir metodolojik itiraf olarak değil, analitik bir veri olarak ele alınması gerektiğini söylemeliyim.

Katılımcıların büyük çoğunluğunun mutluluğu tanımlarken ve tartışırken erdem, ahlak, etik veya benzeri bir normatif çerçeveye kendiliğinden başvurmamış oldukları, analizin ancak ikinci yarısında, mutluluğu nasıl tanımlıyorlar, hangi konumdan tanımlıyorlar, özneleşme sürecinde nasıl bir konuma yerleştiriyorlar soruları etrafında bir örüntü yakaladıktan sonra dikkat alanıma girdi. Bu kavramlar, görüşmelerin organik akışı içinde yalnızca birkaç katılımcıda ve birkaç noktada kendiliğinden ortaya çıkmış, araştırmacının doğrudan sorduğu bir iki durum dışında, konu büyük ölçüde konuşma çerçevesinin dışında kalmıştı. Böyle olunca, sahada olmayanı analiz etmek üzere veriyi yeni bir kategorik incelemeye tabi tuttum.

Daha önceki alt bölümlerde ortaya konulduğu üzere, mutluluğun tanımlanmasına, özneleşme süreçlerine dair tartışmaların ağırlıklı olarak psikolojik-teknik bir dil içinde şekillendiği görülmektedir. "Psikolojik iyi-oluş", "yaşam doyumu", "stres yönetimi", "farkındalık", "kendi potansiyelini gerçekleştirme" gibi kavramlar konuşmanın merkezinde yer alırken, "erdemli yaşam", "ahlaki olgunluk", "iyi insan olma" gibi normatif kavramlar konuşma repertuarının kıyısında, hatta büyük ölçüde dışında kalmaktadır.

Tezin Birinci Bölüm’ünde ele alındığı üzere, modernlik öncesi düşünce geleneklerinde mutluluk “iyi hayat”tan ayrı düşünülemez bir bütünlük içinde kavramsallaştırılmaktaydı. Aristoteles’in ödomonisi (*eudaimonia*) erdemsiz düşünülemezdi. İslam felsefesinde *sa’âdet*, ahlaki yetkinlik (*kemâl*) ve erdemin (*fazîlet*) birlikteliğini gerektiriyordu. İkinci Bölüm’de ise mutluluk biliminin psikolojik iyi-oluş kavramını merkeze alarak mutluluğu ölçülebilir, karşılaştırılabilir ve müdahale edilebilir bir psikolojik değişkene dönüştürme süreci incelendi. Bu bölümde söz konusu dönüşümün Türkiye’deki mutluluk söyleminde nasıl yansımalarla karşılık bulduğunu konu alan bir analiz yapılacaktır.

3.3. alt bölümünde, mutluluğu tanımlarken kullanılan kavram ağı, neyin tercih edildiğini, neyden vazgeçildiğini, bu seçim sırasında nasıl bir müzakere yürütüldüğünü anlamak için analize izin veren bir niteliğe sahip. Hatırlanacak olursa, o bölümde psikologların mutluluğu tanımlarken kavramın muğlaklığına, karmaşıklığına vurgu yapsalar ve daha geniş ve kuşatıcı kavramlara ihtiyaç olduğunu belirtse de disiplinler bakış açıları gereği daha ziyade duygusal deneyim, iyilik hali ve iyi hissetme üzerinde mutabakat sağlamış olduklarını ortaya koymuştuk. Fakat bu disiplinler dilin yetersizliğini eleştiren ve etik-normatif bazı kavramlar öneren seslerle de karşılaşmıştık. İşte bu bölümde önce etik-normatif ufukla ilgili terminolojik bir çerçeve çizilecek, ardından bu teorik çerçeve sorununun sahada nasıl görüldüğünü, nadiren doğrudan, çoğu zaman dolaylı bir şekilde dile getirilen hatırlatmalar üzerinden inceleyeceğiz.

3.5.1. Terminolojik Çerçeve: “Etik-Normatif Ufuk” Kavramı

Üçüncü Bölüm girişinde belirtildiği üzere, söylem, belirli bir toplumsal alanda dolaşımda olan, birbirleriyle ilişkili kavramlar, anlatılar, sınıflandırma şemaları, metaforlar ve değerlendirme ölçütlerinden oluşan ve belirli bir konunun (bu çalışmada mutluluğun) çerçevesini, kimin bu konuda söz söylemeye yetkili olduğunu, hangi olguların "açıklanmaya değer", hangilerinin "doğal" sayılacağını önceden çerçeveleyen, göreceli düzenli bir anlamlandırma rejimidir. Bir anlatıda neyin söylendiği

kadar neyin söylenmediği, hangi öznelerin, nesnelerin ve kavramların dışarıda bırakıldığı da söylemin yapısını belirleyen hususlar arasındadır. Bir söylemin en güçlü dışlama biçimi açık bir reddiyeden ziyade, "düşünülmemesi", "akla gelmemesi", "konuşma repertuvarında bulunmaması"dır; daha açık bir ifadeyle bir kavramın söylemsel evrende görünmez kılınmasıdır. Türkiye’de mutluluk söylemini araştırırken sahada gözlemlenen durum da bu açıdan bakılarak yorumlanabilir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu mutluluğu erdemle, ahlakla veya normatif bir vizyonla ilişkilendirmemiş, bu kavramlar konuşma esnasında zaten "akılda olan" kavramlar olmadığı için dilde de ifadeye kavuşamamışlardır.

Gömülü teori, araştırmacının sahadaki "yoklukları" analitik bir kategori olarak ele almasına imkân tanır, hatta gerektirir. Charmaz'a (2014) göre veri yalnızca açıkça ifade edilen sözcüklerden ve temalardan ibaret değildir. Sessizlikler, boşluklar ve belirli konuların konuşulmama biçimleri de araştırmacının yorumlayıcı çerçevesi içinde anlamlı veriler olarak ele alınmalıdır. Bu alt bölümde, böyle bir metodoloji izleyerek katılımcılar arasında erdem, ahlak, etik ve normatif bir "iyi hayat" vizyonunun yokluk haritasının izini sürdük.

Katılımcıların "normatif" kavramlara referans vermediği, yani mutluluğu iyi hayat, erdem gibi kavramlarla bağlantılı bir evrenin içinden tanımlamadığı tespitinden yola çıkan bir analize teşebbüs etmeden önce teorik çerçeveyi netleştirmemiz, bu sebeple de önce normatif ile, “etik-normatif ufkun daralması” ile ne kastedildiğine ve kavramların gerek bu bölümde gerekse tezin genelindeki kullanımına ilişkin bir açıklama yapılması faydalı olacaktır. Normativite, disiplinler arası esnekliğe sahip bir kavramdır. Sosyolojik literatürde normativite daha ziyade toplumsal normları, uyum baskısını ve kolektif düzenleyici mekanizmaları ifade etmekte kullanılan bir kavramdır. Bu bağlamda normatif olan, belirli bir toplumun ya da grubun sahip olduğu, çoğunlukla yazısız kurallar bütünüdür. Ahlak felsefesinde ise normatiflik, “olması gereken”i “olan”dan ayıran, eylemin ve yargının rehberi olan ilkelere işaret eder. Foucaultcu çözümlemede normativite, bizzat normalleştirme pratiğiyle birlikte ele alınır ve belirli öznellik biçimlerini “normal”, diğerlerini “anormal” ya da “sapma”

olarak kodlayan bilgi-iktidar mekanizmalarını imler (Foucault, 2019). Psikometrik literatürde ise normatif, daha dar ve teknik bir anlam taşır. Popülasyondaki ortalama dağılıma dayalı referans standartlarını, yani ölçeğin “normları”nı ifade eder. Bu kullanımların her biri kendi bağlamında anlamlıdır. Ancak bu çalışmada normatife yüklenen anlam, bahsi geçen tanımlamaların hiçbirisiyle tam olarak örtüşmemekte, bazılarıyla kısmen kesişmekte, bazılarında ise kategorik olarak ayrılmaktadır.

Bu çalışmada normativite ile kastedilen, belirli bir “iyi hayat” tasavvuruna bağlı, teleolojik, yani insanın neye doğru yönelmesi gerektiğini belirleyen bir gayeye yaslanan, erdem ve ahlaki yetkinlikle ilişkilendirilmiş ve aşkın bir referansa (kozmojik, teolojik ya da felsefi) atıfla tanımlanan bir etik çerçevedir. Başka bir deyişle, bu çalışmada normatif olan şey ne yalnızca toplumsal uyum baskısı, ne salt biçimsel bir “olması gereken” ilkesi, ne bir normalleştirme pratiği, ne de psikometrik kullanımdaki gibi istatistiksel bir referans ölçütüdür. Burada söz konusu olan, insan yaşamının gayesine dair kurucu bir yönelim içeren, bu yönelimi erdem pratikleriyle bağlayan ve hem bireysel hem de kolektif varoluşa anlam veren bütünlüklü bir etik ufuktur.

Alasdair MacIntyre’in (2001) terminolojisiyle ifade edilecek olursa, bir “*telos*” tasavvurunu, bu *telosa* ulaştıracak erdemleri ve bunları anlamlı kılan bütünlüklü bir ahlaki şemayı içeren bir çerçevedir. MacIntyre’a göre klasik Aristotelesçi geleneğin ayırt edici özelliği, bu üç öğeyi, yani doğası itibarıyla belirli bir *telosa* yönelmiş insan tasavvurunu, bu *telosa* yaklaştıran erdem pratiklerini ve bu pratikleri anlaşılır kılan ortak ahlaki anlatıyı tek bir yapıda toplayabilmesiydi. Aydınlanma’nın ahlaki akıl üzerine yeniden temellendirme projesi, bu üçlü yapının teleolojik boyutunu tasfiye ettiği için, geriye yalnızca birbirinden kopmuş ilkeler, kurallar ve erdem fragmanları bırakmıştır. MacIntyre’a (2001) göre modern ahlak söyleminin tutarlı bir gerekçelendirme zemini bulamayıp duyguculuğa (*emotivism*) sivrulmasının asıl nedeni, bu tarihsel-kavramsal bağlamın kaybıdır. Bu çalışmada etik-normatif ufuk teriminin bütünlük boyutu ile ilgili teorik çerçeve, MacIntyre’ın bu tespitinden yola çıkarak düşünülmüştür. Mutluluk, erdem ve *telos* ayrı ayrı kavramlar olarak ele

alınmaz; bu üçü ancak birbirini gerektiren ve birbirini anlamlı kılan bir yapı içinde ahlaki içerik kazanır. “Etik-normatif ufku daralması” ifadesinin ilk katmanı, modern mutluluk söyleminde böyle bir bütünlüklü yapının bulunmayışını imler.

Charles Taylor (2008) aynı meseleyi farklı bir kavramsal dille formüle eder, modern kimlik krizini, bireylerin eylem ve tercihlerine anlam veren “ahlaki ufuklar”ın (*horizons of significance*) aşınmasıyla ilişkilendirir. Taylor’a göre anlamlı bir hayat ancak belirli şeylerin diğerlerinden daha değerli, belirli yaşam biçimlerinin diğerlerinden daha tam olduğunu gösteren bir ufuk içinde mümkündür. Bu ufuklar silindiğinde bireysel tercihler özgürleşir, fakat kişi, neyi neden seçtiği konusunda başvurabileceği kolektif ve aşkın bir ölçütten yoksun kalır (Taylor, 2008).

Zygmunt Bauman ise meseleyi doğrudan ahlakın akıbeti üzerinden ele alır. Modern projenin ahlakı bir kurallar bütününe indirgeyerek ahlaki olanın asıl kaynağını, yani öteki ile yüzleşme deneyimini gözden kaçırdığını ortaya koyar (Bauman, 2016). Bauman’a göre, modern toplumda ahlak krizi, ahlaki kuralların yokluğundan değil, ahlaki duyarlılığın aşınmasından kaynaklanır. Modern kurumlar belirli edim alanlarını ahlaki muhakemenin dışına çıkararak “etik açıdan tarafsız bölgeler” üretir, bu bölgeler hakkında konuşurken etik-normatif dilin kullanılması uygunsuz, duygusal veya bilim dışı sayılır (Bauman, 2020). Bu sebeple, etik-normatif ufku daralması modern toplumun belirli alanları ahlaki dilden arındırarak “tarafsız” hale getirme eğiliminin bir sonucudur.

Talal Asad’ın (2020) modern epistemenin geleneksel kavramları kendi kategorilerine tercüme edebileceği varsayımına eleştirel yaklaşımı da saha analizi esnasında karşılaştığımız yokluk ile ilgili analize ufuk açıcı bir boyut kazandırır. Asad geleneksel pratiklerin "kendisini tamamlamak ve yetkinleştirmek için ihtiyaç duyduğu zaman, yani geçip gitmiş olan, yeniden karşılaştığı ve yeniden tahayyül ettiği geçmiş"in modernliğin müdahale süresine ve rasyonalitesine "tercüme edilemez" olduğunu vurgular. Bu tercüme edilemez boyutlar, modern epistemenin sınıflandırma ızgarasından geçtiğinde her seferinde dışarıda bırakılır (Asad, 2020). Bu çalışma söz konusu olduğunda, saadet, sabır, şükür, huzur gibi farklı bir zamansallığa ait

kavramların psikolojinin diline tercüme edilemezliği meselesi gündeme gelmektedir. Etik-normatif çerçevenin kendisine modern mutluluk biliminin ortaya koyduğu mutluluk söylemi içinde yer bulamayışını, bu bölümün sonlarında “huzur” kavramı üzerinden inceleyeceğimiz üzere, dile getirildiğinde de içerik kaybına uğramasını Asad’ın bu analizi üzerinden görmek mümkündür.

MacIntyre (2001) bütünlüklü ahlaki şemanın çöküşünü, Taylor (2008) ahlaki ufukların aşınmasını, Bauman (2016) ahlakın kuralcı bir aygıtı indirgenmesi yoluyla ahlaki duyarlılık kaybını ve modern kurumların edim alanlarını ahlaki muhakemenin dışına çıkararak etik-dışı tarafsızlık bölgeleri ürettiğini, Asad (2020) ise modern bilgi rejiminin geleneksel kavramları kendi kategorilerine tercüme ederken asimetrik bir yapı ortaya çıktığını ortaya koyan değerlendirmeler yapar. Bu tespitler, etik-normatif ufukun daralmasının tek bir kuramsal çerçeveye sığamayacak kadar çok katmanlı bir olgu olduğunu göstermektedir.

Bu kavramsal çerçeveyi Birinci ve İkinci Bölüm’de atıfta bulunulan iki büyük gelenek üzerinden gözlemlemek mümkündür. Aristoteles’in (2020) *eudaimonia* kavramı, yalnızca öznel bir iyi-hissetme durumu değil, insanın kendine özgü işlevini erdemli bir etkinlik içinde gerçekleştirmesi olarak tanımlanır. Bu çerçevede mutluluk belirli bir karaktere, pratik akla (*phronesis*) ve ahlaki yönelime sahip olmayı gerektirir. İyi yaşam, iyi insan olmayı zorunlu kılar. İslâm düşünce geleneğinde ise, Fârâbî’den İbn Miskeveyh’e, İbn Sînâ’dan Gazâlî’ye uzanan çizgide, insan nefsinin güçlerini yetkinleştirerek (*kemâl*) nihai gayeye ulaşması, “saâdet” kavramı ile ifade edilir. Bu gelenekte ahlaki değerleri, iyiyi ya da kötüyü belirleyen nihai ölçüt “en yüce gaye”dir. Bu da “en yüce mutluluk”tur ve mutluluğa ancak yetkinlikle ulaşılabilir (Bircan, 2001). Her iki gelenekte de mutluluk ile erdem arasındaki bağ dışsal ve araçsal değildir, içsel ve kurucu niteliğe sahiptir. Tezde kullanılan “etik-normatif ufuk” terimi, işte bu bütünlüklü yapıyı, *telosu*, erdemi, aşkın referansı ve ahlaki anlatıyı bir arada ifade eden bir çerçeve olarak kullanılmaktadır.

Esasında çağdaş mutluluk söylemi, özellikle pozitif psikolojinin ivme kazandırdığı mutluluk bilimi de normatiftir. Zira bireye mutlu olması gerektiğini

söyler, belirli duygu düzenleme tekniklerini önerir, “sağlıklı” ile “patolojik”, “işlevsel” ile “işlevsiz”, “uyumlu” ile “uyumsuz” arasında keskin ayrımlar kurar. Değerler konusunda tarafsızlık iddiasına rağmen hangi duyguların arzu edilir, hangilerinin problematik olduğuna dair örtük bir hiyerarşi üretir (Rose, 1996; Binkley, 2014). Fakat bu normativite, uygulama ve teknik düzeyinde caridir, yani öznenin ne yapması gerektiğini, mesela duygusunu nasıl yöneteceğini, dikkatini nasıl yönlendireceğini, şükran pratiğini nasıl uygulayacağını söyler.

Halbuki tezin sorunsallaştırdığı eksiklik/kayıp/daralma meselesi, neyin yapılması gerektiği, niçin yapılması gerektiği, neye doğru yönelineceği ve bu yönelimin hangi “iyi hayat” tasavvuruna hizmet ettiği hususlarının hemen hemen hiç dile getirilememesidir. Başka bir deyişle, hâkim mutluluk söylemi klasik etik-normatif çerçevenin yerine geçen bir normatif düzenleme pratiği olarak işlemektedir. Fakat bu yerine geçme, bir etik içeriğin yerine başka bir etik içeriğin konulması biçiminde değil, etik olanın teknik olana, teleolojik olanın prosedürel olana tercüme edilmesi biçiminde gerçekleşmektedir. Bu tercüme sürecinde etik içerik ve insanın “niçin” sorusunu sorma imkânı görünmez hâle gelir. Taylor’ın (2008) ifadesiyle bu, sığılmış, ahlaki ufkundan koparılmış, teleolojik yönelimini yitirmiş bir normatifliktir. Bauman’ın ifadesiyle, ahlaki duyarlılığın aşındığı, edim alanlarının etik dışı tarafsızlık bölgelerine dönüştürüldüğü bir düzenlemedir (Bauman ve Donskis, 2020). Asad’ın (2020) ifadesiyle ise tercüme rejiminin asimetrisini görünmez kılan bir epistemik formasyondur.

Bu çalışmada yukarıda tanımlanan anlam alanına gönderme yapmak üzere öncelikli olarak “etik-normatif içerik” ve “etik-normatif ufuk” ifadeleri kullanılacak, fakat anlatının akışına ve tartışmanın bağlamına göre "normatif içerik", "etik muhteva", "ahlaki ufuk", "teleolojik çerçeve" veya "etik yönelim" gibi farklı ifadelere de başvurulacaktır. Tüm bu terimler, modern öncesi Aristotelesçi ve İslâmî geleneklerde bulunan, modern psikolojinin yükselişi ve mutluluğun bilimselleştirilmesi süreçleriyle birlikte görünmezleşen, ama tam olarak ortadan

kaybolmayan, dolaylı ve zımni biçimlerde varlığını sürdüren etik çerçeveye gönderme yapmaktadır.

3.5.2. Erdem, Ahlak ve Aşkınlık Referanslarına Dair Hatırlatmalar

Mülakatların geneli dikkate alındığında, etik-normatif kavramlara çok az referans verilmiş olmasına rağmen bazı katılımcıların psikolojinin kabullerinin felsefi arka planına, daha doğrusu varlığa, tasavvura, bilmenin felsefesine dair soruların bulunmayışını sorunsallaştırdığı görülmektedir. Bu itirazlar, bir önceki bölümde bahsi geçen becerileştirme ve içselleştirmeyi takip eden bireyselleştirme eleştirilerinden nitelik bakımından farklıdır. Bireyselleştirme bahsindeki eleştiriler, söylemin toplumsal boyutuna, sosyoekonomik yapının görünmezleştirilmesine ve mutluluk sorumluluğunun bireye yüklenmesine yöneliktir. Burada ise eleştirinin ekseni farklıdır, mutluluktan bahsederken erdem, ahlak ve aşkınlık gibi normatif boyutlara yer olmayışı sorgulanmaktadır: *"İnsan nedir? İnsan mutluluk mu arar? İnsan iyi midir, kötü müdür? ... O büyük felsefi sorular olmadığı için psikoloji kara bir delik."* (MA) "Kara delik" içine aldığı her şeyi emen ama kendisinden hiçbir ışık sızdırmayan bir yapıdır. MA'nın bu metaforla kastettiği, psikolojinin "İnsan nedir?" sorusunu sormaksızın, yani kendi nesnesini ontolojik düzeyde tanımlamaksızın insanı "geliştirmeye", "iyileştirmeye", "mutlu kılmaya" çalışmasıdır. MA'nın "büyük felsefi sorular" dediği, insanın ne olduğu, ne aradığı, iyi mi kötü mü olduğu soruları, etik-normatif bir çerçeveden cevaplandırılabilir, aynı zamanda teleolojik sorulardır. Bu soruların sorulmaması, psikoloji ile sınırlanamayacak, daha geniş çerçevede hem sosyal bilimlerin hem de fizik bilimlerinin bu konuların konuşulabileceği çerçeveyi reddederek kurumsallaşmış olmalarından kaynaklanmaktadır. Bu konuyla ilgili tartışmayı bir sonraki bölümde derinleştireceğiz. Burada sadece sahayı tasvir sadedinde katılımcıların, psikolojinin insanın mahiyetine dair sorular sorulmadığı eleştirisini yaptığını zikretmiş olalım.

Başka bir katılımcı, teleolojik sorunun yokluğunun sonuçlarını farklı bir açıdan dile getirmektedir. MD, modern psikolojinin insan anlayışına ontolojik bir itiraz

yöneltmektedir: *"İnsanın eşref-i mahlûkat olduğunu fark etmek lazım. Bunu biraz unutuyoruz, modern psikolojinin etkisiyle herhangi bir varlık gibi görmeye başlıyoruz... Hayvanlarda yapılan deneyi insana adapte edip onun üzerinden bir şeyler çıkarmaya çalışıyoruz."*

"Eşref-i mahlûkat" kavramı insanı kozmik bir hiyerarşi içinde konumlandıran, ona ahlaki bir sorumluluk ve varoluşsal bir anlam atfeden bir tasavvuru temsil eder. İslam düşünce geleneğinde insan, yaratılmışların en üstünüdür; bu üstünlük ontolojik olduğu kadar ahlakidir de, çünkü insan akıl ve irade sahibi olarak kemâle (yetkinliğe) doğru yol alma kapasitesine sahip yegâne varlıktır. MD'nin "eşref-i mahlûkat" ifadesi, böyle bir konumlandırmayı bütün gönderileriyle ihtiva eden bir hatırlatmadır. Öte yandan "hayvanlarda yapılan deneyi insana adapte etmek" eleştirisi, insan bilimlerinin doğa bilimlerinin yöntemsel modelini benimsemesinin sonuçlarını sorgulamaktadır. Pozitivist bilim paradigması, mutluluğun ölçülebilir bir değişkene dönüştürülmesi, anket skorlarıyla temsil edilmesi, bu yöntemsel ödünç almanın bir ürünüdür. MD, bu ödünç almanın insanı "herhangi bir varlık gibi" görmeye yol açtığı eleştirisini yapmaktadır.

MD'nin "eşref-i mahlûkat" kavramını hatırlatması eleştirel mesafesini ortaya koyan bir tavidir, fakat bu kavramı sistematik bir alternatif çerçeveye dönüştürebildiğine dair bir ifadesi yoktur. "İnsan nedir?" sorusunun atlanmasının sonuçlarından biri, etik çerçevenin olmadığı bir bireysel güçlenme hedefidir. FY bu hedefin çelişkili sonuçlarını çarpıcı bir biçimde ifade etmektedir: *"Psikoterapi bireyi çok güçlendirebilir ama o birey o güçle ne yapacak? Doğruyu yanlış hâlâ ayırt edemiyorsa ve olgunlaşmamış ama çok güçlenen bir ego, ailesine dönüp 'ben çok güçlendim, size ihtiyacım yok' diyebilir."* MacIntyre'nin (2001: 47-48) modern toplumun üç temel "karakter"inden biri olarak tanımladığı terapist figürü burada tecessüm etmiş gibidir. MacIntyre'a göre terapist, değer-nötr bir teknik uzmanlık iddiasıyla bireylerin kendi belirledikleri hedeflere ulaşmalarına yardım eder, ancak bu hedeflerin ahlaki içeriğini sorgulamaz, sorgulamayı kendi görev tanımının dışında bırakır. FY'nin "güçlenen ego ne yapacak?" sorusu, terapist karakterinin sınırlarının

bizzat bir psikolog tarafından teşhis edilmesidir. Güçlenme, ancak ne için güçlenildiği sorusuyla birlikte anlam kazanır. Bu soru atlandığında, güçlenme toplumsal sorumluluktan çekilmeye de etik kaygıdan yoksun bir bireyselliğe de evrilebilir.

Bir önceki bölümde mutluluğun "senin elinde" olarak kodlanması ve bireyin kendi mutluluğunun yegâne sorumlusu olarak konumlandırılması analiz edilmişti. FY'nin itirazı bu analizi bir adım ileriye taşımaktadır. Bireyselleştirme yalnızca sorumluluğu bireye yüklememekte, aynı zamanda bireyi normatif bir pusuladan yoksun bırakmaktadır. "Her şey senin elinde" söylemi, bireye güç vermekte ama bu gücün hangi yöne kanalize edileceğine dair bir şey söylememektedir.

MD, psikolojinin insan anlayışını dar olduğu için eleştirmekte ve bu anlayışın insanın yönetilmesi için elverişli bir zemin sağladığına da işaret etmektedir: *"Kalbi daraltıldığı için insan iki duygudan dönüyor: haz ve korku. Haz ve korku üzerinden dönen insanı yönetmek çok kolaydır."* (MD) İnsanı haz ve korku düzleminde tanımlamak, onu aynı zamanda yönetilebilir bir nesne olarak konumlandırır. Daha önce analiz edilen "bu tekniği uygula ve mutlu ol", "olumsuz düşüncelerden kaçın" şeklindeki bireyselleştirme mekanizmaları, tam da bu haz-korku ekseninde işlerlik kazanmaktadır. MD'nin "kalbi daraltılmış insan" ifadesi ise İslami geleneğin "kalp genişliği" (*inşirah/şerh-i sadr*) kavramıyla kontrast oluşturarak başka bir insan tasavvuruna kapı aralamaktadır: Kalbin "genişlemesi", yani insanın ahlaki, ruhani ve entelektüel kapasitesinin bütünsel olarak gelişmesi, haz ve korku şeklinde sadece duygularla tanımlanan hayvani düzeyi aşan bir teleolojik perspektif içerir. "Büyük felsefi soruların sorulmaması" (MA), insanın "herhangi bir varlık gibi" görülmesi (MD) ve "güçlenen egonun ne yapacağını bilememesi" (FY), etik-normatif çerçevenin daralmasına, mutluluğun erdem ve etikle bağının kopuşuna dair gönderileri olan tespitlerdir.

Esasında katılımcıların çoğunluğu mutluluğu teknik-pragmatik terimlerle tartışmış, içlerinde MA, MD ve FY'nin de bulunduğu birkaç psikoloğun dile getirdiği ontolojik sorgulama istisna olarak kalmıştır.

Mesela katılımcı ŞZ dine doğrudan referans vermez. Anlamdan her bahsettiğinde bir şekilde ağzından Allah kelimesi çıkmışsa, “*Yaratıcı, Evren, O, kim her neye inanıyorsa*” diye uzun uzun açıklama yapar. Aracı kaynak diye bahseder, manevi iletişimden bahsederken. John Stuart Mill’in (2017) mutsuz bir Sokrates olmanın mutlu bir domuz olmaya tercih edileceğine dair görüşü hakkında ne düşündüğünü sorduğumda, yargılayıcı olmaya karşı olduğu cevabını vermesi çok dikkat çekicidir. Herkesin yolculuğu kendine diyerek ahlaki perspektiften bir cümle kurmaktan özellikle imtina eden ŞZ, yargılayıcı olmamak için manuellere takip ederek teknik bir yöntem kullanan meslektaşlarını bile, bu yöntemleri yeterli bulmamasına rağmen eleştirmez.

ŞZ terapinin insanın içindeki bilgeyi açığa çıkarmaya yaradığını söyler, oysa HM terapinin çoğu zaman *nefs-i emmareye* hitap ettiğini vurgulamakta ve hâkim söylemin seküler çerçevesinin sınırlarına işaret eden bir ifade kullanmaktadır: “*Merkezde insan varsa, ben varım başka bir şey yok... Parametre bensem orada zaten sıkıntı var. Ama parametre benim öteme çıktığı anda iş değişiyor.*” Taylor (2009), sekülerleşmenin yalnızca dinin kamusal alandan çekilmesi anlamına gelmediğini, aynı zamanda bireyin ahlaki referans noktalarının içkinleşmesine, yani bireyin kendisinin nihai ölçüt haline gelmesine yol açtığını söylüyordu. HM'nin “parametre benim ötemde çıktığı anda iş değişiyor” formülasyonu, söz konusu içkinleşmeyi ve aşkın bir çerçevenin bulunmayışını hisseden bir öznenin sesidir. “Öteme çıkmak” ifadesiyle, bireyin kendisinden daha yukarıda üst bir referans noktası, aşkın (*transcendent*) bir çerçeve kastedilmektedir.

“Her şey senin elinde” söyleminin bireyi güçlendirme iddiasının ötesinde, HM bu söylemin bireyi güçlendirmekten ziyade referanssız bıraktığını ifade etmiş olmaktadır. Eğer “parametre” yalnızca birey ise, “iyi” tamamen öznelleşir, bireysel tercihin ötesinde ahlaki bir ölçüt kalmaz. Birey hakikate ancak kendi iç sesini dinleyerek ulaşabilecekse ve bu iç sesi değerlendirecek aşkın bir kıstas yoksa, “iyi hayat” tamamen bireyin tanımlamasına bırakılmış olur. HM, tam da bu belirsizliğin sıkıntısını dile getirmektedir.

HM'nin bu ifadeyi akademik bir söylem içinde değil, deneyimsel bir dil ile, "sıkıntı var" ifadesiyle formüle etmesi sonraki bölümlerde üzerinde duracağımız bir itiraz örüntüsü ortaya koymaktadır. Gerek mesleki endişeler gerekse psikoloji gramerinin içinde konuşma zorunluğu, böyle bir tespitin öznel bir duygusal tepki dili ile ifade edilmesine neden olmaktadır. Zira "bireyin ötesinde bir parametre olmalı" demek, hâkim söylem içinde neredeyse "bilim dışı" bir konum olarak kodlanma riski taşımaktadır.

BT, mutluluk söyleminin en temel aksiyomu olan "herkes mutlu olmak ister" anlayışını doğrudan sorgulayan nadir görüşlerden birini seslendirmektedir: *"Ariflerin anlattığı perspektif çok daha başka... Mutluluktan rahatsız oluyorlar. Mutluluğu tehlikeli buluyorlar, işlerin rast gitmesini problematik algılıyorlar."* (BT) Burada, İslam tasavvuf geleneğinde dünyevi konforun ruhani uyanıklığı körelttiği, nefsin hazlarla tatmin edilmesinin kemâl yolculuğunu engellediği anlayışına bir gönderme vardır. "Ariflerin mutluluktan rahatsız olması" mutluluğun bir hedef olarak sorgulanmasını değil, mutluluk hedefinin kendisinin ahlaki bir tehlike olarak görülmesini ifade eder.

BT, sahada ortaya çıkan en güçlü düşünce deneylerinden birini formüle etmektedir: *"İmam Gazâlî gelse klinik tanılama yapsa bizi nasıl tanılayacak? Bizim büyük oranda meziyet kabul ettiğimiz bir sürü şeyi sorun olarak görüyor."* Bu düşünce deneyi iki temel soruyu görünür kılmaktadır: Birincisi, "normal" ve "patolojik" ayrımı hangi normatif çerçeveye göre yapılmaktadır? Çağdaş psikolojinin "sağlıklı" kabul ettiği tutumlar, mesela bireysel başarı odaklılık, duygusal öz-düzenleme, bireysel otonomi gibi özellikler, Gazâlî'nin normatif çerçevesinde "sorun" olarak değerlendirilebilir; nefsin arzularına teslim olmak, dünyevi hırs ve kendi benliğini merkeze almak olarak görülebilir. İkincisi, BT'nin "meziyet kabul ettiğimiz" ifadesi, psikolojik "sağlık" kavramının kültürel ve tarihsel olarak koşullu olduğuna işaret etmektedir. Gazâlî düşünce deneyi çok radikal bir biçimde psikolojinin evrensellik iddiasının sınırlarına işaret eden bir tekliftir. Gazâlî'nin normatif çerçevesi çağdaş psikolojinin çerçevesiyle karşılaştırılmaz düzeyde farklıdır, çünkü her iki çerçeve,

farklı "iyi hayat" anlayışlarına, farklı insan ve "erdem" anlayışlarına dayanmaktadır. BT bu karşılaştırılmazlığı sahaya taşıyarak hâkim söylemin "doğal" kabul ettiği varsayımları sorgulanabilir kılmaktadır.

Diğer taraftan, HM'nin aktardığı İbn Mesut'a atfedilen "Dünyanın sermayesi gam keder hüzündür, kârı anlık mutluluklardır." ifadesi de pozitif psikolojinin "mutluluk normdur" varsayımının tam tersi bir ontolojiye işaret etmektedir. Bu ontoloji, "mutluluk öğrenilebilir bir beceridir" söylemiyle de bir çelişki içindedir. Eğer dünyanın asıl karakteri hüznün ise, mutluluk bir "beceri" meselesi olamaz, olsa olsa lütf, nimet ya da anlık bir rahatlama olabilir. Bu perspektif, ikinci dalga pozitif psikolojinin (Wong, 2011; Lomas ve Ivtzan, 2016) olumlu ve olumsuz deneyimlerin bütünlük yaklaşımıyla ortak özellikler göstermektedir. Fakat onu da aşmaktadır, çünkü bu ifadedeki hüznün "dengelenmesi" gereken bir duygudurumu değil, bir dünya hâlidir.

HM'deki kadar metafizik düzeyde bir eleştiri olmasa da "mutluluk bilimi"nin ve pozitif psikolojinin olumlu duyguların olumsuz duygulara oranı ile mutluluk arasında kurulan korelasyona indirgenen "iyi hissetme" odaklı anlayışının hilafına, olumsuz duyguların önemine de vurgu yapan katılımcılara da rastlanmaktadır:

Mutlu olmamak kıymetli de bir şey bir yerden. Yani sen yaptığın bir şeyden bir vicdan azabın varsa, herhangi bir şeyden, işte dün yapmadığın bir şeyden ya da yaptığın bir şeyden vicdan azabın varsa o seni mutsuz edecek. O yüzden mutsuz kalabilme kapasitesini artırmamız lazım. Pişman olabilme kapasitemizi artırmamız lazım. (HE)

Bu ifade mutluluğun herkesin peşinde koşması gereken bir hedef olduğu düşüncesini yaygın bir kabule dönüştüren hâkim mutluluk söylemine karşı önemli bir itiraz içermektedir. Bazı durumlarda mutsuz olmak, ahlaki bir zorunluluktur. Vicdan azabı çekmek, pişmanlık duymak, "olumsuz duygular" olarak kategorize edilse de ahlaki bir işlev görürler. Bir önceki alt bölümde alıntılanan MD'nin "haz ve korku" eleştirisi, bu bağlamda tekrar hatırlanmalıdır. Haz ve korku tüm canlılarda bulunan temel dürtülerdir. İnsanı sadece bu dürtüler üzerinden tanımlamak, erdem, vicdan, anlam, aşkınlık gibi insana özgü nitelikleri görmezden gelmektir. Katılımcının

önerdiği alternatif, "*vecd*" ve "*haşyet*" gibi daha "yüksek" duyguların sisteme dahil edilmesidir.

SE ise "*Peygamberler mutlu değildi, huzurluydu.*" ifadesiyle sahada ortaya çıkan en yoğun ayrımlardan birini formüle etmektedir. Bu ifade, mutluluk ile huzur arasında niteliksel bir ayrım ortaya koymaktadır. Peygamberler insanlık tarihinin en ağır yüklerini taşımış, zulme uğramış, sürgüne gönderilmiş kişilerdir, onların "mutlu" oldukları söylenemez. Ama İslami gelenekte onların "huzurlu" oldukları kabul edilir, çünkü huzur, koşullara bağlı bir duygusal durum değil, ilahi olanla kurulan ilişkinin bir niteliğidir. "Mutmain nefis", Kur'an'da (89:27-30) Allah'a dönmekle ilişkilendirilir. Bu dönüş, dünyevi koşullardan bağımsız bir razı oluşu ifade eder. Bu noktada, SE'nin ifadesinden ve birkaç başka katılımcının benzer biçimde "mutluluk yerine huzur demeyi tercih ediyorum" şeklindeki vurgularından yola çıkılarak, huzur kavramını tercih etmenin ne anlama geldiği, normatif bir iddia mı, kültürel bir kalıntı mı, yoksa hâkim söyleme yönelik kavramsal bir itiraz mı olduğu hususu, bu alt bölümün son başlığı altında incelenecektir.

Bazı katılımcılar hem hâkim söylemin dilini konuşmakta hem de bu dilin sınırlarını hissedip eleştirmektedir. HM'nin başka bir ifadesi yaşadığı çelişkiyi ortaya koymaktadır: "*Sabretmem lazım ama seküler anlamda baksam kesinlikle işi kestirip atarım.*" (HM) Bu ifade, iki farklı etik çerçevenin aynı özneye yarattığı gerilimi yansıtmaktadır. İslami çerçevede sabır bir erdemdir ve koşullar ne olursa olsun sürdürülmelidir, seküler anlamda ise pragmatik bir hesap yapılır ve "iş kestirip atmak" makul bir seçenektir. HM, bu iki çerçeve arasında gidip gelmektedir. HE de benzer bir gerilimi dile getirmektedir: "*Yaptığı şeyle inandığı şey uyummadığı vakit sürekli bir çatışma yaşıyorsun.*" Bu bahsedilen gerilimler bireysel iç çelişkiler değil, mesleği icra ederken izlenen yönteme, duyguların tanımlanmasına ve terapinin konumlanmasına dairdir.

3.5.3. “Yenilmiş Medeniyet”in Sesi

Bir önceki başlık altında izini sürdüğümüz hatırlatmaların ortak bir özelliği vardı: itiraz tonları düşük, ifadeler dolaylı, çekingen ve dağınıktı. Peki bu hatırlatmalar neden şikâyet düzeyinde kalmakta, neden sistematik bir kavramsal ifadeye kavuşamamaktadır? HE’nin doktora eğitimine dair bir anısı, bu kısıtlamanın çerçevesine dair ilk ipucunu vermektedir: “*Sakın danışana başka bir şeyle yönelmeyin diye... Dünyanın aslında maneviyat psikolojisiyle ne kadar ilerlediğini doktorada öğrendim.*” (HE) “Sakın” ifadesindeki uyarı tonu, epistemik sınırlamanın yalnızca kurumsal değil, aynı zamanda duygusal bir boyutu olduğunu açığa vurmaktadır. Profesyonel kimliğin inşası sürecinde belirli bilgi biçimleri meşru, diğerleri “tehlikeli” olarak kodlanmıştır. Bu kodlamayı, daha önce ele aldığımız epistemik otorite analizini hatırlayarak yerli yerine oturtmak mümkündür. Psikolojinin bilimsellik iddiası yalnızca kendi söyleminin meşruiyetini inşa etmekle kalmaz, söylem içindeki aktörlerin alternatif dillere başvurmasını da kısıtlar. Etik-normatif bir iddia ileri sürmek “bilimsel” çerçevenin dışına çıkmak anlamına geldiği ve bu da profesyonel meşruiyeti riske soktuğu için, bu “sakın” uyarısı yalnızca bir pedagojik tembih değil, bir sınır çizgisidir. HE’nin lisans eğitiminde dışlanan maneviyat boyutunun uluslararası literatürde ne kadar ciddiye alındığını ancak doktora düzeyinde keşfetmesi ve bu keşfin onda bir “şok” etkisi yaratması, söz konusu sınırın ne kadar erken ve ne kadar keskin çizildiğini göstermektedir.

Bu sınırın yalnızca seküler ile dinî arasında kurulan bir bilimsel/bilim-dışı hiyerarşisinden ibaret olmadığını gösteren bir veri, FY’nin dile getirdiği bir karşılaştırmadır. FY, *mindfulness* kapsamında meditasyon yapmanın meslek camiasında kabul görürken, gündelik hayatında namaz pratiği olan bir danışanın bu yönünü de kapsayan bir terapinin “tepki” gördüğünü aktarır. Bu gözlemi, aynı katılımcının *McMindfulness* kavramına yaptığı atıfla birlikte okumak gerekir. *Mindfulness*’ın tıpkı *McDonald’s* gibi *franchise* olarak yaygınlaştığını söyler. Buradaki çarpıcı nokta, *mindfulness*’ın köken olarak bir Budist tefekkür pratiği olmasına rağmen manevi ve aşkın gönderilerinden arındırılarak “bilimsel bir teknik”

hâline getirildiğinde psikolojinin uygulama sahasına meşru biçimde yerleşebilmesidir. Namaz ise beden farkındalığı, tekrar, ritmik odaklanma ve düzenli pratik gibi benzer biçimsel öğeler barındırmasına rağmen profesyonel psikoloji dilinde bir “teknik” olarak kabul görmez. Tekniğe dönüştüğünde, aynı bedensel hareketler yapılsa dahi onun hâlâ “namaz” olup olmadığı sorusu, Talal Asad’ın (2020) “seküler çeviri” sorunsalı çerçevesinde düşünülmesi gereken bir meseledir. Asad’ın gösterdiği üzere, bir pratik modern epistemenin sınıflandırma ızgarasından geçirilirken onu kuran zamansallık, niyet ve aşkın gönderi dışarıda bırakılır. Geriye kalan “tercüme edilebilir” sayılan, biçimsel kabuktur (Asad, 2016). *Mindfulness*’ın meşru, namazın gayrimeşru sayılması, bu asimetrik çeviri rejiminin sahadaki somut bir tezahürüdür.

Aynı asimetrinin daha keskin bir örneğini HM bir hipnoz eğitimi anısı üzerinden verir. Yurt dışı patentli bu eğitimde, geleneksel dilde “musallat” diye adlandırılan olguların psikoloji literatüründe “karanlık enerji” olarak yeniden tanımlandığını fark eder. Burada söz konusu olan bir olgunun ortadan kaldırılması değil, başka bir kavramsal çerçeveye, üstelik “patentli” bir çerçeveye tercüme edilerek yeniden adlandırılmasıdır. Bu örnek, çeviri rejiminin yalnızca bir terminoloji değişikliği olmadığını, aynı zamanda bir yetki ve mülkiyet transferi olduğunu görünür kılar. Yerel geleneğin diliyle adlandırıldığında “hurafe” sayılma riski taşıyan bir olgu, küresel psikoloji diline ve hatta bir patente bağlandığında meşru bir müdahale nesnesine dönüşmektedir.

Bu münferit örneklerin gerisinde, sahanın en açık sözlü katılımcılarından MD’nin sistematik bir teşhise dönüştürdüğü daha geniş bir örüntü yatmaktadır. MD modern psikolojinin Türkiye’deki konumunu bir “talihsizlik” olarak niteler:

Bizim en büyük talihsizliğimiz psikolojiyi bir Batı bilimi olarak kabul etmemiz ve tarihi olarak 200-300 yıl önce başlatmamız ve kaynak olarak da ağırlıklı olarak Amerikan kaynaklarını alarak Türkiye’de uygulamaya çalışmamız. Hâlbuki insanı anlamak, insan var olalı beri bir meseledir... Tarihi oradan başlatmak insanın ister istemez hareket alanını daraltıyor.

MD, disiplinin tarihini iki yüzyıl öncesinden başlatmanın “hareket alanını daralttığını” söylerken, bu bölümde “etik-normatif ufkun daralması” diye

adlandırdığımız olguyu, kendi diliyle, sahadan formüle etmiş olmaktadır. İnsanı anlama çabasının yalnızca modern psikolojiyle başlatılması, yalnızca bir kronoloji tercihi değil, mutluluğun, iyi hayatın ve erdemin düşünülebileceği kavramsal evrenin sınırlandırılmasıdır. Nasıl ki yurt dışından makineleri getirip üzerlerine Türk etiketi basmak, parçaları toplayıp etiketlemekle o ürünü “kendine ait” kılmak mümkün değilse, psikoloji bilimi söz konusu olduğunda “mevcut kalıbı çevirmeye çalışmak” da aynı şekilde değerlendirilebilir. MD bu durumu “zihinsel kolonizasyon” olarak niteler.

Mignolo’nun (2023) epistemik adalet kavramı teorik hassasiyet açısından araştırmacının arka planında bulunmasına rağmen bu alt bölümde “dekolonizasyon” a dair bir alt metin bulunması, esasında MD’nin “zihinsel kolonizasyon”, ŞD’nin “yenilmiş medeniyet”, BT’nin “kazananın anlatıyı yeniden yazması” gibi ifadelerinin oluşturduğu örüntüden kaynaklanmaktadır. Fakat özellikle belirtmek gerekir ki, Türk modernleşmesi doğrudan bir sömürgecilik tecrübesi olarak tanımlanamayacağı için klasik dekolonyal eleştiri literatürünün eleştirel tartışmaya tabi tutulmaksızın doğrudan uyarlama yoluna gidilmesi doğru olmaz. Bununla birlikte, katılımcıların tarif ettiği şey askerî-idarî bir işgalden ziyade epistemik ve kavramsal bir bağımlılık ilişkisidir. Bu yönüyle kavramsal kolonizasyon ifadesi sahadaki örüntüyü betimlemek için işlevseldir. MD bu bağımlılığın en gizli katmanına, içselleştirilmiş boyutuna işaret eder. İnsanlar “zihinsel kolonizasyonun bir ürünü olarak” yurt dışından gelen bir bilgiyi eleştirebileceklerini, onun faydasız ya da zararlı yanları olabileceğini pek düşünmez, “bir kusur varsa kendinde arar.” “Kendine ait olanı hakir görmek” eğilimi, MD’ye göre “birçok zihne ulaşmış” bir tutumdur. Bu teşhis, dışsal bir tahakkümün değil, öznenin kendi kavramsal mirasına karşı geliştirdiği bir değersizleştirme refleksinin betimlenmesidir.

Bu içselleştirilmiş çerçevenin en somut klinik yüzü, geleneksel-dinî öznenin patolojik olarak kodlanmasında ortaya çıkar. HM modern psikolojinin tanı diliyle bir dervişin “şeyhim böyle dediği için bu işe devam ediyorum” demesinin “bağımlı kişilik bozukluğu” sayılabileceğini söyler. Aynı çerçeveyi uç noktasına taşıyarak, vahiy

aldığını söyleyen birinin modern psikiyatri açısından nasıl kodlanacağını hatırlatır. Bu örnekler retorik bir abartı değil, bir önceki başlıkta BT'nin "İmam Gazâlî gelse bizi nasıl tanılayacak?" düşünce deneyiyle açtığı sorunun klinik düzlemdeki karşılığıdır. Mesele "normal" ile "patolojik" arasındaki sınırın hangi normatif çerçeveye göre çizildiğidir. Tevekkül, teslimiyet, bir mürşide bağlılık gibi belirli bir "iyi hayat" tasavvuru içinde erdem sayılan tutumlar, başka bir normatif çerçeveden bakıldığında "bağımlılık", "işlevsizlik" ya da "gerçeklikten kopuş" olarak kodlanabilmektedir. Etik-normatif ufkun daralması burada soyut bir kavramsal kayıp olmaktan çıkıp, bir öznenin kendi varoluşsal yönelimlerinin tanı kategorilerine tercüme edildiği somut bir karşılaşmaya dönüşür.

HM bu kodlamanın gerisinde bir kimlik ve duruş yoksunluğu görür: *"Biz Amerika'yı kullanıyoruz... gelenekteki bağı kopardığımız için bizim bir duruşumuz, bir kimliğimiz yok."* der ve bunun bir göstergesi olarak "Müslüman tanımımızın bile bir sürü farklı tanımdan toplanmış" olduğunu ekler. Aynı katılımcı, dünyada güçlenen spiritüel ilginin "İslamsız bir maneviyat" biçiminde işlediğini, bu sebeple işin "bir kaosa sürüklendiğini" söyler. Bu ifadeler, bir önceki başlıkta analiz edilen "aşkın referans" arayışıyla aynı zeminde değerlendirilebilir, fakat buradaki vurgu, bireysel bir aşkınlık ihtiyacından ziyade, kolektif bir epistemik özgüven yokluğudur. HM'nin "duruş" ve "kimlik" kelimeleriyle dile getirdiği şey, MacIntyre'ın (2001) bir geleneği yaşayabilmenin ancak o geleneğin kavramları ve anlatısı içinde kendini konumlandırabilmekle mümkün olduğu yönündeki tespitini hatırlatmaktadır. Gelenekle bağ koptuğunda, geriye bireyin başvurabileceği tutarlı bir kavramsal şema değil, "farklı tanımlardan toplanmış" bir derleme kalır.

İlginç olan, bu eleştirinin sahada yalnızca dinî-muhafazakâr bir hassasiyetten beslenmiyor oluşudur. Batı psikolojisinin evrensellik iddiasına yönelik en keskin ifadelerden bazıları, eğitimi doğrudan bu eleştirel literatür içinde almış katılımcılardan gelmektedir. MA, yüksek lisans programında bütün derslerin odağında "farklı kültürlerle duyarlılık" olduğunu, hatta zekâ testlerinin bile "beyazları kayıran", "ırkçı" bir biçimde geliştirildiğinin ve okudukları her şeyin "Batı tarafına yanlı"

olduğunun kendilerine baştan kabul ettirildiğini aktarır. PÖ, terapi ekollerinin tamamının Batı’da geliştirildiğini, çoğunun bireyin bağımsızlığını ve kendi duygu ifadesini vurguladığını, oysa bunların “her kültür için geçerli” olmadığını söyler. SCA ise bilişsel davranışçı terapinin “çok Batılı bir ekol” olduğunu, mülteci bir popülasyonla çalışırken ısrarla kullanılmaya devam etmesine rağmen “işe yaramadığının” sıkça dile getirildiğini, buna karşın Türkiye’de bu meselenin “yeterince konuşulmadığını” belirtir. Bu üç ifade birlikte değerlendirildiğinde kayda değer bir gerilim ortaya çıkar. Evrensellik iddiasının eleştirisi kimi akademik programlarda müfredatın merkezine yerleşmiş bir farkındalık olarak mevcuttur, fakat SCA’nın işaret ettiği üzere, bu farkındalık klinik pratiğin gramerine henüz nüfuz etmemiş, “yeterince konuşulan” bir mesele hâline gelmemiştir. Eleştiri, 3.3 bölümünde PÖ’nün “suşi metaforu” ve HM’nin R-CBT örneğiyle gözlemleme imkânı bulduğumuz “eklemeci” mantığın sınırında durmakta, çerçeveyi değiştirmek yerine ona kültürel duyarlılık eklenmesi düzeyinde kalmaktadır.

Ayrıca, yukarıda vurguladığımız HE’nin “sakın” uyarısını ve FY’nin *namaz-mindfulness* karşılaştırmasını psikolojinin Türkiye’deki tarihsel gelişimiyle birlikte düşünmek gerekir. Psikolojinin Türkiye’de bir bilim dalı olarak kurumsallaşması, daha geniş bir modernleşme projesinin parçası olarak gerçekleşmiştir. Osmanlı’da “*ilm-i ahvâl-i nefis*” ve “*ilm-i rûh*” gibi kavramlarla insan zihni ve ruhuna dair uzun bir düşünsel gelenek mevcutken, modern psikoloji 19. yüzyıl sonlarında Batı’da yükselen pozitivist ve deneysel yaklaşımın etkisiyle bu gelenekten bağımsız, yeni bir çerçeve içinde kurulmuştur (Arkonaç, t.y.-a; t.y.-b; Kılıç, 2015). Cumhuriyet döneminde psikoloji, ulus-devletin modern yurttaş yaratma projesiyle uyumlu bir rol üstlenmiştir (Arkonaç, t.y.-a). Batur’un (2008) eleştirel psikoloji perspektifinden gösterdiği üzere, 1980 ve 1990’lı yıllarda neoliberal politikaların etkisiyle psikoloji geniş kitlelere ulaşan popüler bir bilgi alanına dönüşmüş, bu süreçte disiplinin felsefe ve sosyolojiyle olan entelektüel bağı zayıflamış (Kılıç, 2015), disiplin giderek ampirik yöntemlere dayalı dar bir uzmanlık alanına evrilmiştir. MA’nın daha önce alıntılanan “büyük felsefi sorular sorulmuyor, psikoloji kara bir delik” teşhisi tam da bu entelektüel bağın kopuşuyla irtibatlandırılarak okunmalıdır. BT ise bu modernleşme projesini,

psikoterapi alanını kapsayacak biçimde genişletir: *“Türkiye’de psikoterapi büyük oranda sekülerleştirmenin aygıtlarından biri olarak inşa oldu... Jakoben modernleşmenin bireysel ilişkilerdeki yansıması gibi.”* BT’ye göre Türkiye’de psikoterapi, “Fransız tipi sekülerizmin izlerini taşıyan” bir biçimde, pratik klinik sorunlara çözüm üretmekten çok “yeni bir insan görüşü, insan tanımı” sunan bir araç olarak gelişmiş, bu yüzden de “çok ideolojik işlevler görmüştür.” Bu tarihsel işlev, ona göre “bir uzman iktidarı istismarına” dönüşmüş ve dindar-muhafazakâr kesimin ruh sağlığı hizmetiyle kurduğu ilişkinin neden “ambivalan” olduğunu açıklayan sebeplerden biri hâline gelmiştir.

BT’nin bu tarihsel okuması, sahanın en kuramsal biçimde formüle edilmiş dekolonyal ifadesiyle tamamlanır. Freud’un ve ondan önceki çalışmaların “Viyanalı zengin burjuva ailelerinin sorunları üzerine” kurulduğunu hatırlatan BT, meseleyi bir bilgi-iktidar ilişkisine bağlar: *“Birisi kazanıyor ve kazandığı şekilde her şeyi, anlatıyı yeniden yazıyor, kavramları yeniden belirliyor ve o kavramların çerçevesinde her şey yeniden inşa oluyor.”* Bu formülasyon, Batılı psikolojinin evrensellik iddiasına yönelik postkolonyal eleştiriyi sahada ve yerel düzeyde ifade etmektedir. BT’nin “kazanan, kavramları yeniden belirler” ifadesinin ima ettiği durum mutluluğun, iyi-oluşun ve patolojinin tanımlarının “kazanan”ın kavram repertuarı içinde verili kabul edilmesi, geriye kalanların ancak bu repertuvara tercüme edildikleri ölçüde “açıklanabilir” sayılmasıdır.

Tüm bu örüntünün duygusal ve içselleştirilmiş çekirdeğini en açık biçimde ifade eden BT, bazı insanların geleneksel kavramların “hayatlarında ve ruhlarında bir şeyi değiştirip dönüştürebileceğine dair ümitlerini yitirmiş” görüldüğünü, “nasip”in uzak, “kanaat” ve “rıza”nın “olumsuz teselliler” gibi algılandığını, hatta tevekkül konuşulduğunda kişide “hakkını almasını engelleyecek bir şey sunulacağı” endişesi belirdiğini söyler. Onun bu ifadesi, etik-normatif ufkun daralmasının yalnızca kurumsal bir dışlama ya da kavramsal bir tercüme sorunu olmadığını, aynı zamanda bir duygu rejimi, içselleştirilmiş bir yenilmişlik tasavvuru olduğunu ortaya koyar. BT’nin betimlediği şey, sabır, rıza, kanaat, tevekkül gibi kavramların yanlışlığına dair

akli bir kanaat değil, bu kavramların bir “galip” medeniyetin kavramları karşısında peşinen değersizleştirilmesine yol açan duygusal bir eğilimdir. Bu örüntü, doğrudan bir sömürge tecrübesinden değil, kavramsal bir bağımlılığın duygusal tortusundan kaynaklanmış olsa da, sömürgecilik sonrası psikiyatri geleneğinin, özellikle Fanon (2016) çizgisinin “içselleştirilmiş aşağılık” analizleriyle de bir benzerlik taşımaktadır. Asıl önemli olan, BT’nin “belki tüm sorun oradan kaynaklanıyor” cümlesinin, bu bölümün baştan beri izini sürdüğü etik-normatif kavramların “akla gelmemesi”, “konuşma repertuvarında bulunmaması” olgusuna sahadan verilmiş bir nedensellik açıklaması oluşudur. Kavramlar yalnızca disiplinin grameri tarafından dışarıda bırakıldığı için değil, aynı zamanda öznelere tarafından “yenilmiş” sayıldıkları için de dilden çekilmektedir.

Bununla birlikte, sahadaki eleştirel seslerin basit bir geri dönüş çağrısına indirgenmemesi gerektiğini gösteren güçlü veriler de mevcuttur. BT bilimin kazanımlarının tamamen yadsındığı bir duruşun ortaya çıktığını ve bunun “başka bir radikalliğe” yol açtığını söyler. Ona göre “maddenin birbiriyle ilişkilerini anlamaya çalışan” bir etkinlik olarak bilimin reddi de en az kavramsal kolonizasyon kadar sorunludur. Aynı katılımcı, “bahsedilen eleştirilere yeterince farkındalık sahibi olmayan dindar uzmanların” yetişmesinin “daha travmatik bir şeye sebep olacağı” uyarısını yapar. MD’nin postmodernizm karşısındaki “doğrusunu alır, yanlışına doğrusunu söyleriz” tutumu da aynı yönde bir denge arayışıdır. Dolayısıyla saha verileri, dekolonizasyon ekseninde iki uçlu bir tehlikenin farkında olan bir öznellik sergilemektedir. Bir yanda kavramsal kolonizasyonun ürettiği içselleştirilmiş değersizleştirme, diğer yanda bilimin kazanımlarını topyekûn reddeden tepkisel bir radikallik. Sahadaki seslerin aradığı şey, bu iki uç arasında, hâkim psikolojinin sınırlarını teşhis eden ama bunu naif bir nostaljiye indirgemeyen bir konumdur. MD’nin “yeni neslin bu konuda biraz daha özgüvenli ve esnek düşünebildiğini” söylemesi, bu arayışın tamamen ümitsiz görülmediğini de göstermektedir.

Buraya kadar sahada tespit ettiğimiz örüntü göstermektedir ki katılımcılar normatif ve dekolonyal itirazlarını dile getirmekte, ancak bu itirazlar hâkim söylemin

epistemik çerçevesi içinde “bilimsel olmayan”, “sübjektif” ya da “kültürel” olarak kodlanma riskiyle karşı karşıya kaldığı için eleştirel düzeyde, dağınık ve dolaylı kalmakta, henüz disiplinin gramerini dönüştürecek bir düzleme taşınmamaktadır. Bu çekingen ve dağınık ifade biçiminin belirli koşullarda kırılıp kırılmayacağı, yani etik-normatif daralmaya yönelik itirazların hangi durumlarda yükselen ve doğrudan bir sese kavuştuğu sorusu, bir sonraki başlıkta, etik bir krizin ahlaki gerçekliğin görmezden gelinmesini imkânsız kıldığı “İsrail paradoksu” üzerinden sınanacaktır.

3.5.4. İsrail Paradoksu: Normatif Çerçevenin Sınanışı

Buraya kadar değindiğimiz hatırlatmalar, aşkın referans ihtiyacı, huzur-mutluluk ayrımı, etik-normatif daralmanın hissedildiğini ama çekingen, dolaylı ve dağınık biçimde ifade edilebildiğini gösteriyordu. Bu alt bölümde, söz konusu etik-normatif daralmanın bir etik krizle yüzleşildiğinde nasıl bir örüntü ortaya çıktığı sorusunun izleğinde yol aldık. Küresel mutluluk raporlarında İsrail’in yıllardır üst sıralarda yer alması, mesela 2024 Dünya Mutluluk Raporu’na göre 143 ülke arasında beşinci sırada (Helliwell vd., 2024) olması, Gazze’deki insani trajedi göz önüne alındığında, katılımcılarda güçlü bir rahatsızlık uyandırmış ve mutluluk kavramının normatif sınırlarını test eden bir "doğal deney" işlevi görmüştür.¹⁶ "İsrail paradoksu"

¹⁶ Bu çalışma kapsamında mülakatların yürütüldüğü takvim, 7 Ekim 2023 sonrasında İsrail’in Gazze Şeridi’nde yoğunlaşan ve geniş ölçekli sivil yıkıma yol açan askerî operasyonlarının sürdüğü bir tarihsel döneme denk gelmektedir. Bu süreçte on binlerce Filistinli hayatını kaybetmiş, nüfusun büyük çoğunluğu yerinden edilmiş, konut, sağlık, eğitim ve temel altyapının önemli bir bölümü tahrip edilmiştir (UNOCHA, 2026). İsrail’in bizzat sivilleri hedef alan, sınırları kapatarak açlık sorununa yol açan bu saldırıları uluslararası kamuoyunda “soykırım” olarak savaş suçu kapsamında değerlendirilmiştir (IAGS, 2025). Bu çalışma da ortaya çıkan yıkımın ölçeği, sürekliliği ve hedef aldığı toplumsal bütünlük dikkate alındığında, söz konusu süreci “soykırım” olarak nitelendirmeyi tercih etmektedir. Güney Afrika’nın başvurusu üzerine Uluslararası Adalet Divanı, 26 Ocak 2024 tarihli ihtiyati tedbir kararında 1948 tarihli Soykırım Suçunun Önlenmesi ve Cezalandırılması Sözleşmesi kapsamında ileri sürülen iddiaları *prima facie* makul bularak koruyucu tedbirler tesis etmişti (ICJ, 2024). Dava süreci esas bakımından yargı aşamasındaki konumunu sürdürmektedir. Yargılama sürse ve zaman zaman ateşkesler olsa da, İsrail’in askerî operasyonları ve sınır kapatmaları, dolayısıyla Gazzelilerin içinde bulunduğu açlık krizi, tezin yazıldığı 2026 yılının başlarında hâlâ devam etmekteydi (IPC, 2026). Aynı dönemde İsrail’in uluslararası mutluluk endekslerinde üst sıralarda yer almaya devam etmesi, çalışmada tartışılan normatif gerilimi ve “mutluluk” söyleminin etik kör noktalarını daha görünür kılmaktadır. Bu başlık devam etmekte olan bir katliam ve “mutluluk başarısı” arasındaki bu gerilimli ve çelişkili ilişkinin katılımcıların nezdinde nasıl bir karşılık bulduğunu ele almaktadır.

olarak adlandırılabilen bu fenomen, etik-normatif ufkun daralması şeklinde kavramsallaştırılan analizin bir vakada sınanmasını mümkün kılmaktadır.

Katılımcıların İsrail paradoksu karşısında verdikleri tepkilerin, etik-normatif ufkun daralmasına itiraz eden kısık seslerle karşılaştırıldığında farklı bir tınıya sahip olması dikkat çekicidir. Daha önce değinildiği üzere, katılımcılar çağdaş mutluluk söylemine dair eleştirilerini ve kavramsal karşı çıkışlarını ("ariflerin perspektifi" BT veya "dünyanın sermayesi gam keder hüzündür" HM gibi) nispeten dolaylı yollarla dile getiriyorlardı. İsrail paradoksu karşısında ise aynı katılımcıların sesi yükselmekte, doğrudan bir ifadeye kavuşmaktadır. Bu yüksek tondaki itirazlar, hâkim söylemin baskısının belirli koşullarda, özellikle etik bir krizin ahlaki gerçekliğin görmezden gelinmesini imkânsız kıldığı durumlarda kısmen kırılabildiğini göstermektedir.

Katılımcıların İsrail paradoksuna verdikleri tepkilerin ilk ve en belirgin olanı, bilginin niteliğine ve kaynağına dair bir itirazdır. Katılımcılardan bazıları, İsrail'in "mutluluğunun" sebeplerini ya da kaynaklarını açıklamaya çalışmak yerine, bu sonucu üreten ölçüm sisteminin meşruiyetini sorgulamaktadır. MD'nin ifadesi bu itirazın en keskin formülasyonudur: *"İsrail'in dünyanın en mutlu ülkesi seçildiği bir sistem mutlak yanlış bir sistemdir. (...) Şimdi bir sistem İsrail'i dünyanın en mutlu ülkesi gösteriyorsa o zaman bu sistemi sorgulamak lazım."* (MD) Psikolojinin "bilimsellik" iddiasına dayalı meşruiyet inşası daha önce analiz edilmişti. MD burada ölçüm, sıralama, "bilimsel" tescil şeklindeki aynı meşruiyet mekanizmasını tersine çevirmektedir. "Mutlak yanlış bir sistem" ifadesi, ölçüm aracının kendisine yönelik radikal bir reddiyedir. MD mutluluğun nasıl ölçüldüğünü değil, ölçme eyleminin varsayımlarını sorgulamaktadır. Bu sorgulama, İkinci Bölüm'de tartışılan öznel iyi-oluş ölçümlerinin ahlaki muhtevassızlığı, liberal nötrlük iddiası gibi ölçüm eleştirileriyle birlikte düşünüldüğünde daha anlamlı bir itiraz olarak okunabilir.

Başka katılımcılar da ölçüm sisteminin sınırlarını farklı açılardan sorgulamaktadırlar. ET'nin *"Ama ekonomi üzerinden ölçüyor sadece. Bence ruhsal gelişmişliğin üzerinden ölçmüyor."* ifadesi, ölçme ve kategorileştirme meselesini gündeme getirmekte, NÇT ise ölçümün temsiliyet iddiasını hedef almaktadır: *"Sadece*

bin göstergeden belki bir tanesidir. Yani insanlığın rahat, insan olarak yaşayabileceği bir ülke olması açısından." Halbuki ET'nin önerdiği üzere mutluluğu "ruhsal gelişmişlik" üzerinden ölçmek, insanın ne olduğuna ve ne olması gerektiğine dair bir vizyonu, etik-normatif bir çerçeveyi gerektirir. Mevcut ölçümler böyle bir vizyona sahip olmadığı için "ekonomi üzerinden" ölçmekle yetinmektedir. İsrail paradoksu, bu eksikliğin etik sonuçlarını görünür kılmaktadır. Bir ülkenin "mutluluğu", o ülkenin eylemlerinin ahlaki bağlamından koparılarak ölçülebilmekte ve "en mutlu" olarak tescil edilebilmektedir.

Ancak bu epistemolojik itirazın katılımcılar arasında yaygın bir tavır olmadığı belirtilmelidir. Bazı katılımcılar paradoksu açıklamaya çalışırken, mesela PÖ gibi mutluluk biliminin hâkim söylemi içinden, refah ve sosyal politika üzerinden açıklayan analizler yapmaktadırlar. *"Çok iyi üniversiteler var", "sanat falan alanında İsrail'i takip ettiğim zaman çok güzel festivaller", "orada böyle yeni bir hayat kuruyor, onun getirdiği bir heyecan olabilir."* (PÖ) TD de benzer biçimde *"kişi başına geliri gerçekten 45-50 bin dolar civarında ve o küçük alanda vatandaşına çok büyük bir konfor sağlıyor"* demektedir. Bu açıklamalar, İsrail'in "mutluluğunu" ekonomik refah, sosyal sermaye, kurumsal kalite gibi pozitif psikolojinin standart değişkenleri çerçevesinde normalleştirmeye çalışmaktadır. Ahlaki boyut, etik-normatif kavramlar bu katılımcıların konuşma repertuarının dışında kalmaktadır, etik bir kriz karşısında bile.

Sahada en dikkat çekici bulgu, bazı katılımcıların İsrail paradoksunu anlamlandırmaya çalışırken spontan olarak "vicdan" kavramına başvurmalarıdır:

Ben vicdanın önemli bir yerde olduğunu düşünüyorum kendi adıma. (...) Vicdani tarafımız beni güçlü tutan bir şey. İyi gelen, besleyen ve vermek-almak dengesini iyi kurduğum bir yer. Ve bu şekilde iyi yaşam, mutluluk da geliyor. (...) Ama o insanda o vicdanın yeri yoksa, olabiliyorsa oluyor demek ki. (KD)

KD bu ifadeyle vicdanı mutluluğun zorunlu bir bileşeni olarak konumlandırmaktadır. "İyi yaşam, mutluluk da geliyor" formülasyonu, vicdani tutumun mutluluğun önkoşulu olarak görüldüğünü işaret etmektedir. Bu, aynı

katılımcının "erdemli birincil alıp hazzı peşinden sürüklemek" formülasyonu tutarlıdır; erdemli tutum (burada vicdan) birincildir, mutluluk onun doğal sonucudur. Aynı zamanda KD'nin "o insanda o vicdanın yeri yoksa, olabiliyorsa oluyor demek ki" ifadesi, vicdansız bir "mutluluğun" mümkün olduğunu kabul etmekte, ama bu mutluluğu normatif olarak sorunlu bulmaktadır. Daha önce tartışılan öznel iyi-oluş ölçümlerinin muhtevassızlık sorunu çerçevesinde düşünüldüğünde, İsrail ile ilgili ölçüm, vicdanı hesaba katmadığı için "işgalci ve mutlu" (FY) kategorisini mümkün kılmaktadır.

"Her şeyi kendimde hak görmek... Suçluluk duygusu duymazsın, her şey senin hakkınsa zaten suçluluk duymazsın, rahatsız olmazsın ve bütün dünya senin önüne serilmiş gibi bir inancın varsa, o zaman mutluluk kavramını daha çok hissedebilir tabii ki insan." (HTC) Bu ifade, bir tür "ahlaki muafiyet" mekanizmasını betimlemektedir, yani "seçilmişlik" inancının vicdani hesap verme ihtiyacını ortadan kaldırması ve bu ortadan kalkmanın "mutluluk" deneyimini mümkün kılması. Woolfolk ve Wasserman'ın (2005) pozitif psikolojinin insanın kısa vadede iyi hissetmese bile doğru olanı yapması gerektiğini savunan etik geleneklerle ters düştüğü şeklindeki eleştirisi, bu ifadeyi daha kuşatıcı bir düzlemde anlamamıza imkân vermektedir. HTC'nin yaptığı yorumda "iyi hissetmek" ile "iyi olmak" arasındaki fark belirgin hale gelmektedir. HE ise bu durumu daha radikal bir şekilde yorumlamakta, vicdansız "mutluluğu" psikolojik bir patoloji olarak nitelendirmektedir: *"Bir grup toplanmış antisosyal oldu. Antisosyale sorsan zaten mutluluğu nasıl tanımlar? (...) Yaptığı hiçbir şeyden suçluluk duymayan bir insan hep mutlu olabilir."* Bu ifade, Seligman'ın (2002) teorik düzeyde kabul ettiği, sadist, katil ve teröristin de "mutlu" olabileceği şeklindeki beyanını hatırlatmaktadır. Ancak katılımcılar, Seligman'ın aksine, bu durumu normatif olarak kabul etmemekte, tersine eleştirmektedirler. HE'nin "antisosyal" nitelendirmesi, vicdansız mutluluğu normallik alanının dışına, patoloji alanına yerleştirmektedir. "İnsan nedir?" sorusunu sormaksızın, yani insanı ahlaki bir varlık olarak tanımlamaksızın kurulan bir mutluluk kavramı, "antisosyal ve mutlu" kategorisini dışlayacak kavramsal araçlardan yoksundur. Esasında bu değerlendirmeler, tartışılması gereken asıl meselenin "iyi-oluş özünde pozitifdir" ön kabulü olduğuna

işaret etmektedir. Eğer evrensel bir iyi-oluş nosyonunu kabul edersek, esenliğin/refahın, aslen ve evrensel olarak iyi ve problemsiz olduğunu da ima etmiş oluruz. Oysa mutluluk her zaman iyi olmadığı gibi bazen zararlı sonuçlara da yol açabilir ki buna Gruber, Mauss ve Tamir (2011) “mutluluğun karanlık tarafı” demektedir. İsrail’de soykırım devam ederken mutluluk oranlarının yüksek oluşu meselesi bu durumun açık bir örneğidir. Yani iyi-oluş, güç ilişkileri dikkate alınmaksızın, kendinde olumlu ve problemsiz bir deneyim olarak ele alınmamalıdır (Ahmed, 2016).

Mutluluğun “karanlık tarafı”nı analize dahil etmeyen bazı katılımcılar, İsrail’deki “mutluluğun” nasıl mümkün olduğunu açıklamak için çeşitli sosyal-psikolojik mekanizmalara başvurmaktadırlar. Bu açıklamalar, paradoksu çözmek yerine, etik-normatif çerçevenin yokluğunda “mutlu hissetmenin” hangi mekanizmalarla mümkün olabildiğini anlamaya çalışmakla ilgilidir. Bu mekanizmalardan ilki “körleşme”dir. MA’nın ifadesi bu mekanizmayı çarpıcı biçimde betimlemektedir: *“Kendini kapatırsan ve bir mite inandırırırsan o zaman körleşiyorsunuz. Mutlu olursun ama aslında en mutsuz olman gereken yerde yaşıyorsun.”*

“En mutsuz olman gereken yer” formülasyonu, “olması gereken” ile “olan” arasındaki normatif mesafeyi işaret etmektedir ve bu mesafenin “olan” lehine kapatılması (MA’nın “kendini kapatırsan” ifadesi) “mutluluğu” mümkün kılmaktadır. MD’nin daha önce dile getirdiği “kalbi daraltıldığı için insan iki duygudan dönüyor” teşhisi burada pratiğe aktarılmış görünmektedir. “Körleşme”, kalbin daraltılmasının, ahlaki algı kapasitesinin kısıtlanmasının bir tezahürüdür.

Körleşmenin yanı sıra bir de “uyumlanma” mekanizması işlemektedir. Çağdaş psikolojinin modernitenin hızla değişen sosyoekonomik dinamikleri karşısında bireyin işlevselliğini korumasını hedefleyen bir adaptasyon mekanizması olarak formüle edilebileceğini söyler eleştirel teori. Bu yaklaşıma göre psikolojik pratikler, sistemin talepleriyle bireyin ruhsal kapasitesi arasındaki boşluğu kapatarak, kişiyi yapısal sorunları sorgulamak yerine bu sorunlara esneklik ve dayanıklılık gösteren uyumlu bir

özneye dönüştürür. Böylece disiplin, bireyin iç dünyasını verili toplumsal gerçekliğe "uyumlu hale getirerek" onun mevcut düzen içerisinde verimli ve dengeli bir şekilde kalmasını sağlayan bir dengeleme aracı işlevi görür. Mesela PS (*Reels*), hislerin geçiciliğini vurgulayarak içinde bulunduğu kötü durum, kötü şartlar tamamen değişmese bile buna uyumlanmak zorundayız diye tavsiyede bulunmaktadır. MG de bu mekanizmayı doğrudan "uyumlanma" kelimesi ile ifade etmektedir: *"Uyumlanma meselesi sanki benim için önemli bir noktaya oturuyor gibi. Burada fikrin ne kadar kötücül, iyicil olduğunun bir önemi olmayabiliyor aslında. O grubun içindeki o aidiyet hissi, o uyumlanma hissi aslında mutluluk düzeyimizi de artıran bir şeye dönüşüyor."* MG'nin "fikrin ne kadar kötücül, iyicil olduğunun bir önemi olmayabiliyor" formülasyonu, uyumlanma mekanizmasının normatif olarak nötr işlediğini, yani ahlaki içerikten bağımsız olarak "mutluluk düzeyini" artırabildiğini iddia etmektedir. Aidiyet ve uyum, ahlaki değerlendirmeden bağımsız olarak "mutluluk" üretebilmektedir. FT bu uyumlanma durumuna *"Kendi dinî inançları. Çok etkili orada. Oraya çok girmeyeceğim ben."* diyerek çekingen, riskten kaçınan bir yorum yapmaktadır. FT bu noktada etik politik bir analiz yapılması gerektiği için, İsrail toplumunun din ve dinden kaynaklanan kültürünün savaş şartlarında nasıl mutluluk ölçümlerinde yüksek bir ortalamaya sahip olduğu meselesine çok girmek istememektedir.

Katılımcıların Gazze karşılaştırması, sadece mutluluk kavramının sınırlarını değil, psikolojinin disiplinler gramerinin açıklama yeterliliğini de test etmektedir: *"Valla Gazzeliler de çok mutlu ya. (...) Hani onlar da zaten insanüstü (...) her şeyi yaşıyorlar ama yine de mutlular demek doğru bir söylem de olmaz ama dayanıklılar (resilient). (...) O küçük çadırlarda kahvelerini içiyorlar, ekmek yapıyorlar, çiçek yetiştiriyorlar."* FY mutluluk kavramının Gazzelilerin deneyimini karşılamadığını hissetmekte, bu yetersizliği dile getirmek için alternatif bir kavram aramakta ve en uygun kavram olarak da "dayanıklılık"ı (*resilience*) seçmektedir. Mülakat sonrası iletişimimizde ve sosyal medya hesaplarından paylaştığı Filistin temalı gönderilerde ise bu dayanıklılığı açıklamak için disiplinin kavram repertuvarına, 21. yüzyılda yaşanan bu soykırım vasatında, *"sumud"* (metanet/direnış) kavramının dahil olması

gerektiğini savunan Filistinli psikiyatrist Dr. Samah Jabr'ın¹⁷ paylaşımlarını onayladığını ve bu kavramı kendi dağarına kattığını gözlemledim. Jabr, kitap ve makale yayınından konferanslara ve sosyal medya içeriklerine dek her mecrada yaşanan soykırımın sebep olduğu travmanın, siyasal ve toplumsal çerçeveyi dışarıda bırakılarak ve bireyselleştirilerek açıklanmasını doğru bulmadığını belirtiyor, psikolojinin ve psikiyatrinin disipliner gramerine yönelik eleştiriler de dile getiriyor. Yaşanan psikolojik, bireysel bir travma tecrübesi değil, bir işgal, bir savaş ve bir soykırımdır vurgusuyla psikolojikleştirmenin bu özgül olayda ortaya çıkış tarzını eleştiriyor.

Filistinlilerin travma mı yaşadığı yoksa "*resilient*" mı olduğu sorusu üzerinde yürütülen tartışma da SE'nin "peygamberler mutlu değildi, huzurluydu" diyerek mutluluk kavramının yetersizliğine işaret eden ifadesi de *psy-complex*'in disipliner gramerinin var olanı adlandırmakta, açıklamakta yetersiz kaldığına işaret etmektedir. SE'de alternatif kavram "huzur"dur ve normatif bir iddia içerir (peygamberlerin ilahi olanla kurulan ilişkiden kaynaklanan sükûneti). FY'de ise alternatif kavram "dayanıklılık"tır, akabinde "*sumud*"dur ve trajedi içinde yaşamın anlamını koruma kapasitesine vurgu yapmaktadır. Her iki kavram, yani huzur ve dayanıklılık (*sumud*), pozitif psikolojinin "mutluluk" tanımının, yani öznel iyi-oluş, yaşam doyumu, olumlu duyguların olumsuzlara oranı gibi kriterlerin dışında kalan deneyimlere işaret etmektedir.

¹⁷ Dr. Samah Jabr, Filistinli psikiyatrist, psikoterapist ve Filistin Sağlık Bakanlığı Ruh Sağlığı Birimi eski başkanıdır (Wakefield Press, t.y.). Hâla George Washington Üniversitesi'nde klinik doçent olarak da görev yapan Jabr, ana akım Batı psikiyatrisinin ve psikolojisinin travmayı toplumsal-siyasal bağlamından kopararak bireysel bir patolojiye (örneğin yalnızca TSSB'ye) indirgeyen evrenselci ve bireyselci paradigmasına getirdiği eleştirilerle tanınmaktadır (Jabr ve Berger, 2017). Frantz Fanon'un (2016) sömürgecilik karşıtı psikiyatri mirasından ve özgürleşme psikolojisinden (*liberation psychology*) mülhem bir çerçeve benimseyen Jabr, işgal, sistematik şiddet ve Gazze'de süregelen soykırım süreçlerinin yarattığı ruhsal yıkımın tekil terapi koltuklarında iyileştirilemeyeceğini savunur. Jabr'a göre acı, bireysel bir zayıflık değil, kolektif ve siyasi bir adaletsizlik sorunudur. Ruh sağlığı disiplininin "tarafsızlık" adı altında sömürgeci statükoyu meşrulaştırmasını eleştiren Jabr (Helbich ve Jabr, 2022), psikolojik dayanıklılığı klinik müdahaleler yerine kolektif direnç, toplumsal dayanışma ve toprağa bağlılık anlamına gelen kültürel "*sumud*" kavramı üzerinden yeniden kavramsallaştırmaktadır. Önemli eserleri arasında *Beyond the Frontlines: Chronicles of a Palestinian Psychiatrist and Psychotherapist under Occupation* ve *The Time of Genocide: Bearing Witness to a Year in Palestine* yer almaktadır (Wakefield Press, t.y.).

Bu karşılaştırma kritik bir normatif soruyu gündeme getirmektedir: Hangisi daha "değerli"dir, MA'nın "körleşme" olarak betimlediği mekanizmayla mümkün olan "mutluluk" mu, yoksa FY'nin "dayanıklılık" (*sumud*) olarak adlandırdığı, trajedi içinde yaşamın anlamını koruma kapasitesi mi? Bu soru, hâkim mutluluk söyleminin kavramsal çerçevesi içinde yanıtlanamaz, çünkü yanıtlamak ahlaki bir değerlendirme, normatif bir kıstas gerektirir. Mutluluk kavramı ahlaki içeriğinden boşaltıldığında, "işgalci ve mutlu" (FY) bir kategori mümkün hale gelmekte, ama bu kategori katılımcıların tepkilerinden de görüldüğü üzere vicdani bir sınavdan geçememektedir.

İsrail paradoksu bir test gibi işlev görmektedir. Normatif itirazlar yukarıda bahsi geçen durumlarda dolaylı, çekingen ve dağınık biçimde dile getirilmesine rağmen İsrail paradoksu karşısında MD'nin "bu sistem mutlak yanlış bir sistemdir", HE'nin "iki yıldır deli gibi katliamın olduğu bir yerde (...) antisosyal hiç umursamayabilir olanları" ve MA'nın "körleşme" ifadelerinden de görüleceği üzere daha net ve iddialı bir itiraz olarak dile getirilmektedir. Etik bir krizin ahlaki gerçekliğin görmezden gelinmesini imkânsız kıldığı durumlarda, katılımcılar normatif iddiaları daha doğrudan dile getirebilmektedirler. Böyle olmasına rağmen, FT'nin "oraya çok girmeyeceğim" ifadesi, SCA'nın "bilmiyorum, bunda çok yorum yapamayacağım sanırım" çekingenliği, HTC'nin "çok tarafsız bir yorum çıkaramıyorum, biraz duygusal oluyor yorumlarım" itirafı gibi ifadeler, katılımcıların normatif iddialarını "duygusal", "tarafalı" veya "kişisel" olarak kodladıklarını göstermektedir. Bu yorumlama esnasındaki ahlaki yargı, "bilimsel" çerçevenin dışına çıkmak anlamına geldiği için profesyonel meşruiyeti riske sokmaktadır. Bu yüzden de etik-normatif eleştiriler çeşitli düzeylerde dile getirilmekte, ama "duygusal" olarak kodlandığı anda sesler kısılmaktadır.

Bir önceki alt başlıkta analiz, etik-normatif daralmayı "olağan" koşullarda, katılımcıların mutluluğu tanımladığı, tartıştığı, pratiğe döktükleri bağlamlarda tespit etmeye çalışmaktaydı; İsrail paradoksu ise "olağanüstü" bir koşulda, etik bir krizin normatif soruları kaçınılmaz kıldığı bir bağlamda sınamaktadır.

3.5.5. “Huzur”: Etik-Normatif Bir Teklif

Etik ufkun daralmasının, etik-normatif kavram ve kaygıların bütünüyle yitip gitmesi anlamına gelmediğini katılımcıların hem İsrail paradoksu karşısındaki yorumları hem de yukarıda bahsi geçen hatırlatmaları aracılığıyla görmüş olduk.

Mutluluk kelimesi bizim gönül dünyamız, zihin dünyamızı ifade etmeye yetmeyebilir ama huzur kelimesi biraz daha ifade edebilir. İtminan kelimesi biraz daha ifade edebilir. Rıza, razı olmak meselesi biraz daha ifade edebilir. O yüzden kelimelerin ve zihin dünyasının zenginleşmesi anlamında bizim belki psikoloji literatüründe bunları konuşulur hale getirmemizin çok faydası olur diye düşünüyorum. (MD)

MD'nin bu ifadesine benzer başka bir katılımcının "mutluluk çok dar kapsamlı" hissi, bir diğerinin "saadet kelimesini kullanmıyorum" çekingenliği, bir başkasının "sığ kalıyor" rahatsızlığı, şikâyet ve sezgisel ifadeler düzeyinde kalan, henüz kavramsal bir ifadeye kavuşmamış hatırlatmalardır. Sahadaki bu çekinik hatırlatmalar, dağınıklığını ve sezgiselliğini aşır akademik düzeyde formüle edilmiş bir kavramsal teklife dönüştüğünde etik-normatif daralma genişletilebilir mi? Mutluluk, dar olduğu söylenen tanımından kurtulup daha geniş bir anlama ve bundan da önemlisi mutluluk biliminin içsel, bireysel ve beceriye dayalı araçsal formülasyonunu aşır erdemle, ahlakla ve aşkın bir referansla bağını koruyabileceği bir teorik çerçeveye kavuşabilir mi?

Bu soruları cevaplayabilmek için hâkim paradigmanın sınırlarına yönelik normatif bir itiraz taşıyan, bu itirazı disiplinin kavramsal araçlarıyla formüle eden, bunun yanı sıra akademik dolaşım süreci belgelenebilir olan özel bir analitik vaka gerekmektedir. Mustafa Bacanlı'nın (2016) “mutluluk” yerine “huzur” kavramını öneren çalışması bu nitelikleri uhdesinde barındıran bir metindir. Söz konusu metin, Temmuz 2016'da İstanbul'da düzenlenen Uluslararası Manevi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Kongresi'nde sunulmuş bir bildiridir. Metin akademik otoritesi nedeniyle değil, sahadaki dağınık itirazların sistematik bir akademik dile kavuştuğu, izlenebilir bir örneği sunması nedeniyle inceleme alanı olarak seçilmiştir.

Din psikolojisi alanında mutluluk, erdem, anlam ve iyi hayat ilişkisini konu edinen geniş bir literatür bulunmaktadır. Ancak bu tezin amacı söz konusu normatif çerçevelerin kendisini incelemek değil, çağdaş mutluluk söyleminin bu tür normatif itirazlarla kurduğu ilişkinin biçimidir. Bu sorunun ampirik olarak yanıtlanabilmesi için, somut bir vakaya ihtiyaç vardır. MD'nin *"rıza ve huzur bizim dünya literatürüne hediye edebileceğimiz önemli psikolojik kavramlardan iki tanesi"* ifadesi, ŞD'nin *"ben mutluluk yerine huzur ve neşe tercih ederim"* tercihi ve HE'nin *"saadet sanki daha hâle yakın bir şey"* sezgisi ve buna benzer çekinik ifadeler, Bacanlı'nın metninde sistematik bir akademik öneri hâlini almaktadır. Bacanlı'nın metni, sahadaki dağınık itirazların sistematik bir akademik dile kavuştuğu, izlenebilir bir örnektir. Eleştirisini disiplinin dışından değil, psikolojinin kavramsal araçları, yöntemsel standartları ve kurumsal meşruiyet mekanizmaları içinden formüle eder. Üstelik teorik öneriden ölçek geliştirmeye, oradan lisansüstü tezlere uzanan belgelenebilir bir akademik dolaşıma sahiptir, etik-normatif teklifin geçirdiği dönüşüm bu hat üzerinde aşama aşama izlenebilir.

“Saadet, rıza, tevekkül, kanaat veya şükür” gibi kavramlardan biri de analitik vaka olarak seçilebilirdi, fakat bunlardan hiçbirisi yukarıda zikredilen koşulları taşımaz. Saadet, İslam düşünce geleneğinin temel kavramı olarak Fârâbî'den Gazâlî'ye uzanan zengin bir felsefi külliyatta konu edinilmiştir (Bircan, 2018). Ama çağdaş psikoloji disiplini içinden formüle edilmiş değildir, dolayısıyla disiplinin sınırına hiç girmemiş bir kavramda bahsi geçen süreci gözlemlemek mümkün değildir. Rıza ve tevekkül, mülakatlarda sıklıkla zikredilmesine rağmen henüz sistematik bir psikolojik kavramsallaştırmaya tabi tutulmamış, bir ölçek geliştirme pratiğine girmemiştir. Şükür ise pozitif psikolojide *"gratitude"* olarak zaten Batılı akademik çerçeve içinde geliştirilmiştir (Emmons ve McCullough, 2003) ve şükür kavramının şu anki pozitif psikoloji literatüründe kullanımı, geleneksel bir kavramın disipline tercümesinden ziyade Batılı bir kavramın yerel bağlama uyarlanmasıdır. Huzur ise Yin'in (2018) terminolojisiyle bir "tipik vaka" konumundadır. Tipiklik, teorik önerinin formülasyonundan psikometrik operasyonelleştirmeye ve akademik dolaşıma uzanan sürecin her uğrağını, yani etik-normatif hatırlatma ve tekliflerin hâkim söylem

içerisinde nasıl alımlandığını ve nasıl bir dönüşüme uğradığını tek bir kavram üzerinden belgelemeye imkân vermesinden ötürüdür. Bu sebeple vakadan çıkarılacak sonuç istatistiksel bir genelleme değildir, belirli bir örüntünün somut bir hat üzerinden görünür kılınması girişimidir.

Bacanlı'nın bildirisi pozitif psikolojiye yönelik eleştiriyiyle başlar. Bacanlı, pozitif psikolojiyi "insanların mutlu olmayı amaç edinen bir yaşam sürmelerini öngören ideolojik bir yaklaşım" olarak niteler ve evrensellik iddiasının sorgulanması gerektiğini, zira "insan mutluluğu Türk ve İslam dünyası için birincil amaç değildir" tezini ileri sürer (Bacanlı, 2016). Eğitim bilimleri kökenli psikoloji profesörü olarak disiplinin kavramsal araçlarını, yöntemsel standartlarını ve kurumsal dilini kullanır ve psikolojinin teorik çerçevesi içinde formüle edilmiş bir alternatif kavram önerir.

Önerinin temelinde mutluluk ile huzur arasında yapılan üç katmanlı bir ayrım yer alır. Ontolojik düzeyde mutluluk öznel bir duygudurumuna, "neşe, keyif gibi olumlu duygulara" ve "heyecan, coşku gibi yüksek uyarılmayı içeren duygulanımlara" karşılık gelirken, huzur varoluşsal bir konuma, "benlik bütünlüğü duygusuna" ve "içsel bütünlüşmişliğe" işaret eder (Bacanlı, 2016). Hazcı temelli öznel iyi-oluş yaklaşımının "huzur ve sakinlik gibi düşük uyarılmayı içeren duygulanımları" ihmal ettiğine değinen Bacanlı, bu ihmali kültürel bir körlüğe bağlar. Zaten kültürlerarası araştırmalar Batılı bireyci kültürlerde ideal duygulanımın heyecan ve coşku gibi yüksek uyarılmalı duygularla, toplulukçu kültürlerde ise sakinlik ve huzur gibi düşük uyarılmalı duygularla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Bacanlı'ya göre mutluluk geçici ve anlık bir durumdur, huzur ise daha kalıcı ve ideal bir durumdur. Kişisel gelişim raflarını dolduran kitapları "insanın nasıl küçük manipülasyonlarla mutlu olabileceğini" anlattığı için eleştirir ve İsmet Özel'in "Ot bulan inek mutludur" şeklindeki çarpıcı ifadesini aktararak çağdaş mutluluk söyleminin yüzeyselliğine karşı çıkar ve net bir teklif ortaya koyar: "İslam insanlara daha çok 'huzur' önermektedir" (Bacanlı, 2016). İslam kültüründe insanların yaşamlarının önüne hedef olarak mutluluk değil, huzur konmuş, "iki dünya saadeti" içinde huzurlu olmaları öngörülmüştür.

Bacanlı'nın etimolojik çözümlemesine göre, Arapça *hdr* (*hudûr*) kökünden gelen huzur, "hazır olma, mevcut olma, şimdi ve burada olma" anlamlarını taşır. Türkçedeki kullanım bu Arapça köke iki ilave anlam katmanı eklemiştir. Birincisi "yüce bir varlık karşısında duyulan korku ile karışık saygı", yani ihsan kavramıyla ilişkili bir Tanrı bilincidir. İkincisi ise "dinginlik", yani içsel bir denge ve sükûnet hâlidir (Bacanlı, 2016). Bacanlı bu üç katmanı birleştirdiği tanımında huzuru İslam geleneğindeki ihsan kavramıyla ilişkilendirir. Cibril hadisinde ihsan, "Allah'a onu görüyormuşsun gibi ibadet etmek" olarak tanımlanır (Çağrı, 2000). Bacanlı'ya göre "Türkçe huzur, ihsan'ın ifadesidir. Kişinin her an kendini Allah'ın huzurunda hissetmesidir" (Bacanlı, 2016). Bu ilişkilendirme huzuru salt psikolojik bir durumun ötesine taşır. İnsanın huzuru iç dünyasının bir ürünü değil, kainattaki konumunun, ilahi olanla ilişkisinin bir sonucudur. Bu çerçevede, Bacanlı'nın huzur tanımındaki "mutmain" teriminde billurlaşır. Bacanlı huzuru "kişinin anın farkında ve Tanrı'nın huzurunda olduğunu hissetmesi ve Tanrı'ya karşı bilinç ve eylemlerini yerine getirmesinin bir sonucu olarak kendini rahat (mutmain) hissetmesi" olarak tanımlar (Bacanlı, 2016). Buradaki "mutmain" Kur'ân'da geçen *nefs-i mutmainne* (huzura ermiş nefis) kavramına göndermedir (Fecr 89:27).

Önerilen "huzur" kavramının psikolojik kuramlaştırmasının merkezinde, Edward Tory Higgins'in (1987) benlik aykırılığı kuramından (*self-discrepancy theory*) türetilen ve "Benlik Üçgeni" olarak adlandırılan model yer alır. Higgins, insanın kendisiyle ilgili üç temel benlik boyutu arasında gerilimler yaşadığını öne sürmüştü: gerçek benlik (*actual self*), ideal benlik (*ideal self* – kişinin olmak istediği benlik), gereken benlik (*ought self* – kişinin olması gerektiğini düşündüğü benlik). Higgins'e göre gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluk hayal kırıklığı ve depresyonla, gerçek benlik ile gereken benlik arasındaki uyumsuzluk ise sosyal kaygı ve suçluluk duygularıyla ilişkilidir. Bacanlı bu kuramı benimser ama genişletir. Higgins'in modelinde merkezde olmayan, ideal benlik ile gereken benlik arasındaki uyumsuzluğu, yani "istediğim ile yapmam gereken arasındaki çatışma"yı modele dahil eder. Bacanlı bu çatışmayı, Türkiye'deki Müslüman bireylerin yaşamlarındaki çelişkiyi örnek vererek açıklar: "Bir yandan Batılı gibi yaşamayı isteyen ve ona özenen

Müslümanlar, diğer yandan dinî gerekliliklerle çatışma yaşamakta, bir anlamda şizofren bir anlayışa sahip olabilmektedirler." (Bacanlı, 2016: 9).

Modelin normatif ağırlık merkezini oluşturan gereken benliğin kaynağı "büyük ölçüde inançlar ve din" olarak tanımlanır. Gereken benlik, ahlaki görev ve yükümlülükler, "anne, baba, otoriteler, din" tarafından şekillendirilen normlar tarafından belirlenir (Bacanlı, 2016). "Huzur hem huzurda olmaktır hem de huzurda olduğu için kendini sürekli olarak denetlemeyi ve muhasebe etmeyi içerir... Hatta dinî terimle 'nefis muhasebesi', huzurlu olmak için benliği sorgulamayı ifade eder." (Bacanlı, 2016: 7). Gereken benlik bireyin "nefis muhasebesi" yapmasını sağlar, böylece İslam ahlak felsefesindeki nefsin arındırılması süreci (*tezkiyetü'n-nefs*) modern benlik psikolojisinin diline tercüme edilmiş olur. İslam felsefe geleneğinde ahlak insanın kendini tanımasıyla (*mârifetü'n-nefs*) başlar. Nefsin güçlerinin bilinmesi, huyların oluşumunun anlaşılması ve bunların erdem haline getirilmesi ahlakın temel meselesidir (Bircan, 2018). Bacanlı'nın Benlik Üçgeni modeli, bu geleneği psikolojinin diliyle ifade etmeye yönelik bir girişimdir.

Fakat kısa bir süre içinde söz konusu etik-normatif teorik önerinin psikometrik bir araca dönüşme süreci başlar. Demirci'nin (2017) doktora tezi çerçevesinde geliştirdiği ve Demirci ve Ekşi (2017) tarafından akademik dolaşıma sokulan Huzur Ölçeği, Bacanlı'nın (2016) Benlik Üçgeni modelinden yola çıkarak sekiz maddelik bir ölçüm aracı inşa eder. Ölçeğin maddeleri Bacanlı'nın kavramsal çerçevesindeki "iç huzur", "ruhsal denge" ve "benlikler arası uyum" gibi unsurları ifade eden ifadelerden oluşur. Standart psikometrik prosedürler izlenerek madde havuzu oluşturulur, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılır, iç tutarlılık katsayıları raporlanır.

Bu süreçte Bacanlı'nın kavramsal mimarisindeki özgün boyutlar kademeli olarak yitirilir. Bacanlı'nın metninde huzur, insanın evrendeki konumunun ilahi olanla ilişkisinin bir sonucu olarak tanımlanmıştı; ölçek maddelerinde ise bu kozmolojik çerçeve görünmez olur, huzur tamamıyla bireyin iç dünyasının bir özelliği olarak konumlanır. Modelin kurucu unsuru olan erdem ve ahlaki yönelim, muhteva olarak belirginliğini yitirir. Zira benlik bütünlüğü modeli, gerçek-ideal-gereken benlik

arasındaki yapısal uyumu ölçer, bu benliklerin içeriğini değerlendirmez. Dolayısıyla Huzur Ölçeği, seküler-hedonist bir "gereken benlik" anlayışıyla yaşayan bireyde de yüksek huzur skoru kaydedebilir. İhsan şuuru ve erdemli yaşam gibi normatif içerikler ölçekte temsil edilmez. Demirci bu metodolojik gerilimin bizzat farkındadır. Tezinin Giriş bölümünde "Sadece nicel yöntemlerle araştırmalara devam edilirse huzur ve mutluluk kavramları ve bu kavramların değerlerle olan ilişkisini tam olarak ortaya koymak güç olabilir" diye yazar (Demirci, 2017: 20). Eleştirel bir metodolojik refleksiviteye işaret eden bu farkındalık, araştırmanın pratik sürecini etkilemez ve Huzur Ölçeği standart psikometrik prosedürlerle geliştirilir.

Demirci ve Ekşi (2017) ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini sınamak için Seligman'ın (2011) PERMA¹⁸ modelini esas alan ölçeği referans olarak kullanır. Huzur Ölçeği'nin bilimsel geçerliği tam da Bacanlı'nın (2016) eleştirdiği paradigmanın araçlarıyla test edilmiş olur. Araştırmanın bulguları, huzurun PERMA'nın tüm alt boyutlarıyla güçlü pozitif korelasyonlar (*r*) gösterdiğini ortaya koyar: iyi-oluş (.66), olumlu duygular (.66), bağlanma (.53), olumlu ilişkiler (.42), anlam (.61), başarı (.53) ve sağlık (.56). Yazarlar bu bulguları "huzur ile iyi-oluş arasındaki pozitif korelasyonların ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğinin göstergesi" olarak yorumlar (Demirci ve Ekşi, 2017: 51). Bu işlem metodolojik açıdan standart bir psikometrik prosedür gibi görünür ama dikkat çekici olan huzurun "gerçekten" huzuru ölçtüğünü kanıtlamak üzere, Seligman'ın (2011) iyi-oluş modeliyle örtüşmesinin kriter alınmasıdır. Kültürel olarak özgünlük iddiasına sahip bir kavramın bilimsel geçerliği, kendisini karşı çıkarak konumlandığı bir ölçek üzerinden sınanmaktadır. Bu çelişki sadece geçerlik testinde değil, kavramsal hiyerarşide de kendini gösterir. Demirci'nin araştırma sonuçlarına göre "huzur mutluluğu doğrudan yordamaktadır" (2017: 444). Halbuki Bacanlı'da (2016) huzur mutluluktan farklı bir ontolojik statüye sahiptir, hatta mutluluğa alternatif bir kavramdır, mutluluktan daha kalıcı, daha derin, daha değerlidir. Psikometrik ölçeklendirmeye birlikte huzur mutluluğun bir yordayıcısına

¹⁸ PERMA modeli, iyi-oluşu ölçülebilir ve öğretilebilir nitelikteki beş bileşen etrafında şekillendirmiştir: olumlu duygular (*positive emotions*), bağlanma (*engagement*), olumlu ilişkiler (*positive relationships*), anlam (*meaning*) ve başarı (*accomplishment*). Modelin ismi bileşenlerin İngilizcelerinin baş harflerini temsil eder.

dönüşür. Huzur mutluluğa "yol açar", mutluluk nihai bağımlı değişkendir, ulaşılması gereken hedeftir, huzur ise bu hedefe ulaşmanın araçlarından biridir.

Huzurun dönüşüm süreci, bu psikometrik ölçeklendirmeyi takip eden bir akademik dolaşım ile devam eder. Mesela Kayacı ve Cengil (2022) sufilerde ahlaki olgunluk ile huzur ilişkisini inceler. Bu çalışmada, Demirci'nin (2017) Huzur Ölçeği'ni kullanarak tasavvuf ritüellerini düzenli olarak icra edenlerin huzur düzeyinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu ortaya konmuş, genel ahlaki olgunluk ile genel huzur arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki raporlanmıştır. Huzur, tasavvuf ritüellerinin "bağımlı değişkeni" olarak kabul edilmiş, maneviyat ile huzur arasındaki ilişki, istatistiksel bir korelasyon olarak ifade edilmiştir. Halbuki Bacanlı'nın kavramsal formülasyonunda ihsan ile huzur arasında ontolojik bir özdeşlik bulunmaktaydı, yani huzur, Allah'ın huzurunda olmaktır. Ampirik araştırmada bu özdeşlik, "dini pratik sıklığı" ile "huzur skoru" arasındaki sayısal bir ilişkiye dönüşür.

Bacanlı'nın (2016) metninde teolojik içerik, Higgins'in (1987) benlik modeli içinde bir gerilim olarak korunmaktaydı. Demirci'nin (2017) ölçeğinde söz konusu içerik nicel maddelerin arkasında zımni bir teorik zemin olarak mevcuttu. Ölçeğin akademik dolaşıma girmesiyle birlikte artık kavramın kendisi bir değişkene dönüşmüş, normatif çerçevesinden bağımsızlaşmış ve istatistiksel işlemlerin konusu haline gelmiştir. Bacanlı'nın (2016) huzur önerisi, çağdaş psikoloji söylemi içinden yükselen bir etik-normatif itiraz olarak başlar, Demirci'nin (2017) ölçeğinde psikometrik bir araca dönüşür, Kayacı ve Cengil'in (2022) çalışmasında istatistiksel bir değişkene indirgenir.¹⁹

Bir sonraki bölümde etik-normatif daralmayı aşmak üzere önerilen bir kavramın neden psikometrik bir ölçeğe dönüştüğü sorusu üzerinden yol olarak önce

¹⁹ Hasan Bacanlı ve İbrahim Demirci katılımcı listemdeki psikologlar arasında yer almış olsalar kavramın bu dönüşüm hikâyesi ile ilgili daha ayrıntılı bilgi edinebilir ve belki de özdeşimsel bir düşünce sürecinin bereketinden istifade edebilirdik. Ama ne yazık ki, Hasan Bacanlı 2023 yılında ben henüz saha araştırmasına başlamadan vefat etmiş, kendisiyle ruberu tartışma fırsatı bulmayı isterdim. Demirci ise mülakat teklifime olumsuz cevap verdiği için metinleri üzerinden analizle yetinmek zorunda kaldım.

neden sorusuna disiplinin grameri ve kuruluşunu merkeze alan bir açıklama ile cevap vermeye çalışılacak, ardından söz konusu darlığı aşmak üzere geliştirilmiş olan çözüm önerileri incelenecek.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Üçüncü Bölüm’de Türkiye’deki saha araştırmasının dört izleğini, mutluluğun tanımlanmasında psikolojinin epistemik otoritesi, mutluluk tanımlarının belirsizliği, mutluluğun bir öz-yönetim stratejisi olarak becerileştirilmesi-içselleştirilmesi-bireyselleştirilmesi ve nihayet etik-normatif ufkun daralması ile bu daralmaya müşahhas bir örnek teşkil eden “huzur” kavramının psikometrik bir ölçeğe indirgenmesi temaları etrafındaki örüntüler üzerinden ele almıştık.

ET’nin psikolojinin “ispatlanabilirlik baskısı” altında soru ve cevaplarını biçimlendirmek zorunda kaldığına dair tespiti, HM’nin ölçümün “doğrulanmamış bir varsayım” üzerine kurulu olduğu ve “kaideyi koyanın tanımı da koyduğu” yolundaki itirazı, MA’nın psikolojiyi “büyük felsefi sorular olmadığı için kara delik” diye nitelenmesi, MD’nin insanın “haz ve korku” düzlemine indirgendiği uyarısı ve FY’nin mutluluk biliminin “çok kısıtlı bir insan topluluğu” üzerine kurulduğu hatırlatması, daralmanın sahada zaten fark edildiğini ve bu durumla ilgili eleştirel cümleler kurulduğunu göstermektedir. Fakat 3.5. alt bölümünde ayrıntılı biçimde betimlendiği üzere, bu itirazlar şikâyet, sezgi ve dağınık hatırlatma düzeyinde kalmakta, sistematik bir çözümlemeye ve ardından bir teklife dönüşmemektedir. Mutluluğu erdemle, *telos* ile ya da aşkın bir referansla ilişkilendiren bir anlamlandırma çerçevesinin dile gelmeyişi, dağınık itirazların sistematik bir kavramsal teklife dönüşmemesi, etik bir kriz karşısında (İsrail’in, Filistin’e yönelik soykırım sürdüğü esnada, Dünya Mutluluk Raporunun ölçümlerinde ilk sıralarda yer alması) yükselen normatif sesin “duygusal” ya da “tarafli” kodlandığı anda yeniden kısılması ve nihayet “huzur” gibi etik-normatif bir teklifin akademik dolaşıma girmesinin akabinde içeriğinin teknikleşmesi, aynı olgunun farklı tezahürleridir.

Bu bölüm, sözü edilen örüntülerin arka planını, birbirini takip eden iki soru üzerinden çözümlemeyi amaçlamaktadır. İlk soru betimleyici bir teşhise yöneliktir.

Etik-normatif bir teklif olarak Bacanlı'nın (2016) gündeme getirdiği “huzur” neden ölçüğe indirgenme sürecine maruz kalmıştır? Daha genel bir ifadeyle, farklı ontolojilere ait etik-normatif kavramlar, psikoloji disiplininin epistemolojik çerçevesine taşındıklarında neden içerik kaybına uğramaktadır? İkincisi, ilk sorunun cevabının açtığı zeminde belirginleşen yönelimsel bir sorudur. Bu yapısal daralmayı aşmak için psikoloji ve daha genel olarak sosyal bilimler içinde ne tür çözüm önerileri geliştirilmiştir? Mutluluk meselesini etik-normatif bir bütünlük içinde yeniden düşünmenin koşullarını araştırırken düşüncenin hangi uğraklarında konaklamak gerekir?

Bu bölümde, ilk önce bir vakadan başlayıp paralel vakalarla genelleşen bir örüntü ortaya konulacak, ardından bu örüntünün arka planında yer alan ontolojik ve epistemolojik çerçeve ile meşruiyet maliyeti şeklinde sistematikleştirilebilecek mekanizmalar çözümlenecek. Bu aşamadan sonra, psikolojiyi de kuşatan daha geniş bir teorik çerçeveyi anlamak üzere, tarihsel olarak kozmik düzenden otonom özneye nasıl bir dönüşüm yaşandığına, bu dönüşüm esnasında gerçekleşen ontolojik ve epistemolojik kırılmalara değinilecek. Zira mutluluk kavramının bugünkü psikolojik ve ölçülebilir iyi-oluş anlamına doğru daralmasını anlamak için, Antik *eudaimonia*'nın erdem, insan doğası, *telos* ve hakikatle kurduğu bütünlüklü bağın tarihsel olarak nasıl dönüştüğünü izlemek gerekir. Meseleyi böyle konumlandırdıktan sonra, psikoloji alanı ile sınırlı olmayan bu daralmayı aşma çabaları interdisipliner yaklaşım, dekolonyal eleştiri ve İslami psikoloji önerileri şeklinde üç başlık altında tartışılacak. Çözüm arayışlarıyla ilgili fikrimizi yormanın bizi getirdiği durakta, teorik çerçevenin genişletilmesi ihtiyacına işaret eden ve daralan ufkun genişletilmesine yönelik öneriler serdeden bir örnekle bölüm son bulacak.

4.1. PSİKOLOJİNİN ETİK-NORMATİF KAVRAMLARI TAŞIYAMAYIŞININ ANALİZİ

4.1.1. Epistemolojik ve Ontolojik Sınırlar

İkinci Bölüm’de niceliğin egemenliğini genel epistemolojik dönüşüm olarak ele almıştık. Burada aynı meseleye daha dar bir mesafeden, psikoloji disiplininin kuruluş anı üzerinden ve etik-normatif bir kavramın nasıl psikometrik bir ölçeğe dönüştüğü sorusunu merkeze alarak bakıyoruz. Bacanlı (2016) "huzur" kavramını pozitif psikolojinin evrensellik iddiasına ve hedonik iyi-oluş anlayışının kültürel körlüğüne karşı bir teklif olarak gündeme getirir. Buna rağmen, aynı kavram kısa bir süre içinde Demirci ve Ekşi (2017) tarafından sekiz maddelik tek boyutlu bir ölçeğe dönüştürülür ve geçerliği tam da reddedilmek üzere yola çıkan Seligman'ın (2011) PERMA modeli üzerinden sınanır. Niyet ile sonuç arasındaki bu farkı anlayabilmek için, disiplinin iç mantığına, yani modern psikolojinin neyi bilgi sayıp neyi saymadığına dair kurucu tercihlerin nasıl tedavüle girdiğine bakmak gerekir.

Bu tercihlerin tarihi on dokuzuncu yüzyılın son çeyreğine uzanır. Wilhelm Wundt'un 1879'da Leipzig Üniversitesi'nde açtığı deneysel psikoloji laboratuvarı, kuruluş anı olarak anılmaya değer bir simgesel ağırlık taşır. Bu an, insan deneyiminin kontrollü koşullarda gözlemlenebilir, ölçülebilir ve tekrarlanabilir birimler hâlinde incelenebilirliğinin kurumsal olarak tescil edildiği andır. Ardından gelen yöntemsel tercihler birbiri üzerine inşa olur. Operasyonelleştirme (*operationalization*), kavramın yalnızca gözlemlenebilir işlemlerle tanımlanmasını şart koşar. Nicelleştirme bu işlemlerin sayısal biçimde ifadesini gerektirir. Tekrarlanabilirlik ise elde edilen sonuçların farklı araştırmacılarca yeniden üretilebilir olmasını öngörür. Yirminci yüzyıl boyunca davranışçılığın yükselişi, bilişsel devrim ve istatistiksel yöntemlerin rafineleşmesi bu çerçeveyi pekiştirmiştir. Bugün ana akım psikolojinin bilgi üretim süreçlerini belirleyen yapı, Kuhn'un (2021) ifadesiyle "normal bilim" paradigmasıdır.

Esasında bu inşa, yalnızca bir yöntemin benimsenmesi anlamına gelmiyordu, aynı zamanda neyin bilinebilir sayılacağına dair bir sınırın da çizilmesi demektir. Kurt

Danziger'in (1990) psikolojinin nesnesinin tarihsel inşasına dair analizi, bu sınırın sabit ve değişmez olmadığını ortaya koyar. Danziger'e göre psikolojinin bugünkü "doğal" görünen yapısı, deney nesnesi ile araştırmacı arasındaki ilişkinin belirli tarihsel koşullarda kurumsallaşmış bir biçimdir. Bu kurumsallaşmanın belirleyici özelliği, modern psikolojinin kendi çerçevesini on dokuzuncu yüzyıl fizik biliminden ödünç alan bir modele göre kurmuş olmasıdır (Danziger, 1990). Psikolog kendisini "doğanın bir veçhesi hakkında uygun yöntemler kullanarak olgular biriktiren bireysel bir araştırmacı" olarak görmeye başlar ve bu öz-tanım, bilgisinin nesnesini de kendisiyle birlikte yeniden kurar. "Zekâ", "tutum", "kişilik" ya da "iyi-oluş" gibi temel kategoriler, ölçme pratiğiyle birlikte üretilmiş söylemsel değişkenlerdir (Danziger, 1990; 1997).

Aynı şekilde, psikolojide ana akım eğilimin "metodolojizm"e dönüşmüş olduğu eleştirisini yapan Thomas Teo'ya göre ise, yöntemin sorunu belirlediği, sorunun ise kullanılan yönteme tabi tutulduğu bir araştırma pratiği egemen hâle gelmiştir (2005: 36-37). Metodolojizm, yönteme atfedilen bilimsel statünün ele alınan meseleye öncelikli hâle getirilmesi anlamına gelir. Yani soru yönteme göre seçilir, mesele yöntemin alanına uygun olarak yeniden tanımlanır. Bakan'ın (1967) "metodolatri" (yönteme tapınma) ve Danziger'in (1985) "metodolojik buyruk" tabirleri aynı durumu farklı sözcüklerle ifade eder. Bu yönelim, psikolojinin doğa bilimlerinin metodolojisini sorgusuz biçimde devralmasıyla başlar. Teo (2005: 37) bunun, psikoloji de konusunu doğa bilimlerinin yöntemiyle araştırabilir, daha doğrusu araştırmalıdır ön kabulüne dayandığını söyler. Aslında bu ön kabul kendi içinde bir çelişki barındırmaktadır, zira bilim önce konusunu tanır, sonra konusuna uygun yöntemi seçer, metodolojizm ise bu sırayı tersine çevirir. Böylece, ölçen aracın ölçtüğü şeyi de baştan tanımladığı bir araştırma pratiği gelişmiş olur.

Bu çerçeve, son yüz elli yılda insan algısı, belleği, öğrenmesi ve sosyal davranışı hakkında geniş bir bilgi birikimi üretti. Fakat her epistemolojik çerçeve bazı soruları sormayı kolaylaştırırken bazılarını görünmez kılma eğilimi taşır. Mutluluğun ancak belirli bir kozmolojik düzen içinde anlam kazandığı savı, onun bireysel bir

duygudurumu olmaktan ziyade ahlaki bir yetkinlik hâli olduğu önermesi ya da varlığın aşkın bir *telosa* yönelimle tamamlanabileceği iddiası gibi öncüller, modern psikolojinin söylemsel çerçevesi içinde sistematik bir dille ifade edilebilir değildir. Çerçeveye dahil olmaları ancak bir filtreleme işlemi sonrasında mümkün olur. Filtreleme, kavramın anlamını ölçme işlemine indirgeyen operasyonelleştirmenin, nicelleştirme ve tekrarlanabilirlik beklentileriyle iç içe geçtiği bir prosedürel mantık içinde işler. Operasyonel tanım, kavramın gözlemlenemeyen yönlerini, teleolojik yönelimini, kozmolojik çerçevesini ve etik-normatif yüklemine dışarıda bırakır. Bu dışarıda bırakma ameliyesi, kavramın sürekli ve dereceli bir ölçeğe yerleştirilmesiyle pekişir, zira nicelleştirme katmanlı yapıları homojen bir boyuta indirger. İslam düşüncesindeki saadet kavramının dünyevi ile uhrevi katmanları ya da Aristoteles'in (2020) *phronesis*'inde teorik ile pratik aklın kategorik ayrımı bu indirgeme içinde hesaba katılamaz hâle gelir. Tekrarlanabilirlik şartı ise bağlamdan bağımsız tekrarı esas aldığından, anlamını belirli bir kültürel ya da pratik bağlamdan alan içerikler bu eşikte elenir.

Bir başka dikkat çekilmesi gereken mesele, modern psikolojinin kendisini “değerden arınmış” (*value-free*) bir bilim olarak konumlandırmasıdır (Proctor, 1991; Douglas, 2009). Bilim, “olan”ı betimler, “olması gereken”i belirlemek bilimin işi değildir. Halbuki görünürdeki bu nötralite, eleştirel düşünürlerin gösterdiği üzere kendisi normatif bir konumdur. Teo'nun (2005) feminist bilim felsefesinden hareketle hatırlattığı üzere “olgular” hiçbir zaman boşlukta belirmez, daima değerlerle yüklü bir tarihe sahiptir. Bilim insanlarının ilgileri, bağlamları ve mesleki konumları, neyi sordukları ve neyi göz ardı ettikleri üzerinde belirleyici bir rol oynar (Code, 1993; Longino, 1990). Lorraine Daston ve Peter Galison'ın *Objectivity* (2007) başlıklı kapsamlı tarihsel çalışması da “mekanik nesnelliğin” on dokuzuncu yüzyıl bilim atlaslarında nasıl bir epistemik erdem hâlinde inşa edildiğini ortaya koyar. Araştırmacının yargısının ürettiği bilgiyi “kişisel” kıldığı, bu nedenle bilgi sürecinin kişisel yargıdan arındırılması gerektiği inancı, bilim insanının kendisini bağladığı ahlaki bir disiplin biçimi olarak yerleşmiştir.

Halbuki, sosyal bilimler, tarafsız ve evrensel bilgi disiplinleri olarak değil, Batı Avrupa'da kilisenin toplumsal hayatı düzenleyici otoritesinin çözülmesiyle açılan boşluğu dolduran yönetsel bilgi biçimleri olarak teşekkül etmiştir. Comte'un sosyolojiyi "sosyal fizik" diye adlandırması bu açıdan anlamlıdır. Fizik, tabiatın yasalarını saptayarak ona müdahale imkânı sağladığı gibi, sosyal bilim de toplumsal alanın düzenliliklerini tespit ederek onu müdahale ve yönetime açık bir nesneye dönüştürür (Görgün, 2016). Dolayısıyla insana dair bilginin "değerden arınmış" görünümü, yalnızca disiplinler bir yöntem tercihi değil, kendi ön kabullerini evrensel bilgi diye sunan belirli bir tarihsel uğraktır.

Marino Pérez-Álvarez'in (2016) pozitif psikolojiye yönelik yönetsel eleştirisi de aynı zeminden hareket eder. Ona göre pozitif psikolojinin "iyi-oluş"u ölçme iddiası, ölçülen şeyi bir ön kabul olarak içeren bir döngüye dayanır, ki Pérez-Álvarez bu durumu "soyutlamacı ontoloji" diye kavramsallaştırır. Bu ön kabule göre, araştırmacı mutluluk kavramını belirli bir dünya görüşünden bağımsız olarak inceleyebilir (tarafsız gözlemci). Mutluluk özünde bireysel bir duygu ya da memnuniyet durumudur ve bunun yanı sıra, mutluluk tarihsel, kültürel ve toplumsal bağlamından kopararak incelenebilir, yani bağlamsızlaştırılabilir. Bu sebeple, ölçeğin yapısı zaten belirli bir mutluluk tanımını içerdiğinden, çıktıları bu tanıma doğrulamaktan başka bir sonuç ortaya koymaz.

Alistair Miller'in (2008) Seligman'a yönelttiği eleştiri, aynı zemini farklı bir hattan tahkim eder. Miller'a (2008) göre pozitif psikolojinin kavramsal mimarisi, döngüsel akıl yürütmeyi, totolojiyi, terimleri açıkça tanımlamamayı ve hiçbir gerekçesi olmayan genellemeyi sistematik bir hâle getirir. Erdem Aristotelesçi (2020) anlamından, yani eğitim ve alışkanlıkla kazanılan, pratik bilgelik gerektiren iradi bir karakter durumu olmaktan çıkar. Miller'ın ifadesiyle, pozitif psikoloji çaba gerektiren zorlu bir sürecin yerine doğal güçlü yönleri kullanarak rahatsız edici çatışmadan kaçmayı öneren "kolaycı" bir formül sunar (2008). Bir başka önemli mesele ise pozitif psikolojinin insan davranışını araçsal bir mantıkla, yani bilinçli olarak belirlenmiş hedeflere ulaşma süreçlerinden oluşan bir dizi olarak ele almasıdır. Bu mantık, Ryle'in

(1949) “makinedeki hayalet” eleştirisinde tanımladığı soruna benzer bir duruma sebep olur. Bilinçli olarak motivasyonlarını, tutumlarını ya da düşüncelerini “kontrol eden” bir özne fikri, içeride bir başka kontrolcü öznenin varlığını gerektirir ve bu da sonsuz bir regresyona yol açar (Miller, 2008). Pozitif psikoloji davranış değişikliğini teknik-araçsal ve içe bakışa dayalı bir biçimde kurar, klasik gelenekler ise aynı değişimi etik-normatif, bir gayeye mebni olarak ve topluluk içinde şekillenen bir terbiye olarak tanımlar. Pozitif psikolojinin "içselleştirme" çağrısı ile klasik felsefi-ahlaki geleneklerin "içe dönüş" çağrısı, yüzeyde benzer bir gramere yaslanıyor gibi görünseler de farklı ontolojik düzlemlere atıfta bulunurlar. Bu yüzden Miller’in (2008) vurguladığı üzere, “kişinin gerçekten ne istediği”ni bulmak için kendi içine bakması yönünde verilen tavsiye, eğer kişi zaten ne istediğini biliyorsa gereksiz, bilmiyorsa da imkânsız bir görevdir.

Cabanas ve Sánchez-González (2012) ise pozitif psikolojinin epistemolojik yapısını “pozitif bireycilik” kavramı üzerinden analiz eder. Bu kavram, psikolojinin bilgi üretme biçiminin belirli bir insan tasavvuruna dayandığına işaret eder, ki bu birey, kendi mutluluğunun birincil failidir, psikolojik kaynaklarının yöneticisidir ve kendi içinde olan bitenin uzmanıdır. Böyle tanımlanan bireycilik, psikolojinin tarihsel arka planıyla, Amerikan pragmatizmi, "New Thought" hareketi ve Protestan öz-yardım geleneğiyle bağlantılıdır, fakat evrensel bir insan doğası olarak sunulmaktadır. Binkley (2011; 2014) bu tespiti yönetimsellik çerçevesine taşıyarak mutluluğun neoliberal rasyonalitenin bireysel düzeydeki karşılığı olarak işlev gördüğünü söyler. Mutlu birey, kendi duygusal kaynaklarını optimize eden, risk yönetimini içselleştiren, başarısızlıklarının sorumluluğunu üstlenen bir "girişimci benlik"tir. Bu insan tasavvurunun epistemolojik bir sonucu olarak, mutluluk araştırmaları bireyi çevreleyen kozmolojik, teolojik ve toplumsal bağlamdan soyutlama eğilimi taşır.

Pozitif bireyciliğin varsaydığı bu bağlamsız ve kendi kendinin uzmanı birey, yukarıda çözümlenen operasyonelleştirme ve bağlamdan koparma işlemlerini ontolojik düzeyde önceleyen tasavvurdur. Bu noktada modern psikolojinin belirli türde sorular için güçlü araçlar sunduğu, ancak etik-normatif kavramları taşımakta

zorlanan bir bilgi rejimine sahip olduğu söylenebilir. Bahsi geçen zorluk, disiplinin kurucu ilkelerinden kaynaklanmaktadır. Bu daralma örüntüsü yalnızca "huzur" vakasıyla sınırlı değildir. Mesela Theravāda Budizmine ait *sati* kavramının Jon Kabat-Zinn'in (1990) çalışmaları ve sonrasındaki yaygın akademik dolaşımında *mindfulness'a* indirgenmesi, en bilinen örnektir (McMahan, 2008). Güney Afrika düşüncesindeki *ubuntu*¹ kavramının kültürlerarası psikoloji literatüründe "sosyal destek" değişkenine tercüme edilmesi de böyle değerlendirilebilir (Ramose, 1999). Aristotelesçi *phronesis*'in Peterson ve Seligman'ın (2004) VIA (*Values in Action*) envanterinde bir "bilgelik karakter gücüne" dönüşmesi ise en ayrıntılı incelenen örnekler arasındadır. Bu örneklerin her birinde kavramın biçimi korunur, fakat ahlaki, kozmolojik ve teleolojik içeriği dışarıda bırakılır. Asad'ın (2020) seküler çeviriyi sorunsallaştırdığı analizine göre de bir kavram modern epistemenin sınıflandırma ızgarasından geçirildiğinde niyeti, zamansallığı ve aşkın gönderisi dışarıda bırakılır. *Sati, ubuntu* ve "huzur" vakaları aynı süreci farklı geleneklerden okumamıza imkân tanır.

Modern psikolojinin epistemolojik çerçevesi, kendisinden önce gelen ve onu mümkün kılan bir tarihsel kopuşun mirasçısıdır. Bir kavram ancak gözlemlenebilir bir göstergeye indirgenemediği ölçüde bilimsel sayılıyorsa, erdeme, *telosa* ya da aşkın bir referansa bağlanan boyut, tanımı gereği "ölçülemez bir fazlalık" olarak çerçeve dışında kalır. Psikolojinin ölçülebilirlik epistemolojisi, bu ayrışmanın bir disiplinde ifade bulmuş halidir. Danziger'in (1997) ifadesiyle psikoloji "kendi dilini bulmuş", benlik ve duygu hakkında konuşmanın belirli bir biçimini evrensel kılan bir dağarcık üretmiştir.

Şimdi meseleyi üzerinden tartıştığımız "huzur" vakasına geri dönelim. Bacanlı'nın (2016) önerisi, pozitif psikolojinin evrensellik iddiasına ve hedonik iyi-oluş anlayışının kültürel körlüğüne karşı bilinçli bir itiraz olarak kurulmuştur. Buna

¹ Afrika düşüncesinde "ubuntu", özellikle Güney Afrika'daki Nguni/Bantu dil ve kültür çevrelerinde "insanlık", "insanca oluş" ya da "kişiliğin başkalarıyla ilişki içinde kazanılması" anlamlarında kullanılan temel bir ahlaki ve ontolojik kavramdır. "Kişi, diğer kişiler sayesinde kişidir" (*umuntu ngumuntu ngabantu*) ifadesiyle özetlenen *ubuntu*, bireyi özerk ve yalıtılmış bir varlık olarak değil, topluluk, karşılıklılık, dayanışma ve ilişkisel sorumluluk içinde kurulan bir varlık olarak ele alır (bkz. Outlaw Jr., 2010).

rağmen öneri bir psikometrik araca dönüştürülüp geçerliği sınanmak istendiğinde, ölçüt tam da aşılacak üzere yola çıkılan çerçeveye, yani Seligman'ın (2011) iyi-oluş modeline geri döndü. Bu süreç, alanın iç mantığının nasıl işlediğini açık bir şekilde göstermektedir. Bir kavramın "gerçekten" var olduğunu disiplin içinde kanıtlamanın yolu, onu zaten meşru sayılan bir ölçüm aygıtına tercüme etmektir. Önerinin kendisinden ziyade, önerinin geçerli sayılmasının koşulları, kavramın içeriğini belirler.

Neyin bilgi sayılıp neyin sayılmayacağına dair bu sınırlılık, meselenin sadece bir boyutudur. Bu alt bölümde çözümlenen operasyonelleştirme, nicelleştirme ve değer nötralitesi gibi epistemolojik tercihler belirli bir ontolojik zemin üzerinde anlam kazanır. Modern psikolojinin bilgi üretme biçimi, yalnız belirli yöntemsel kararları değil, aynı zamanda belirli bir varlık tasavvurunu; yani insanın ne olduğu, benliğin nasıl kurulduğu, mutluluğun hangi ontolojik düzlemde var olduğu sorularına verilmiş örtük bir cevabı da varsayar. Saadet ve *nefs* kavramlarının, Budist *anatta* öğretisinin ya da Afrika düşüncesindeki ilişkisel benlik anlayışının psikolojiye tercümesinin niçin sistematik kayıplar içerdiğini açıklayabilmek için epistemolojik çözümlemenin ötesine geçmek, ontolojik düzlemi dikkate alan bir kavrayış gerekir. Çünkü “epistemolojik özne ile ontolojik özne birbirinden ayrılmaz”, yani bilginin nasıl edinildiği sorusu ile gerçekliğin ne olduğu sorusu birbiriyle iç içedir (Pérez-Álvarez, 2016: 11).

MacIntyre (2001) bu epistemolojik çerçevenin ahlaki sonuçlarını bir adım ileri taşır. Çağdaş sosyal bilimlerin “olgusal” olma iddiası, bireysel özerklik, araçsal rasyonellik ve nötr gözlemcilik gibi belirli bir değerler dizisinin evrensel ve doğal olduğu varsayımını gizlemektedir. Pozitif psikoloji bağlamında bu, disiplinin mutluluğu ölçerken “Mutluluk nedir?” sorusuna belirli bir yanıt vermesi, yani değer yüklü bir kavramı nötr bir teknik işlemiş gibi sunması anlamına gelir. Ölçeğin maddeleri bir yaşam memnuniyeti tanımını, ölçeğin yapısı mutluluğun bireysel ve psikolojik bir hâl olduğu ön kabulünü, uygulanma biçimi ise bu hâlin evrensel olarak karşılaştırılabilir olduğu varsayımını taşır. Hepsi birer epistemolojik tercihtir. “Değerden arınmış bilim” ideali ise bu tercihlerin tercih olarak görünmesini

engelleyen kavramsal bir çerçeve işlevi görür. Seligman “sodomazoşistin, kiralık katilin ve teröristin de hoş, iyi ve anlamlı hayata” ulaşmış sayılabileceğini açıkça kabul eder ve şu cevabı verir: “Cevabım evet. Onların fiillerini kınıyorum elbette, ama bu kitaptaki teoriden bağımsız, başka zeminlerde” (Seligman, 2002: 303). Pérez-Álvarez’in (2016: 11) vurguladığı üzere, bu kabul kuramın ‘soyutlamacı ontolojisinin’ bir sonucudur. Yani teorinin kendisi normatif olarak boştur, etik yargılar dışarıdan eklenmektedir. Slife ve Richardson’dan (2008) hareketle formüle edilen bu ontoloji, üç birbirine bağlı varsayıma dayanır: tarafsız gözlemci varsayımı, duygusal memnuniyetin tek ortak ölçüt olduğu varsayımı ve insanın yapıp etmelerinin içinde bulunduğu bağlamdan soyutlanabilir olduğu varsayımı. Bu üç varsayımın bir araya gelişi, mutluluğu içeriği belirsiz, ahlaki olarak boş ve karşılaştırılabilir bir değişkene indirger.

Esasında modern psikolojinin üzerinde analizler yaptığı benlik, evrensel ve doğal görünmesine rağmen tarihsel-kültürel bir inşadır. Danziger’in (1997) ayrıntılı biçimde gösterdiği üzere, benlik, duygu, akıl, kişilik gibi psikolojinin temel kavramları tarih-dışı veriler değil, belirli tarihsel koşullarda şekillenen kavramsal inşalardır. Nikolas Rose (1996) modern benliğin tarihsel bir inşa olduğu kabulünden yola çıkarak hangi temeller üzerine kurulduğunu tartışır. Modern benliğin ilk özelliği kendini topluluk, gelenek ya da kozmolojik bir düzen üzerinden değil, içsel kaynakları üzerinden tanımlamasıdır. Modern birey tercihlerini belirleyen, kendi kararlarını veren, özerk bir faildir ve benliği, düşünce, duygu ve davranış örüntüleriyle tasvir edildiği için bilişsel-duygusal bir yapı arz eder. Bunların yanı sıra, varlığını aşkın bir düzenle ilişkiye değil, içkin bir deneyim alanına bağladığı için de seküler bir tasavvurdur (Rose, 1996). İşte modern psikolojinin tüm ölçüm araçlarının, klinik müdahalelerinin ve kuramsal modellerinin teşekkül ettiği zemin bu dört unsuru bazen aşikâr bir şekilde, bazen de zımnen ihtiva eder.

Charles Taylor (2008) modern benliğin nasıl bir tarihsel sürecin sonunda şekillenmiş olduğunu ayrıntılı bir biçimde anlatmıştır. Taylor’a göre modern kimliğin kuruluş hattının iki büyük dönemeci vardır. Birinci dönemeç Augustinusçu “içe

dönüş” geleneğinden Descartes’a uzanan içselleştirme sürecidir. Augustinus için içe dönüş, kendini aşan bir hakikate, Tanrı’ya açılan bir yoldu (*in interiore homine*). Descartes ile birlikte bu yol radikal bir yön değişikliğine uğrar. İçe dönüş artık dışarı çıkmanın değil, kendi bilincini sabit bir bilgi zemini olarak kurmanın aracıdır (Taylor, 2008). İkinci dönemeç ise Locke’la birlikte beliren ve “her şeyi yerli yerinde yapan birey” (*punctual self*) olarak adlandırılan failin ortaya çıkışıdır. Bu fail, yalnızca dış dünyaya karşı değil, kendi alışkanlıklarına, arzularına, duygularına karşı da bağımsızlaşmış (*disengaged*) bir konum benimser. Bağımsızlaşma her zaman bir “nesnelleştirme” ile birlikte ilerler. Taylor’ın (2008) tanımıyla, bir alanı nesnelleştirmek “bu alanı bize yönelik normatif gücünden mahrum bırakmayı” gerektirir. Daha önce normlar ve standartlar dayatan bir alan, artık nötr olarak ele alınabilir bir nesneler dünyasına dönüşür. On yedinci yüzyılda doğanın mekanik bir biçimde tasavvur edilmesi, kozmik düzeni anlam ve gaye bakımından “ahlaki olarak dilsizleştirir”. Aynı bağımsızlaşma ve nesnelleştirme operasyonu zamanla bireyin kendi iç dünyasına da uygulanır. Birinci tekil şahıs deneyimini bütün yönleriyle “yöneliminden uzaklaştırıp” zihinde gerçekleşen olaylar gibi ele almak, modern psikolojinin de gizli ontolojisini oluşturur (Taylor, 2008).

Bu kuruluş Taylor’ın “gündelik hayatın benimsenmesi” diye nitelediği başka bir dönüşümle kesişir. Aristotelesçi gelenekte gündelik hayat, tefekkür ve siyasal etkinliğin altyapısı olarak ikincil bir konumdayken, Reform sonrası geleneklerde gündelik hayat doğrudan iyi hayatın asıl mecrası olarak konumlanır (Taylor, 2008). Aile, üretim ve gündelik düzen, dinî ya da seküler hâliyle, anlamın merkezine yerleşir. Bu yer değiştirme, mutluluğun bu dünyaya ait, bireysel-içkin bir hâl olarak kavranmasının zeminini hazırlar. Mutluluk artık bir kozmik düzen içinde yetkinleşmenin sonucu değil, gündelik hayatın araçsal akıl ile düzenlenmesinin ürünüdür. Locke’un “rasyonelleşmiş Hristiyanlığı”nda dahi, rasyonelliğin insanı başkalarına da fayda sağlayan üretken bir mutluluk arayışına yükseltmesi söz konusudur (Taylor, 2008). Buradaki mutluluk arayışı henüz bütünüyle seküler değildir ama içeriği itibarıyla bağımsızlaşmış öznenin araçsal-pratik yönelimine bağlanmıştır. Aydınlanma sonrası dönemde bu hat sekülerleşerek bugünkü psikolojik mutluluk

söylemine açılır. Modern psikolojinin “öznel iyi-oluş” kavramı bu hattın doğrudan mirasçısıdır. İyi-oluşun “öznel” olması, yani bireyin kendi yaşamını değerlendirmesinin nihai kriter sayılması, Taylor’ın (2008) betimlediği bağımsızlaşmış, içselleşmiş, kendi gündelik hayatına anlam veren modern öznenin ontolojik bir özelliğidir.

Halbuki mevzu bahis olan benlik tasavvuru, insanlık tarihinin büyük bölümü boyunca ne tek geçerli ne de hâkim olan tasavvurdur. Christopher ve Hickinbottom'un (2008) vurguladığı üzere, pozitif psikolojinin "iyi yaşam" tanımı, belirli bir kültürel geleneğe, yani bireyci, seküler, liberal-demokratik Batı geleneğine ait değerleri evrensel insani gerçeklikler olarak sunar. Markus ve Kitayama'nın (1991) kültürlerarası karşılaştırması da pozitif psikolojinin benlik tanımının tikelliğini ortaya koyar. Batılı bağlamlarda hâkim olan bağımsız benlik kurgusu, karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun yanı sıra var olan kurgulardan sadece biri olduğu halde, psikoloji disiplinde “evrensel insan”ın bizatihi kendisi olarak kabul edilmiştir. Henrich vd.’nin (2010) WEIRD eleştirisi bu saptamayı örneklem düzeyinde tahkim eder. Esasında psikolojinin evrensel insan iddiası, fiilî olarak dünya nüfusunun küçük bir kesimini, yani Batılı, eğitilmiş, sanayileşmiş, zengin ve demokratik toplumlardan örneklemeleri temsil eden bir bilgi tabanına dayanmaktadır. Bu örneklem yapısı yalnızca metodolojik bir sınırlılık değildir. Mutluluğu “uğruna her şeyin yapıldığı en yüksek iyi” olarak görmek, evrensel insan deneyimi değil, belirli bir kültürel gelenek içinde anlam kazanan bir önermedir (Pérez-Álvarez, 2016: 12). Mutluluğun yüksek değer yüklü bir hedef olarak değil, hatta kaçınılması gereken bir tehlike olarak görüldüğü kültürler de mevcuttur. Bazı kültürlerde mutluluk, korkulan, ahlaki olarak şüpheli ya da toplumsal olarak sakıncalı bir hâl olarak yorumlanır. Bu sebeple mutluluk evrensel bir doğa olgusu değil, kültürel-tarihsel bir inşadır² (Joshano ve Weijers, 2014).

² İhsan Fazlıoğlu’na (2023) göre İslam-Osmanlı geleneğinde “ben” tek bir karşılığı olan bir birim değil, iç içe geçmiş üç ontik tabakadan oluşan katmanlı bir yapıdır. Kişi bir topluluk içinde terbiye yoluyla bir şahsiyet ve buna bağlı bir benlik, daha geniş bir toplum içinde talim yoluyla bir hüviyet ve buna bağlı bir bizlik, bu ikisini içererek aşan bir kendilik edinir. Psikolojinin evrensel kabul ettiği,

Mutluluk gibi erdem inşâ ediliş i de benlik tasavvuruna göre değişir. Erdem, klasik geleneklerin hiçbirinde yalıtılmış bir bireyin içsel niteliği değildir. Bir *telosa*, ona götüren pratiklere ve bu pratikleri anlaşılır kılan ortak bir anlatıya bağlı, ilişkisel bir kavramdır. MacIntyre'ın (2001) zmlemesinde klasik Aristotelesçi geleneğin ayırt edici özelliği, tam da bu üç öğeyi, yani *telosa* yönelmiş insan tasavvurunu, erdem pratiklerini ve onları anlamlı kılan anlatıyı tek bir yapıda toplayabilmesiydi. Aydınlanma'nın ahlakı yalnız akıl üzerine temellendirme projesi, bu yapının teleolojik boyutunu tasfiye ettiğinde geriye birbirinden kopmuş erdem fragmanları kalmış, ahlaki dil de duyguculuğa (*emotivism*) doğru evrilmiştir (MacIntyre, 2001). Analiz birimini *telossuz* birey olarak kuran bir disiplin, erdemi taşıyacak ontolojik zemine zaten sahip değildir. Erdemden söz ettiğinde dahi onu ancak bireyin ölçülebilir bir özelliğine indirgeyerek ifade edebilir.

Phronesis kavramının pozitif psikolojiye taşınması, bu konuda belki de en belgelenmiş örneklerden biridir. Schwartz ve Sharpe'ın (2010) Pratik Bilgelik (*Practical Wisdom*) başlıklı çalışması ile Peterson ve Seligman'ın (2004) karakter güçleri ve erdemler sınıflandırması (*Character Strengths and Virtues*, CSV), Aristotelesçi erdem kavramını modern psikolojiye taşıma girişimleridir. Ne var ki bu taşımada *phronesis*, bireysel bir "karakter güne" dnşmştir. MacIntyre'ın (2001) terminolojisiyle ifade edilirse, erdem teleolojik çerçevesinden koparılarak bağlamından bağımsız bir kişilik özelliğine indirgenmiştir.

Bu dönüşümün nasıl bir mekanizmaya tabi olduğu CSV (karakter güçleri ve erdemler) sınıflandırması üzerinden ayrıntılı biçimde gözlemlenebilir. Sınıflandırma, altı "evrensel erdem" (bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük ve aşkınlık) ve bunların altındaki yirmi dört "karakter g" şeklinde bir tanımlama yapar. Bu

kendini içsel kaynakları üzerinden tanımlayan özerk birey, bu katmanlı yapının olsa olsa bir kesitine karşılık gelir. Bu tespitten yola çıkarak İşlam düşüncesinin yekpare bir "benlik tasavvuru" nerdiğini varsaymak doğru olmaz. İnsan ne olduğu sorusunun bu gelenek içinde kelm, meşş, işrk ve irfn hatlar boyunca çoğul biçimlerde cevaplandırılmış olduğunu ortaya koyan pek çok çalışma mevcuttur (mesela bkz. Türker ve er, 2019). "İnsan nedir?" sorusunun cevabının ve benliğin kuruluşunun tarih boyunca farklılık arz etmiş olduğunu, psikolojinin merkeze aldığı tanım ve kabullerin evrensel değil, tikel olduğunu bu analizler üzerinden de tespit etmek mümkündür.

çerçevenin Aristotelesçi erdem etiğiyle yüzeysel bir benzerliği vardır. Her iki sistemde de erdemler belirli kategorilere ayrılır ve her erdem aşırılık ile yetersizlik arasındaki bir orta noktayı temsil eder.

Fakat, iki sistem arasında bu yüzeysel benzerliğin altında ontolojik bir fark mevcuttur. Aristoteles'te *phronesis* diğer erdemlerin ön koşuludur; erdemsiz bilgelik de bilgeliksiz erdem de mümkün değildir. *Phronesis* duruma özgü doğru eylemi ayırt etme kapasitesidir ve bu kapasite ancak belirli bir topluluk pratiği (*polis*) içinde, belirli bir *telos* (*eudaimonia*) yönelik olarak kazanılabilir. MacIntyre'nin (2001) vurguladığı üzere, erdemler "pratik" (*practice*) kavramından ayrıldığında anlamsızlaşır. Pratik ise belirli bir geleneğin, belirli bir toplumsal, ahlaki ve kozmolojik çerçevenin ürünüdür. CSV sınıflandırmasında ise "bilgelik" "bilişsel güçler" alt başlığıyla tanımlanır. Yaratıcılık, merak, açık fikirlilik, öğrenme sevgisi ve perspektif olarak listelenen alt bileşenler, *phronesis*'in durumsal, ilişkisel ve teleolojik niteliğini bağlamdan bağımsız bireysel "güçlere" dönüştürür. Dahası, CSV sınıflandırmasında erdemler VIA envanteri aracılığıyla ölçülür; bireyin kendi karakter güçlerini öznel olarak değerlendirdiği bu ölçek, erdemi bireysel bir kişilik özelliğine indirger. Aristoteles'in formülasyonu ile bir insanın erdemli olup olmadığı yalnızca bütün bir ömrün sonunda ve ancak o ömrün yaşandığı topluluğun standartlarına göre değerlendirilebilirken, VIA envanteri bireyin kendi "karakter güçleri profilini" çıkardığı, birkaç dakikada tamamlanan bir öz-değerlendirme aracına dönüşmüştür.

Paralel vakalarda işleyen mantık da temelde aynıdır. Farklı bir ontolojik ve normatif çerçeveye ait bir kavram, psikoloji disiplininin epistemolojik araçlarına taşınır. Bu taşınma sürecinde kavramın biçimi korunur, sözcük aynı kalır, ölçek geliştirilir, veri toplanır, istatistiksel analizi yapılır, bulgular raporlanır ve makaleler yayımlanır. Aynı süreçte normatif, kozmolojik ve teleolojik içerik zayıflar. Bilimsel meşruiyet kazanma sürecinin gerektirdiği operasyonelleştirme, nicelleştirme, standardizasyon ve mevcut modellerle karşılaştırma prosedürleri kavramın dönüşümüne yol açar.

Huzur modeli de böyle bir dönüşümün gözlemlenebileceği bir örnektir. Bacanlı (2016) huzuru insanın kâinattaki konumuna ve ilahi olanla ilişkisine, yani açıkça aşkın bir referansa bağlayarak tanımlar. Bacanlı huzur kavramını Arapçadaki kök anlamından (Tanrı'nın huzurunda olmak) değil, Türkçedeki gündelik kullanımından (iç dinginlik, benlik bütünlüğü, gönül rahatlığı) hareketle inşa etmiştir. Fakat bu içeriği psikolojinin dilinde formüle edebilmek için başvurduğu araç, Higgins'in (1987) benlik aykırılığı kuramından türetilen, benlikler arasındaki yapısal uyumu ölçen bir modeldir. Disiplinin sunduğu ontolojik çerçevede normatif muhteva temsil edilemediğinden, model seküler-hedonist bir "gereken benlik" sahibi bir bireyde de yüksek bir huzur skoru bulabilir. İhsan şuuru ve erdemli yaşam, teklifin amacında merkezî olduğu halde ölçüm aygıtında yer bulamaz.

4.1.2. Kurumsal Zorunluluklar ve Nicelleştirmenin Otoritesi

Bir öneri psikometrik olarak operasyonelleştirilip ölçeğe dönüştüğünde, geçerlik ve güvenirlik prosedürlerinden geçtiğinde, hakemli dergilerde yayımlanıp atıf dolaşımına girdiğinde ve klinik pratikte kullanılır hâle geldiğinde bir bilimsel kavram statüsü kazanır. Bourdieu'nün (2016) bilimsel alan (*champ scientifique*) çözümlemesinde bilim, salt gerçeklik arayışı değil, aynı zamanda bilimsel meşruiyetin üretimi ve dağıtımı üzerindeki mücadelenin gerçekleştiği görece özerk bir alandır. Bu alandaki aktörler, yani araştırmacılar, dergiler, fonlama kuruluşları, üniversiteler bilimsel sermaye için rekabet eder. Bilimsel sermaye, bir araştırmacının ürettiği bilginin "bilimsel" olarak tanınmasını sağlayan sembolik kaynaktır. Atıf sayıları, prestijli dergilerde yayın, fonlama başarısı ve akademik unvanlar gibi göstergelerle ölçülür. Alanın mantığı belirli bilgi biçimlerini avantajlı, diğerlerini ise dezavantajlı konuma yerleştirir. Bourdieu'nün *Homo Academicus*'ta (2021) ortaya koyduğu üzere akademik alan, kendi sermaye biçimlerini, terfi ve tanınma ölçütlerini ve meşru söyleyiş kalıplarını dayatan bir mücadele alanıdır. Aktörün ne söyleyebileceği, alanın o aktöre tanıdığı konumla ve alandaki yatırımının onu bağladığı kurallarla baştan sınırlanır. Bourdieu ve Wacquant'ın (2003) düşünümsel sosyoloji formülasyonunda ifade edildiği biçimiyle, alan-sermaye-habitus üçlüsü, failin neyi sorgulayabileceğini

ve neyin sorgulanamaz kalacağını belirleyen bir sistemdir. Bu çerçevede, genç bir araştırmacının normatif bir kavramı ancak ölçeğe çevirerek dile getirebilmesi, bireysel bir tercih değil, alanda var olabilmenin koşuludur. Operasyonel tanım, nicel veri, istatistiksel analiz ve tekrarlanabilir tasarım, alan içinde meşruiyet kazanmanın koşullarıdır, bu kurallara uyan bilgi üretimi yayımlanır, atıf alır, fonlanır. Uymayan girişimler alanın sınırları dışında kalır ya da "felsefe", "teoloji", "kültürel çalışmalar" gibi alt alanların sınırlarına itilir.

Meşruiyet ekonomisinin en somut işleyiş alanı ölçek geliştirme sürecidir ve etik-normatif içeriğin nasıl elendiğini gözlemlemek için elverişlidir. Psikolojide bir kavramı "bilimsel" olarak meşru kılmmanın standart yolu, o kavram için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı geliştirmektir. Süreç belirli aşamalardan oluşur. Kavramın operasyonel tanımının yapılması, madde havuzunun oluşturulması, uzman görüşünün alınması, pilot uygulama, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, güvenilirlik testlerinin uygulanması (iç tutarlılık, test-tekrar test) ve ölçüt bağıntılı geçerliğin sağlanması bu aşamaların başlıcalarıdır. İlk aşamada operasyonel olarak tanımlanamayan boyutlar dışarıda bırakılır. Madde havuzunda Likert formatına dönüştürülemeyen içerikler elenme eğilimindedir. Faktör analizinde belirli bir örüntü sergilemeyen maddeler istatistiksel olarak elenir. Her aşama, kavramın operasyonelleştirilebilir boyutlarını güçlendirirken, operasyonelleştirilemeyenleri sistematik olarak zayıflatır.

Demirci ve Ekşi'nin (2017) Türkiye bağlamında geliştirdiği Huzur Ölçeği bu sürecin somut bir örneğidir. Araştırmacılar nitel bulgulardan hareketle huzur kavramını ölçmeye yönelik maddeler geliştirmiş, uzman görüşü ve faktör analizi sonucunda sekiz maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya ulaşmışlardır. Bacanlı'nın metninde aşkın referansa bağlanan kavramsal yapı, ölçek geliştirme sürecinin sonunda iç dinginliği ölçen tek boyutlu bir araca dönüşmüştür. Aynı mekanizmaya farklı kavramların ölçek geliştirme süreçlerinde de tanık olunur. Brown ve Ryan'ın (2003) *mindfulness* ölçekleri Budist geleneğin *sammā sati* kavramının "doğru farkındalık"

boyutunu başarıyla ölçer, fakat bu farkındalığın “Sekiz Aşamalı Yol”³ içindeki ahlaki konumunu dışarıda bırakır. Filtreleme, ölçeğin geliştirilmesinden ibaret değildir, aynı mantık hakemli yayın değerlendirme süreçlerinde de yürürlüktedir. Psikoloji alanındaki prestijli dergiler (*Journal of Personality and Social Psychology*, *Psychological Bulletin*, *Journal of Happiness Studies*) nicel veri, istatistiksel analiz, operasyonel değişkenler ve hipotez testi gibi belirli metodolojik standartları şart koşar. Bu standartlar bilimsel titizliği sağlayan ve disiplinin kalitesini koruyan meşru ölçütlerdir, ancak aynı ölçütler belirli bilgi biçimlerini avantajlı, diğerlerini dezavantajlı konuma yerleştirir.

Aynı mantığı pekiştiren bir başka kanal da atıf ekonomisidir. Bilimsel sermaye birikiminin en görünür göstergesi olan atıf sayıları belirli tür çalışmaları ödüllendirir. Ölçek geliştirme çalışmaları ve bu ölçekleri kullanan ampirik araştırmalar yüksek atıf potansiyeli taşır. Her yeni araştırma, kullandığı ölçeğe atıf vererek ölçeğin ve dolayısıyla o ölçeğin kabul ettiği kavramsal çerçevenin meşruiyetini artırır. Brown ve Ryan'ın (2003) Bilinçli Farkındalık Ölçeği (*Mindful Attention Awareness Scale*) çalışması binlerce kez atıf almıştır. Her atıf, *mindfulness*'in "doğru farkındalık" olarak tanımlanmasını yeniden doğrularken, bu tanımın dışarıda bıraktığı normatif boyutu görünmez kılar.

Bu meşruiyet ekonomisi ulusal sınırları aşan küresel bir döngü oluşturur. Mutluluk biliminin kurumsal yapısı, yani BM Dünya Mutluluk Raporu, OECD İyi-Oluş Ölçümleri, uluslararası sıralama endeksleri, belirli bir ölçüm çerçevesini küresel standart olarak kurar. Bu standart, İkinci Bölüm’de ayrıntılı olarak incelendiği üzere, öznel iyi-oluş paradigmasının ölçüm araçlarına (yaşam doyumu ölçekleri, duygu denge ölçümleri) dayanır. Farklı ülkelerdeki araştırmacılar küresel meşruiyet ekonomisine katılmak için bu standartlara uyum göstermek zorundadır. İngilizce yazıp

³ Budizm’de Asil Sekiz Katlı Yol (*Skt. āryāṣṭāṅgamārga; Pāli ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*), Dört Yüce Hakikat’in dördüncüsü olarak ıstırapın (*dukkha*) sona ermesine götüren pratik yolu ifade eder. Bu yol, doğru görüş, doğru niyet/kararlılık, doğru söz, doğru eylem, doğru geçim, doğru çaba, doğru farkındalık ve doğru yoğunlaşma unsurlarından oluşur. Klasik yorumda bilgelik, ahlaki disiplin ve zihinsel yoğunlaşma/meditasyon başlıkları altında değerlendirilir (bkz. Siderits, 2011).

uluslararası dergilerde yayımlamak, uluslararası ölçekleri uyarlamak veya bu ölçeklerle karşılaştırılabilir sonuçlar üretmek bu uyumun başlıca biçimleridir. Türkiye'de Huzur Ölçeği (Demirci ve Ekşi, 2017) geliştirilirken PERMA Ölçeği (Seligman, 2011) ile ölçüt bağıntılı geçerlik tesis edilmesi, bu küresel döngünün bir yansımasıdır. Yerel bir kavram (huzur), küresel bir çerçevenin (PERMA) terimlerine tercüme edildiğinde meşruiyet kazanır. Yerel kavramsal repertuvar, yani huzur, saadet, kanaat, rıza, küresel çerçeveye uyarlanabildiği ölçüde akademik meşruiyet kazanmakta, uyarlanamayan boyutlar ise araştırma gündeminin dışında kalmaktadır.

Pérez-Álvarez (2016), pozitif psikolojinin küresel başarısının bilimsel temelinden ziyade retorik, kurumsallaşma ve sektörün ortak etkisinin bir sonucu olduğunu iddia eder. Retorik düzeyde pozitif psikoloji, kendisini geleneksel psikolojinin açık bıraktığı bir boşluğu doldurmaya gelmiş bir bilim olarak sunar ve tarihsel olarak kendisini Aristoteles, Seneca, Mill gibi tarihte öne çıkmış figürlerin “bilimsel” devamı olarak konumlandırır. Pérez-Álvarez’in (2016) deyiimiyle bu, evrensel ve zamanlar üstü bir meselenin nihayet bilimsel bir biçimde ele alındığı şeklinde bir kurgudur. Bu kurguyu desteklemek üzere farklı tarihsel dönem ve kültürel bağlamlardan büyük filozoflara yapılan sık ve süslü göndermeler, sanki onlar aynı şeyden bahsediyormuş gibi sunulur (Yen, 2010). Bu retorik bir sonraki aşamada kurumsallaşma ile pekişir. Pozitif psikolojinin 2000’de Amerikan Psikoloji Derneği başkanlığı tarafından yapılan lansmanı, Pérez-Álvarez’in (2016: 13) tabiriyle “papalık ansiklikası⁴ ciddiyeti”nde gerçekleşmiş, ardından dergiler, kongreler, uzmanlık dereceleri, yüksek lisans programları ve ödüller ile alan kurumsallaşmıştır. Mutluluk endüstrisi bu kurumsallaşmaya ekonomik bir alan açar. Kişisel gelişim literatürü, mobil uygulamalar, koçluk hizmetleri ve şirket eğitimleri, pozitif psikolojinin bilimsel geçerliliğinin sorgulanmasını engelleyen bir kurumsal ekoloji yaratır. Sosyal başarı, bilimsel kaliteyi doğrulamaz, ama doğrulanmış gibi görünmesini sağlar. Pérez-Álvarez’in (2016) karşılaştırmasıyla, horoskobun yaygın okunması astrolojiyi bilim

⁴ “Papalık ansiklikası” (*papal encyclical*), Katolik Kilisesi’nde Papa’nın belirli bir teolojik, ahlaki, toplumsal veya siyasal mesele hakkında yayımladığı resmî öğretici mektuptur.

hâline getirmediği gibi, mutluluk biliminin endüstriyel başarısı da bilimselliğinin garantisi değildir.

Diğer taraftan genç araştırmacıların disipline dâhil olma süreçleri bir dizi kurumsallaşmış eşikten geçer. Lisansüstü müfredatların içeriği, zorunlu metodoloji dersleri, tez jürisinin oluşumu, yayın yapması beklenen dergiler, akademik yükseltme kriterleri, fonlama başvurularının değerlendirme ölçütleri ve meslek örgütlerinin belirlediği etik-yöntemsel standartlar bu eşiklerin başlıcalarıdır. Bu eşiklerin her biri, Kuhn'un (2021) "normal bilim" olarak adlandırdığı paradigmanın kurallarını pekiştiren düzenleyici yapılardır. Hangi soruların "araştırılabilir" sayılacağı, hangi yöntemlerin "kabul edilebilir" bulunacağı, hangi dergilerin "prestijli" addedileceği ve dolayısıyla hangi bilgi biçimlerinin akademik kariyer açısından "değerli" görüleceği büyük ölçüde bu kurumsal yapılar tarafından belirlenir. Türkiye bağlamında YÖK'ün akademik yükseltme ölçütleri, TÜBİTAK'ın proje desteklerinde SSCI/SCI-E dergilerinde yapılan yayınları ve nicel-ampirik tasarımı araştırmaları ödüllendiren puanlama sistemi, ULAKBİM'in belirlediği yayın standartları bu sosyalizasyonun yerel bağlamını oluşturur.

Türkiye'de akademik psikolojinin kurumsallaşmasını belirleyen ana etken, disiplinin modernleşme süreçleri ve ulus-devletin yurttaş inşası projesiyle iç içe gelişmiş olmasıdır. Osmanlı'dan Cumhuriyet'e uzanan modernleşme çizgisinde pozitivizm, bilimcilik ve terakki fikri etrafında şekillenen düşünsel iklim, toplumu anlama, dönüştürme ve düzenleme iddiası taşıyan bir uzmanlık anlayışını da kurumsallaştırmıştır (Bulut, 2009; 2014). Osmanlı'nın son döneminde psikolojinin "fen" kategorisine yerleştirilmesi, disiplini geleneksel ilimlerden ayırarak modern bilim anlayışına yaklaştırırken aynı zamanda akıl, ilerleme ve seküler bilgiyi öne çıkaran ideolojik bir konum almıştır (Kılıç, 2015). Erken Cumhuriyet döneminde akademik psikolojinin kuruluşunu belirleyen entelektüel temas önce Alman psikoloji geleneğiyle gerçekleşmiştir. Pozitivist deneysel psikolojinin Türkiye'de disipliner bir zemine yerleşmesi ise ancak 1950'lerde Amerikan psikolojisinin yükselen etkisiyle gerçekleşmiştir (Batur, 2006). Bu süreçten itibaren psikoloji bilimsellik ve ilerleme

söylemleri doğrultusunda eğitim politikalarında ve yeni kuşakların biçimlendirilmesinde araçsal bir konum üstlenmiş, üniversite yapılanmasında deney, ölçme ve gözleme dayalı bir alan olarak tanımlanmıştır (Arkonaç, t.y.-a, t.y.-b). Bu kurumsal süreç boyunca disiplinin felsefe ve sosyoloji ile entelektüel bağı zaman içinde zayıflamış, psikoloji ampirik yöntemlere dayalı bir uzmanlık alanına dönüşmüştür (Kılıç, 2015).

Nitekim yaptığım ilk mülakatta akademisyen ve gelişim psikoloğu olan FY lisans eğitimi boyunca psikolojinin tarihine dair hiçbir ders görmediklerini, bu sebeple mesela siyasal düşünceler tarihi okuyan bir siyaset bilimcinin aksine kendi disiplinlerinin geçirdiği aşamalardan habersiz bir eğitim süreci yaşadıklarını belirtmiş, bu yüzden de disipline eleştirel bakma araçlarından mahrum kaldıklarına dair görüşlerini paylaşmıştı. 1980 ve 1990'lı yıllardan itibaren neoliberal politikaların etkisiyle disiplin kişisel gelişim ve bireysel uyum söylemlerinin yaygınlaştığı popüler bir bilgi alanına da evrilmiş, toplumsal sorunların bireysel nitelikler üzerinden açıklanmasına zemin hazırlayan bir bilimsellik miti üretmiştir (Batur, 2008). Türkiye'de psikolojinin bu kurumsal seyri, aslında sosyal bilimlerin tamamına yayılmış daha geniş bir disiplinler mantığının devamıdır. Alim Arlı (2015), Türk sosyal bilimlerinin disiplin yapılarının 1945 sonrasında Amerikan hegemonyası, Parsonsçu işlevselcilik ve modernleşme teorilerinin yükselişiyle koştut biçimde meşruiyet kazandığını söyler. Burawoy'dan hareketle aktardığı üzere bu disiplinler, "Avrupa merkezci kökenlerini evrenselci bilgi iddialarının ardına gizleyerek" ve bilimsel hakikati "bağlamdan bağımsızlaştırılmış bir pozitivist metot" çerçevesinde kurarak kurumsallaşmıştır (Arlı, 2015: 231).

Meşruiyet maliyetinin Türkiye'deki somut işleyişinin bir başka önemli boyutu, ruh sağlığı alanının meslek yasası düzleminde süregelen yapısal boşlukla ilişkilidir. İlgili yasal boşluk, ölçek odaklı ve standardize edilmiş uygulamaların mesleki meşruiyetin zemini olarak işlev görmesini kolaylaştırmaktadır, zira "bilimsel ölçek kullanmak", yasal çerçevesi belirsiz bir uygulamayı meşru klinik pratiğe yaklaştıran bir işlevsellik kazanmaktadır. Öte yandan eğitim psikolojisi ile rehberlik ve psikolojik

danışmanlık (PDR) bölümleri, Türkiye'de öznel iyi-oluş, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi-oluş gibi kavramları ölçen araçların geliştirilmesinde ve yaygınlaştırılmasında merkezî bir rol üstlenmiştir. Bu bölümlerde üretilen lisansüstü tezlerin tematik ve yöntemsel yoğunluğu, ölçek uyarlama ve ölçek geliştirme çalışmalarının toplam oran içindeki büyük ağırlığıyla karakterize olmaktadır.

Bu kurumsal rejimin neden böylesine sarsılmaz görüldüğünü nicelleştirmenin kendine özgü otoritesini değerlendirmeye katarak daha açık kavrayabiliriz. İkinci Bölüm'de ayrıntılı bir şekilde tartıştığımız üzere, sayı kişisel yargıya ve yerel güvene duyulan ihtiyacı asgariye indiren bir "mekanik nesnellik" sunar (Porter, 1995). Güvenin zayıf olduğu, hesap verebilirlik baskısının yüksek olduğu alanlarda nicelleştirme, kişisel takdirin yerini alan bir tarafsızlık teknolojisi olarak benimsenir. Porter'ın mekanik nesnelliğin yalnızca bir bilgi rejiminin değil, aynı zamanda kurumsal hesap verebilirlik talebine bir cevabın da ürünü olduğu şeklindeki analizi özellikle vurgulanmalıdır. Zira bilim tarihinde önemli bir epistemolojik yöntem olan mekanik nesnellik, bilim dışındaki alanlarda da otorite üretmenin bir aracı hâline gelmiştir. Psikolojinin ölçeğe dayalı bilgi üretimi de bu iki hattın kesişiminde konumlanmıştır. Ian Hacking'in (2006) "insanları yapma" tezi bu çözümlemeyi bir adım öteye taşır. İstatistiksel kategoriler yalnızca var olanı ölçmez, ölçtüğü şeyi aynı zamanda üretir. Hacking'in "döngü etkisi" olarak adlandırdığı bu mekanizma, ölçeğin yarattığı kategorinin kendisini doğrulayan bir öznellik biçimini de meydana getirdiğini ortaya koyar.

Bu kurumsallık baskısının ve meşruiyet ekonomisinin birey tarafından nasıl içselleştirilmiş olduğu katılımcıların değerlendirmelerinde açık bir şekilde gözlenmektedir. Katılımcıların normatif yargılarını kendiliklerinden "duygusal", "tarafalı" ya da "bilimsel değil" diye kodlamaları ve bir psikoloğun doktora eğitiminde danışana manevi bir çerçeveye yönelmemesi konusunda aldığı kesin uyarıyı bir "şok" olarak hatırlaması, sınırın yalnızca dışsal bir engel değil, mesleki kimliğin inşasına nüfuz etmiş bir öz-sansür hâline geldiğini göstermektedir. Bourdieu'nün (2021) ifadesiyle bu, alanın aktörün kendi kendisini disipline etmesini sağladığının

göstergesidir. Aktör kendi söylemini alanın meşruiyet ekonomisine göre önceden ayarlar.

Huzur vakası, bu ekseninde kurumsal eşiklerin her birinin nasıl bir içerik filtresi gibi işlediğini açık bir örnek olarak ortaya koyar. Bacanlı'nın (2016) metninde aşkın bir referansa bağlı, ihsan kavramıyla özdeşleştirilmiş olan huzur, ölçek geliştirme çalışmasında sekiz maddelik bir araca indirildiğinde kozmolojik çerçevesi görünmez olur ve bütünüyle bireyin iç dünyasının bir özelliğine dönüşür. Bunun yanı sıra, kavramsal formülasyonda mutluluktan ontolojik olarak farklı olan huzur, psikometrik işlemde mutluluğu yordayan bir değişkene, yani araçsal bir konuma indirgenir. Dolaşımın bir sonraki uğrağında, ölçek başka çalışmalarda kullanıldığında, ihsan-huzur özdeşliği "dini pratik sıklığı" ile "huzur skoru" arasındaki bir korelasyona dönüştürülür (Kayacı ve Cengil, 2022). Kavram teorik bir öneriden psikometrik bir araca, oradan da istatistiksel bir değişkene doğru ilerler. Bu uğrakların her biri bir kurumsal eşik, her eşik ise bir filtre işlevi görür.

Disiplin-içi mantığın, epistemolojik sınırlar, ontolojik tikellik ve kurumsal mekanizmalar şeklinde analiz edilen bu üç katmanı, birbirini pekiştiren bir yapı arz eder. Bilgi rejimi belirli bir varlık tasavvurunu kabul eder. Bu varlık tasavvuru kurumsal eşiklerle pekiştirilir. Kurumsal eşikler aynı bilgi rejimini yeniden üretir. Üç katman birlikte, psikolojinin etik-normatif kavramları niçin taşıyamadığını disiplin-içi bir mantıkla açıklar. Fakat psikolojinin bu yapısı, on yedinci yüzyıldan itibaren şekillenen ve disiplini tarihsel olarak önceleyen, çok daha kapsamlı bir dönüşümün mirasıdır. Disiplin bu dönüşümü devralmış ve teknik bir prosedüre dönüştürmüştür. İzleyen alt bölüm, bu tarihsel-felsefi katmanın çözümlenmesine ayrılmıştır.

4.1.3. Kozmik Düzendan Otonom Özneye Ontolojik ve Epistemolojik Kırılmalar

Mutluluk kavramının bugünkü psikolojik ve ölçülebilir iyi-oluş anlamına doğru daralmasını anlamak için, antik *eudaimonia*'nın erdem, insan doğası, *telos* ve hakikatle kurduğu bütünlüklü bağın tarihsel olarak nasıl dönüştüğünü izlemek gerekir.

Bu dönüşüm, birkaç düzlemde gerçekleşen kademeli bir yer değiştirme ve parçalanmadan müteşekkildir. Mutluluk önce kozmik-teleolojik düzenden ilahi düzene aktarılır, ardından modern doğa bilimi doğayı ahlaki ve ereksel bir model olmaktan çıkarır, modern epistemoloji kesinliği öznenin temsil edici bilincine taşır, Kant ahlakı mutluluktan ayırarak özerk pratik akla dayandırır, fakat “en yüksek iyi” öğretisiyle erdem ile mutluluk arasındaki bağı tamamen terk etmez, nihayet pozitivist ve psikolojik yaklaşımlar mutluluğu normatif "iyi hayat" meselesinden ayırarak ölçülebilir öznel iyi-oluş problemine dönüştürür. Bu seyir yalnızca ahlaki referansın yer değiştirmesi değil, aynı zamanda varlığın ne olduğuna (ontoloji) ve varlık hakkında neyin bilinebileceğine (epistemoloji) dair temel kabullerin köklü dönüşümüdür. Mutluluğun erdemle ilişkisinin nasıl ve neden dağıldığı, ancak bu ontolojik ve epistemolojik dönüşümlerin eş zamanlı olarak izlenmesiyle anlaşılabilir.

Antik düşüncede, özellikle Platoncu ve sonra Stoacı çizgide, ahlaki iyi evrenin rasyonel düzeninden kopuk değildir. Taylor'ın (2008) analiz ettiği üzere, bu hatta akıl yalnızca araçsal bir hesaplama yetisi değil, ruhun düzenini daha yüksek bir iyi düzenine göre kurma kapasitesidir. Brague (2003) bu çerçeveyi "kozmonomi" olarak adlandırır. Bu fikri en müşahhas hâliyle formüle eden Stoa'dır. Stoacılar kozmosu "teleolojik olarak örgütlenmiş, rasyonel ve ilahi bir plan tarafından yönetilen inayetli bir bütün" olarak kabul eder (Inwood, 2017: 77). İyi yaşam, bu kozmik *logos* ile uyum içinde yaşamaktır ve erdem, bu uyumun tek yeter ve gerek koşuludur. Platon'da ise “iyi ideası” varlık düzeninin içkin bir normu değil, ona anlam veren ve "varlığın ötesinde" duran aşkın bir kaynaktır. Bu yüzden Platoncu yapı, kozmik bütünleşmenin yanı sıra, daha sonra Augustinusçu içsellikte radikalleşecek aşkınlık eğilimini de zaten bünyesinde barındırır. Aristoteles ise farklı bir yerde konumlanır. Aristoteles ahlakı, aynen Sokratik soruda ortaya konulduğu gibi bir "Nasıl yaşamalı?" sorusu olarak ele alır, ama mutluluk, Stoa'da olduğu gibi salt erdemin kendisinden ibaret değildir. *Eudaimonia* insan işlevinin (*ergon*) erdemli etkinlik içinde gerçekleşmesidir ve "polis'in *eudaimonia*'sının bir parçası" olarak sosyal yapıya mündemiçtir, dolayısıyla "eudaimonia'nın maddi koşullar gerektirmesi" doğrudan bu sosyal-teleolojik yapıdan kaynaklanır (Pakaluk 2017: 52). Bu nedenle antik düşünürlerde "olan" (*is*) ile "olması

gereken" (*ought*) arasında modern anlayıştaki gibi bağdaştırılamaz bir fark yoktur ve böyle bir farkın yokluğu, doğanın teleolojik bir yapı olarak okunmasının bir neticesidir.

Antik mutluluk anlayışının belirleyici yönü, ontolojik, epistemolojik ve normatif düzlemlerin modern anlamındaki gibi birbirinden kopmamış olmasıdır. Antiklerde de teori/pratik, *episteme/doxa*, *phronesis/sophia*, ruh/beden ayrımları elbette vardır, ama bu ayrımlar henüz modern özne-nesne ve olgu-değer kopuşu şeklinde kurulmamıştır. Ontolojik düzlemde evren hiyerarşik ve gayeye yönelik bir yapıdır. Her varlık doğası gereği bir *telos*a sahiptir ve bu *telos* varlığın özünden ayrılmaz. Epistemolojik düzlemde bilgi yalnızca dışarıdan bir gözlem değil, özellikle Platoncu çizgide kozmik düzene "katılım" ya da Aristotelesçi çizgide *theōria* yoluyla elde edilir. Her iki durumda da bilen özne, bilinen düzenden ayrılmış nötr bir gözlemci değildir. Dolayısıyla "iyi"yi bilmek, onu dışarıdan temsil etmek değil, onun tarafından dönüştürülmektir (Taylor, 2008). Normatif düzlemde ise mutluluk, bu düzen içinde insanın kendi doğasını gerçekleştirme, yani *telosuna* ulaşmasıdır. Bu bütünlük içinde "mutlu olmak", "erdemli olmak" ve "hakikati bilmek" Stoa'da en müşahhas, Aristoteles'te ise sağlık, dostluk, talih, polis hayatı gibi dışsal unsurları kapsayacak şekilde yumuşatılmış olarak birbirine bağlıdır. Fakat hepsi aynı kozmik ve insani yetkinlik düzeninin farklı veçhelerini ortaya koyar.

Orta Çağ'da bu çerçeve bütünüyle ortadan kalkmaz. Hristiyan, İslam ve Yahudi düşüncelerinde farklı biçimlerde teolojik bir düzene eklemlenir. Taylor'ın (2008) da belirttiği üzere, Augustinus ile birlikte özellikle Latin Hristiyan geleneğinde radikal bir "içsellik" dili gelişir: Tanrı'ya giden yol artık yalnızca dış dünyadaki düzeni izlemekten değil, kendi içine dönmekten geçer. Ancak bu içsellik modern psikolojik özneliğe indirgenemez, ruhun kendisine dönüşü, kendi içinde kalmak için değil, kendisini aşıp Tanrı'ya yönelmek içindir. Brague'e (2003) göre, İbrahimi düşünce gelenekleri Tanrı'yı evrenin üzerine, aşkın bir konuma yerleştirerek kozmosu görece kılar. Fakat bu yer değiştirme tek hamlede gerçekleşmez. Mesela T. Aquinas Aristoteles'in dünyevi felsefi yaşam idealini açıkça "eksik" ya da "kusurlu mutluluk"

(*beatitudo imperfecta*) olarak nitelendirir. Bu, ölümden sonra ve doğaüstü inayetle ulaşılan "tam ve mükemmel mutluluğun" (*beatitudo perfecta*) bir öncülü ve başlangıcıdır. Yani Aquinas Aristoteles'i reddetmez, "ahir hayattaki mükemmel mutluluk anlayışını, salt doğal ve felsefi etiğin teolojik spekülasyonla tamamlanması olarak" sunar (Hoffmann ve Müller 2017: 174). Bu nedenle Orta Çağ, antik *eudaimonia* ile mutluluk-erdem bağıını koparmaz, onu doğal *telos* ile doğaüstü gaye arasındaki bir gerilim içinde yeniden tanımlar. Benzer bir yeniden tanımlama İslam felsefesinde de paralel biçimde sürer. Fârâbî *İhsâ'ü'l-ulûm*'da (2014) "zannî mutluluk" (bu dünyaya ait servet, şeref, hazlar) ile "hakiki mutluluk" (ancak ahirette tam olarak ulaşılabilecek olan) arasında bir ayrım yapar ve erdemli eylemleri bu gerçek mutluluğa erişimin yolu olarak konumlandırır. Yani *sa'âde*-erdem-hakikat üçlüsünün İslami bir yeniden okuması, Aristoteles'in *Ethika*'sının izlerini açıkça taşıyarak antik bütünlüğü teolojik bir çerçevede sürdürür (Akasoy, 2017).

Orta Çağ'da ontolojik düzlemde meydana gelen en belirgin dönüşüm, evrenin kendi kendine yeterli ve ezeli bir kozmos olmaktan çıkıp, yaratılmış ve Tanrı'ya bağımlı bir düzen olarak anlaşılmasıdır. Ancak bu, doğanın bütünüyle değersizleşmesi anlamına gelmez. Aquinas'ta yaratılmış varlıkların doğaları, formları, doğal eğilimleri vardır ve ahlak doğrudan keyfi bir ilahi iradeye indirgenmez (Hoffmann ve Müller 2017). Yani Orta Çağ, en azından Aquinas söz konusu olduğunda, doğayı ahlaki normun kaynağı olmaktan tamamen çıkarmaz, aksine doğayı ilahi hikmetin izlerini taşıyan, gayeye yönelik bir yaratım olarak okumayı sürdürür. Bu nedenle Brague'ın (2003) "kozmonomi"den uzaklaşma tezi Orta Çağ'da değil, modern dönemde tam olarak gerçekleşir. Orta Çağ'da nihai normatif referansın kozmostan Tanrı'ya kayması, modern dönemde doğanın ahlaki model olmaktan çıkmasına zemin hazırlayan unsurlar içerir, fakat bu dönemde erdem, doğa, akıl ve ebedî saadet arasındaki bağ henüz çözülmüş değildir, bilakis yeniden eklemlenmiştir.

Asıl kırılma, bilimsel devrimle birlikte ontolojik düzlemde yaşanır. Kopernik, Galileo ve Newton'un çalışmaları neticesinde hiyerarşik kozmos algısı yerini evrenin homojen ve sonsuz olduğu düşüncesine bırakır. Bu yeni evren "ahlaki açıdan dilsiz"

hale gelir (Brague, 2003). Doğa artık iyi veya kötü değildir, yalnızca "vardır." Aristotelesçi doğa felsefesinin dört nedeninden ereksel neden, modern doğa biliminin merkezinden dışlanır ve doğa esas olarak nicel, matematiksel ve etken nedenlerle açıklanır hale gelir. Bu, varlığın gayeye yönelik bir yapı olduğu fikrinin tamamen iptali anlamına gelmez, zira teleoloji Kant'ta reflektif yargı düzeyinde geri dönecek, çağdaş biyoloji felsefesinde işlev ve organizasyon tartışmalarında varlığını sürdürecektir. Fakat artık doğa doğrudan ahlaki norm türetilebilecek bir model olmaktan çıkmıştır. Bu sebeple insanın iyi hayatı artık kozmik düzene uyum üzerinden değil, Tanrı, akıl, irade, özerklik, fayda veya psikolojik iyi-oluş gibi başka kaynaklar üzerinden temellendirilmeye başlanır.

Epistemolojik düzlemde Descartes, bilginin kaynağına ilişkin kadim anlayışı değiştirmiştir. Kartezyen epistemolojide bilen özne, artık kozmik düzene katılan bir varlık değil, o düzeni metodik şüphe yoluyla dışarıdan temsil eden, açık-seçik kavrayışlarla temellendiren bir faildir. Bilgi, varlığa katılım yoluyla değil, kesin bir yöntem (*metot*) ve öznenin iç kesinliği aracılığıyla elde edilir. *Cogito*, felsefenin yegâne çıkış noktasını düşünen özneye taşır. Yine de Descartes'ın kendisinin bu hareketi sonuna kadar götürmediğini, hatta ahlak felsefesinde antik bütünlüğün izlerini sürdürdüğünü belirtmek gerekir. Descartes'ın *Yöntem Üzerine Konuşma*'da (2020) sunduğu "geçici ahlak", ülkenin yasalarına ve geleneklerine uyma, kararlarda sebatlı olma, kaderi değiştirmek yerine kendi arzularını dönüştürme, hayatını aklı geliştirmeye adanma gibi üç-dört düsturdan oluşur ve bu düsturlar, on yedinci yüzyıldaki Stoacılığın canlanmasıyla doğrudan ilişkilidir. "Stoa bilgesi, arzularını doğanın düzeniyle hizalama başarısıyla tavsif edilir ve bu, ahlakın üçüncü düsturunun talep ettiği şeydir" (Shapiro, 2017: 224).

Yani Descartes'ın epistemolojisi, kozmik yerleşimden öznenin iç kesinliğine doğru bir intikal gösterirken, ahlak felsefesi hâlâ Stoa-Augustinus mirasını taşır. Modern epistemolojinin gerçek radikalleşmesi Hume ile gerçekleşir. Hume *İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme*'de (2009), şimdiye kadar karşılaştığı her ahlak sisteminde "is" ve "is no"dan "ought" ve "ought no"ya fark edilmeyen bir kaymanın

yer aldığını söyler. Ahlak ne fikir ilişkilerine ne de salt olgulara dayandırılabilir, ancak onaylama ve onaylamama duygularımıza ilişkin olgulara dayandırılabilir (Guyer, 2017). Bu vurguyla birlikte, antik *telos-ergon* yapısı içinde olgu ile değer arasında kurulan köprü, yani doğanın doğrudan ahlaki bir norm üretmesi imkânı ortadan kalkmış olur.

Bu üst üste biriken kırılmaların sonuçlarını en sistematik biçimde Kant ortaya koyar. *Saf Aklın Eleştirisi*'nde (2022) insan bilgisinin tecrübenin sınırlarını aşamayacağını, dolayısıyla Tanrı, ruh ve evrenin bütünlüğü gibi metafizik konuların teorik bilginin nesnesi olamayacağını söyler. Transandantal felsefe, ontolojik düzlemde *fenomen* ile *numen* arasına bir sınır koyar, epistemolojik düzlemde ise bilgiyi "mümkün tecrübenin koşullarına" bağlar. Ancak burada metnin tezi açısından kritik bir nokta vardır. Kant, ahlakı bu yıkımdan kurtarmak için onu teorik akıldan pratik akla taşır ve mutluluğu ahlakın temeli olmaktan çıkarır, çünkü mutluluğa dayalı bir ahlak, hür iradede yoksun olmak anlamın gelir ve patolojik bir nedensellik motifine dönüşür (Taylor, 2008). Fakat Kant'ta erdem ile mutluluk arasındaki ilişki kaybolmaz, ontolojik-kozmik düzlemde ahlaki hak ediş ve pratik aklın postulatları (Tanrı, ölümsüzlük) düzlemine taşınır. Mutluluk, erdemin doğal sonucu değil, erdeme layık olma ile orantılı olması gereken pratik-aklî bir umuttur. Mutluluğun ahlakın temellendiricisi olmaktan çıkarılması ile mutluluğun ahlaktan tamamen koparılması farklı şeylerdir; ikinci hamleyi yapan Kant değil, Kant sonrasındır. Bu nedenle Kant'ı pozitivistin ön habercisi olarak değil, antik bütünlüğün son büyük yeniden kurulma denemesi olarak okumak daha doğru olur.

Kant sonrasında iki yol açılır. Bir yandan Hegel, Kant'ın özerk pratik aklının "soyut" formalizmine karşı *Sittlichkeit* (etik yaşam, töre-ahlak) kavramıyla tepki gösterir. Diğer taraftan, Kant sonrasında mantıksal pozitivism, ahlaki ve metafizik önermelerin meşruiyetini sistematik bir sorguya tabi tutar. Viyana Çevresi (Carnap, Neurath, Schlick) "doğrulama ölçütünü" benimser, yani bir önerme ancak ampirik olarak doğrulanabilir ya da analitik (tanım gereği doğru) olduğu takdirde anlamlıdır. Ayer (2010) ahlaki ifadelerin ne ampirik olarak doğrulanabilir ne de analitik olduğunu

ileri sürerek bunları "salt sahte kavramlar" olarak nitelendirir. Başka bir ifadeyle "etik sembolün bir önerme içindeki varlığı, onun olgusal içeriğine hiçbir şey eklemeyiz" (Eriksson, 2017: 593). Bu çerçevede "Mutluluk nedir?" sorusu ancak ampirik olarak ölçülebilir bir değişken olarak tanımlandığında bilimsel söylemin kapsamına girer. "Ne için yaşanmalı?" veya "İyi hayat nedir?" gibi sorular ise dışlanır. Psikoloji, kendisini "gerçek bir bilim" olarak kurumsallaştırma sürecinde bu epistemolojinin varsayımlarını içselleştirir ve mutluluğu, haz, duygudurumu, yaşam memnuniyeti, öznel iyi-oluş gibi ölçülebilir, nicelleştirilebilir boyutlarıyla ele almak zorunda kalır.

Ancak bu süreç tek yönlü değildir ve nihai bir noktada kapanmaz. Anscombe'un 1958'deki müdahalesi, sürecin içinden gelen bir geri dönüş hareketinin başlangıcıdır. Anscombe, "ahlaki ödev", "ahlaki doğru ve yanlış" gibi modern ahlak felsefesinin merkezî kavramlarının "artık varlığını sürdürmeyen daha erken bir etik anlayışın artıkları veya türevleri" olduğunu ve bu çerçeve olmadan "yalnızca zararlı" olduklarını ileri sürer. Ona göre "ahlaki ödev" kavramı bir yasa koyucu öngören teistik bir gelenekten türer ve böyle bir çerçeve olmaksızın anlaşılır değildir. Ayrıca modern ahlak felsefesi Humecu olgu-değer ayrımını içselleştirerek ahlaki düşüncüyü "objektif zemininden" yoksun bırakmıştır (Robertson, 2017). Bu eleştiri, *eudaimonia*-erdem-doğa ilişkisinin yeniden kurulmasını öneren bir Aristotelesçi erdem etiği canlanışına ilham verir. Mesela Foot (2001), MacIntyre (2001) ve Hursthouse (1999) modern parçalanışa karşı antik bütünlüğün yeniden düşünülmesi gerektiğini savunur.⁵

Aynı dönemde Heidegger, modern özneliliğin kendisinin daha derin bir ontolojik dönüşümün sonucu olduğunu ileri sürer. Heidegger için modern teknoloji Descartes'la başlayan bir tutum değişikliğinin somutlaşmasıdır. "Varlıklar ya doğal dünyanın manipülasyonu için kaynaklar ya da bu manipülasyona engeller olarak görülür." Galileo sonrası bilim "olanı, ölçülebilir, nicelleştirilebilir ve kontrol edilebilir olanla özdeşleştirir" ve böylece "insanın öznelciliğinin doruğunu" oluşturur, ki bu

⁵ Bu filozofların modern ahlak felsefesini eleştirileri ve Aristotelesçi etiğe dönüşleri hakkında Türkçe bir değerlendirme için bkz. Cevizci, 2024.

Heidegger'in “temsil” (*Vorstellen*) ve “çerçeveleme” (*Ge-stell*) kavramlarıyla işaret ettiği değişimdir (Golob, 2017: 630-631).

Buradan baktığımızda, bugünkü mutluluk tartışmasının manzarası daha belirgin hale gelir. Mesele, mutluluk ile erdem arasındaki bağın basitçe kopmasından ibaret değildir. Antik dünyada mutluluk, insanın doğasına uygun erdemli etkinlikle yetkinleşmesi olarak, Stoa'da kozmik *logos* ile uyum biçiminde, Aristoteles'te ise *ergon*-erdem-*polis* bütünlüğünde düşünülürken, Orta Çağ'da bu yetkinlik Aquinas'ta *beatitudo perfecta*, Fârâbî'de *sa'âdeti hakikiyye* olarak Tanrı'dan kaynaklanan nihai saadet fikrine bağlanır ve doğal hukuk yoluyla doğaya yeniden eklenir. Modern bilim doğayı ahlaki model olmaktan çıkarır, Descartes epistemolojide kesinliği özneye taşır ama ahlak felsefesinde hâlâ Stoa mirasını sürdürür, Hume *is-ought* ayrımıyla olgu-değer köprüsünü çözer, Kant ahlakı mutluluktan bağımsızlaştırır ama “en yüksek iyi” içinde erdem-mutluluk bağına başka bir düzlemde (pratik aklın postulatları düzleminde) korur, Hegel bu bağı *Sittlichkeit* içinde somutlaştırmaya çalışır, pozitivist ve psikolojik yaklaşımlar ise mutluluğu ölçülebilir öznel iyi-oluşa indirgemeye çalışır, fakat bu indirgeme bile Anscombe sonrası erdem etiğinin ve Heideggerci eleştirinin meydan okumalarıyla karşılaşır. Dolayısıyla bugünkü sorun, mutluluk ile erdem arasındaki bağın parçalanmış olmasıdır. Bu bağ ontolojik, teolojik, ahlaki ve psikolojik düzlemler arasında farklı dillere dağılmıştır ve her bir düzlemin bütünü temsil etme iddiası, diğer düzlemlerden gelen direnişlerle karşılaşmaktadır. Bu yüzden bugün mutluluğun ne olduğunu sormak, aynı zamanda hangi düzlemden konuştuğumuzu, kozmik bütünlükten mi, ilahi düzenden mi, özerk pratik akıldan mı, yoksa ölçülebilir yaşam memnuniyetinden mi bahsettiğimizi sorgulamayı gerektirmektedir.

4.2. DARALMA NASIL AŞILABİLİR?

Bir önceki bölümde, psikolojinin etik-normatif kavramları taşıyamayışı üç katmanlı bir disiplin içi mantıkla çözümlenmişti. Epistemolojik sınırlar, ontolojik tikellik ve kurumsal mekanizmalar daralmanın iç yapısını oluşturuyordu. 4.1.3'te ise bu disiplin içi mantığın arka planındaki tarihsel-felsefi zemin, metafiziğin elenmesini,

teleolojinin iptalini, olgu-değer kopuşunu merkeze alan bir çerçeve içinde çizildi. Sıradaki soru, bu daralmanın nasıl aşılabileceğine dair fikir yormayı gerektirir. İzleyen alt bölümde, daralmayı aşma çabası çerçevesinde, interdisipliner bakış, dekolonyal eleştiri ve İslami psikoloji önerisi olmak üzere literatürde öne çıkan üç yaklaşım bu tespitin ışığında değerlendirilecektir.

4.2.1. Sosyal Bilimlerde İnterdisiplinerlik ve Sınırları

Mutluluk, erdem ve iyi hayat meselesi tarihsel olarak hiçbir zaman tek bir disiplinin tekelinde olmamıştır. Aristoteles'ten İslam filozoflarına, Stoacılar'dan modern ahlak teorisine uzanan çizgide, daima felsefenin, ahlak teorisinin, ilahiyatın ve toplumsal düşüncenin ortak konusu olarak ele alınmıştır. Fakat bu çok disiplinli olması gereken mesele, on dokuzuncu yüzyıl sonundan itibaren tek bir disiplinin, ampirik psikolojinin nesnesi hâline getirilmiş, bu disiplinin ölçme grameri meselenin ele alınışını da baştan sınırlamıştır. Bu sebeple mutluluğu psikolojinin tekelinden çıkarıp tarihsel ortağı olan disiplinlerle yeniden konuşturmak, daralmış ufku genişletmenin ilk akla gelen yollarından biri olmuştur.

Modern sosyal bilimlerin tarihsel gelişimi incelendiğinde, on dokuzuncu yüzyıldan itibaren kurumsallaşan disiplinler bölünmelerin insani ve toplumsal gerçekliği anlamlandırmada yapay kompartımanlar yarattığına dair eleştiriler literatürde geniş yer tutmaktadır. Gulbenkian Komisyonu için kaleme alınan paradigmatik metinde Wallerstein (1996), mevcut disiplinler sınırların belirli bir tarihsel ve jeopolitik uğrağın ürünü olduğunu ileri sürerek "sosyal bilimleri açma" çağrısında bulunur. Edgar Morin (2003) ise geleneksel bilimin parçalayıcı ve indirgemeci Kartezyen paradigmasının, tek bir disiplinin sınırları içine hapsedilemeyecek kadar çok boyutlu olan günümüz olgularını kavramakta yetersiz kaldığını söyler. Morin'in (2003) formülasyonunda insan ve toplum, parçaları birbirinden yalıtılarak anlaşılabilir mekanik yapılar değil, biyolojik, psişik, sosyal ve tarihsel boyutların birbirine sıkıca örüldüğü karmaşık bütündür. Olguları kendi bağlamlarından koparan hiper-uzmanlaşma, Morin'in ifadesiyle bir "kör bilime" yol

açar. Bu epistemolojik kriz karşısında disiplinlerin sınırlarını koruyan geleneksel interdisiplinerlik yeterli olmamakta, kavramların ve yöntemlerin disiplinler arası sınırları ihlal ederek birbirini dönüştürdüğü disiplinlerötesi (transdisipliner) bir yaklaşım gerekmektedir (Morin, 2003). Bu tezdeki yaklaşım da meselenin etik, toplumsal, kültürel ve ekonomik boyutlarını bir arada gören disiplinler ötesi bir karmaşıklık perspektifine yakın durmaktadır.

Pozitivist ve deneysel geleneğin hâkimiyeti altında insan ruhunu ve öznelliğini tarih dışı bir laboratuvar nesnesine indirgeme eğilimi gösteren psikoloji bilimi, kendi tarihi içinde bu indirgemeye karşı bir dizi açılım girişimine sahne olmuştur. Vygotsky'nin (1978) sosyokültürel teorisi⁶ ve onun çağdaş kültürel psikolojiye taşıyıcısı olan Cole (1996), Gergen'in (1973; 1985; 1999) toplumsal inşacılığı, Bruner (1990) ve Shweder'in (1991) kültürel psikolojisi, Giorgi'nin (1970; 2009) betimleyici fenomenolojik yöntemi, Parker (2007; 2015) ile Fox, Prilleltensky ve Austin (2009) çizgisindeki eleştirel psikoloji, Kim ve Berry'nin (1993) öncülük ettiği yerli psikoloji hareketi gibi girişimler ya disiplinin sınırlarını içeriden zorlamış ya da farklı disiplinlerle epistemolojik ortaklıklar kurmaya çalışmıştır. Ortak yönelimleri, psikolojik bilginin tarihsel ve kültürel olarak inşa edildiğini ve disiplinin "doğa bilimi" olma iddiasının temellendirilemeyeceğini ortaya koymaktır.

Bu açılımların kavramsal düzeydeki en aydınlatıcı örneklerinden biri Bruner'in (1990) "iki düşünme kipi" ayrımıdır. Paradigmatik kip bilimsel-mantıksal akıl yürütmeye yaslanır, nedensel açıklama ve nicel ölçüm üzerine kurulur. Anlatısal kip ise insan deneyimini olay örgüsü, motivasyon ve anlam üzerinden okur. Modern psikoloji paradigmatik kipi önceleyip anlatısal kipi dışarıda tutmuştur. Mutluluğun bir Likert ölçeğine indirgenmesi böyle bir tercihin sonucudur. Bruner (1990) ve Shweder'in (1991) bu tespitini Henrich vd.'nin (2010) WEIRD eleştirisi ampirik olarak tahkim eder. Psikolojik bilginin üzerine inşa edildiği denekler, dünya nüfusunun yaklaşık yüzde on ikisini oluşturan Batılı, eğitilmiş, sanayileşmiş, zengin ve

⁶ Vygotsky'nin sosyokültürel teorisinin Türkçe literatürdeki geniş bir incelemesi ve teorik arka planı için bkz. Yıldız, 2025.

demokratik toplumların üyeleridir, buna rağmen bu toplumların psikolojik örüntüleri evrensel "insan doğası" olarak sunulur.

Disiplin içi açılım sağlama bakımından yerli psikoloji hareketi önemlidir. Yang (2000) "yerlileştirilmiş psikoloji" (*indigenized psychology*) ile "yerli psikoloji" (*indigenous psychology*) arasında yaptığı ayrım ile kavramsal bir netleştirme yapmaya çalışır. “Yerlileştirilmiş psikoloji” Batılı kavramların yerel bağlamlara uyarlanması öngörür; "yerli psikoloji" ise yerel kavramsal kaynaklardan yola çıkarak bir psikoloji inşa etmeyi hedefleyen radikal bir yaklaşımdır. Mesela, Türkiye bağlamında Kağıtçıbaşı'nın (2010; 2014) çalışmaları, Batı'da üretilen kuramların farklı kültürel bağlamlara sorgulanmadan ithal edilmesinin yanlış sonuçlara yol açabileceğine işaret etmiştir, fakat onun bu projesi de yerlileştirme düzleminde değerlendirilebilir.

Bu ayrımın tezin merkezî argümanı açısından kritik önemi Bacanlı'nın (2016) huzur önerisinde görünür hale gelir. Bacanlı Türkiye bağlamında "mutluluk" kavramının yetersiz olduğunu, Türk kültüründe "huzur"un daha derin bir anlam taşıdığını tespit eder. Hâkim paradigmanın evrensellik iddiasına yerel bir kavramla karşılık vermek, disiplin içinde az rastlanan bir refleksif bilince işaret eder. Fakat 3.5.5'te gösterildiği üzere, Bacanlı'nın huzur modeli psikoloji disiplininin kavramsal araçlarıyla inşa edilmiştir. Gerçek benlik-ideal benlik-gereken benlik üçgeni, Higgins'in (1987) benlik çelişkisi kuramından türetilmiş ve operasyonelleştirilebilir bir yapı olarak tasarlanmıştır. Disiplin içi dolaşıma girmesini sağlayan bu tasarım, huzur kavramının anlam kökeninde bulunan müteal (Tanrı'nın huzurunda olmak), kozmolojik ve etik-normatif boyutun dışarıda bırakılmasını gerektirmiştir. Yang'ın (2000) terminolojisiyle ifade edilecek olursa, Bacanlı'nın (2016) önerisi yerli kavramsal kaynaklara başvuran bir yerlileştirme girişimi düzeyinde değerlendirilebilir.

İkinci Bölüm'de ayrıntılı biçimde ele alındığı üzere (bkz. 2.1.1), pozitif psikolojinin Batı'nın bireyci ve düalist geleneğine bağlılığı, totolojik mantığı ve ideolojik içerimleri birçok yazar tarafından eleştirilmiştir. Fakat bu eleştiriler alanın meşruiyet ekonomisi içinde "eleştirel makale" statüsünde kalmakta, veri üreten

alışmalara nazaran avantajlı konumda kalmaktadır. Parker (2015), psikoloji içinde kalarak psikolojiyi eleştirmenin kısıtlılıklarına rağmen çoğulcu bir eleştiri geleneğini savunur. Teo'nun (2010) "epistemolojik şiddet" kavramı, bilgi üretiminin yorum aşamasında belirli grupları sistematik olarak dezavantajlı bir öznellik konumuna yerleştirdiğini vurgular. Bu kavram dekolonyal eleştirinin (bkz. 4.2.2) ana izleğini oluşturduğu için burada sadece işaret etmekle yetinelim.

Disiplin ii eleştirinin sınırlılıklarını aşmak için mutluluk meselesinin tarihsel ortakları olan felsefe, ilahiyat, antropoloji, tarih ve canlılık bilimleri gibi disiplinler, modern psikolojinin disiplinler grameri tarafından dışarıda bırakılmış kavramsal katmanı görünür kılan bir başvuru repertuarı sunabilir. Bu repertuarı kuşatmak tabiidir ki bu çalışmanın sınırlarını aşar. Bu nedenle burada mutluluk meselesinde interdisipliner katkının nasıl bir genişleme sağlayabileceğini göstermek üzere paradigmatik bir örnek üzerinde durulacak, diğer önemli katkılara ise kısaca değinmekle yetinilecektir.

Martha Nussbaum'un (2012) "Who Is the Happy Warrior?" başlıklı makalesi felsefenin psikolojiyi nasıl genişletebileceğine dair örnek bir metindir. Nussbaum bu metinde felsefeyi psikolojinin operasyonelleştirdiği kavramların arka planında yer alan ve tartışılmadan kabul edilmiş varsayımları yeniden tartışmaya aan bir sorgulama kipi olarak konumlandırır. 4.1'de gösterildiği üzere, psikolojinin daralması bir kavramın ölçülebilir olana indirgenmeden önceki kavramsal zenginliğin görünmez kılınmasından kaynaklanır. Felsefe bu grnmezleştirilen katmanı yeniden sorgulanabilir hâle getirebileceği için önemli bir katkı sunar.

Nussbaum'un (2012) kavramsal düzeydeki ilk sorusu hazzın niteliği üzerinedir. Bentham'dan Kahneman'a uzanan gelenek, hazzı yoğunluk ve süre gibi nicel boyutlarda değişen tek ve homojen bir bütün olarak varsayar. Oysa Mill'in Bentham'a itirazında formüle ettiği üzere ne hazlar ne acılar homojendir. "Tatmin olmuş/mutlu bir domuz" ile "tatminsiz/mutsuz bir Sokrates" arasındaki fark nicel bir hesaba indirgenemez. Nussbaum'un (2012) ikinci sorusu, hazzın bir his mi yoksa bir etkinlik kipi mi olduğuna dair sorudur. Aristoteles'in çözümlemesinde haz, bağımsız olarak

peşinden koşulabilecek bir his değil, iyi bir etkinliğe eşlik eden, onun üzerine bina edilen bir niteliktir. Sağlıklı bir gençteki canlılık (*bloom*) gibi. Üçüncü sorusu ise "Her şeyi birlikte düşündüğünüzde hayatınızdan bütünüyle ne kadar memnunsunuz?" şeklindeki bir ölçüm sorusunun belirsizliğine yöneliktir. Bu soru, deneğe yaşamının birbirinden farklı alanlarını tek bir küme altında toplamayı dayatır ve bu toplama işleminin arkasına bilimsel otoritenin, Nussbaum'un (2012: 339) ifadesiyle Nobel Ödülü'nün⁷ sağladığı prestijin ağırlığını koyar. Nussbaum'a göre tek boyutlu bir ölçeğe sıkıştırma, teknik anlamıyla bir "zorbalık"tır. Denek deneyiminin niteliksel olarak farklı yönlerini görmezden gelmeye sevk edilir ve bilimsel otoriteye boyun eğme eğilimiyle bu indirgemeye çoğunlukla itiraz etmez.

Nussbaum'un (2012) analizinin normatif boyuta temas eden yönleri çok daha önemlidir. Öznel durum ölçümleri, keyif veren her durumu eşit ölçüde "pozitif" saydığı için ezme, aşağılama ya da ırkçı tatmin gibi ahlaki açıdan kötü hazları, memnuniyet ve mutluluk çerçevesine dâhil etmek zorunda kalır. Bir başka önemli husus, yoksulluğa ya da kronik adaletsizliğe maruz kalan insanların beklentilerini aşağı çekerek "memnun" bildirimde bulunabilme ihtimalidir (uyarlanmış tercihler sorunu). Bu durumda özbildirim yoluyla tespit edilen öznel tatmini ve öznel iyi-oluşu esas alan bir politika, adaletsiz statükonun meşrulaştırılmasına hizmet etmiş olur. Üçüncü olarak, iyi hissetmeyi azami düzeye ulaştırmayı hedefleyen bir ölçüt, en değerli yaşam seçeneklerini, yani acı ve risk içeren siyasi mücadele, adalet için savaşım, sorumluluk üstlenme gibi etkinlikleri görünmez kılar. Nussbaum'un (2012) başlığa da taşıdığı William Wordsworth'ün "mutlu savaşçı"sı⁸ bu durumu çok açık bir şekilde resmeder: Mutlu savaşçı, hoş duygu yaşadığı için değil, acının ortasında dahi iyi eyleyebildiği için mutludur. 4.1.1'de "ölçülemez fazlalığın elenmesi" olarak adlandırılan mekanizma, burada felsefe cephesinden ve farklı bir kavramsal dille

⁷ Daniel Kahneman "psikoloji araştırmalarından elde edilen bulguları iktisat bilimiyle bütünleştirdiği" gerekçesiyle 2002 yılında Nobel Ekonomi Ödülü'ne layık görülmüştür (Nobel Prize Outreach, 2002). Nussbaum'un eleştirisi, bu ödülün getirdiği akademik otoritenin tek boyutlu refah ve tatmin ölçeklerini sorgulanamaz hale getirmesine yöneliktir.

⁸ Nussbaum'un çalışmasının başlığına da taşıdığı "mutlu savaşçı" (*happy warrior*) kavramı, İngiliz romantik şair William Wordsworth'ün 1807 tarihli *Character of the Happy Warrior* şiirine dayanmaktadır.

yeniden teşhis edilmektedir. Aynı saptamanın saha içindeki yansıması MA'nın "büyük felsefi sorular sorulmuyor, psikoloji kara delik" tespitidir. MA bir psikolog olarak, Nussbaum'un disiplin dışından felsefi sorgulama önerisinin saha içinde bir hissiyat olarak zaten var olduğunu göstermektedir.

Felsefenin psikolojiyi genişletme imkânına dair birkaç örnek daha verilecek olursa, mesela Brinkmann (2017) çağdaş kişisel gelişim kültürüne karşı Stoacı bir alternatif önerir, Williams (1985) etik bilgi ile ahlak teorisi arasındaki ayrım üzerinden modern ahlak felsefesinin kendisinin de aynı epistemik daralmadan etkilendiğini gösterir. Honneth (2023) ise iyi yaşam meselesini toplumsal tanınma ilişkilerinin bir işlevi olarak kuran toplumsal felsefi bir çerçeve önerir. Sevgi, hak ve dayanışma alanlarında tanınmanın eksikliği, mutluluğun da imkânını ortadan kaldırır. Bu yaklaşım, mutluluk biliminin atomize birey varsayımını sosyal felsefenin diliyle sorgulamayı mümkün kılar. Bir bireyin "yüksek öznel iyi-oluş skoru" alması, eğer o birey toplumsal tanınma ilişkilerinden mahrum bir konumda yaşıyorsa, gerçek bir iyi yaşamı temsil etmeyebilir.

İnterdisipliner katkının bir diğer önemli hattı, tezin İkinci Bölüm'ünde mutluluk bağlamında kısaca bahsi geçen İslam ahlak felsefesi geleneğidir. Fârâbî, İbn Miskeveyh, İbn Sînâ ve Gazâlî çizgisinde saadet kavramı, mutluluğu *telos*, erdem ve aşkın referans bütünlüğü içinde yeniden konumlandırabilecek bir kavramsal ağ sunar (bkz. 2.1.3.3). Saadetin ontolojik bir varlık tasavvuru, kozmolojik bir konumlanış ve uhrevî bir gaye anlayışıyla birlikte değerlendirildiği bu klasik birikimden istifade ederek modern bilimin ve psikolojinin ontolojik ve epistemolojik ön kabullerini sorgulama iddiası, 4.2.3'te İslami psikoloji başlığı altında değerlendirilecektir.

Diğer taraftan, antropoloji ve onunla akraba kültürel-sosyolojik hattan Hochschild'in (1979; 2012) duygusal emek çözümlemesi (bkz. 1.3.2), Mathews ve Izquierdo'nun (2009) mutluluk antropolojisi derlemesi, McMahon'un (2013) *Mutluluk: Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma* adlı eseri ve MacIntyre'in (2001) modernlik öncesi anlatısal-toplumsal kimlik çözümlemesi, çağdaş insan tasavvurunun olumsuzluğunu farklı kanıt türleriyle açığa çıkarır. Modern "öznel iyi-oluş" anlayışının

tarihsel olarak yeni, yaklaşık iki yüz yıllık bir oluşum olduğunu hatırlatan bu çalışmalar (bkz. 1.1), psikolojinin tikel bir kültürel modeli, evrensel insan olarak kabulünü eleştirir.

Canlılık bilimleri ise çift yönlü bir disiplin grubudur. Bir yandan insanı türlerden bir tür olarak yeniden tanımlama eğilimiyle daraltıcı bir indirgemenin taşıyıcısı olabilir. Öte yandan, doğru çerçevelendiğinde, insandaki "fazlalığın", yani fiziksel nedenselliğe indirgenemeyen hissetme, anlamlandırma ve aşkınlık kapasitesinin biyolojik zemin üzerinde nasıl belirlediğini sorarak insan tasavvurunu genişletici bir soruya da kapı aralayabilir. Thomas Nagel'in (2015) *Zihin ve Evren* başlıklı çalışması, bilincin ve değerın nörobilimsel indirgemeye direnen yapısını ortaya koyar. Nagel modern doğa biliminin değerleri, niyetselliği ve bilinci açıklayamadığını ileri sürer. Bu sorgulama hattı, canlılık bilimlerinin disiplinler ötesi diyaloga bir indirgemeci muhalif olarak değil, bir genişletici ortak olarak katılabileceğini gösterir. Felsefe, ilahiyat, antropoloji, tarih, canlılık bilimleri, mutluluğun ve insanın tek bir disiplinin ölçeğine sığmayacak kadar çok katmanlı olduğunu ortaya koyan bir bakış açısıyla incelenebilir.

BT'nin "Türkiye'de psikoterapi büyük oranda sekülerleştirmenin aygıtlarından biri olarak inşa oldu" tespiti, bu tarihsel-antropolojik kaynakların Türkiye bağlamında niçin özellikle önemli olduğunu da anlaşılır kılar. Bir psikolog olarak kendi alanının tarihsel oluşumunu eleştirel bir konumdan değerlendiren BT, psikoterapinin "Jakoben modernleşmenin bireysel ilişkilerdeki yansıması" olarak işlediğini ifade eder. Bu tarihsel teşhis, ancak tarihsel ve antropolojik bilgilerin disiplinler çerçeveye dâhil edilmesiyle mümkün hâle gelir ve interdisipliner ortaklığın gerekçelerinden birini oluşturur.

İnterdisipliner bakış 4.1'de tarif edilen daralmanın disiplin içi katmanlarında (epistemolojik sınırlar, ontolojik tikellik ve kurumsal mekanizmalar) genişleme sağlayacak çözümler sunar. Felsefe psikolojinin tartışmadığını tartışmaya açar, ilahiyat bütünlüklü bir tasavvuru hatırlatır, antropoloji ve tarih evrensellik iddiasını göreceleştirir. Fakat kazanılan bu esneklik 4.1.3'te ele alınan metafiziğin elenmesi,

teleolojinin terki ve olgu-değer kopuşundan oluşan epistemik zeminin ortaya çıkardığı sorunları ve bu tez çerçevesinde etik-normatif ufkun daralması diye tanımlanan durumu aşmak için yeterli değildir. Bir araya getirilen disiplinler, metafiziğin bilgi alanından çıkarılması, *telosun* açıklamaya dâhil edilmemesi ve olgu-değer ayrımının verili kabul edilmesinden kaynaklanan aynı modern epistemik daralmaya maruz kaldıkları için, bu disiplinlerin toplamı daha zengin görünse de epistemik zemini değiştirmez. Modern felsefe, modern antropoloji, modern sosyoloji ve modern psikoloji aynı tarihsel-felsefi zemin üzerinde konumlanır. Bu sebeple, bu disiplinlerin diyalojik etkileşimi söz konusu zeminin kendisini sorgulamak için yeterli olmaz. Bu sorgulama, modern epistemenin dışından ya da ötesinden konuşan kavramsal kaynaklara ihtiyaç duyar.⁹

Bu nedenle interdisipliner bakış, daralmayı aşma çabasının gerekli, güçlü ve vazgeçilmez bir ilk adımıdır, fakat tek başına yeterli değildir. Mesele, psikolojiye dışarıdan disiplin eklemekle değil, tüm bu disiplinlerin ortaklaşa içinde durduğu epistemik zeminin kendisini görünür kılmakla ilgilidir. Bu yapısal yetersizliğin neden dekolonyal ve İslami psikolojiye dayalı eleştirileri de kapsayan daha geniş bir çerçeveyi gerektirdiği, izleyen alt bölümlerin ve nihayetinde teorik çerçevenin genişletilmesi tartışmasının (4.2.4) konusunu oluşturacaktır.

4.2.2. Dekolonyal Eleştiri

Tezin saha analizinde dekolonyal örüntü, 3.5.3'te ("Yenilmiş Medeniyet" in Sesi) doğrudan bir alt başlık altında tespit edilmiş ve katılımcıların bu örüntüyü kendi dilleriyle nasıl formüle ettiği orada gösterilmişti. Bu alt bölümün amacı, geniş dekolonyal literatürün bütününe kuşatmak değil, nitekim böyle bir inceleme bu çalışmanın sınırlarını aşar. Burada, dekolonyal eleştiri, genel çerçevesi çizildikten

⁹ İktisat-sosyoloji ekseninde benzer bir genişleme imkânının erken ve uç bir örneği, Gabriel Tarde'nin ekonomik psikoloji projesidir. Tarde (2023) değer, para ve kredi gibi iktisadın en nesnel sayılan kategorilerinin dahi özünde inanç ve istek gibi psikolojik niteliklere dayandığını, bunların ise taklit yoluyla zihinden zihne aktarıldığını ileri sürer ve "enter-psikoloji" yaklaşımıyla iktisat, psikoloji ve sosyoloji arasındaki sınırı kaldırmayı teklif eder.

sonra, tezin tanımladığı etik-normatif daralmaya verilebilecek bir cevap olarak ve bu cevabı karşılayıp karşılayamaması bakımından değerlendirilecektir.

Dekolonyal düşünce birbirini tamamlayan bir kuramsal hattın ürünüdür. Fanon (1952; 1961) sömürgeciliğin yalnızca toprakları değil, sömürülenin iç dünyasını da işgal ettiğini, Said (1979) tahakkümün bir temsil rejimi olarak işlediğini, Spivak (1988) ise “Madun konuşabilir mi?” sorusuyla tahakkümün, kimin bilen özne sayıldığıyla da ilgili olduğunu göstermişti.

Aníbal Quijano (2000) bu içgörülerini “iktidarın koloniyalitesi” (*coloniality of power*) kavramında toplar ve sömürgeciliğin idari ve askerî olarak sona ermesiyle tahakkümün de bittiği varsayımını reddeder. Sömürgecilik (*colonialism*) tarihsel-idari bir dönemin adı iken, koloniyalite (*coloniality*) o dönem kapandıktan sonra da bilgi, özne ve değer üretiminin matrisine yerleşerek süren bir tahakküm biçiminin adıdır. Walter Mignolo (2009; 2011) bu hattı epistemik düzeye taşıyarak, asıl meselenin neyin geçerli bilgi sayılacağı ve kimin bilen özne konumunda kalabileceğinin belirli bir merkez tarafından tayin edilmesi olduğunu ileri sürer. Mignolo’ya (2011) göre modern Batı düşüncesinin kendini her bağlamdan kopararak “hiçbir yerde olmayan ama her şeyi gören” evrensel bir gözlemci konumuna yerleştirmesi, masum bir bilimsel duruş değil, epistemolojik bir kibirdir.¹⁰ Maldonado-Torres (2007) “varlığın koloniyalitesi” (*coloniality of being*) kavramı ile sömürgeleştirilen öznenin sadece bilgi nesnesi olmadığını, varlık düzleminde de hiyerarşik olarak indirgendiğini ve kendi varlığını ancak sömürgecinin ontoloji kategorileri içinde tanıyabilir hâle geldiğini vurgular. Boaventura de Sousa Santos (2014) aynı çözümlemeyi bilgi üretiminin küresel iş bölümüne genişletir. Modern Batı epistemolojisi, belirli bilgi biçimlerini “bilim” sayıp diğerlerini “bilim öncesi”, “geleneksel” ya da “folk” etiketleriyle görünmez kılarak bir

¹⁰ Mignolo, Santiago Castro-Gómez’den devraldığı “sıfır noktası epistemolojisi” (*la hybris del punto cero*) kavramıyla, modern Batı düşüncesinin kendini tarihsel, coğrafi ve bedensel bağlamlardan tamamen kopararak konumsuz bir gözlemci yanılsamasına yerleştirdiği eleştirisini ortaya koyar (Castro-Gómez, 2021). Donna Haraway (1988) de her bilme ediminin konumlanmış olduğunu söyler (*situated knowledge*).

“epistemolojik çizgi” (*abyssal line*) çeker ve çizginin ötesinde kalan bilgiyi imha eder (*epistemicide*).¹¹

Dekolonyal eleştiri çerçevesi psikolojiye uygulandığında, disiplinin evrensel bir insan bilimi gibi sunulsa da fiilen belirli bir insan tasavvurunu küresel ölçekte yayan bir aygıt olduğu savı öne çıkar. Psikoloji, hem tarihsel olarak (on dokuzuncu yüzyıl sonu ve yirminci yüzyıl başının zekâ testleri, “ilkel zihin” tasvirleri ve karşılaştırmalı çalışmaları, sömürge yönetiminin sınıflandırma ve “medenileştirme” projelerinin parçasıydı) hem de günümüzde modernleşme teorisi gibi kolonyal projelere içkindir. Eleştirel tarihçiler ve dekolonyal araştırmacılar hem tek tek psikologların hem de psy-bilimlerinin Avrupa-Amerikan siyasal, kültürel ve entelektüel hâkimiyetinin kurulmasında oynadığı rolü ortaya koymuştur (Pickren ve Rutherford, 2010). Bir psikiyatr olan Fanon’un (1952), sömürgeleştirilenin zamanla sömürgecinin bakışını içselleştirerek kendi varlığını o bakışın diliyle değerlendirmeye başladığına ilişkin analizini, Hook (2005; 2012) güncel eleştirel psikolojiye taşır. Martín-Baró’nun (1994) özgürleşme psikolojisi ve Bhatia’nın (2018) psikolojinin dekolonizasyonu çağrısı aynı hattan devam eder. Bu eleştirinin en somut uğraklarından biri, Batı psikiyatrisinin tanı kategorilerinin, ki travma sonrası stres bozukluğu en bilinen örnektir, evrensel insani gerçeklikler gibi sunularak dünyanın geri kalanına ihraç edilmesine yöneltilen itirazdır (Summerfield, 2004). Buradaki sav, tezin İkinci Bölüm’ünde tartışılan ölçüm ve evrensellik eleştirisiyle örtüşür ama bu eleştiriye bir de iktidar boyutunu ekler. Bir tanının ya da bir mutluluk ölçeğinin “evrensel” sayılması, salt metodolojik bir tercih değil, kimin insan deneyimini tanımlama ve adlandırma yetkisine sahip olduğuna dair bir hiyerarşinin tescilidir. Nitekim Markus ve Kitayama’nın (1991) bağımsız/karşılıklı-bağımlı benlik ayırımına dair analizinin ortaya koyduğu üzere, otonom, sınırları belirli, kendi kendine yeten benlik de evrensel bir insan gerçekliği değil, belirli bir Batı etnopsikolojisidir. Tezin Birinci Bölüm’ünde tarih sahnesine çıkışını izlediğimiz seküler-otonom-dışavurumcu birey, dekolonyal

¹¹ Santos’un *epistemicide* ve *abyssal line* kavramlarına paralel biçimde Raewyn Connell’in (2007) “güney kuramı”, metropol-merkezli sosyal bilimin kendi tarihsel-coğrafi tikelliğini evrensel insanın bilgisi sayma eğilimini ve bu eğilimin çevreden gelen bilgi biçimlerini görünmez kılışını çözümler.

okumada kültürel olarak tikel ve siyasi olarak yüklü bir kurgu olarak yeniden karşımıza çıkar.

Esasında bu analiz, tezin baştan beri yürüttüğü argümanla aynı yöne işaret etmektedir. Modern mutluluk söyleminin öznesi keşfedilmiş değil, kurulmuştur. 4.1.1’de epistemolojik bir tikellik teşhisi olarak işlenen WEIRD bulgusu (Henrich vd., 2010), yani psikolojinin bilgi tabanının ezici biçimde Batılı, eğitilmiş, sanayileşmiş, varlıklı ve demokratik toplumlardan elde edilen verilere dayanması, dekolonyal mercekten okunduğunda bir iktidar etkisinin epistemik boyutu olarak yeniden ifade edilebilir. Mutluluğun “iyi hissetme” olarak tanımlanmasının evrensel değil, bireyci Batı kültürünün bir tasavvuru olduğu yönündeki bulguya, dekolonyal analizde bu tasavvurun küresel ölçekte ihraç edilmiş bir tahakküm aracı olduğu hükmü ilave edilir. Böylece Türkiye bağlamında huzur, itminan, rıza ve saadet gibi yerel duygu repertuarının ancak Batılı psikolojinin kavramlarına tercüme edildiği ölçüde “bilimsel” sayılan bir konuma kavuşabilmesi, bir kültürel yetersizlik ya da gecikmişlik olarak değil, bir iktidar etkisi olarak okunabilir. Nitekim, 3.5.3’te çözümlendiği üzere, MD modern psikolojinin Türkiye’deki konumunu, disiplinin tarihini iki yüzyıl öncesinden başlatmanın “hareket alanını daralttığı” bir “talihsizlik” olarak niteler ve “zihinsel kolonizasyon” ifadesini Quijano’nun (2000) koloniyalizme kavramına paralel biçimde kullanır. Üstelik bu kolonizasyonun içselleştirilmiş katmanına, “kendine ait olanı hakir görme” eğiliminin “birçok zihne ulaşmış” olduğuna dikkat çekerek Fanon’un (1952) içselleştirilmiş aşağılık çözümlemesini düşündürür. Aynı örüntünün duygusal-tarihsel boyutu BT’nin “yenilmiş medeniyet” ifadesinde dile getirilir. BT, Freud’un çalışmalarının “Viyanalı zengin burjuva ailelerinin sorunları üzerine” kurulduğunu hatırlatarak meseleyi “kazanan, kavramları yeniden belirler” formülasyonu ile bir bilgi-iktidar ilişkisine bağlar. Katılımcılardan FY’nin sosyal mecralarda yakından takip ettiği Filistinli psikiyatr Samah Jabr’ın önerdiği *sumud* kavramı ise bu hattın akademiyle sınırlı kalmadığını gösterir. Jabr, yıkımın bireysel bir patolojiye indirgenmesine ve savaş mağdurlarının travma sonrası stres bozukluğu çerçevesinde ele alınmasına itiraz ederek direnişi bir hastalık değil, bir varoluş tarzı

olarak adlandırır (Jabr ve Berger, 2017).¹² Görüldüğü üzere, dekolonyal eleştiri hâkim çerçeveyi, iktidar boyutunu merkeze alan bir analize tabi tutar. Bu açıdan değerlendirilince, tezde sorunsallaştırılan daralmanın sadece olgu-değer ayrımının ve ölçüm zorunluluğunun bir sonucu değil, aynı zamanda küresel bir bilgi hiyerarşisinin tezahürü olduğu da açığa çıkar. Fanon'dan Martín-Baró'ya ve Jabr'a uzanan özgürleşme hattının vurguladığı üzere, acının bireysel bir yetersizlik değil, kolektif ve siyasi bir adaletsizlik olarak yeniden çerçevelenmesi, "mutluluk senin elinde" söylemini de temelden dönüştüren bir bakış açısı sunmaktadır.

Dekolonyal çözümlemenin açtığı imkân, evrensellik iddiasının tikel kökenini görünür kılmaktır. Fakat sadece görünür kılmak, etik-normatif zemini tahkim etmek için yeterli olmaz. "Her kültürün kendi mutluluk anlayışı vardır ve hiçbirisi diğerine üstün değildir" önermesi, MacIntyre'in (2001) duyguculuk (*emotivism*) olarak adlandırdığı konumun kültürler ölçeğine taşınmış bir biçimi olma riski taşır. Bu nedenle dekolonyal çözümleme, daralmanın bireyselleştirme ve evrensellik katmanlarıyla örtüşen bir teşhis sunarken, etik-normatif ufkun daralması, kavramsal kapsamının dışında kalır. Bu kuramsal eşiğin yanı sıra, kavramın dolaşımına ilişkin üç gerilim alanını daha zikretmek gerekir. İlk olarak, akademik alandaki dolaşımında dekolonyal söylem simgesel sermayeye dönüşebilir ve "dekolonyal ölçek uyarlaması" türünden bir pratik, huzur vakasında izlenen eklemlenmeye benzer bir sürece maruz kalabilir.¹³ Bir başka gerilim alanı bağlamla ilgilidir. Mesela sahada "kavramsal koloniyalite"den bahsedilse de klasik dekolonyal literatürün dayandığı askerî-idari sömürgecilik tecrübesi ile Türk modernleşmesinin tarihsel deneyimi örtüşmez. Bu sebeple dekolonyal eleştiri aktarımının belli bir süzgeçten geçirilmeden kullanılması, sahanın örüntüsünü betimlemek yerine onu önceden verili bir kalıba indirgeme riski taşır. Kültürel otantiklik varsayımı da dekolonyal eleştirinin muhatap olduğu gerilim alanlarından biridir. Asad'ın (2020) problematize ettiği tercüme ve dolaşım

¹² Jabr'ın soykırımın başladığı tarihten beri verdiği seminerler, yayımladığı kitaplar ve sosyal medya mesajları, dekolonyal psikolojinin yalnızca akademik bir literatürden ibaret olmadığını, toplumsal-siyasal direniş hareketlerinin başvurduğu bir dil hâline geldiğini gösterir. *Sumud*, kazananın değil kaybedenin önerdiği bir kavram olarak küresel dolaşıma girmiştir.

¹³ Bkz. Tuck ve Yang (2012) ile Táíwò'nun (2022) gelenek içinden dile getirdiği uyarılar.

süreçlerinden bağımsız, el değmemiş bir "yerel kavram"ın söz konusu olmadığını “huzur” kavramı üzerinden yürüttüğümüz analiz de ortaya koymuştur. Benzeri tespitlerden hareketle, Santos başta olmak üzere, dekolonyal düşünürler dekolonyal eleştirinin el değmeden bekleyen bir kültürün var olduğu şeklindeki nativizm eğilimine de dikkat çekmişlerdir. Dekolonyal eleştiriye yöneltilen itirazlar arasında, tez açısından önem arz eden bir diğeri de meselenin maddi-iktisadi boyutunun epistemik-kültürel düzleme indirgendiği yönündeki saptamalarıyla Marksist eleştiridir. Çünkü mutluluk söyleminin küresel dolaşımı, bir bilgi hiyerarşisi olduğu kadar bir sermaye birikim biçimini de ele vermektedir.

Bu gerilimler ve eleştiriler, dekolonyal düşüncenin açıklayıcı değerini ortadan kaldırmaz. Bu geleneğin içsel tartışma kapasitesinin en olgun ifadelerinden biri olan ‘çoğul evrensellik’ (*pluriversality*)¹⁴ kavramı (Mignolo ve Walsh, 2018; Escobar, 2018), modern/kolonyal dünya sisteminin Avrupa-merkezci evrensellik iddiasına karşı, bilgi, varlık ve yaşam biçimlerinin çoğulluğunu esas alan dekolonyal bir dünya tahayyülünü ifade eder. Bu kavram, farklı kültürlerin tekil bir modernlik şemsiyesi altında temsil edilmesinden ziyade, modernliğin evrenselci epistemik ve ontolojik hiyerarşilerinin çözülmesini, yerel tarihlerin, sömürgeleştirilmiş bilgi biçimlerinin ve alternatif yaşam pratiklerinin kendi kurucu imkânlarıyla tanınmasını hedefler. Yani tek bir *telos* önermek yerine, tek bir evrenselin yerine birden çok dünyanın bir arada bulunabileceği bir ufku öne çıkarır. Çoğul dünyalara alan açan bir ufuk, bu dünyaların her birinin kendi içinde *telos*-erdem-aşkınlık bütünlüğünü hangi kaynaklardan kuracağı ve bu çoğulluğun nasıl bir etik-politik zemin gerektirdiği sorusu ise tartışılması gereken önemli bir konu olarak ele alınmayı beklemektedir.

¹⁴ Kavramın formülasyonunda, 1994’te Meksika’nın Chiapas bölgesinde yerli halkların hakları, özerklik, anti-neoliberalizm ve aşağıdan demokrasi talepleriyle ortaya çıkan Zapatista hareketinin (Zapatista Ulusal Kurtuluş Ordusu, EZLN) “Birçok dünyanın sığabildiği bir dünya istiyoruz” sloganından esinlenilmiştir (bkz. Unrau, 2024).

4.2.3. İslami Psikolojinin Eleştirel Katkısı ve Yeniden İnşa İddiasının Sınırları

3.5'te katılımcıların etik-normatif daralma eleştirisini büyük ölçüde doğrudan İslami terminoloji içinden kurduğu ve İslami perspektifin sahadaki katılımcılar tarafından da talep edilen bir çözüm ufku oluşturduğu ortaya konulmuştu. Daralmayı aşma çabası olarak İslami psikolojinin ayırt edici yönü, modern psikolojiye bir içerik ekleme önerisinin ötesine geçip bilginin dayandığı zemine itiraz etmesi ve asıl meselenin farklı insan tasavvurundan kaynaklandığına işaret etmesi, yani eleştiriye ontoloji düzlemine taşımasıdır. Bu alt bölümün amacı, hızla genişleyen bu alanı kuşatan bir inceleme sunmak değil, nitekim böyle bir inceleme bu çalışmanın sınırlarını aşar. Burada önce kısaca İslami psikoloji önerisinin genel çerçevesi çizilecek, ardından bu çerçeve tezin sorunsallaştırdığı daralmayla ilişkilendirilerek yorumlanacaktır.

İslami psikoloji, modern psikolojinin insan tasavvurunda dinî-manevi boyutun elenmesine ve bu elemenin ürettiği krize karşı bir itiraz olarak ortaya çıkmıştır. Klasik İslâm ahlak ve nefis felsefesi mirasından (Fârâbî, İbn Miskeveyh, İbn Sînâ, Gazâlî) beslenmekle birlikte, entelektüel arka planı 1970'li ve 1980'li yıllarda gelişen Bilginin İslâmîleştirilmesi (*Islamization of Knowledge*) hareketine uzanan modern bir akımdır. İslami psikolojinin entelektüel arka planındaki bu hareket, Batı sosyal bilimlerinin Müslüman toplumlara doğrudan aktarımının yarattığı epistemolojik gerilime cevap olarak şekillenmiş, doğal bilimlerle insan bilimleri arasındaki ayrıma vurgu yaparak ikincisinin Batı'nın özgün kültürel-metafizik kabullerini taşıdığını öne sürmüştür. Hareketin teorisyeni İsmâil Râcî el-Fârûkî 1981'de Uluslararası İslâm Düşüncesi Enstitüsü'nün (IIIT) kurulmasına önderlik etmiş ve *Bilginin İslâmîleştirilmesi: Genel İlkeler ve Çalışma Planı* (1982/2022) başlıklı manifesto niteliğindeki çalışmasıyla hareketin çerçevesini çizmiştir. Malezyalı düşünür Seyyid Muhammed Nakib el-Attas ise *İslam, Sekülerizm ve Geleceğin Felsefesi* (1978/2024) ve *İslam Metafiziğine Prolegomena* (1995/2016) adlı eserlerinde modern seküler bilginin nötr olmadığını, belirli bir varlık ve insan tasavvurunu zımnen dayattığını ileri sürmüş, yapılması

gerekenin mevcut bilime dindarlık değişkenleri eklemek değil, bilginin dayandığı çerçeveyi dönüştürmek olduğunu savunmuştur. el-Attas bu dönüşümü, insanın varlıktaki yerini bilmesi ve buna uygun davranma terbiyesi anlamında *te'dīb* kavramıyla ifade eder.

Akımın kurucu metinlerinden sayılan, Sudanlı psikolog Malik Bedri'nin *Müslüman Psikologların Çıkmazı* (1984) başlıklı eseri hareketin temel önermesini şöyle özetler: Modern psikoloji nötr bir disiplin değildir, Freud'dan Skinner'a uzanan kurucu figürlerin bağlı olduğu seküler bir dünya görüşü üzerine inşa edilmiştir ve Müslüman psikolog çoğu zaman bu kavramsal dünyaya kendi düşünce mirasından habersiz bir biçimde tâbi olur. Bedri'nin eserinin temelini oluşturan 1975 tarihli tebliğine adını veren “kertenkele deliği” ifadesi, bir hadisten¹⁵ hareketle, Müslüman psikoloğun Batılı kavramsal dünyaya eleştirisiz tâbi oluşunu vurgulamak üzere kullanılır. Bedri (1984) bu çıkmazdan kurtuluşu, üç aşamalı bir olgunlaşma süreci olarak tarif eder: Batılı kuramların sorgusuz benimsendiği hayranlık evresi, ampirik yönün kabul edilip İslâm'a aykırı kısımların dışarıda bırakılmaya çalışıldığı uzlaşma evresi ve özgün bir İslâmî psikoloji kurma adımının atıldığı özgürleşme evresi. Sonraki çalışmalarında Ebû Zeyd el-Belhî'nin (öl. 934) *Mesâlihu'l-ebdân ve'l-enfus* adlı eserini İngilizceye kazandıran Bedri, modern psikolojinin kavramsal repertuarının (fobi, obsesif düşünce, depresyon) klasik İslâm tıbbında mevcut olduğunu göstermeye çalışmıştır. Esere eklediği “Dokuzuncu Yüzyıldan Bir Hekimin Bilişsel-Davranışçı Terapisi” başlıklı bölüm bu yaklaşımı özetler.¹⁶ Fakat klasik mirasın çağdaş psikoloji terminolojisi üzerinden yeniden okunması, onu kendi özgün epistemolojik ve ontolojik bağlamından kopararak yalnızca çağdaş psikolojinin öncülü olarak kabul etme riski taşır.

¹⁵ “Onlar bir kertenkele deliğine girseler, sizler de onları takip edeceksiniz.” (Sahîh-i Müslim, No: 2669).

¹⁶ el-Belhî'nin yanı sıra Ebû Bekir er-Râzî, Fârâbî, İbn Sînâ, İbn Miskeveyh, Gazâlî, Hâris el-Muhâsibî ve İbn Kayyim el-Cevziyye en sık başvurulmuş figürler haline gelmiştir. Bu çabaların en görünür örneklerinden biri, Awaad ve Ali'nin el-Belhî'deki “fobi” ve “obsesyon” kavramlarını *Journal of Anxiety Disorders* (2016) ve *Journal of Affective Disorders*'ta (2015) sunmasıdır.

2010’lardan itibaren İslami psikoloji literatürü, eleştiri ve klasik miras okuması düzeyini aşarak kendi terapötik modellerini kurma çabasına girmiş ve bir kurumsallaşma süreci yaşamıştır.¹⁷ Bu çabanın üç ekseninden ilki, Gazâlî’nin dörtlü ayrımını (nefs, kalb, akl, ruh) terapötik müdahalenin dört düzeyi olarak okuyan İslâmî Ruh Modeli’dir (Rothman, 2023). İkincisi, Keshavarzi vd.’nin (2020) davranışçı, bilişsel ve psikodinamik teknikleri nefis, kalb ve ruh düzeylerinde yeniden çerçeveleyen Geleneksel İslam ile Entegre Psikoterapi (TIIP) önerisidir. Üçüncüsü, Rasjid Skinner’ın (2019) Bedri’nin “kültürel olarak nötr ampirik tortuyu süzme” programının yetersizliğini ileri sürerek psikolojinin Kuhncu anlamda bir paradigma değişikliğini zorunlu kıldığını savunan ve böylece “filtre yaklaşımı”ndan paradigmatik kopuş talebine geçen tartışmasıdır.

Türkiye’de İslami psikoloji, küresel hareketle eş zamanlı fakat ondan farklı bir yörüngede gelişmiştir. Mesele 1970’lerin Müslüman ülkelerindekinin aksine "Batılı psikolojiye karşı İslâmî bir cevap" şeklinde değil, büyük ölçüde din psikolojisi başlığı altında ve ilahiyat fakülteleri bünyesinde, görece ihtiyatlı bir biçimde gelişmiştir, dolayısıyla bu kurumsal konum, alanın epistemolojik yönelimini de doğrudan etkilemiştir. Türkiye’deki manzara tek bir akım olarak değil, birbiriyle kısmen örtüşen fakat epistemolojik öncelikleri farklı birkaç hat hâlinde okunabilir.

Bu hatların ilki akademik din psikolojisidir. Alanı bir ilahiyat disiplini olarak temellendiren kurucu isim Hayati Hökelekli (1993) olmuş, Ali Köse ve Ali Ayten (2019) gibi isimlerle bu hat kurumsal sürekliliğini korumuştur. Din psikolojisi alanındaki erken dönem çalışmalar, büyük ölçüde alanın tanımlanması, sınırlarının belirlenmesi ve Batı psikolojisinin dine dair olumsuz görünen değerlendirmelerine cevap vermek gibi konular etrafında şekillenmiştir (Ok, 2006). 1980’li yıllardan

¹⁷ 1980’lerde Malezya’daki Uluslararası İslâm Üniversitesi (IIUM), 2010’lardan itibaren ise ABD ve Birleşik Krallık, hareketin akademik konsolidasyonunun merkezi olmuştur. Hooman Keshavarzi ve Fahad Khan’ın Şikago’da kurduğu Khalil Center (2010), İslam ile entegre edilmiş psikoterapinin en önemli klinik kurumlarından biri olmuştur. 2018’de Bedri ile Abdallah Rothman’ın eş-kuruculuğunda Uluslararası İslami Psikoloji Derneği (IAIP) faaliyete geçmiş, Cambridge Muslim College bünyesinde 2021’den itibaren bir İslami Psikoloji Diploması programı açılmıştır. Stanford Üniversitesi’nde Rania Awaad tarafından yönetilen Müslümanlar ve Ruh Sağlığı Laboratuvarı da bu ağın akademik merkezlerinden biridir.

itibaren ise belirgin bir ampirikleşme süreci başlamış, araştırmalar giderek bireylerin dinî tutumları, dinî başa çıkma stratejileri ve bunların psikolojik iyi-oluş, stres ve yaşam doyumu gibi değişkenlerle ilişkisi üzerine yoğunlaşmıştır (Koç, 2015). Lisansüstü tezlerdeki artış bu dönüşümün bir göstergesidir (Sevinç, 2013), tezlerin konu dağılımı incelendiğinde dindarlık, dinî başa çıkma ve psikolojik uyum gibi temaların baskın hâle geldiği görülmektedir (Sezen ve Yenen, 2008). Özellikle 2010'lardan itibaren pozitif psikolojiyle ilişkili psikolojik iyi-oluş, mutluluk ve anlam gibi temalar din psikolojisi tezlerinde daha fazla yer almaya başlamıştır (Gencer, 2018). Ali Ayten'in dinî başa çıkma üzerine çalışmaları (2021) bu ampirik hattı temsil eden örneklerdendir. Bu süreçte dindarlık, ölçekler aracılığıyla ölçülebilen bir değişken olarak merkeze yerleşmiş, ancak kullanılan ölçeklerin büyük ölçüde Batı literatüründe geliştirilen araçların uyarlanmasına dayanması, yerel dinî deneyimin anlam dünyasının ne ölçüde kapsanabildiği sorusunu gündeme getirmiştir (Albayrak ve Kurt, 2019). Maneviyat psikolojisi bu bağlamda daha esnek bir kavramsal alan sunmuştur (Atak, 2016), çünkü Türkiye bağlamında maneviyat çoğunlukla dinden bağımsız bir kategori olarak değil, dinî deneyimin içsel bir boyutu olarak ele alınmıştır (Kılınçer, 2017). Bu kurumsal konum alanın baskın eğilimini de belirlemiştir. Klasik kavramlar (tevekkül, sabır, şükür) çoğu zaman dindarlığı bağımsız, iyi-oluşu bağımlı değişken olarak tanımlayan deneysel-istatistiksel bir matris içinde sınanmış, ölçüm temelli ampirik araştırmalar ile normatif insan tasavvuru tartışmaları arasında henüz tam olarak bütünleşmeyen bir gerilim kalıcı hâle gelmiştir.

İslam ve psikoloji ilişkisi 2010'lardan itibaren manevi danışmanlık ve rehberlik (MDR) çerçevesinde yeni bir güzergâha girmiştir.¹⁸ Almanya ve Hollanda'daki cami imamlarının hastane, cezaevi ve askerî kurumlarda sunduğu Müslüman manevi bakım hizmetinin Türkiye'ye uyarlanması arayışından doğan MDR literatürü, Hristiyan pastoral bakım (*pastoral care*) geleneğini model alır. Bu sebeple pastoral bakımın arka

¹⁸ MDR kurumsal olarak 2015'te Diyanet İşleri Başkanlığı ile Sağlık Bakanlığı arasında imzalanan protokolle açılmıştır (T.C. Başbakanlık Diyanet İşleri Başkanlığı ve T.C. Sağlık Bakanlığı, 2015). Bu pratik gelişmenin teorik çerçeveye oturtulması için akademik alanda Ali Ayten, Mustafa Koç ve Zuhâl Ağılkaya Şahin gibi isimler tarafından çalışmalar yapılmaktadır (Ayten, 2019; Ayten, Koç ve Tınaz, 2018; Ağılkaya Şahin, 2021)

planındaki teolojik antropoloji (günah-itiraf-bağışlanma) ile İslâm'daki tevbe ve nefis terbiyesi anlayışı arasındaki temel farklar yeterince sorunsallaştırılmadığı için eleştiriye açıktır.

Klinik psikiyatrinin içinden gelen ve tasavvuf külliyyatına yaslanan Mustafa Merter ise kendi tarihsel ve kültürel birikimine dayanan bir insan ve bundan hareketle bir terapi modeli kurma çabasının bir örneğidir. İsviçre'de psikiyatri eğitimi alan Merter'in (2012; 2014) çalışmaları, modern psikolojinin bilinç-bilinçdışı ikiliğine klasik tasavvuf literatüründen istifadeyle formüle edilen bir üçüncü boyutu (üst-bilinçdışı, *âlem-i misâl*) ilave ederek bir nefis psikolojisi modeli kurma denemesidir. Merter gibi her ikisi de psikiyatrist olan Erol Göka ve Kemal Sayar'ın çalışmalarını ise, modern psikolojinin evrensellik iddiasına yönelik bir eleştiri ve yerli bir psikolojik duyarlılık çağrısı olarak değerlendirmek mümkündür. Göka (2006; 2015), grup psikolojisi ve tarihsel psikoloji çalışmalarında modern bireyci psikolojinin Türk toplumsal-kültürel örüntülerini açıklamakta yetersiz kaldığını ileri sürer. Sayar (2019; 2022) ise psikoterapiye yönelik kültürel bir eleştiri ile tasavvuf kaynaklı bir bilgelik psikolojisi arayışını bir araya getirir (2016). Bu son eleştirilerin ortak özelliği, kurumsal bir model önerisi sunmaktan ziyade modern psikolojinin evrensellik iddiasının kültürel sınırını göstermeye ve yerli bir psikolojik dilin imkânını tartışmaya açmalarıdır.

Son on yılda, bahsi geçen bu eleştirel yaklaşımlara, psikolojinin epistemolojik temellerini doğrudan sorgulayan yeni bir akademik tartışma hattı eklenmiştir. İstanbul'da 2019'da kurulan İslam Düşüncesinde Psikoloji Platformu (İDPP), alana yönelik "Bu, hangi metafiziğin, hangi ontolojinin sonucu olan bir epistemolojinin kavramıdır?" (Toprak, 2021) gibi sorularla epistemolojik zemini açıkça tartışmaya açar.¹⁹

¹⁹ İDPP'nin seminer dizisinden doğan ve 2021'de yayımlanan *İslam Düşüncesinde Psikoloji ve Psikoterapi: Sağlam Temeller ve Yeni Ufuklar* (haz. Taha Burak Toprak) adlı esere katkı sunanlar arasında Malik Bedri, Mustafa Merter, Medaim Yanık, Ekrem Demirli, Ömer Türker, Fatih Yavuz ve Zuhal Ağıkaya Şahin yer alır.

Klinik psikoloji ve psikiyatri ile popüler maneviyat dilini birleştiren bir hatta yer alan Nevzat Tarhan'ın (2022) pozitif psikolojiyle manevi-değer temelli bir iyi-oluş anlayışını birleştiren çalışmaları, İslami duyarlılığı psikolojik söylemle buluşturup geniş bir okur kitlesine ulaştırmıştır.²⁰ Dijital mecralarda Müslüman dindarlık repertuvarını doğrudan bireysel kaygıyı yönetme ve duygu düzenleme tekniklerine indirgeyen popüler hat ise, görünürlük bakımından çok daha dikkat çekicidir. Bu popüler maneviyat yaklaşımında, tevekkülün bir kaygı düzenleme tekniğine, şükürün bir pozitif duygu pratiğine ve yerel kavram repertuvarının (huzur, rıza, şükür, itminan, sekîne) ise, duygusal kapitalizmin duygu nesnelere (*emodity*) dönüştüğü söylenebilir.

Klasik İslâm düşünce mirasının etik-normatif ve aşkına gönderisi olan, gaî bir insan tasavvuru içermesi, onu daralmaya verilebilecek cevaplar arasında potansiyel olarak en kuşatıcı aday kılar. Fakat bir geleneğin sahip olduğu kaynaklar ile o kaynakların çağdaş bir disiplin içinde fiilen işler hâle getirilebilmesi ayrı meselelerdir. Önerinin bugünkü gerçekleşme biçimine bakıldığında, bu iki düzey arasında ciddi bir mesafe olduğu görülür. Bu sebeple İslami psikoloji çalışmalarında bu potansiyelin günümüz sorunlarını taşıyabilecek düzeyde fiiliyata geçirilebildiğini söylemek için henüz erken.

İslami psikolojiyi savunanların önemli bir kısmı sorunu bir içerik eksikliği olarak okur. Disiplin insanın dinî-manevi boyutunu, aşkın gayesini ve nefis mertebelerini görmemektedir, öyleyse bu boyut, disiplinin insan tasavvuruna eklenmelidir. Oysa tezin izlediği daralma, bir içerik eksikliği değil, bilginin üretildiği çerçevenin kuruluşuna ilişkin bir sınırlamadır. Modern psikoloji disiplini, aşkın olana ve "iyi hayat"a referansla kendini tanımlayan bir failliğin yer alabileceği zemini önceden dışarıda bırakacak biçimde kurulmuştur. Sorun bu düzeydeyken psikoloji

²⁰ Tarhan, Üsküdar Üniversitesi çatısı altında pozitif psikoloji dersleri açmakta, eğitimleri, kongre ve sertifika programları düzenlemekte, tezin Ek 1 bölümünde analiz edilen *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*'ni yayınlamaktadır. Böylece pozitif psikoloji ile yerel maneviyat arasındaki terkip arayışına akademik bir ortam da sunulmuş olmaktadır (bkz. Üsküdar Üniversitesi, 2026).

disiplinine maneviyata ilişkin unsurlar eklemek, çerçeveyi olduğu gibi bırakıp ona dışarıdan muhteva iliştiirmekten öteye geçmez.

Bu konumlandırma, çoğu zaman etik-normatif kavramların disiplinin çerçevesi tarafından içerilerek etkisizleştirilmesine yol açar. Öneri, disiplin içinde meşruiyet aradığında kavramlarını çerçevenin tanıdığı tek dile, ölçülebilir ve operasyonelleştirilebilir olanın diline çevirmek zorunda kalır. Anlamı belirli bir varlık ve gaye düzenine bağlı bir kavram, bu dile ancak kendisini itiraz kılan boyutu bırakarak, bir değışkene dönüşerek girebilir. Huzur vakası bu durumun, tezin kendi verisiyle belgelenmiş bir örneğidir. Pozitif psikolojiye etik-normatif bir itiraz olarak öne sürülen huzur, ölçek geliştirme pratiğinde önce maddelere bölünmüş, sonra bir modelle sınanmış, nihayetinde öznel iyi-oluşun bir yordayıcısına dönüşmüştür.

Diğer taraftan, kavramlar etik-normatif ve aşkın olana gönderilerinden arındırılmadan öne sürüldüğünde de çerçeve genişlemez, değışmeden duran bir yapının yanına yalnızca daha zengin bir söz dağarı yerleştirilmiş olur. Böyle olduğunda da iki netice karşımıza çıkar. İlkinde klasik miras çağdaş psikolojinin öncülü olarak okunur. Mesela Bedri'nin (2025) okumasında el-Belhî "9. yüzyıl hekiminden bilişsel-davranışçı terapi" olarak sunulmaktadır. Bu ele alış, değerin ölçüsünü modern disiplinin onayına bağladığı için itiraz edilen hiyerarşiyi, Asad'ın (2020) asimetrik tercüme dediği ilişkiyi içeriden yeniden kurma riski taşır. İkincisinde modern bilim topluca "seküler" sayılıp reddedilir. Nitekim katılımcılardan akademisyen ve klinik psikolog BT, böyle bir iddia ile ortaya çıkan ve her türlü disiplinler ve kurumsal denetimden uzak bir "İslami psikoloji"yi çok tehlikeli bulur. Modern psikolojinin reel kazanımlarını, ampirik bulgularını tamamen reddetmek, aşkın olana gönderisi olan bir metafizik için geçmiş fiziğe mahkûm olmak gerektiği şeklinde dar bir çerçeveyi kabule zorlar. Oysa mesela nörobilimin, beyin kimyasının insan psikolojisinin belli bir katmanını anlamada çok önemli bir katkısı olmuştur. İnsanın indirgemeci bir şekilde nöral ve kimyasal düzeyde algılanmasına karşı çıkarken var olan birikimi reddetmek, başka tür bir daralmayı davet eder.

İslami psikolojinin önemi, modern psikolojinin zeminine yönelik iddiasından kaynaklanır. Bu eleştirinin ilk düzeyi modern psikolojinin dindarlığı ve maneviyatı görmezden geldiği eleştirisi, yani bir ihmal tespitidir. Bu düzeyde bir eleştiri, hâkim paradigmayı sorgulamadığı için modern psikolojiye içerik eklemenin, 3.5.5’te veri olarak aktarılan ve 4.1’de analiz edilen huzur vakasının etik-normatif gönderilerinden arındırılarak psikometrik bir ölçüme dönüştürülmesine benzer bir elenme/eklemlenme süreciyle sonuçlanmasını engelleyemez. Bunun yanı sıra, kendisini değer-nötr ve evrensel bir bilim olarak sunan modern psikolojinin örtük bir felsefi antropoloji ve örtük bir metafizik taşıdığı iddiası da önemlidir. Modern psikolojide, insanın aşkın bir gayeye yönelmiş olması, kalbi, ruhu, yaratılışındaki asli yönelimi (fıtrat) ve nefsin mertebeleri gibi İslami psikolojinin insan tasavvurundaki önemli hususlar ya bütünüyle dışarıda bırakılır ya da ölçülebilir davranış, biliş ve nörobiyoloji parametrelerine indirgenir.

Bu çalışmanın baştan beri izlediği daralma, “iyi hayat”tan “iyi hissetme”ye doğru, yani *telos*-erdem-aşkınlık ile irtibatlı bir mutluluk anlayışından iyi hissetme odaklı bir iyi-oluş anlayışına doğru yaşanan dönüşümdü. İslami psikoloji bu dönüşüme dikkat çekip böyle olmayabileceğini iddia eder. 3.5’in en önemli bulgusu, sahada mutluluktan bahsederken etik-normatif ufku imleyen bir kavramın kullanılmadığı, böyle bir kavram kullanıldığında ise bunun sistematik bir disiplin içi kullanıma dönüşemediğiydi. Mülakat yapılan psikologlar kendilerini, mutluluk anlayışlarını ifade ederken tedavüldeki kavramlar yetersiz kaldığında huzur, itminan, rıza, sabır ve tevekkül gibi kavramları kullanıyor, fakat bunlar sistematik bir çerçeveye kavuşmadan psikolojinin disipliner kavramları devreye giriyordu. Bu tespitin ışığında bakıldığında, İslami psikoloji, MD’nin ifadesiyle “dünyaya sunabileceğimiz” türden, iyi hayat ve erdemle ilişkili bir insan tasavvurunu alana yeniden dâhil etme çabası olarak değerlendirilebilir.

İslami psikolojinin elinde normatif ve teleolojik bir insan tasavvuru kurmaya yetecek kavramsal birikim mevcuttur, fakat bu birikimin üzerinde temellendirilebileceği hem kendi kaynaklarını hem de modern bilimin kazanımlarını

birlikte taşıyabilecek kuşatıcı bir teorik çerçeve henüz kurulmamıştır. Alanın kendi epistemolojik temellerini sorgulayan hatlarının "Bu hangi metafiziğin, hangi ontolojinin sonucu olan bir epistemolojinin kavramıdır?" sorusunu içeriden sorması, sorunun bir içerik değil, zemin, daha doğrusu teorik çerçeve sorunu olduğunun fark edildiğini göstermektedir. Fakat böyle bir zeminin gerekliliğini teşhis etmek böyle bir zeminin tahkim edildiği anlamına gelmez. Bu sebeple İslami psikolojinin, ilke olarak kuşatıcı cevap olma imkânını taşırken bugünkü biçimiyle bu imkânı güvence altına alamadığı görülmektedir. Sorunun çözümü, böyle bir tasavvurun üzerinde durabileceği daha geniş bir kuramsal zeminin yokluğunda aranmalıdır. Bu tespit, daralmanın yalnızca İslami psikoloji önerisine değil, interdisipliner genişleme, dekolonyal eleştiri de dahil daralmanın aşılmasına yönelik önerilerin tümünü ilgilendiren ortak bir sınıra işaret etmektedir.

Bu bölümde, etik-normatif ufkun daralması diye adlandırdığımız ve mutluluğun erdem ve iyi hayat ile ilişkili bir şekilde ele alınamayışı meselesini geniş bir teorik çerçevede tartışabilmek üzere, özellikle mutluluk bilimi ve pozitif psikolojinin de etkisinin görüldüğü kavramsal daralmayı aşmayı hedefleyen üç önerinin, sorunu yeterince kuşatamamış olduğunu gördük. Bu tespit, mutluluk dilinin daralmasının yalnızca disipliner bir mesele olmadığını, metafiziğin elenmesi, teleolojinin iptali ve olgu-değer kopuşu ile malûl modern düşünce çerçevesinin ötesine geçecek daha köklü bir kuramsal dönüşümün gerekliliğini idrak etmemizi sağlar. Aynı zamanda, tezin teşhis ettiği daralmanın disipliner ya da disiplinler arası bir tartışmanın ötesine uzanan daha geniş bir teorik çerçeveyi gerektirdiğini de ortaya koymaktadır.

4.2.4. Teorik Çerçevenin Genişletilmesi İhtiyacı

4.1.3'te kısaca aktarılan tarihsel-felsefi dönüşüm uğraklarını hatırlayacak olursak, modern doğa bilimi doğayı ahlaki ve gaî bir model olmaktan çıkarmış, böylece evren Brague'ın (2003) ifadesiyle "ahlaki açıdan dilsiz" hâle gelmiş, Hume olgu ile değer arasındaki bağı iptal etmiş, Kant metafiziği teorik bilginin nesnesi olmaktan çıkarmış, nihayet mantıksal pozitivizm, "İyi hayat nedir?" sorusunu anlamlı

önergeler alanının dışına itmiştir. MacIntyre'ın (2001) Aydınlanma'nın ahlaki temellendirme projesinin başarısızlığından erdem etiğinin yeniden gündeme getirilmesine uzanan analizi, Taylor'ın (2008; 2009) modern benliğin tarihsel inşasını ve ahlaki ufukların aşınmasını konu edinen çalışmaları ve Heidegger'in modern bilimi varlığı "ölçülebilir, nicelleştirilebilir ve kontrol edilebilir olan"a indirgeyen bir çerçeveleme olarak okuyan eleştirisi (Golob, 2017), birbirinden farklı teorik hatlardan ilerlemekle birlikte, modern düşüncenin klasik çerçevede yer alan düşünme biçimlerine alan bırakmadığı, onları ancak indirgeyici bir düzlemde ele almaya izin verdiği olgusunu vurgularlar.

Burada daralma ile kastedilen, yalnızca ahlaki kavramların içerik kaybına uğraması değildir. Bir yandan iyinin ve iyi hayatın nesnel veya metafiziksel zemini geri çekilmiş; ahlak, öznel tercihler, duygular ya da toplumsal belirlenimler ekseninde yeniden açıklanmaya başlanmıştır. Öte yandan insanın kendisini ve eylemini anlamlandırdığı varlık çerçevesi daralmıştır. İnsan artık kendisini aşan bir varlık ve değer düzeniyle ilişkisi içinde eyleyen bir fail olarak kavranamaz. Bunun yerine görünüşte zıt iki yönelim ortaya çıkar. Bir uçta insan, kendisini kendisinin yegâne kurucusu olarak konumlandırır. Bu yaklaşım Aydınlanma'nın otonom özne fikrinden postmodern öz-tasarım söylemlerine uzanan geniş bir hattı kapsar. Öteki uçta insan, nöral süreçler, evrimsel zorunluluklar, ekonomik yapılar ya da söylemsel iktidar etkileri tarafından belirlenen bir nesneye indirgenir. Bu eğilim davranışçılıktan nörobiyolojik indirgemeciliğe ve yapısalcı toplum kuramına kadar farklı düzlemlerde gözlemlenebilir. İki yaklaşım birbirine aykırı gibi görünse de ortak bir varsayıma sahiptir. Her ikisi de insanı, kendisini aşan bir varlık düzeniyle ilişki içinde değil, kapalı ve daraltılmış bir sahne içinde ele alır. İlk yaklaşım bu sahnede özneyi mutlaklaştırır, ikincisi ise insanı aynı sahnenin içindeki belirlenebilir süreçlere mahkûm bir düzeye indirger. Bu çerçeve dahilinde aşkınlıkla ilişki içinde bir failliğin savunulması zorlaşır.

Kendisini aşkın olana referansla tanımlayan öznelerin failliği, otonom/kendi kendini tasarlayan özneyi mutlaklaştıran çerçevede de insanı atomlardan oluşan bir

varlık dizgesine indirgeyen ya da nöral, yapısal iktidar aygıtlarının nesnesi kılan çerçevede de varlık imkânı bulmakta zorlanır. Nitekim saha araştırmasında etik-normatif daralmaya dair itirazların sistematik bir ifadeye kavuşamadığı görülür. Kendisini aşkına referansla tanımlayan öznelere bu teorik çerçeve içinde kendilerini ifade etme ve kendileri olma imkânını bulmakta zorlanmaktadırlar.

Tezin baştan beri izlediği daralma, yani mutluluk söyleminin “iyi hayat”ı merkeze alan etik-erdem ve aşkın bir çerçeve ile ilişki içinde tanımlanan bir çerçeveden, “iyi hissetme”yi merkeze alan bir duygu-durum düzeyine indirgenmesi, bahsi geçen faillik kaybının göstergelerinden biri olarak okunabilir. Bu nedenle, tezin teşhis ettiği daralma, psikolojiye özgü bir mesele olmayıp modern sosyal bilim zemininin kuruluş koşullarının bir ürünüdür ve aşılması bu kuruluşun yeniden tartışılmasını gerektirir. Nitekim Wallerstein’in (1996) “sosyal bilimleri açma” çağrısı disiplinler bölünmelerin tarihsel sınırlılığını, Latour’un (2018) “varlık biçimlerinin çoğulluğu” önerisi modern bilimin tekçi kuruluşunu, Asad’ın (2016) seküler-din ayrımının tarihsel inşasına ilişkin çözümlemeleri bu ayrımın olumsuzluğunu, Mignolo ve Walsh (2018) ile Escobar’ın (2018) *pluriversite* kavramı ise tek bir evrenselin yerine çoğul dünyaların imkânını mesele edinir. Bu çağrılar farklı varlık tasavvurlarından ve farklı kuramsal araçlardan beslenir, hatta kimi noktalarda birbirleriyle çatışırlar. Fakat modern bilimin zemininin yeniden tartışılması gerektiği hususunda hepsi de hemfikirdir.

Çağdaş Türkçe felsefe literatüründe bu yönde atılmış sistematik adımlardan biri, Ayhan Çitil’in (2016) sosyal bilimlerle ilgili analizidir. Çitil’e göre, insanın kendisini içinde bulduğu deneyim alanı, yani sahne üç temel unsurla belirlenen bütünlüklü bir yapıdır: sahne içi unsurlar, söz konusu unsurlar üzerinde tasarrufta bulunan aktör ve bu tasarrufu olanaklı kılan bir nesnellik alanı. Sahne, bir bütün olarak alındığında temel varlıksal birimdir ve daha alt unsurlara indirgenemez. Ama Batı düşüncesinin son yüzyılları, böyle bir indirgeme teşebbüsünün tarihidir. Çitil’in (2016) isabetle tespit ettiği üzere, Batı düşüncesinin gittikçe belirginleşen temel yönelimi, "genelde felsefi, özelde akademik söylemden metafiziksel olanın elenmesidir".

Bu elenme süreci, birbirini izleyen ve her aşamada bir öncekinin kazanımlarını radikalleştirten beş aşama üzerinden takip edilebilir. Birinci aşamada, Descartes ile birlikte sahneyi kuran aşkın çerçevenin reddiyesi gerçekleşir ve aklın yeterliliği öne çıkarılır. İkinci aşamada Kant, “kendinde şey”in (*Ding an sich*) reddiyesiyle birlikte deneyimin transandantal failin faaliyetiyle kurulabileceği fikrini hâkim kılar. Üçüncü aşamada transandantal failin kendisi reddedilir ve nesnel bir dilbilimin bilimleri temellendirebileceği fikri öne çıkar (Wittgenstein). Dördüncü aşamada nesnel dilbilim fikri de terk edilerek bilginin ve değerlerin doğallaştırılabileceği görüşü benimsenir. Beşinci ve son aşamada ise tüm metafiziksel, ahlaki ve bilimsel kurgular reddedilerek nihilizm öne çıkar (Nietzsche). Her aşamada, bir önceki aşamanın reddiyeleri kabul edilmiş, üzerine yeni bir daraltma eklenmiş, böylece insanın kendisini içinde bulduğu tecrübe alanı giderek yoksullaşmıştır (Çitil, 2016). Bu yoksullaşma yalnızca Kartezyen şüphe ya da transandantal felsefe yoluyla metafiziğin elenmesinden ibaret değildir, varlığın kendindeliğinin, fikrî çerçevenin dışında bırakılması, Çitil’e göre, Batı düşüncesinin tarihsel çıkış noktasında mevcut olan ve modern dönemde radikalleşen bir eğilimdir.

Sahnenin bu aşamalı daralması, bizi, Çitil’e (2016) göre iki temel sonuçla karşı karşıya bırakır. Birincisi, insan daraltılan çerçeveler içinde kendisini haksız yere asli fail olarak addetmeye başlamış, kendisini yeterli gören bir tavır geliştirmiştir. İkincisi, insan yine bu daraltılan çerçeveler içinde kendisini haksız yere nesneleştirmiş ve farklı türlerde bilimlerin konusu haline getirme yoluna gitmiştir. Sahne daraldıkça insan kendisini bütünlüklü bir varlık düzeninin parçası olarak görme imkânını kaybetmiş, aynı zamanda kendisini mekanik bir nesneler düzeninin parçası olarak kavramaya başlamıştır.

Modern psikoloji bu sürecin belirgin bir tezahürüdür. İnsanın iç dünyasını, duygularını, düşüncelerini, davranışlarını, "mutluluğunu" bilimsel gözlem, ölçüm ve müdahalenin nesnesi haline getirmesi, sahnenin daraltılmasının bir sonucudur. Bu çerçevenin tezin sorunsalıyla doğrudan bir bağı vardır. Mutluluk söyleminin “iyi hayat”tan “iyi hissetme” düzeyine indirgenmesi, Çitil’in ifadesiyle, sahnenin

daraltılmasının açık bir sonucudur. Saadet, *telos* ve erdem gibi kavramların modern psikoloji çerçevesinde karşılıksız kalması, sahnenin onların yer alabileceği bir zemini önceden dışarıda bırakmış olmasıyla bağlantılıdır. Bacanlı'nın (2016) huzur önerisinde izlenen anlam katmanlarından soyulma örüntüsü, Bedri'nin (1984) "kertenkele deliği" formülasyonu ve 3.5.3'te bahsi geçen "yenilmiş medeniyet" tespiti, hep aynı daraltılmış sahnenin farklı bağlamlardaki tezahürleri olarak okunabilir.

Çitil'in (2016) bu tespit neticesinde telaffuz ettiği çözüm önerisi, sahnenin yeniden genişletilmesidir. Önerinin ayırt edici yönü, modern bilimin daraltma yoluyla kapattığı ve görünmezleştirdiği bir tasavvuru, yani aşkın referansı da teorik çerçeveye dahil etme ve varlığın kendineliliği meselesini yeniden açma iddiasıdır. Bu yeniden açışın hangi varlık tasavvuruyla doldurulacağı ayrı ve tartışmalı bir sorudur. Burada önemli olan, önerinin içeriğinden ziyade yöneldiği yön, yani sahnenin genişletilmesi önerisidir.

Bu genişleme ne bilimin reddini ne de pre-modern bir noktaya nostaljik bir dönüşü gerektirir. Söz konusu olan, metafiziği eleme sürecinin her aşamasının eleştirel olarak anlaşılması ve bu aşamaların iptal ettiği boyutların yeniden düşünülmesidir. Çitil'in (2016) ifadesiyle, "gerçekliği olabildiğince geniş bir biçimde kuşatabilmeye yönelen felsefi bir kaygının yerini, sahnenin belli yönlerini kapatan ya da ulaşılamaz ilan eden siyasi bir kaygının alması" sorunuyla yüzleşmek, modern düşüncenin eleştirel kazanımlarını göz ardı etmeden, bu kazanımların daraltma pahasına elde edildiğini fark etmeyi gerektirir.

Diğer taraftan bu yüzleşme, bilimsel faaliyetin kendi sınırlarının farkında olmasını ve bu sınırların ötesindeki boyutlara alan tanınmasını sağlayacak bir esneklik kazandırabilir. Mutluluk bağlamında bu, mutluluğu yalnızca ölçülebilir bir değişken olarak değil, insanın varlık düzeni içindeki konumunu, gayesini ve ahlaki yolculuğunu kapsayan bütünlüklü bir kavram olarak ele almanın imkânını araştırmak anlamına gelir. Bu, mevcut bilimlerin yerine bir başka bilimin geçirilmesi değildir, bilimsel faaliyetin daraltılmış epistemolojik çerçevesinin sınırlarını tanıması ve farklı bilgi geleneklerinin kavramsal kaynaklarına açılmasıdır.

Çitil'in (2016) önerisinin burada anılmasının sebebi, kapsamlı bir kuramsal dönüşüm ihtiyacına işaret ederken bunun sadece bir talep olarak kalmaması, mevcut olanla yüzleşerek kurulacak yeni bir felsefi ve bilimsel birikimin imkânını ortaya koymasıdır. Çitil'in önerdiği genişletmenin ne türden bir genişletme olduğu meselesi özellikle önemlidir. İnsanın ruha sahip bir varlık olarak düşünülebildiği, yani kendindeliğinin olduğu, fiziksel, kimyasal ya da biyolojik bir indirgemeye zorlanmadığı, aksine müteal varlık boyutunun çerçeveye dahil edilebildiği bir genişletmeden bahseder Çitil. İnsanın kendindeliğinin olması ne kendisini asli fail olarak mutlak bir konuma taşınması ne de bir takım zorlayıcı süreçlerin kölesi olarak failliğinin tamamen iptal edildiği bir konuma mahkûm olması demektir. Böyle genişletilmiş bir çerçevede, etik-normatif talepleri olan, kendisini aşkına referansla tanımlayan, sahadaki örneklerle benzer özneler, kendilerini ifade etme ve failliklerini ortaya koyma imkânı bulabilirler. Öneri henüz felsefi bir çağrı düzeyindedir. Somut araştırma, eğitim ve pratiklerine nasıl taşınacağı ve çağdaş bilimsel kazanımlarla nasıl tutarlı bir ilişki kuracağı sorusu henüz yanıtlanmamıştır. Fakat çizdiği çerçeve ve işaret ettiği yön bakımından büyük bir önemi haizdir.

Nitekim bu tez de, bu bağlamda, saha verileriyle ve ardından yapılan kuramsal analizlerle ortaya konulan etik-normatif ufkun daralması şeklinde formüle edilen problematiğin, varlığa, bilgiye ve insana ilişkin çok daha geniş bir sorgulama alanının bir göstergesi olarak yeniden okunması gerektiğine dair bir hatırlatma olarak değerlendirilmelidir.

4.3. ERDEM ALANININ İYİ-OLUŞ VE MUTLULUK OLARAK HARİTALANMASI

Yirmi birinci yüzyıl, duyguların, ekonominin, siyasetin ve bilginin merkezî bir nesnesi olarak tedavüle girdiği bir dönem olarak tarif edilebilir. Birinci Bölüm'de duygusal kapitalizm ve terapi kültürü, İkinci Bölüm'de ise mutluluk bilimi ve pozitif psikoloji hattı üzerinden gösterilmeye çalışıldığı üzere, dönemin ayırt edici niteliği yalnızca duygulara duyulan ilginin artması değil, mutluluğun bir kurumsal düzenek

aracılığıyla üretilen, ölçülen ve dolaşıma sokulan bir olguya dönüşmesidir. Davies'in (2018) "mutluluk endüstrisi" kavramsallaştırması bu kurumsallaşmanın iktisadi mantığını, mutluluğun ölçüm, danışmanlık ve eğitim hizmetlerinden örülü bir piyasada metalaşma sürecini vurgular. Cabanas ve Illouz (2023) "mutlu yurttaş imalatı" formülasyonu ile aynı sürecin neoliberal yönetimsellik boyutuna göndermede bulunur. Binkley (2014) ise yönetimsellik hattından bakarak mutluluğu, girişimci öznenin üzerinde çalıştığı, riski yönettiği ve getirisini hesapladığı bir düzenek (*dispozitif*) olarak okur. Üç çerçeve de mutluluğun bir dispozitife dönüştüğü yönündeki ortak teşhiste buluşur.

Rose'un (1996) "insan ruhu mühendisleri"²¹ ifadesiyle betimlediği uzmanlık ağının, mutluluğun nasıl yaşanacağını söyleme yetkisini kendi üstüne almış olması, bu tezin saha tasarımı belirlerken ufuk açıcı olmuştur. Mutluluğun kim tarafından, hangi kavramlarla ve hangi meşruiyet zemininde tanımlandığını öğrenmek istiyorsak, söylemin üretim ve dolaşım süreçlerinin merkezindeki aktörü, yani psikologu muhatap alan bir araştırma yapmak gerekmektedir.

Türkiye'de mutluluğu kimin tanımladığı sorusunun cevabı açıktır; tanımlama önceliği, İkinci Bölüm'de "Ölçülemeyeni Ölçmek" başlığı altında tartıştığımız "bilimsellik" iddiasına sahip psikoloji disiplininin uhdesindedir. Nasıl tanımlandığı sorusuna geçildiğinde ise tablo karmaşıklaşmaktadır. Bir tarafta mutluluğu "iyi hissetmek, iyi işler göstermek" (TD) biçiminde, anlık bir duygulanıma ya da gözlemlenebilir davranışsal göstergelere bağlayan, disiplinin pratik talepleriyle uyumlu bir uzlaşma zemini bulunmaktadır. Diğer tarafta aynı uzmanların önemli bir kısmının bu zeminin yetersizliğinden duyduğu rahatsızlık yer alır. Mutluluk "çok dar

²¹ "İnsan ruhunun mühendisleri" ifadesi aslen 1932'de Stalin tarafından (yazar Yuri Oleşa'ya atıfla) Sovyet vatandaşını inşa etmekle görevlendirilen edebiyatçılar için kullanılmıştır. Sosyolog Nikolas Rose (1999) *Governing the Soul* adlı eserinde bu kavramı modern liberal toplumlara uyarlar. Rose'a göre günümüzde öznelliği ve insan davranışlarını şekillendiren yeni "mühendisler" ideolojik yazarlar değil, bireyi terapi, ölçüm ve rehberlik pratikleri ile kendi kendini yönetmeye sevk eden psikoloji, psikiyatri ve insan kaynakları (psy-bilimleri) uzmanlarıdır.

kapsamlı” bulunur (MD), “sığ” sayılır (KD), saadet ve huzur gibi yerel kavramların literatüre kazandırılması teklif edilir (MD).

Bu karmaşa ve belirsizliği çözümlemek için disiplinin grameri ile aktörlerin tecrübe ve yorumlama kapasiteleri arasındaki gerilime bakmak gerekmektedir. Üçüncü Bölüm’ün girişinde tanımlandığı üzere, bir disiplinin grameri, hangi sorunun “soru”, hangi yöntemin “bilimsel”, neyin “veri” neyin “anekdot” sayılacağını önceden düzenleyen örtük kurallar bütünüdür ve aynı zamanda belirli aktörlerin unvanlar, kürsüler ve yayınlar aracılığıyla konuşma yetkisi elde ettiği bir alan ekonomisidir (Bourdieu, 2021). Sahada gözlemlenen olgu, etik-normatif kavramlara dair itirazın bu gramerin sınırında dağılıp sistematik bir ifadeye kavuşamamasıdır. Doktora eğitimi sırasında “danışana başka bir şeyle yönelmeyin” (HE) yolundaki uyarının pedagojik bir tembih değil, mesleki çerçevenin sınır çizgisi olduğu görülmektedir. Etik-normatif bir öneride bulunmak, “bilimsel” çerçevenin dışına çıkmak ve dolayısıyla mesleki meşruiyeti riske atmak anlamına geldiği için, itiraz sistematik bir kavramsal ifadeye kavuşamamakta, dağınık ve çekingen bir şikâyet dönüşmektedir. Bourdieu’nün (2021) “oto-sansür” adını verdiği durum budur. Katılımcının kendisini söylenebilir olanın sınırı içinde tutması için açık bir yasağa ihtiyaç yoktur, alanın işleyiş kurallarını içselleştirmiş olması yeterlidir. Bilimsellik iddiası, yalnızca kendi söyleminin meşruiyetini kurmakla kalmaz, kendi aktörlerinin alternatif dillere erişimini de disipline eder.

Klasik düşünce gelenekleri, Aristotelesçi çizgide *eudaimonia*, İslam felsefesinde *sa’âdet*, mutluluğu üç ögenin tek tanımda kuşatılmasını sağlayan bir çerçevede ele alıyordu. Belirli bir *telosa* yönelmiş insan tasavvuru, bu *telosa* yaklaştıran erdem pratikleri ve bu pratikleri anlaşılır kılan bütünlüklü bir ahlaki anlatı. Mutluluk bu çerçevede teleolojik, ontolojik ve normatif düzlemleri birbirine bağlayan bir kavramdı. Aydınlanma sonrası dönüşüm, teleolojik ve aşkın referansları tasfiye ederek geriye birbirinden kopmuş ilkeler, kurallar ve erdem fragmanları bırakmıştır (Taylor, MacIntyre). Klasik gelenekte *telos*-erdem-anlatı bütünlüğünün tuttuğu alan, hâkim söylem tarafından akış (Csikszentmihalyi), iyi-oluş (Diener, Seligman) ve

mutluluk (öznel iyi-oluş) eksenlerinden kurulu bir sistem içinde yeniden haritalanmaktadır.

Haritalama, bu çalışmada betimleyici-analitik bir kavram olarak kullanılmaktadır. Terim, İkinci Bölüm'de "Mutluluğu Haritalamak" başlığı altında ele alınan ve ülkeleri öznel iyi-oluş istatistikleri üzerinden karşılaştıran anlamıyla metrik haritalamadan türemekle birlikte, burada metrik işlemin koordinat sistemini erdem alanına nasıl uyguladığını çözümleyen bir mercekle kullanılmıştır. Bu anlamıyla haritalama kavramı, klasik çerçevede teleolojik-ontolojik-normatif düzlemde tanımlanan kavramların ölçülebilirlik, optimize edilebilirlik ve bireysel denetlenebilirlikten örülü yeni bir koordinat sistemine tercümesini ve bu tercüme sırasında hangi içeriklerin yeni haritada karşılık bulduğunu, hangilerinin haritanın dışına düştüğünü görünür kılmak üzere benimsenmiştir.²²

Erdem alanında yeni haritalamanın konusu olan kavramlardan biri olan “iyi-oluş”, gözlemlenebilir davranışsal göstergelerle mutluluğu mesleğin pratik talepleri için elverişli bir işlevsellik diline çevirir. Burada korunan, gözlemlenebilen niteliklerdir, dışarıda kalan ise yine sahanın diliyle “iç dünyanın ışıklı olması” (MD) gibi varoluşsal niteliklerdir. Mutluluk ise öznel iyi-oluşun hedonik indirgemesi olarak tedavüldedir. “*Feeling good, functioning well*” formülü (TD) bu eksenin en yalın ifadesidir. Başlıkta bahsi geçen iyi-oluş ve mutluluk kavramları, erdem alanını tam olarak kuşatamamakta, tezin baştan beri kullandığı terimle yeni haritalama etik-normatif ufkun daraldığını ortaya koymaktadır.

Profesyonel formasyon, akademik dergiler, lisans programları ve klinik denetim mekanizmaları, belirli kavramları “bilimsel”, belirli kavramları ise “bilim

²² Çağdaş düşüncede "haritalama" daha ziyade Deleuze ve Guattari ile Jameson'a atıfla ve onların açtığı izlek üzerinden kullanılan bir kavramdır. Deleuze ve Guattari'de (1987) harita (*carte*), önceden verili bir yapıyı yeniden üreten kopyanın (*calque*) karşısında konumlanan açık, deneysel ve verimli kutuptur. Halbuki bu tezde söz konusu edilen bir alanın sabit ve ölçülebilir bir koordinat sistemine dahil edilmesi, onların terminolojisinde "harita"ya değil, "kopya"ya ya da çizgilenme (*striation*) işlemine tekabül eder. Jameson'ın (2022) bilişsel haritalama (*cognitive mapping*) kavramı ise öznenin toplumsal bütünlük içinde kendi konumunu temsil edebilme kapasitesini ima eder. Bu çalışmada haritalama bu iki yaklaşımdan farklı olarak, hâkim söylemin erdem alanını yeniden kodlayışını betimlemek üzere kullanılmıştır.

dışı” olarak kodlayarak söylemin merkezini ve çerperini sürekli yeniden çizmektedir. Fakat mutlulukla ilgili etik-normatif daralmayı sadece bu kurumsal süreçler üzerinden okumak, yanlış değerlendirmeye sebep olabilir. Etik-normatif kavramların mutluluk dilinde kendine yer bulamayışını, dilin kendi seyrekleşmesini de dikkate alarak yorumlamak gerekir. İkinci Bölüm’de gösterildiği üzere, mutluluk anlamına gelen geleneksel kavramların (saadet, bahtiyar, berhudar, afiyet) önemli bir kısmı Türkçenin güncel sıklık sözlüklerinde en yaygın kullanılan ilk beş bin kelime arasında yer almamaktadır (Aksan vd., 2016). Sahada da erdem, etik, ahlak ve “iyi hayat” kavramlarının mutluluk söylemiyle bağlantılı bir anlamda kullanılması önemli ölçüde sınırlı kalmaktadır. Bu durum sadece disipliner gramerin bir dışlama etkisi olarak okunamaz. Geleneksel kavramların önemli bir kısmı gündelik Türkçenin yüksek frekanslı kelime havuzundan da çekilmişse, itirazın dile getirileceği zeminin, yalnızca disiplinin kendi gramerindeki bir sınırlama sebebiyle değil, dilin kendi kullanım dokusundaki bir seyrekleşme sebebiyle de daralmış olduğu dikkate alınmalıdır. Sahanın kavram repertuvarındaki örüntü de bu okumayı desteklemektedir. Nitekim görüşmelerde, erdem, etik, ahlak ve "iyi hayat" başlıklarının mutluluk söylemine eklemlendiği bir bağlama, sınırlı sayıda rastlanmıştır. BT'nin görüşmesinde dile getirdiği sabır, rıza, kanaat ve tevekkülün "galip" bir medeniyetin kavramları karşısında peşinen değersizleştirildiği yolundaki tespit, bu örüntünün katılımcılar tarafından zaman zaman bizzat konu edildiğini de göstermektedir. Geleneksel kavramlar, "ölü kelimeler" olarak değil, hâlâ anılabilir ama gündelik kullanıma kademeli olarak yabancılaşmış sözcükler olarak dolaşımdadır.

Bu tespit, meselenin dayatılan bir epistemik çerçevenin yerel kavramları kullanım dışı bırakmasından ibaret olmadığını, dolayısıyla sadece kolonyal bilgi modeliyle açıklanamayacağını göstermektedir. Çünkü sorunun bir kısmı, dilin geçirmiş olduğu ve toplumsal değişmeden ayrı düşünülemeyecek dönüşümden kaynaklanmaktadır. Geri çağrılacak kavramların bir kısmı fiilen kullanılır olmaktan çıkmış, anılan ama kullanılmayan bir hatıra dönüşmüştür. Huzurun “dünya literatürüne hediye edilebilecek bir kavram” (MD) olarak teklif edilmesi, ama aynı

kavramın terapi pratiğinde ve akademik yazıda fiilen kullanılmaması, hem epistemik çerçeve ve disiplinler gramerin otoritesiyle hem de dilin dönüşümüyle alakalıdır.

Bacanlı'nın (2016) pozitif psikolojinin evrensellik iddiasını reddederek mutluluk yerine “huzur” kavramını öneren bildirisi, eleştirisini psikolojinin kavramsal araçları, yöntemsel standartları ve kurumsal dili içinden formüle eden bir metindir. Huzuru ihsan kavramıyla, Cibril hadisindeki “Allah’ı görüyormuşçasına ibadet” tanımıyla, *nefs-i mutmainne* ile ilişkilendiren bu çerçeve, huzura aşkın bir referans atfetmektedir. Huzur burada bireyin iç dünyasının bir özelliği değil, insanın kâinattaki yerini ve ilahi olanla ilişkisini imleyen bir kavramdır. Halbuki Demirci'nin (2017) Huzur Ölçeği'nde bu kavramsal mimari kademe kademe yitirilir. Kozmolojik çerçeve, maddelerin arkasında görünmez olur, ihsan şuuru ve erdemli yaşam ölçek maddelerinde temsil edilmez, huzur bireyin iç dünyasının bir niteliğine indirgenir. Bunun yanı sıra, kavramın bilimsel geçerliliği, teorik çerçeve olarak Bacanlı'nın (2016) itirazının merkezinde yer alan Seligman'ın (2011) PERMA modeliyle test edilmekte ve huzur mutluluğun bir yordayıcısına dönüşmektedir. Kayacı ve Cengil'in (2022) çalışmasında ise huzur, “dinî pratik sıklığı” ile “huzur skoru” arasındaki istatistiksel bir korelasyona evrilir. Bu hat, Asad'ın (2016; 2020) seküler çevirinin kavramı yok etmediği, onu kuran zamansallığı, niyeti ve aşkın gönderiyi dışarıda bırakarak yalnızca “tercüme edilebilir” sayılan biçimsel kabuğu içeri aldığı şeklindeki savını, tek bir kavramın akademik seyri üzerinden izlenebilir kılmaktadır.

Bu çerçevenin ekonomi-politik yönüne temas etmek gerekirse, Binkley (2014) mutluluğun, “psikosomatik benliğin plastik bir sıfatına” indirgendiğinde, girişimci öznenin üzerinde çalıştığı, optimize ettiği ve yatırım yaptığı bir kaynağa dönüştüğünü söylüyordu. Saha verileri de aynı çerçeveyi farklı düzeylerde ve farklı örneklerle teyit etmektedir. Danimarka'nın küresel mutluluk sıralamalarındaki konumunu refah devleti zemininden ayrıştırarak bir “kültürel reçete”ye, yani *hygge*'ye tercüme eden depolitizasyon hamlesine karşı yapılan uyarı (MA), asgari ücretle yaşayan birine mutluluk sorulmasının “küfür” addedilebileceği yönündeki sezgi (HM) ve “mutlu

değilsen loser'sın" formülünde özetlenen becerileştirme söyleminin teşhiri (FY), aynı kuramsal çerçevenin farklı düzeylerde dile getirilişidir.

4.3.1. "İyi Hayat"tan "İyi Hissetme"ye: Failliğin Savunulması

Modern düşünce, insanı bir uçta kendi varoluşunun yegâne kurucusu sayan otonom özne kurgusu, diğer uçta onu nöral, ekonomik ya da söylemsel süreçlerin bir çıktısına indirgeyen belirlenimci kurgu arasında salınmaktadır. Bu çalışma çerçevesinde faillik, bir kararın ya da eylemin biçimsel öznesi olmak anlamındaki bir kapasitenin yanı sıra, öznenin kendi eylemlerini anlamlı kılabilirdiği ve onlara fiilen yönelebildiği bir zeminin el altında bulunması anlamında, ilişkisel ve koşullu bir kapasite olarak kabul edilmektedir. Bu zemin, etik-normatif ufuktan, aşkına gönderi imkânından, ilişkisel bağlardan, maddi koşullardan ve kolektif tasavvurlardan örülüdür. Bu çerçevede failliğin ölçüsü, tercihlerin çoğulluğu değil, tercihin yöneldiği şeyi anlamlı ve fiilen erişilebilir kılan koşulların mevcudiyetidir. Aşağıda gösterileceği üzere, çağdaş mutluluk söylemi bu anlamdaki failliğin koşullarını ortadan kaldıran ya da daha hafif bir ifadeyle failliğin savunulmasını zorlaştıran bir özneleşme süreci olarak okunabilir.

"İyi hayat" sorusunun "iyi hissetme" ölçüsüne tercüme edilmesi süreci, Foucault'nun yönetimsellik (*gouvernementalité*) çalışmalarından beslenen ve Rose ile Binkley tarafından mutluluk söylemi özelinde inceltilmiş bir hat üzerinden yorumlanabilir. Bu bakış açısında birey, kendisini bir "insan sermayesi" olarak hesaplayan, riski yöneten, getiriye maksimize eden ve hayatını bir yatırım portföyü gibi tasarlayan bir girişimci benliğe sahiptir. Binkley (2011; 2014) bu analizi mutluluk üzerinden yapar ve bu çözümlemede mutluluk, neoliberal yönetimselliğin duygusal zeminidir, hesapçı ve araçsal öz-yönetim teknolojisine içsel repertuvar sunar. Rose'un (1996) ifadesiyle, çağdaş psy-bilimleri özneye yalnızca neyi yapması gerektiğini değil, ne hissetmesi gerektiğini de söyleyen bir repertuvar sunmakta, iktidar böylece davranışın disiplinine içkin olduğu kadar duygulanımın yönetimine de yerleşmektedir.

Sahanın bu kuramsal hatla okunabilecek en belirgin örüntüsü, mutluluğun bireyin iç dünyasında “keşfedilmeyi” bekleyen bir cevhere indirgenmesi ile öznenin bu cevheri “geliştirmek” üzere sürekli kendi üzerinde çalışmaya çağırılmasının eş zamanlı işleyişidir (bkz. 3.4.2; 3.4.3). *Reels* videolarında dolaşıma giren “önce kendine yatırım yap çünkü sen mutlu olduğunda ilişkin de ısıldar” (FE) biçimindeki buyruk, görünürde basit bir öz-bakım önerisi gibi durmakla birlikte, arka planında ekonomik bir mantık vardır. Birey kendisini, üzerinde çalışılması, ölçülmesi ve iyileştirilmesi gereken bir ürün, bir tür mini-girişim olarak konumlandırmaya davet edilmektedir (bkz. 3.4.3). Duygusal rasyonalite, otantiklik ve sürekli gelişim üçlüsünden örülü bu öznellik modelinin arka planında neoliberal kapitalist yönetimsellik sistemi yer alır (Cabanas, 2016). Saha verisindeki söz konusu reçeteler, neoliberal yönetimselliğin Türkiye bağlamına tercüme edilmiş hâlini ortaya koymaktadır. 3.4.4’te bahsedilen “sınıfsızmış gibi” davranan soyut muhatap tespiti de (MA) aynı girişimci öznenin söylemsel kuruluş koşullarına işaret etmektedir. Zira öznenin sınıfsal, cinsiyetli ve bedenli varoluşu parantez içine alınmaksızın “herkese aynı reçete” iddiası sürdürülemez.

Bu hattın çağdaş kapitalizmin mantığına nasıl eklemlendiğini görmek için Illouz’un (2008) duygusal kapitalizm analizine müracaat etmek gerekir. Illouz’a (2008; 2018) göre kapitalist modernliğin son evresi, duyguların özel hayata ait olmaktan çıkıp metaya (*emodity*) dönüştüğü bir evredir. Duygular, tüketim mallarının ya yan ürünü ya da doğrudan vaadi olarak dolaşıma girmekte, mutluluk bir ürünün sağladığı deneyim olarak satışa sunulmaktadır (Illouz, 2018). Tüketim döngüsü, bu yapı içinde yalnızca mal ya da hizmet alıp satmanın aracı değil, aynı zamanda öznenin kendi duygusal yaşamını yeniden üretmesinin biçimidir. Saha verilerinde mutluluk bir “beceri”, “teknik” ya da “davranışsal alışkanlık” olarak sunulur (bkz. 3.4.1). Mutluluk öğrenilebilir bir beceri olarak sunulduğunda, bu beceriyi öğreten kurs, koçluk programı, uygulama, kitap ya da içerikten oluşan bir piyasa devreye girmektedir. Bu piyasa, öznenin kendisiyle olan ilişkisini bir kaynak yönetimi olarak yeniden çerçevelemektedir. Illouz’un (2018) altını çizdiği üzere, mesele yalnızca duyguların metalaşması değil, özneye duygu üretmenin meşru biçiminin öğretilmesidir. Piyasada

dolaşan *emodity*, geriye dönerek öznenin duygusal repertuvarını yeniden biçimlendirmekte, satılan ürün, satın alanın hangi duyguyu nasıl hissedeceğini de tarif etmektedir.

Diğer taraftan, çağdaş özne artık “yapamazsın” buyruğuyla değil, “yapabilirsin” çağrısıyla kuşatılmıştır. Söz konusu pozitiflik, özgürleştirici görüldüğü halde, sınırın dışarıdan değil içeriden çekildiği bir öz-sömürü mantığına yol açmaktadır. Birey, hiçbir dışsal otoritenin dayatmadığı bir yoğunlukla kendi üzerinde çalışmakta, kendi performansını ölçmekte, yetersizliğini yine kendi kapasitesinin sınırı olarak içselleştirmektedir. Han’ın deyişiyle başarı merkezli özne, kendisini özgür sansa da köledir ve özgürlük ile zorlama arasındaki ayrım bu yapıda anlamını yitirmektedir (2019). Sahada FY’nin ifadesiyle kayda geçirdiği “mutlu değilsen loser’sın” tespiti, söz konusu mantığın gündelik dildeki ifadesi olarak değerlendirilebilir. Mutsuzluk burada bir koşulun adı değil, bir beceriksizliğin etiketidir, etiketleyen merci ise içselleştirilmiş bir buyruktur. Bu noktada ortaya çıkan paradoks dikkat çekicidir; faillik yitimi failliğin tasfiyesinden değil, abartılmasından kaynaklanmaktadır. Bireyin “kendi mutluluğunun mimarı” olduğu ne kadar vurgulanırsa, başaramadığında yapısal koşulları sorgulayabilecek konumdan o kadar uzak düşer.

Çağdaş iktidarın belirleyici özelliği, bedeninin disipline edilmesi ya da nüfusun düzenlenmesi değil, dikkatin yakalanması ve psişenin koşullandırılmasıdır (Stiegler, 1998; 2010). Hiper-endüstriyel kapitalizm, ayakta kalmak için sürekli yeni tüketim alışkanlıkları icat etmek zorunda olduğundan, insan dikkatinin kitlesel ölçekte sürekli yeniden biçimlendirilmesini gerektirmektedir. Dikkat ekonomisinde tutsak edilen psişe, gerçek failliğin koşullarından biri olan diakronik bireyleşme kapasitesini, yani kendi zaman akışını başkalarınıninkinden farklı bir biçimde örme imkânını yitirme tehlikesiyle yüz yüzedir. Mutluluk söyleminin küresel ölçekte aynı reçeteleri aynı kısa biçimlerde dolaşıma sokması, diakronik bireyleşme imkânındaki kaybı görünür kılan örneklerden biridir. Mesela, *Reels*’in zorunlu kıldığı belli bir zaman kısıtına tabi

kategorik şablon (bkz. 3.2.1.1), dikkati biçimlendiren ve uzun süreli tefekkürün koşullarını ortadan kaldıran bir düzenlemedir.

De Vos'un "dijital terapötik kültür" olarak adlandırdığı ve günümüzde tedavülde olan evrede, psikolojikleştirme süreci bir terapistin ya da popüler yazarın aracılığına gerek duyulmadan, platformun yapısı tarafından doğrudan icra edilmektedir (De Vos, 2012; 2020). 3.2.1.1'de ayrıntılı bir şekilde çözümlendiği üzere, *Reels* videolarındaki "siz de bunu yaşıyorsanız..." ya da "bu belirtilere sahipseniz..." şablonları, izleyiciyi hazır bir psikolojik kategoriye yerleştiren algoritmik bir davettir. Bu davet, öznenin bir uzmanın klinik müdahalesine ihtiyaç duymaksızın gündelik dijital akışta sürekli tekrarlanan formlar sayesinde, kendisini, ilişkilerini ve bütün hayatını psikolojikleştirme ameliyesini gerçekleştirebileceğinin habercisidir. Birey mecrada geçirdiği süre boyunca sürekli kendisini psikolojik kategorilerle adlandırmaya, duygu durumunu algoritmanın tanıyabileceği bir veriye dönüştürmeye ve içsel yaşantısını platformda dolaşıma uygun bir formata sokmaya çağrılmaktadır.

Bir taraftan öznel iç dünya, sorumluluğun tek meşru sahnesi olarak kurulmakta, mutlu olmak da olmamak da bireyin kendi tercihinin, çabasının ve "iç çalışmasının" eseri sayılmaktadır (bkz. 3.4). Diğer taraftan öznenin gerçek anlamda failliğini kuracak koşullar, yani sosyoekonomik bağlam, ilişkisel bağlar, etik-normatif ufuk ve kolektif tasavvurlar, söylem dışında bırakılmakta ya da depolitize edilmiş veya aşkın referanstan arındırılmış bir tarzda yeniden çerçevelenmektedir (bkz. 3.4). Sorumluluk maksimize edilirken failliğin koşulları minimize edildiği için, birey sürekli bir hesap verme yükünün altında kalan ama hesap verdiği konuların yapısal belirleyicilerine müdahale edemeyen bir öznellik sergilemektedir. İkinci Bölüm'de değindiğimiz tespiti hatırlamak gerekirse, "mutluluk buyruğu, bireylerin toplumun yapısal ekonomik ve politik çelişkilerinin yükünü taşımasına neden olur" (Cabanas ve Illouz, 2019: 11). Bu yük, eşit dağıtılmış bir yük değildir. Sınıf, toplumsal cinsiyet ve ırk hiyerarşisinin alt katmanlarındaki özneler hem yapısal koşulların asıl mağdurları hem de bu mağduriyeti "kendi başarısızlıkları" olarak kodlayan söylemin asıl muhatapları olarak iki kat ezilme yaşarlar. Lauren Berlant'ın (2011) "zalim iyimserlik" kavramı ile

ifade ettiği paradoks budur. Öznenin "iyi hayat" olarak bağlandığı fantazi, tam da onun serpilmesini engelleyen şeydir ve vaat ettiği gelişmenin önünü tıkadığı için "zalim"dir. Sistemin ortaya çıkardığı sorun, sistemin ürettiği reçetelerle iyileştirilmeye çalışılır ve bu iyileşmenin gerçekleşmemesi, sistemin değil, bireyin kabahati olarak görülür.

Bu konumlandırma, klasik anlamda bir tahakküm tasvirine sığmaz. Çünkü bir özne kendisini baskı altında hissetmediği ve özgür hissettiği ölçüde neoliberal yönetimsellik başarı kazanmış demektir (Burchell, 1996). Bu durum, klasik ideoloji eleştirisinin “yanlış bilinç” çerçevesine indirgenebilecek bir mesele değildir. Burada cari olan mekanizma, failliğin koşullarının baştan görünmez kılınmasıdır. Nitekim tezin saha bulguları, failin mutluluğu temellendirebileceği etik-normatif, teleolojik ve ilişkisel bir çerçevenin söylemsel evrende görünmez kılındığını ortaya koymuştur (bkz. 3.5.2). Etik-normatif kavramların “akla gelmemesi”, iyi hayata dair sorunun zaten sorulmayışı, failin başvurabileceği muhakeme zemininin daralmasının bir göstergesidir.

Faillik yitimi bu anlamda, öznenin elinden alınan bir kapasite olarak değil, üzerine inşa edilebileceği zeminin söylemsel evrenden çekilmesi olarak tanımlanmalıdır. Bu ayrım, çözümün niteliğini de belirlemektedir. Mesele, bireysel bir farkındalık ya da bilinçlenme meselesi olmaktan çıkmakta, kavramsal, kurumsal ve söylemsel zeminin yeniden inşasını da ihtiva eden yapısal bir meseleye dönüşmektedir.

4.3.2. Üç Düşünce Deneyi ve Mutluluğun Geleceği

Mutluluğun "bilimsel" bir tanım içine yerleştirilmesi, tezin bütününde tartışıldığı üzere, etik-normatif, kültürel ve toplumsal-iktisadi ufukta bir daralmayla sonuçlanmıştır. Bu daralmanın bireyi kendi failliğinden nasıl yalıtıldığı ve "özgürleşme" vaadi altında nasıl yeni bir tahakküm mekanizmasına dönüştüğü meselesini nihayete erdirirken, çağdaş felsefenin üç ünlü düşünce deneyini birbirini izleyen üç hamle (teşhis–bedel–mekanizma) olarak okumak, karşı karşıya olduğumuz tabloyu ve onun açık kalan ufkunu daha derin bir idrak düzeyinden algılamamıza imkân sağlayacaktır.

MacIntyre'in (2001) felaket senaryosu, Nozick'in (2006) tecrübe makinesi ve Searle'ün (1980) Çin Odası, görünüşte birbirinden bağımsız üç felsefi tartışmaya (ahlaki dilin parçalanışına, öznel deneyimin yegâne nihai amaç sayılması karşısında failliğin, karakterin ve nesnel gerçeklikle temasın ontolojik önceliğine ve sentaks-semantik ayrımının zihin felsefesindeki sonuçlarına) işaret etmekle birlikte, bir arada okunduklarında çağdaş mutluluk söyleminin geleceğine dair tek bir hatta birleşirler. Bu hat, mutluluğu tanımlama otoritesinin akıl kişiden uzmana, uzmandan algoritmaya devredildiği bir sürecin sonuçlarını bir gelecek projeksiyonu olarak okumayı mümkün kılar.

4.3.2.1. MacIntyre'in Felaket Senaryosu

Çağdaş ahlak felsefesinin önemli düşünürlerinden biri olan Alasdair MacIntyre (2001) modern ahlak tartışmalarının irrasyonel doğasını ve çözümsüzlüğünü ortaya koymak üzere çarpıcı bir düşünce deneyi tasarlamıştır. 1981 yılında yayımlanan *Erdem Peşinde (After Virtue: A Study in Moral Theory)* adlı eserinin "Huzursuz Edici Bir Öneri" başlıklı ilk bölümünde kurguladığı bu olay örgüsü, literatürde "felaket senaryosu" olarak bilinir. MacIntyre bu kurguyu modern çağda ahlak dilinin nasıl ontolojik bir anlam kaybına uğradığını somutlaştırmak için güçlü bir alegori olarak kullanmıştır.

MacIntyre'in (2001) düşünce deneyinde, doğa bilimlerinin başına gelen farazî bir felaket betimlenir. Senaryoya göre, dünyada meydana gelen bir dizi çevresel yıkımdan bilim insanları sorumlu tutulur ve bilime karşı dünya çapında şiddetli bir halk ayaklanması başlar. Laboratuvarlar yakılır, bilimsel literatür yok edilir, bilim insanları linç edilir veya sürgüne gönderilir, doğa bilimleri pratikte yeryüzünden tamamen silinir. Aradan uzun yıllar geçtikten sonra yeni ve aydınlanmacı bir nesil, bilimi yeniden canlandırmaya karar verir. Ancak ellerinde bilimi eski bütünlüğüyle yeniden kurabilecekleri bir temel kalmamıştır. Sahip oldukları tek şey, yanmış kitaplardan arta kalan yırtık sayfalar, bağlamından kopmuş kısmi denklemler, ne işe yaradığı tam olarak bilinmeyen cihazlar ve yarım yamalak hatırlanan teorik

kırıntılardır (MacIntyre, 2001). Bu yeni nesil, ellerindeki kopuk parçaları birleştirerek bilimi yeniden inşa ettiklerine inanır. Artık "kütle", "özgül ağırlık", "nötron" gibi kavramları eskisi gibi kullanmaya başlarlar. Ne var ki, bu kavramlara gerçek anlamını atfeden, onları birbiriyle ilişkilendiren teorik çerçeve ve pratik rasyonalite tamamen yok olmuştur. İnsanlar bilimsel kelimeleri dillerinden düşürmemekte, görünüşte entelektüel tartışmalar yürütmekte, ancak ne söylediklerini bağlamsal olarak bilmemektedirler. Bilimin dili bir simülasyon olarak yaşamaya devam etse de bilimin özü ve tutarlılığı geri dönülemez biçimde kaybolmuştur.

MacIntyre (2001) bu düşünce deneyini ahlak felsefesinin mevcut durumunu teşhis etmek amacıyla tasarlamıştır. Ona göre, senaryodaki bilimin başına gelen felaket, Aydınlanma projesi ve modernite ile birlikte gerçek dünyada ahlakın başına gelmiştir. Modernite öncesi ahlaki düşüncenin üzerine inşa edildiği Aristotelesçi teleolojik (gayeci) insan anlayışı parçalanmış olduğu halde, günümüzde insanlar "iyi", "doğru", "erdem", "adalet" ve "ödev" gibi ahlaki kavramları kullanmayı sürdürmektedir. Tıpkı senaryodaki insanların ne anlama geldiğini bilmeden "nötron" kelimesini tartışmaları gibi, modern insan da kendisini anlamlandıran bütüncül bir teorik çerçeveden yoksun biçimde "insan hakları", "özgürlükler" ve "erdemler" üzerine konuşmaktadır. Bu parçalanmışlık, MacIntyre'a göre, günümüz ahlaki tartışmalarının neden bir uzlaşa ile sonuçlanmadığını da açıklar. Birbirine zıt ahlaki görüşler, tamamen farklı tarihsel geleneklerden miras alınmış kavramsal kırıntılarla ifade bulduğu için, güncel ahlaki tartışmalar "ölçülemez" (*incommensurable*) ve kavramsal olarak temelsizdir (MacIntyre, 2001). Klasik dayanakları ortadan kalkan ahlaki kavramlar, artık yalnızca kişinin irrasyonel ve kişisel tercihlerini dışa vurduğu bir "duyguculuk" (*emotivism*) kültürünün araçlarına dönüşmüştür.

Felaket senaryosu, ahlaki kavramların kendi başlarına evrensel gerçekler olmadığını, ancak içinden çıktıkları tarihsel, toplumsal ve teleolojik gelenekler var olduğu sürece bir anlam ifade edebileceğini görmemize yardımcı olur. MacIntyre'a (2001) göre modern ahlaki krizin aşılama yışı, bizzat krizin aşılmasında kullanılacak dilin yerinden edilmiş olmasından kaynaklanmaktadır.

Bilimin yok olduğu, geriye sadece bağlamından kopmuş formüllerin ve cihaz parçalarının kaldığı, ancak yeni nesillerin bu kavramların gerçek anlamını bilmeden onları dillerine pelesenk ettiği o distopik dünya, bugün popüler kullanımda yaygın olan "mutluluk", "iyi-oluş" veya "akış" gibi kavramlar için de benzer bir yerden bakmamızı sağlayan bir ayna işlevi görebilir. Aristotelesçi *eudaimonia*'nın gerektirdiği teleolojik bütünlükten, erdemden ve bir "iyi hayat" gayesinden koparılan mutluluk, sadece bir "hissediş" düzeyine indirgenmiştir. Normatif ufkunu kaybeden modern özne, kendi ahlaki karakterini (*habitus*) inşa etme sorumluluğunu unutmuş, mutluluğu sadece teknik bir ruh hâli yönetimi olarak algılamaya başlamıştır. Bütüncül ahlaki ufkumuz parçalandığı için mutluluk, aşkın referanslarından arındırılmış, etik ve erdemle bağlantılı bir kavram olmaktan çıkmış ve uzmanların yönergeleriyle yönetilmeye çalışılan bir duygu durumuna dönüşmüştür.

MacIntyre'in (2001) çizdiği tablo tutarlı ama kederlidir, modern ahlak için yapılabilecek tek şeyin Aristotelesçi geleneğe geri dönüş olduğunu ima eder. Charles Taylor'ın *Seküler Çağ*'da geliştirdiği "süpernova" eğretilmesi ise, bu kederli teşhise zenginleştirici bir anti-tez teşkil eder. Taylor'a (2009) göre Tanrı'ya inancın aksiyomatik bir hakikat olmaktan çıkmasının ardından ahlaki ve manevi kaynaklar yok olmamış, tam aksine, bir süpernova patlamasını andıracak biçimde çoğullaşmıştır. Bu çoğalma bir merkez etrafında toplanmamış, dağılarak ışıyan parçacıkların oluşturduğu bir kozmik manzarayı andırmaktadır. Kavramlar yok olmamış, fakat bir araya gelecekleri bir çekim merkezi de kalmamıştır. Bu okuma, MacIntyre'in (2001) senaryosunun geçerliliğini koruyarak çağdaş tabloya başka bir ufuk önerir: Mutluluk dilinin etrafında dolaşan "huzur", "sa'âdet", "kanaat", "rıza" gibi kavramlar, hâkim söylemin dili tarafından sistematik bir gramere bağlanmamış olsa da hâlâ varlığını sürdüren ve ışıyan kavramlar olarak konuşulabilir bir gelecek ufkunu kuşatırlar.

4.3.2.2. Nozick'in Tecrübe Makinesi

Siyaset felsefecisi Nozick, 1974'te basılan *Anarşi, Devlet ve Ütopya* adlı eserinde, öznel deneyimin yegâne nihai amaç sayılması karşısında failliğin, karakterin

ve nesnel gerçeklikle temasın ontolojik önceliğini ortaya koymak amacıyla bir düşünce deneyi kurgulanmıştır. Nozick (2006) okuyucusundan şu senaryoyu hayal etmesini ister: Nöropsikologlar tarafından geliştirilmiş, kişiye arzu ettiği her türlü deneyimi eksiksiz bir gerçeklik hissiyle yaşatabilecek bir makine bulunmaktadır. Bu makineye bağlandığınızda beyniniz uyarılarak harika bir roman yazdığınızı, bir devrime öncülük ettiğinizi, çok sevildiğinizi veya dünyadaki en mutlu insan olduğunuzu hissetmeniz sağlanabilir. Makinenin içindeyken bunların bir simülasyon olduğunu bilmezsiniz, her şey tamamen gerçekmiş gibi algılanır. Bedeniniz bir tankın içinde eylemsiz bir şekilde yatarken, zihniniz makinenin programladığı kusursuz bir mutluluk ve akış hâlinindedir. Nozick'in kritik sorusu şudur: Hayatınızın geri kalanını bu makineye bağlı olarak geçirmeyi kabul eder miydiniz?

Eğer insan eylemlerinin yegâne amacı psikolojik olarak "iyi hissetmek" veya acıdan kaçınmak olsaydı, rasyonel bir bireyin hiç tereddüt etmeden bu makineye ömür boyu bağlanmayı seçmesi gerekirdi. Ancak Nozick, çoğu insanın bu teklifi ürkütücü bulup reddedeceğini öngörür ve üç temel neden öne sürer (2006: 74-75). İlk olarak, yapmak ile hissetmek arasında ontolojik bir fark vardır. Bizler belirli şeyleri sadece deneyimlemiş olmayı değil, onları bilfiil yapmayı arzularız. Dağa tırmanma hissini simüle etmek, o dağa kendi irademizle ve emeğimizle tırmanmış olmanın yerini tutamaz. Faillik (*agency*) hissinin kendisi, eylemin sonucunda elde edilen hazdan daha temel bir ontolojik ihtiyaçtır. Bunun yanı sıra insan, belirli bir karakter ve kimliğe sahip olma talebi olan bir varlıktır. Bizler cesur, dürüst, üretken veya şefkatli bir insan olmak isteriz, oysa tankın içinde yüzen ve beynine elektrotlar bağlı bir bedenin ahlaki karakterinden veya erdeminden söz edilemez. Makine, bu anlamda, bizim kimliğimizi yok eder. Bunun da ötesinde, insan kendisini aşan nesnel bir gerçeklikle temas etme arzusu duyar. Simülasyondaki kusursuz tatmin, gerçek dünyadaki kusurlu ve acı barındıran yaşantının anlam derinliğini sağlayamaz.

Tecrübe makinesi deneyi, "iyi hayattan iyi hissetmeye" şeklinde ifade ettiğimiz dönüşümü eleştirmek için güçlü bir felsefi zemin sunar. Çağdaş mutluluk endüstrisinin, pozitif psikolojinin ve neoliberal yönetimselliğin temel vaadi, bireyin

öznel iyi-oluş düzeyini maksimize etmektir. Bu söylemde mutluluk, dış dünyadan ve yapısal gerçekliklerden bağımsızlaştırılarak, bireyin içsel ve bilişsel bir "ayarlaması" hâline getirilir. Nozick'in (2006) deneyi, erdemin ve nesnel bir iyi hayatın (*eudaimonia*) yerini, salt psikolojik bir duruma indirgenmiş "iyi hissetme" hâlinin alamayacağını ortaya koyar. Pozitif psikolojinin araştırdığı mutluluk veya akış durumu nihai amaç kabul edildiğinde, insan adeta görünmez bir tecrübe makinesine bağlanmaya teşvik edilmektedir. Oysa ahlaki bir fail olarak insanın gayesi içsel hislerinin yönetiminden ibaret değildir, gerçek dünyada zorluklar ve çelişkiler içinde anlamlı bir eylemlilik ortaya koymak, bir karakter inşa etmektir.

Fakat günümüzün algoritmik otoriteye devredilmiş mutluluk endüstrisi, bireyleri görünmez bir tecrübe makinesine kendi rızalarıyla bağlamaktadır. İçerik üreten psikologların sunduğu reçeteler, bireye dış dünyayı, eşitsizlikleri veya toplumsal çelişkileri dönüştürmeyi değil, kendi içsel algısını optimize ederek "iyi hissetmeyi" vaat eder. Bu neoliberal yönetimsellik düzeneğinde arzu ve deneyim arasındaki gerilim, bir "mutluluk performansı"na dönüşür. Birey, sosyal medya algoritmalarının ve tüketim kültürünün onayından geçen "anlamlı anlar" biriktirmeye çalışırken, aslında kendi hayatının faili olmaktan çıkar.

Nozick (2006) insanların makineyi reddedeceğini varsayarken, "gerçekliğin" güvenilir, kalıcı ve üzerinde eylemde bulunmaya değer bir zemin olduğunu zımnen kabul ediyordu. Oysa Bauman'ın (2017) akışkan modernite çözümlemesi, gerçekliğin tam da kaçılmak istenen şey hâline geldiğini ortaya koyar. Akışkan dünyada ilişkiler güvencesiz, iş hayatı kırılğan, toplumsal bağlar zayıf ve gelecek belirsizdir. Katı modernitenin sunduğu o güvenli limanlar, kalıcı meslekler, ömür boyu süren evlilikler, güçlü cemaat bağları buharlaşmıştır. Bu tekinsiz gerçeklik karşısında birey, gündelik hayatın içine dağılmış dijital ve terapötik tecrübe makinelerine, sosyal medya yankı odalarına, fenomen psikologların sunduğu anlık katarsis uygulamalarına, sürekli onaylanma mekanizmalarına sığınır. Akışkan modernitenin yarattığı varoluşsal kaygı öyle yüksektir ki, modern özne, Nozick'in (2006) makinesine dışarıdan bir kabloyla

değil, kendi rızasıyla cebindeki ekranlar ve uyguladığı "iyi-oluş" pratikleri üzerinden bağlanır.

Bauman'ın (2017) çözümlemesi, MacIntyre'ın (2001) çerçevesiyle birlikte okunduğunda akışkan modernitenin "iyi hayat" sorusunu nasıl iptal ettiği de açıklanmış olur. Uzun vadeli projelerin yerini anlık tatminler (epizodik zaman) almıştır. Hayatın nihai bir amacı (*telos*) kalmadığında, geriye kalan tek rasyonel seçenek "o anı" en verimli, en stressiz ve en mutlu biçimde geçirmektir. Pozitif psikoloji ve mutluluk endüstrisi, işte bu akışkan zamanın "işletim sistemi"dir.

Nozick (2006), makineyi kimin programladığı sorusuyla çok ilgilenmez, oysa sosyolojik bir analiz için bu soru hayatidir. Bauman'ın (2017) ve Rose'un (1999) açtığı perspektiften bakıldığında, bu tecrübe makinesinin teknisyenlerinin, kodlayıcılarının ve bakım-onarımcılarının, modern psikolojik söylem ve uzmanlar olduğu söylenebilir. Birey makineden, yani mutluluk ve uyum simülasyonundan çıkmaya teşebbüs edip gerçekliğin o acı veren katılığıyla karşılaştığında, terapötik otorite devreye girerek sorunun dışarıdaki dünyadan (yapısal eşitsizlikler, yabancılaşma) değil, bireyin "bilişsel çarpıtmalarından" veya "yeterince anda kalamamasından" kaynaklandığını söyler. Yani uzmanlık, bireyi sürekli olarak makineye geri bağlayan, "iyi-oluş" hâlini neoliberal bir yönetimsellik stratejisi olarak sürdüren bir mekanizma olarak işlev görür. Özetle, Nozick'in (2006) makinesi, "iyi hissetmenin" iyi bir hayata denk olmadığını felsefi olarak ortaya koyar. Bauman (2017) ise, akışkan modernitenin bizi neden ısrarla bu devasa "iyi hissetme makinesinin" gönüllü kullanıcıları olmaya zorladığını anlamamızı sağlar.

4.3.2.3. Searle'ün Çin Odası Deneyi

Amerikalı filozof John Searle 1980 yılında yapay zekânın gerçekten düşünüp düşünemeyeceğini sorgulayan bir zihin felsefesi deneyi kurgular. "Çin Odası" (*Chinese Room*) adıyla bilinen deneyde, yalnızca İngilizce bilen ve tek bir kelime bile Çince anlamayan bir adamın kapalı bir odaya kilitlendiği varsayılır. Bu adama, Çince karakterleri nasıl eşleştireceğini, hangi sembole karşılık hangi sembolü vermesi

gerektiğini adım adım açıklayan İngilizce bir kılavuz kitap verilir. Odanın dışındaki Çince bilen insanlar, Çince sorular yazar ve kapının altından adama gönderir. Adam da hiç bilmediği bu karakterleri kitaptaki kurallara göre eşleştirerek dışarıya kusursuz Çince cevaplar iletir. Dışarıdakiler içerideki kişinin ana dili gibi Çince bildiğini düşünür, oysa adam sadece sembolleri kullanmaktadır ve ne soruları ne de verdiği cevapları anlamaktadır. Searle (1980) bu deneyi bilgisayarların ve yapay zekânın işleyiş mantığını açıklamak için kullanır. Bilgisayarlar da tıpkı odadaki adam gibi, önceden tanımlanmış kodlar ve kurallar (sentaks) doğrultusunda sembolleri işler, fakat bu sembollerin gerçek hayatta ne anlama geldiğini (semantik) asla kavrayamazlar. Argümanın özü, bir yapay zekânın bir dili ya da görevi mükemmel bir şekilde taklit etmesinin, yani Turing Testi'ni²³ geçmesinin, onun gerçekten bilince, zihne veya anlama yeteneğine sahip olduğu anlamına gelmediğidir. Sentaks ne kadar incelerse incelsin, semantiği tek başına üretemez.

Searle'ün (1980) deneyi çağdaş mutluluk söylemi açısından ilk anki izleniminden daha esin vericidir: Makinenin, algoritmanın veya algoritmik bir mantıkla çalışan niceliksel psikolojinin mutluluğu "ölçebilmesi" için yapılan işlem, yaygın eleştirilerde sıkça dile getirildiği şekliyle sadece bir "anlamından soyma" işlemi değildir, asıl önemli olan husus, makinenin okuyabileceği bir mutluluk tanımının üretilmesidir. Ölçüm aygıtı, zaten orada var olan bir duygulanım hakkında bir okuma yapmaz, nicelleştirilmiş, bağlamından soyulmuş, evrensel olduğu varsayılan bir duygu durumu inşa eder ve bu tanım üzerinden işlem yapar. Bu, 4.1.1'de Danziger'e (1990; 1997) dayanarak ileri sürdüğümüz, psikolojinin "iyi-oluş" gibi kategorilerinin ölçme pratiğiyle birlikte üretilmiş söylemsel nesneler olduğu tespitinin mantıksal sonucudur: ölçüm hazır bir nesneyi kaydetmez, kaydedilebilir nesneyi kurar. Bu fark önemlidir, çünkü "soyma" eğretilmesi, soyulduğu kabul edilen kabuğun altında bekleyen el değmemiş bir özün varlığını zımnen kabul eder, oysa tezin saha bulgularının (bkz. 3.4) gösterdiği üzere, Searle'ün deneyinden yola çıkarak "makine tarafından okunabilir" diye niteleyebileceğimiz nicelleştirilmiş "bilimsel" mutluluk, öznelere gündelik

²³ Turing Testi, Alan Turing'in 1950'de önerdiği ve bir makinenin yazılı iletişim yoluyla insandan ayırt edilip edilemeyeceğini ölçen klasik yapay zekâ testidir (bkz. Turing, 1950).

dilinde ve öz-anlatılarında zaten dolaşıma girmiş, içselleştirilmiştir. Failin bu durumda yapmak zorunda kaldığı şey, kendi biricik varoluşsal arayışını makinenin onaylayabileceği standartlaştırılmış şablonlara uydurmasıdır. Nitekim akıllı saatlerden uyku takip uygulamalarına, kalori sayaçlarından duygu durum kaydedicilerine uzanan yaygın araç repertuarı, bedeni ve davranışı sürekli ölçülen, kayıt altına alınan ve karşılaştırılan bir veri akışına dönüştürmektedir (Ajana, 2017; 2018). Mutluluğun “skor”, “düzey”, “frekans” gibi nicel kategorilerle tarif edilmesi, öznenin kendi duygusal yaşantısının yegâne yetkili tanığı olma konumunu da bir ölçme aracına devretmesi anlamına gelmektedir.

Bu açıdan bakıldığında mutluluk biliminin yükselişi ile dijitalleşme arasındaki ilişki, salt bir eş zamanlılıktan veya korelasyondan ibaret değildir, karşılıklı bir kuruculuk söz konusudur. Edgeworth'ün 1881'deki "hedonimetre" hayalinden "Nicelleştirilmiş Benlik" (*Quantified Self*) hareketine uzanan çizgi, mutluluğu ölçme arzusunun teknolojik imkânlarla iç içe geliştiğini gösterir (Yee, 2024). Duygusal zekâyâ sahip bilgisayarlar ile büyük verinin birleşimi, Bentham'ın hayal bile edemeyeceği imkânları açmıştır. Dijital teknoloji mutluluk biliminin ölçüm rüyasını gerçekleştirirken, mutluluk bilimi de bu teknolojinin ölçeceği nesneyi, yani nicelleştirilmiş, bağlamından koparılmış, tarihten, kültürden ve ahlaki gönderiden arındırılmış, adeta bir sinyale indirgenmiş evrensel bir duygu olarak mutluluğu hazır etmiştir. Rosalind Picard'ın bu alanı kuran 1997 tarihli *Affective Computing* başlıklı çalışması, 1990'larda sinirbilimdeki "duygu dönüşü"nin ürünüydü ve duyguyu makinelerin tanıyıp üretebileceği bir örüntü olarak tarif ediyordu. Mutluluğun bir kavram olarak ölçüme açılması ile bir sinyal olarak makineye devredilebilir kılınması, aynı epistemolojik dönüşümün ürünüdür.

Günümüzde duygusal hesaplama empatik yapay zekâyâ, "yoldaş robotlardan" (*companion robots*) üretici yapay zekâ tabanlı terapötik arayüzlere kadar makinelerin "hissetmesine" yönelik araştırmalar, devasa ve son derece karmaşık Çin Odaları inşa etmektedir. Makine, insan hüznünün yüz ifadelerini, ses tonunu veya metinsel kalıplarını tarar ve kural setlerine (algoritmalar) dayanarak buna en uygun,

en "empatik" tepkiyi üretir. Ancak empatiyi simüle etmek, merhamet erdemine sahip olmak demek değildir. Erdem, bir davranışın kurallarını kopyalamak değildir, tarihsel bir topluluk içinde, ortak bir amaca yönelmiş bir hayatın anlatısal bütünlüğü içinde yaşanan bir pratiktir. Makine kurallara uygun işlemleri uygular ama o eylemin ahlaki ağırlığını yaşayamaz. Makinelerin hissetmemesi (bazıları buna “şimdilik” kaydı düşünüyor) ve ahlaki birer fail olamamalarının sebebi kodlarının yetersizliği değil, doğmamış olmaları, ölmeyecek olmaları, bir tarihe, kültüre ait ve kırılğanlıklarımıza ortak olmamalarıdır. Semantik, algoritmadan değil, diğer insanlarla paylaştığımız hayat pratiklerinin içinden doğmaktadır.

Bu çerçevede, "Robotlar bir gün hissedecek mi?" sorusunu tersinden sormak daha anlamlıdır. Soru bu biçimde sorulduğunda dikkat, geleceğe, yani teknolojinin yapay duygulanım üretilip üretmeyeceği meselesine yönelmekte ve şimdiki tablonun ihmal edilmesi sonucunu doğurmaktadır. Esas öncelikli mesele makinelerin bir gün bizim gibi hissetmeye başlaması ya da başlamaması değildir, biz insanların, mutluluk bilimi ve onun dijital uzantıları eliyle, çoktan bir makinenin ilkesel olarak saptayıp nicelleştirebileceği ve yeniden üretebileceği türden varlıklar olarak tanımlanmış olmamızdır. Bu tanımlama, simülasyonun önkoşuludur. Otorite soykütüğünün üçüncü aşaması, yani algoritmik otorite, bu indirgemenin son halkasından bir önceki halkadır. Algoritma, "Nasıl yaşamalı?" sorusuna cevap veren akıl kişiyi çoktan saf dışı bırakmış, "Ne yapmalı?" sorusuna cevap veren uzmanı bile yalnızca etkileşim metriğinin ödüllendirdiği formüllere indirgeyerek araçsallaştırmıştır. Bir sonraki adım, hissetmenin tanınmasının ve üretilmesinin de doğrudan makineye devredilmesidir.

Bu tez, mutluluğun, etik-normatif ve aşkın bir gönderisi olan, erdemle bağlantılı bir kavram olarak çerçeve kaybı yaşadığını, önce öznel bir duyguya, ardından ölçülebilir bir değişkene, nihayet yönetilebilir bir kaynağa dönüşmesinin soykütüğünü izledi ve bu dönüşümün Türkiye'deki yerel izdüşümlerini bizzat psikologların ifadeleri üzerinden ortaya koydu. Diğer taraftan, bu tezde mutluluğu tanımlama otoritesinin akıl kişiden uzmana, uzmandan algoritmaya geçişi izlenerek ve “huzur” önerisinin operasyonelleşme süreci incelenerek etik-normatif daralmanın

somut bir tarihsel mekanizma olduğu ortaya konuldu. Üç düşünce deneyinin bir arada okunmasıyla ortaya çıkan tablo, tezin temel sorunsalı bakımından açık bir uyarı niteliğindedir. Parçalanmış bir ahlaki ufuk (MacIntyre, 2001), gerçeklikle temasın yerini öznel deneyimin almasının yapısal koşulları (Nozick, 2006) ve ölçülebilir sembollerini işleyen ama anlam üretemeyen algoritmik bir tanımlama otoritesinin (Searle, 1980) eş zamanlı işleyişi, çağdaş öznenin içinde bulunduğu çerçeveyi teşkil etmektedir. Özgürlük vaadi altında sunulan teknik "mutluluk" tanımları, çağdaş özneyi yapısal sömürüye ve siyasal eylemsizliğe açan bir konuma yerleştirmektedir.

Asıl soru, makinelerin hissedip hissetmeyeceğı değil, akıl kişiden algoritmaya uzanan bu hatta, biz, insanlar olarak hissetmenin, mutluluğun ve iyi hayatın ne olduğunu hatırlamayı sürdürebilecek miyiz sorusudur. Bu sorunun cevabı, sahadaki o kısık seslerin sistematik bir dile kavuşup kavuşamayacağına ve bu dilin felsefenin, ahlak teorisinin, ilahiyatın, sosyolojinin, hukukun ve dekolonyal düşüncenin ortak emeğıyle inşa edilip edilemeyeceğine bağlıdır. Bu yüzden etik-normatif ufkun daralması tespiti yapılırken, nostaljiye meydan verilmemeli, dijital çağda failliğin söylemsel ve kurumsal koşullarının yeniden inşasına yönelik bir entelektüel çabanın gerekliliğı hatırlatılmalıdır.

Bu entelektüel çaba için bir izlek vermek gerekirse...

Daralan mutluluk dilini genişletmek ve ona etik, teleolojik, toplumsal ve bağlamsal katmanlılığını iade etmek, "huzur", "sa'âdet", "kanaat", "rıza" gibi kavramları ne ölçeğe ne de algoritmaya indirgmeden konuşulabilir kılacak bir çerçeve geliştirmek.

Mutluluğı içe dönük bir hissediş projesi olarak değil, dünyaya yöneltilmiş ortaklaşa bir çaba olarak yeniden tanımlayacak söylemsel ve kurumsal koşulları araştırmak. Bu yeniden inşa, bireysel bir farkındalık meselesi değil, kuramsal, söylemsel ve kurumsal zeminin ortaklaşa yeniden açılması meselesidir.

SONUÇ

Bu tez, mutluluğun çağdaş Türkiye toplumunda hangi söylemsel formlar içinde dolaşıma girdiğine, bu dolaşımı mümkün kılan aktörlerin kavramsal repertuvarına ve bu repertuvarın yerel duygu geleneğiyle nasıl bir ilişki kurduğuna dair bir soru üzerinden ilerledi. Söz konusu ilişki, psikologlarla yürütülen mülakatlar ve sosyal medyada içerik paylaşan psikologların video deşifreleri üzerinden, nitel ve yorumlayıcı bir okumayla çözümlendi. Illouz'un (2008: 217) psikolojiyi "kültürel küreselleşmenin ana eksenlerinden biri" olarak tanımlaması, bu tezin saha tasarımı açısından belirleyici oldu. Mutluluğun kim tarafından, hangi kavramlarla ve hangi meşruiyet zemininde tanımlandığını sormak istiyorsak, söylemin üretim ve dolaşım süreçlerinin merkezindeki aktöre, yani psikoloğa bakmak gerekmektedir.

Birinci ve İkinci Bölüm'de mutluluğun iyi hayat, erdem ve aşkına referansla tanımlandığı bir dönemden iyi hissetmeyi merkeze alan bir duygu durumuna dönüşme sürecinin tarihsel-kuramsal zemini, sekülerleşme ve teleoloji fikrinin elenmesinden psikolojikleşmeye, terapi kültüründen mutluluğun nicelleştirilmesine uzanan bir çerçevede ele alındı. Üçüncü Bölüm'de Türkiye'deki psikologların söyleminden hareketle saha verisi yorumlandı, Dördüncü Bölüm'de ise sahada beliren örüntü, psikolojiyle sınırlı kalmayan daha geniş bir kuramsal çerçeveye yerleştirilerek analiz edildi.

Çalışmanın ilk sorusu, Türkiye'de psikologların mutluluk söylemini hangi kavramsal kaynaklarla, hangi meşruiyet zemininde ve hangi pratik çerçeveler içinde ürettiği meselesiydi. Saha verisi, "bilimsel olarak kanıtlanmış" olma iddiasıyla donanmış bir epistemik otoritenin mutluluğu tanımlama önceliğine sahip olduğunu ortaya koydu. Bu otorite, kendisini değerden bağımsız bir bilgi kaynağı olarak konumlandırırken, uzmanı mutluluğa ulaşmanın yollarını gösteren bir merciye dönüştürür. Mutluluk gözlemlenebilir göstergelere bağlanan, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceri olarak tanımlanır. Becerileştirme, içselleştirme ve bireyselleştirme olarak çözümlenen bu süreçte, mutluluk bireyin sorumluluk alanına

yerleştirilir. Mutluluğu tanımlama yetkisinin tarihsel seyrine bakıldığında ise, nasıl yaşanacağını söyleyen akıl kişinin yerini ne yapılacağını söyleyen uzmana, uzmanın yerini giderek etkileşim ölçütünün ödüllendirdiği biçimlere indirgenen algoritmik bir düzeneğe bıraktığı görülür. Bu çerçeve, dijital terapötik kültürün ve fenomen psikolog figürünün yükselişini, tanımlama otoritesinin kurumsal dönüşümünün bir uğrağı olarak konumlandırmayı mümkün kılar.

İkinci soru, bu üretimin mutluluğun tarihsel-felsefi mirasıyla ilişkisine ve etik-normatif kavramların modern psikoloji çerçevesine taşındığında uğradığı dönüşüme dairdir. Klasik gelenekte, Aristotelesçi çizgide *eudaimonia* ve İslam felsefesinde saadet, belirli bir *telosa* yönelmiş insan tasavvurunu, bu *telosa* yaklaştıran erdem pratiklerini ve bu pratikleri anlaşılır kılan bütünlüklü bir ahlaki anlatıyı tek bir yapıda tutuyordu (MacIntyre, 2001; Bircan, 2001). Sahanın ortaya koyduğu örüntü, mutluluğun erdem ve iyi hayatla bağlantılı, aşkına göndermesi olan bir çerçevede ele alınamadığını ortaya koymaktadır. Mülakat metinlerinde erdem, etik, ahlak ve iyi hayat kavramlarının mutlulukla bağlantılı kullanımının sınırlı kalması, bu tespiti destekleyen bir veridir. Erdem, hâkim söylem tarafından iyi-oluş ve mutluluk eksenlerinden kurulu bir çerçevede yeniden haritalanmakta, gözlemlenebilir ve işlevsel olan korunurken, varoluşsal ve teleolojik içerik haritanın dışında kalmaktadır. Kavramların büsbütün ortadan kalktığı da söylenemez; erdem ve ahlak gibi kavramlara dair hatırlatmalar yapılmakta, fakat bunlar psikoloji disiplininin içinde meşru bir çerçeveye dahil olamamakta, sistematik bir ifade düzeyine ulaşamamaktadır. Bu nedenle çalışmada söz konusu durum, etik-normatif kavramların yok olması olarak değil, dışarıda bırakılması ve kapsamlarının daraltılması olarak tarif edildi.

Üçüncü soru, küresel mutluluk söyleminin saadet ve huzur gibi yerel normatif kavramlarla karşılaşması sonucunda ortaya çıkan gerilimlerle ilgiliydi. Bu gerilimi, "huzur" kavramının geçirdiği dönüşümde görmek mümkündür. Kavrama kozmolojik bir konum ve aşkın bir gönderi atfederek pozitif psikolojinin evrensellik iddiasına ve hedonik iyi-oluş anlayışına karşı bir teklif olarak gündeme getirilen huzur (Bacanlı, 2016), kısa süre içinde tek boyutlu bir ölçeğe indirgenmiş ve geçerliği tam da

karşısında konumlandığı bir modelle sınanmıştır. Bu süreçte kavramın aşkın olana gönderisi ve etik çerçevesi, ölçek maddelerinin arkasında görünmez olmuş, huzur bireyin iç dünyasının bir niteliğine dönüşmüştür. Asad'ın (2016; 2020) seküler çevirinin kavramı yok etmediği, onu kuran zamansallığı, niyeti ve aşkın gönderiyi dışarıda bırakarak yalnızca tercüme edilebilir sayılan biçimsel kabuğu içeri aldığı yolundaki tespiti, tek bir kavramın akademik yazındaki seyri üzerinden izlenebilir hâle gelmektedir. Gerilimin bir başka örneğini, "İsrail paradoksu" olarak adlandırılan vaka üzerinden görmek mümkündür. Geniş ölçekli bir sivil katliamın sürdüğü bir dönemde İsrail'in uluslararası mutluluk sıralamalarında üst sıralarda yer alması (Helliwell vd., 2024), ilk bakışta istatistiksel bir tutarsızlık gibi görünür. Oysa çalışmanın çerçevesinden bakıldığında, bu sonuç bir tutarsızlık değil, etik-normatif daralmanın gözlemlenebilir bir örneğidir. Ölçümde kullanılan basamak sorusunun ("Mümkün olan en iyi hayatınızı düşünün; kendinizi bu merdivenin hangi basamağında görüyorsunuz?") sonucunda elde edilen veri, iyi hayatın 'ne'liğine ya da yaşamın ahlaki çerçevesine ilişkin bir değerlendirme değil, bağlamından soyulmuş, evrensel olduğu varsayılan bir özbidir. Mutluluğun iyi hayat sorusu ile irtibatının koparılması ve ölçülebilir bir özbidir birimine indirgenmesi, savaş ve soykırım gerçeğinin bu ölçümün dışında kalmasını mümkün kılmaktadır. Paradoks, mutluluğu erdem ve gaye ile birlikte düşünme imkânının söylemin dışına itilmiş olmasından kaynaklanmaktadır. Bu sebeple sahada ölçümün güvenilirliğine ya da doğrudan ölçmenin kendisine dair normatif bir itiraz yükseldiğinde, bu itiraz "duygusal" veya "tarafı" olarak kodlanıp yeniden sessize alınmaktadır. Eksikliğini tespit ettiğimiz etik-normatif çerçeve, dile geldiğinde dahi meşru bir konuşma biçimi sayılmamaktadır.

Bu gerilimlerin kaynağı, Dördüncü Bölüm'de psikolojinin etik-normatif kavramları niçin taşıyamadığı sorusu üzerinden ve üç katmanlı bir mekanizma çerçevesinde analiz edildi. İlk olarak belirtilmelidir ki, modern psikoloji, kendisini deneysel doğa bilimlerinden ödünç alınan bir modele göre kurarken neyin bilgi sayılacağına dair bir sınır çizmiş, operasyonelleştirme, nicelleştirme ve tekrarlanabilirlik ölçütlerini benimseyerek teleolojik soruları kendi alanının dışına yerleştirmiştir (Danziger, 1990; 1997). Diğer taraftan, klasik gelenekte mutluluğun

bağlandığı kozmik düzen ve aşkın gönderi ile psikolojinin otonom, içkin ve ölçülebilir özne tasavvuru, farklı varlık anlayışlarına dayanır; bu nedenle bir tasavvura ait kavram diğerine taşındığında karşılığını bulamaz. Bir diğer mekanizma ise etik-normatif bir kavramı dile getirmek, bilimsellik çerçevesinin dışına çıkmak anlamına geldiği için bir bedelinin olmasıdır. Bourdieücü (2021) anlamda alanın meşruiyet maliyeti çerçevesinde bir oto-sansüre yol açan bu bedel, itirazın sistematik bir kavramsal teklife değil, dağınık bir şikâyet dönüşmesine yol açar. Bununla birlikte, daralmayı yalnızca dışarıdan dayatılan epistemik bir çerçevenin yerel kavramları bastırması olarak okumak, tabloyu eksik bırakır. Geleneksel kavramların önemli bir kısmının gündelik Türkçenin yüksek frekanslı kelime havuzundan çekilmiş olması, daralmanın aynı zamanda dilin kendi seyrekleşmesiyle, dolayısıyla toplumsal değişimle de bağlantılı olduğunu gösterir.

Bu bulgular, çalışmanın asıl çerçeve sorusuna da bir cevap zemini sunar: Gözlemlenen daralma psikolojinin teknik bir sınırı mıdır, yoksa modern düşüncenin daha geniş bir dönüşümünün sonucu mudur? Dördüncü Bölüm’de kozmik düzenden otonom özneye uzanan tarihsel kırılmalar izlendiğinde, daralmanın psikoloji disipliniyle sınırlı olmadığı açığa çıkar. Olgu ile değer arasındaki bağın çözülmesi, doğanın ahlaki bir model olmaktan çıkması gibi gelişmeler, psikolojinin kuruluşundan önce gerçekleşmiş ve psikoloji bu epistemolojik varsayımları devralmıştır. Daralmayı aşmaya yönelik öneriler olarak değerlendirilen interdisipliner yaklaşım, dekolonyal eleştiri ve İslami psikolojinin her birinin kendine özgü bir yapısal sınırlılıkla malül olması da sorunun tek bir disiplin içi düzeltmeyle çözülebilecek düzeyi aştığını ortaya koyar.

Çalışmanın kavramsal kazanımı iki noktada toplanabilir. Birincisi, "etik-normatif ufku daralması" ifadesi, MacIntyre'in (2001) *telos*-erdem-anlatı bütünlüğü, Taylor'ın (2008) ahlaki ufuklar, Bauman'ın (2016) ahlaki duyarlılığın aşınması ve Asad'ın (2020) tercüme rejimi çözümlemelerinden hareketle tanımlanan, buna ilaveten Türkiye sahasının verileriyle özgülleştirilen bir analitik çerçeve olarak kullanıldı. Bu çerçeve, mutluluk söyleminin değerden bağımsız olmadığını, teknik ve uygulama

düzeyinde işleyen örtük bir normativite ürettiğini, ama mutluluğu erdem, etik ve aşkına referansla ele almak isteyen öznelerin kendilerini ifade etmelerine, aşkın olana gönderisi olan bir talebi dile getirmelerine imkân vermeyen bir daralma yaşandığını ortaya koyan bir kavramsallaştırmadır.

İkinci kazanım, inşacı gömülü kuram çerçevesinde, veri ile teorik duyarlılık arasındaki karşılıklı okuma içinde geliştirilen "çekinik itiraz" kategorisidir. Bu kategori, sahadaki uzmanların daralmayı bizzat hissettiğini, ancak meşruiyet baskısı altında onu ancak dağınık, çekingen ve duygusal olarak kodlanmış bir dille ifade edebildiğini imlemek için kullanılır ve daralmanın sadece teorik zeminde bir eleştiri olmadığını, alanın içinden de fark edildiğini ve ifade edildiğini gösterir.

Tezin eleştirel mutluluk çalışmaları literatürüne katkısı da bu çerçevede değerlendirilebilir. Söz konusu literatür, mutluluk söyleminin neoliberal bireyciliğe ve sorumluluğun bireye yüklenmesine yaptığı katkıyı teşhis etmekte yoğunlaşmıştır (Cabanas, 2016; Cabanas ve Illouz, 2023; Binkley, 2014; Davies, 2018). Bu tez, bahsi geçen eleştirel düşünce hattına, etik-normatif ve teleolojik eksen ve küresel mutluluk söyleminin saadet ve huzur gibi yerel kavramlarla karşılaşmasında uğradığı içerik kaybını da merkeze alarak katkıda bulunmayı denedi. Türkiye'de mutluluk konusunun daha ziyade psikoloji, iktisat ve eğitim alanlarında, çoğunlukla ölçüm ve uygulama düzeyinde ele alındığı, mutluluk biliminin evrensellik iddiasının eleştirisine ise nadiren rastlandığı dikkate alındığında, tezin eleştirel mutluluk çalışmalarını Türkçe sosyolojiye taşıma yönünde bir adım attığı da söylenebilir.

Fakat bu katkılar çalışmanın sınırlarını dikkate alarak değerlendirilmelidir. Tez, mutluluk söylemini psikologların söylem alanı üzerinden incelemiş, danışanların bu söylemle kurduğu ilişki, kamu politikalarının çözümlenmesi, eğitim alanındaki iyi-oluş odaklı müfredat dönüşümleri ve popüler medyadaki temsil, kapsam dışında bırakılmıştır. İkinci veri kaynağı olan kısa video içerikleri, görsel ve kurgusal yapılarıyla değil, deşifre edilmiş metinler olarak ele alınmıştır. Görüşme kılavuzunda erdem, ahlak ve etik ile mutluluk ilişkisine dair doğrudan soruların bulunmaması, etik-

normatif kavramların kendiliğinden ortaya çıkıp çıkmadığını gözlemlemeye imkân verdiği için analitik bir veriye dönüşmüş, fakat bu ilişki doğrudan sorulduğunda alınacak cevapları değerlendirme dışı bırakan bir sınır oluşturmuştur. Çalışma nitel ve yorumlayıcı bir tasarıma dayandığından bulgular istatistiksel bir temsil iddiası taşımaz. Türkiye’de insanların mutluluk düzeyleri hakkında değil, mutluluk söyleminin nasıl dolaşıma girdiği hakkında bilgi sunar.

Bu sınırlar, aynı zamanda ileride yürütülebilecek araştırmaların çerçevesini de çizer. Danışanların mutluluk söylemiyle kurduğu ilişki, bu söylemin gündelik hayatta nasıl alımlandığını anlamak bakımından ayrı bir çalışmayı gerektirir. Kamu politikalarının ve eğitim müfredatlarının iyi-oluş çerçevesinde geçirdiği dönüşüm, söylemin kurumsal yayılımını incelemek için elverişli bir alandır. Kısa video içeriklerinin görsel ve işitsel katmanlarını da kapsayan multimodal bir çözümleme, dijital terapötik kültürün işleyişine dair bu çalışmanın ulaşamadığı bir derinlik sağlayabilir. Huzur ve İslami psikoloji önerilerinin akademik ve klinik pratikteki akıbetini izleyen bir araştırma, etik-normatif çerçeveyi yeniden kurma girişimlerinin sınırlarını ampirik olarak sınayabilir. Son olarak, bu çalışmada Türkçe ve İslam düşüncesi bağlamında ele alınan karşılaşmanın başka dilsel ve kültürel bağlamlarda karşılaştırmalı biçimde incelenmesi, mutluluk biliminin evrensellik iddiasının sınanmasına katkı sunabilir.

Bu çalışma, küresel mutluluk söyleminin farklı geleneklerin normatif kavramlarıyla karşılaşmasında ortaya çıkan gerilimleri bir örnek üzerinden göstermeyi ve bu gerilimlerin kaynağını sorunsallaştırmayı dener. Ortaya çıkan tablo, mutluluğun aşkın ve etik-normatif gönderilerinden arındırılmış öznel bir duyguya, ölçülebilir bir değişkene indirgenmiş olduğunu gösteriyordu. Bu tabloda insanlar mutlu olmanın yollarını, dolayısıyla nasıl yaşamalı sorusunu artık “akıl kişi”ye değil, uzmana soruyordu. Ama “dijital terapötik kültür”de (De Vos, 2020) uzmanın da yerini algoritmaların önceliklerine göre belirlenen yeni bir psiko-iktidar aygıtına bıraktığı bir epistemik otorite zinciri devreye giriyordu.

Bu çalışma, etik-normatif kavramların sessizliğine, etik-normatif ufkun daralmış olduğu gerçeğine yönelttiği dikkatle, mutluluğun yeniden erdem, etik ve aşkına referans ile birlikte düşünülebilmesinin imkânına dair bir soru sormayı da amaçlamıştır. Daralmanın teşhis edilmesi ile bu daralmanın aşılması, yani mutluluğun etik, teleolojik ve bağlamsal katmanlılığını yeniden kazanabileceği bir çerçevenin inşası, elbette birbirinden farklı çabalar gerektirir ve ikincisi bu tezin sınırlarını aşar. Tezin vardığı, mutluluğu etik, teleolojik, toplumsal ve bağlamsal katmanlarıyla yeniden konuşulabilir kılacak söylemsel ve kurumsal koşulların aranması gerektiği şeklindeki sonuç, kayıp bir kavramsal bütünlüğe dönme çağrısı olarak ve geçmişe duyulan bir özlem çerçevesinde değerlendirilmemelidir. Tam aksine, daralmanın asıl vurgusu dijital çağda failliğin söylemsel ve kurumsal koşullarının yeniden tartışılması gerektiğine dairdir. Fakat bu bireysel bir farkındalık meselesi değil, felsefenin, ahlak teorisinin, ilahiyatın, sosyolojinin ve hukukun ortak emeğini gerektiren kuramsal bir uğraştır. Sahada duyulan o çekinik seslerin sistematik bir dile kavuşup kavuşamayacağı, büyük ölçüde böyle bir ortak çabanın kurulup kurulamayacağına bağlıdır.

Tanımlama otoritesinin akıl kişiden uzmana, uzmandan algoritmaya geçtiği bir hatta, sorulması gereken, insanların mutluluk ile iyi hayatı, mutluluk ile erdemi aşkın olana referansla tanımlama konusundaki failliklerini nasıl kazanabilecekleri sorusudur. Bu soru bu tezin sınırlarını aşar ve felsefenin, ahlak kuramının, sosyolojinin ve ilahiyatın ortak emeğiyle sürdürülecek bir tartışmayı, aynı zamanda yeni bir canlılık biliminin, yeni bir fiziğin ve bu fizikten neşet eden yeni bir metafiziğin kurduğu genişletilmiş bir teorik çerçeveyi gerektirir. Tezin açtığı izlek, bu sorunun yeniden sorulabilmesine mütevazi bir zemin hazırlama çabası olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgenç, Alparslan: “İslam Ahlakı ve İslam’da Mutluluk Anlayışı,” **Adıyaman Uluslararası Safvan Bin Muattal ve Ahlak Sempozyumu**, Adıyaman, 2013, s.14-30, <https://makale.isam.org.tr/handle/123456789/283633>.
- Adler, Alejandro, Martin E. P. Seligman: “Using Wellbeing for Public Policy: Theory, Measurement, and Recommendations,” **International Journal of Wellbeing**, Vol.6, No:1, 2016, pp.1–35, <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.429>.
- Adorno, Theodor W.: **Minima Moralia: Sakatlanmış Yaşamdan Yansımalar**, Çev. Orhan Koçak, Ahmet Doğukan, 5.bs., İstanbul, Metis Yayınları, 2005.
- Adorno, Theodor W.: **Kültür Endüstrisi**, Çev. Elçin Gen, Nihat Ülner, Mustafa Tüzel, İstanbul, İletişim Yayınları, 2007.
- Adorno, Theodor W., Max Horkheimer: **Aydınlanmanın Diyalektiği: Felsefi Fragmanlar**, Çev. Nihat Ülner, Elif Ö. Karadoğan, İstanbul, Kabalcı Yayınları, 2000.
- Ağılkaya Şahin, Zuhâl: **Manevi Bakım ve Danışmanlık**, İstanbul, Marmara Akademi Yayınları, 2021.
- Ağılkaya Şahin, Zuhâl: **Psikoloji ve Psikoterapide Din**, 2.bsk., İstanbul, Çamlıca Yayınları, 2024.
- Ahmed, Sara: “Sociable Happiness,” **Emotion, Space and Society**, Vol.1, No:1, 2008, pp.10–13, <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2008.07.003>.
- Ahmed, Sara: **Duyguların Kültürel Politikası**, Çev. Sultan Komut, İstanbul, Sel Yayıncılık, 2014.
- Ahmed, Sara: **Mutluluk Vaadi**, Çev. Deniz Mayadağ, İstanbul, Sel Yayıncılık, 2016.
- Ajana, Btihak: “Digital health and the biopolitics of the Quantified Self,” **DIGITAL HEALTH**, Vol.3, 2017, pp.1–18, <https://doi.org/10.1177/2055207616689509>.
- Ajana, Btihak: **Metric Culture: Ontologies of Self-Tracking Practices**, Bingley, Emerald Publishing, 2018.
- Ajana, Btihak: “Personal metrics: Users’ experiences and perceptions of self-tracking practices and data,” **Social Science Information**, Vol.59, No:4, 2020, pp.654–678, <https://doi.org/10.1177/0539018420959522>.
- Akasoy, Anna: “Moral Philosophy in the Medieval Islamic World,” **The Cambridge History of Moral Philosophy**, Ed. by Sacha Golob,

Jens Timmermann, Cambridge, Cambridge University Press, 2017, pp.153–167, <https://doi.org/10.1017/9781139519267.013>.

Aksan, Yeşim,
Mustafa Aksan,
Ümit Mersinli,
Umut Ufuk
Demirhan:

A Frequency Dictionary of Turkish, 1st ed., London & New York, Routledge, 2016, <https://doi.org/10.4324/9781315733302>.

Aksu, Belgin
Tezcan, Eşref
Adalı:

Çağdaş Türkçenin Sıklık Sözlüğü, İstanbul, Ötüken Neşriyat, 2018.

Aktan, Hamza:

“Kısmet,” **TDV İslâm Ansiklopedisi**, C.XXV, s.496–498, Ankara, 2022, <https://islamansiklopedisi.org.tr/kismet--taksim>.

al-Attas, Seyyid
Muhammed
Nakib:

İslam Metafiziğine Prolegomena, Çev. İlker Kömbe, İstanbul, Küre Yayınları, 2016.

al-Attas, Seyyid
Muhammed
Nakib:

İslam, Sekülerizm ve Geleceğin Felsefesi, Çev. Mahmud Erol Kılıç, İstanbul, İnsan Yayınları, 2024.

Albayrak, Ahmet,
Emine Kurt:

“Türkiye’de Din Psikolojisi Tezlerinde Dindarlık Ölçekleri: Bibliyografik Bir Araştırma (1997-2019),” **Bilimname**, No:40, 2019, s.137–172, <https://doi.org/10.28949/bilimname.562024>.

Alper, Sinan:

“CHP’nin Sürpriz Zaferinin Sosyal Psikolojik İncelemesi: The İmamoğlu Effect,” **Medium**, 4 Nisan 2024, (Çevrimiçi) <https://medium.com/@sin.alper/chpnin-s%C3%BCrpriz-zaferinin-sosyal-psikolojik-i%C4%B1ncelemesi-the-i%C4%B1mo%C4%9Flu-effect-bdcae929328e>, 11 Mayıs 2024.

Alper, Sinan:

“Kaybedilmiş Seçimin Sosyal Psikolojik Otopsisini,” **Medium**, 2 Haziran 2023, (Çevrimiçi) <https://medium.com/@sin.alper/kaybedilmi%C5%9F-se%C3%A7imin-sosyal-psikolojik-otopsisi-10152f073167>, 11 Mayıs 2024.

Altuğ, Taylan:

Modern Felsefede Metafiziğin Elenmesi, 2.bsk., Ankara, Ebabil Yayınları, 2006.

Anderson, Chris:

“The end of theory: The data deluge makes the scientific method obsolete,” **Wired**, 23 Haziran 2008, (Çevrimiçi) <https://www.wired.com/2008/06/pb-theory/>, 20 Eylül 2025.

Anthony,
Andrew:

“The British Amateur Who Debunked the Mathematics of Happiness,” **The Guardian**, 19 Ocak 2014, (Çevrimiçi)

<http://www.theguardian.com/science/2014/jan/19/mathematics-of-happiness-debunked-nick-brown>, 18 Şubat 2025.

- Ardito, Rita B., Daniela Rabellino: "Therapeutic Alliance and Outcome of Psychotherapy: Historical Excursus, Measurements, and Prospects for Research," **Frontiers in Psychology**, Vol.2, No:270, 2011, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00270>.
- Arendt, Hannah: "The Pursuit of Happiness," **On Revolution**, London, Faber and Faber, 1963.
- Aristoteles: **Nikomakhos'a Etik**, Çev. Saffet Babür, Ankara, BilgeSu Yayıncılık, 2020.
- Aristoteles: **Metafizik**, Çev. Y. Gurur Sev, İstanbul, Ketebe Yayınevi, 2024.
- Arkonaç, Sibel A.: "Psikolojinin Türkiye'deki Geçmişi I," t.y.-a, (Çevrimiçi) [https://www.academia.edu/130359595/Psikolojinin Turkiyedeki Geçmişi I Psikolojinin Turkiyedeki Geçmişi I](https://www.academia.edu/130359595/Psikolojinin_Turkiyedeki_Gecmisi_I_Psikolojinin_Turkiyedeki_Gecmisi_I), 10 Aralık 2025.
- Arkonaç, Sibel A.: "Psikolojinin Türkiye'deki Geçmişi II," t.y.-b, (Çevrimiçi) [https://www.academia.edu/69415627/Psikolojinin Turkiyedeki Geçmişi II](https://www.academia.edu/69415627/Psikolojinin_Turkiyedeki_Gecmisi_II), 10 Aralık 2025.
- Arlı Çil, Dilek, Başak Bahtiyar (Haz.): **Mutluluk Üzerine - Felsefe ve Psikoloji Tartışmaları**, Konya, Çizgi Kitabevi, 2023.
- Asad, Talal: **Sekülerliğin Biçimleri: Hristiyanlık, İslamiyet ve Modernlik**, Çev. Ferit Burak Aydar, İstanbul, Metis Yayınları, 2016.
- Asad, Talal: **Seküler Çeviriler: Ulus-Devlet, Modern Benlik ve Hesapçı Akıl**, Çev. Ferit Burak Aydar, İstanbul, VakıfBank Kültür Yayınları, 2020.
- Atak, Mustafa: **Maneviyat Psikolojisi**, İstanbul, Elit Kültür Yayınları, 2016.
- Aurelius, Marcus: **Kendime Düşünceler**, Çev. Yunus Emre Ceren, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2025.
- Avcı, Mehmet Güven: "Klasik Sosyoloji Metinlerinde Bireysel Bir Eylem Olarak Şiddet," **Sosyal Bilimler Metinleri**, C.2018, No:2, 2018, s.94–101, <https://izlik.org/JA86PP43DA>.
- Awaad, Rania, Sara Ali: "Obsessional disorders in al-Balkhi's 9th century treatise: Al-Balkhi's sustenance of the soul," **Journal of Affective Disorders**, Vol.180, 2015, pp.185–189, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.03.003>.
- Awaad, Rania, Sara Ali: "A modern conceptualization of phobia in al-Balkhi's 9th century treatise: Sustenance of the body and soul," **Journal of Anxiety**

- Disorders, Vol.37, 2016, pp.89–93,
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.11.003>.
- Ayer, Alfred Jules: **Dil, Doğruluk ve Mantık**, Çev. Vehbi Hacıkadıroğlu, İstanbul, Metis Yayıncılık, 2010.
- Ayten, Ali: **Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Farklı Alanlardan Araştırma Bulguları ve Değerlendirmeler**, İstanbul, Dem Yayınları, 2019.
- Ayten, Ali: **Tanrı'ya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma**, İstanbul, İz Yayıncılık, 2021.
- Ayten, Ali: **Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu**, 2.bsk., İstanbul, İz Yayıncılık, 2022.
- Ayten, Ali, Mustafa Koç, Nuri Tınaz (Haz.): **Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Cilt I**, İstanbul, Dem Yayınları, 2018.
- Ayverdi, İlhan: **Misalli Büyük Türkçe Sözlük**, Haz. Ahmet Topaloğlu, İstanbul, Kubbealtı Neşriyatı, 2010.
- Bacanlı, Hasan: “Nasıl Huzurlu Olunur? Benlik Açısından Huzur Modeli,” **Uluslararası Manevi Rehberlik Kongresi**, İstanbul, Temmuz 2016.
- Bachelard, Gaston: **Bilimsel Zihnin Oluşumu**, Çev. Alp Tümertekin, İstanbul, İthaki Yayınları, 2013.
- Badiou, Alain: **Gerçek Mutluluğun Metafiziği**, Çev. Murat Erşen, İstanbul, Monokl Yayınları, 2020.
- Bakan, David: **On Method: Toward a Reconstruction of Psychological Investigation**, San Francisco, Jossey-Bass, 1967.
- Baker, Sarah E., Rosalind Edwards: **How Many Qualitative Interviews Is Enough? Expert Voices and Early Career Reflections on Sampling and Cases in Qualitative Research**, Southampton, National Centre for Research Methods, 2012.
- Banet-Weiser, Sarah: **Authentic: The Politics of Ambivalence in a Brand Culture**, New York, New York University Press, 2012.
- Barbarosoğlu, Fatma: **Mutluluk Onay Belgesi**, İstanbul, Profil Kitap, 2017.
- Barbarosoğlu, Fatma: **Ashında O Ölmedi: Modernliğin Ölümüne Yansıyan Yüzü**, İstanbul, Profil Kitap, 2022.
- Bartram, David: “Elements of a Sociological Contribution to Happiness Studies,” **Sociology Compass**, C.6, No:8, 2012, s.644–656,
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2012.00483.x>.

- Başpınar, Adem, Alpaslan Durmuş, Mehmet Hanefi Topal: “Akademinin Esneyen Sınırları: Vatandaş Biliminin Meşruiyet Mücadelesi,” **Krisis**, C.1, No:2, 2025, s.67–116, <https://doi.org/10.65552/krisis.2025.1.2.005>.
- Batur, Sertan: “Teorik Psikoloji Eleştirisi Olmadan Toplumdan Yana Bir Psikoloji Pratiği Mümkün mü?”, **Eleştirel Psikoloji Bülteni**, No:1, 2008, s.51–55.
- Bauer, Raymond A.: “Social Indicators and Sample Surveys,” **Public Opinion Quarterly**, Vol.30, No:3, 1966, pp.339–352, <https://doi.org/10.1086/267428>.
- Bauman, Zygmunt: “Happiness in a Society of Individuals,” **Soundings**, No:38, 2008, pp.19–28, <https://doi.org/10.3898/136266208820465353>.
- Bauman, Zygmunt: **Yaşam Sanatı**, Çev. Akın Sarı, İstanbul, Versus Kitap, 2011.
- Bauman, Zygmunt: **Postmodern Etik**, Çev. Alev Türker, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2016.
- Bauman, Zygmunt: **Akışkan Modernite**, Çev. S. O. Çavuş, İstanbul, Can Yayınları, 2017.
- Bauman, Zygmunt: **Modernlik ve Müphemlik**, Çev. İsmail Türkmen, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2020.
- Bauman, Zygmunt: **Bireyselleşmiş Toplum**, Çev. Yavuz Alogan, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2024.
- Bauman, Zygmunt, Keith Tester: **Bauman ve Söyleşiler**, Çev. M. Y. Soysal, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2017.
- Bauman, Zygmunt, Leonidas Donskis: **Ahlaki Körlük: Akışkan Modernlikte Duyarlılığın Yitimi**, Çev. Akın Emre Pilgir, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2020.
- Bauman, Zygmunt, Rein Raud: **Benlik Pratikleri**, Çev. Mehmet Ekinci, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2018.
- Beck, Ulrich: **Risk Toplumu: Başka bir Modernliğe Doğru**, Çev. Kazım Özdoğan, Bülent Doğan, İstanbul, İthaki Yayınları, 2011.
- Beck, Ulrich, Elisabeth Beck-Gernsheim: **Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences**, London, Sage, 2002.

- Becker, Dana, Jeanne Marecek: "Positive Psychology: History in the Remaking?," **Theory & Psychology**, Vol.18, No:5, 2008, pp.591–604, <https://doi.org/10.1177/0959354308093397>.
- Becker, Howard S.: "The Politics of Presentation: Goffman and Total Institutions," **Symbolic Interaction**, Vol.26, No:4, 2003, pp.659–669.
- Becker, Howard S.: **Sosyal Bilimcilerin Yazma Çilesi**, Çev. Şerife Geniş, Ankara, Heretik Yayınları, 2013.
- Becker, Howard S.: **Mesleğin İncelikleri**, Çev. Levent Ünsaldı, Ankara, Heretik Yayınları, 2014.
- Bedri, Malik: **Müslüman Psikologların Çıkmazı**, Çev. Harun Şencan, İstanbul, İnsan Yayınları, 1984.
- Bedri, Malik: **Müslüman Bir Psikologdan Psikososyal Çözümlemeler**, Çev. Osman Nuriler, 3.bsk., İstanbul, Mahya Yayıncılık, 2022.
- Bedri, Malik: **Ebu Zeyd el-Belhî'nin Ruh Sağlığının Korunması Risalesi: 9. Yüzyıl Hekiminden Bilişsel Davranışçı Terapi**, Çev. A. K. Göktepe, İstanbul, Mahya Yayınları, 2025.
- Beer, David: "Productive measures: Culture and measurement in the context of everyday neoliberalism," **Big Data and Society**, Vol.2, No:1, 2015, pp.1–12, <https://doi.org/10.1177/2053951715578951>.
- Beer, David: **Metric Power**, London, Palgrave Macmillan, 2016.
- Behar, Ruth: **The Vulnerable Observer: Anthropology That Breaks Your Heart**, Boston, Beacon Press, 1996.
- Bellah, Robert N., Richard Madsen, William M. Sullivan, Ann Swidler, Steven M. Tipton: **Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life**, London, University of California Press, 1996.
- Benhabib, Seyla: **Situating the Self: Gender, Community and Postmodernism in Contemporary Ethics**, New York, Routledge, 1992.
- Berardi, Franco B.: **La fabbrica dell'infelicità: New economy e movimento del cognitariato**, Roma, DeriveApprodi, 2001.
- Berardi, Franco B.: **Ruh İşbaşında**, Çev. Fırat Genç, İstanbul, Metis Yayınları, 2012.
- Bericat, Eduardo: "The sociology of emotions: Four decades of progress," **Current Sociology**, Vol.64, No:3, 2016, pp.491–513, <https://doi.org/10.1177/0011392115588355>.

- Berlant, Lauren: **Cruel Optimism**, Durham, NC, Duke University Press, 2011, <https://doi.org/10.1215/9780822394716>.
- Bhatia, Sunil: **Decolonizing Psychology: Globalization, Social Justice, And Indian Youth Identities**, New York, Oxford University Press, 2018.
- Binkley, Sam: "Happiness, Positive Psychology and the Program of Neoliberal Governmentality," **Subjectivity**, Vol.4, 2011, pp.371–394, <https://doi.org/10.1057/sub.2011.16>.
- Binkley, Sam: **Happiness as Enterprise: An Essay on Neoliberal Life**, New York, State University of New York Press, 2014.
- Bircan, Hasan
Hüseyin: **İslam Felsefesinde Mutluluk**, İstanbul, İz Yayıncılık, 2001.
- Bircan, Hasan
Hüseyin: "Ahlâk: Mutluluk ve Erdem," **İslâm Felsefesi Tarih ve Problemler**, Haz. M. Cüneyt Kaya, 6.bsk., Ankara, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2018.
- Birleşmiş
Milletler Genel
Kurulu: "Happiness: towards a holistic approach to development," **Resolution A/RES/65/309**, New York, UN General Assembly, 25 Ağustos 2011, <https://digitallibrary.un.org/record/715187>.
- Birleşmiş
Milletler Genel
Kurulu: "International Day of Happiness," **Resolution A/RES/66/281**, New York, UN General Assembly, 12 Temmuz 2012, <https://digitallibrary.un.org/record/730821>.
- Blumer, Herbert: "What Is Wrong with Social Theory?" **American Sociological Review**, Vol.19, No:1, 1954, pp.3–10, <https://doi.org/10.2307/2088165>.
- Boddice, Rob: **Duygular Tarihi**, Çev. Asena Pala, Ankara, Fol Kitap, 2023.
- Bok, Derek: **The Politics of Happiness: What Government Can Learn from the New Research on Well-Being**, Princeton, Princeton University Press, 2010.
- Bourdieu, Pierre: **Akademik Aklın Eleştirisi: Pascalca Düşünme Çabaları**, Çev. P. Burcu Yalım, 2.bsk., İstanbul, Metis Yayınları, 2016.
- Bourdieu, Pierre: **Homo Academicus**, Çev. Nazlı Ökten, Arzu Nilay Kocası, Eren Gülbey, İstanbul, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2021.
- Bourdieu, Pierre: **Dünyanın Sefaleti**, Çev. Levent Ünsaldı, Aslı Sümer, Hatice Esra Mescioğlu, Ankara, Heretik Yayıncılık, 2022.
- Bradburn,
Norman M.: **The Structure of Psychological Well-Being**, Chicago, Aldine Publishing Company, 1969.

- Brague, Rémi: **The Wisdom Of The World: The Human Experience Of The Universe In Western Thought**, Çev. Teresa Lavender Fagan, Chicago, University of Chicago Press, 2003.
- Brickman, Philip, Dan Coates, Ronnie Janoff-Bulman: "Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?," **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.36, No:8, 1978, pp.917–927, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>.
- Brinkmann, Svend: **Stand Firm: Resisting The Self-Improvement Craze**, Çev. Tam McTurk, Cambridge, Polity Press, 2017.
- Brown, Kirk Warren, Richard M. Ryan: "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being," **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.84, No:4, 2003, pp.822–848, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Brown, Nicholas J. L., Alan D. Sokal, Harris L. Friedman: "The complex dynamics of wishful thinking: The critical positivity ratio," **American Psychologist**, Vol.68, No:9, 2013, pp.801–813, <https://doi.org/10.1037/a0032850>.
- Brown, Nicholas J. L., Julia M. Rohrer: "Easy as (Happiness) Pie? A Critical Evaluation of a Popular Model of the Determinants of Well-Being," **Journal of Happiness Studies**, Vol.21, 2020, pp.1285–1301, <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00128-4>.
- Brown, Wendy: **Halkın Çözölüşü: Neoliberalizmin Sinsi Devrimi**, Çev. Barış Engin Aksoy, İstanbul, Metis Yayınları, 2018.
- Bruckner, Pascal: **Ömür Boyu Esenlik**, Çev. Birsal Uzma, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2012.
- Bruner, Jerome S.: **Acts of Meaning**, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1990.
- Bucher, Taina: "Want to be on the top? Algorithmic power and the threat of invisibility on Facebook," **New Media & Society**, Vol.14, No:7, 2012, pp.1164–1180, <https://doi.org/10.1177/1461444812440159>.
- Bulut, Sefa (Haz.): **Pozitif Psikoloji**, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2020.
- Bulut, Yücel: "Osmanlı'dan Cumhuriyet'e Pozitivizm, Terakki ve Batılılaşma Meselelerine Dair," **Sosyoloji Dergisi**, C.3, No:19, 2009, s.151–166.
- Bulut, Yücel: "Türkiye'de Sosyolojinin 100 Yılı," **Sosyoloji Dergisi**, C.3, No:28, 2014, s.1–21.

- Burchell, Graham: "Liberal Government and Techniques of the Self," Ed. by Andrew Barry, Thomas Osborne, Nikolas Rose, **Foucault and Political Reason**, London, UCL Press, 1996, pp.19–36.
- Cabanas, Edgar: "Rekindling Individualism, Consuming Emotions: Constructing "Psyitizens" in the Age of Happiness," **Culture & Psychology**, Vol.22, No:3, 2016, pp.467-480, <https://doi.org/10.1177/1354067X16655459>.
- Cabanas, Edgar, Eva Illouz: **Manufacturing Happy Citizens: How the Science and Industry of Happiness Control Our Lives**, Cambridge, Polity Press, 2019.
- Cabanas, Edgar, Eva Illouz: **Mutlu Yurttaş İmalatı: Mutluluk Endüstrisi Hayatımızı Nasıl Kontrol Ediyor?**, Çev. Tufan Göbekçin, İstanbul, İletişim Yayınları, 2023.
- Cabanas, Edgar, José Sánchez-González: "The Roots of Positive Psychology," **Papeles del Psicólogo**, Vol.33, No:3, 2012, pp.172-182.
- Cantril, Hadley: **The pattern of human concerns**, New Brunswick, Rutgers University Press, 1965.
- Castro-Gómez, Santiago: **Zero-Point Hubris: Science, Race, and Enlightenment in Eighteenth-Century Latin America**, Çev. George Ciccariello-Maher, Don T. Deere, Lanham, Rowman & Littlefield, 2021.
- Cederström, Carl: "Happiness, a Moralistic Fantasy," **Critical Happiness Studies**, Ed. by Nicholas Hill, Svend Brinkmann, Anders Petersen, London & New York, Routledge, 2019, pp.23–34, <https://doi.org/10.4324/9780203730119-2>.
- Cederström, Carl, André Spicer: **Sağlık Hastalığı: Güncel Bir Sendrom**, Çev. Erdem Gökyaran, 2.bsk., İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2022.
- Cevizci, Ahmet: **Etik: Ahlak Felsefesi**, İstanbul, Say Yayınları, 2024.
- Chaplin, Charles: **Modern Times** (Film), Charles Chaplin Productions, 1936, <https://www.imdb.com/title/tt0027977/>.
- Charmaz, Kathy: **Constructing Grounded Theory**, 2nd ed., London, Sage Publications, 2014.
- Chittick, William: **İbn-i Arabî'nin Metafizikinde Hayal: Sufi'nin Bilgi Yolu**, Çev. Ömer Saruhanlıoğlu, İstanbul, Okuyanüs Yayınları, 2016.
- Christopher, John Chambers: "Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research," **Journal of Counseling & Development**, Vol.77, No:2, 1999, pp.141–152, <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x>.

- Christopher, John
Chambers, Sarah
Hickinbottom: "Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism," **Theory & Psychology**, Vol. 18, No: 5, 2008, pp. 563–589, <https://doi.org/10.1177/0959354308093396>.
- Cieslik, Mark: "'Not Smiling but Frowning': Sociology and the 'Problem of Happiness'," **Sociology**, Vol. 49, No: 3, 2015, pp. 422–437, <https://doi.org/10.1177/0038038514543297>.
- Cieslik, Mark: **The Happiness Riddle and the Quest for a Good Life**, London, Palgrave McMillan Publishers Inc, 2017.
- Clough, Peter,
Cathy Nutbrown: **A Student's Guide to Methodology: Justifying Enquiry**, London, Sage Publications, 2002.
- Code, Lorraine: "Taking Subjectivity into Account," **Feminist Epistemologies**, Ed. by Linda Alcoff, Elizabeth Potter, New York, Routledge, 1993, pp. 15–48.
- Cohen, Stanley,
Laurie Taylor: **Escape Attempts: The Theory and Practice of Resistance to Everyday Life**, London, Allen Lane, 1976.
- Cole, Michael: **Cultural Psychology: A Once and Future Discipline**, Cambridge, MA, Belknap Press, 1996.
- Connell, Raewyn: **Southern Theory: The Global Dynamics of Knowledge in Social Science**, Cambridge, Polity Press, 2007.
- Conrad, Peter: **Medicalization of Society: On the Transformation of Human Conditions into Treatable Disorders**, Baltimore, The Johns Hopkins University Press, 2007.
- Coşkun, İsmail: "Sosyoloji, Antropoloji, Şarkiyatçılık ve Öteki," **İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi**, 3. Dizi, No:16, 2008, s.11–26.
- Coşkun, İsmail: "Modernliğin Kaynakları: Rönesans Üzerine Bir Değerlendirme," **İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi**, C.3, No:6, 2012, s.45–70, <https://izlik.org/JA34AC47UT>.
- Crawford, Kate: **Atlas of AI: Power, Politics, and the Planetary Costs of Artificial Intelligence**, New Haven, Yale University Press, 2021.
- Creswell, John
W.: **Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches**, 3rd ed., Thousand Oaks, CA, Sage Publications, 2013.
- Creswell, John
W.: **Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches**, 5th ed., Thousand Oaks, CA, Sage Publications, 2019.
- Csikszentmihalyi,
Mihaly, Jeremy
Hunter: "Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling," **Journal of Happiness Studies**, Vol.4, No:2, 2003, pp.185–199, <https://doi.org/10.1023/A:1024409732742>.

- Cushman, Philip: **Constructing the Self, Constructing America: A Cultural History Of Psychotherapy**, Massachusetts, Addison-Wesley, 1995.
- Çağrıç, Mustafa, Oliver Leaman: “İbn Meymûn,” **TDV İslâm Ansiklopedisi**, C.XX, s.194–199, Ankara, 1999, <https://islamansiklopedisi.org.tr/ibn-meymun>.
- Çağrıç, Mustafa: “İhsan,” **TDV İslâm Ansiklopedisi**, C.XXI, s.544–546, İstanbul, 2000, <https://islamansiklopedisi.org.tr/ihsan--iyilik>.
- Çağrıç, Mustafa: “Saadet,” **TDV İslâm Ansiklopedisi**, C.XXXV, s.319–322, İstanbul, 2008, <https://islamansiklopedisi.org.tr/saadet>.
- Çitil, Ahmet Ayhan: “Çağdaş Sosyal Bilim Anlayışlarının Eleştirisinden Hareketle Sahne Kuramına Bir Giriş,” **Kavram Geliştirme: Sosyal Bilimlerde Yeni İmkanlar**, Haz. Kübra B. Tiryaki, Lütfi Sunar, İstanbul, İlem Kitaplığı ve Nobel Yayınları, 2016, s.19-48.
- Çitil, Ahmet Ayhan: “Aristoteles’te Ne Var? Ne Yok?,” **Philo-Sophos YouTube**, 9 Mart 2025, (Çevrimiçi) <https://www.youtube.com/watch?v=yHBQRn-DiBc>, 13 Mayıs 2025.
- Danziger, Kurt: “The Methodological Imperative in Psychology,” **Philosophy of the Social Sciences**, Vol.15, No:1, 1985, pp.1–13, <https://doi.org/10.1177/004839318501500101>.
- Danziger, Kurt: **Constructing the Subject: Historical Origins of Psychological Research**, Cambridge, Cambridge University Press, 1990.
- Danziger, Kurt: **Naming the Mind: How Psychology Found Its Language**, London, Sage, 1997.
- Darlington, Yvonne, Dorothy Scott: **Qualitative Research in Practice: Stories from the field**, London & New York, Routledge, 2002, <https://doi.org/10.4324/9781003117025>.
- Daston, Lorraine, Peter Galison: **Objectivity**, New York, Zone Books, 2007.
- Davidson, Richard J., Daren C. Jackson, Ned H. Kalin: “Emotion, Plasticity, Context, and Regulation: Perspectives from Affective Neuroscience,” **Psychological Bulletin**, Vol.126, No:6, 2000, pp.890–909, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.6.890>.
- Davies, William: **The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being**, London & New York, Verso, 2015.
- Davies, William: **Mutluluk Endüstrisi**, Çev. Müge Çavdar, İstanbul, Sel Yayıncılık, 2018.

- Daylio: “Self-Care Bullet Journal with Goals Mood Diary & Happiness Tracker”, 2021, (Çevrimiçi) <https://daylio.net>, 10 Şubat 2026.
- De Botton, Alain: **Mutluluğun Mimarisi**, Çev. Banu Tellioglu Altuğ, 14.bsk., İstanbul, Sel Yayıncılık, 2023.
- De Vos, Jan: “Christopher Lasch’s The Culture of Narcissism: The Failure of a Critique of Psychological Politics,” **Theory & Psychology**, Vol.20, No:4, 2010, pp.528–548, <https://doi.org/10.1177/0959354309351764>.
- De Vos, Jan: **Psychologization in Times of Globalization**, London & New York, Routledge, 2012.
- De Vos, Jan: **Psychologization and the Subject of Late Modernity**, Hampshire, Palgrave Macmillan, 2013.
- De Vos, Jan: “Digital Therapeutic Culture,” **The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures**, Ed. by Daniel Nehring, Ole Jacob Madsen, Edgar Cabanas, China Mills, Dylan Kerrigan, London & New York, Routledge, 2020.
- Deleuze, Gilles, Felix Guattari: **A Thousand Plateaus: Capitalism and Schizophrenia**, Çev. Brian Massumi, Minneapolis, University of Minnesota Press, 1987.
- Delsignore, Gabriela, Alejandra Aguilar-Latorre, Bárbara Oliván-Blázquez: “Measuring Happiness in the Social Sciences: An Overview,” **Journal of Sociology**, Vol.57, No:4, 2021, pp.1044–1067, <https://doi.org/10.1177/1440783321991655>.
- Demirci, İbrahim: “Huzurlu ve Mutlu Yaşamın Değerler ve Karakter Güçleri Bağlamında Karma Bir Araştırmayla İncelenmesi,” Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017.
- Demirci, İbrahim, Ali Haydar Şar: “Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi,” **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, C.6, No:5, 2017, s.2710–2728, <https://doi.org/10.15869/itobiad.346203>.
- Demirci, İbrahim, Halil Ekşi: “Huzur Ölçeği’nin Geliştirilmesi Ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi,” **Değerler Eğitimi Dergisi**, C.15, No:33, 2017, s.39–60, <https://izlik.org/JA95BM83EP>.
- Demirkol, Elvide: “Önce Birleşik Krallık, sonra Japonya: Ülkeler neden yalnızlık bakanlığı kuruyor, hangi stratejileri izliyor?”, **Independent Türkçe**, 3 Mart 2021, (Çevrimiçi) <https://www.indytrk.com/node/324511/d%C3%BCnya/%C3%B>

[6nce-birle%C5%9Fik-krall%C4%B1k-sonra-japonya-%C3%BClkeler-neden-yaln%C4%B1zl%C4%B1k-bakanl%C4%B1%C4%9F%C4%B1-kuruyor](#), 12 Ocak 2025.

- Descartes, René: **Felsefenin İlkeleri**, Çev. Mesut Akın, İstanbul, Say Yayınları, 2018.
- Descartes, René: **Yöntem Üzerine Konuşma**, Çev. Murat Erşen, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2020.
- Diener, Ed: “Subjective Well-Being,” **Psychological Bulletin**, Vol.95, No:3, 1984, pp.542–575, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Diener, Ed: “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index,” **American Psychologist**, Vol.55, No:1, 2000, pp.34–43, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>.
- Diener, Ed, Carol Diener: “Most People Are Happy,” **Psychological Science**, Vol.7, No:3, 1996, pp.181–185, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>.
- Diener, Ed, Daniel Kahneman, John F. Helliwell: **International Differences in Well-Being**, Oxford, Oxford University Press, 2010, <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199732739.001.0001>.
- Diener, Ed, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, Heidi L. Smith: “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress,” **Psychological Bulletin**, Vol.125, No:2, 1999, pp.276–302, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
- Diener, Ed, Jeffrey J. Sapyta, Eunkook M. Suh: “Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being,” **Psychological Inquiry**, Vol.9, No:1, 1998, pp.33–37, https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3.
- Diener, Ed, Marissa Diener, Carol Diener: “Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations,” **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.69, No:5, 1995, pp.851–864, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.851>.
- Diener, Ed, Martin E. P. Seligman: “Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being,” **Psychological Science in the Public Interest**, Vol.5, No:1, 2004, pp.1–31, <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>.
- Diener, Ed, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, Sharon Griffin: “The Satisfaction with Life Scale,” **Journal of Personality Assessment**, Vol.49, No:1, 1985, pp.71–75, https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, Ed, Robert Biswas-Diener: **Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth**, Oxford, Blackwell Publishing, 2008.

- Diener, Ed, Ronald Inglehart, Louis Tay: "Theory and Validity of Life Satisfaction Scales," **Social Indicators Research**, Vol.112, No:3, 2013, pp.497–527, <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y>.
- Diener, Ed, Shigehiro Oishi, Louis Tay: "Introduction by the Editors," **Handbook of Well-Being**, Ed. by Ed Diener, Shigehiro Oishi, Louis Tay, Salt Lake City, UT, DEF Publishers, 2018, pp.5–6.
- Diener, Ed, William Tov: "National Accounts of Well-Being," **Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research**, Ed. by Kenneth C. Land, Alex C. Michalos, M. Joseph Sirgy, Dordrecht, Springer, 2012, pp.137–157, https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_7.
- Dinç, Mehmet, Eren Murat Dinçer: **Narrative Terapi Uygulamaları: Türkiye'de Yürütülen Bireysel ve Toplu Çalışmalar**, 3.bsk., İstanbul, Ketebe Yayınları, 2023.
- Dinçer, Aslıhan: "İsimlerde Derecelendirme ve Türkiye Türkçesindeki Görünümü," **Akademik Dil ve Edebiyat Dergisi**, C.8, No:2, 2024, s.692–707, <https://doi.org/10.34083/akaded.1507822>.
- Douglas, Heather: **Science, Policy, and the Value-Free Ideal**, Pittsburgh, University of Pittsburgh Press, 2009.
- Duffy, Brooke Erin: **(Not) Getting Paid to Do What You Love: Gender, Social Media, and Aspirational Work**, New Haven, Yale University Press, 2017.
- Duncan, Grant: "What Do We Mean By 'Happiness'? The Relevance of Subjective Wellbeing to Social Policy," **Social Policy Journal of New Zealand**, No:25, July 2005, pp.16–31.
- Duncan, Grant: "Should Happiness-Maximization be the Goal of Government?," **Journal of Happiness Studies**, Vol.11, 2010, pp.163–178, <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9129-y>.
- Duncan, Grant: "Politics, Paradoxes and Pragmatics of Happiness," **Culture, Theory and Critique**, Vol.55, No:1, 2014, pp.79–95, <https://doi.org/10.1080/14735784.2013.782676>.
- Duncan, Grant: "Happiness and the New Politicization of Subjectivity," **Critical Happiness Studies**, Ed. by Nicholas Hill, Svend Brinkmann, Anders Petersen, London, Routledge, 2019, pp.83–97, <https://doi.org/10.4324/9780203730119-6>.
- Durkheim, Émile: **Dini Hayatın İlk Biçimleri**, Çev. Fuat Aydın, İstanbul, Eski Yeni Yayınları, 2011.
- Durkheim, Émile: **Toplumsal İşbölümü**, Çev. Ö. Ozankaya, İstanbul, Cem Yayınevi, 2023.

- Dworkin, Ronald W: "The Medicalization of Unhappiness," **The Public Interest**, Vol.144, Summer 2001, pp.85–99.
- Easterlin, Richard A.: "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence," **Nations and Households in Economic Growth**, Ed. by Paul A. David, Melvin W. Reder, Academic Press, 1974, pp.89–125, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-205050-3.50008-7>.
- Easterlin, Richard A.: "Income and Happiness: Towards a Unified Theory," **The Economic Journal**, Vol.111, No:473, 2001, pp.465–484, <https://doi.org/10.1111/1468-0297.00646>.
- Ehrenreich, Barbara: **Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World**, London, Granta Publications, 2009.
- Ekman, Paul, Wallace V. Friesen: "Constants Across Cultures in the Face and Emotion," **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.17, No:2, 1971, pp.124–129, <https://doi.org/10.1037/h0030377>.
- Ekşi, Halil: **Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat: Kuramlar ve Uygulamalar**, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2017.
- Ekşi, Halil (Haz.): **Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma**, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2024.
- Elias, Norbert: **Uygarlık Süreci Cilt 1**, Çev. Ender Ateşmen, İstanbul, İletişim Yayınları, 2021.
- El-Kindi, Yakub b. İshak: **Üzüntüden Kurtulma Yolları**, Yay. Haz. Mustafa Çağrıncı, Ankara, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2022.
- Emmons, Robert A., Michael E. McCullough: "Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life," **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.84, No:2, 2003, pp.377–389, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.
- eMoods: "The Easiest Way to Track Your Moods Online or Offline", 2026, (Çevrimiçi) <https://emoods.net>, 10 Şubat 2026.
- Eriksson, John: "Noncognitivism: From the Vienna Circle to the Present Day," **The Cambridge History of Moral Philosophy**, Ed. by Sacha Golob, Jens Timmermann, Cambridge, Cambridge University Press, 2017, pp.591–606, <https://doi.org/10.1017/9781139519267.046>.
- Escobar, Arturo: **Designs for the Pluriverse: Radical Interdependence, Autonomy, and the Making of Worlds**, Durham, Duke University Press, 2018.

- Esgün, Toros Güneş: “Soğuk Yakınlık ve Duygusal Kapitalizmde Toplumsal Cinsiyet: Eva Illouz’un Feminizm Eleştirisi,” **Feminist Tahayyül**, C.6, No:1, 2025, s.7–38, <https://doi.org/10.57193/FeminTa.2025.7>.
- Espeland, Wendy Nelson, Michael Sauder: “Rankings and Reactivity: How Public Measures Recreate Social Worlds,” **American Journal of Sociology**, Vol.113, No:1, July 2007, pp.1–40, <https://doi.org/10.1086/517897>.
- Fabriq: “Your Social Health Matters”, **Fabriq**, 2021, (Çevrimiçi) <https://www.fabriq.com>, 21 Eylül 2025.
- Fanon, Frantz: **Peau Noire, Masques Blancs**, Paris, Éditions du Seuil, 1952.
- Fanon, Frantz: **Les Damnés de la Terre**, Paris, François Maspero, 1961.
- Fanon, Frantz: **Siyah Deri Beyaz Maskeler**, Çev. Cahit Koytak, İstanbul, Encore, 2016.
- Fanti, Anat: “Happiness Imperialism,” **The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures**, Ed. by Daniel Nehring, Ole Jacob Madsen, Edgar Cabanas, China Mills, Dylan Kerrigan, London, Routledge, 2020, pp.55–70.
- Fârâbî: **İlimlerin Sayımı (İhsâ’ü'l-Ulûm)**, Çev. Ahmet Arslan, İstanbul, Divan Kitap, 2014.
- Farrelly, Elizabeth: **Mutluluğun Sakıncaları**, Çev. Erdem Gökyaran, 5.bsk., İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2023.
- Faruki, İsmail Raci: **Bilginin İslâmîleştirilmesi: Genel İlkeler ve Çalışma Planı**, Çev. Osman Nuriler, İstanbul, Mahya Yayıncılık, 2022.
- Fazlıoğlu, İhsan: “‘Öz.ne’ nin kıyâmı: ‘Ben’, ‘Biz’ ve ‘Kendilik’ hakkında nazârî bir çözümleme,” **Ceride: Ben-Anlatıları Araştırmaları Dergisi**, Vol.1, No:1, 2023, pp.45–63, <https://izlik.org/JA96SU65ZL>.
- Feldman, Fred: **What is This Thing Called Happiness?**, Oxford, Oxford University Press, 2010.
- Fisher, Mark: **Kapitalist Gerçekçilik: Başka Alternatif Yok mu?**, Çev. Gül Çağalı Güven, İstanbul, Habitus Yayınları, 2010.
- Flam, Helena: “EMOTIONAL ‘MAN’: I. THE EMOTIONAL ‘MAN’ AND THE PROBLEM OF COLLECTIVE ACTION,” **International Sociology**, Vol.5, No:1, 1990, pp.39–56, <https://doi.org/10.1177/0268580900050010>.
- Flanagan, Owen: **The Bodhisattva’s Brain: Buddhism Naturalized**. Cambridge, MIT Press, 2011.
- Flanagan, Owen, Joseph E. LeDoux, Bobby: **Against Happiness**, New York, Columbia University Press, 2023.

Bingle, Daniel M.
Haybron, Batja
Mesquita,
Michele Moody-
Adams, Songyao
Ren, Anna Sun, ve
Yolonda Y.
Wilson:

Foot, Philippa: **Natural Goodness**, Oxford, Clarendon Press, 2001.

Foucault, Michel: **Cinselliğin Tarihi Cilt I**, Çev. Hülya Tufan, 2.bsk, İstanbul, Afa Yayınları, 1993.

Foucault, Michel: **Kendini Bilmek**, Söyleşi: Huck Gutman, Patric H. Hutton, Çev. Gül Çağalı Güven, İstanbul, Om Yayınevi, 1999.

Foucault, Michel: **Hapishanenin Doğuşu**, Çev. Mehmet Ali Kılıçbay, 8.bsk., Ankara, İmge Kitabevi Yayınları, 2019.

Foucault, Michel: **Bilginin Arkeolojisi**, Çev. Veli Urhan, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2022.

Fox, Dennis, Isaac
Prilleltensky,
Stephanie Austin: **Critical Psychology: An Introduction**, 2nd ed., London, Sage, 2009.

Frankl, Viktor E.: **İnsanın Anlam Arayışı**, Çev. Selçuk Budak, Ankara, Edesos Yayınevi, 1991.

Fredrickson,
Barbara L.: "Updated thinking on positivity ratios," **American Psychologist**, Vol.68, No:9, 2013, pp.814–822, <https://doi.org/10.1037/a0033584>.

Fredrickson,
Barbara L.,
Marcial F.
Losada: "Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing," **American Psychologist**, Vol.60, No:7, 2005, pp.678–686, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>.

Freud, Sigmund: **The Future of an Illusion**, London, The Hogarth Press, 2008.

Frey, Bruno S.,
Alois Stutzer: "What Can Economists Learn from Happiness Research?" **Journal of Economic Literature**, Vol.40, No:2, 2002, pp.402–435, <https://doi.org/10.1257/002205102320161320>.

Frijters, Paul,
Andrew Eric
Clark, Christian
Krekel, Richard
Layard: "A Happy Choice: Wellbeing as the Goal of Government," **IZA Discussion Paper**, No.12720, October 2019, <https://ssrn.com/abstract=3483958>.

- Fromm, Erich: **Erdem ve Mutluluk: Ahlak Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme**, Çev. Ayda Yörükan, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1993.
- Fromm, Erich: **Sevme Sanatı: Bir Eylem Olarak Sevmek**, Çev. Işıtan Gündüz, İstanbul, Say Yayınları, 2020.
- Fromm, Erich: **Sağlıklı Toplum**, Çev. Şükrü Alpagut, İstanbul, Say Yayıncılık, 2023.
- Fuller, Matthew: “Bifo / Berardi, Interview on ‘The Factory of Unhappiness’”, **Nettime**, 11 Haziran 2001, (Çevrimiçi) <https://www.nettime.org/Lists-Archives/nettime-l-0106/msg00033.html>, 24 Haziran 2025.
- Furedi, Frank: **Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age**, London & New York, Routledge, 2004.
- Gencer, Nevzat: “Din Psikolojisi Alanında Türkiye’de Yapılan Lisansüstü Tezler (2012-2018) Üzerine Bir Değerlendirme,” **Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C.17, No:34, 2018, pp.731–762, <https://doi.org/10.14395/hititilahiyyat.465724>.
- Gencer, Nevzat: **İyi Oluş ve Din**, Ankara, Ertem Kafkars Yayıncılık, 2022.
- Gergen, Kenneth J.: “Social psychology as history,” **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.26, No:2, 1973, pp.309–320, <https://doi.org/10.1037/h0034436>.
- Gergen, Kenneth J.: “The social constructionist movement in modern psychology,” **American Psychologist**, Vol.40, No:3, 1985, pp.266–275, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.3.266>.
- Gergen, Kenneth J.: **An Invitation to Social Construction**, Thousand Oaks, CA, Sage Publications, 1999.
- Ghorbani, Nima, P. J. Watson, Michael B. Hargis: “Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and Incremental Validity of a Cross-Cultural Measure Developed in Iran and the United States,” **The Journal of Psychology**, Vol.142, No:4, 2008, pp.395–412, <https://doi.org/10.3200/JRPL.142.4.395-412>.
- Giddens, Anthony: **Modernite ve Bireysel Kimlik: Geç Modern Çağda Benlik ve Toplum**, Çev. Ümit Tatlıcan, İstanbul, Say Yayınları, 2019.
- Giorgi, Amedeo: **Psychology as a Human Science: A Phenomenologically Based Approach**, New York, Harper & Row, 1970.
- Giorgi, Amedeo: **The Descriptive Phenomenological Method in Psychology: A Modified Husserlian Approach**, Pittsburgh, PA, Duquesne University Press, 2009.
- Glaser, Barney G.: **Basics of Grounded Theory Analysis: Emergence vs. Forcing**, Mill Valley, CA, Sociology Press, 1992.

- Glaser, Barney G., Anselm L. Strauss: **The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research**, Chicago, Aldine Publishing Company, 1967.
- Goddard, Cliff, Anna Wierzbicka: **Meaning and Universal Grammar, Vol.2**, Amsterdam, John Benjamins Publishing Company, 2002.
- Goffman, Erving: **Damga: Örselenmiş Kimliğin İdare Edilişi Üzerine Notlar**, Çev. Ş. Geniş, L. Ünsaldı, S. N. Ağırnaslı, Ankara, Heretik Yayınları, 2014.
- Goffman, Erving: **Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu**, Çev. Barış Cezar, İstanbul, Metis Yayınları, 2020.
- Goleman, Daniel: **Duygusal Zeka: IQ'dan Neden Daha Önemli?**, Çev. Banu Seçkin Yüksel, İstanbul, Varlık Yayınları, 2000.
- Golob, Sacha: "Heidegger," **The Cambridge History of Moral Philosophy**, Ed. by Sacha Golob, Jens Timmermann, Cambridge, Cambridge University Press, 2017, pp. 623–635, <https://doi.org/10.1017/9781139519267.048>.
- Göka, Erol: **Türk Grup Davranışı**, Ankara, Aşina Kitaplar, 2006.
- Göka, Erol: **Türklerin Psikolojisi: Tarihin Ruhumuzda Bıraktığı İzler**, İstanbul, Timaş Yayınları, 2015.
- Gönülden Gönüle İlahiler: "YEMEK DUASI | Sofra Duası Dinle", **Gönülden Gönüle İlahiler YouTube**, 30 Ekim 2022, (Çevrimiçi) <https://www.youtube.com/watch?v=yHBQRn-DiBc>, 13 Kasım 2024.
- Görgün, Tahsin: "Sosyal Bilimlerde Kavram/Istılah Geliştirmenin Temeline ve Usulüne Dair Bazı Meseleler," **Kavram Geliştirme: Sosyal Bilimlerde Yeni İmkanlar**, Haz. Kübra Bilgin Tiryaki, Lütü Sunar, İstanbul, İLEM Yayınları - Nobel Akademik Yayıncılık, 2016, s.3–18.
- Gruber, June, Iris B. Mauss, Maya Tamir: "A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good," **Perspectives on Psychological Science**, Vol.6, No:3, 2011, pp.222–233, <https://doi.org/10.1177/1745691611406927>.
- Guyer, Paul: "Hume," **The Cambridge History of Moral Philosophy**, Ed. by Sacha Golob, Jens Timmermann, Cambridge, Cambridge University Press, 2017, pp. 338–351, <https://doi.org/10.1017/9781139519267.027>.
- Gültekin, Zümrül, Melike Turhan: "Türkiye'de 1992–2020 Tarihleri Arasında "Mutluluk" Başlıklı Lisansüstü Tezlerin İçerik Analizi," **Journal of Organizational Behavior Review**, Vol.3, No:2, 2021, pp.185–206, <https://izlik.org/JA87FU89MY>.

- Hacking, Ian: “Biopower and the Avalanche of Printed Numbers,” **Humanities in Society**, Vol.5, 1982, pp.279–295.
- Hacking, Ian: **The Taming Of Chance**, Cambridge, Cambridge University Press, 1990.
- Hacking, Ian: “How Should We Do The History Of Statistics?,” **The Foucault Effect**, Ed. by Graham Burchell, Colin Gordon, Peter Miller, Chicago, The University of Chicago Press, 1991, pp.181–195.
- Hacking, Ian: “Making Up People,” **London Review of Books**, Vol.28, No:16, 2006.
- Hadley, Cantril: **The Pattern of Human Concerns**, New Brunswick, Rutgers University Press, 1996.
- Haidt, Jonathan: **The Happiness Hypothesis: Putting Ancient Wisdom and Philosophy to the Test of Modern Science**, London, Random House, 2006.
- Han, Byung-Chul: **Psikopolitika: Neoliberalizm ve Yeni İktidar Teknikleri**, Çev. Haluk Barışcan, İstanbul, Metis Yayınları, 2019.
- Han, Byung-Chul: **Sürünün İçinde: Dijital Dünyaya Bakışlar**, Çev. Zeynep Sarıkartal, İstanbul, İnka Kitap, 2024.
- Haraway, Donna: “Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective,” **Feminist Studies**, Vol.14, No:3, 1988, pp.575–99, <https://doi.org/10.2307/3178066>.
- Harding, Sandra: **Sciences From Below: Feminisms, Postcolonialities, and Modernities**, Durham, Duke University Press, 2008.
- Hardt, Michael: “Affective Labor,” **Boundary 2**, Vol.26, No:2, 1999, pp.89–100, <https://www.jstor.org/stable/303793>.
- Hart, Hornell: **Chart for Happiness**, New York, Macmillan, 1940.
- Harvey, David: **Neoliberalizmin Kısa Tarihi**, Çev. Aylin Onacak, Sel Yayıncılık, 2024
- Helbich, Maria, Samah Jabr: “A Call for Social Justice and for a Human Rights Approach with Regard to Mental Health in the Occupied Palestinian Territories,” **Health and Human Rights**, Vol.24, No:2, 2022, pp.305-318.
- Held, Barbara S.: “The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation,” **Journal of Clinical Psychology**, Vol.58, No:9, 2002, pp.965-991, <https://doi.org/10.1002/jclp.10093>.
- Held, Barbara S.: “The negative side of positive psychology,” **Journal of Humanistic Psychology**, Vol.44, No:1, 2004, pp.9-46, <https://doi.org/10.1177/0022167803259645>.

- Helliwell, John F.: “What’s Special About Happiness as a Social Indicator?,” **Social Indicators Research**, Vol.135, No:3, 2018, pp.965–968, <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1549-9>.
- Helliwell, John F., Christopher P. Barrington-Leigh: “How Much is Social Capital Worth?,” **NBER Working Paper Series**, Working Paper No:16025, 2010, <https://doi.org/10.3386/w16025>.
- Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs (Eds.): **World Happiness Report 2012**, New York, UN Sustainable Development Solutions Network, 2012, <https://worldhappiness.report/ed/2012/>.
- Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs (Eds.): **World Happiness Report 2017**, New York, Sustainable Development Solutions Network, 2017, <https://worldhappiness.report/ed/2017/>.
- Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs (Eds.): **World Happiness Report 2018**, New York, Sustainable Development Solutions Network, 2018, <https://worldhappiness.report/ed/2018/>.
- Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, Jan-Emmanuel De Neve (Eds.): **World Happiness Report 2021**, New York, Sustainable Development Solutions Network, 2021, <https://worldhappiness.report/ed/2021/>.
- Helliwell, John F., Haifang Huang, Hugh Shiplett, Shun Wang: “Happiness of the Younger, the Older, and Those in Between,” **World Happiness Report 2024**, Ed. by John F. Helliwell, Richard Layard, Jeffrey D. Sachs, Jan-Emmanuel De Neve, Lara B. Aknin, Shun Wang, New York, Sustainable Development Solutions Network, 2024, pp.9–60, <http://doi.org/10.18724/whr-flp2-qj33>.
- Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey D. Sachs, Jan-Emmanuel De Neve, Lara B. Aknin, Shun Wang (Eds.): **World Happiness Report 2025**, University of Oxford, Wellbeing Research Centre, 2025, <https://www.worldhappiness.report/ed/2025/>.
- Hennink, Monique M., Bonnie N. Kaiser: “Code Saturation Versus Meaning Saturation: How Many Interviews Are Enough?,” **Qualitative Health Research**, Vol.27, No:4, 2017, pp.591-608, <https://doi.org/10.1177/1049732316665344>.

Vincent C.
Marconi:

Henrich, Joseph, Steven J. Heine ve Ara Norenzayan: "The weirdest people in the world?," **Behavioral and Brain Sciences**, Vol.33, No:2-3, 2010, pp.61-83, <https://doi.org/10.1017/S0140525X0999152X>.

Higgins, E. Tory: "Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect," **Psychological Review**, Vol.94, No:3, 1987, pp.319-340, <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>.

Hill, Nicholas, Svend Brinkmann, Anders Petersen (Eds.): **Critical Happiness Studies**, 1st ed., London, Routledge, 2019, <https://doi.org/10.4324/9780203730119>.

Hochschild, Arlie R.: "The Sociology of Feeling and Emotion: Selected Possibilities", **Another Voice: Feminist Perspectives on Social Life and Social Science**, New York, Anchor Books, 1975, pp.280-307.

Hochschild, Arlie R.: "Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure," **American Journal of Sociology**, Vol.85, No:3, 1979, pp.551-575, <https://doi.org/10.1086/227049>.

Hochschild, Arlie R.: **The Commercialization of Intimate Life: Notes from Home and Work**, San Francisco, University of California Press, 2003.

Hochschild, Arlie R.: **The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling**, Berkeley, University of California Press, 2012.

Hochschild, Arlie R., Barbara Ehrenreich: **Global Woman: Nannies, Maids, and Sex Workers in the New Economy**, New York, Henry Holt & Company, 2002.

Hoffmann, Tobias, Jörn Müller: "“Christian Aristotelianism”? Albert the Great and Thomas Aquinas," **The Cambridge History of Moral Philosophy**, Ed. by Sacha Golob, Jens Timmermann, Cambridge, Cambridge University Press, 2017, pp.168-180, <https://doi.org/10.1017/9781139519267.014>.

Honneth, Axel: "Organized Self-Realization: Some Paradoxes of Individualization," **European Journal of Social Theory**, Vol.7, No:4, 2004, pp.463-478, <https://doi.org/10.1177/1368431004046703>.

Honneth, Axel: **Şeyleşme: Bir Tanıyış Teorisi**, Çev. Cem Sili, Ankara, Fol Kitap, 2023.

Hook, Derek: "A Critical Psychology of the Postcolonial," **Theory & Psychology**, Vol.15, No:4, 2005, pp.475-503, <https://doi.org/10.1177/0959354305054748>.

- Hook, Derek: **A Critical Psychology of the Postcolonial: The Mind of Apartheid**, London, Routledge, 2012, <https://doi.org/10.4324/9780203140529>.
- Horkheimer, Max: **Akıl Tutulması**, Çev. Orhan Koçak, İstanbul, Metis Yayınları, 2023.
- Horowitz, Daniel: “The Rise of Positive Psychology,” **The Routledge History of Happiness**, Ed. by Katie Barclay, Darrin McMahon, Peter N. Stearns, London & New York, Routledge, 2024, pp.303–319.
- Horwitz, Allan V., Jerome Wakefield: **The Loss of Sadness: How Psychiatry Transformed Normal Sorrow Into Depressive Disorder**, Oxford, Oxford University Press, 2007.
- Hökelekli, Hayati: **Din Psikolojisi**, Ankara, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1993.
- Hume, David: **İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme**, Çev. Ergün Baylan, Ankara, Bilgesu Yayıncılık, 2009.
- Hursthouse, Rosalind: **On Virtue Ethics**, Oxford, Oxford University Press, 1999.
- Huxley, Aldous: **Cesur Yeni Dünya**, Çev. Ümit Tosun, 9.bsk., İstanbul, İthaki Yayınları, 2013.
- Hyman, Laura: “Happy and You Know It? A Cultural Exploration of People's Experiences and Perceptions of Happiness,” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sociology, University of Surrey, 2011.
- Hyman, Laura: **Happiness: Understandings, Narratives and Discourses**, NY & Hampshire, Palgrave Macmillan, 2014.
- Hyman, Laura: “Happiness: A Societal Imperative?,” **Critical Happiness Studies**, Ed. by Nicholas Hill, Svend Brinkmann, Anders Petersen, London, Routledge, 2019, pp.98-109.
- IAGS
(International Association of Genocide Scholars): **IAGS Resolution on the Situation in Gaza**, Buenos Aires, IAGS, 2025. <https://genocidescholars.org/publications/resolutions/>.
- ICJ (International Court of Justice): **Application of the Convention on the Prevention and Punishment of the Crime of Genocide in the Gaza Strip (South Africa v. Israel): Order of 26 January 2024**, The Hague, ICJ, 2024, <https://www.icj-cij.org/node/203447>.
- Illouz, Eva: **Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism**, Cambridge, Polity Press, 2007.
- Illouz, Eva: **Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help**, Berkeley, University of California Press, 2008.

- Illouz, Eva: **Soğuk Yakınlıklar: Duygusal Kapitalizmin Şekillenmesi**, Çev. T. Birkan, İstanbul, İletişim Yayınları, 2011.
- Illouz, Eva: **Aşk Neden Acıtır?**, Çev. Ö. Çağlar Aksoy, İstanbul, Jaguar Kitap, 2013.
- Illouz, Eva: **Emotions as Commodities: Capitalism, Consumption and Authenticity**, London and NY, Routledge, 2018.
- Illouz, Eva: **Modern Ruhü Kurtarmak**, Çev. Kadir Gülen, Ankara, Fol Yayınları, 2024.
- Inglehart, Ronald: **Culture Shift in Advanced Industrial Society**, Princeton, Princeton University Press, 1990.
- Inglehart, Ronald, Christian Welzel: **Modernization, Cultural Change, and Democracy: The Human Development Sequence**, Cambridge, Cambridge University Press, 2005, <https://doi.org/10.1017/CBO9780511790881>.
- Inglehart, R., C. Haerpfer, A. Moreno, C. Welzel, K. Kizilova, J. Diez-Medrano, M. Lagos, P. Norris, E. Ponarin, B. Puranen et al. (Eds.): **World Values Survey: Round Six - Country-Pooled Datafile**, Madrid, JD Systems Institute, 2014, www.worldvaluessurvey.org/WVSDocumentationWV6.jsp.
- Inwood, Brad: “Stoicism,” **The Cambridge History of Moral Philosophy**, Ed. by Sacha Golob, Jens Timmermann, Cambridge, Cambridge University Press, 2017, pp. 75–87, <https://doi.org/10.1017/9781139519267.007>.
- IPC (Integrated Food Security Phase Classification): **Gaza Strip: Acute Malnutrition Situation for April 2025 - March 2026 and Projections Through June 2026**, Rome, IPC Global Support Unit, 2026, <https://www.ipcinfo.org/ipc-country-analysis/details-map/en/c/1159597/>.
- Işık, Yakup, Muhammed Nurullah Demir: “Kabul ve Kararlılık Terapisi ile Narrative Terapi’nin Karşılaştırılması,” **Psikoloji Araştırmaları**, C.2, No:1, 2024, s.10–24, <https://izlik.org/JA85AG74FD>.
- Ivanhoe, Phillip J.: **Oneness: East Asian Conceptions of Virtue, Happiness, and How We Are All Connected**, New York, Oxford University Press, 2017.

- Ivtzan, Itai, Tim Lomas, Kate Hefferon, Piers Worth: **Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life**, London, Routledge, 2015, <https://doi.org/10.4324/9781315740010>.
- İbn Sînâ: **Kitâbü’ş-Şifâ: Nefs**, Haz. ve Çev. Mehmet Zahit Tiryaki, Ed. Eşref Altaş, 2.bsk., Ankara, Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları, 2026.
- İbnü’l-Arabî Muhyiddin: **Fusûsu’l-Hikem**, Çev. Ekrem Demirli, İstanbul, Kabalcı Yayınevi, 2016.
- İmam Gazâlî: **Kimyâ-i Saadet (Mutluluk Hazinesi)**, Çev. A. Faruk Meyan, İstanbul, Bedir Yayınevi, 2015.
- Jabr, Samah, Elizabeth Berger: “Trauma in Palestine: The Trauma of Humiliation in the Occupied Palestinian Territory,” **The Arab Journal of Psychiatry**, Vol.28, No:2, 2017, pp.154–159.
- Jacobsen, Michael Hviid (Ed.): **Emotions, Everyday Life and Sociology**, London & NY, Routledge, 2019.
- Jameson, Fredric: **Postmodernizm Ya Da Geç Kapitalizmin Kültürel Mantığı**, Çev. Cem Gönenç, İstanbul, Alfa Yayınları, 2022.
- Jansz, Jeroen, Peter Van Drunen: **A Social History of Psychology**, Oxford, Blackwell, 2004.
- Jarzombek, Mark: **The Psychologizing of Modernity: Art, Architecture, and History**, Cambridge, Cambridge University Press, 2000.
- Jasanoff, Sheila: “Imagined and Invented Worlds,” **Dreamscapes of Modernity: Sociotechnical Imaginaries and the Fabrication of Power**, Ed. by Sheila Jasanoff, Sang-Hyun Kim, Chicago, University of Chicago Press, 2015, pp.321–342.
- Jones, Sherry Everett, Kathleen A. Ethier, Marci Hertz, Sarah DeGue, Vi Donna Le, Jemekia Thornton, Connie Lim, Patricia J. Dittus, Sindhura Geda: “Mental Health, Suicidality, and Connectedness Among High School Students During the COVID-19 Pandemic – Adolescent Behaviors and Experiences Survey, United States, January-June 2021,” **MMWR Supplements**, Vol.71, No:3, 2022, pp.16–21, <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.su7103a3>.
- Joshanloo, Mohsen, Dan Weijers: “Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People are Averse to Happiness,” **Journal of Happiness**

- Studies**, Vol.15, No:3, 2014, pp.717–735,
<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>.
- Kabakçı, Enes: **Sosyolojiyi Kurlmak: Montesquieu, Tocqueville, Comte, Durkheim**, İstanbul, Vakıfbank Kùltür Yayınları, 2023.
- Kabat-Zinn, Jon: **Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness**, New York, Delacorte Press, 1990.
- Kafesoğlu, İbrahim: **Türk Millî Kùltürü**, 22.bsk., İstanbul, Ötüken Yayınları, 2002.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem: **Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kùltürel Psikoloji**, İstanbul, Koç Üniversitesi Yayınları, 2010.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem: **Boyutlararası İlişkiler: Kuram ve Uygulama – Kùltürel Psikoloji Bağlamında**, İstanbul, Koç Üniversitesi Yayınları, 2014.
- Kahneman, Daniel: “Objective Happiness,” **Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology**, Ed. by Daniel Kahneman, Ed Diener, Norbert Schwarz, New York, Russell Sage Foundation, 1999, pp.3–25.
- Kahneman, Daniel, Ed Diener, Norbert Schwarz (Eds.): **Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology**, New York, Russell Sage Foundation, 1999,
<http://www.jstor.org/stable/10.7758/9781610443258>.
- Kahneman, Daniel, Alan B. Krueger, David A. Schkade, Norbert Schwarz, Arthur A. Stone: “A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method,” **Science**, Vol.306, No:5702, 2004, pp.1776–1780, <https://doi.org/10.1126/science.1103572>.
- Kahneman, Daniel, Angus Deaton: “High Income Improves Evaluation of Life But Not Emotional Well-Being,” **Proceedings of the National Academy of Sciences**, Vol.107, No:38, 2010, pp.16489–16493,
<https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>.
- Kant, Immanuel: **Pratik Aklın Eleştirisi**, Çev. İoanna Kuçuradi, Ülker Gökberk, Füsün Akatlı, Ankara, Türkiye Felsefe Kurumu Yayınları, 2016.
- Kant, Immanuel: **Saf Aklın Eleştirisi**, Çev. Naci Pektaş, Ankara, Gece Kitaplığı, 2022.
- Kant, Immanuel: **Aydınlanma Nedir?**, Çev. Mehmet B. Albayrak, İstanbul, Albaraka Yayınları, 2023.

- Karakaya, Muhammed, Hairuo Jin: "Subjectivities in the Digital Economy: Digital Infrastructure, Contingency, and the Reconfiguration of Everyday," **İstanbul University Journal of Sociology**, Vol.45, No:2, 2025, pp.423–432, <https://doi.org/10.26650/SJ.2025.45.2.0001>.
- Katz, Marc: "And You Should Be Nothing but Happy: Judaism and the Dual Approach to Joy," **Regimes of Happiness: Comparative and Historical Studies**, Ed. by Yuri Contreras-Vejar, Joanna Tice Jen, Bryan Turner, London, Anthem Press, 2019, pp.155–170.
- Kaya, Mahmut: "Câbir b. Hayyân," **TDV İslâm Ansiklopedisi**, C.VI, s.533–537, İstanbul, 1992, <https://islamansiklopedisi.org.tr/cabir-b-hayyan>.
- Kayaalp, Ebru, Fatih Altuğ: **Standartlar Nasıl İşler?**, İstanbul, Küre Yayınları, 2018.
- Kayacı, Eyyüp, Muammer Cengil: "Sufilerde Ahlaki Olgunluk İle Huzur İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma," **Kocatepe İslami İlimler Dergisi**, C.5, No:1, 2022, s.12–31.
- Kesebir, Pelin: "Scientific Answers to the Timeless Philosophical Question of Happiness", **Handbook of Well-Being**, Ed. by Ed Diener, Shigehiro Oishi, Louis Tay, Salt Lake City, UT, DEF Publishers, 2018, pp.8-19.
- Keshavarzi, Hooman, Fahad Khan, Bilal Ali, Rania Awaad (Eds.): **Applying Islamic Principles to Clinical Mental Health Care: Introducing Traditional Islamically Integrated Psychotherapy**, New York, Routledge, 2020, <https://doi.org/10.4324/9781003043331>.
- Kılıç, Rüya: "Türkiye’de Modern Psikolojinin Tarihi: ‘İlm-i Ahvâl-i Ruh’ – ‘İlmü’n-Nefs/Ruhiyyat’," **Kebikeç**, No:40, 2015, s.21–36.
- Kılınçer, Hatice: "Tıp, Psikoloji ve İlahiyat Öğrencilerinin Türkiye’deki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamalarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.
- Kitayama, Shinobu, Hazel Rose Markus: "The Pursuit of Happiness and the Realization of Sympathy: Cultural Patterns of Self, Social Relations, and Well-being," **Culture and Subjective Well-Being**, Ed. by Edward Diener, Eunkook M. Suh, Cambridge, MIT Press, 2000, pp.113–161, <https://doi.org/10.7551/mitpress/2242.003.0010>.
- Kim, Uichol, John W. Berry (Eds.): **Indigenous Psychologies: Research and Experience in Cultural Context**, Newbury Park, CA, Sage Publications, 1993.
- Koç, Mustafa: "Türkiye’de Din Psikolojisi Çalışmaları (1949–2013) Üzerine Genel Bir Bakış," **Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C.1, No:2, 2015, s.301–330.

- Kotchmidova, Christina: "From Good Cheer to 'Drive-by Smiling': A Social History of Cheerfulness," **Journal of Social History**, Vol.39, No:1, 2005, pp.5–37, <https://www.jstor.org/stable/3790528>.
- Köse, Ali, Ali Ayten: **Din Psikolojisi**, İstanbul, Timaş Yayınları, 2019.
- Kristeva, Julia: **Black Sun: Depression and Melancholia**, New York, Columbia University Press, 1989.
- Kubbealtı Lugatı: "Bahtiyar", 2024, (Çevrimiçi) <https://lugatim.com/s/bahtiyar>, 24 Haziran 2025.
- Kubbealtı Lugatı: "Kut", 2024, (Çevrimiçi) <https://lugatim.com/s/kut>, 24 Haziran 2025.
- Kubbealtı Lugatı: "Mutluluk", 2024, (Çevrimiçi) <https://lugatim.com/s/mutluluk>, 24 Haziran 2025.
- Kubbealtı Lugatı: "Mürüvvet", 2024, (Çevrimiçi) <https://lugatim.com/s/m%C3%BCr%C3%BCvvet>, 24 Haziran 2025.
- Kubbealtı Lugatı: "Saadet", 2024, (Çevrimiçi) <https://lugatim.com/s/saadet>, 24 Haziran 2025.
- Kuhn, Thomas S.: **Bilimsel Devrimlerin Yapısı**, Çev. Nilüfer Kuyaş, İstanbul, Kırmızı Yayınları, 2021.
- Kullenberg, Christopher, Gustaf Nelhans: "The Happiness Turn? Mapping the Emergence of 'Happiness Studies' Using Cited References," **Scientometrics**, Vol.103, No:2, 2015, pp.615–630, <https://doi.org/10.1007/s11192-015-1536-3>.
- Kusch, Martin: **Psychologism: A Case Study in the Sociology of Philosophical Knowledge**, London, Routledge, 1995.
- Kuşeyrî, Abdülkerim: **Kuşeyrî Risâlesi**, Haz. Süleyman Uludağ, 13.bsk., İstanbul, Dergâh Yayınları, 2025.
- Lasch, Christopher: **Narsisizm Kültürü: Azalan Beklentiler Çağında Amerikan Hayatı**, Çev. Ayşen Tekşen, İstanbul, Alfa Yayınları, 2021.
- Latour, Bruno: **Science in Action**, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1987.
- Latour, Bruno: **An Inquiry into Modes of Existence: An Anthropology of the Moderns**, Çev. Catherine Porter, Cambridge, MA, Harvard University Press, 2018.
- Latour, Bruno, Steve Woolgar: **Laboratory Life: The Construction of Scientific Facts**, Princeton, Princeton University Press, 1979.

- Layard, Richard: “Happiness: Has Social Science a Clue?,” **Lionel Robbins Memorial Lectures**, London, London School of Economics and Political Science, 2003, <http://eprints.lse.ac.uk/47425/>.
- Layard, Richard: **Happiness. Lessons form a New Science**, London, Penguin Books, 2005.
- Lazarus, Richard S: “AUTHOR’S RESPONSE: The Lazarus Manifesto for Positive Psychology and Psychology in General,” **Psychological Inquiry**, Vol.14, No:2, 2003, pp.173–189, https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_04.
- Lazzarato, Maurizio: **Göstergeler ve Makineler: Kapitalizm ve Öznellik Üretimi**, Çev. Ferda Nur Demirci, İstanbul, Otonom Yayıncılık, 2016.
- Lears, Jackson: “Get Happy!”, **The Nation.**, 6 Kasım 2013, (Çevrimiçi) <http://www.thenation.com/article/177016/get-happy>, 6 Ocak 2025.
- Lequiller, François, Derek Blades: **Understanding National Accounts: Second Edition**, Paris, OECD Publishing, 2014, <http://dx.doi.org/10.1787/9789264214637-en>.
- Lipovetsky, Gilles: **Hipermodern Zamanlar**, Çev. Atakan Altınörs, İstanbul, Bilge Kültür Sanat Yayınları, 2018.
- Loechner, Jack: “90% Of Today’s Data Created In Two Years”, **MediaPost**, 22 Aralık 2016, (Çevrimiçi) <https://www.mediapost.com/publications/article/291358/90-of-todays-data-created-in-two-years.html>, 20 Haziran 2025.
- Lomas, Tim, Ivtzan, Itai: “Second Wave Positive Psychology: Exploring the Positive–Negative Dialectics of Wellbeing,” **Journal of Happiness Studies**, Vol.17, No:4, 2016, pp.1753–1768, <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>.
- Longino, Helen E.: **Science as Social Knowledge: Values and Objectivity in Scientific Inquiry**, Princeton, Princeton University Press, 1990, <https://doi.org/10.2307/j.ctvx5wbfbz>.
- Lu, Luo, Robin Gilmour: “Culture and conceptions of happiness: individual oriented and social oriented swb,” **Journal of Happiness Studies**, Vol.5, No:3, 2004, pp.269–291, <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8789-5>.
- Lukes, Steven: **Individualism**, New York, Harper & Row, 1973.
- Lupton, Deborah: **The Emotional Self: A Sociocultural Exploration**, London, Sage Publications, 1998, <https://doi.org/10.4135/9781446217719>.
- Lyubomirsky, Sonya, Heidi S. Lepper: “A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation,” **Social Indicators Research**, Vol.46,

- No:2, 1999, pp.137–155,
<https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>.
- Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon, David Schkade: “Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change,” **Review of General Psychology**, Vol.9, No:2, 2005, pp.111–131, <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>.
- Lyubomirsky, Sonja: **Nasıl Mutlu Olunur? Bilimsel Datalarla Kanıtlanan 12 Mutluluk Reçetesi**, Çev. Gülfer Göze, İstanbul, Ketebe Yayınları, 2022.
- MacIntyre, Alasdair: **Erdem Peşinde: Ahlak Teorisi Üzerine Bir Çalışma**, Çev. Muttalip Özcan, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2001.
- Madsen, Ole Jacob: **The Psychologization of Society: On the Unfolding of the Therapeutic in Norway**, 1st ed., London, Routledge, 2018, <https://doi.org/10.4324/9781351118347>.
- Madsen, Ole Jacob: “Therapeutic Cultures: Historical Perspectives,” **The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures**, Ed. by Daniel Nehring, Ole Jacob Madsen, Edgar Cabanas, China Mills, Dylan Kerrigan, London and New York, Routledge, 2020, pp. 14-24.
- Mağden, Perihan: “Cem Garipoğlu’nun Türklük halleri ve akıl sağlığıyla bu dünyaya yerleşememe sınavı”, **Taraf**, 16 Ekim 2014.
- Mahmood, Saba: “Secularism, Hermeneutics, and Empire: The Politics of Islamic Reformation,” **Public Culture**, Vol.18, No:2, 2006, pp.323–347, <https://doi.org/10.1215/08992363-2006-006>.
- Mahmood, Saba: **Religious Difference in a Secular Age: A Minority Report**, Princeton, Princeton University Press, 2016.
- Maldonado-Torres, Nelson: “On the Coloniality of Being: Contributions to the Development of a Concept,” **Cultural Studies**, Vol.21, No:2-3, 2007, pp.240-270, <http://dx.doi.org/10.1080/09502380601162548>.
- Malthus, Thomas: **An Essay on the Principle of Population**, Oxford, Oxford University Press, 1993.
- Marcuse, Herbert: **Tek Boyutlu İnsan: İleri İşleyim Toplumunun İdeolojisi Üzerine İncelemeler**, Çev. Aziz Yardımlı, İstanbul, İdea Yayınları, 1986.
- Marcuse, Herbert: **Eros ve Uygarlık: Freud Üzerine Felsefi bir İnceleme**, Çev. Aziz Yardımlı, İstanbul, İdea Yayınları, 2016.
- Markus, Hazel Rose, Shinobu Kitayama: “Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation,” **Psychological Review**, Vol.98, No:2, 1991, pp.224–253, <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>.

- Martín-Baró, Ignacio: **Writings for a Liberation Psychology**, Ed. by Adrienne Aron, Shawn Corne, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1994.
- Marx, Karl: **1844 El Yazmaları**, Çev. Murat Belge, İstanbul, İletişim Yayınları, 2021.
- Marwick, Alice E., danah boyd: “I tweet honestly, I tweet passionately: Twitter users, context collapse, and the imagined audience,” **New Media & Society**, Vol.13, No:1, 2011a, pp.114-133, <https://doi.org/10.1177/1461444810365313>.
- Marwick, Alice E., danah boyd: “To See and Be Seen: Celebrity Practice on Twitter,” **Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies**, Vol.17, No:2, 2011b, pp.139-158, <https://doi.org/10.1177/1354856510394539>.
- Mathews, Gordon, Carolina Izquierdo (Eds.): **Pursuits of Happiness: Well-Being in Anthropological Perspective**, New York, Berghahn Books, 2009, <https://doi.org/10.3167/9781845454487>.
- Maxwell, Joseph A.: **Qualitative Research Design: An Interactive Approach**, Thousand Oaks, CA, Sage Publications, 1996.
- McKenzie, Jordan: **Deconstructing Happiness: Critical Sociology and the Good Life**, 1st ed., New York, Routledge, 2016a, <https://doi.org/10.4324/9781315735931>.
- McKenzie, Jordan: “Happiness vs Contentment? A Case for a Sociology of the Good Life,” **Journal for the Theory of Social Behaviour**, Vol.46, No:3, pp.252–267, 2016b, <https://doi.org/10.1111/jtsb.12098>.
- McMahan, David L.: **The Making of Buddhist Modernism**, New York, Oxford University Press, 2008.
- McMahon, Darrin M.: **Mutluluk: Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma**, Çev. Kıvanç Tanrıyar, İstanbul, E Yayınları, 2013.
- McNulty, James K., Frank D. Fincham: “Beyond Positive Psychology? Toward a Contextual View of Psychological Processes and Well-Being,” **American Psychologist**, Vol.67, No:2, 2012, pp.101–110, <https://doi.org/10.1037/a0024572>.
- Merter, Mustafa: **Dokuz Yüz Kath İnsan: Tasavvuf ve Ben Ötesi Psikolojisi (Transpersonal Psikoloji)**, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2012.
- Merter, Mustafa: **Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili**, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2014.
- Mignolo, Walter D.: “Epistemic Disobedience, Independent Thought and Decolonial Freedom,” **Theory, Culture & Society**, Vol.26, No:7–8, 2009, pp.159–181, <https://doi.org/10.1177/0263276409349275>.

- Mignolo, Walter D.: **The Darker Side of Western Modernity: Global Futures, Decolonial Options**, Durham, Duke University Press, 2011.
- Mignolo, Walter D.: **Yerel Tarihler Küresel Tasarımlar: Sömürgecilik, Madun Bilgiler ve Sınırdaki Düşünmek**, Çev. Emre Can Ercan, İstanbul, İnsan Yayınları, 2023.
- Mignolo, Walter D., Catherine E. Walsh: **On Decoloniality: Concepts, Analytics, Praxis**, Durham, Duke University Press, 2018.
- Mill, John Stuart: **Faydacılık**, Çev. Selin Aktuyun, İstanbul, Alfa Yayınları, 2017.
- Miller, Alistair: "A Critique of Positive Psychology—or 'The New Science of Happiness'," **Journal of Philosophy of Education**, Vol.42, No:3-4, pp.591–608, 2008, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9752.2008.00646.x>.
- Miller, Peter, Nicholas Rose: **Governing the Present**, Cambridge, Polity Press, 2008.
- Moodistory: "Your Mood Tracker App. For Self-Improvement. Keeping Your Privacy.", 2026, (Çevrimiçi) <https://moodistory.com>, 10 Şubat 2026.
- Morin, Edgar: **Geleceğin Eğitimi İçin Gerekli Yedi Bilgi**, Çev. Hüsnü Dilli, İstanbul, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2003.
- Morrall, Peter: **The Trouble With Therapy: Sociology and Psychotherapy**, Maidenhead, Open University Press, 2008.
- Moskowitz, Eva S.: **In Therapy We Trust: America's Obsession With Self-Fulfillment**, Baltimore, The John Hopkins University Press, 2001.
- Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi: "Hakkımızda", **The Journal of Happiness and Well-Being**, 2024, (Çevrimiçi) <https://jhwbjournal.com/sayfa/hakkimizda>, 30 Kasım 2024.
- Müslim b. el-Haccâc: **Sahîh-i Müslim (el-Câmi' u's-şahîh)**
- Myers, David G.: **The Pursuit of Happiness**, New York, Avon Books, 1992.
- Myers, David G., Ed Diener: "Who Is Happy?," **Psychological Science**, Vol.6, No:1, 1995, pp.10–19, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>.
- Nagel, Thomas: **Zihin ve Evren: Materyalist Neo-Darwinci Doğa Görüşü Neden Neredeyse Kesinlikle Yanlıştır**, Çev. Özge Çağlar Aksoy, İstanbul, Jaguar Kitap, 2015.
- Nandy, Ashis: "The Idea of Happiness," **Economic and Political Weekly**, Vol.47, No:2, 2012, pp.45-48, <https://www.jstor.org/stable/23065608>.

- Nasr, Seyyid Hüseyin: "Happiness and the Attainment of Happiness: An Islamic Perspective," **Journal of Law and Religion**, Vol.29, No:1, 2014, pp.76-91, <https://doi.org/10.1017/jlr.2013.18>.
- Nehring, Daniel: "Introduction," **The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures**, Ed. by Daniel Nehring, Ole Jacob Madsen, Edgar Cabanas, China Mills, Dylan Kerrigan, London & New York, Routledge, 2020, pp.3-13.
- Nehring, Daniel, Emmanuel Alvarado, Eric C. Hendriks, Dylan Kerrigan: **Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help Industry: The Politics of Contemporary Social Change**, New York, Palgrave Macmillan, 2016.
- Nehring, Daniel, Ole Jacob Madsen, Edgar Cabanas, China Mills, Dylan Kerrigan (Eds.): **The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures**, 1st ed., London & New York, Routledge, 2020.
- Nettle, Daniel: **Happiness: The Science behind Your Smile**, New York, Oxford University Press, 2006.
- Nettle, Daniel: "Introduction," **Happiness: Classic and Contemporary Readings in Philosophy**, Ed. by Steven M. Cahn, Christine Vitrano, New York, Oxford University Press, 2008.
- Neuberger, Christoph, Anne Bartsch, Romy Fröhlich, Thomas Hanitzsch, Carsten Reinemann, Johanna Schindler: "The Digital Transformation of Knowledge Order: A Model for the Analysis of the Epistemic Crisis," **Annals of the International Communication Association**, Vol.47, No:2, pp.180–201, 2023, <https://doi.org/10.1080/23808985.2023.2169950>.
- Neugarten, Bernice L., Robert J. Havighurst, Sheldon S. Tobin: "The Measurement of Life Satisfaction," **Journal of Gerontology**, Vol.16, No:2, 1961, pp.134–143, <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>.
- Nieborg, David B., Thomas Poell: "The Platformization of Cultural Production: Theorizing the Contingent Cultural Commodity," **New Media & Society**, Vol.20, No:11, 2018, pp.4275–4292, <https://doi.org/10.1177/1461444818769694>.

- Nişanyan Sözlük: “mutlu”, 2026, (Çevrimiçi) <https://www.nisanyansozluk.com/kelime/mutlu>, 7 Ocak 2026.
- Nobel Prize Outreach: “Daniel Kahneman – Facts,” NobelPrize, 2002, (Çevrimiçi) <https://www.nobelprize.org/prizes/economic-sciences/2002/kahneman/facts/>, 5 Haziran 2026.
- Nozick, Robert: **Anarşi, Devlet ve Ütopya**, Çev. Alişan Oktay, İstanbul, Türk Tarih Kurumu Yayınları, 2006.
- Nussbaum, Martha C.: **Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotion**, Cambridge, Cambridge University Press, 2001.
- Nussbaum, Martha C.: “Who Is the Happy Warrior? Philosophy, Happiness Research, and Public Policy,” **International Review of Economics**, Vol. 59, No:4, 2012, pp.335–361, <https://doi.org/10.1007/s12232-012-0168-7>.
- Nussbaum, Martha C.: **Political Emotions: Why Love Matters for Justice**, Harvard University Press, 2013.
- Nussbaum, Martha C.: **Yapabilirlikler Yaratmak: İnsani Gelişmişlik Yaklaşımı**, Çev. Selda Somuncuoğlu, İstanbul, İletişim Yayınları, 2018.
- Nussbaum, Martha C., Amartya Sen: **The Quality of Life**, Oxford, Oxford University Press, 1993.
- OECD: “OECD Better Life Initiative: Compendium of OECD Well-Being Indicators,” Paris, Organization for Economic Co-operation and Development, 2011, <https://coilink.org/20.500.12592/3ppfhx>.
- Oishi, Shigehiro, Ed Diener, Richard E. Lucas: “The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy?,” **Perspectives on Psychological Science**, Vol.2, No:4, 2007, pp.346–360, <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00048.x>.
- Ok, Üzeyir: “Türkiye’de Din Psikolojisi: Neredeyiz ve Nereye Gidebiliriz,” **İslami Araştırmalar Dergisi**, C.19, No:3, 2006, s.441–456.
- Outlaw Jr., Lucius Turner: “Africana Philosophy,” **The Stanford Encyclopedia of Philosophy**, Ed. by Edward N. Zalta, Winter 2010 Edition, <https://plato.stanford.edu/archives/win2010/entries/africana/>.
- Oxford English Dictionary: “Happiness, n.,” **Oxford English Dictionary**, t.y., <https://doi.org/10.1093/OED/3431231812>.
- Ölker, Gökhan: **Yazılı Türkçenin Kelime Sıklığı Sözlüğü: 1945-1950 Arası**, Konya, Kömen Yayınları, 2011.
- Özcan, Gökhan: **Erken Dönem İslam Geleneğinde Dört Duygu: Hüzün, Ölüm Kaygısı, Mutluluk, Korku Terapi Merkezli Bir Bakış** (İbn

- Sînâ, Fârâbî, Kindî, Ebû Bekir Râzî, Ebu Zeyd Ahmed el-Belhî**), İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2023.
- Özcan, Hanifi: **Fârâbî'nin İki Eseri**, İstanbul, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 2014.
- Özturan, Hümeýra: **Akıl ve Ahlak: Aristoteles ve Fârâbî'de Ahlakın Kaynağı**, 2.bsk., İstanbul, Klasik Yayınları, 2017.
- Özturan, Hümeýra: "Giriş," **Mutluluk ve Felsefe: Tertîbu's-Sa'âdât ve Menâzilu'l-Ulûm, İbn Miskeveyh**, 2.bsk., İstanbul, Klasik, 2019.
- Pakaluk, Michael: "Aristotle," **The Cambridge History of Moral Philosophy**, Ed. by Sacha Golob, Jens Timmermann, Cambridge, Cambridge University Press, 2017, pp.42–56, <https://doi.org/10.1017/9781139519267.005>.
- Pareto, Vilfredo: **The Mind and Society**, Ed. by A. Livingston, Çev. A. Bongiorno, A. Livingston, New York, Harcourt, Brace, 1935.
- Parker, Ian: **Revolution in Psychology: Alienation to Emancipation**, London, Pluto Press, 2007.
- Parker, Ian (Ed.): **Handbook of Critical Psychology**, 1st ed., London & New York, Routledge, 2015.
- Patton, Michael Quinn: **Qualitative Research & Evaluation Methods**, 4th ed., Thousand Oaks, CA, Sage Publications, 2015.
- Pavot, William, Ed Diener, Eunkook Suh: "The Temporal Satisfaction With Life Scale," **Journal of Personality Assessment**, Vol.70, No:2, 1998, pp.340–354, https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7002_11.
- Peale, Norman V.: **Olumlu Düşünmenin Gücü**, Çev. Cem Küçük, İstanbul, Profil Yayınları, 2023.
- Peiró, Amado: "Happiness, satisfaction and socio-economic conditions: Some international evidence," **The Journal of Socio-Economics**, Vol.35, No:2, 2006, pp.348–365, <https://doi.org/10.1016/j.socec.2005.11.042>.
- Pérez-Álvarez, Marino: "Positive Psychology and Its Friends: Revealed," **Papeles del Psicólogo**, Vol.34, No:3, 2013, pp.208–226.
- Pérez-Álvarez, Marino: "The science of happiness: As felicitous as it is fallacious," **Journal of Theoretical and Philosophical Psychology**, Vol.36, No:1, 2016, pp.1–19, <https://doi.org/10.1037/teo0000030>.
- Pesendide, Abbas: **Pozitif Psikolojik Yaklaşımla İslam Mutluluk Modeli**, Çev. Sadık Altuntaş, İstanbul, Tesnim Yayınları, 2023.

- Peterson, Christopher, Martin E.P. Seligman: **Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification**, New York, American Psychological Association & Oxford University Press, 2004.
- Picard, Fabienne, Didier Scavarda, Fabrice Bartolomei: "Induction of a sense of bliss by electrical stimulation of the anterior insula," **Cortex**, Vol.49, No:10, 2013, pp.2935–2937, <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2013.08.013>.
- Picard, Rosalind W.: **Affective Computing**, Cambridge, MA, The MIT Press, 1997.
- Pickren, Wade, Alexandra Rutherford: **A History of Modern Psychology in Context**, Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, 2010.
- Platon: **Sokrates'in Savunması**, Çev. Sabahattin Eyüboğlu, M. Ali Cimcoz, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2006.
- Platon: **Timaios**. Çev. Furkan Akderin, İstanbul, Say Yayınları, 2022.
- Porter, Theodore M.: **Trust in Numbers: The Pursuit Of Objectivity in Science and Public Life**, Princeton, Princeton University Press, 1995.
- Potter, Jonathan, Margaret Wetherell: **Discourse and Social Psychology: Beyond Attitudes and Behaviour**, London, Sage Publications, 1987.
- Proctor, Robert N.: **Value-Free Science? Purity and Power in Modern Knowledge**, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1991.
- Quijano, Aníbal: "Coloniality of Power and Eurocentrism in Latin America," **International Sociology**, Vol.15, No:2, pp.215–232, 2000, <https://doi.org/10.1177/0268580900015002005>.
- Ramose, Mogobe B.: **African Philosophy Through Ubuntu**, Harare, Mond Books, 1999.
- Raymond, William: **Keywords: A Vocabulary Of Culture And Society**, New York, Oxford University Press, 1983.
- Rieff, Philip: **The Triumph of the Therapeutic: Uses of Faith After Freud**, Chicago, University of Chicago Press, 1987.
- Robertson, Simon: "Anti-Theory: Anscombe, Foot and Williams," **The Cambridge History of Moral Philosophy**, Ed. by Sacha Golob, Jens Timmermann, Cambridge, Cambridge University Press, 2017, pp.678–691, <https://doi.org/10.1017/9781139519267.052>.
- Roget, Peter Mark: **Roget's Thesaurus of English Words and Phrases**, Ed. by C. O. Sylvester Mawson, New York, Thomas Y. Crowell Company, 1911.

- Rosa, Hartmut: **Social Acceleration: A New Theory of Modernity**, Çev. Jonathan Trejo-Mathys, New York, Columbia University Press, 2013.
- Rosa, Hartmut: **Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World**, Çev. James C. Wagner, Cambridge, Polity Press, 2019.
- Rosa, Hartmut: **Dünyanın Kontrol Edilemezliği**, Çev. Mücahit Kaya, İstanbul, Albaraka Türk Yayınları, 2022.
- Rose, Nikolas: “The psychological complex : mental measurement and social administration,” **Ideology and Consciousness**, No:5, 1979, pp.5–68, <https://researchonline.lse.ac.uk/id/eprint/622>.
- Rose, Nikolas: “Governing by numbers: Figuring out democracy,” **Accounting, Organizations and Society**, Vol.16, No:7, 1991, pp.673–692, [https://doi.org/10.1016/0361-3682\(91\)90019-B](https://doi.org/10.1016/0361-3682(91)90019-B).
- Rose, Nikolas: **Inventing Our Selves: Psychology, Power and Personhood**, Cambridge, Cambridge University Press, 1996.
- Rose, Nikolas: **Governing the Soul**, 2nd ed., London, Free Association Books, 1999.
- Rose, Nikolas: **Our Psychiatric Future: The Politics of Mental Health**, Cambridge, Polity Press, 2019.
- Rothman, Abdallah: **İslami Bir Psikoloji ve Psikoterapi Modeli Geliştirmek: Din ve Psikolojiye Çağdaş Yaklaşımlar**, Çev. Mehmet Akif Elen, İstanbul, Ciddi Kitap, 2023.
- Rubin, Herbert J., Irene S. Rubin: **Qualitative Interviewing: The Art of Hearing Data**, 2nd ed., Thousand Oaks, Sage, 2005, <https://doi.org/10.4135/9781452226651>.
- Ryan, Richard M., Edward L. Deci: “Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being,” **American Psychologist**, Vol.55, No:1, 2000, pp.68–78, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- Ryan, Richard M. ve Edward L. Deci: “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being,” **Annual Review of Psychology**, Vol.52, 2001, pp.141–166, <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- Ryff, Carol D.: “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being,” **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.57, No:6, 1989, pp.1069–1081, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

- Ryff, Carol D.: "Psychological Well-Being in Adult Life," **Current Directions in Psychological Science**, Vol.4, No:4, 1995, pp.99–104, <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- Ryff, Carol D.: "Decades Of Scientific Research On Human Happiness: Questions, findings, and urgent future directions," **The Routledge History of Happiness**, Ed. by Katie Barclay, Darrin M. McMahon, Peter N. Stearns, London, Routledge, 2024, pp.408–428.
- Ryle, Gilbert: **The Concept of Mind**, New York, Barnes & Noble, Inc., 1949.
- Sacks, Jonathan: "Happiness: A Jewish Perspective," **Journal of Law and Religion**, Vol.29, No:1, 2014, pp.30–47, <https://doi.org/10.1017/jlr.2013.2>.
- Sachs, Jeffrey D., John F. Helliwell, Richard Layard: **Global Happiness and Well-being Policy Report 2019**, Global Council for Happiness and Well-being, 2019, <https://www.happinesscouncil.org/report/2019/>.
- Sadare, Olamide, Tom Melvin, Hugh Harvey, Erik Vollebregt, Stephen Gilbert: "Can Apple and Google continue as health app gatekeepers as well as distributors and developers?," **npj Digital Medicine**, Vol.6, No:8, 2023, <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00754-6>.
- Said, Edward W.: **Orientalism**, New York, Vintage Books, 1979.
- Salahuddin, Taseer, Hasan Vergil: **Beyond Pleasure: Rethinking Wellbeing in a Hedonistic Age**, İstanbul, İbn Haldun Üniversitesi Yayınları, 2025.
- Santos, Boaventura de Sousa: **Epistemologies of the South: Justice Against Epistemicide**, New York, Routledge, 2014, <https://doi.org/10.4324/9781315634876>.
- Sapience Analytics: "Sapience Workforce Intelligence," 2026, (Çevrimiçi) <https://sapienceanalytics.com>, 10 Şubat 2026.
- Sarı, Burçin: "The Rise of Influencer Practices Among Psychologists: From Therapy Rooms to Instagram Reels," **Social Media + Society**, Vol.11, No:2, 2025, <https://doi.org/10.1177/20563051251353741>.
- Sassen, Saskia: "Before Method: Analytic Tactics to Decipher the Global—An Argument and Its Responses, Part I," **The Pluralist**, Vol.8, No:3, 2013, pp.79–82, <https://doi.org/10.5406/pluralist.8.3.0079>.
- Sayar, Kemal (Haz.): **Sufi Psikolojisi**, İstanbul, İnsan Yayınları, 2016.
- Sayar, Kemal (Haz.): **Kültür ve Ruh Sağlığı**, İstanbul, Metis Yayınları, 2019.

- Sayar, Kemal: **Terapi: Kültürel Bir Eleştiri**, İstanbul, Kapı Yayınları, 2022.
- Schwartz, Barry, Kenneth Sharpe: **Practical Wisdom: The Right Way to Do the Right Thing**, New York, Riverhead Books, 2010.
- Searle, John R.: “Minds, brains, and programs,” **Behavioral and Brain Sciences**, Vol.3, No:3, 1980, pp.417–424, <https://doi.org/10.1017/S0140525X00005756>.
- Segal, Lynne: **Radikal Mutluluk: Müşterek Neşe Anları**, Çev. Beyza Sümer Aydaş, İstanbul, Sel Yayıncılık, 2020.
- Seligman, Martin E.P.: “The President’s Address (Annual Report),” **American Psychologist**, Vol.54, No:8, 1999, pp.559–562, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.8.537>.
- Seligman, Martin E.P.: **Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment**, New York, Free Press, 2002.
- Seligman, Martin E.P.: **Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being**, New York, Simon and Schuster, 2011.
- Seligman, Martin E. P., Mihaly Csikszentmihalyi: “Positive Psychology: An Introduction,” **American Psychologist**, Vol.55, No:1, 2000, pp.5–14, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
- Seligman, Martin E. P., Mihaly Csikszentmihalyi: “Positive Psychology: An Introduction: Reply,” **American Psychologist**, Vol.56, No:1, 2001, pp.89–90, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.89>.
- Sen, Amartya: “Well-Being, Agency and Freedom: The Dewey Lectures 1984,” **The Journal of Philosophy**, Vol.82, No:4, 1985, pp.169–221, <https://doi.org/10.2307/2026184>.
- Sen, Amartya: “Development as Capability Expansion,” **Readings in Human Development: Concepts, Measures, and Policies for a Development Paradigm**, Ed. by Sakiko Fukuda-Parr, A.K. Shiva Kumar, New Delhi, Oxford University Press, 2003, pp. 3–16.
- Sennett, Richard: **Karakter Aşınması: Yeni Kapitalizmde İşin Kişilik Üzerindeki Etkileri**, Çev. Barış Yıldırım, 3.bsk., İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2008.
- Sennett, Richard: **Yeni Kapitalizmin Kültürü**, Çev. Aylin Onacak, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2009.
- Sennett, Richard: “LSE Literary Festival 2010 - Sociology as Literature,” **LSE YouTube**, 17 Aralık 2010, (Çevrimiçi) <https://www.youtube.com/watch?v=ONWExOO1xGg>, 12 Aralık 2025.

- Sevinç, Kenan: "Türkiye’de Din Psikolojisi Alanında Yapılan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir İnceleme," **Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C.15, No:28, 2013, pp.243–269.
- Sezen, Abdulvahid, İlker Yenen: "Türkiye’de Din Psikolojisi Alanında Lisansüstü Tezler (1963–2008) Üzerine Bibliyografik Bir Çalışma," **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, Vol.8, No:3, 2008, pp.147–178, <https://izlik.org/JA94ZM83EB>.
- Shachak, Mattan: "(Ex)changing feelings: On the commodification of emotions in psychotherapy," **Emotions as Commodities: Capitalism, Consumption and Authenticity**, Ed. by Eva Illouz, London, Routledge, 2018.
- Shapiro, Kam: "Residues and Derivations: Vilfredo Pareto and Affective Politics," **Polity**, Vol.55, No:4, 2023, pp.613–637, <https://doi.org/10.1086/726280>.
- Shapiro, Lisa: "Descartes’s Provisional Morality," **The Cambridge History of Moral Philosophy**, Ed. by Sacha Golob, Jens Timmermann, Cambridge, Cambridge University Press, 2017, pp.221–232, <https://doi.org/10.1017/9781139519267.018>.
- Shweder, Richard A.: **Thinking Through Cultures: Expeditions in Cultural Psychology**, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1991.
- Siderits, Mark: "Buddha," **The Stanford Encyclopedia of Philosophy**, Ed. by Edward N. Zalta, Spring 2011 Edition, <https://plato.stanford.edu/archives/spr2011/entries/buddha/>.
- Simmel, Georg: "The Metropolis and Mental Life," **Metropolis: Center and Symbol of Our Times**, Ed. by Philip Kasinitz, New York, NYU Press, 1995, pp.30–45.
- Simmel, Georg: **Modern Kültürde Çatışma**, Çev. Tanıl Bora, Nezihe Kalaycı, Elçin Gen, İstanbul, İletişim Yayınları, 2013.
- Simmons, Jonathan: "Positive Psychology as a Scientific Movement," **The International Journal of Science in Society**, Vol.4, No:1, 2013, pp.43–52, <https://doi.org/10.18848/1836-6236/cgp/v04i01/51361>.
- Skinner, Rasjid: "Traditions, Paradigms and Basic Concepts in Islamic Psychology," **Journal of Religion and Health**, Vol.58, No:4, 2019, pp.1087–1094, <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0595-1>.
- Slife, Brent D., Frank C. Richardson: "Problematic Ontological Underpinnings of Positive Psychology: A Strong Relational Alternative," **Theory & Psychology**, Vol.18, No:5, 2008, pp.699–723, <https://doi.org/10.1177/0959354308093403>.

- Spivak, Gayatri Chakravorty: “Can the Subaltern Speak?,” **Marxism and the Interpretation of Culture**, Ed. by Cary Nelson & Lawrence Grossberg, Urbana, University of Illinois Press, 1988, pp.271–313.
- Sponville, Andre Comte: **Mutluluğun En Güzel Tarihi**, Çev. Saadet Özen, 2.bs., İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2012.
- Stam, Henderikus J.: “For a Virtual Wayzgoose: A Farewell Editorial on the Mutations of Theory and Journals,” **Theory & Psychology**, Vol.26, No:6, 2016, pp.683–690, <https://doi.org/10.1177/0959354316681689>.
- Standing, Guy: **Prekarya: Yeni Tehlikeli Sınıf**, Çev. Ergin Bulut, İstanbul, İletişim Yayınları, 2022.
- Starr, Paul: “The Sociology of Official Statistics,” **The Politics of Numbers**, Ed. by William Alonso & Paul Starr, New York, Russell Sage Foundation, 1987, pp.7–58.
- Stearns, Peter N.: **American Cool: Constructing a Twentieth-Century Emotional Style**, New York, NYU Press, 1994.
- Stevens, Stanley S.: “On the Theory of Scales of Measurement,” **Science**, Vol.103, No:2684, 1946, pp.677–680, <https://www.jstor.org/stable/1671815>.
- Stevenson, Justin Wolfers: “Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox”, **NBER Working Paper Series**, No:14282, August 2008, <https://doi.org/10.3386/w14282>.
- Stiegler, Bernard: **Technics and Time, 1: The Fault of Epimetheus**, Çev. Richard Beardsworth, George Collins, Stanford, Stanford University Press, 1998.
- Stiegler, Bernard: **Taking Care of Youth and the Generations**, Çev. Stephen Barker, Stanford, Stanford University Press, 2010.
- Stiglitz, Joseph E., Amartya Sen, Jean-Paul Fitoussi: **Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress**, Paris, CMEPSP, 2009, <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000206999>.
- Sugarman, Jeff: “Practical Rationality and the Questionable Promise of Positive Psychology,” **Journal of Humanistic Psychology**, Vol.47, No:2, 2007, pp.175–197, <https://doi.org/10.1177/0022167806297061>.
- Summerfield, Derek: “Cross-Cultural Perspectives on the Medicalization of Human Suffering,” **Posttraumatic Stress Disorder: Issues and Controversies**, Ed. by Gerald M. Rosen, Chichester, John Wiley & Sons, 2004, pp.233–245, <https://doi.org/10.1002/9780470713570.ch12>.

- Swidler, Ann: "Culture in Action: Symbols and Strategies," **American Sociological Review**, Vol.51, No:2, 1986, pp.273–286, <https://doi.org/10.2307/2095521>.
- Şemseddin Sami: **Kamus-ı Türkî**, Ankara, Türk Dil Kurumu Yayınları, 2023.
- Táíwò, Olúfẹ́mí O.: **Elite Capture: How the Powerful Took Over Identity Politics (and Everything Else)**, Chicago, Haymarket Books, 2022.
- Takahashi, Dean: "Quantifying Our Lives Will Be a Top Trend of 2012," **GamesBeat**, 21 Ocak 2012, (Çevrimiçi) <https://gamesbeat.com/quantifying-our-lives-will-be-a-top-trend-of-2012/>, 20 Haziran 2025.
- Tarde, Gabriel: **Ekonomik Psikoloji**, Çev. Özcan Doğan, Ankara, Doğu Batı Yayınları, 2023.
- Tarhan, Nevzat: **Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma: Bedensel ve Ruhsal Sağlık İçin Kendini Tanımak**, 34.bsk., İstanbul, Timaş Yayınları, 2022.
- Taylor, Charles: "Modes of Secularism," **Secularism and Its Critics**, Ed. by Rajeev Bhargava, Delhi, Oxford University Press, 1998, pp.31–53.
- Taylor, Charles: **Benliğin Kaynakları: Modern Kimliğin İnşası**, Çev. Selma Aygül Baş, Bilal Baş, İstanbul, Küre Yayınları, 2008.
- Taylor, Charles: **Seküler Çağ**, Çev. Dost Körpe, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2009.
- Taylor, Charles: **Modern Toplumsal Tahayyüller**, Çev. Hamide Koyukan, İstanbul, Metis Yayınları, 2021.
- T.C. Başbakanlık Diyanet İşleri Başkanlığı & T.C. Sağlık Bakanlığı: **Hastanelerde Manevi Destek Sunmaya Yönelik İşbirliği Protokolü**, Ankara, 7 Ocak 2015.
- Teber, Mehmet: **Mutluluk Terapileri: Kişisel Uyanış ve İçsel Yolculuk Kitabı**, 6. bsk., İstanbul, Hayykitap, 2022.
- Teo, Thomas: **The Critique of Psychology: From Kant to Postcolonial Theory**, New York, Springer, 2005.
- Teo, Thomas: "What is Epistemological Violence in the Empirical Social Sciences?," **Social and Personality Psychology Compass**, Vol.4, No:5, 2010, pp.295–303, <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00265.x>.
- Tirmizî, Hakim: **Metafizik Mutluluk: Nefs Terbiyesi ve İlahi Neşe**, Çev. Hacı Bayram Başer, 2.bsk., İstanbul, Hayykitap, 2023.

- Tiberius, Victor: Tiberius, Valerie: "Cultural Differences and Philosophical Accounts of Well-Being," **Journal of Happiness Studies**, Vol.5, No:3, 2004, pp.293–314, <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8791-y>.
- TODAP Çalışma Grubu (Yay. Haz.): **Eleştirel Psikoloji: Yaklaşımlar, Gündemler, Tartışmalar**, İstanbul, İletişim Yayınları, 2022.
- Topaloğlu, Bekir: "Baht," **TDV İslâm Ansiklopedisi**, C.IV, s.521–522, Ankara, 1991, <https://islamansiklopedisi.org.tr/baht>.
- Toprak, Taha Burak (Haz.): **İslam Düşüncesinde Psikoloji ve Psikoterapi: Sağlam Temeller ve Yeni Ufuklar**, İstanbul, Muhit Kitap, 2021.
- Toprak, Taha Burak (Haz.): **Psikoloji Tarihini Yeniden Düşünmek**, İstanbul, Muhit Kitap, 2023.
- Toprak, Taha Burak: **Psikoterapi ve Ötesi: Çağdaş Psikoterapi Eleştirisi**, İstanbul, Muhit Kitap, 2024.
- Tuck, Eve, K. Wayne Yang: "Decolonization is not a metaphor," **Decolonization: Indigeneity, Education & Society**, Vol.1, No:1, 2012, pp.1–40.
- Turing, Alan M.: "Computing Machinery and Intelligence," **Mind**, Vol.59, No:236, October 1950, pp.433–460, <https://doi.org/10.1093/mind/LIX.236.433>.
- Turner, Bryan S: "(I can't get no) satisfaction: Happiness and successful societies," **Journal of Sociology**, Vol.54, No:3, 2018, pp.279–293, <https://doi.org/10.1177/1440783318774858>.
- Turner, Jonathan H., Jan E. Stets: **The Sociology of Emotions**, New York, Cambridge University Press, 2005.
- Türker, Ömer, İbrahim Halil Üçer (Haz.): **İnsan Nedir? İslam Düşüncesinde İnsan Tasavvurları**, İstanbul, İLEM Yayınları, 2018.
- Uchida, Yukiko, Vinai Norasakkunkit, Shinobu Kitayama: "Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence," **Journal of Happiness Studies**, Vol.5, No:3, 2004, pp.223–239, <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8785-9>.
- UNOCHA (United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs): "Gaza Humanitarian Response: Situation Report No. 69," Jerusalem, OCHA, 2026, <https://www.unocha.org/publications/report/occupied-palestinian-territory/gaza-humanitarian-response-situation-report-no-69>.

- UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime): **Terminology and Information on Drugs**, 3rd ed., New York, United Nations Publications, 2016, https://www.unodc.org/unodc/en/scientists/terminology-and-information-on-drugs_new.html.
- UNRIC (United Nations Regional Information Centre): "Happiness", **United Nations Regional Information Centre**, 2019, (Çevrimiçi) www.unric.org/en/happiness/27709-the-unand-happiness, 6 Mayıs 2025.
- Unrau, Christine: "A World of Many Walks? Zapatista World Ordering between Center and Margins," **Global Studies Quarterly**, Vol.4, No:3, 2024, ksae072, <https://doi.org/10.1093/isagsq/ksae072>.
- Uyan, Salih: **Gerçek Mutluluk İçin Öze Dönüş Terapisi**, İstanbul, Timaş Yayınları, 2024.
- Üçer, Merve Betül: **Orta Sınıfın Utancı: Duygular Sosyolojisi Penceresinden 80'lerde Türkiye**, İstanbul, Ketebe Yayınları, 2025.
- Üsküdar Üniversitesi: "Pozitif Psikoloji", **Aday Üsküdar**, 2026, (Çevrimiçi) <https://uskudar.edu.tr/aday/pozitif-psikoloji>, 20 Mayıs 2026.
- Van Teijlingen, Edwin, Vanora Hundley: "The Importance of Pilot Studies," **Social Research Update**, No:35, 2001, pp.1–4, <https://sru.soc.surrey.ac.uk/SRU35.PDF>.
- Veenhoven, Ruut: Veenhoven, Ruut: **Conditions of Happiness**, Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1984, <https://doi.org/10.1007/978-94-009-6432-7>.
- Veenhoven, Ruut: "Is happiness relative?," **Social Indicators Research**, Vol.24, No:1, 1991, pp.1–34, <https://doi.org/10.1007/BF00292648>.
- Veenhoven, Ruut: **Happiness in Nations: Subjective Appreciation of Life in 56 Nations 1946–1992**, Rotterdam, RISBO, Erasmus University Rotterdam, 1993.
- Veenhoven, Ruut: "Advances in Understanding Happiness," **Revue Québécoise de Psychologie**, Vol.18, 1997, pp.29–74.
- Veenhoven, Ruut: "The Four Qualities of Life," **Journal of Happiness Studies**, Vol.1, No:1, 2000, pp.1–39, <https://doi.org/10.1023/A:1010072010360>.
- Veenhoven, Ruut: "Happiness as a Public Policy Aim: The Greatest Happiness Principle," **Positive Psychology in Practice**, Ed. by P. Alex Linley, Stephen Joseph, Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, 2004a, pp.658–678, <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch39>.

- Veenhoven, Ruut: "Subjective Measures of Well-being," **WIDER Discussion Paper**, No:2004/07, Helsinki, UNU-WIDER, 2004b.
- Veenhoven, Ruut: "How Universal Is Happiness?," **International Differences in Well-Being**, Ed. by Ed Diener, Daniel Kahneman, John F. Helliwell, Oxford, Oxford University Press, 2010, pp.328–350, <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199732739.003.0011>.
- Veenhoven, Ruut: "Happiness: Also Known as 'Life Satisfaction' and 'Subjective Well-Being'," **Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research**, Ed. by Kenneth C. Land, Alex C. Michalos, M. Joseph Sirgy, Dordrecht, Springer, 2012, pp.63–77, https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_3.
- Veenhoven, Ruut: "Sociology's Blind Eye for Happiness," **Comparative Sociology**, Vol.13, No:5, 2014, pp.537–555, <https://doi.org/10.1163/15691330-12341324>.
- Veenhoven, Ruut: "Measures of Happiness: Which to Choose?," **Metrics of Subjective Well-Being: Limits and Improvements**, Ed. by Gaël Brulé, Filomena Maggino, Cham, Springer, 2017, pp.65–84, https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4_4.
- Veenhoven, Ruut: "Subjective Well-Being in Nations," **Handbook of Well-Being**, Ed. by Ed Diener, Shigehiro Oishi, Louis Tay, Salt Lake City, UT, DEF Publishers, 2018, pp.820–833.
- Veenhoven, Ruut: "Happiness," **Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research**, Ed. by Filomena Maggino, Cham, Springer, 2021, pp.1–5, https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_1224-2.
- Veenhoven, Ruut: "Harvesting Happiness Research," **World Database of Happiness**, Erasmus Happiness Economics Research Organization (EHERO), Erasmus University Rotterdam, 2025, (Çevrimiçi) <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>, 2 Temmuz 2025.
- Veenhoven, Ruut ve Michael Hagerty: "Rising Happiness in Nations 1946–2004: A Reply to Easterlin," **Social Indicators Research**, Vol.79, No:3, 2006, pp.421–436, <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5074-x>.
- Vygotsky, Lev S.: **Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes**, Ed. by Michael Cole, Vera John-Steiner, Sylvia Scribner, Ellen Souberman, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1978, <https://doi.org/10.2307/j.ctvjf9vz4>.
- Wakefield Press: "Samah Jabr", t.y. (Çevrimiçi) <https://www.wakefieldpress.com.au/authors/samah-jabr/>, 24 Mayıs 2026.

- Walcott, Harry F.: **Transforming Qualitative Data: Description, Analysis and Interpretation**, London, Sage Publications, 1994.
- Waldinger, Robert, Marc Schulz: **The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness**, New York, Simon & Schuster, 2023.
- Wallerstein, Immanuel: **Open the Social Sciences: Report of the Gulbenkian Commission on the Restructuring of the Social Sciences**, Stanford, Stanford University Press, 1996.
- Watts, Alan: **The Joyous Cosmology: Adventures in the Chemistry of Consciousness**, New York, Pantheon, 1962.
- Weber, Max: **Ekonomi ve Toplum**, Çev. L. Boyacı, İstanbul, Runik Kitap, 2023.
- White, Ella, Terry Hanley: "Therapist + Social Media = Mental health influencer? Considering the research focusing upon key ethical issues around the use of social media by therapists," **Counselling and Psychotherapy Research**, Vol.23, No:1, 2023, pp.1–5, <https://doi.org/10.1002/capr.12577>.
- White, Ella, Terry Hanley: "Current ethical dilemmas experienced by therapists who use social media: A systematic review," **Counselling and Psychotherapy Research**, Vol.24, No:2, 2024, pp.396–418, <https://doi.org/10.1002/capr.12678>.
- White, Ella, Terry Hanley: "“What I share is not the same as therapy”: Psychologist experiences of Instagram use as a mental health influencer," **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, Vol.98, No:3, 2025, pp.624–642, <https://doi.org/10.1111/papt.12585>.
- Whitehead, Alfred North: **Süreç ve Gerçeklik**, Çev. Kevser Çelik, İstanbul, Fol Kitap, 2021.
- Wierzbicka, Anna: **Semantics: Primes and Universals**, Oxford, Oxford University Press, 1996.
- Wierzbicka, Anna: **Emotions Across Languages and Cultures: Diversity and Universals**, Cambridge, Cambridge University Press, 1999.
- Wierzbicka, Anna: "Emotion and Culture: Arguing with Martha Nussbaum," **Ethos**, Vol.31, No:4, 2003, pp.577–600, <https://doi.org/10.1525/eth.2003.31.4.577>.
- Wierzbicka, Anna: "“Happiness’ in cross-linguistic & cross-cultural perspective," **Daedalus**, Vol.133, No:2, 2004, pp.34–43, <https://doi.org/10.1162/001152604323049370>.

- Wiking, Meik: **Hygge: Danimarkalıların Mutluluk Sırrı**, Çev. Medina Azadoğlu, İstanbul, Pegasus Yayınları, 2017.
- Williams, Bernard: **Ethics and the Limits of Philosophy**, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1985.
- Williams, Simon J.: **Emotion and Social Theory**, London, Sage Publications, 2001.
- Wilson, Warner: "Correlates of avowed happiness," **Psychological Bulletin**, Vol.67, No:4, 1967, pp.294–306, <https://doi.org/10.1037/h0024431>.
- Witters, Dan, Sangeeta Agrawal: "Americans' Life Ratings Reach Record High," **Gallup**, 7 Temmuz 2021, (Çevrimiçi) <https://news.gallup.com/poll/351932/americans-life-ratings-reach-record-high.aspx>, 5 Haziran 2026.
- Wright, Katie: "Theorizing therapeutic culture: Past influences, future directions," **Journal of Sociology**, Vol.44, No:4, 2008, pp.321–336, <https://doi.org/10.1177/1440783308097124>.
- Wong, Paul T. P.: "Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life," **Canadian Psychology / Psychologie canadienne**, Vol.52, No:2, 2011, pp.69–81, <https://doi.org/10.1037/a0022511>.
- Wong, Paul T. P.: "Positive Psychology," **The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology**, Ed. by Kenneth D. Keith, Oxford, UK, Wiley-Blackwell, 2013, pp.1021–1026, <https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbeccp426>.
- Wong, Paul T. P.: "Meaning-Seeking, Self-Transcendence, and Well-being," **Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna**, Vol.1, Ed. by Alexander Batthyány, Cham, Springer, 2016, pp.311–322, https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_27.
- Woolfolk, Robert L., Robert H. Wasserman: "Count No One Happy: Eudaimonia and Positive Psychology," **Journal of Theoretical and Philosophical Psychology**, Vol.25, No:1, 2005, pp.81–90, <https://doi.org/10.1037/h0091252>.
- World Happiness Report: "World Happiness Report Data Rankings Table," **WHR Dashboard** (Gallup Analytics), 2025, (Çevrimiçi) <https://data.worldhappiness.report/table>, 10 Mayıs 2026.
- World Health Organization: **World mental health report: transforming mental health for all**, Geneva, World Health Organization, 2022, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>.
- Yam, Faruk Caner: "Postmodern Danışma Kuramlarından Öyküsel Terapi'nin Bilişsel Davranışçı Terapi ve Psikanalitik Terapi ile

- Karşılaştırılması,” **Humanistic Perspective**, C.5, No:1, 2023, s.708–722, <https://doi.org/10.47793/hp.1146957>.
- Yang, Kuo-Shu: “Monocultural and cross-cultural indigenous approaches: The royal road to the development of a balanced global psychology,” **Asian Journal of Social Psychology**, Vol.3, No:3, 2000, pp.241–263, <https://doi.org/10.1111/1467-839X.00067>.
- Yee, Adrian K.: “Edgeworth's mathematization of social well-being,” **Studies in History and Philosophy of Science**, Vol.103, 2024, pp.5–15, <https://doi.org/10.1016/j.shpsa.2023.11.003>.
- Yen, Jeffery: “Authorizing happiness: Rhetorical demarcation of science and society in historical narratives of positive psychology,” **Journal of Theoretical and Philosophical Psychology**, Vol.30, No:2, 2010, pp.67–78, <https://doi.org/10.1037/a0019103>.
- Yıldırım, Ali, Hasan Şimşek: **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, 12.bsk., Ankara, Seçkin Yayıncılık, 2021.
- Yıldırım, Özge, Ayşe Esra İşmen, Gazioğlu: “From Modern Paradigms to Postmodern Paradigms: Therapeutic Interventions on a Journey of Change and Transformation,” **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, C.16, No:4, 2024, s.658–672, <https://doi.org/10.18863/pgy.1393192>.
- Yıldız, Tolga: **Yeni Bir Bilinç İnşa Etmek: Vygotsky’nin Psikolojik Gelişim Teorisi ve Diyalektik Yöntemi**, İstanbul, Ketebe Yayınları, 2025.
- Yılmaz, Cansu, Gamze Er Vargün, Esin Şener (Haz.): **Psikolojik İyi Oluş**, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2023.
- Yin, Robert K.: **Case Study Research and Applications: Design and Methods**, 6th ed., Thousand Oaks, CA, Sage, 2018.
- Yörük, Şerife: “Garipoğlu’nun gerçek intihar sebebi!”, **İnternethaber**, 14 Ekim 2014 (Çevrimiçi) <https://www.internethaber.com/garipoglunun-gercek-intihar-sebebi-729952h.htm>, 11 Mayıs 2024.
- Yükseköğretim Kurulu: “Ulusal Tez Merkezi”, **YÖK Tez Merkezi**, 2025, (Çevrimiçi) <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>, 10 Ocak 2025.
- Zevnik, Luka: **Critical Perspectives in Happiness Research: The Birth of Modern Happiness**, Cham, Springer, 2014a, <https://doi.org/10.1007/978-3-319-04403-3>.
- Zevnik, Luka: “The Discussion about the Universality of Happiness and the Promise of Neuroscience,” **Cultura**, Vol.11, No:1, 2014b, pp.41–62, <https://doi.org/10.5840/cultura20141113>.

Žižek, Slavoj: "Nature and Its Discontents," **SubStance**, Vol.37, No:3, 2008, pp.37–72, <https://www.jstor.org/stable/25195185>.



EKLER

Bu tezde yer alan ek analizler, ana araştırma sorularını doğrudan ele almaktan ziyade, çalışmanın dayandığı söylemsel ve kültürel zemini görünür kılmayı amaçlayan tamamlayıcı incelemeler olarak konumlandırılmıştır. Bu kapsamda eklerde sunulan analizler, mutluluk söyleminin Türkiye’de yalnızca bireysel deneyimler ya da akademik kuramsallaştırmalar düzeyinde değil, akademik yayıncılık ve popüler kültür gibi farklı bilgi dolaşım alanlarında nasıl üretildiği, aktarıldığı ve normalleştirildiğine dair bağlamsal bir çerçeve sunmaktadır.

Bu bölümdeki çalışmalar, tezde yürütülen nitel görüşmeler ve söylem analizleriyle aynı düzlemde değerlendirilmemektedir. Bunun yerine, ana metinde tartışılan bulguların ardında yer alan epistemik ve kültürel arka planı belgeleyici bir işlev üstlenmektedir. Bu nedenle ekler, metodolojik olarak sınırlı, betimleyici ve tamamlayıcı nitelikte tasarlanmış, ana argümanı bölmeden destekleyecek biçimde yapılandırılmıştır.

EK 1: Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi (JHWP) İçerik Analizi

Bu ek analiz, doktora tezinin ana araştırma sorularını destekleyici nitelikte olmak üzere, Türkiye’de mutluluk ve iyi-oluş söyleminin akademik bilgi üretim alanındaki dolaşımını daha görünür kılmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, Türkiye’de “mutluluk” temasını başlığa taşıyan ilk ve halen tek akademik dergi olma özelliğini koruyan *The Journal of Happiness & Well-Being* (JHWP)¹ inceleme nesnesi olarak seçilmiştir.

Analizin temel amacı, mutluluk ve psikolojik iyi-oluş kavramlarının Türkiye merkezli akademik alanda nasıl tanımlandığını, hangi kuramsal ve metodolojik

¹ Pozitif psikoloji odaklı nitel ve nicel araştırmalara yer veren, konu kapsamı ise mutluluk arayışı, mutluluğun belirleyicileri ve faydaları, psikolojik iyi-oluş, sağlamlık ile bunlarla ilişkili duygusal, bilişsel ve ilişkisel süreçler olan bir dergi olarak tanıtılmaktadır (bkz. Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi, 2024).

tercihler eşliğinde üretildiğini ve özellikle kültürel bağlamın bu üretim sürecinde ne ölçüde sorunlaştırıldığını ortaya koymaktır. Bu bağlamda, belirli makaleleri tartışmak yerine derginin genel yayın pratiği ve baskın yönelimleri betimlenmektedir.

Bu analiz kapsamında, JHWP’de 2013-2018 ve 2022-2024 yılları arasında yayımlanan toplam 103 makale incelemeye dahil edilmiştir. Bu doğrultuda, makalelerin dili, yazar profili, metodolojik yönelimleri, tematik dağılımları ve özellikle kültürel eleştiri veya yerelleştirme tartışmalarına yer verip vermedikleri değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada betimsel ve tematik içerik analizini bir araya getiren nitel bir yaklaşım benimsenmiştir. Analiz birimi olarak makalelerin tamamı esas alınmıştır. Özetler, yöntem bölümleri, tartışma kısımları ve kavramsal çerçeveler birlikte değerlendirilmiştir. Bu sayede yalnızca sonuçlara değil, bu sonuçların nasıl üretildiğine ilişkin söylemsel tercihlere de odaklanılmıştır.

Kodlama sürecinde şu ölçütler temel alınmıştır:

- Makale dili (Türkçe / İngilizce)
- Yazar profili (Türk / yabancı / ortak yazarlı)
- Çalışma türü (ölçek uyarlama, ölçek geliştirme, ilişkisel-yordayıcı, kavramsal-teorik, uygulama temelli)
- Kültürel bağlamın ele alınış biçimi (eleştirel tartışma var / sınırlı değinme / yok)

“Kültürel eleştiri” ölçütü, Batı menşeli mutluluk ve iyi-oluş kavramlarının Türkiye bağlamında uygulanabilirliğinin açık biçimde tartışılmasını, kültürel farklılıkların metodolojik ya da kuramsal düzeyde problematize edilmesini veya kavramların yerel anlam dünyalarıyla ilişkilendirilmesini içermektedir.

Analizin başlıca sınırlılığı, yalnızca JHWP’de yayımlanan çalışmalarla sınırlı olması ve diğer ulusal ya da uluslararası pozitif psikoloji dergilerini kapsamamasıdır.

Bununla birlikte, derginin Türkiye bağlamındaki özgül konumu nedeniyle elde edilen bulguların temsil gücünün görece yüksek olduğu söylenebilir.

Yayın Dili ve Yazar Profili

İncelenen 103 makalenin 57'si (%55,3) İngilizce, 45'i (%43,6) ise Türkçe olarak yayımlanmıştır (bir makaleye erişim sağlanamamıştır). Yazar profili açısından bakıldığında, makalelerin %58,2'sinin Türk yazarlar, %38,8'inin yabancı yazarlar tarafından kaleme alındığı, %1,9'unun ise Türk ve yabancı ortak yazarlı çalışmalardan oluştuğu görülmektedir. Bu dağılım, derginin bir yandan ulusal akademik üretime alan açarken, diğer yandan uluslararası literatürle temas kurma hedefini birlikte sürdürdüğüne işaret etmektedir.

Genel yayın dilindeki bu dağılım dönemsel olarak incelendiğinde ise yayın politikasında belirgin bir değişim göze çarpmaktadır. Derginin yayın hayatına başladığı 2013–2018 yılları arasındaki ilk 12 sayıda yayımlanan 74 makaleden 51'i (%69) İngilizce, 23'ü (%31) ise Türkçe dilindedir. Buna karşılık, derginin Üsküdar Üniversitesi bünyesine katıldığı 2022–2024 yılları arasındaki 5 sayıda yayımlanan 29 makaleden 6'sı (%20,7) İngilizce, 22'si (%75,9) Türkçe olarak basılmış, bir makaleye ise erişim sağlanamamıştır. Bu durum, derginin kurumsal çatı değişimine paralel olarak yayın dilinde yerel akademik dolaşıma doğru yapısal bir yönelim sergilediğine işaret etmektedir.

Tematik ve Metodolojik Dağılım

Makale türleri incelendiğinde, dergide belirgin biçimde nicel ve psikometrik yönelimli çalışmaların baskın olduğu görülmektedir. Özellikle Batı literatüründe geliştirilmiş mutluluk, iyi-oluş, psikolojik sağlamlık, umut ve minnettarlık gibi kavramlara ilişkin ölçeklerin Türkçeye uyarlanması ve bu ölçeklerin geçerlik-güvenirlilik analizlerinin yapılması önemli bir yer tutmaktadır.

Buna ek olarak, mutluluk ve iyi-oluş değişkenlerinin stres, sosyal destek, bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve çeşitli sosyo-demografik değişkenlerle

ilişkinsini inceleyen korelasyonel ve yordayıcı çalışmalar geniş bir kümeyi oluşturmaktadır. Buna karşılık, mutluluk kavramını kuramsal, felsefi ya da disiplinler arası bir çerçevede ele alan çalışmaların sayısının sınırlı kaldığı görülmektedir.

Kültürel Eleştiri ve Yerelleştirme Düzeyi

Analizin en dikkat çekici bulgusu, kültürel bağlamın ele alınışındaki belirgin sınırlılıktır. Türk yazarlar tarafından kaleme alınan ve Türkiye örneklemini içeren 62 makale ayrıntılı olarak incelendiğinde, yalnızca bir çalışmada (Tuğba Sarı, 2015) pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi yaklaşımlarının Türk kültürüne uygulanabilirliği doğrudan ve kapsamlı biçimde tartışılmıştır.

Sekiz makalede kültürel veya toplumsal farklılıklara kısa ve yüzeysel değinmeler yer alırken, geri kalan 53 makalede mutluluk ve iyi-oluş kavramlarının kültürel inşasına ilişkin herhangi bir sorgulama bulunmamaktadır. Bu çalışmalarda kültür, çoğunlukla yalnızca örneklemin ait olduğu bağlamı tanımlayan betimleyici bir unsur olarak konumlanmaktadır. Bu durum, dergideki baskın yayın pratiğinin, mutluluğu kültürel olarak müzakere edilen bir kavramdan ziyade, evrensel, ölçülebilir ve teknik olarak tanımlanabilir bir psikolojik değişken olarak ele aldığını göstermektedir.

Tablo E1. JHWP İçerik Analizi Bulguları

İnceleme Ölçütü	Bulgular
Toplam makale sayısı	103
Yayın dili	%55,3 İngilizce – %43,6 Türkçe
Yazar profili	%58,2 Türk – %38,8 yabancı – %1,9 ortak
Baskın çalışma türü	Ölçek uyarlama ve ilişkisel nicel çalışmalar
Kültürel eleştiri içeren makale	1 (doğrudan)
Sınırlı kültürel değinme	8
Kültürel sorgulama içermeyen	53 (Türk yazarlı makaleler içinde)

Bu içerik analizi, Türkiye’de mutluluk ve iyi-oluş alanındaki akademik bilgi üretiminin büyük ölçüde pozitif psikoloji paradigması çerçevesinde şekillendiğini ve bu paradigmanın temel kavramlarının çoğunlukla eleştirel bir kültürel değerlendirmeye tabi tutulmadan benimsendiğini ortaya koymaktadır. Mutluluk, ağırlıklı olarak ölçülebilir, karşılaştırılabilir ve evrensel bir değişken olarak ele alınmakta, yerel anlam dünyaları ve kültürel müzakere süreçleri ise büyük ölçüde arka planda kalmaktadır.

Bu bulgular, tez kapsamında yürütülen saha analizlerinde ortaya çıkan mutluluk anlatılarının ve söylemsel gerilimlerin yalnızca bireysel ya da popüler düzeyde değil, akademik bilgi üretimi alanında da belirli sınırlar ve kabuller çerçevesinde şekillendiğine işaret etmektedir. Bu yönüyle JHWP örneği, mutluluk söyleminin Türkiye’deki akademik dolaşımını anlamak için açıklayıcı ve tamamlayıcı bir arka plan sunmaktadır.

EK 2: Mutluluğun Sırrını Ele Veren Satırlar: Çok Satan Mutluluk Kitapları

İngilizce yayınların yıllar boyunca konu ve kullanılan kavramlar üzerinden gözlemlenip analiz edilmesine imkân sunan *Web of Science* ve *Google Books Ngram Viewer* gibi sistemler, Türkçe yayınlarda uygulanamamaktadır. Her ne kadar bu tür araçlar Fransızca, Almanca, İtalyanca, İspanyolca, Rusça, İbranice, Çince gibi birçok dilde arama imkânı sunsa da Türkçe bu kapsamın dışında kalmaktadır. Bu nedenle mutluluk temasının Türkiye’de akademik alanda hangi kavramsal haritalar üzerinden ele alındığına ya da bilimsel ve edebî yayınlarda kavramın kullanımına ilişkin istatistiklerin zaman içinde nasıl bir seyir izlediğine doğrudan yanıt verebilecek sistematik çözümler henüz mevcut değildir. YÖK Tez Merkezi² üzerinden belirli bir konunun lisansüstü akademik çalışmalardaki yeri ve genel çerçevesi hakkında fikir edinmek, yayımlanan makaleler aracılığıyla sınırlı ölçüde bir değerlendirme yapmak mümkün olsa da, akademik olmayan yayınları ve edebî eserleri de kapsayacak

² Bkz. Yükseköğretim Kurulu, 2025.

bütüncül bir inceleme sunan sistematik araçlara henüz erişim bulunmamaktadır. İlgilenilen konuya ilişkin hangi kitapların yayımlandığını kapsamlı biçimde tespit etmek ya da satış oranları üzerinden sistematik bir etki analizi yapmak mümkün görünmemektedir. Zira Türkiye'de resmi ve merkezi bir kitap satış veri platformu bulunmamaktadır (örneğin ABD'deki *Nielsen BookScan* gibi). Dolayısıyla bir konunun popüler kültürdeki etkisi ve alımlanışı ile ilgili bilgi vermesi umulan “en çok satan” gibi göstergeler, ancak göreceli popülerlik, yayıncı beyanları, platform sıralamaları ve kamuya açık tanıtım bilgileri üzerinden yorumlanarak değerlendirilebilmektedir.

Bu sebeple, bilimsel bir kuşatıcılık iddiası taşımaksızın ve yalnızca genel bir izlenim sunmak maksadıyla, Türkiye’de mutluluk temasıyla ilgili popüler ve yaygın kitapları tespit edebilmek üzere en fazla satış yapan dört kitap sitesinde³, başlığında “mutluluk” ifadesi yer alan ve hâlâ satışta olan kitaplar incelenmiştir. Bu incelemede kurgu eserler kapsam dışı bırakılmış, “Edebiyat” ve “Çocuk kitapları” kategorileri analize dahil edilmemiştir.

İstatistiklerin aylık olarak değişebilmesi ve kitapların yayın tarihlerindeki farklılıklar nedeniyle yıllar içinde birikme etkisinin satış rakamlarını etkileme ihtimali göz önünde bulundurularak, bu ölçümün tam anlamıyla nesnel sonuçlar sunmayabileceği bir sınırlılık olarak kabul edilmiştir. Bununla birlikte, genel bir çerçeve sunması amacıyla, Ocak 2025’te “mutluluk” kelimesiyle yapılan aramalarda satış listelerinde ilk beş sırada yer alan kitaplar, başlıkları, yerli veya yabancı yazarlı oluşları ve kapaklarda sunulan içerik takdimleri dikkate alınarak incelenmiştir. Bu incelemede, kitapların fiziksel kopyaları üzerinden derinlemesine bir metin analizi yürütülmemiş, doğrudan dijital kitap dağıtım ağlarında sunulan kurumsal tanıtım bültenleri ve arka kapak metinleri esas alınmıştır. Dolayısıyla yapılan analiz, kitapların

³ Çevrimiçi kitap satışı yapan firmalar arasından satış kapasitesi bakımından en yüksek değere sahip dördü seçilmiştir: Kitapyurdu, D&R, BKM Kitap ve İdefix. Bu firmaların web sitelerinde incelenen kitaplar, genel “çok satanlar” listelerinden değil, “mutluluk” kelimesiyle yapılan aramalar sonucunda elde edilen listelerden seçilmiştir.

metinsel derinliğinden ziyade, popüler pazarda kendilerini okura sunma ve piyasada dolaşıma girme biçimlerine odaklanmaktadır.

Her web sitesinde ilk beş sırada yer alan ve tekrarlar çıkarıldığında toplam on sekiz farklı kitaptan oluşan örneklem incelendiğinde, yerli ve yabancı yazar oranı bakımından dikkat çekici bir tablo ortaya çıkmaktadır. Bu kitapların yalnızca beşi yerli yazarlar tarafından kaleme alınmış olup, geri kalan on üçü çeşitli dillerden, ağırlıklı olarak İngilizceden tercüme edilmiş eserlerden oluşmaktadır. Bu bulgu, Türkiye’deki popüler mutluluk literatürünün önemli bir yekûnunu oluşturan kişisel gelişim kitaplarının uluslararası literatürle olan paralelliği hakkında fikir vermektedir.

Aşağıda ayrıca ele alınan ve mutluluğun “biz”e özgü bir anlam dünyası sunduğunu iddia eden iki kitap haricinde kalan on altı kitap, yalnızca başlıkları ve arka kapaklarda yer alan tanıtım metinleri üzerinden değerlendirildiğinde, kişilerin mutluluğa nasıl ulaşabileceklerinin formülünü sunan bir yaklaşımın hâkim olduğu görülmektedir. Nitekim bazı kitaplarda bu mesaj doğrudan başlıklar aracılığıyla dahi verilmektedir. *Mutluluk Kalbinizde*, *Mutluluk Virüsü*, *Mutluluk Yolu*, *Mutluluk Avantajı*, *Mutluluk Beyinde Başlar*, *Mutluluk Bakış Açınızda*, *Mutluluk Yavaş Yavaş Gelir* ve *Mutluluk Bir Alışkanlıktır* gibi başlıklar, mutluluğun kısa formülünün yazarın uhdesinde olduğunu ima etmekle kalmamakta, kitaptaki satırlar aracılığıyla bu mucizevi çözümün okuyucuların da derdine derman olacağını vadetmektedir.

Mutluluğun Formül, Beceri ve Proje Olarak Sunulması

İncelenen kitapların büyük çoğunluğu mutluluğu, belirli adımlar izlenerek ulaşılacak bir hedef, öğrenilebilir bir beceri ya da bireysel çaba ile yönetilebilecek bir durum olarak çerçevelemektedir. Bu yaklaşım, kitap başlıklarında açık biçimde görünür hâle gelmektedir. *Mutluluk Beyinde Başlar* (Daniel Gilbert), *Mutluluk Bir Alışkanlıktır* (Maxwell Maltz), *Mutluluk Avantajı* (Shawn Achor) ve *Mutluluk Kalbinizde* (Eva Viguer) gibi eserler, mutluluğu ya bilişsel süreçlere ya alışkanlıklara ya da bireysel içsel kaynaklara bağlayan bir dil inşa etmektedir.

Mesela *Mutluluk Kalbinizde* (Eva Viguer) adlı kitabın arka kapak metnine göre “Mutluluk, sizin isteyip de elde edebileceğiniz bir duygudur. İnsan, mutlu olmayı arzu ediyorsa bunun için girişimlerde bulunmalıdır. Rastlantısal olarak mutlu olmak da mümkündür ama planlı bir biçimde mutlu olmak” için de imkânlar vardır. Metinde rastlantısal olarak mutlu olmanın mümkün olduğu kabul edilmekle birlikte, planlı ve bilinçli bir biçimde mutlu olmanın da mümkün olduğu ifade edilmektedir.

Buna ilave olarak diğer kitaplarda da mutluluğa ulaşmanın sırrının sadece “mutlu olmayı seçmekle!” gizli olduğu⁴, “kaderinize arzu ettiğiniz şekli vermek isterseniz, evvela kendi nefsinizi eğitmekle” işe başlanması gerektiği⁵, pozitif psikolojinin “başarının yalnızca mutlulukla sağlanabildiği teorisi”nin reddedilemez gerçekliğini kavramak gerektiği ve bu konuda okunmakta olan kitabın yol gösterici olduğu⁶, mutluluğun tamamen bir bakış açısı meselesi olduğu⁷, mutluluğun beyinde başladığı⁸ iddia edilmektedir.

Arka kapak tanıtımlarında mutluluk çoğunlukla bireyin kendi sorumluluğunda olan, doğru bilgiye erişildiğinde ve uygun teknikler uygulandığında elde edilebilecek bir kazanım olarak sunulmaktadır. Bu söylem çerçevesinde mutluluk, rastlantısal ya da bağlamsal bir deneyim olmaktan ziyade, üzerinde çalışılması ve sürekli geliştirilmesi gereken bir “kişisel proje” haline gelmektedir.

Evrensel Rehberlik ve “Bilge” Figürü

Çok satanlar listesinde yer alan bir diğer kitap grubunu ise daha önce yürünmüş yolların ve bulunmuş çözümlerin kahramanı “bilge” figürlerin mucizevi tavsiyelerinin yer aldığı, okura rehberlik etme ve yol gösterme iddiasındaki kitaplar oluşturmaktadır.

⁴ Bkz. *Mutluluk Virüsü*, Hale Caneroğlu

⁵ Bkz. *Mutluluk Yolu*, Victor Pauchet

⁶ Bkz. *Mutluluk Avantajı*, Shawn Achor

⁷ Bkz. *Mutluluk Bakış Açımızda*, Davut Can

⁸ Bkz. *Mutluluk Beyinde Başlar*, Daniel Gilbert

Örneğin, küresel mutluluk ölçümlerinde her yıl ilk sıralarda yer alan kuzey ülkelerinden Danimarka'nın mutluluk sırrını açıklama iddiasıyla sunulan bir kitap⁹, kendisini okurun “mutluluk ülkesine gidebileceği bir pasaport”a benzetiyor. Böylece Danimarka, adeta bir mutluluk ülkesi olarak tescillenmiş ve Danimarkalıların mutluluk sırrı olduğu söylenen *hygge* kavramı herhangi bir kültürel uyumsuzluk ya da bağlamsal sınırlılık tartışmasına yer verilmeksizin, herkesin uygulayabileceği evrensel bir formül olarak sunulmaktadır.

Mutluluk dönemeci sonrasında Doğu ülkelerinden “bilge”lerin de popüler söylemde mutluluğa rehberlik etme rolü üstlenmekten geri kalmadıkları söylenebilir. Nitekim incelenen kitaplar arasında Korelilerin beş yüz yıllık mutluluk sırrını açıklama iddiasıyla sunulan bir eser¹⁰ de yer almaktadır. Bunların yanı sıra, arka kapak tanıtımlarında “servet edinmenin de mutlu olmanın da öğrenebileceğimiz beceriler” olduğu vaadine yer veren¹¹, herkesin mutlu olma potansiyeline sahip olduğunu ve insanlar olarak “mutluluğa programlanmış” olduğumuzu iddia eden bir bilgenin mutluluk rehberini hizmetimize sunan¹², “kendini iyi hissetme rehberi”¹³ olduğunu ilan eden kitaplar da dikkat çekmektedir.

Bu eserler, mutluluğun formülünü sunduklarını ileri sürerken, bir taraftan mutluluğun kişinin içinde bir yerlerde zaten mevcut olduğunu ve kişinin tek yapacağı şeyin onu keşfetmek olduğunu, diğer taraftan ise mutluluğun bireysel çaba ve çalışmayla elde edilebilecek bir özellik olduğunu ortaya koymaktadır.¹⁴

Yerellik İddiası ve Bireysel Sorumluluk

⁹ Bkz. *Hygge: Danimarkalıların Mutluluk Sırrı*, Meik Wiking

¹⁰ *Nunçi: Korelilerin 500 Yıllık Başarı ve Mutluluk Sırrı*, Euny Hong

¹¹ *Bilgenin Güncesi: Naval Ravikant - Mutluluk ve Zenginlik Rehberi*, Eric Jorgenson

¹² *Bir Bilgenin Mutluluk Rehberi*, Gelong Thubten

¹³ *Sizi Mutluluk Denizinde Yüzdürecek Eğlenceli Şeyler*, Mr. Wonderful

¹⁴ Jim Rohn'un *Zenginlik ve Mutluluk için 7 Strateji* adlı kitabında verilen formül çok nettir: “İsteyin, yola çıkın ve disiplinli olun!”

Yerli yazarlara ait bazı kitaplarda mutluluğun “biz”e özgü anlamlarına vurgu yapılmakla birlikte, bu eserlerde de mutluluğun öğrenilebilir, geliştirilebilir ve bireysel çaba ile ulaşılabilir olduğu fikri baskındır. *Mutluluk Terapileri* (Mehmet Teber) ya da *Gerçek Mutluluk İçin Öze Dönüş Terapisi* (Salih Uyan) gibi eserlerde, modern psikoloji dili ile kültürel ve ahlaki referanslar bir arada kullanılsa da, mutluluk nihai olarak bireyin içsel dönüşümüne bağlanmaktadır. Bu durum, popüler mutluluk söyleminde yerellik vurgusunun dahi çoğu zaman bireysel sorumluluk ve kişisel gelişim çerçevesi içinde yeniden üretildiğini göstermektedir.

Bir pedagog olan Mehmet Teber’in *Mutluluk Terapileri: Kişisel Uyanış ve İçsel Yolculuk* adlı kitabının tanıtımında, “kadim kültürümüzün kaynakları” ile “modern psikolojinin verilerinin” harmanlanarak mutluluğa dair farklı bir bakış açısı yakaladığı vurgulanmaktadır. Bu iddianın ne ölçüde gerçekleştirilebildiğini değerlendirmek mümkün olmamakla birlikte, bu kitap ol “bir kitap okudum, hayatım değişti” klişesini bir motto olarak ortaya koymaktadır: “Bu kitabı okuyunca... hayata bakış açınız olumlu yönde değişecek, kalbiniz ısınacak, ruhunuz rahatlayacak. Evet, “mutlu” olacaksınız!”

Gerçek Mutluluk İçin Öze Dönüş Terapisi’nin yazarı Salih Uyan ise, hayatın anlamı üzerine yanlış tercümeler yapıldığını, bunun da mutsuzluk ve değersizlik hisseden insanların sayısında bir artışa yol açtığını ileri sürmektedir. Mutlulukla ilgili çizilen resimlere kendimizi uydurmaya çalışmanın insanın kendisinden vazgeçmesi anlamına geldiğini, bu sebeple meselenin özünü fark edip mutluluğun resmini çizmek ve “yüreğimizin götürdüğü yerden dönüp kendimize gelmeyi” amaçlayan bu kitabı kaleme aldığını ifade etmektedir.

Sadece tanıtım cümlelerinden ve arka kapak sunuşlarından yola çıkarak bir değerlendirme yapıldığında, mutluluğun kültürel açıdan “biz”de farklı tanımlandığına ve farklı anlamlandırıldığına vurgu yapan bu iki kitapta da, okunduğunda mutluluğa giden yolun bulunacağına ve mutluluğun öğrenilebilir bir beceri olduğuna dair görüş öne çıkmaktadır. Peki söz konusu yerel-kültürel söylemle ilgili kuşatıcı bir analiz yapmamıza imkân veren örnekler midir? İçerik analizi yapılmadığı için bu soruya

cevap vermemiz mümkün değil. Yalnızca bu tür bir yaklaşımın izinin sürölmesi gerektiği düşüncesini desteklemeleri bakımından anlamlı birer örnek teşkil etmektedirler. Nitekim tezin merkezi analizlerinden olan mülakatlarda da bu konuyla ilgili tartışmalar önemli bir yer tutmaktadır.

Bu ek analiz, popüler yayıncılık alanında mutluluğun büyük ölçüde öğrenilebilir, yönetilebilir ve bireyin sorumluluğunda olan bir hedef olarak sunulduğunu göstermektedir. Kitap başlıkları ve tanıtım metinleri üzerinden kurulan bu söylem, okuru kendi mutluluğunun öznesi, hatta girişimcisi olmaya davet etmekte; mutluluğu sürekli çalışılması gereken bir yaşam projesi olarak konumlandırmaktadır.

Bu bulgular, tez kapsamında yürütölen mülakat ve akademik içerik analizleriyle birlikte değerlendirildiğinde, mutluluk söyleminin Türkiye’de akademik ve popüler alanlar arasında benzer anlam kalıplarıyla dolaşıma girdiğini göstermesi bakımından tamamlayıcı bir nitelik taşımaktadır.

EK 3: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Bu mülakat formunda yer alan sorular, katılımcıların mutluluk kavrayışlarını kendi deneyim, kavramsal repertuvar ve mesleki pratikleri çerçevesinde ifade edebilmelerine imkân tanıyacak şekilde açık uçlu olarak hazırlanmıştır. Görüşme sürecinde soruların sırası ve derinliği, katılımcı anlatısının seyrine göre esnek biçimde düzenlenmiştir.

Katılımcı Bilgileri

Bu bölüm görüşme öncesinde yazılı olarak alınmış, katılımcı bilgileri anonimleştirilerek kodlanmıştır

- Katılımcı Kodu:
- Cinsiyet:
- Yaş:
- Eğitim durumu (diploma ve uzmanlık alanı):

- Mevcut mesleki konum:
- Klinik deneyim durumu (varsa süresi):
- Yaklaşık danışan sayısı:
- Benimsediği terapi ekolü/ekolleri:

Mutluluk Deneyimi ve Kişisel Anlamlandırma

- Genel olarak kendinizi mutlu biri olarak tanımlar mısınız?
- Hayatta sizi en çok mutlu eden şeyler nelerdir? Bu konuda neler söylemek istersiniz?
- Mutluluk kavramını nasıl tanımlarsınız? Size göre mutluluk nedir?

Mutluluğun Evrenselliği, Öğrenilebilirliği ve Bilimselliği

- Mutlu olmanın herkesin arzu ettiği bir durum olduğunu söyleyebilir miyiz? Neden?
- Mutluluğun öğrenilebilir bir beceri olduğunu düşünüyor musunuz?
- Sizce mutluluğun bilimsel olarak tanımlanabilir ya da formüle edilebilir bir yönü var mıdır?
- Mutluluğun genetik temelleri olduğu görüşü hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Gelir düzeyi, yaşam koşulları ve çevresel faktörlerin mutluluk üzerindeki etkisini nasıl değerlendirirsiniz?

Psikolojik Müdahale, Duygu Düzenleme ve Terapötik Pratikler

- Duygusal durumun düzenlenmesi ya da bilişsel çerçevenin yeniden yapılandırılması yoluyla mutluluğa ulaşmak mümkün müdür?
- Günümüzde pek çok kişinin mutlu hissetmek amacıyla antidepressan kullanması ya da psikolojik destek alması hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Mutlu hissetmek için alkol ya da çeşitli maddelere yönelme eğilimini nasıl değerlendirirsiniz?

Uzmanlık, Ölçme ve Karar Mekanizmaları

- Bir kişinin mutsuz olduğuna kim karar verir? Bu durum nasıl anlaşılır ya da ölçülür?
- Sizce hangi durumlarda uzman desteği gerekli hâle gelir?
- Bireyler hangi aşamada ve hangi koşullarda bir uzmana başvurmalıdır?
- Danışanlarınızla çalışırken kişisel gelişim, koçluk ve benzeri alanları nasıl konumlandırıyorsunuz?

Mutluluk Kavramının Tarihsel ve Kültürel Boyutları

- Mutluluk anlayışının tarihsel süreç içinde değiştiğini düşünüyor musunuz?
- Mutluluk kavramı sizce kültürden kültüre farklılık gösterir mi?
- Mutluluk, memnuniyet, huzur, saadet gibi kavramları eşanlamlı mı kullanırsınız? Aralarında ne tür farklar ya da nüanslar görüyorsunuz?

Psikolojik Kavramlar ve Uygulama Pratikleri

- Danışanlarınızın sorunlarını anlamlandırırken “psikolojik iyi-oluş”, “psikolojik sağlamlık”, “farkındalık” gibi kavramların yol göstericiliğini nasıl açıklarsınız?

Özel İyi-Oluş ve Ölçme Yaklaşımları

Bu bölümde aşağıdaki ilk iki soru katılımcılara yazılı olarak verilmiş, ardından değerlendirmeleri alınmıştır.

- “Genel olarak bugünlerde hayatınızdan ne kadar memnunsunuz? (1 = hiç memnun değilim, 10 = çok memnunum)”
- “Kendinizi 1 (çok mutsuz) ile 7 (çok mutlu) arasında nerede konumlandırırsınız?”
- Bu tür ölçümleri danışanlarınıza uyguluyor musunuz? Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Küresel Mutluluk Söylemi

- Dünya Mutluluk Raporları hakkında bilginiz var mı?
- Bu raporları ve sonuçlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Finlandiya ve diğer İskandinav ülkelerinin üst sıralarda yer almasını nasıl açıklarsınız?
- İsrail'in uzun süredir ilk sıralarda yer almasını nasıl yorumluyorsunuz?

Psikoterapi Söylemi ve Toplumsal Bağlam

- Psikoterapi söylemi, pratikleri ve kurumları çağdaş toplumda nasıl bir rol oynamaktadır?
- Türkiye'de psikolojinin kurumsallaşma süreci hakkında ne söylemek istersiniz?

Kapanış

- Eklemek istediğiniz başka bir husus var mı?
- Çalışma kapsamında önerebileceğiniz başka bir katılımcı olur mu?

ÖZGEÇMİŞ

NAZİFE ŞİŞMAN

ÖĞRENİM DURUMU

- **Doktora** İstanbul Üniversitesi
Sosyoloji, 2026
- **Yüksek Lisans** İstanbul Üniversitesi
Sosyoloji, 1997
- **Lisans** Boğaziçi Üniversitesi
Ekonomi, 1984

YAYINLAR VE AKADEMİK FAALİYETLER

A. Makaleler

- Şişman, N. (2025). “Bakım Nesnesi Olma/Başarılı Yaşlanma Geriliminde Emeklilik, Yaşlılar ve Yeni Emek Piyasası”. *Senectus*, 3(2), 205-229. <https://doi.org/10.26650/senectus.2025.3.2.0965>
- Şişman, N. (2022). “İnsan ötesi/sonrası çağda ‘insan’”. *Teklif Dergisi*, (1).
- Şişman, N. (2013). “Changing limits of life, death and the body”. *Religions*, 5, 29–40.

B. Bildiriler (Uluslararası / Ulusal)

- Şişman, N. (2021). İslam tarihinde kadınlar: “Görünmez” kadınları görünür kılmak. *Kadın ve Tarih Kongresi*, 3 Mart 2021, İstanbul.
- Şişman, N. (2019). “Dijital/Biyo-teknoloji çağında Müslümanların gelecek tasavvuru var mı?” *Dijitalleşme, Değerler ve Din Sempozyumu*, Diyarbakır: Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1-14.
- Şişman, N. (2015). “Cyborg Çağında Bir Metafor Olarak Beden”. Tıbbi, Dini, Hukuki ve Etik Açından Bedene Yapılan Müdahaleler Sempozyumu. İstanbul, İSAR.

- Şişman, N. (2013). “Türk akademisinin imkânsız: Başörtüsünü anlamak”, *Türkiye’de İslamcılık Düşüncesi ve Hareketi Sempozyumu Tebliğleri*, İstanbul: Zeytinburnu Belediyesi Kültür Yayınları, 579–590.
- Şişman, N. (2012). “İslam ve Cinsiyet” meselesi: Metodolojik problemler”, *Dini ve Toplumsal Boyutlarıyla Cinsiyet II: Tartışmalı İlmi İhtisas Toplantısı Bildirileri*, 63–79.
- Şişman, N. (2007). “Seküler kültürde ibadetin yeri”, *Uluslararası Kurban Sempozyumu Bildirileri*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Şişman, N. (2007). “Küresel dinamikler bağlamında aile ve kadın”. *Günümüzde Aile: Uluslararası Aile Sempozyumu Bildirileri*. İstanbul: İFAV Yayınları, 587–612.
- Şişman, N. (2006). ““Küresel Dünya Düzeninde Kültürel Çatışmalar: Kimlikler, Sınırlar ve Anlam Taşıyıcılar”. *Medeniyetler ve Dünya Düzenleri Sempozyumu*. İstanbul, Bilim ve Sanat Vakfı.

C. Kitap Bölümleri

- Şişman, N. (2015). Türk mimarisinde iz bırakanlar: Mehmed Tâhir Ağa. In M. L. Çiçek (Ed.), *Türk mimarisinde iz bırakanlar* (pp. 161–170). Ankara: Çevre ve Şehircilik Bakanlığı.
- Şişman, N. (2009). Historical and political dynamics of the “women and Islam” issue – The Turkish case. *New directions in Islamic thought: Exploring reform and Muslim tradition* içinde, K. Vogt, L. Larsen, & C. Moe (Ed.). I.B. Tauris.
- Şişman, N. (2002). “Yavuz hırsız ev sahibini bastırıyor”. *Türkiye-Filistin Hattı: Kadınlar Yazdı* içinde. İstanbul: Birun Yayınları.
- Şişman, N. (2001). “Wie nehmen moderne Frauen in der Türkei islamistische Frauen wahr?” *Die neue muslimische Frau: Standpunkte und Analysen* içinde. İstanbul: Orient-Institut & Goethe Institut Istanbul.
- Şişman, N. (2016). “Anneliğe, Anne Sütüne ve Bebek Beslenmesine Sosyolojik Yaklaşımlar”, *Süt Akıbalığı ve Süt Bankası* içinde, (İ. İlkılıç & A. Uçar, Ed.; 2. Baskı). İstanbul: İSAR Yayınları.
- Şişman, N. (2025). “Şöhret”, *Araftaki Kelimeler* içinde, Rukiye Aydoğdu Demir (ed). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Şişman, N. (2022). “Hayatın ve Ölümün Değişen Sınırları”, *Bedenin Anlamı ve Sınırları* içinde, Senanur Avcı ve Nuriye Kayar. İstanbul: İLEM Yayınları.

D. Kitaplar

- Şişman, N. (1996). *Global konferanslarda kadın politikaları*. İz Yayıncılık.
- Şişman, N. (2003). *Emanetten mülke: Kadın, beden, siyaset*. İz Yayıncılık.
- Şişman, N. (2005). *Küreselleşmenin pençesi, İslam'ın peçesi*. Küre Yayınları.
- Şişman, N. (2008). *Günün kısa tarihi*. İnsan Yayınları.
- Şişman, N. (2009). *Başörtüsü: Sınırsız dünyanın yeni sınırı*. İnsan Yayınları.
- Şişman, N. (2011). *Yeni insan: Kaderle tasarım arasında*. İnsan Yayınları.
- Şişman, N. (2016). *Dijital çağda Müslüman kalmak*. İnsan Yayınları.
- Şişman, N. (Der.). (1998). *Başörtüsü mağdurlarından anlatılmamış öyküler*. İz Yayıncılık.
- Şişman, N. (Ed.). (2008). *Harf harf kadınlar*. İstanbul: Klasik Yayınları.
- Şişman, N. (Ed.) (2019). *Mahremiyet: Hayatın sırları ve sınırları*. İnsan Yayınları.
- Şişman, N., & Barbarosoğlu, F. (2000). *Kamusal alanda başörtülüler*. İz Yayıncılık.
- Şişman, N., & Barbarosoğlu, F. (2021). *Adı konmamış çağda yeni anne babalar*. İnsan Yayınları.
- Şişman, N., & Barbarosoğlu, F. (2020). *Karantina günlerinde evin e-hâli*. İnsan Yayınları.
- Şişman, N., & Barbarosoğlu, F. (2024). *Yaşlanmak ve Yaslanmak*. İnsan Yayınları.
- Barbarosoğlu, F., & Şişman, N. (2023). *Kadınların dilinden dündökümü: 1900'lerden 2000'lere Gaziantep*. İnsan Yayınları.

E. Çeviriler

- Lings, M. (1984). *Hız. Muhammed'in hayatı* (N. Şişman, Çev.). İnsan Yayınları.
- Nasr, S. H. (1985). *İslam kozmoloji öğretilerine giriş* (N. Şişman, Çev.). İnsan Yayınları.
- Ebu'l A'la el-Mevdûdî. *Tefhîmu'l-Kur'ân* (Tercüme Kurulu: N. Şişman ve diğerleri). İnsan Yayınları.

- Wadud-Muhsin, A. (1997). *Kur'an ve kadın* (N. Şişman, Çev.). İz Yayıncılık.

