

# MUTLULUĞUN BİR TASARIM HEDEFİ OLARAK İNCELENMESİ: LİTERATÜR DERLEMESİ

Hande Işık, Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Son yıllarda mutluluk (*happiness/subjective well-being*) için tasarım, bir tasarım hedefi olarak sıklıkla ele alınmaya başlanmıştır (Desmet ve Hassenzahl 2012; Desmet ve Pohlmeier 2013; Hassenzahl vd. 2013). Ancak mutluluk kavramının öznel ve soyut nitelikleri, mutluluk kavramıyla ilişkili farklı bakış açılarının ve tasarım çerçevelerinin bulunması; kavramın pratikte tasarımcılar tarafından kullanılabilirliğinin sorgulamasına sebep olmaktadır. Bu nedenle kullanıcı odaklı tasarım çatısı altında değerlendirilen “mutluluk için tasarım” kavramını işler hale getirmek gerekmektedir. Bu çalışma ile literatürde mutluluk ekseninde yer alan araştırmalar derlenerek, kavramla ilişkili olarak önerilen farklı bakış açısı ve tasarım çerçeveleri ortaya konulmuştur. Böylece, mutluluk için tasarım uygulamalarının potansiyel gücü ve zorlukları tartışılarak tasarımcılar tarafından kullanılabilirliğinin anlaşılması hedeflenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, mutluluk için tasarım, öznel iyi oluş, pozitif psikoloji, pozitif tasarım

## Giriş

Son yıllarda yalnızca psikoloji değil; felsefe, ekonomi, politika, tasarım gibi alanlarda da mutluluk (öznel iyi oluşla aynı anlamda kullanılacaktır) gitgide önem kazanan bir çalışma sahası olarak göze çarpmaktadır. Tasarım alanında, ürünün kısa süreli (hedonik) mutluluk üzerine etkisi çalışılmış olsa da, uzun vadeli (öda-monya) insan mutluluğu üzerindeki olası etkisi literatürde yeni yeni tartışılmaya başlamıştır. Bu bağlamda ürünlerin; bireylerin ve toplulukların mutluluğuna nasıl katkıda bulunacağı ve yaşamlarını nasıl tatmin edici kılacağı soruları sorulmakta, tasarımın tüketimden farklı olarak insanların hayat kalitesiyle kurduğu ilişki anlaşılmaya çalışılmaktadır (Desmet ve Pohlmeier 2013). Mutlulukla maddi zenginlik arasında bağ kuran materyalist bakış açısının aksine, post-materyalist akım etkisinde, bireyin aidiyet ve kendini ifade etme gibi kişisel hedeflerine önem verilerek ele alınması yeni bir yaklaşım sayılabilir (Seligman 2011). Bu bakış açısı pozitif psikoloji etkileri taşımakta olup, insanın iyi oluşuyla ilgili çalışma saha-

sıyla örtüşmektedir. Yine bu görüşe göre maddi varlıklar ve ürünler, sağladıkları keyif, erdem, bireysel hedeflere ulaşmak için yarattıkları kolaylık gibi sebepler nedeniyle mutluluk için bir araç olarak ele alınmalıdır. Tasarım araştırmalarında, deneyim için tasarım, insan kabiliyetleri için tasarım, sosyal yenileşim için tasarım, iyi oluş için tasarım kavramları aslında insanın ihtiyaçlarını anlamaya yönelik olup, insanın hayat kalitesini artırmayı hedefleyen bir girişime işaret etmektedir.

Mutluluk, pozitif psikoloji alanında 1980'ler itibariyle sıklıkla ele alınan kavramlardan biriyken tasarım literatüründe son beş sene içerisinde yer bulmuştur. Psikolojinin esas amacı ruhsal bozuklukların tedavisi olup yaklaşımı patoloji odaklıdır. Öte yandan pozitif psikoloji, bireyin işlevselliğini anlamayı ve açıklamayı hedeflemekte, bireyin yaşamını anlamlı kılmayı ve olumsuz koşullara karşı durabilmesi için yeteneklerini geliştirmeyi ele almaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000; Sheldon ve King 2001; Terjesen vd. 2004; Linley vd. 2006). Pozitif psikoloji, pozitif yaklaşımı önermekte, insanın yaşama bağlanmasında ve yaşamla ilgili olumlu duygulara sahip olmasında etkili olan görüşleri ortaya koymakla ilgilenmektedir (Peterson 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi 2000; Sheldon ve King 2001). Ayrıca insancıl psikolojiyle benzerlikler gösterse de insan davranışını nicel olarak da ele alması bakımından farklılık taşımaktadır (Linley vd. 2006). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) önderliğinde ortaya çıkan ve gelişimini devam ettiren pozitif psikoloji alanı, birçok disiplini etkilemektedir. Bunlardan biri de tasarım alanıdır. Pozitif psikoloji literatürüne paralel olarak tasarım alanında da problem temelli tasarım yaklaşımı yerine bireylerin yetenek ve kapasitelerini geliştirmeye yönelik pozitif çalışmalar görülmektedir.

Mutluluk kavramı tarihsel süreç içerisinde çok sayıda araştırmacı tarafından ele alınmış ve kavramla ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Diener (1984), mutluluğu bireyin bilişsel ve duygusal yönden hayat memnuniyeti olarak tanımlarken; Argyle (1987) keyif gibi yoğun pozitif duyguların varlığı, tatmin duygusu ile depresyon ve kaygı halinin olmayışı olarak ele almakta; Veenhoven (2011, 399) ise mutluluğu, bireyin hayat kalitesini olumlu tanımlaması olarak kavramsallaştırmaktadır. Veenhoven'in tanımıyla paralel olarak akademisyenler, hayat memnuniyetinin çok bileşenli çözümlenmeyi gerektirdiğini ortaya koyar. Örneğin Eid ve Diener (2004, 245), öznel iyi oluşu bireyin hayat memnuniyeti ile bilişsel değerlendirmelerine ek olarak, modu ve duygularıyla ilgili duygusal değerlendirmelerinin olumlu olması şeklinde tanımlar. Lyubomirsky (2007, 32) ise öznel iyi olma halini bireyin keyif, tatmin veya pozitif iyi oluş haliyle beraber hayatını iyi, anlamlı ve değerli hissetmesi şeklinde ifade eder. Seligman (2011) ise iyi oluş teorisiyle duygusal ve bilişsel bileşenlerin beraber işlediği bir yaklaşımı dile getirir ve mutluluğu, bireyin potansiyelini kullanabildiği en uygun fonksiyonellik olarak ele alır. Mutluluğun yalnızca olumlu duygularla değil; bireyin yeteneklerine meydan okuyan aktivitelerdeki konsantrasyon haliyle (*flow*) beraber yaşanan bağlılık

hali, bireyin kendinden daha büyük bir amaca katkıda bulunuyor olması durumu, olumlu sosyal ilişkiler ve başarı hali olarak tanımlar.

Bu bağlamda çok sayıda tanımı olan mutluluğun ölçülmesi ve bileşenlerinin anlaşılması doğrultusunda çalışmalar yapılarak geçmişten günümüze bir dizi ölçek geliştirilmiştir (Bradburn 1969; Andrews ve Withey 1976; Diener vd. 1985; Argyle vd. 1989; Watson vd. 1988; McGreal ve Joseph 1993; Lyubomirsky ve Lepper 1999; Hills ve Argyle 2002). Mutluluğu farklı yorumlayan çeşitli kavramsallaştırmalar ve bu doğrultuda geliştirilmiş birçok ölçeğin varlığı, henüz mutlulukla ilgili ortak bir tanıma ulaşılmadığını göstermektedir.

Pozitif psikolojiyi tasarım alanında uygulamadan önce, pozitif yaklaşıma yöneltilen eleştirileri de ortaya koymak gerekmektedir. Literatürde pozitif psikolojiye yönelik eleştiriler arasında; negatif duyguların ve deneyimlerin faydasallığına yeterince önem vermemesi, negatif duyguların pozitif değişim açısından motive ediciliğini göz önünde bulundurmaması ve duygusal deneyimlerin hem pozitif hem negatif elementleri içeren karmaşık yapısını göz ardı etmesi bulunmaktadır (Wong 2011). Bir diğer eleştiri, öznel mutluluğun ancak bilişsel ve duygusal bileşenlerinin ölçümlenebilmesi temelinde, bireyin mutluluk veya mutsuzluğunun değerlendirilmesinin zor bulunmasıdır (Lyubomirsky ve Lepper 1999). Ayrıca, kuramsal yaklaşım altyapısının güçlü olmadığı gerekçesiyle yöneltilen eleştiriler de bulunmaktadır (Hefferon ve Boniwell 2010). Bu argümana karşı çıkararak öznel iyi oluşla ilişkili olarak ortaya çıkan kuramların var olduğunu (akış kuramı, erek kuramı vb.) belirten araştırmacılar da vardır (Eryılmaz 2013).

Ancak, mutluluğun çok bileşenli yapısı, öznel iyi oluşu tasarım amacı olarak belirleyen araştırmacılar arasında uzlaşmanın zorluklarından birisi olarak ele alınabilir. Buna ek olarak, tasarım literatüründe odaklanılan mutluluk, bileşenlerin net bir şekilde ortaya konamaması ya da bileşenlerin birbiriyle çakışması gibi sebeplerle kesin bir ifadeye ulaşılamamaktadır. Bu çalışmada, pozitif psikoloji ekseninde tasarım alanında gerçekleştirilen kavramsal tanımlamalar ve çalışmalar ele alınarak, mutluluk için tasarım uygulamalarının potansiyel gücü ve zorlukları ortaya konmaktadır. Bu amaçla, son on seneyi kapsayan alan taraması ile başlık ve/veya anahtar kelimesi olarak pozitif psikoloji (*positive psychology*), mutluluk (*happiness*) ve/veya iyi oluş/öznel iyi oluş (*well-being/subjective well-being*) kelimelerini içeren tasarım alanıyla ilişkili yazılı metinler derlenmiştir. Ulaşılan metinler kodlanarak içerik analizi yapılmış, mutlulukla ilişkili tasarım yaklaşımı kategorileri belirlenmiştir.

## **Mutluluk ve Tasarım**

Literatür taraması sonucunda pozitif tasarım, mutluluk için tasarım, iyi oluş için tasarım, mutluluk temelli tasarım, olasılık temelli tasarım, mutluluğu tasarlamak kavramlarının, tasarım araştırmacılarının mutluluk ekseninde geliştirdikleri kav-

ram kategorileri olduğu ve benzer olarak iyilik halini artırmaya yönelik stratejilere işaret ettiği görülmüştür.

Mutluluk, ürün geliştiren pazarlar için ilgi çekici bir kavram olarak ele alınmıştır. Larsson vd. (2005), gerçekleştirdikleri bir dizi çalışma ile iyi oluş için tasarım adını verdikleri tasarım yöntemi ile disiplinlerarası çalışma sahası olan sağlık pazarı için ekonomik çözümler üretmeyi hedeflemişlerdir. Kullanıcı ihtiyaçlarına yönelik çözümler geliştirmesi bakımından kullanıcı odaklı tasarım yaklaşımıyla benzerlikler gösterir. Ancak amacı, engelli bireylerin hayat kalitesini artırmak ve bireylerin hayatlarını olağan durumdan istenen duruma dönüştürmektir. Buradaki haliyle mutluluğun ele alınış biçiminin, problem odaklı tasarım yaklaşımını benimsemesi nedeniyle, aşağıda da dile getirildiği üzere tasarım literatüründe ilerleyen süreçte ele alındığı şekilden farklı olduğu dikkat çekmektedir.

İnsan bilgisayar etkileşimi, etkileşim tasarımı, endüstriyel tasarım genellikle problem temelli tasarım yaklaşımını benimseyen alanlardır (Roozenburg ve Eekels 1995; Desmet ve Hassenzahl 2012). Bu şekilde tasarımda, bir şeyin ya da bir sürecin barındırdığı problemlere göre incelenmesi ve buradaki problemlerin çözülmesi ya da etkisizleştirilmesine odaklanır. Ancak, olumsuz durumun ortadan kaldırılması veya problemin çözülmesi ile deneyimin pozitif olması aynı anlam gelmemektedir. Bu nedenle Desmet ve Hassenzahl (2012) insanın sorunlarını çözmeye odaklanmak yerine, insanın potansiyelini artırarak refahına katkıda bulunabilecek bir bakış açısını gerekli görmektedir. Ortaya koydukları olasılık temelli tasarım yaklaşımını takip ederek, insanların mutluluğuna da katkıda bulunabileceğini dile getirirler. Bu doğrultuda gitgide artan oyunsu (*ludic*) tasarım, eleştirel tasarım, bireysel gelişimi ön plana çıkaran girişimler, zevk, eğlence ve olumlu duyguları hedefleyen tasarım; insan mutluluğu ile ilişkili olan ve hem zevk veren anları hem de iyi hayatı sağlamayı amaçlayan tasarım araştırma sahasıyla örtüştüğünü belirtirler. Henüz mutluluk için tasarım alanında kesin bir tasarım süreci olmamakla beraber, bahsedilen bakış açılarının insanları, deneyimlerini, duygularını hedeflemesi nedeniyle, problemleri çözmek yerine mutluluk için yeni olasılıklar önerdiğini ifade etmektedirler. Yazarlar, hazzal (*hedonic*) ve anlamsal/işlevsel (*eudaimonic*) ayrımını yaparak, hazzal uyumu (*hedonic treadmill*) kolaylaştırmayı hedefleyen ürünlerin ilk grup için tasarım olanağı olduğunu söylerken, insanların görünen ya da görünmeyen anlamlı hedeflerine ulaşmasını sağlayan ürünleri ikinci grupta ele alırlar. Bu açıdan olasılıkları önemli insani ihtiyaçlara cevap verme durumuyla ilişkilendiren bu çalışmaya göre, bireyin mutluluğuna katkıda bulunmak isteyen bir tasarım, hem olumlu deneyimlere aracılık etmeli hem de bireyin yeteneklerini harekete geçirmelidir.

Hassenzahl ve diğerleri (2013) bir başka çalışmada, deneyim tasarımının odağına iyi oluşla ilgili olduğunu dile getirdikleri zevk verici ve anlamlı anları yerleştirir. Araştırmacılara göre pozitifliğin olası kaynağı insanların ihtiyaçlarının karşılanmasından geçmektedir. Bu bağlamda ele aldıkları psikolojik ihtiyaçların,

tasarımcıların deneyim modelleri kurgulamaları adına bir başlangıç noktası olabileceğini ifade ederler. Bu ihtiyaçlar (özerklik, *autonomy*; insanlarla ilişki içinde olma, *relatedness*; kendini yeterli hissetme, *competence*; popülerlik, *popularity*; uyarılım, *stimulation*; ve güven, *security*) pozitif ve anlamlı deneyimlere katkıda bulunurlar. Araştırmacılar, listeye eklenecek ve listeden çıkartılacak ihtiyaçların (fiziksel çaba, *physical striving* gibi), tasarımcının inisiyatifinde olduğunu ortaya koymakta, bunların ulaşılabilecek hedefler olduğunu ve her bir ihtiyacın birbirinden farklı ele alınması gerektiğini ifade etmektedirler.

Kavramsal olarak tanımlayıcı çalışmalara ek olarak araştırmacıların, mutluluk için tasarım (mutluluk temelli tasarım olarak da geçmektedir) uygulamalarını yönlendirmek amacıyla tasarımcılar için bir yol haritası geliştirme çabasında olduğu görülmektedir. Desmet (2011) bu konudaki ilk çalışmalarında mutluluk kavramıyla ilişkili tasarım hedeflerini yetenek ve yetkinlikler (*talent and skills*), katkı (*contribution*), kişisel değerler (*personal values*) ve haz (*enjoyment/pleasure*) olarak ele alır. Ancak ilerleyen çalışmalarında, mutluluk için daha bütüncül bir yaklaşımın gereksinimini dile getirir. Mutlulukla ilişkili çalışmaları tek çatıda toplayan pozitif tasarım başlığını önererek ve bu bağlamda zevk için tasarım, bireysel anlam için tasarım ve erdem için tasarım adını verdiği üç bileşenli bir çerçeve geliştirmiştir (Desmet ve Pohlmeier 2013). Amacı tasarım ile insan mutluluğu için olasılıklar yaratmak, bireyin refahını desteklemek, anlamlı aktivitelere olanak sağlamak, zengin deneyimler sunmak ve sorumluluk sahibi kılmak olarak ifade edilmektedir.

Bu doğrultuda Pohlmeier (2012) ise, pozitif psikoloji stratejilerini tasarımcıların kullanabileceği bir yaklaşıma dönüştürmek amacıyla bir iyi oluş matrisi geliştirmiştir (Resim 1). 20 bileşenli ölçek, Seligman (2011)'in iyi oluş tanımındaki beş kriterin (pozitif duygular, bağlanma, ilişki, anlam ve başarı), tasarımın bireye kaynak ve sembol olma, olanak verme ve destek olma durumlarına göre değerlendirilmiştir.

TASARIM	İYİ OLUŞ				
MATRİKSİ	P	B	İ	A	B
KAYNAK	①	②	③	④	⑤
SEMBOL	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
OLANAK TANIMA	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
DESTEK	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳

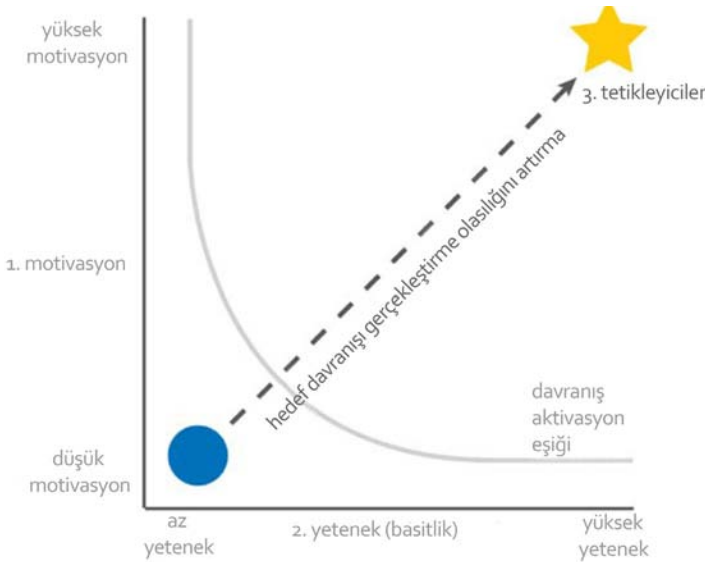
Resim 1. Tasarım iyi oluş matrisi (Pohlmeier 2012'den Türkçeleştirilmiştir.)

dirilmesini sağlar. Bu matrise göre tasarım öznel iyi oluş odaklı tasarım süreçleri için çok sayıda başlangıç noktası ve olasılık yaratabilir.

Bir diğer yaklaşım, öznel iyi oluş için tasarım (mutluluğu tasarlamak olarak da geçmektedir), Ruitenber (2010) tarafından tasarım alanında pozitif psikolojiyi kullanarak geliştirilmiş TinyTask projesi ile dile getirilmiş; iyi oluş stratejilerini, insanların hayatlarına entegre edebilmeleri için onları ikna etmeyi ve yaşamlarına ilham vermeyi hedefleyen bir çalışmadır. Lyubomirsky'nin (2007) iyi oluş stratejilerini (Tablo 1) Fogg'un (2009) davranış modeline (Resim 2) uygulayarak, bireye hayatla ilgili pozitif bakış açısını kazandırmayı ve bunu artırmayı amaçlar.

1. Şükran ifade etme
2. İyimserliğin yetiştirilmesi
3. Aşırı düşünme ve sosyal karşılaştırmadan kaçınma
4. Yardımsever davranışların pratiği
5. Besleyici sosyal ilişkiler
6. Başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi
7. Affetmeyi öğrenme
8. Akış (*flow*) deneyimlerinin artırılması
9. Hayat zevklerinin tadının çıkarılması
10. Kendini hedeflere adanma
11. Din ve maneviyatın pratiği
12. Bedenine önem göstermek

**Tablo 1.** Hayat kalitesi ile ilişkili 12 aktivite (Lyubomirsky 2007'den Türkçeleştirilmiştir.)



**Resim 2.** Fogg davranış modeli (Fogg 2009'dan Türkçeleştirilmiştir)

Ruitenberç'in yaklaşımına benzer şekilde, literatürde pozitif psikoloji için geliştirilen ürünlerin kullanımında motivasyon, ikna ve oyunsulukla ilişkili yönlerini ele alan veya halihazırda geliştirilmiş ikna edici ürünlerin mutluluk ile ilişkisini ele alan çalışmalara da rastlanmaktadır (Işık 2013; Ludden vd. 2014).

Mutluluk için ele alınan bir diğer kavram duygu için tasarımıdır. Özkaramanlı, Desmet ve Hekkert (2012) duyguların bireyin varoluşundaki etkisi dolayısıyla, bu alanı öznel iyilik için tasarım adına bir kaynak olarak görmüşlerdir. Duyguların uzun vadeli hedefleri motive etmesi bakımından önemine dikkat çekerek (Frijda 2007, 194), tasarımın bireyleri duygusal olarak harekete geçirecek etkiler yaratabileceğini dile getirmişlerdir. Duygusal çelişkilerin; aidiyet, fiziksel iyi oluş, güvende olma gibi soyut hedeflere ulaşmak için aracı olduklarından ve bunların öznel iyi oluş halindeki olumlu etkilerinden bahsetmişlerdir (Özkaramanlı ve Desmet 2012). Bu amaçla tasarımcıların takip edebileceği üç strateji olduğu ifade edilmiştir; bunlar, bireyin çelişkili kavram ikilisini sağlaması, bireyin kısa yerine uzun vadeli hedefler koyması için aklının çelinmesi ve bireyde olumsuz duyguların ortaya çıkması durumu ile ilişkili olan kısa vadeli düşüncelerden vazgeçirilmesi şeklindedir.

Yukarıdaki örneklere bakılarak mutluluk ekseninde gerçekleştirilen tasarım araştırmalarının sayıca artmakla birlikte sınırlı bir çevrede gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu çevrede çoğunlukla belirli psikoloji literatüründen faydalanılması, mutluluğun ilişkisel ve toplumsal anlamının vurgulanamamasına neden olmaktadır. Dolayısıyla, ileride mutluluk çerçevesinde gerçekleştirilecek tasarım araştırmalarının, mutluluk kavramının bireysel açılımlarına ek olarak ilişkisel ve toplumsal olarak değerlendirildiği çalışmalardan faydalanması, kavramın tasarım süreçlerinde kullanılabilirliğini artıracak niteliktedir.

Hâlihazırdaki yaklaşımlar değerlendirildiğinde, henüz tasarım alanı için mutlulukla ilişkili ortak bir tanım, metod veya ölçüm yöntemi olmadığı görülmektedir. Bunun nedeni, yalnızca insan ile ürün arasındaki ilişkinin değil, mutluluğun karmaşık yapısının dâhil olduğu bir etkileşimin ele alınmasının gerekmesidir. Dolayısıyla, teorik yaklaşımlar kadar, ürünler ile insan mutluluğu arasındaki ilişkinin nicel yöntemlerle de incelenmesi ve teorik yaklaşımların veri toplanarak test edildiği uzun vadeli saha çalışmalarıyla araştırılması mutluluk için olasılıkların anlaşılması yönünden faydalı olacaktır. Araştırma yoluyla tasarım kadar, tasarım yoluyla araştırma örneklerinin artırılması, mutluluk odaklı tasarım yaklaşımlarının geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

## **Sonuç**

Mutluluk için tasarım geliştirmekte olan bir sahadır. Mutlulukla ilgili birçok yaklaşımın bulunması; kavramın soyut yapısı, tasarım alanında uygulanmasıyla ilgili sıkıntılarını da beraberinde getirmektedir. Bu araştırmayla, mutluluk ekseninde yapılmış çalışmalar derlenmiş olup, önerdikleri farklı bakış açıları ortaya konulmuş-

tur. Literatürde mutlulukla ilgili kavramsallaştırmalar ve uygulamalar bulunsa da tasarım alanına uygun yaklaşım ve araçların az oluşu dikkat çekmektedir. Tanımlayıcı çalışmalarda ortak bir dile ulaşılamaması nedeniyle, tasarım çalışmalarında farklı teorik yaklaşımlar ele alınmaktadır. Kavramın sürdürülebilirliği ile ilgili olarak da, mutluluğa odaklanarak gerçekleştirilen kavramsal ve pratik tasarım çalışmalarında, pozitif psikoloji literatüründeki iyi oluş teorilerine ek olarak davranış ve ikna modelleri gibi yaklaşımlar bir araya getirilerek kavramın etkinliği ve uzun vadede kullanılabilirliğinin artırılmaya çalışıldığı görülmüştür. Derlenen çalışmalar ışığında mutluluğun tasarım ile ulaşılabilir bir hedef olup olmadığının anlaşılması için sistematik bir yöntem geliştirilmesine ihtiyaç olduğunu söylemek mümkündür.

### Kaynakça

- Andrews, Frank M. ve Stephen B. Withey. 1976. *Social Indicators of Well-Being: America's Perception Of Life Quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M., M. Martin ve J. Crossland. 1989. "Happiness as a Function of Personality and Social Encounters." İçinde *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*, derleyen J. P. Forgas ve J. M. Innes, 189-203. North-Holland: Elsevier.
- Bradburn, Norman M. 1969. *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Alpine.
- Csikszentmihalyi, Mihalyi. 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Collins Publishers.
- Desmet, Pieter. 2011. "Design for Happiness: Four Ingredients for Designing Meaningful Activities." İçinde *Proceedings of the 4th World Conference on Design Research*, derleyen L. L. Chen, N. F. M. Roozenburg, ve P. J. Stappers. Delft, Hollanda: TU Delft.
- Desmet, Pieter ve Marc Hassenzahl. 2012. "Towards Happiness: Possibility-Driven Design." İçinde *Human-Computer Interaction: The Agency Perspective*. 3-27. Berlin: Springer.
- Desmet, Pieter ve Anna E Pohlmeier. 2013. "Positive Design: An Introduction to Design for Subjective Well-Being." *International Journal of Design* 7(3):5-19.
- Diener, Ed. 1984. "Subjective Well-Being". *Psychological Bulletin* 95:542-575.
- Diener, Ed, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen ve Sharon Griffin. 1985. "The Satisfaction with Life Scale." *Journal of Personality Assessment* 49:71-75.
- Eid, Michael ve Ed Diener. 2004. "Global Judgments of Subjective Well-Being: Situational Variability and Long-Term Stability." *Social Indicators Research* 65(3):245-277.



- Eryılmaz, A. 2013. “Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Gelişimsel Ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması.” *The Journal of Happiness & Well-Being* 1(1):1-19.
- Fogg, B. J. 2009. “A Behavior Model for Persuasive Design.” *Persuasive 2009*. Claremont: Springer-Verlag.
- Hassenzahl, Marc, Kai Eckoldt, Sarah Diefenbach, Matthias Laschke, Eva Lenz ve Joonhwan Kim. 2013. “Designing Moments of Meaning and Pleasure. Experience Design and Happiness.” *International Journal of Design* 7(3):21-31.
- Hills, Peter ve Michael Argyle. 2002. “The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Wellbeing.” *Personality and Individual Differences* 33:1073-1082.
- Işık, Hande. 2013. “Analysis of Happiness Related Qualities of Mobile Physical Activity Applications.” Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Larsson, Andreas, T. Larsson, L. Leifer, M. Van deer Loos ve J. Feland. 2005. “Design for Wellbeing: Innovations for People.” İçinde *ICED 05: 15th International Conference on Engineering Design: Engineering Design and the Global Economy*, derleyen Samuel, Andrew ve William Lewis, 2509-2518. Avustralya: Barton A. C. T.: Engineers.
- Linley, Alex, Stephen Joseph, Susan Harrington ve Alex M. Wood. 2006. “Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future.” *The Journal of Positive Psychology* 1:3-16.
- Ludden, Geke D., Saskia M. Kelders ve Bas H. J. Snippert. 2014. “‘This Is Your Life!’: The Design of a Positive Psychology Intervention Using Metaphor To Motivate.” İçinde *Persuasive 2014, LNCS 8462*, derleyen A. Spagnolli vd., 179-190. İsviçre: Springer International Publishing.
- Lyubomirsky, Sonja ve Heidi S. Lepper. 1999. “A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation.” *Social Indicators Research* 46:137-155.
- Lyubomirsky, Sonja. 2007. *The How of Happiness*. New York: The Penguin Press.
- Seligman, Martin E. ve Mihalyi Csikszentmihalyi. 2000. “Positive Psychology: An Introduction.” *American Psychologist* 55:5-14.
- McGreal, Rita ve Stephen Joseph. 1993. “The Depression-Happiness Scale.” *Psychological Reports* 73:1279-1282.
- Myers, David G. ve Ed Diener. 1995. “Who is happy?” *Psychological Science* 6:10-19.

- Ozkaramanli, Deger, Pieter. M Desmet ve Paul Hekkert. 2014."Proud to Be In Control: Understanding Concern Conflicts and Initial Principles." İçinde *Proceedings of 8th International Design and Emotion Conference*, Londra, 11-14 Eylül 2012.
- Ozkaramanli, Deger ve Pieter M. A. Desmet. 2012 "I Knew I Shouldn't, Yet I Did It Again! Emotion-Driven Design as a Means to Subjective Well-Being." *International Journal of Design* 6(1):27-39.
- Seligman, Martin E. P. 2002. *Authentic Happiness*. New York: The Free Press.
- Seligman, Martin E. P. 2011. *Flourish*. New York: Free Press.
- Terjesen, Mark D., Matthew Jacofsky, Jeffrey Froh ve Raymond Digiuseppe. 2004. "Integrating Positive Psychology into Schools: Implications for Practice." *Psychology in the Schools* 41(1):163-172.
- Sheldon, Kennon M. ve Laura King. 2001. "Why Positive Psychology is Necessary." *American Psychologist* 56:216-217.
- Veenhoven, R. 2011. "Greater Happiness for A Greater Number: Is That Possible? If So, How?" İçinde *Designing Positive Psychology*, derleyen K. N. Sheldon, T. B. Kashdan ve M. F. Steger, 392-409. Oxford: Oxford University Press.
- Watson, David, Auke Tellegen ve Lee A. Clark. 1988. "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The Panas Scales." *Journal of Personality and Social Psychology* 54:1063-1070.
- Wong, Paul T. P. 2011. "Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life." *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne* 52(2):69