

İyi Olma Hali Bağlamında Uyum Düzeyi Kuramı ve Hedonik Döngü

Meltem Güler

Ali Dönmez

Ankara Üniversitesi

Özet

İyi olma, birçok kişinin en önemli amacıdır. Çalışmalar genellikle iyi olma halinin bileşenleri, uyumun önemi ya da kültürel farklılıklar üzerine odaklanmaktadır. Mutluluk ve üzüntü üzerinde de birçok çalışmaya rastlanmakta, fakat ilişkili bir başka kavram olan Hedonik deneyim üzerinde pek durulmamaktadır. Uyum Düzeyi Kuramı, bireylerin geçmişte yaşadıkları deneyimlerin şimdiki uyaranlara ilişkin duygular üzerindeki etkilerini incelerken, Hedonik döngü denencesi, kurama dayanarak, her bireyin bir mutluluk temel çizgisinin olduğunu, insanların yeni olaylara ya da koşullara başlangıçta güçlü tepki gösterdiklerini ancak zamanla duruma alışarak başlangıçtaki eski mutluluk düzeylerine geri döndüklerini ileri sürmektedir. Kendilerine piyango vuranların daha mutlu olmadıklarını ya da felç geçirenlerin daha kötü hissetmediklerini gösteren çalışmaların beklenmedik sonuçları (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman, 1978) başka çalışmalar tarafından da desteklenmektedir. Son yıllarda, hedonik denge modelinde denge durumunun kalıcı ve yaşam olaylarının etkilerinin geçici olduğu düşüncesine birçok eleştiri gelmiştir. Bu çalışma, olumlu ya da olumsuz, yaşam olayları karşısında bireylerin iyilik hallerinin ne yönde değiştiği ve duygular açısından insanların yeni duruma nasıl uyum sağladıkları üzerine odaklanan hedonik döngü modeline, ilgili çalışmalara ve modele gelen eleştirilere genel bir bakış amacı taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: İyi olma, uyum, hedonik döngü

Abstract

Well-being is an important goal for many people. Scientific research has focused on the components of well being, the importance of adaptation or cultural differences. There are also some research on Hedonic experience but this seems to be a relatively less investigated domain. Adaptation-Level Theory analyzes the effects of the person's past experiences on the affectional responses to current stimuli. Hedonic treadmill (hedonic adaptation) view argue that initially people are more reactive to stimuli but adjust themselves to the situation in time and turn back to the same basic level before facing the stimuli. The most famous article in the psychological literature on well being (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978) reported only small differences in terms of life satisfaction between paraplegics and normal control subjects, and between lottery winners and normal control subjects. This provocative finding has been bolstered by much subsequent evidence in many domains. The objective of this study is to present a general perspective concerning the model of Hedonic Treadmill focusing on how well beings of people change when faced with positive or negative life events; related research, and criticisms to the model.

Key words: Well being, adaptation, hedonic treadmill

İyi Olma ve İlgili Kavramlar

Psikoloji alanında bireyin *iyi olma* halini (well-being) açıklama amaçlı çok sayıda kavram bulunmaktadır. Bunlar arasında, *öznel iyi olma* (subjective well being) *mutluluk* (happiness), *haz* (pleasure), *yaşam doyumu* (life satisfaction), *yaşam kalitesi* (life quality) ve *uyum* (adaptation) sayılabilir. Yaşamın olumlu duygularla renklenmesi ve zenginleşmesi hemen herkesin istediği bir durumdur. Böylesine genel bir istek, insanoğlunun iyi olma halini anlama ve keşfetme çabalarına ivme kazandırırken, araştırmalar bu olgunun, yalnızca maddi kaynaklarla açıklanamayacak kadar karmaşık ve çok yönlü olduğunu göstermektedir.

Öznel iyi olma (subjective well being), bireyin kendi bakış açısından yaptığı genel bir yaşam değerlendirmesini içermektedir. Bu değerlendirme, temel olarak bilişsel öğelerin (yaşam doyumu, iş doyumu) ve yaşanan duyguların (hoşlanma, üzüntü, tiksinti, kızgınlık vb. çelişki) sıklık ve yoğunluğunu belirleme gibi iki alanda toplanmaktadır (Yetim, 2001).

İlk kez Neugarten (1961) tarafından ortaya atılan *yaşam doyumu* (life satisfaction) kavramı daha sonra pek çok araştırmada kullanılmıştır. Yaşam doyumu, kişinin bekledikleriyle (ne istediği) halen elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasını, yaşamından ve yaşam koşullarından hoşnut olup olmadığını ve yaşamını değiştirmeyi isteyip istemediğini kapsar. Belirli bir duruma ilişkin doyumu değil, genel olarak kişinin tüm yaşantısına ve bu yaşantının değişik yönlerine bakışını içerir. Yaşam doyumu, öznel iyi olmanın bilişsel yönü olarak kavramsallaştırılmaktadır. Birey, yaşamını değerlendirirken aslında öznel iyi olma durumunun bu yönü ile ilgilenmektedir (Diener ve ark., 1985; 1998). Yaşam doyumu, boş zaman, aile, aşk, evlilik gibi değişik yaşam alanlarındaki doyumlara ayrılabilirken (Yetim, 2001), bu kavramla kişi kendi yaşamını bir bütün olarak değerlendirmektedir (Yetim, 1992).

Öznel iyi olma kuramları ile birlikte ele alınan *uyum* (adaptation) kavramı, yenileyen bir durumun (algısal, fizyolojik, güdüsel, hazzal ve benzeri) etkilerini azaltan herhangi bir işlem, hareket ya da mekanizmaya işaret eder ve değişik düzeylerde gerçekleşebilir (Frederick ve Loewenstein, 1999). Örneğin, karanlık bir odadan, çok güneşli bir yere geçtiğimizde gösterdiğimiz fizyolojik tepkiler ve belirli bir süre sonra gözün parlak ışığa alışması uyumun fizyolojik yönüne örnek olarak verilebilir. Uyumun fizyolojik yönüne ek olarak bilişsel bir yönü yani psikolojik bir boyutu da bulunmaktadır. Bir trajediyi yaşamak ve sonrasında işlevselliği kaybetmemek ve bunu bir deneyim olarak değerlendirmek, bilişsel anlamda yaşanan dönüşümdür (Janoff-Bulman ve Wortman 1977). Örneğin, hareket yeteneği kısıtlanan bir hastanın yeni bir eğlence kaynağı yarata-

rak, daha önce hoşlanmadığı kelime oyunlarından artık hoşlanıyor olması uyumun bilişsel değişim yönünü göstermektedir.

İlgili Kuram ve Modeller

Uyum Düzeyi Kuramı. Uyum Düzeyi Kuramı (Adaptation Level Theory; Helson, 1947), kişinin uyum sağladığı şimdiki koşulların, yeni uyarılmaların değerlendirilmesinde bir ölçün (standart) olarak kullanıldığını öne sürmektedir. Kurama göre birey, daha sonra bu ölçüne göre yeni uyarılmaların yarattığı duruma açıklamalar getirmektedir. Bireyin mutluluğu ise onun şimdiki koşullarını geçmiştekilerle karşılaştırmasına bağlı olarak değerlendirilmektedir. Yaşamakta olan olaylar, bu daha önceki ölçünlerden daha iyi ise birey mutlu olacaktır. Ancak yaşanan bu iyi olaylar sürekli olursa bireyin mutluluk ölçünü yükselecek ve sonuçta birey, daha sonra karşılaştığı yeni yaşam olayları için bu yeni ölçünü kullanacaktır. (Brickman ve Campbell, 1971). Bireyler, geçmiş ve bugünü yani geçmişin ve bugünün koşullarını karşılaştırarak şu andaki dengeyi kurabilirler. Brickman, Coates ve Janoff Bulmann, (1978), uyum kuramlarında kişinin geçmiş yaşamının bir ölçün olarak görüldüğünü, şimdiki yaşamı bu ölçünü aşarsa mutluluğa ulaştığını ileri sürmektedirler. Onlara göre, birey, kendi benlik kavramına ya da ailesine dayanan bir başarı ölçününe göre şu andaki mutluluğunu yargılayabilir.

Helson (1947; 1964), uyum konusunda nicel bir önermede bulunmuştur (akt. Frederick ve Loewenstein, 1999). Onun modelinde bireyin şimdiki uyum düzeyi (UD); geçmişteki uyarılma düzeylerinin bir ortalamasıdır (X = uyarılma düzeyi ve t = zaman).

$$UD = 1/(t) \sum X \quad (1-1)$$

O ayrıca, herhangi bir zamanda bireyin hazzal durumunun (HD), uyum düzeyi (UD) ile şimdiki uyarılma düzeyi (X) arasındaki farkın bir işlevi olduğunu öne sürmektedir.

$$HD = f(X-UD) \quad (1-2)$$

Her yeni uyaran ile bireyin şimdiki durumu yeni bir ölçünü oluştururken, Helson'ın modeli uyumun özünde yatanı yakalamaktadır; kesintisiz olarak yaşanan kötü şeyler, zamanla daha az tiksindirici hale gelirken kesintisiz olarak yaşanan iyi şeyler de giderek daha az hoşnutluk verici hale gelmektedir.

Kretch ve Cretchfield (1948), her algının diğer algı öğeleriyle birlikte bir düzen içinde yer aldığı ve hepsinin birden belirli bir "tanıma yapısı" oluşturduğunu belirtmektedir. Tek bir nesnenin ya da bir nesne grubunun algılanması, bu nesnelerin bağlı buldukları tanıma yapısının niteliği tarafından belirlenir. Her uyarıcı,

kendisiyle birlikte örgütlenen diğer uyarıcılarla arasındaki ilişkiler bağlamında algılanır. Helson (1947), algı ve yargılamalardaki bu görelilik olayını kendi uyum kuramına göre açıklamaya çalışmış ve yeni karşılaşılan durumların içinde bulunulan durumda bir değişme yaratacağı düşüncesini açıklamak için dikkatle işlenmiş matematik formülasyonunu (1-1 ve 1-2) önermiştir. Kısaca bu kuramı, algılama açısından şöyle açıklayabiliriz; her bireyin yaşamını algılamasına ilişkin bir alanı bulunmaktadır. Buna, Kretch ve Cretchfield'in de işaret ettiği gibi tanıma yapısı diyebiliriz. Birey, yaşadığı tüm yaşam olaylarını bu yapı çerçevesinde değerlendirir. Tanıma yapısına yeni giren bir durum (uyarıcı), yapı ile yoğunluk, derinlik, etkililik gibi yönlerden karşılaştırılır. Yapının değerlerine göre bir yargılama sonucu, yeni durum (uyarıcı) ya "önemsiz, tarafsız ya da önemli, etkili, güçlü" olarak algılanır. Böylece algılanan ya da yargılanan uyarıcılara (durumlara) uyum düzeyi uyarıcıları adı verilir. Bu düzeyin üstündeki uyarıcıların uyum düzeyindekilere göre olumlu bir artışı temsil ettikleri kabul edilir ve bunlar "iyi", "gürültülü" ya da "güçlü" olarak algılanırlar. Benzer biçimde, uyum düzeyinin altındaki uyarıcılar da karşı türlerden algılara yol açan "olumsuz duyguların artmasına" neden olur. Bu durumda uyum düzeyinin üstünde yeni bir uyarıcı verilirse yavaş yavaş yeni bir uyum düzeyi oluşur ve bundan sonra bütün uyarıcılar yine bu yeni düzey çerçevesinde algılanırlar. Bu döngüyü açıklamaya çalışan model, hedonik döngü olarak tanımlanmaktadır.

Hedonik Döngü Modeli. Hedonik Döngü Kuramı, Uyum Düzeyi Kuramı'na dayanır. Brickman ve arkadaşları (1971; 1978) tarafından ortaya atılan model, insanların başlangıçta yeni olaylara ya da koşullara güçlü tepki göstereceklerini ancak zamanla duruma alışacaklarını ve eski düzeye geri döneceklerini öngörmektedir. Yaşam olaylarının meydana geldiği anda bireyin uyumu, bu yaşam olaylarının kişinin şimdiki durumunu iyileştirici ya da kötüleştirici olmasına bağlıdır ve zamanla olayların ilk andaki güçleri de kaybolur. Kişi, hep iyi koşullarla karşılaşmış ve onlara uyum sağlamışsa, karşılaşacağı iyi olaylar artık onun mutluluğunu pek arttırmamaktadır. Benzeri bir uyum süreci, kötü koşullar ve olaylar için de söz konusudur. Hedonik döngü kavramına göre sürekli olarak cezaevine girip yargılanmış birisi için şu anda yeniden bir suç nedeniyle cezaevinde bulunması daha fazla üzüntü vermeyecektir. Böylece uyum kuramlarında, durumların değişmesiyle mutluluk ya da üzüntü olarak karşılaşılan sonucun geçici olduğu, zamanla bireyin yeniden eski düzeyine döndüğü kabul edilmektedir (Yetim, 2001).

Brickman ve arkadaşlarının (1978) bir çalışması hedonik döngü kavramına iyi bir örnektir. Araştırmacılar, çalışmalarında piyangoda büyük ikramiye kazananların daha mutlu kişiler olmadığını ve ağır kaza geçir-

miş kimselerin de, kaza geçirmemiş olanlardan daha az mutlu olmadıklarını ortaya koymuşlardır. Olaylar iyi de olsa, kötü de olsa insanlar bir biçimde bunlara uyum sağlamaktadırlar. Wortman ve Silver (1982), boylamsal bir çalışmada omurilik zedelenerek kazadan kurtulan kişilerin ilk başta çok mutsuz olduklarını ancak zamanla duyguların mutluluğa doğru kaymaya başladığını göstermişlerdir. Allman (1990) bir çalışmada, tekerlekli sandalyeye bağlı engellilerin, engelli olmayan bireyler kadar mutlu olduklarını ortaya koymuştur. Cameron (1974) ve Feinman (1978), özürli grupların, normal gruplar kadar mutlu olduklarını ortaya koymuşlardır. Bütün bu bulgular, aşırı talihsiz olaylar ve ağır olumsuz koşullar karşısında bile uyumun oldukça hızlı olduğunu göstermektedir.

Silver (1982), omurilik felci geçiren kişileri sakatlık sonrası 8 hafta boyunca izlemiştir. Şansız durumdan bir hafta sonra olumsuz duyguların, olumlu duygulardan daha güçlü bir biçimde yaşanmakta olduğuna ancak yedi hafta sonra olumsuz duyguların azalmaya başladığına ve mutluluğun arttığına işaret etmiştir. Sekizinci haftadan başlayarak olumlu duygular, olumsuz duygulardan daha güçlü yaşamaya başlamıştır. Böylesine bir boylamsal çalışma, her ne kadar katılımcıların kaza öncesi öznel iyi olma durumları ile ilgili bilgiye sahip olmadan yapılmışsa da, kötü bir olay sonrası bireyin olumsuz duygulardan olumlu duygulara kaymasıyla ilgili bilgi vermesi açısından önemlidir.

Yine yazınlarda, hedonik döngü sürecinin birey için koruyuculuk ve algı genişletilmesi gibi iki işlevinin olduğu ileri sürülmektedir. Hedonik döngü ile birey, dikkatini yaşamış olduğu trajediden başka bir yöne çevirmekte ve böylece ona acı veren düşüncelerin sıklığı azalmış olmaktadır. Bu açıdan ele alındığında hedonik döngü gereklidir. Hedonik döngü, bir termostat gibi bir felaket anında bizi mutsuzluğumuzdan kurtarıcı bir işleve sahip görünmektedir. (Frederick ve Loewenstein, 1999).

van Praag ve arkadaşları (van Praag, 1977; van Praag ve van der Sar, 1988), şu anda bir geliri olan bireylerin, gelecekte de kendilerini yeterli olarak imgelediklerini ortaya koyarken uyum düzeyi kavramının, bireyin yalnızca şimdiki durumunu değerlendirmede değil gelecekteki durumuna ilişkin de bilgi verici olduğunu göstermektedir.

Pek çoğumuz, aşırı olumsuz deneyimlerden geçmelerine karşın, bazılarının çok iyi uyum sağladığına tanık olmuştuk. Engelli olmasına karşın parkta neşe ile oynayan çocuklar ya da yine engellerine karşın mutluluklarından hiçbir şey kaybetmeyen yetişkinler bulunmaktadır. Bu gözlemler, her birimizin belirli bir kişisel olumlu ve olumsuz duygu alanının olduğunu ve üzücü ya da sevindirici yaşam olayları ile bu alandan uzaklaşsak bile zamanla geri döndüğümüzü göstermek-

tedir. Seligman (2007), yaşamlarında daha iyi sonuçları elde eden insanların, daha şansız olanlardan görece daha mutlu olduklarının düşünülmesine karşın şansızların da şanslılar kadar mutlu olduklarını öne sürmektedir. Ona göre, iyi şeyler ve büyük başarılar, mutluluğu ancak geçici olarak arttırmaktadır. Seligman (2007), uyum süreci yoluyla insanların pek çok olayla baş edebildiklerini ancak uyum sağlamanın da bir sınırının olduğuna işaret etmektedir. Ona göre, eşini ya da çocuğunu trafik kazasında kaybeden, Alzheimer hastalığı olan bir yakını ile yaşayan insanlar bile mutlu olabilmekte ancak hiçbir zaman eski mutluluk alanına geri dönememektirler. Bu düşünce hedonik döngü modelinde her bireyin belli bir düzeyde mutluluk ya da üzüntü temel çizgisinin olup olmadığı düşüncesini akla getirmektedir. Her bireyin belirli bir denge ya da temel çizgi diyebileceğimiz bir noktası var mıdır?

Temel Çizgi Modeli (Set-Point Model). Model, yaşam olayları ya da değişen durumlar karşısında bireyin dengeleyici güçlerin desteğiyle, var olduğu düşünülen sabit yaşam doyumunu düzeyine geri dönmesi fikrine dayanır (Fujita ve Diener, 2005). Temel çizgi modeline göre, her yetişkin bireyin birbirinden farklı düzeyde ancak istikrarlı bir öznel iyi olma düzeyi vardır. Bu düzey, önemli ölçüde kişilik özelliklerine, kısmen kalıtsal özelliklere ve yaşamın ilk dönemine ait diğer bazı etmenlere bağlıdır. Önemli yaşam olayları sapsulara neden olabilir ancak etkileri genellikle geçicidir ve bir süre sonra bireyler önceki durumlarına (set-point) dönebilir (Headey, 2007). Lykken (1999) de bireyin yaşam doyumunu düzeyine ilişkin temel çizgisi olduğu, bu düzeyin değişiklik gösterebileceği yolların bulunduğu öne sürmektedir.

Diener, Lucas ve Scollon (2006), bireylerin yaşam doyumlarının ve iyilik hallerinin kısmen sabit olsa da, özellikle uzun vadede değişebilir olduğuna dikkat çekerken, Lucas (2007) yaşam olayları sonrası uyumun kaçınılmaz olduğunu ancak mutluluk çizgisinin bir önceki gibi olamayacağını değiştirdiğini öne sürerek hedonik döngüyü eleştirmektedir. Oysa Brickman ve Campbell (1971) uyum düzeyi kuramına dayanarak, bireylerin, sabit ve değişmez bir iyi olma çizgilerinin (set-point) olduğunu (daha sonra “denge düzeyi” ve “temel çizgi” olarak da adlandırılmıştır) öne sürmüşlerdir. Onlar, yeni olaylara ya da koşullara insanların, başta güçlü tepki verirken zamanla bu güçlü tepkinin ortadan kalkacağı ve bireylerin yaşanan iyi ya da kötü olay sonrasında sabit durumlarına geri döneceğini savunmaktadırlar.

Fujita ve Diener (2005) bir çalışmada, bireylerin yaşam doyumlarının sabit bir temel çizgisinin olup olmadığı araştırmıştır. Araştırmacılara göre her insan için yaşam doyumuna ilişkin sabit bir temel çizgi vardır ve bu değer değişmez. Her ne kadar yaşam olaylarından ya da durumların değişmesinden sonra olumlu

ya da olumsuz yöne doğru bir değişme olsa da sonrasında tekrar temel çizgiye geri dönmektedir. Araştırmacılar, ulusal düzeyde toplanan verileri kullanarak (German Socio-Economic Panel / GSOEP) geçmiş araştırmaların sınırlılıklarını gidermeye çalışmış ve büyük bir örnekleme 17 yıl boyunca yaşam doyumunun değişmez temel çizgisini izlemek için kullanılmışlardır. Çalışmalarında, daha önceki araştırmalarda yaşam doyumunun değişmez olduğunun düşünülmesine karşın, bazı durumlarda bireylerin sahip oldukları değişmez temel çizgi (referans çizgisi) değişebilir denencesini sınamışlardır. Yazarların, “dengede olma” modeline göre, insanların olumluluk durumları için bir referans düzeyi vardır bireyler kişiliklerine göre yaşam olayları sonrası bu temel düzeye geri dönmektedirler.

Bireylerin kötü yaşam olayları sonrası bir daha eski doyum düzeylerine ulaşamadıklarını gösteren bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Diener ve arkadaşları tarafından yapılan bazı çalışmalar bu konuda güçlü destek sunmaktadır. Örneğin, hem dul (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003) hem de işsiz olmak (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004) bu olaylardan sonra oldukça uzun bir zaman geçmiş olmasına karşın bile, ilk karşılaştıkları zamankinden daha düşük bir düzeyde seyreten bir yaşam doyumuna neden olmaktadır. Olaylar ortaya çıkmasından beş yıl sonra bile, bireyler daha önceki yaşam düzeyleri noktasına tamamiyle gelememektedirler.

Bir başka soru da şudur; bu değişim, yaşam doyumunu yüksek olanlarda mı yoksa düşük olanlarda mı daha büyüktür? Belki de ortalama bir kişinin yaşam doyum çizgisi, yaşam olayları karşısında değişiklik göstermezken yaşamından daha az doyum alan kişilerin bu çizgileri daha tepkisel olmaları nedeniyle yaşam olayları karşısında sürekli bir değişim gösterebilir (Eid ve Diener, 1999). Çalışmanın sonuçları, bireylerin yaşam doyumlarının iddiasız bir kararlılık göstermediğini, bazı bireylerin yaşam doyum düzeylerinde yaşam olayları karşısında anlamlı ve oldukça görülebilir bir değişim yaşandığını göstermektedir. Bu nedenle, araştırmacılar, yaşam doyumunu için değişebilir bir temel çizginin bulunduğunu belirtmektedirler. Onlara göre, bireyler zaman içerisinde değişmez bir çizgi çerçevesinde zaman zaman değişme göstermektedir. Çünkü yaşam doyumunu bireyin yargısıdır ve değerlendirme ölçümlerine göre değişiklik gösterebilir. Araştırmanın diğer bir bulgusu da yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin bu temel çizgilerinde daha az değişikliğin görüldüğüdür.

Hedonik Döngü ve Uyum Düzeyini Etkileyen Etmenler

Bireylerin uzun süreli iyilik halini belirleyen ve etkisi oldukça kalıcı olan bazı etmenler bulunmaktadır. Tüm etmenlerin, uyum düzeyi üzerindeki etkilerini be-

lirmek çok zordur. Aşırı etkisi olan ya da anımsanabilirlik düzeyi yüksek bir olayın, uyum düzeyi üzerinde daha büyük bir etkisi bulunabilir. Parducci (1995), Rus göçmenlerin 1917 savaş yıllarında pek çok zorluk yaşadıklarını ancak savaş sonrası içinde buldukları ekonomik ve sosyal koşulları, savaş sırasında yaşadıklarıyla değil de, savaş öncesi yaşadıkları refah durumu ile karşılaştırdıklarına işaret etmektedir. Parducci'nin söyledikleri ile geçmişteki hangi olayın, şimdiki durumu değerlendirmede kullanıldığı konusuna açıklık getirmektedir. Rus göçmenler, daha yakın bir zamanda yaşadıkları güçlükleri, savaş sonrası durumlarını değerlendirmede bir dayanak noktası olarak kullanmamakta, daha iyi oldukları dönemi karşılaştırma zemini olarak görmektedirler.

Lykken ve Tellegen (1996), uzun dönemde yaşanan öznel iyi olma durumunun, bireyin genetik eğilimleri tarafından belirlendiğini ve yaşam olayları ile birlikte geçici olarak temel çizgisinin altına düştüğü ya da üstüne çıktığını öne sürmektedirler. Tellegen ve arkadaşları (1988) tarafından kalıtımın etkisi üzerine yapılan Minnesota ikiz çalışma grupları araştırmasında, öznel iyi olma kavramında bireysel farklılıkların genetik bir bileşenin olduğu ve öznel iyi olma düzeyinin de ağırlıklı olarak genetiğe dayandığı gösterilmiştir.

Costa ve McCrae (1980), öznel iyi olma için kişilik kuramı öne sürmüşlerdir. Onlara göre, bireyler öznel iyi olma düzeyleri açısından farklılıklar gösterirler. Bu farklılığın nedeni bireylerin kişilik eğilimleridir. Dışadönüklük (extraversion) kişilik eğilimi olan bireyler, içdönüklük kişilik eğilimi olan bireylere göre öznel iyi olma düzeyi yüksektir. Ayrıca yine bu bireyler, nörotiklere (neurotizizm) göre duygu durum değişkenliği daha düşük düzeydedir. Dahası, dışadönükler, olumlu olaylarını etkisini daha büyük yaşarken diğerlerine göre daha yüksek düzeyde doyum yaşarlar (Lucas ve Baird, 2004). Benzer olarak, nörotikler de nahoş olayların etkisini daha çok hissederek, olumsuz duyguyu daha fazla hissederler (Larsen, 1992).

Öznel iyi olma, kişilik ve yaşam olaylarının etkileşimlerini betimleyerek, uyum kuramına oldukça iyi bir açılım getiren Headey ve Wearing (1989) yaşam olaylarının, öznel iyi olmada değişmeye neden olduğu ancak kişiliğin/yatkınlıkların, zaman geçtikçe öznel iyi olmayı önceki düzeyine çektiğine ilişkin veriler sunmuşlardır. Headey ve Wearing, (1989), deneyime açık kişilik eğilimi (openness to experience) olan bireylerin, hem olumlu hem de olumsuz birçok olay deneyimlediklerini belirtmektedirler. Onlara göre, bireyler normal ve öngörülebilir bir yaşam örüntüsü içinde meydana gelen yaşam olayları karşısında öznel iyi olma hallerinde büyük bir değişim yaşamamaktadırlar. Bireyin öznel iyi olma hali, yaşanan olayın birey için ne kadar olağandışı ve anormal olmasına bağlı olarak de-

ğişmektedir. Onların çalışmasından çıkan diğer bir sonuç da bireylerin kişilik eğilim düzeylerinin olaylar karşısında nasıl olacaklarına dair bilgi verdiğidir.

Siegel ve arkadaşları (1982; 1988), kararlı ve düzenli olarak karşılaşılan durumların uyum üzerinde etkili olduğunu gösteren bir deneyde farelere, ölümcül olabilecek kadar morfin enjekte etmişlerdir. Morfinin zararlarına direnç, yalnızca enjeksiyonun düzenli saat ve yerde uygulandığı koşulda gözlenmiştir. Benzer dozda morfin, zamansız, düzensiz ve beklenmedik bir biçimde verildiğinde sonuç fareler için ölüm olmuştur. Görünen o ki fareler, morfinin düzenli olarak uygulanması sonucu uyum düzeyi oluşturmaktadırlar. Düzenli saatlerde morfin verilmeyen fareler ise ne zaman enjeksiyonla karşılaşacaklarını bilemediklerinden bir uyum düzeyi de oluşturamamakta ve morfinin zararlarıyla fizyolojik olarak baş edemeyip ölmektedirler.

Lucas, Clark, Georgellis ve Diener (2003; 2004) değişik yaşam olaylarından birkaç yıl sonra bile insanların (dul ve işsiz gibi) yaşamlarına tam olarak uyum sağlayamadıklarını göstermişlerdir. Bu nedenle, uzun dönemde yalnızca kişilik yapısının değil, yaşanan durumların kendilerine özgü özelliklerinin de önemli olduğu yönünde oldukça sağlam bir inanış vardır. Kişinin uzun süreli iyilik halini belirleyen ve etkisi kalıcı olan diğer bir etmen de olayların ilk ortaya çıktıklarında yarattıkları etkiyi zamanla yitirmeleri ve bellekte yeniden yorumlanarak, benliğin yüceltilmesine uygun hale getirilmeleridir.

Bazı araştırmacılar, mutlu kişilerin olumlu uyarılara ve mutsuz kişilerin de olumsuz uyarılara daha güçlü tepkide bulduklarını öne sürmektedirler (Gable, Reis ve Eliot, 2000; Larsen ve Ketelaar, 1991). Bu tepkisellik denencesi doğru ise, öznel iyi oluşu yüksek düzeyde temel çizgiye sahip bireyler, evlilikle ilgili yaşanan bazı olumlu olaylara (evlenmek gibi) olumlu tepkide bulunmaktadır. Öznel iyi oluşu düşük düzeyde temel çizgiye sahip bireyler ise evlilikle ilgili yaşanan bazı olumlu olaylara (dul kalmak) daha olumsuz tepkide bulunacaklardır. Elde edilen bilgiler göstermektedir ki, uyumun sağlanması kaçınılmaz görünmekle birlikte bazı kişisel durumlarda insanlar hemen ve tam bir uyum sağlayamamaktadırlar (Diener, Lucas ve Scollon, 2006).

Evlilik durumlarında yaşanan değişikliklere gösterilen tepkileri ele alan Lucas, Clark, Georgellis ve Diener (2003), boylamsal bir çalışmada kişilerin evlilik durumlarında ortaya çıkan değişikliklere uzun dönemde uyum sağlayıp sağlamadıklarına bakmışlardır. Çalışmada öznel iyi olma halinin bir bileşeni olan yaşam doyumunun düzeyinin, evliliğe geçiş sonrası eski düzeyine (çizgisine) dönüp dönmediği, uyumun sağlanıp sağlanmadığı araştırılmıştır. Evlenme sonrası, evliliğe uyum süreçleri üzerine yapılan bu çalışmada örnek-

lem grubu için veriler, Almanya’da yaşayan birey ve hane halkı tarama çalışmasından (GSOEP-Waves 1-15 of the German Socio-Economic Panel Study) alınmıştır (Haisken-De New ve Frick, 1998.) Tarama çalışmaları 1984 yılında başlamıştır ve 1995’te toplanmış veriler de bulunmaktadır. Katılımcılarla yüz yüze birkaç görüşme yapılmıştır. Bu verilerden yararlanılarak yapılan çözümler sonucunda araştırmacılar, kişilerin yaşam doyumunun önemli toplumsal olaylarla karşılaştığında değiştiğini ve sonrası uyumun zamanla gerçekleştiğini ortaya koymuşlardır. Ancak araştırmacılar, bireylerin evlilik sonrası, evlilik öncesinden daha doyumlu bulduklarına ilişkin bir sonuç elde etmemişlerdir. Lucas ve arkadaşlarının (2003) araştırması, evlenen ve uzun süre evli kalan bireylerin, mutluluklarının da uzun süreli olduğu ve boşananlar ya da ayrılanların, eşi olan bireylere göre daha az mutlu olduğunu da göstermiştir.

Kaljin ve Monden (2006), yaptıkları bir çalışmada problem yaşayıp ayrılan çiftlerin ayrıldıktan sonra daha mutlu olmadığını; aksine duygusal problemlerin devam ettiğini vurgulamışlardır. Buna göre boşanma, evlilik kötü olsa ve hatta şiddet içerse bile iyilik halinde bir yükselmeye neden olmamaktadır. Çünkü ayrılık, kısa vadede kriz etkisi yaratırken, uzun vadede destek sağlayan eşi/ortağı yitirme anlamına gelmektedir.

Lucas (2007), bazı uyum düzeylerinde genetik faktörler için içinde olsa da, boşanma, bir eşin kaybı, işsizlik, sakat kalma gibi yaşam olayları karşısında bireyin uyumu yakaladığı ancak öznel iyi olma halinde kalıcı değişimlere neden olabileceğini ve Inglehart ve Klingemann (2000) de yaşam koşullarının, toplumlar da yaşam doyumu düzeyini etkilediğini ortaya koymuşlardır.

Sonuç ve Tartışma

Son dönemde yapılan çalışmalarda hedonik döngü ve set-point kuramları ile ilgili çelişkili bulgular elde edilmiştir (Fujita ve Diener, 2005; Headey, 2007; Kalmijn ve Monden, 2006; Lucas, Diener ve Suh, 1996). Diener, Lucas ve Scollon (2006), modeli eleştirerek bireylerin, temel çizgilerinin (set point) değişkenlik gösterdiğini, yaşam boyu süren sabit bir sınır olmadığını ve mutluluk bakımından bireylerin farklı/çoklu (multiple) sınırları olabildiğini öne sürmüşlerdir. Diener, Lucas ve Suh (1996) yaptıkları çalışmada, yaşla beraber insanların iş doyumları ve aile doyumlarının yükseldiğini, negatif duygulanımlarının (affect) düştüğünü, ancak ilginç olarak pozitif duygulanımlarının da düştüğünü göstermişlerdir. Sheldon ve Lyubomirsky (2005) insanların mutluluk hallerinin, genetik, mevcut durumları (circumstances) ve amaca yönelik etkinlikleri tarafından etkileneceğini belirterek, iyi olma halinde tek bir çizginin geçerli olmadığını tartışmışlardır. Onlara

göre, hem durumsal hem de etkinlik değişimi iyi olma üzerinde etkili olmasına rağmen, durumsal değişimin yarattığı olumlu hava daha kısa sürelidir. Bu nedenle, daha olumlu duygular için durum değişikliği yerine etkinliklerin değişmesi gerekmektedir.

Diener, Lucas ve Scollon’un (2006) diğer bir eleştirisi de, temel çizginin (set-point) farklı koşullar altında değişebileceği üzerinedir. Brickman (1978), omurlilik felci geçiren bireylerin, sağlıklı olan bireylerden daha az mutlu olmadığını söylese de yapılan bazı çalışmalarda omurlilik hasarı olan özürli bireylerin sağlıklı popülasyona göre daha az mutlu olduğu gösterilmiştir (Dijken, 1997; Lucas, 2005). Ayrıca, Lucas ve arkadaşlarının (2003) yaptığı bir çalışmada, farklı yaşam olaylarının iyilik hali üzerinde farklı etkilere neden olduğu gösterilmiştir. Bireyler, evliliğe daha hızlı ve tam olarak uyum sağlarken, dul kalmaya daha yavaş uyum sağlamaktadırlar. Evlilik, boşanma ve eşin kaybı sonrasında bireyler eski hallerine en erken 8 yıl sonra dönebilmektedirler. Uyum sağlamada bireysel farklılıklar bulunmaktadır ve bireyin uyumunun gücü, başlangıçtaki olaya ne derece tepkide bulunmasına bağlıdır.

Lotodan para kazanan bireylerin, kazanmayanlara göre daha mutlu olmadığına dair bulgulara ise Easterlin (2005) eleştiri getirmiştir. Easterlin’e göre bireyler gelir düzeylerini arttırdıklarında buna bağlı olarak beklentilerini yeniden gözden geçirir ve yükseltirler. Böylece gelir düzeyinin artmasıyla doğru orantılı olarak beklentileri de yükselir. Hedefleri ile durumları arasındaki fark sabit kaldığından öznel iyilik hallerinde fazla bir değişim olmaz.

Uyum dinamik bir süreçtir (Frederick ve Loewenstein, 1999). Yine de çok az araştırma bu olgunun dinamik yönünü ele almaktadır. Böyle bir bakış yerine, pek çok çalışma, uyum için kesitsel bir yöntem izlemiştir. Örneğin, Brickman ve arkadaşlarının (1978), öznel iyi olma konusunda piyangoyu kazanan ve felç olan hastalarla yaptıkları çalışma boylamsal bir çalışma değildir. Başka bir ifadeyle, kişilerin olay öncesi ve sonrası iyilik hallerini karşılaştıracak veri olmadığından Brickman ve arkadaşları, katılımcıları iyilik hallerine göre karşılaştıramamaktadırlar. Silver (1982), çalışmasında felçli hastaları sekiz hafta boyunca izlemiştir. Olumlu duygular yedinci haftadan sonra olumsuz duygular azalmaya, olumlu duygular artmaya başlamıştır. Böylesine bir bilgi uyumun oluştuğuna ilişkin bilgi vermesine karşın tam bir uyumun sağlanıp sağlanmadığı ve felç olmadan önceki iyilik haline dönülüp dönülmediğine ilişkin bilgi vermemektedir ve bu bilgi olmaksızın da sonuçları yorumlamak oldukça zordur. Felçli olan bireyler, felç geçirmeden önce atletik, aktif, genç olabilirler ve böylece önceki durumları yüksek düzeyde iyi olma hali göstermiş olabilir. Felç öncesi, öznel iyi olma niteliğini bilmeksizin şu anda buldukları

ları öznel iyi olma düzeyini de karşılaştırma olanağı olmayacaktır. Kaza sonrası, yaşam doyumu düzeyi, kaza öncesi yaşam düzeyinden düşüğe aslında bu insanlar her ne kadar mutlu görünseler de, gerçek mutluluklarında büyük düşüş yaşamış olabirler. Yine de, Lucas, Clark, Georgellis ve Diener (2003), yaşam olayları sonucu iyi olma hali konusunda, yaşanan değişiklik sonrası bir uyumun sağlanacağı fikrine katılmalarına karşın, bu sürecin hedonik döngü olarak adlandırılmasına karşı çıkmaktadırlar. Onlara göre uyum kaçınılmazdır. Anna Karenina adlı eserinde Tolstoy, insanlarda kendini geliştirme, büyüme ve ilerleme alışkanlığının bulunduğunu ve buna hiçbir koşulun engel olmadığını anlatmaktadır. Benzer biçimde, Adam Smith, koşullar ne olursa olsun halinde sonunda insanın uyum sağlayacağını söylemiştir (akt. Kesebir ve Diener, 2008).

Araştırmacılar tarafından yapılan birçok araştırma, uyumun sağlandığına ilişkin güçlü ipuçları ortaya koymasına karşın süreç ile ilgili pek çok soru halen yanıtızsızdır. Headey ve Wearing (1989), yaşam olaylarını yaşamada bireysel farklılıkların ve dolayısıyla temel çizgilerde de farklılıkların olduğunu öne sürmekle birlikte, bu bireysel farklılıklardan söz etmemişlerdir. Uyum göstermeyen kimse var mıdır? Son olarak uyum göstermede bireysel farklılıklar varsa bireyler daha çok ya da daha az uyum göstermeye eğilimli kılan etmenlerin nedir?

Uyum ile ilgili sorulara halen yanıt aranmaktadır. İyi olma kavramları açısından ele aldığımızda kavramın önemli olduğu görülmektedir. Uyum olgusu ile ilgili olarak çok sayıda araştırmaya karşın insanların kesin olarak uyum sağladıkları gibi sorulara yanıt bulmak için daha fazla araştırmaya gereksinim vardır. Ülkemizde, Hedonik denge kuramında ele alınan denge durumunun kalıcılığı ve yaşam olaylarının etkisinin geçiciliği düşüncesi üzerine yapılan araştırmalara, yazınlarda rastlanmamaktadır. Son yıllarda kuram oldukça fazla yönden de eleştirilmiştir. Eğer, hedonik döngü önermeleri doğrusa, yaşam olaylarından bir süre sonra yine eski iyilik haline dönüyorsak, daha iyi olmak, daha mutlu olmak için çabalamak gerekli midir? Ya da genetiğimiz, mutluluk düzeyimizi belirliyorsa ya da zaten iyi olma hali daimi bir artış içindeyse? Ülkemizde, kuram ve eleştirileri doğrultusunda yapılacak, özellikle boylamal çalışmaların, hem klinik hem de sosyal psikoloji alanına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Allman, A. (1990). *Subjective well-being of people with disabilities: Measurement of issues*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, University of Illinois at Champaign-Urbana.
- Brickman, P. ve Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. M. H. Apley, (Ed.), *Adaptation-level theory* içinde (287-305). New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D. ve Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Cameron, P. (1974). Social stereotypes: Three faces of happiness. *Psychology Today*, 8, 63-64.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1980). Influences of extraversion and neuroticism on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-78.
- Diner, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1,71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revisions to the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.
- Eid, M. ve Diener, E. (1999). Intraindividual variability in affect: Reliability, validity, and personality correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 662-676.
- Easterlin, R. A. (2005). A puzzle for adaptive theory. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 56, 513-521.
- Feinman, S. (1978). The Blind as "Ordinary people". *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 72, 231-238.
- Frederick, S. ve Loewenstein, G. (1999). Hedonic Adaptation. D. Kahneman, E. Diener, N., Schwarz, (Ed.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* içinde (303-325).
- Fujita, F. ve Diener, E. (2005) Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 0022-3514.
- Headey, B. (2007). The set-point theory of well-being needs replacing- on the brink of scientific revolution. *German Institute for Economic Growth*, Discussion Papers, Berlin, 753.
- Headey, B. ve Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Helson, H. (1947). Adaptation-level as frame of reference for prediction of psychophysical data. *American Journal of Psychology*, 60, 1-29.
- Inglehart, R. ve Klingemann, H. D. (2000). Genes, culture, democracy, and happiness. E. Diener ve E. M. Suh, (Ed.), *Culture and subjective well-being* içinde (165-183). Cambridge, MA: MIT Press.
- Gable, S. L., Reis, H. T. ve Elliot, A. J. (2000). Behavioral activation and inhibition in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1135-1149.
- Janoff-Bulman, R. ve Wortman, C. (1977). Attributions of blame and coping in the "real world": Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(5), 351-63.
- Kalmijn, M. ve Monden, C. W. S., (2006). Are the negative effects of divorce on well-being dependent on marital quality? *Journal of Marriage and the Family*, 68, 1197-1213.
- Kesebir, P. ve Diener, E. (2008) In pursuit of happiness: empirical answers to philosophical questions perspectives on psychological science. *Psychological Science*, 3(2),117-125.
- Kretch, D. ve Cretchfield, R. A. (1948). *Theory and problems of social psychology*. New York, NY: McGraw-Hill. Likert, R., 1961.
- Larsen, R. J. ve Ketelaar, T. J. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132-140.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129-41.
- Larsen, R. J. (1992). Neuroticism and selective encoding and

- recall of symptoms: Evidence from a combined concurrent-retrospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 489-98.
- Lucas, R. E. ve Baird, B. M. (2004) Extraversion and emotional reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 473-85.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2004). Unemployment alters the set-point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set point model of subjective well-being. Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79.
- Lykken, D. T. ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lykken, D. (1999). *Happiness: What studies on twins show us about nature, nurture, and the happiness set-point*. New York: Golden Books.
- Neugarten B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Parducci, A. (1995). *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Seligman, E. P. M. (2007). Gerçek mutluluk. HYB Yayıncılık.
- Siegel, S., Hinson, R. E., Krank, M. D. ve McCully, J. (1982). Heroin "overdose" death: Contribution of drug-associated environmental cues. *Science*, 23, 436-437
- Sheldon, K. M. ve Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your action not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55-86.
- Siegel, S., Krank, M. D. ve Hinson, R. E. (1988). Anticipation of pharmacological and nonpharmacological events: Classical conditioning and addictive behavior. S. Peek, (Ed.), *Visions of addiction* içinde. Lexington, Mass: Lexington Books.
- Silver, R. L. (1982). *Coping with an undesirable life event: A study of early reactions to physical disability*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Northwestern University, Evanston, 111.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L. ve Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.
- van Praag, B. (1977). The welfare function of income in Belgium: An empirical investigation. *European Economic Review*, 337-369.
- van Praag, B. M. S. ve van der Sar, N. L. (1988). Empirical uses of subjective measures of well-being. *Human Resources*, 23, 193-210.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Williams, D. E. ve Thompson, J. K. (1993). Biology and behavior: A set-point hypothesis of psychological functioning. *Behavior Modification*, 17, 43-57.
- Wortman, C. ve Silver, R. (1982). Coping with Undesirable Life Events. *90th Annual Convention of the American Psychological Ass.*, Washington.

Summary

Adaptation Level Theory and Hedonic Treadmill in the Context of Well-Being

Meltem Güler

Ali Dönmez

Ankara University

Well-Being and Relevant Concepts

Well-being is an important goal for many people. Scientific research has generally focused on the components of well being, the importance of adaptation or cultural differences. Subjective well-being, happiness, pleasure, life satisfaction, life quality, and adaptation are some explanatory components of well-being. Enrichment of life and experiencing positive feelings is the main goal of human beings and such a common desire leads researchers to explanatory studies on the subject.

Subjective well being is a person's life evaluation consisting of cognitive and affective components. Life satisfaction is a cognitive judgemental process in subjective well-being (Deiner et al, 1985). Adaptation, in its broadest sense, refers to any action, process, or mechanism that reduces the effects (perceptual, physiological, attentional, motivational, hedonic, and so on) of a constantly repeating stimulus (Frederick & Loewenstein, 1999).

Theories and Models

Adaptation Level Theory. According to this theory, initially individuals react to life events powerfully but quickly adapt back to the baseline levels of subjective well-being. Helson's adaptation model was an attempt to characterize formally the effect of past experience on emotional responses to current stimuli (Frederick & Loewenstein, 1999; see detail Helson, 1947; 1964).

Hedonic Treadmill Model. Hedonic treadmill (adaptation) refers to the process by which individuals return to baseline levels of happiness following a change in life circumstances. In their classic article on well being, Brickman and Campbell (1971) argued that people are confined to a hedonic treadmill; they adapt to even the most extreme positive and negative life circumstances. Even people who have won large sums of money in

lotteries and people who have experienced debilitating injuries appear not to differ strongly from the average person (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978). Thus, although people may react strongly to life events, the evidence suggests that they eventually return to their initial levels of happiness.

Set-Point Model. The set-point concept implies that there is a stable baseline of subjective well being, with homeostatic forces returning it to its original level after life events or changing circumstances change it (Fujita & Diener, 2005). In affiliation with the hedonic treadmill model, the set-point theory posits that major life events, such as marriage, the death of a child, or unemployment, affect a person's happiness only temporarily, after which the person's happiness level regresses to a default determined by genotype and personality (Headey, 2007). According to Lucas (2001), recent studies show that there are considerable individual differences in the extent to which people adapt happiness levels to change and adaptation is not inevitable.

Influential Factors on Hedonic Treadmill

It is not easy to find most effective factors that determine the level of well being. High remembrance level or excessive impact (Parducci, 1995) or genetic tendency (Lykken & Tellegen, 1996) might be influential factors. Tellegen et al. (1988) have found that subjective well being is a component of genetics. Costa and McCrae (1980) suggest that persons have different levels of subjective well being through their personality traits. Headey and Wearing (1989), also posit that if life circumstances are normal and predictable, subjective well being level does not change too much. However, Lucas et al.'s (2003; 2004) results show that although adaptation does often occur, it can be slow and partial, and there are many people who show no evidence of adaptation. One implication of these findings is that long-term levels of subjective well being are not solely determined by personality and genetic predispositions.

Some researchers suggest that happy individuals react more strongly to a pleasant stimulus and that unhappy individuals react more strongly to an unpleasant stimulus (Gable, Reis, & Elliot, 2000; Larsen & Ketelaar, 1991). If this is true, individuals who have high baseline levels of well-being should react more positively to positive life events such as getting married however individuals who have low baseline levels of well-being should react more negatively to negative marital transitions, for example to becoming widowed.

Conclusion and Discussion

Hedonic treadmill and set-point models have aroused widespread interest in recent years. However, research findings are conflicting (Fujita & Diener, 2005; Headey, 2007; Kalmijn & Mondem, 2006; Lucas, Diener, & Suh, 1996). Recent empirical work indicates that there are five important revisions needed to be made in the treadmill model. First, individuals' set points are not hedonically neutral. Second, people have different set points, which are partly dependent on their temperaments. Third, a single person may have multiple happiness set points: Different components of well-being such as pleasant emotions, unpleasant emotions, and life satisfaction can lead subjective well-being to different directions. Fourth, and perhaps the most important, well-being set points can change under some conditions. Finally, individuals differ in their adaptation to events, with some individuals changing their set point and others not changing it in reaction to some external events (Diener, Lucas, & Scollon, 2006).

Sheldon and Lyubomirsky (2005) assumed that happiness depends on genetic, changes in circumstances and actions. Although both types of change are assumed by the model to positively influence well-being in the short-term, the effects of circumstantial change are postulated to be less enduring, because of hedonic adaptation. Thus, to get positive feelings, person must change actions instead of circumstances.

Further, Lucas et al. (2003) found that people adapt quickly and completely to marriage, and they adapt more slowly to widowhood, though even in this case, adaptation is close to complete after about 8 years; there are substantial individual differences in the extent to which people adapt; and the extent to which people adapt is strongly related to the degree to which they react to the initial event- those individuals who reacted strongly were still far from baseline levels years after the event.

Easterlin (2005) criticizes the conceptualization that lottery winner is happier than non winner. According to him, material aspirations are increasing commensurately with material possessions and the greater the increase in possessions, the greater the increase in de-

sires. Thus, there will not be any changes in subjective well-being level.

Adaptation is a dynamic process (Frederick & Loewenstein, 1999). However, in many studies, cross sectional method is used. The data is not longitudinal, which prevented Brickman et al. (1978) from comparing respondents' post-event levels of well-being with their pre-event levels.

Subsequent studies improving Brickman et al.'s (1978) research design provide stronger evidence that some forms of hedonic adaptation do occur. Silver (1982), for example, followed individuals with spinal-cord injuries from 1 to 8 weeks after the accident that produced their disability. By the 8th week, positive emotions were stronger than negative emotions. These longitudinal data offer support for some degree of adaptation, though it is unclear whether respondents ever returned to their pre-accident baseline levels of subjective well-being. Without this information, it is hard to interpret the results since we do not have the data to compare.

In Anna Karenina, Tolstoy observes that "there are no conditions to which a person cannot grow accustomed" and Adam Smith, in a similar vein, talks of "the never-failing certainty with which all men, sooner or later, accommodate themselves to whatever becomes their permanent situation" (cited in Kesebir & Diener, 2008).

Although some researchers provided strong evidence that adaptation does occur, a number of important questions about the process are still unclear: whether adaptation to events is complete or not; do people always return to the same baseline, or are new baselines created following major life events? Although Headey and Wearing (1989) showed that there are individual differences in baseline levels of mood and individual differences in the tendency to experience events, they did not examine whether there are individual differences in the extent to which people adapt. Are there certain individuals who show no adaptation? And, finally, if individual differences in adaptation do exist, we can ask whether there are any factors that predispose people to more or less complete adaptation.

The search for answers regarding adaptation and adaptation process is still continues. In recent years, the theory has received many criticisms. If the propositions related to hedonic treadmill are true, if subjective well-being returns to its previous baseline level after a while or if our genetics determine our level of happiness or if there is a permanent increase in the state of subjective well-being, is striving to be much more happy really necessary or not. The number of studies on this issue is very limited in our country. It is believed that searching hedonic treadmill and relevant concepts in line with the theory and its criticisms, will contribute to both social psychology and clinical psychology in our country.