İYİ OLMA ZORUNLULUĞU: WELLNESS KÜLTÜRÜNDE BEDENİN, DUYGUNUN VE BENLİĞİN BİYOPOLİTİK YÖNETİMİ

Gamze BATGİ*

ÖZET

Bu çalışma, wellness kültüründe sağlık, mutluluk ve öz-bakım söylemlerinin birbirine nasıl bağlandığını ve hangi koşullarda bireysel sorumluluk beklentisine dönüştüğünü tartışmaktadır. Sağlık sosyolojisi, duygular sosyolojisi, çalışma ve dijital kültür literatüründen yararlanan eleştirel bütünleştirici tartışma, 45 kaynaklık temel bir bibliyografyayı karşıt kanıt sunan çalışmalar ve kurucu metinlerle genişletmektedir. Ele alınan altı mekanizma ahlakileştirme, sorumluluk devri, piyasalaştırma, verileştirme, performanslaştırma ve psikolojikleştirmedir. Bu mekanizmalar evrensel ve ampirik olarak doğrulanmış bir model değil, farklı kurumlar arasında sınanması gereken kavramsal bir öneri olarak değerlendirilmiştir. Egzersiz ve işyeri müdahalelerinin etkililiğine ilişkin deneysel araştırmalar, kullanıcıların seçici benimseme pratikleri ve Türkiye'de öznel mutluluk ile yapısal sorun algısının birlikte bulunması, önerinin sınırlarını görünür kılmaktadır. Çalışma, bakımın sağladığı yararı reddetmeden bu yararın ne zaman sürekli öz-optimizasyon yükümlülüğüne dönüştüğünü sorgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Biyopolitika, Dijital Öz-İzleme, Mutluluk Baskısı, Sağlıkçılık, Wellness

JEL Kodları: I12, I18, Z13

Received/Gönderim: 14.07.2026 – Accepted/Kabul: 23.10.2026

*Doktora Öğrencisi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, E-mail: gamzebatgi@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3140-5065

Batgi, G. (2026). İyi olma zorunluluğu: Wellness kültüründe bedenin, duygunun ve benliğin biyopolitik yönetimi. *Akademik Açı, 6*(2), 200-227. DOI: 10.59597/akademikaci.1994561

THE OBLIGATION TO BE WELL: THE BIOPOLITICAL GOVERNANCE OF BODY, EMOTION AND SELF IN WELLNESS CULTURE

ABSTRACT

This article examines how discourses of health, happiness, and self-care intersect in wellness culture and under what conditions they become demands for individual responsibility. Drawing on sociology of health and emotions, work studies, and digital culture, it critically examines a core bibliography of 45 sources, supplemented with foundational texts and studies offering counter-evidence. Six proposed mechanisms—moralization, responsibilization, commodification, datafication, performativity, and psychologization—are treated as analytical propositions rather than empirically validated universal findings. Evidence on the effectiveness of exercise and workplace interventions, selective appropriation of self-tracking, and the coexistence of reported happiness and perceived structural problems in Türkiye inform a more qualified account. The concept of an integrated wellness regime is distinguished from established approaches by its testable emphasis on inter-institutional coupling. The article argues for differentiating practices of care from demands for endless self-optimization without dismissing demonstrable benefits of well-being interventions.

Keywords: Biopolitics, Digital Self-Tracking, Happiness Imperative, Healthism, Wellness

JEL Codes: I12, I18, Z13

GİRİŞ

Çağdaş toplumda "iyi olmak" tek bir anlama sahip değildir. İfade, hastalıktan uzak olmayı, dengeli beslenmeyi, yeterince hareket etmeyi, iyi uyumayı, kaygıyı yönetmeyi, mutlu görünmeyi, çalışırken tükenmemeyi ve gündelik yaşamı anlamlı bulmayı aynı anda çağrıştırır. Bu genişleme, iyilik hâlini tıbbi bir durumdan çıkararak bedensel, psikolojik, ekonomik ve estetik bir yaşam projesine dönüştürmüştür. Bireyin sağlığı ve duyguları artık sadece yaşanan durumlar değildir. Ölçülmesi, yorumlanması, geliştirilmesi ve başkalarına gösterilmesi beklenen performans alanlarıdır.

Global Wellness Institute (GWI), 2024 yılı için küresel wellness ekonomisini 6,8 trilyon dolar olarak tahmin etmektedir (Global Wellness Institute, 2025: 3). Ancak bu sayı bağımsız ve üzerinde uzlaşılmış bir toplam değil, sağlık turizmi, gayrimenkul ve güzellik gibi geniş ve birbiriyle ilişkili pazar kategorilerini kapsayan sektör kaynaklı bir tahmindir. Bu nedenle rakam wellness kültürünün etkisinin doğrudan ölçümü veya bütün ürün ve hizmetlerin toplumsal yararına ilişkin kanıt olarak kullanılamaz. Bununla birlikte GWI sınıflandırması, iyi olma dilinin farklı tüketim alanları arasında nasıl dolaştığını incelemek bakımından anlamlı bir araştırma nesnesidir.

İyi olma buyruğu yumuşak bir dille konuşur. Yasaklamak yerine önerir, cezalandırmak yerine hedef belirler, itaat istemek yerine öz-seçim ve öz-bakım vaat eder. Bu nedenle etkisi açık baskıdan çok özgürlük, farkındalık ve sorumluluk söylemleri üzerinden ortaya çıkar. Birey sağlıklı ve mutlu

olamadığında dışsal bir emri yerine getirememiş sayılmaz. Kendi potansiyelini yeterince kullanamamış, rutinini doğru kuramamış ya da benliğine yeterince yatırım yapamamış gibi hisseder.

Bu makale mutluluğa, sağlığa veya öz-bakıma karşı bir konum almamaktadır. Araştırdığı sorun, yararlı olabilen bakım uygulamalarının hangi örgütsel, teknolojik ve ekonomik koşullarda ahlaki yükümlülük ve sürekli öz-optimizasyon beklentisine bağlandığıdır. Beden, duygu ve üretkenlik alanları arasında benzer beklentilerin bulunması tek başına ortak bir rejimin varlığını kanıtlamaz; bunun için alanlar arasındaki bağların, sorumluluk aktarımlarının ve kullanıcı karşılıklarının gösterilmesi gerekir.

Bu sav dört soruyla geliştirilmektedir. İyi olmak hangi tarihsel ve siyasal koşullarda kişisel sorumluluk olarak kurulmaktadır? Wellness piyasası bakım arzusunu nasıl ekonomik değere dönüştürmektedir? Dijital öz-izleme bedensel ve duygusal deneyimi nasıl sayısallaştırmaktadır? Sınıf ve toplumsal cinsiyet, iyi olma kapasitesini ve bu kapasitenin değerlendirilme biçimini nasıl farklılaştırmaktadır?

Wellness üzerine mevcut araştırmalar çoğunlukla belirli bir alanı öne çıkarır. Bir grup çalışma sağlığın bireysel sorumluluk olarak kurulmasına, bir grup mutluluğun piyasa ve psikoloji dili içinde yönetilmesine, başka bir grup ise öz-izleme teknolojileri ile sosyal medya temsillerine yoğunlaşır. Bu ayrışma analitik açıdan verimli olsa da gündelik yaşamda aynı kişiye yönelen taleplerin birbirini nasıl tamamladığını yeterince açıklamaz. Adım hedefi, uyku skoru, olumlu düşünme, tükenmeden çalışma, bakımlı görünme ve sürekli gelişme çağrıları ayrı uygulamalar olarak deneyimlense de aynı normatif soruya bağlanır: Kişi kendisini ne ölçüde doğru yönetmektedir?

Makalenin önerdiği "bütünleşik iyi olma rejimi", farklı alanların yalnızca ortak bir söylem kullanmasını değil, aynı kişinin sağlık, duygu, çalışma ve görünürlük pratiklerini birbirine bağlayan ölçütlerin kurumlar arasında taşınmasını araştıran bir kavram olarak sunulmaktadır. Özgünlük iddiası, Foucault, Rose veya Cederström ile Spicer'ın kavramlarının yerini almak değil, bunlar arasında araştırılabilir bir ilişki düzeyi tanımlamaktır. Bu ilişkinin varlığı karşıt örnekler ve yerel farklılıklar üzerinden sınanmalıdır.

YÖNTEM

Bu makale, Whittemore ve Knafl'ın (2005) bütünleştirici derleme yaklaşımındaki problem tanımlama, literatürü arama, kaynak değerlendirme, analiz ve sunum aşamalarından yararlanan eleştirel-kavramsal bir literatür tartışmasıdır. Yöntemsel bakımdan sistematik derleme veya meta-analiz değildir; mevcut bibliyografyanın geriye dönük denetlenebilir tarama kayıtları eksik olduğu için bütünleştirici derlemenin eksiksiz bir uygulaması olarak da sunulmamaktadır. Bu ayrım, kuramsal önerinin kanıt gücünü abartmamak için önemlidir (Snyder, 2019; Torraco, 2016).

Literatür taraması Mayıs 2025–Temmuz 2026 aralığında PubMed, DergiPark, yayıncı veri tabanları ve kurum arşivlerinde "wellness culture", "healthism", "happiness imperative", "digital self-tracking", "workplace wellbeing", "postfeminist healthism", "öz-bakım", "mutluluk performansı", "biyopolitika" ve "sağlıklı yaşam söylemi" terimleriyle yürütülmüştür. Bu tarama sonucunda 45 çalışma belirlenmiştir. Bu çekirdek külliyat, eleştirel tezi sınamak amacıyla etkililik araştırmaları, kullanıcı failliği ve wellness tarihine ilişkin seçilmiş ek kaynaklarla genişletilmiştir. Taramanın sorgu tarihleri, bulunan tüm kayıtların sayısı, mükerrerlik temizliği ve tam metin eleme dökümü arşivlenmediğinden geriye dönük PRISMA akışı üretilememektedir; bu eksiklik çalışmanın tekrarlanabilirliğini sınırlamaktadır.

Kaynakların kapsamı üç ayrı düzeyde ele alınmıştır: (i) kavramların soy kütüğünü kuran birincil kuramsal metinler, (ii) kullanıcılara, çalışanlara ve sağlık sonuçlarına ilişkin ampirik araştırmalar ve sentezler, (iii) resmî ya da sektör kaynaklı istatistikler. Taramadaki dahil etme ölçütü olan "bireysel davranış ile yapısal koşullar arasındaki ilişkiye katkı" ifadesi eleştirel literatürü baştan avantajlı kılmaktadır. Bu seçilim yanlılığını dengelemek için eleştirel tezi doğrulamayan veya karma sonuçlara ulaşan müdahale araştırmaları bilhassa tartışmaya katılmıştır. Kaynakların çıkarım gücü türlerine göre ayrı değerlendirilmiştir: deneysel çalışma etki tahmini sunabilir, söylem analizi temsil biçimlerini gösterir, kuramsal eser kavram geliştirir, endüstri raporu ise kendi kategorileri içinde pazar tahmini sağlar; bunlar birbirinin yerine kanıt sayılamaz.

Çözümlemenin birimi, belirli bir wellness ürününün kullanıcısı değil, kaynaklarda kurulan normatif beklenti ile bu beklentinin ilişkilendirildiği kurum, teknoloji ve sorumluluk düzenidir. Çalışmalar ilk olarak sağlık/mutluluk normları, sorumluluk atfı, bakım hizmetinin örgütlenişi, ölçüm/görünürlük ve kullanıcı karşılığı başlıklarıyla okunmuş; daha sonra mevcut altı mekanizma lehindeki ve aleyhindeki örnekler yan yana değerlendirilmiştir. Ek 1'deki kaynak–mekanizma matrisi her mekanizma için örnek dayanakları ve karşıt kanıtı göstermektedir. Matris tam bir çift-kodlayıcılı içerik analizi ya da tüm bibliyografyayı temsil eden nicel frekans çizelgesi değildir; kaynaklardan kavramsal çıkarıma giden yolu görünür kılmak amacıyla hazırlanmış analitik iz sürme aracıdır.

Başlıca sınırlar şunlardır: literatür taramasının ayrıntılı kayıt günlüğü tutulmamıştır; İngilizce ve Türkçe kaynaklarla sınırlı seçici bir külliyat kullanılmıştır; birbirinden farklı araştırma tasarımlarının bulguları ortak bir etki büyüklüğünde toplanamaz; kullanıcı görüşmeleri ve Türkiye'de temsil gücü olan wellness kullanım verisi üretilmemiştir. Dolayısıyla altı mekanizma "kanıtlanmış bulgular" yerine önerme niteliğindedir. Özellikle kurumsal olumlu etkilerin, kullanıcı direncinin ve yerel pratiklerin ortaya çıkması, rejim tezini sınırlandıran veya değiştiren gözlemler olarak değerlendirilmelidir.

Tarihsel Katmanları Ayırt Etmek: Sağlık Hakkından Öz-Sorumluluğa

Wellness söyleminin tek bir neoliberal dönemde doğduğu söylenemez. Dünya Sağlık Örgütü'nün 1946'da kabul edilip 1948'de yürürlüğe giren anayasası, sağlığı yalnızca hastalığın yokluğu

değil fiziksel, ruhsal ve toplumsal iyi olma olarak tanımlamıştır (World Health Organization, 1948). Bu genişleme, sağlığı toplumsal koşullarla birlikte düşünmek için güçlü bir kamusal hak dili sağlar. "İyi olmanın" daha sonra bir tüketim ve öz-sorumluluk alanına çevrilmesi, bu tanımın kaçınılmaz sonucu değil, farklı siyasal ve ekonomik aktörlerce yeniden yorumlanmasının olası sonucudur.

Dunn'ın (1959) "high-level wellness" yaklaşımı, sağlık kavramını yalnız hastalık tedavisine indirgemeyen bir gelişim ufkuna yerleştirir. 1960'lar ve 1970'lerde insan potansiyeli ve öz-gerçekleştirme çevresinde gelişen pratikler, wellness dilinin bireysel yaşam tarzı ile ilişkilendirilmesini kolaylaştırmıştır. Ardell'in 1977'deki popülerleştirici kitabı, bu yönelimi kişisel tercihler etrafında dolaşıma sokan örneklerden biridir (Ardell, 1977). Ancak bu tarih, tüm wellness hareketinin baştan beri piyasa denetimi anlamına geldiği şeklinde okunmamalıdır.

1970'lerin sonundan itibaren bazı refah politikalarında maliyet kısıtları, sağlığın risk yönetimi ve bireysel davranış üzerinden konuşulmasının önemini artırmıştır. Crawford'un (1980) healthism eleştirisi, sağlık sorunlarının toplumsal nedenlerinin kişisel alışkanlık dili içinde nasıl daralabildiğini bu bağlamda tartışır. Lupton (1995) ile Petersen ve Lupton (1996) ise yeni halk sağlığında risk, yurttaşlık ve öz-denetim arasındaki gerilimi ayrıntılandırır. Sağlık hakkı ve yurttaşın katılımı bir yanda; ideal davranışa uymayanın ahlaki sorumlu tutulması diğer yandadır. Bu iki hat tarihsel olarak birbiriyle iç içe geçmiştir.

2000'lerden sonra biyomedikalizasyonun teknik altyapısı (Clarke vd., 2003), yaşamın biyolojik düzeyde yönetimine ilişkin yeni kavramsallaştırmalar (Rose, 2007) ve akıllı telefon/uygulama ekosistemleriyle öz-izleme, önleme ve sürekli optimizasyon çağrılarını daha geniş gündelik pratiklere taşımıştır. Böylece tarihsel anlatı üç farklı düzeyi ayırır: sağlık hakkının kapsamının genişlemesi, yaşam tarzı sorumluluğunun ahlakileşmesi ve öz-izlemenin ticari-dijital altyapılarla yoğunlaşması. Bugünkü bütünleşme tezi ancak bu düzeyler birbirine karıştırılmadan savunulabilir.

BİYOPOLİTİK İYİ OLMA: HEALTHISM, MUTLULUK VE ÖZ-YÖNETİM

Yaşamın Yönetilebilir Bir Projeye Dönüşmesi

Foucault'nun biyo-iktidar kavramsallaştırması, modern iktidarın yaşamı baskılayan bir güç olmaktan çok onu düzenleyen, çoğaltan, izleyen ve normlara bağlayan bir yönetim biçimi olarak işlediğini gösterir. Foucault'ya göre modern iktidar, bedeni disipline eden tekniklerle nüfusu düzenleyen güvenlik mekanizmalarını birlikte işletir (Foucault, 1976/1978: 139). Bu nedenle sağlık, doğum, ölüm, hastalık, cinsellik, üretkenlik ve yaşam süresi modern iktidarın temel ilgi alanları hâline gelir. Sağlıklı beden, bu bağlamda sadece bireyin özel varlığı değil, nüfusun verimliliği ve düzenlenebilirliği açısından politik bir nesnedir.

Biyopolitikanın wellness kültürüyle ilişkisi, sağlığın artık yalnız devletin kamusal sağlık politikalarıyla yönetilmemesinde görünür olur. Çağdaş toplumlarda bedenin yönetimi piyasa aktörleri,

uzmanlık söylemleri, dijital platformlar, medya endüstrisi ve bireyin kendi kendine uyguladığı öz-denetim pratikleri aracılığıyla genişler. Foucault'nun yönetimsellik kavramı, bireyin dıştan zorlanmadan davranışlarını belirli normlara göre düzenlemesini mümkün kılan iktidar rasyonalitesini açıklar (Foucault, 2004/2008: 188). Wellness söylemi de doğrudan emir vermek yerine daha sağlıklı, daha verimli ve daha bilinçli olma hedefini öz-seçim diliyle sunar.

İkinci kuramsal ayak neoliberal özne tartışmasıdır. Rose, modern öznenin psikolojik bir iç dünya üzerinden yönetildiğini ve bireyin kendisini sürekli inceleme nesnesi haline getirdiğini belirtir (Rose, 1999: 3). Bu yaklaşım, mutluluk baskısını anlamak için önemlidir. Çünkü günümüzde birey, mutluluğunu sadece arzulamakla kalmaz. Onu ölçer, geliştirir, takip eder, paylaşır ve eksik gördüğü anda kendisini yeniden düzenlemeye çalışır. Böylece mutluluk, kişinin kendisiyle kurduğu ilişkinin merkezine yerleşir.

Sağlık ve Mutluluğun Ahlakileştirilmesi

Mutluluğun ahlakileşmesi, kişinin iyi hissetmesinin sadece arzu edilen bir durum olmaktan çıkıp doğru yaşamanın kanıtı gibi görülmesi anlamına gelir. Bu süreçte mutlu birey çalışkan, uyumlu, umutlu, üretken ve sorumluluk sahibi kişi olarak temsil edilir. Mutsuz birey ise çoğu zaman negatif, yetersiz, sorunlu, direnci düşük ya da kendisini geliştirmeyen kişi olarak kodlanır. Bu ayrım, duyguların masum ve doğal olmadığını, toplumsal değerler tarafından şekillendirildiğini gösterir.

Ahmed'in mutluluk eleştirisi tam da bu noktada önem kazanır. Mutluluk, bazı nesneleri ve yaşam biçimlerini iyi hayatın göstergesi olarak kurar. Aile, evlilik, kariyer başarısı, tüketim kapasitesi, üretkenlik, pozitiflik ve kişisel denge gibi hedefler mutlulukla ilişkilendirilir. Bu ilişkilendirme sonucunda söz konusu hedeflere yönelmeyen ya da yönelse de mutlu olmayan kişiler sorunlu konuma yerleştirilebilir (Ahmed, 2010/2016: 29). Bu nedenle mutluluk, bir duygu olmanın yanında normalleştirici bir toplumsal ölçüt gibi çalışır.

Cabanas ve Illouz'un mutluluk endüstrisi eleştirisi, bu dönüşümü açık biçimde gösterir. Onlara göre çağdaş mutluluk söylemi, bireyi kendi iyi oluşundan bütünüyle sorumlu tutan bir vatandaşlık modeli üretir (Cabanas & Illouz, 2018/2023: 24). Bu modelde iyi vatandaş, koşullarını değiştirmek için kolektif mücadele arayan kişi değil, kendisini geliştiren, duygularını düzenleyen ve başarısızlığı içsel bir eksiklik olarak yorumlayan kişidir. Böylece mutluluk, özgürlük vaadiyle başlayan bir söylemken sorumluluk yükleyen bir ahlaki rejime dönüşür.

Bu noktada pozitif psikolojinin popülerleşmesi belirleyici bir rol oynar. Pozitif psikoloji, psikolojinin sadece bozukluk, travma ve patolojiye odaklanmaması gerektiğini savunarak önemli bir açılım sağlamıştır. Ancak bu açılım popüler kültürle birleştiğinde, olumlu duyguya aşırı değer veren ve olumsuz duyguyu hızla giderilmesi gereken bir problem gibi gören bir dile dönüşebilir. Cabanas, pozitif psikolojinin bireycilik ile güçlü bir bağ kurduğunu ve iyi oluşu çoğu zaman kişinin içsel özellikleriyle

açıklama eğiliminde olduğunu belirtir (Cabanas, 2018: 4). Bu eğilim, toplumsal koşulların duygusal deneyimler üzerindeki etkisini geri plana iter.

Wellness söylemini anlamak için Crawford'un healthism kavramı merkezi önemdedir. Crawford, modern toplumlarda sağlığın giderek bireysel davranışlara indirgenmesini ve hastalık risklerinin kişisel seçimler üzerinden ahlakileştirilmesini healthism olarak tanımlar (Crawford, 1980: 368). Bu yaklaşımda sağlıklı olmak bireysel başarı, sağlıksız olmak ise çoğu zaman irade eksikliği, bilgisizlik ya da sorumsuzluk göstergesi gibi değerlendirilir. Böylece sağlık, yapısal koşullardan koparılarak kişisel tercihlerin sonucu gibi sunulur.

Wellness kültürü bu eğilimi daha estetik ve tüketilebilir bir dille yeniden üretir. Sağlıklı beden artık sadece sigara içmeyen, düzenli kontrol yaptıran ya da hastalıktan kaçınan beden değildir. Aynı zamanda parlak cilde, genç görünüme, ölçülü beslenmeye, düzenli spora, dengeli ruh hâline, iyi uykuya, üretken gündeme ve görünür bir yaşam tarzına sahip bedendir. Bu nedenle wellness, sağlığın ahlaki anlamını genişletir. Bireyden beklenen sadece hasta olmaması değil, kendini optimize etmesidir. Cederström ve Spicer'ın belirttiği gibi wellness çağrısı, iyi olmayı gönüllü bir tercih olmaktan çıkarıp ahlaki bir zorunluluk hâline getirebilir (Cederström & Spicer, 2015: 4).

Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıkta eşitliğin toplumsal belirleyicilerine ilişkin güncel raporu, sağlık sonuçlarının konut, eğitim, gelir, çalışma koşulları, ayrımcılık ve kaynaklara erişim tarafından güçlü biçimde belirlendiğini vurgular (World Health Organization, 2025: 1). Bu çerçeve, wellness dilindeki "doğru seçim" vurgusunun neden tek başına yetersiz olduğunu gösterir. Seçim yapabilmek için güvenli çevre, zaman, gelir, bilgi ve erişilebilir hizmet gerekir. Bu koşullar eşitsiz dağıldığında davranışı ahlaki ölçüte çevirmek, sosyal eşitsizliği karakter farkı gibi yorumlama tehlikesi taşır.

De La Fabián vd. tarafından dijital öz-izleme üzerine yürütülen güncel araştırma, healthism'ın teknolojiyle daha yoğun bir bireycilik kazandığını göstermektedir. Sayısal veri, kişinin kendisi hakkında güvenilir hakikate ulaşmasının ayrıcalıklı yolu gibi kurulurken içgörü teknolojik ölçüme bağımlı hâle gelebilir (De La Fabián vd., 2025: 2). Böylece "kendini bil" çağrısı, giderek "verini izle" buyruğuna dönüşür.

Bu noktada sorumluluk ile suçlama arasında ayrım yapmak gerekir. Bireyin sağlığı üzerinde etkili davranışlar geliştirmesi önemli olabilir, fakat sorumluluğun tanınması bütün nedenlerin bireye ait olduğu anlamına gelmez. Bütünleşik iyi olma rejimi bu ayrımı bulanıklaştırdığında, destekleyici sağlık çağrısı cezalandırıcı bir öz-değerlendirmeye dönüşür. Kişi belirli bir davranışı sürdüremediğinde koşullarını sorgulamak yerine iradesini, karakterini ve öz-sevgi kapasitesini yargılamaya başlayabilir.

Tablo 1. Bütünleşik İyi Olma Rejiminin Yönetim Mekanizmaları

Mekanizma	Normatif vaat	Özneye yüklenen görev	Görünmez kalabilen koşul
Ahlakileştirme	Sağlıklı ve mutlu yaşam	Doğru seçim, olumlu tutum ve disiplin	Gelir, çevre, bakım yükü ve hastalık

Mekanizma	Normatif vaat	Özneye yüklenen görev	Görünmez kalabilen koşul
Sorumluluk devri	Özerk ve dayanıklı özne	Riski, stresi ve başarısızlığı yönetme	Kurum, piyasa ve kamusal politika
Piyasalaştırma	Kendine yatırım ve yenilenme	Ürün, hizmet ve deneyim satın alma	Bakımın kamusal ve kolektif altyapısı
Verileştirme	Bedeni nesnel biçimde tanıma	Sürekli ölçme, kayıt ve kıyas	Veri normlarının kültürel kuruluşu
Performanslaştırma	Güçlü ve dengeli görünme	İyi oluşu görünür kılma	Acı, kırılganlık ve sıradanlık
Psikolojikleştirme	Uyumlu ve üretken kalma	Sorunu tutum ve dayanıklılıkla çözme	İş örgütlenmesi ve eşitsizlikler

Kaynak: Crawford (1980), Rose (1999, 2007), Cederström ve Spicer (2015), Lupton (2016), Davies (2015), Fleming (2024) ve diğer çalışmaların tematik okumasından türetilen analitik öneri. Mekanizma–kaynak eşlemesi ve karşıt kanıtlar Ek 1'de gösterilmiştir.

PİYASA, PLATFORM VE ÇALIŞMA REJİMLERİ

Bakımın Piyasalaşması

Wellness kültürü tüketimden bağımsız düşünülemez. Sağlıklı yaşam söylemi, tüketim kültürü içinde belirli ürünler, hizmetler ve deneyimler aracılığıyla görünürlük kazanır. Organik gıdalar, takviye ürünleri, butik spor salonları, yoga stüdyoları, spa merkezleri, sağlıklı kafe menüleri, detoks programları, meditasyon uygulamaları ve wellness tatilleri sağlıklı beden idealinin ekonomik altyapısını oluşturur. GWI, 2024 için wellness sektörüne atfettiği pazar büyüklüğünü küresel hasılanın %6,12'si olarak raporlamaktadır (Global Wellness Institute, 2025: 2). Kategorilerin sınırları ve kurumsal çıkar ilişkisi nedeniyle bu tahmin, sektörün kendi sınıflandırma yöntemini yansıtır; wellness talebinin veya sağlık sonuçlarının bağımsız ölçümü değildir.

Tüketim sosyolojisi açısından wellness, bedeni bir statü göstergesi hâline getirir. Bourdieu'nün ayrım yaklaşımı, zevklerin ve yaşam tarzlarının sınıfsal olarak kurulduğunu gösterir (Bourdieu, 1979/1984: 172). Wellness pratikleri de benzer biçimde kültürel sermaye üretir. Glütensiz, şekersiz, vegan, organik, lokal, sürdürülebilir ya da detoks odaklı tercihler, sadece sağlık gerekçesiyle değil, belirli bir beğeni ve yaşam tarzı kimliğiyle birlikte anlam kazanır. Böylece sağlıklı beden, sınıfsal farkı gizleyen ama onu gündelik pratiklerde yeniden üreten bir sembolik sermaye biçimine dönüşür.

Sarıgöl'ün sağlıklı beslenme üzerine yaptığı çalışma, doğru ve ölçülü beslenme normlarının neoliberal akıl tarafından herkes için ulaşılabilir ve uygulanabilir bir normal olarak sunulduğunu, buna uymayan pratiklerin ise sağlıksızlık ve ölçüsüzlük kategorileriyle dışlandığını belirtir (Sarıgöl, 2024: 116). Bu bulgu wellness kültürünün sınıfsal boyutunu görünür kılar. Çünkü sağlıklı beslenme bilgisi kadar sağlıklı beslenmeyi sürdürebilecek gelir, zaman, mekân ve kültürel kaynak da önemlidir. Uygun fiyatlı gıdaya erişemeyen, uzun saatler çalışan, bakım emeği yüklenen ya da güvenli kamusal alana sahip olmayan bireylerin sağlıklı yaşam normlarına aynı biçimde katılması beklenemez.

Bu noktada wellness, eşitsizliği doğrudan üretmese bile onu bireysel başarısızlık diliyle yeniden yorumlayabilir. Yapısal koşulların sonucu olan bedensel yorgunluk, kilo, hareketsizlik, uyku bozukluğu ya da stres, kişinin kendini yeterince yönetememesi gibi okunabilir. Sennett'in yeni kapitalizmde karakterin aşınmasına ilişkin analizi, esnek çalışma ve güvencesizlik koşullarının bireyin kendilik deneyimini nasıl zedelediğini gösterir (Sennett, 1998/2008: 27). Wellness söylemi ise bu zedelenmeyi çoğu zaman iş rejimi, kentleşme ya da gelir eşitsizliği üzerinden değil, bireyin daha iyi rutinler kurması gereği üzerinden ele alır.

Davies, mutluluk endüstrisinin bireyin duygu durumunu siyaset, ekonomi ve yönetim teknikleri açısından değerli bir veri alanına dönüştürdüğünü ileri sürer (Davies, 2015: 3). Mutluluk artık sadece felsefi ya da psikolojik bir mesele değildir. Devletler, şirketler, reklam sektörü, uygulama geliştiricileri ve danışmanlık endüstrisi için ölçülebilir ve yönetilebilir bir alandır. Bu nedenle mutluluğun yükseltilmesi, bireyin iyi yaşamına ilişkin samimi bir arayış olduğu kadar, piyasa tarafından ekonomik değere çevrilen bir hedef olarak da işlev görür.

Cabanas ve Illouz'un çalışması, mutluluk biliminin ve mutluluk endüstrisinin modern bireye yeni bir özne modeli sunduğunu savunur. Bu modelde birey, koşullarından bağımsız olarak kendi iyi oluşunu yaratabilecek bir psikolojik girişimci gibi düşünülür (Cabanas & Illouz, 2018/2023: 43). Mutluluğun bilimsel dil, kişisel gelişim dili ve piyasa dili arasında dolaşıma girmesi, ona güçlü bir meşruiyet sağlar. Bilimsel görünüm, popüler öğütlerin otoritesini artırır. Piyasa ise bu öğütleri ürün, hizmet ve deneyim halinde satar.

Ehrenreich'in pozitif düşünce kültürüne yönelik eleştirisi, mutluluğun zorunlu iyimserlikle karıştırılmasının tehlikelerine dikkat çeker. Ona göre pozitif düşünce, kriz ve hastalık gibi durumlarda kişiye moral verebilir. Fakat acının, öfkenin ve eleştirinin bastırılmasına yol açtığında gerçeklikle temas kaybı üretir (Ehrenreich, 2010: 77). Sürekli olumlu düşünmek zorunda bırakılan kişi, yaşadığı güçlüğü ifade etmekte zorlanır. Çünkü olumsuzluk dile getirmek nankörlük, zayıflık ya da enerji düşüklüğü gibi kodlanır.

Pozitif psikoloji alanındaki bazı popüler kavramların bilimsel meşruiyeti de tartışmalıdır. Brown, Sokal ve Friedman'ın pozitiflik oranı eleştirisi, olumlu duygu ile iyi yaşam arasındaki ilişkinin basit ve evrensel formüllere indirgenemeyeceğini göstermiştir (Brown vd., 2013: 801). Bu tartışma, mutluluğun bilimsel araştırmaya konu edilemeyeceği anlamına gelmez. Aksine mutluluk araştırmalarının toplumsal bağlamı, yöntemsel sınırları ve popülerleştirme biçimlerini daha dikkatli değerlendirmesi gerektiğini gösterir.

Mutluluk endüstrisinin en önemli başarısı, bireyin eksiklik hissini sürekli canlı tutmasıdır. Kişi yeterince üretken, yeterince huzurlu, yeterince pozitif, yeterince çekici, yeterince başarılı ve yeterince dengeli olmadığını düşündükçe yeni rehberlere, yeni tekniklere ve yeni tüketim biçimlerine yönelir. Cederström ve Spicer, wellness sendromunun sağlıklı ve mutlu olmayı ahlaki bir görev haline getirdiğini

belirtir (Cederström & Spicer, 2015: 4). Bu görev, bedeni ve ruh halini sürekli iyileştirilmesi gereken alanlar olarak kurar. Böylece piyasa, bireyin kendisinden memnun olmama halinden beslenir.

Küresel wellness ekonomisinde fiziksel aktivite 2024 yılında 1,14 trilyon dolar, zihinsel wellness 268,3 milyar dolar ve işyeri wellness'ı 53,3 milyar dolar büyüklüğe ulaşmıştır (Global Wellness Institute, 2025: vii). Bu büyüklükler GWI'nin sektörler arası geniş kategorilerle yaptığı tahminlerdir; sağlık etkisini değil, pazarın raporlanan ölçeğini temsil eder. Rakamların bu sınırla okunması gerekir. Dinlenme, anlam, aidiyet, bedensel rahatlık ve kaygıdan uzaklaşma arzusu çeşitli abonelikler, programlar, mekânlar ve cihazlar biçiminde paketlenmektedir.

Piyasalaşma bakımın değerini ortadan kaldırmaz. Bir terapi hizmeti, spor alanı, sağlıklı yemek ya da meditasyon uygulaması kullanıcıya gerçek fayda sağlayabilir. Eleştirel soru, yararın var olup olmadığı değil, iyi olmanın neden giderek satın alma kapasitesi ve tüketim bilgisiyle ilişkilendirildiğidir. Piyasa, bakım ihtiyacına cevap verirken bu ihtiyacın sürekliliğinden de ekonomik değer üretir. Kişi tamamlanmış bir iyilik hâline ulaşmak yerine yeni hedeflerle karşılaşır.

Piyasalaşmanın ayırt edici yönü, ürün sunmasından çok bakım ihtiyacını sonsuz bir iyileştirme döngüsüne bağlamasıdır. Abonelik modeli, kişiselleştirilmiş öneri, premium özellik, koçluk paketi ve tekrar ölçüm gibi araçlar, iyiliği tamamlanan bir durum yerine sürekli yenilenen bir proje olarak düzenler. Bu modelde eksiklik duygusu ekonomik değer üretir. Kullanıcının hedefe ulaşması platform için ilişkinin sonu anlamına gelebileceğinden, yeni hedefler ve daha hassas metrikler sürekli devreye girer. Böylece bakım, rahatlama kadar devamlı tüketim ve öz-denetim talebi de üretir.

Dijital Öz-İzleme ve Görünürlük

Wellness söyleminin güncel biçimlerinden biri dijital sağlık teknolojileriyle ilişkilidir. Akıllı saatler, fitness bileklikleri, uyku takip uygulamaları, kalori sayaçları, regl takip uygulamaları, meditasyon platformları ve çevrimiçi sağlık içerikleri bedenin gündelik olarak ölçülmesini mümkün kılar. Lupton, öz-izleme kültürünün bireyin bedensel verilerini üretme, saklama, paylaşma ve yorumlama pratikleri üzerinden yeni bir dataveillance alanı oluşturduğunu belirtir (Lupton, 2016: 104). Bu süreçte beden, hissedilen bir deneyim olmanın yanında sayısallaştırılan bir veri kaynağı hâline gelir.

Dijital öz-izleme ilk bakışta bireye bedenini daha iyi tanıma ve sağlığı üzerinde kontrol kurma imkânı sunar. Adım sayısı, kalp ritmi, uyku kalitesi ve kalori dengesi gibi göstergeler bireyin gündelik davranışlarını görünür kılar. Ancak bu görünürlük nötr değildir. Veriler, belirli normlara göre değerlendirilir. Yeterli adım, ideal uyku, normal kalp ritmi, önerilen kilo aralığı ve hedeflenen kalori açığı gibi göstergeler bedenin sürekli kıyaslanmasını sağlar. Bu kıyas, bireyin kendisine dışarıdan bakmasını ve bedenini iyileştirilmesi gereken bir proje gibi yönetmesini güçlendirir.

Lupton'ın gençlerin dijital sağlık teknolojileri kullanımına ilişkin derlemesi, dijital sağlık kaynaklarının bilgiye erişim ve akran desteği açısından önemli olduğunu, ancak beden şekli, beden

ölçüsü ve sosyal medya influencerlarıyla kıyaslanma nedeniyle riskler taşıdığını gösterir (Lupton, 2021: par. 19). Bu bulgu, wellness kültürünün platform ekonomisiyle ilişkisini açık eder. Sağlık tavsiyeleri artık sadece doktor, diyetisyen ya da kamu sağlığı uzmanı tarafından değil, influencer, marka, uygulama ve algoritma tarafından da dolaşıma sokulmaktadır. Böylece sağlık bilgisi, görünürlük ekonomisi ve reklam mantığı içinde yeniden biçimlenir.

Türkiye'de yeni medya teknolojileri üzerine yapılan biyopolitika tartışmaları da bu noktaya temas eder. Can ve Öztürk, sağlık, kişisel bakım, spor, estetik ve moda içeriklerinin bedeni tüketim ekonomisinin önemli bir parçası hâline getirdiğini belirtir (Can & Öztürk, 2023: 316). Şahinol ve Başkavak ise öz-takip, beden hackleme ve niceliksel benlik pratiklerinin bedenin teknolojiyle yeniden kurulmasındaki önemini gösterir (Şahinol & Başkavak, 2021: 16). Bu çalışmalar dijital wellness kültürünün Türkiye'de de performans ve veri üzerinden gündelik bedensel pratikleri dönüştürdüğünü ortaya koymaktadır.

Dijital sağlık araçlarının yönetim gücü, ölçümün kendisinden çok ölçüm ile öneriyi aynı arayüzde birleştirmesinden doğar. Uygulama veriyi kaydeder, hedef belirler, sapmayı bildirir ve kullanıcıyı düzeltici davranışa yönlendirir. Kent'in "dijital sağlık benliği" kavramı, kişisel yaşam tercihlerinin, sağlık politikalarının, platform teknolojilerinin ve dijital kapitalizmin aynı benlik deneyiminde kesiştiğini gösterir (Kent, 2023: 6). Dijital sağlık bu nedenle nötr bir kayıt alanı değil, hangi beden bilgisinin güvenilir, hangi davranışın başarılı ve hangi sapmanın müdahâle gerektirdiğini tanımlayan normatif bir çevredir.

Goffman'ın benlik sunumu yaklaşımı, sosyal medyadaki mutluluk performansını anlamak için önemli bir kavramsal zemin sunar. Gündelik hayatın yüz yüze etkileşimlerinde olduğu gibi dijital platformlarda da birey, başkalarının önünde kabul edilebilir bir izlenim üretmeye çalışır (Goffman, 1959: 17). Fakat sosyal medya bu sunumu kalıcı, ölçülebilir ve algoritmik dolaşıma açık hâle getirir. Beğeni, izlenme, paylaşım ve takipçi sayısı, mutluluk temsilinin sosyal onayını görünür kılar.

Pusat ve Özalp'in Instagram üzerine çalışması, Türkiye bağlamında sosyal medya içeriklerinin mutlu, iyimser, başarı odaklı ve kendisine yatırım yapan bir özne anlatısını idealize ettiğini göstermektedir (Pusat & Özalp, 2024: 1). Bu bulgu, sosyal medyanın sadece iletişim aracı olmadığını, neoliberal özneleşmenin görsel ve duygusal sahnesi olarak da işlediğini ortaya koyar. Birey burada hem tüketici hem üretici hem de kendi benliğinin reklamcısıdır.

Sosyal medya mutluluk baskısını üç mekanizma üzerinden güçlendirir. Birincisi karşılaştırmadır. Kullanıcı başkalarının seçilmiş anlarını kendi gündelik hayatının tamamıyla karşılaştırır. Bu karşılaştırma çoğu zaman eksiklik hissini artırır. İkincisi ölçülebilir onaydır. Beğeni ve takipçi sayısı, kişinin görünürlüğünün ve dolaylı olarak sosyal değerinin göstergesi gibi algılanabilir. Üçüncüsü algoritmik tekrardır. Platformlar popüler ve dikkat çekici içerikleri öne çıkarırken, mutlu, başarılı ve estetik hayat imgelerini sürekli dolaşımda tutar.

Dijital mutluluk tartışması Türkiye literatüründe de güçlenmektedir. Palabıyık'ın dijital dünyada mutluluğun kavramsal temellerine ilişkin çalışması, dijitalleşmenin mutluluk algısını iş yaşamı, dijital özerklik, yeterlik, ilişkilenme ve tükenmişlik gibi boyutlar üzerinden dönüştürdüğünü ortaya koyar (Palabıyık, 2025: 384). Bu yaklaşım, dijital bağlamın sadece risk alanı olmadığını, aynı zamanda yeni ilişki, destek ve anlam biçimleri üretebildiğini de gösterir. Ancak bu imkânlar, dijital mutluluğun kırılgan ve ölçüme açık yapısını ortadan kaldırmaz.

Platformlaşma, sağlık bilgisinin otoritesini de yeniden dağıtır. Wellman'ın kadın wellness influencerlarıyla yürüttüğü çalışma, kurumsal uzmanlık ile çevrimiçi popülerlik arasındaki sınırın bulanıklaştığını ve deneyim anlatısının kimi zaman bilimsel yeterliliğin yerine geçirildiğini göstermektedir (Wellman, 2026: par. 18). Influencerın samimiyeti, bedenini görünür biçimde sergilemesi ve kişisel dönüşüm öyküsü güven üretirken, karmaşık sağlık bilgisi kısa ve kesin önerilere indirgenebilir. Böylece görünürlük, uzmanlığın kanıtı gibi çalışabilir ve sağlık tavsiyesi ürün tanıtımıyla aynı içerik içinde sunulabilir.

Zheng'in aşırı çalışma kültürü içindeki öz-izleme araştırması, teknolojik bakım vaadi ile gündelik koşullar arasındaki gerilimi açık eder. Kullanıcılar veriyi sağlıklarını korumak için toplarken yoğun çalışma, stres ve zaman kıtlığı önerilen davranışları uygulanamaz hâle getirebilmektedir. Bu durumda cihaz, yapısal imkânsızlığı göstermenin yanında yeterince uyum sağlayamayan bir benlik duygusu da üretebilir (Zheng, 2024: 1).

Dijital öz-izlemenin temel paradoksu, öznel deneyimi görünür kılarken onu önceden belirlenmiş metriklere daraltmasıdır. Uykudan dinlenmiş kalkmak ile sekiz saat uyumak aynı şey değildir. Kaygının azalması ile bir uygulamada ruh hâli puanının yükselmesi de aynı değildir. Buna rağmen ölçülebilen göstergeler, karmaşık deneyimin kendisinden daha güvenilir kabul edilebilir. Bu durum bedensel bilgiyi geçersiz kılmaz, fakat verinin yorumlama üzerindeki otoritesini artırır.

Verileştirme aynı zamanda mülkiyet ve mahremiyet sorusudur. Kullanıcı bedeni hakkında veri üretirken bu verinin hangi şirketler arasında dolaştığını, hangi profilleme sistemlerine aktarıldığını ve gelecekte hangi amaçla kullanılacağını çoğu zaman göremez. Dijital öz-izleme bu nedenle kişinin kendisini bilme kapasitesini artırırken platformların kullanıcıyı bilme kapasitesini daha hızlı büyütebilir. Bütünleşik iyi olma rejiminde öz-bilgi ile ticari gözetim aynı veri akışında birleştiği için dijital bakımın değerlendirilmesi, yarar kadar veri yönetişimi, şeffaflık ve hesap verebilirliği de içermelidir.

Kullanıcı Failliği: Seçici Benimseme, Vazgeçme ve Yeniden Kullanım

Dijital verileştirme kullanıcıları tek yönlü olarak belirlemez. Neff ve Nafus (2016), öz-izlemeyi yalnız gözetim değil, kişilerin bedensel deneyimlerini anlamak, sağlık hizmetindeki boşlukları yönetmek ve başkalarıyla bilgi alışverişinde bulunmak için kullandığı toplumsal bir pratik olarak ele alır. Ruckenstein ve Schüll'ün (2017) değerlendirmesi de "veriye tabi olma" kadar "veriyle yaşama" ve

insan-veri aracılıklarına dikkat çeker. Bu ayrım, öz-izlemenin aynı anda bilgi, endişe, rahatlama ve kontrol alanları üretebileceğini gösterir.

Bu çerçevede kullanıcı davranışları dört olasılığa açıktır: bir ölçütü sağlık ihtiyacı için seçici kullanma, metrikleri anlamlı bulmadığında kaydı bırakma, verinin otoritesini mizah veya gündelik deneyimle sorgulama ve ticari platformun dışında karşılıklı destek ağları kurma. Bu olanaklar, mevcut derlemede doğrudan gözlenmiş Türkiye bulguları değildir; gelecek görüşme ve dijital etnografi çalışmalarında sınanabilecek davranış kategorileridir. Kullanıcının cihazı bırakması veya veriyi farklı yorumlaması, tek başına rejimin yokluğunu ispatlamasa da yönetim varsayımının homojen bir özne modeli olarak kurulamayacağını gösterir.

Önemli bir kavramsal sonuç da şudur: bir teknolojinin risk izlemeyi kolaylaştırması onun zorunlu olarak disiplin mekanizması olduğu anlamına gelmez. Teknolojinin kullanım amacı, veri üzerindeki denetimin kimde olduğu, kaydı kapatmanın sonuçları ve uzman desteğine erişim koşulları birlikte değerlendirilmelidir. Kullanıcı tarafından belirlenen sınırlı hedefler bakım olasılığını artırırken, kurumsal yaptırım ve zorunlu görünürlük öz-optimizasyon baskısını güçlendirebilir.

Kurumsal Wellness ve Tükenmişliğin Çalışana İadesi

Psikopolitika kavramı bu dönüşümün duygusal boyutunu açıklar. Han'a göre neoliberal iktidar, bireyin itaatini baskı yoluyla değil, özgürlük ve öz-gerçekleştirme diliyle üretir (Han, 2014/2019: 24). Birey kendisini özgürce seçiyor sanırken, seçmesi beklenen hedefler çoktan belirlenmiştir. Mutlu olmak, güçlü görünmek, kaygıyı yönetmek ve başarısızlığı fırsata çevirmek bu hedeflerin başında gelir. Mutluluk böylece iktidarın dışsal buyruğu gibi değil, kişinin kendi içinden gelen bir arzusu gibi görünür.

Han'ın yorgunluk toplumu çözümlemesi, çağdaş öznenin dışarıdan baskı gördüğü için değil, kendi kendisini sömürdüğü için yıprandığını ileri sürer (Han, 2010/2018: 12). Bu tespit, mutluluk baskısını anlamak için son derece açıklayıcıdır. Kişi artık sadece patronun, kurumun ya da ailenin taleplerine uymaya çalışmaz. Aynı zamanda kendi içindeki daha iyi olma emrine de uyar. Daha disiplinli, daha huzurlu, daha çekici, daha başarılı, daha üretken ve daha mutlu olma çağrısı, bireyin kendi kendisine yönelttiği bir komuta dönüşür.

Duyguların yönetimi, çalışma hayatında daha belirgin bir biçim alır. Kurumlar çalışanlarından sadece görevlerini yerine getirmelerini beklemez. Çalışanın kurum kültürüne pozitif enerjiyle katılması, ekip ruhuna uyum sağlaması, değişime açık olması ve stresle başa çıkması da beklenir. Bu beklenti, duygusal emeğin sınırlarını genişletir. Hochschild'in yüzeysel rol yapma ve derin rol yapma ayrımı, kişinin hissetmediği bir duyguyu sergilemesi ile gerçekten hissetmeye çalışması arasındaki farkı açıklar (Hochschild, 1983: 35). Çağdaş iş yaşamında çalışan çoğu zaman sadece gülümsemez. Gülümsemeyi içselleştirmeye, stresini fırsat gibi görmeye ve tükenmişliğini kişisel gelişim meselesi gibi yorumlamaya çağrılır.

Bu durum wellness ve kurumsal iyi oluş programlarında daha görünür hâle gelir. İş yerlerinde meditasyon, mindfulness, esneklik eğitimi, stres yönetimi ve motivasyon seminerleri yaygınlaşmaktadır. Bu uygulamalar bazı kişiler için rahatlatıcı olabilir. Ancak sorun, çalışma koşullarını dönüştürmeden işçinin ya da çalışanın uyum kapasitesini artırmaya odaklanıldığında ortaya çıkar. Fleming'in Birleşik Krallık verilerine dayanan çalışması, birey düzeyindeki ruh sağlığı müdahâlelerinin çalışan iyi oluşunda beklenen iyileşmeyi üretmediğini gösterir (Fleming, 2024: 178). Bu bulgu, iyi oluşun kişisel tekniklerle sınırlı biçimde ele alınmasının yetersizliğine işaret eder.

Müdahale Etkililiği: Eleştirel Tezi Sınayan Karşıt Kanıtlar

Wellness'a ilişkin eleştiri, bedensel veya psikolojik müdahalelerin hiçbir koşulda fayda sağlamadığı iddiasıyla kurulamaz. Noetel ve çalışma arkadaşlarının (2024) 218 randomize çalışmayı ve 14.170 katılımcıyı kapsayan ağ meta-analizinde yürüyüş/koşu, yoga ve kuvvet antrenmanı gibi egzersizlerin depresif belirtileri azaltabildiği bildirilmiştir. Bununla birlikte kanıtın güven düzeyi birçok karşılaştırmada düşük veya çok düşüktür. Bulgular, "egzersiz bireye yarar sağlar" önermesini destekler; buna karşılık egzersiz programının eşitsiz çalışma koşullarının yerini alması gerektiğini göstermez.

Çalışma bağlamında Bartlett ve arkadaşlarının (2019) işyerinde mindfulness eğitimlerine ilişkin randomize deneyleri derleyen meta-analizi, 23 randomize çalışmada stres (Hedges g = 0,56), kaygı (g = 0,62) ve iyi oluş (g = 0,46) için olumlu birleşik sonuçlar raporlamıştır; ancak tükenmişlikte bulgular tutarsız, depresyon ve iş performansına ilişkin kanıtlar ise sınırlıdır. Öte yandan Song ve Baicker'ın (2019) 32.974 çalışanı kapsayan kümeli randomize çalışmasında işyeri wellness programı, 18 ay sonunda bildirilen düzenli egzersiz ve kilo yönetimi davranışlarını artırmasına rağmen klinik sağlık ölçütlerinde, sağlık harcamalarında ve istihdam göstergelerinde anlamlı fark üretmemiştir. Fleming'in (2024) kesitsel bulgularıyla birlikte okunduğunda bu çalışmalar tek tip bir etkisizlik anlatısı değil, müdahale türü, karşılaştırma, süre ve sonuç değişkenine göre değişen bir tablo sunar.

Buradan "bakım mı, optimizasyon mu?" sorusu için sınanabilir ayrım çıkar: (a) kullanıcı açısından erişilebilir ve gönüllü, (b) sınırlı ve sağlıkla ilişkili bir hedefe yönelen, (c) mahremiyeti koruyan, (d) iş yükü ve bakım yükü gibi yapısal risklerin azaltılmasıyla birlikte yürüyen uygulamalar bakım kapasitesi taşıyabilir. Buna karşılık işveren tarafından fiilen zorunlu kılınan, başarıyı performans ölçütlerine bağlayan, veriyi çalışan denetimine aktaran veya iş örgütlenmesindeki sorunların yerine geçen uygulamalarda optimizasyon işlevi ağır basabilir. Bu ölçütler normatif bir karşılaştırma şemasıdır; ayrı bir müdahale değerlendirmesi yapılmadan her programa otomatik olarak uygulanamaz.

İyi hissetme zorunluluğu burada kurumsal sorumluluğun çalışan psikolojisine devredilmesine yol açabilir. Uzun mesai, düşük ücret, iş güvencesizliği, belirsiz kariyer yolları, mobbing, görünmez emek ve hiyerarşik baskı devam ederken çalışana nefes egzersizi yapması, kaygısını yönetmesi ya da düşünce biçimini değiştirmesi önerilir. Böylece sorun işin örgütlenmesinden çok çalışanın baş etme

kapasitesiyle ilişkilendirilir. Bu, yapısal bir meselenin psikolojik dayanıklılık söylemiyle yumuşatılmasıdır.

İşyeri ruh sağlığına ilişkin güncel yaklaşım, psikososyal risklerin çalışanların kişisel zayıflığı olarak değil, iş tasarımı ve yönetim sorumluluğu olarak ele alınmasını gerektirir. Dollard ve Potter, ulusal düzenleme ile kurumsal psikososyal güvenlik iklimi arasında ilişki kurarak önleyici politikanın iş yükü, rol belirsizliği, zorbalık, düşük özerklik ve güvencesizlik gibi risklere yönelmesi gerektiğini vurgular (Dollard & Potter, 2025: 866). Bu yaklaşım, iyi oluşun çalışanlara sunulan ek bir avantaj değil, güvenli çalışma ortamının temel bileşeni olduğunu ortaya koyar.

Kurumsal wellness'ın eleştirel çözümlemesi, çalışanın nefes egzersizi yapmasıyla iş koşullarının düzelmesi arasındaki farkı korumalıdır. Kısa bir mola bireye rahatlama sağlayabilir. Fakat sürekli fazla mesaiyi, personel yetersizliğini veya mobbingi ortadan kaldırmaz. Wellness programı yapısal dönüşümle birleştiğinde bakım aracı olabilir. Yapısal dönüşümün yerine geçtiğinde sorumluluğu kuruma ait alandan çalışanın öz-yönetimine taşır.

EŞİTSİZ İYİ OLMA: TOPLUMSAL CİNSİYET, SINIF VE TÜRKİYE

İyi Olmanın Cinsiyeti ve Sınıfı

Wellness söyleminin en belirgin yönlerinden biri öz-bakımı cinsiyetlendirilmiş bir sorumluluk olarak kurmasıdır. Sosyal medyada ve popüler kadın kültüründe self-care çoğu zaman cilt bakımı, beden düzenleme, sağlıklı tarifler, yavaş yaşam, terapi dili, duygusal denge ve estetik emekle birlikte dolaşıma girer. Bu durum kadınların hem bakım veren hem de kendini sürekli bakımlı tutması beklenen özneler olarak konumlandırılmasıyla ilişkilidir. Martínez-Jiménez'in Vogue, Cosmopolitan ve Elle dergileri üzerine yaptığı eleştirel söylem analizi, öz-bakımın postfeminist ve neoliberal çerçevede özellikle genç kadınların rahatsızlıklarını tüketim pratikleriyle çözmeye yönelttiğini gösterir (Martínez-Jiménez, 2023: 2821).

Bu bağlamda öz-bakım, feminist literatürdeki politik kökenlerinden uzaklaşabilir. Audre Lorde'un öz-bakımı siyasal bir hayatta kalma pratiği olarak düşünmesi, öz-bakımı piyasalaşmış rahatlama ürünlerinden farklı bir yere koyar (Lorde, 1988: 130). Ancak güncel wellness kültüründe self-care çoğu zaman bireyin kendini iyileştirmek için satın alabileceği ürün, deneyim ve hizmetlere bağlanır. Böylece bakım, kolektif dayanışma ve politik mücadele fikrinden uzaklaşarak bireysel tüketim repertuvarına dönüşür. Letak'ın sosyal öz-bakım kavramsallaştırması bu nedenle önemlidir. Letak, öz-bakımın hiper-bireyci neoliberal anlamlarının ötesine geçerek ilişkisel ve toplumsal bir iyilik hâli olarak düşünülmesi gerektiğini savunur (Letak, 2025: 57).

Kadınlar açısından wellness söylemi çift yönlü çalışır. Bir yandan kadınların bedenlerini dinlemeleri, ruhsal yüklerini fark etmeleri ve kendilerine zaman ayırmaları için bir dil sunar. Diğer yandan bu dil, kadınların zaten taşıdığı bakım emeği yükünü azaltmak yerine onlara kendi bedenlerini,

duygularını ve görünümlerini de daha titiz biçimde yönetme sorumluluğu yükleyebilir. Bu nedenle wellness, özgürleşme ve yeni disiplin biçimleri arasında gerilimli bir alandır. Kadın bedeninin sağlıklı, genç, ince, bakımlı ve duygusal olarak dengeli olması beklentisi, neoliberal postfeminist kültürde güçlenmiş kadın imgesiyle birleşir. Bu imge, kırılganlığı, yorgunluğu ve sosyal destek ihtiyacını çoğu zaman kişisel eksiklik gibi kodlar.

Postfeminist healthism, kadınların sağlık sorumluluğunun görünüm, öz-disiplin, duygusal farkındalık ve başkalarının bakımını birlikte kapsayacak biçimde genişlediğini açıklar. Riley vd., regl takip uygulamaları üzerinden healthism'ın cinsiyetsiz bir bireycilik olmadığını ve teknolojik öz-izlemenin kadınlık normlarıyla eklemlendiğini belirtmektedir (Riley vd., 2025: 3). Burada bedeni tanıma vaadi, döngüyü sürekli kaydetme ve doğru biçimde yönetme yükümlülüğüyle iç içe geçebilir.

Kersey vd. tarafından orta yaş kadınlarının alkol ve iyi oluş anlatıları üzerine yürütülen çalışma, kadınların kendilerini öz-disiplinli, bilgili ve kendi kendini yöneten "iyi" özneler olarak sunmak için wellness pratiklerinden yararlandığını göstermektedir (Kersey vd., 2026: 18). Egzersiz, beslenme ve takip cihazlarını kullanabilmek ise zaman ve maddi kaynağa sahip kadınlar için daha erişilebilirdir (Kersey vd., 2026: 19). Bu bulgu, cinsiyet ile sınıfın aynı öz-yönetim idealinde kesiştiğini göstermektedir.

Sınıf farkı iyi olma rejiminde iki düzeyde işler. İlk olarak güvenli konut, temiz çevre, boş zaman, kaliteli gıda, spor alanı ve sağlık hizmetine erişim eşitsiz dağılır. İkinci olarak bu kaynaklara sahip olamayanlar, ideal rutine uymadıkları için ahlaki değerlendirmeye maruz kalabilir. Bourdieu'nün beğeni çözümlemesinde gösterdiği gibi yaşam tarzı tercihleri serbest seçim görüntüsü taşırken maddi olanaklarla ve öğrenilmiş yatkınlıklarla şekillenir (Bourdieu, 1979/1984: 172).

Öz-bakımı piyasalaşmış bireycilikten ayırmak için Letak'ın "sosyal-benlik bakımı" önerisi önemlidir. Letak, benliğin baştan itibaren toplumsal olduğunu ve bakımın ilişkiler, kurumlar ve kolektif koşullar hesaba katılmadan anlaşılamayacağını savunur (Letak, 2025: 55). Bu yaklaşım iyi olmayı kişinin tek başına başarması gereken bir performans yerine, başkalarıyla ve kamusal altyapılarla birlikte üretilen bir kapasite olarak düşünmeyi mümkün kılar.

Dijital kadın sağlığı uygulamaları bu gerilimin yoğunlaştığı alanlardan biridir. Graham vd. tarafından popüler regl takip uygulamalarının tanıtımları üzerinde yapılan içerik analizi, güçlenme ve bedeni tanıma dilinin öne çıktığını, buna karşılık tahminlerin sınırlılığı ve profesyonel sağlık hizmetinin yerini tutamayacağına ilişkin uyarıların yetersiz kaldığını göstermektedir (Graham vd., 2026: par. 1). Güçlenme vaadi bilgiye erişimi artırabilir, fakat algoritmik tahmini kesin bilgi gibi sunarak kullanıcının kaygısını ve kendi bedenine ilişkin kuşkusunu da büyütebilir.

Mahremiyet boyutu cinsiyetlendirilmiş eşitsizliği daha görünür kılar. Felsberger'in regl izleme teknolojileri üzerine raporu, üreme sağlığı verilerinin ticari profilleme, ayrımcılık, taciz ve hukuki riskler bakımından sıradan tüketici verisinden daha hassas sonuçlar doğurabildiğini belirtir (Felsberger,

2025: 7). Böylece "bedenini tanı" çağrısı, kullanıcının en mahrem verilerini platform ekonomisine açması pahasına işleyebilir. Feminist bir dijital bakım yaklaşımı, öz-izlemenin sağladığı bilgiyi reddetmeden veri minimizasyonu, açık rıza, kamusal denetim ve silme hakkını bakımın parçası saymalıdır.

Sınıf ve toplumsal cinsiyet kesişimi zaman yoksulluğunda belirginleşir. Sağlıklı yemek hazırlamak, spor yapmak, terapiye gitmek, uyku düzenini korumak ve dijital kayıt tutmak belirli bir boş zaman gerektirir. Ücretli çalışma ile ücretsiz bakım emeği arasında sıkışan kişiler için wellness rutini yeni bir görev listesine dönüşebilir. Bu nedenle iyi olma kapasitesi gelir kadar zamanı üzerinde söz sahibi olma, bakım sorumluluğunu paylaşma ve dinlenmenin meşru kabul edilmesiyle ilişkilidir.

Türkiye'de İyi Olma Rejiminin Özgül Bileşimi

Türkiye bağlamı bu makalede küresel teorinin doğrulandığı temsilî bir örneklem olarak değil, kuramsal önermenin sınırlılıklarını sınamaya elverişli bir karşılaştırma alanı olarak ele alınmaktadır. Türkiye'de wellness söylemine ilişkin mevcut çalışmalar medya temsilleri, kişisel gelişim dili ve dijital pratikler konusunda ipuçları sunmaktadır; ancak bu kaynaklar toplumun bütününü temsil etmez. Aile, din, sabır veya şükür gibi kavramların bireylerin wellness deneyimini nasıl etkilediğine dair burada doğrudan görüşme verisi bulunmadığından bunlar ulusal karakter özelliği ya da kanıtlanmış bulgu olarak sunulmamalıdır.

Türkiye'de kişisel gelişim kültürü ve pozitif psikoloji popüler dergiler, sosyal medya sayfaları, televizyon programları, seminerler ve dijital platformlar aracılığıyla geniş bir dolaşım alanı bulmuştur. Tunç Subaşı'nin Sara Ahmed üzerinden yaptığı Pozitif dergisi analizi, mutluluğun popüler kültürde bireysellik, akış ve kişisel dönüşüm temalarıyla kurulduğunu göstermektedir (Tunç Subaşı, 2024: 62). Bu çalışma, Türkiye'de mutluluk söyleminin yerel medya ürünleri içinde de toplumsal bağlamı geri plana iten bir biçimde dolaşıma girebildiğini ortaya koyar.

Sosyal medya bu dolaşımı daha da hızlandırır. Pusat ve Özalp'in Instagram örneğinde gösterdiği gibi, kişisel gelişim ve pozitif psikoloji temalı hesaplar bireyi kendi yaşamının tek sorumlusu olarak konumlandıran mesajlar üretir (Pusat & Özalp, 2024: 22). Bu mesajlarda umut, iyimserlik ve öz-yatırım ön plana çıkar. Toplumsal koşullar, ekonomik belirsizlikler ve kolektif mücadele alanları ise çoğu zaman arka planda kalır. Böylece birey, kendi acısını kişisel gelişim eksikliği olarak yorumlamaya yönlendirilir.

Aile ve yakın çevreyle ilişkiler iyi olma söyleminin olası müzakere alanlarıdır. Bununla birlikte Türkiye'de "aileyi üzmeme", "güçlü görünme" veya "şükretme" davranışlarının wellness kültürüyle hangi düzeyde ilişkili olduğu mevcut kaynak kümesinden çıkarılamaz. Bu örüntüler, ancak bölge, kuşak, gelir, inanç ve toplumsal cinsiyet farklarını içeren nitel araştırmalarla ele alınabilecek araştırma sorularıdır.

Ekonomik belirsizlik de mutluluk baskısını özgül biçimde etkiler. Yüksek yaşam maliyeti, işsizlik kaygısı, akademik güvencesizlik, gençlerin gelecek planı kurmakta zorlanması ve barınma sorunları, bireyin duygusal dünyasında güçlü izler bırakır. Ancak popüler mutluluk söylemi bu sorunları çoğu zaman kişinin motivasyonuna, bakış açısına ya da şükür kapasitesine indirger. Böylece yapısal baskı, bireysel sabır ve öz-yönetim meselesi haline gelir. Bu durum, sosyolojik eleştirinin önemini artırır.

TÜİK'in 2025 Yaşam Memnuniyeti Araştırması'nda kendisini mutlu olarak tanımlayan 18 yaş ve üzerindeki bireylerin oranı %53,3'tür; ülkenin en önemli sorunları arasında hayat pahalılığı (%31,3), yoksulluk (%16,5) ve eğitim (%16,1) ilk sıralarda yer almaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu, 2026). Bu iki bulgu mantıksal olarak çelişmez: birincisi öznel yaşam değerlendirmesini, ikincisi ülkenin sorunlarına dair sıralamayı ölçer. Üstelik toplulaştırılmış yüzdeler aynı kişilerin hem mutlu hem sorunları kaygı verici bulduğunu doğrudan göstermez. Mutluluğun yapısal sorun algısıyla bir arada bulunabilmesi; aile ilişkileri, dayanıklılık, beklenti uyarlaması veya yaşamın farklı alanlarını ayrı değerlendirme gibi alternatif açıklamaları araştırmayı gerekli kılar. Veri, wellness rejimi iddiasının kanıtı değil, onu sınayan bir sorudur.

Dijitalleşme, Türkiye'de mutluluk algısının dönüşümünde ayrı bir rol oynar. Palabıyık'ın çalışması, dijital çağda mutluluğun hem imkân hem risk üreten bir yapıya sahip olduğunu, dijital özerklik ve ilişkilenme kadar tükenmişlik ve sınır kaybının da belirleyici olduğunu göstermektedir (Palabıyık, 2025: 397). Bu bulgu, Türkiye'de mutluluk baskısının özellikle gençler, öğrenciler, akademisyenler, beyaz yakalılar ve dijital emek üreten kesimler açısından daha görünür hâle geldiğini düşündürür.

Türkiye'de iyi olmanın sınırları ayrıca gelir, şehir içi ulaşım, konut koşulları, güvencesiz çalışma ve ücretsiz bakım emeği gibi etmenlerle birlikte incelenmelidir. Eldeki derleme bu değişkenler için wellness uygulamalarını kullananların mikro verisini sunmamaktadır. Bu nedenle "Türkiye'de bütünleşik rejim oluşmuştur" sonucundan kaçınılmakta, küresel söylem ile gündelik bakım olanaklarının hangi durumlarda kesiştiği araştırılması gereken bir hipotez olarak bırakılmaktadır.

Türkiye'ye ilişkin kuramsal katkı, kültürel bir istisna ilan etmekten çok, aynı uygulamanın farklı kaynak ve yükümlülük düzenlerinde farklı anlam taşıyabileceğini göstermesidir. Ücretsiz fiziksel aktivite ile pahalı abonelik hizmeti, kullanıcının aynı "sağlıklı yaşam" amacına hizmet edebilir; fakat maliyet, erişim ve görünürlük koşulları değişir. Sağlık ihtiyacına dayalı dijital takip ile sosyal görünürlük için yapılan takip de aynı ölçüm aracını farklı ilişkilere yerleştirir. Türkiye'de wellness piyasasının büyüklüğüne ilişkin bağımsız ve tutarlı bir zaman serisi bu incelemede oluşturulamadığından sayısal pazar iddiasında bulunulmamaktadır.

TARTIŞMA: BÜTÜNLEŞİK İYİ OLMA REJİMİ

Mutluluk baskısına yönelik sosyolojik eleştiri, mutluluğun değersiz olduğu anlamına gelmez. İnsanların sevinç, huzur, umut, bağlılık ve anlam arayışı son derece insani ve toplumsal açıdan

önemlidir. Sorun mutluluğun kendisi değil, mutluluğun tek doğru duygu biçimi olarak sunulmasıdır. Mutluluk zorunlu hâle geldiğinde, başka duyguların ifade alanı daralır. Üzüntü, öfke, kaygı, yas, bıkkınlık ve hayal kırıklığı hızla düzeltilmesi gereken kusurlar gibi algılanır.

Romaní Rivera vd. tarafından pozitif psikoloji üzerine yürütülen güncel çalışma, mutluluk buyruğunun iyi oluşu psikopolitik bir mesele hâline getirdiğini ve sorumluluğu bireye yoğunlaştırdığını göstermektedir (Romaní Rivera vd., 2024: 1). Bu bulgu, iyi hissetme zorunluluğunun bir duygu tercihinden çok, kişinin kendisini nasıl yönetmesi gerektiğine ilişkin normatif bir model olduğunu desteklemektedir.

Mutluluğu yeniden düşünmek, öncelikle olumsuz duyguların bilgi değerini kabul etmeyi gerektirir. Kaygı, güvencesizliğin işareti olabilir. Öfke, haksızlığa verilen etik tepki olabilir. Yorgunluk, aşırı çalışma düzeninin sonucu olabilir. Mutsuzluk, yalnızlaşmanın ve destek eksikliğinin belirtisi olabilir. Bu duyguları hemen giderilecek psikolojik arızalar olarak görmek yerine, onları doğuran toplumsal ilişkileri analiz etmek gerekir. Sosyoloji bu noktada mutluluk çalışmalarına eleştirel bir katkı sunar.

İkinci olarak mutluluğu yeniden düşünmek, iyi yaşamı bireysel performansla sınırlamamak anlamına gelir. İyi yaşam sadece kişinin olumlu düşünmesiyle kurulmaz. Adil çalışma koşulları, güvenli barınma, sosyal destek, kamusal hizmetler, bakım yükünün paylaşılması, toplumsal cinsiyet eşitliği, boş zaman hakkı ve kolektif dayanışma iyi yaşamın temel koşullarıdır. Bu nedenle mutluluk politikaları, bireyin motivasyonunu artırmaya değil, mutluluğun toplumsal koşullarını güçlendirmeye yönelmelidir.

Üçüncü olarak mutluluğu yeniden düşünmek, dijital görünürlük baskısını sorgulamayı gerektirir. Mutlu anları paylaşmak insani bir ihtiyaç olabilir. Fakat kişinin bütün hayatını estetik bir başarı ve huzur anlatısı olarak sunmaya zorlanması, duygusal deneyimi daraltır. Sosyal medya platformları, görünmeyen hayatları görünür hayatlara göre değersizleştirdiğinde, mutluluk temsilinin kendisi baskı üretir. Bu nedenle dijital okuryazarlık sadece yanlış bilgiyle mücadele değil, duygusal karşılaştırma ve görünürlük baskısını anlama becerisi olarak da düşünülmelidir.

Dördüncü olarak mutluluğu yeniden düşünmek, kişisel gelişim dilinin sınırlarını tanımayı gerektirir. Kişinin kendisiyle ilgilenmesi, destek alması, iyileşmek için çaba göstermesi ve umut kurması değerlidir. Fakat bu çaba, toplumsal sorumluluğun yerine geçmemelidir. Çalışana nefes egzersizi önerilirken çalışma koşulları değiştirilmiyorsa, gençlere umut telkin edilirken gelecek imkânları daralıyorsa, kadınlara öz-sevgi öğütlenirken bakım yükü paylaşılmıyorsa, mutluluk söylemi adalet sorununu perdeleyen bir dile dönüşür.

Son olarak mutluluk baskısını eleştirmek, daha çoğul bir duygusal kamusallık talep etmektir. İnsanlar sadece güçlü, pozitif ve motive olduklarında değil, kırılgan, yorgun ve öfkeli olduklarında da duyulabilmelidir. Toplumun duygusal sağlığı, herkesin sürekli gülümsemesiyle ölçülemez. Bazen bir toplumun iyileşmesi, mutsuzluğun ve öfkenin bastırılmadan konuşulabilmesine bağlıdır. Bu nedenle iyi

hissetme zorunluluğuna karşı önerilecek şey mutsuzluğu yüceltmek değil, duyguların toplumsal hakikatini tanıyacak daha adil bir dil kurmaktır.

Mevcut Kavramlarla Fark, "Rejim" Tercihi ve Çürütme Koşulları

Foucault'nun dispositif kavramı söylemler, kurumlar ve teknikler arasındaki tarihsel-stratejik bağı çözümlemeyi sağlar. Rose'un (1999, 2007) yönetimsellik ve biyopolitika tartışmaları, bireyin kendisini yönetmeye çağrıldığı uzmanlık biçimlerini açığa çıkarır. Cederström ve Spicer'ın (2015) "wellness sendromu" ise iyiliğin ahlaki baskıya dönüşmesini zaten açıklamaktadır. Dolayısıyla bu makaledeki öneri, sağlık ve mutluluğun normatifleşmesini ilk kez keşfettiği iddiasını taşıyamaz. Yine Binkley (2014) mutluluğu girişimcilik olarak, Illouz (2008) terapötik dili benlik kültürünün bir parçası olarak ve Berlant (2011) iyi yaşam vaadine zarar verici bağlılığı farklı kuramsal düzeylerde tartışmıştır.

"Bütünleşik" sıfatı ancak kurumlar arası işleyen özgül bir eklemlenmeye işaret ettiği ölçüde analitik değer kazanır. Önerilen ekleme, bir kişinin aynı anda farklı uygulamalar kullanması değildir; sağlık hedefinin işyerinde verimlilik standardına, platformda görünür öz-değerlendirmeye ve piyasada yinelenen satın alma davranışına aktarılmasının izlenebilir olmasıdır. "Rejim" terimi, bu aktarımların kalıcı ve birden çok kurumsal alanda yeniden üretilebilir nitelikte olması durumunda yerindedir. Oysa bağlar gevşek, bağlamsal ve geçici ise "repertuvar" veya "düzenek" daha az iddialı ve daha doğru adlandırmalar olabilir.

Bu kavramı sınanabilir kılan en az üç olumsuz durum vardır: (1) sağlık, iş ve dijital platformlar arasında ortak bir ölçüt ya da sorumluluk aktarma bağı bulunmaması; (2) kullanıcıların araçları esas olarak özerk, geçici ve kolektif yarar için kullanırken sürekli performans baskısı yaşamaması; (3) kurumların bireysel rutinleri desteklerken çalışma ve bakım koşullarını somut olarak iyileştirmesi. Bu gözlemlerin baskın olduğu bir alanda bütünleşik rejim açıklaması zayıflar. Bu makale söz konusu testi yapan bir saha araştırması değildir; teklif ettiği modelin hangi veriyle destekleneceğini ve hangi veriyle daraltılacağını tanımlar.

Bu tartışma "bütünleşik iyi olma rejimi" kavramını nihai olarak ispatlamamakta, kullanılabileceği koşulları tanımlamaktadır. Kurumlar arası bağlantıyı gösteren gözlem yoksa aynı temaların bir arada bulunmasından "rejim" sonucu çıkarılamaz. Bu nedenle kavram, somut etkileşimleri belgelemeyi gerektiren orta düzeyli bir araştırma önerisi olarak sunulmalıdır.

Rejimin birinci özelliği sınır genişlemesidir. Sağlık hastalıktan uzak kalmanın, mutluluk ise olumlu duygu yaşamanın ötesine geçer. İyi uyku, doğru beslenme, düzenli hareket, sakin sinir sistemi, anlamlı ilişki, verimli çalışma ve estetik görünüm tek başarı kümesine bağlanır. İkinci özellik sonsuz iyileştirmedir. Hedefler tamamlandığında yeni metrikler doğar. Üçüncü özellik gönüllü gözetimdir. Birey ölçümü kendi isteğiyle yapar, fakat veriyi değerlendiren normları kendisi belirlemeyebilir.

Bu çerçeve wellness pratiklerini reddetmeyi gerektirmez. Eleştirel ayrım, bakım ile optimizasyon arasında kurulmalıdır. Bakım kırılganlığı kabul eder, sınır tanır ve bağımlılık ilişkilerini görünür kılar. Optimizasyon ise benliği bitmeyen bir performans projesi olarak düzenler. Bakımın ölçütü her zaman daha fazla üretkenlik değildir. Bazen durmak, yardım istemek, talepleri azaltmak ve kolektif destek kurmak iyi olmanın koşuludur.

Önerinin olası açıklayıcı değeri, healthism, mutluluk endüstrisi, piyasa, öz-izleme ve kurumsal dayanıklılık söylemleri arasında varsayılan iş bölümünün ampirik olarak sorgulanabilmesidir. Crawford (1980) sağlık sorumluluğunu, Cabanas ve Illouz (2018/2023) duygusal öz-yönetimi, Lupton (2016) verileştirmeyi ve Fleming (2024) işyeri müdahalelerinin sınırlarını farklı açılardan tartışır. Bunları tek bir sistemin zorunlu parçaları ilan etmek yerine, ne zaman bağlandıklarını ve hangi kullanıcı müdahaleleriyle ayrıştıklarını araştırmak daha tutarlı bir iddiadır.

Kavramın sınırı da açık tutulmalıdır. Her sağlık önerisi biyopolitik baskı, her öz-bakım pratiği neoliberal disiplin ve her dijital ölçüm sömürü olarak değerlendirilemez. Bir uygulama kronik hastalık yönetimini kolaylaştırabilir, bir terapi hizmeti yaşamı dönüştürebilir, bir spor topluluğu dayanışma üretebilir. Eleştirel ölçüt, pratiğin varlığı değil, sorumluluğu nasıl dağıttığıdır. Pratik kullanıcının kırılganlığını tanıyor, farklı kapasitelere uyum sağlıyor, veriyi koruyor ve yapısal koşulları görünür kılıyorsa bakım niteliği güçlenir. Başarısızlığı bütünüyle kişiye yüklüyor, sürekli tüketim talep ediyor ve veriyi ticari denetime açıyorsa optimizasyon mantığı ağır basar.

Bu ayrım araştırma gündemi açısından da önemlidir. Gelecek çalışmalar wellness pratiklerinin farklı sınıflar, yaş grupları, engellilik durumları, kronik hastalık deneyimleri ve kent-kır ayrımları içinde nasıl kullanıldığını incelemelidir. Türkiye'de influencer içerikleri, kurumsal iyi oluş programları, regl ve uyku takip uygulamaları, sağlıklı kafe ve spor mekânları ile kişisel gelişim piyasası arasında karşılaştırmalı saha araştırmaları yapılabilir. Böyle bir yönelim, rejimin söylemsel gücü kadar kullanıcıların müzakere, reddetme ve dayanışmacı yeniden kullanım pratiklerini de görünür kılacaktır.

Tablo 2. Bakım ile Optimizasyon Arasındaki Analitik Ayrım

Boyut	Bakım yaklaşımı	Optimizasyon yaklaşımı
Beden	Sınırları ve kırılganlığı tanır	Sürekli geliştirilebilir sermaye olarak görür
Duygu	Olumsuz duyguların bilgi değerini kabul eder	Olumsuz duyguyu hızla giderilecek arıza sayar
Zaman	Dinlenmeyi kendi başına değerli görür	Dinlenmeyi yeniden üretken olmanın aracı yapar
Sorumluluk	İlişkisel ve kurumsal koşulları hesaba katar	Sonucu bireyin iradesine bağlar
Eşitlik	Bakım kaynaklarının adil dağılımını sorar	Erişimi tüketici tercihi gibi sunar

Kaynak: Noetel vd. (2024), Bartlett vd. (2019), Song ve Baicker (2019), Neff ve Nafus (2016), Cederström ve Spicer (2015) ile Lupton (2016) çalışmalarının karşılaştırmalı okumasına dayanan analitik ayrım; ampirik olarak test edilmiş ölçek değildir.

SONUÇ

Bu makale, sağlığın, mutluluğun ve öz-bakımın çağdaş wellness kültüründe zaman zaman ortak bir optimizasyon mantığı çevresinde ilişkilendirilebileceğini ileri sürmektedir. Bunun evrensel bir yapı olduğunu iddia etmek için yeterli saha verisi bulunmamaktadır. Tarihsel tartışma, kamu sağlığının kolektif hak söylemiyle kişisel sorumluluk anlayışının aynı kökten doğmadığını; etkililik araştırmaları ise egzersiz, mindfulness ve dijital desteklerin belirli amaçlarda yarar sağlayabildiğini göstermektedir. Analitik güç, olumlu etkileri inkâr etmekte değil, bu etkilerin kurumsal sorumlulukla nasıl ilişkilendirildiğini sormaktadır.

Derlemenin sonucunda altı olası mekanizma belirginleşmektedir: ahlakileştirme, sorumluluk devri, piyasalaştırma, verileştirme, performanslaştırma ve psikolojikleştirme. Bu çerçeve kullanıcıların seçici kullanımı ve direnci, müdahalelerin olası faydası ve ülkeye özgü kurumsal koşullar nedeniyle koşullu değerlendirilmelidir. Türkiye'ye ilişkin öznel mutluluk ve toplumsal sorun göstergelerinin birlikteliği, mekanik bir "kriz varsa mutsuzluk artar" beklentisi yerine ölçüm düzeyleri ve kültürel aracıların araştırılmasını gerekli kılmaktadır.

İyi olmayı daha adil biçimde düşünmek için sağlığı ve mutluluğu bireysel başarı göstergesi olmaktan çıkarmak gerekir. Güvenli barınma, yeterli gelir, boş zaman hakkı, erişilebilir kamusal sağlık, bakım hizmetleri, ayrımcılıktan korunma ve sosyal bağlar iyi oluşun temel altyapılarıdır. Bu altyapılar olmadan kişiye sunulan rutinler rahatlama sağlayabilir, fakat iyi olmanın toplumsal koşullarını kuramaz.

Sonuç olarak iyi olma hakkı, sürekli iyi görünme yükümlülüğünden ayrılmalıdır. Bireyin sağlığını koruması ve kendisine bakım vermesi değerlidir. Ancak bu değer, onun her koşulda mutlu, fit, sakin, üretken ve görünür olmasını gerektirmez. Sosyolojik bir wellness yaklaşımı, kişisel uygulamaları küçümsemeden bakımın kamusal, ilişkisel ve eşitlikçi koşullarını merkeze almalıdır.

Çıkarımlar uygulama düzeyine taşınacaksa müdahale sonuçları ile örgütsel sorumluluk ayrı izlenmelidir: işyerinde isteğe bağlı iyi oluş programı sunulurken aşırı iş yükü, çalışma saatleri, mobbing ve düşük özerklik için bağımsız risk değerlendirmesi yapılmalı; personel temsilcilerinin katıldığı izleme süreçleri kurulmalıdır. Dijital sağlık hizmetlerinde veri minimizasyonu, kolay çıkış ve silme seçenekleri ile ölçütlerin anlaşılır biçimde açıklanması önemlidir. Kamu hizmetleri açısından gelir ve zaman kısıtları nedeniyle erişemeyen gruplar için ücretsiz fiziksel aktivite alanları, koruyucu sağlık hizmetleri ve bakım destekleri değerlendirilebilir. Bunlar doğrudan bu derlemeden kanıtlanan etki sonuçları değil, bulgularla ilişkili, ayrıca uygulama ve etki değerlendirmesi gerektiren politika yönelimleridir.

Yazar Katkısı: Tek yazarlı çalışmadır.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması beyan etmemiştir.

KAYNAKÇA

Ahmed, S. (2016). *Mutluluk vaadi* (D. Mayadağ, Çev.). Sel Yayıncılık. (Orijinal eser 2010 yılında yayımlanmıştır)

Ardell, D. B. (1977). *High level wellness: An alternative to doctors, drugs, and disease*. Rodale Press.

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., & Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology, 24*(1), 108–126. https://doi.org/10.1037/ocp0000146

Berlant, L. (2011). *Cruel optimism*. Duke University Press.

Binkley, S. (2014). *Happiness as enterprise: An essay on neoliberal life*. State University of New York Press.

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste* (R. Nice, Çev.). Harvard University Press. (Orijinal eser 1979 yılında yayımlanmıştır)

Brown, N. J. L., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: The critical positivity ratio. *American Psychologist, 68*(9), 801–813. https://doi.org/10.1037/a0032850

Cabanas, E. (2018). Positive psychology and the legitimation of individualism. *Theory & Psychology, 28*(1), 3–19. https://doi.org/10.1177/0959354317747988

Cabanas, E., & Illouz, E. (2023). *Mutlu yurttaş imalatı: Mutluluk endüstrisi hayatımızı nasıl kontrol ediyor?* (T. Göbekçin, Çev.). İletişim Yayınları. (Orijinal eser 2018 yılında yayımlanmıştır)

Can, Y., & Öztürk, M. (2023). Biyopolitikanın anonimleşmesi sürecinde yeni medya teknolojileri. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 311–329. https://doi.org/10.15182/diclesosbed.1264843

Cederström, C., & Spicer, A. (2015). *The wellness syndrome*. Polity Press.

Clarke, A. E., Shim, J. K., Mamo, L., Fosket, J. R., & Fishman, J. R. (2003). Biomedicalization: Technoscientific transformations of health, illness, and U.S. biomedicine. *American Sociological Review, 68*(2), 161–194. https://doi.org/10.1177/000312240306800201

Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services, 10*(3), 365–388. https://doi.org/10.2190/3H2H-3XJN-3KAY-G9NY

Davies, W. (2015). *The happiness industry: How the government and big business sold us well-being*. Verso.

De La Fabián, R., Jiménez-Molina, Á., Pizarro Obaid, F., & Carrasco Madariaga, J. (2025). Healthism and digital self-tracking: Reinventing the individualistic ethos in Chile. *Sociology of Health & Illness, 47*(8), Article e70097. https://doi.org/10.1111/1467-9566.70097

Dollard, M. F., & Potter, R. (2025). Managing psychosocial risks at work through national policy and regulation. *Occupational Health Science, 9*(4), 865–869. https://doi.org/10.1007/s41542-025-00236-z

Dunn, H. L. (1959). High-level wellness for man and society. *American Journal of Public Health and the Nation's Health, 49*(6), 786–792. https://doi.org/10.2105/AJPH.49.6.786

Ehrenreich, B. (2010). *Smile or die: How positive thinking fooled America and the world*. Granta Books.

Felsberger, S. (2025). *The high stakes of tracking menstruation*. Minderoo Centre for Technology and Democracy. https://doi.org/10.17863/CAM.118325

Fleming, W. J. (2024). Employee well-being outcomes from individual-level mental health interventions: Cross-sectional evidence from the United Kingdom. *Industrial Relations Journal, 55*(2), 162–182. https://doi.org/10.1111/irj.12418

Foucault, M. (1978). *The history of sexuality: Vol. 1. An introduction* (R. Hurley, Çev.). Pantheon Books. (Orijinal eser 1976 yılında yayımlanmıştır)

Foucault, M. (2008). *The birth of biopolitics: Lectures at the Collège de France, 1978-1979* (G. Burchell, Çev.). Palgrave Macmillan. (Orijinal eser 2004 yılında yayımlanmıştır)

Global Wellness Institute. (2025). *2025 global wellness economy monitor*. https://globalwellnessinstitute.org/2025-global-wellness-economy-monitor/

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.

Graham, A., Nickel, B., Chen, X., & Copp, T. (2026). The need for transparency in the promotion of popular period tracker applications (apps): A content analysis of their app store descriptions. *Human Fertility, 29*(1), Article 2607988. https://doi.org/10.1080/14647273.2025.2607988

Han, B.-C. (2018). *Yorgunluk toplumu* (S. Yalçın, Çev.). Açılım Kitap. (Orijinal eser 2010 yılında yayımlanmıştır)

Han, B.-C. (2019). *Psikopolitika* (H. Barışcan, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal eser 2014 yılında yayımlanmıştır)

Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.

Illouz, E. (2008). *Saving the modern soul: Therapy, emotions, and the culture of self-help*. University of California Press.

Kent, R. (2023). *The digital health self: Wellness, tracking, and social media*. Bristol University Press.

Kersey, K., Hutton, F., & Lyons, A. C. (2026). Women, health and alcohol at midlife: Performing postfeminist healthism to manage well-being. *Psychology & Health*. Çevrimiçi önyayın. https://doi.org/10.1080/08870446.2026.2650785

Letak, A. M. (2025). From self-care to social-self care: Toward a sociology of wellbeing. *Sociological Spectrum, 45*(1), 53–71. https://doi.org/10.1080/02732173.2024.2429499

Lorde, A. (1988). *A burst of light*. Firebrand Books.

Lupton, D. (1995). *The imperative of health: Public health and the regulated body*. SAGE Publications.

Lupton, D. (2016). The diverse domains of quantified selves: Self-tracking modes and dataveillance. *Economy and Society, 45*(1), 101–122. https://doi.org/10.1080/03085147.2016.1143726

Lupton, D. (2021). Young people's use of digital health technologies in the Global North: Narrative review. *Journal of Medical Internet Research, 23*(1), Article e18286. https://doi.org/10.2196/18286

Martínez-Jiménez, L. (2023). Postfeminist neoliberalization of self-care. *Feminist Media Studies, 23*(6), 2814–2830. https://doi.org/10.1080/14680777.2022.2093936

Neff, G., & Nafus, D. (2016). *Self-tracking*. MIT Press.

Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., del Pozo Cruz, B., van den Hoek, D., Smith, J. J., Mahoney, J., Spathis, J., Moresi, M., Pagano, R., Pagano, L., Vasconcellos, R., Arnott, H., Varley, B., Parker, P., Biddle, S., & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: Systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ, 384*, Article e075847. https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847

Palabıyık, N. (2025). Dijital Anka kuşunun peşinde: Dijital dünyada mutluluğun kavramsal temelleri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 86*, 384–405. https://doi.org/10.51290/dpusbe.1755746

Petersen, A., & Lupton, D. (1996). *The new public health: Discourses, knowledges, strategies*. SAGE Publications.

Pusat, T., & Özalp, H. (2024). Neoliberal yönetimsellik bağlamında sosyal medyada mutlu performans öznesinin inşası: Instagram örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (44), 1–30. https://doi.org/10.31123/akil.1369188

Riley, S., Evans, A., & Robson, M. (2025). Postfeminist healthism: Understanding the gendering of healthism using menstrual tracking apps as an example. *Sociology of Health & Illness, 47*(8), Article e70116. https://doi.org/10.1111/1467-9566.70116

Romaní Rivera, A., Gálvez-Mozo, A., & Tirado Serrano, F. J. (2024). The imperative of happiness in positive psychology: Towards a psychopolitics of wellbeing. *New Ideas in Psychology, 72*, Article 101058. https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2023.101058

Rose, N. (1999). *Governing the soul: The shaping of the private self* (2. bs.). Free Association Books.

Rose, N. (2007). *The politics of life itself: Biomedicine, power, and subjectivity in the twenty-first century*. Princeton University Press.

Ruckenstein, M., & Schüll, N. D. (2017). The datafication of health. *Annual Review of Anthropology, 46*, 261–278. https://doi.org/10.1146/annurev-anthro-102116-041244

Şahinol, M., & Başkavak, G. (2021). Türkiye'de çekişmeli bedenlere giriş. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi, 24*(1), 1–17. https://doi.org/10.18490/sosars.911124

Sarıgöl, P. (2024). Beslenmenin neoliberal ölçeği ve biyopolitika: Bir imkân olarak sağlıklı yemek yemek. *Uluslararası İnsan Çalışmaları Dergisi, 7*(13), 109–125. https://doi.org/10.35235/uicd.1329238

Sennett, R. (2008). *Karakter aşınması* (B. Yıldırım, Çev.). Ayrıntı Yayınları. (Orijinal eser 1998 yılında yayımlanmıştır)

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 104*, 333–339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

Song, Z., & Baicker, K. (2019). Effect of a workplace wellness program on employee health and economic outcomes: A randomized clinical trial. *JAMA, 321*(15), 1491–1501. https://doi.org/10.1001/jama.2019.3307

Torraco, R. J. (2016). Writing integrative literature reviews: Using the past and present to explore the future. *Human Resource Development Review, 15*(4), 404–428. https://doi.org/10.1177/1534484316671606

Tunç Subaşı, S. (2024). Mutluluk, pozitif psikoloji ve akış: Sara Ahmed üzerinden Pozitif dergisi analizi. *MSGSÜ Sosyal Bilimler*, (29), 62–79. https://doi.org/10.56074/msgsusbd.1439483

Türkiye İstatistik Kurumu. (2026). *Yaşam memnuniyeti araştırması, 2025*. https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/54199

Wellman, M. L. (2026). Informational over aspirational: Delineating "influencers with expertise" and "experts with influence" in the wellness industry. *Social Media + Society, 12*(1), Article 20563051261427977. https://doi.org/10.1177/20563051261427977

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing, 52*(5), 546–553. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x

World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*. https://www.who.int/about/governance/constitution/

World Health Organization. (2025). *World report on social determinants of health equity*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240107588

Zheng, E. L. (2024). *Productive self/vulnerable body: Self-tracking, overworking culture, and conflicted data practices*. arXiv. https://doi.org/10.48550/arXiv.2407.17618

EK 1. KAYNAK – MEKANİZMA – KARŞIT KANIT MATRİSİ

Aşağıdaki matris, kullanılan kaynakların tamamına ait nicel kodlama sıklıklarını değil, her analitik mekanizmanın hangi çalışmalarla ilişkilendirildiğini ve hangi bulgularla sınırlandığını gösteren seçilmiş bir gerekçelendirme haritasıdır. Yazarın kuramsal yorumu ile doğrudan ampirik kanıt birbirinden ayrı okunmalıdır.

Analitik mekanizma	Örnek dayanaklar	Sınır / karşıt kanıt
Ahlakileştirme	Crawford (1980); Lupton (1995); Cederström & Spicer (2015)	WHO (1948) sağlığı kamusal bir hak olarak da tanımlar; olumlu sağlık tutumu her durumda ahlaki baskı değildir.
Sorumluluk devri	Rose (1999, 2007); Petersen & Lupton (1996); Binkley (2014)	Neff & Nafus (2016) kullanıcıların veriyi kendi amaçları doğrultusunda kullanma olanağına işaret eder.
Piyasalaştırma	GWI (2025); Bourdieu (1979/1984); Davies (2015)	Pazarın büyüklüğü sağlık sonucunu ölçmez; erişilebilir kamusal/ücretsiz bakım seçenekleri alternatif oluşturabilir.
Verileştirme	Lupton (2016); Ruckenstein & Schüll (2017); Clarke vd. (2003)	Dijital kayıt bazı durumlarda tanı, semptom takibi ve akran desteğini kolaylaştırabilir.
Performanslaştırma	Ahmed (2010/2016); Pusat & Özalp (2024); Goffman (1959)	Kullanıcı görünürlüğü seçici biçimde reddedebilir veya içerik paylaşımını destek amaçlı kullanabilir.
Psikolojikleştirme	Han (2014/2019); Fleming (2024); Illouz (2008)	Bartlett vd. (2019), Song & Baicker (2019) ve Noetel vd. (2024) bazı müdahalelerin yararlarını ya da karma etkilerini gösterir.