

Sayı: 6

Bunu Biliyor Muydun?

Polatlı RAM



Öznel İyi Oluş

- Öznel iyi oluş, "insanların yaşamları hakkında yaptıkları olumlu ve olumsuz çeşitli değerlendirmelerin tümünü ve insanların deneyimlerine duygusal tepkilerini içeren iyi zihinsel durumlar" olarak tanımlanabilir (OECD, 2011; OECD, 2013; OECD, 2017).
- Benzeri birçok kavram olsa da iyi oluş kavramı olarak temelleri, dördüncü yüzyılda Yunan filozoflarca yaşamın anlamı, mutluluk, iyi bir yaşamın nasıl olması gerektiği gibi felsefi sorgulamalar sonucunda atılmaya başlanıldığı ifade edilmektedir. Bireylerin iyi oluşu ile ilgili olarak geliştirilen bu sorgulamalar sonucunda, hayatın anlamlılığı/potansiyeli gerçekleştirme (**eudaimonia**) ile hazzı ve mutluluğa odaklanan (**hedonia**) iki farklı bakış ortaya çıktığı belirtilmektedir (Ryan & Deci, 2001).
- Yapılan çalışmalar iyi oluşun tek bir boyutla açıklanamayacağını ve iyi oluşun birçok yönü olduğunu göstermektedir. Örneğin Seligman (2011) iyi oluşun tek bir ölçümle tanımlanamayacağını ve çeşitli boyutların bir arada olduğu ölçümlerin daha doğru olacağını ifade etmektedir. Bireyin iyi oluşu için beş boyutlu bir kavramsallaştırma yapmıştır. Bu boyutlar; **olumlu duygular** (positive emotions), **bağlılık** (engagement), **olumlu ilişkiler** (positive relationships), **anlam** (meaning) ve **başarılar** (accomplishments) olarak ifade edilmiştir.

Sayı: 6

Bunu Biliyor Muydun?

Polatlı RAM



Öznel İyi Oluş

Seligman'ın (2011) PERMA teorisi daha çok yetişkinler için uygun bir boyutlandırma olarak görülmektedir. Bu nedenle PERMA teorisi, Kern ve arkadaşları (2016) tarafından gençler için uyarlanmış ve gelişimsel olarak daha uygun hale getirilmiştir. Boyutlar:

- **Bağlılık**, bireyin yaptığı işe, katıldığı aktivitelere ve tamamlayacağı görevlere tam olarak dâhil olması ve odaklanması anlamına gelmektedir.
- **Kararlılık**, bireyin engellerle karşılaşsa bile hedeflerine doğru ilerleme konusunda gösterdiği kabiliyeti ifade etmektedir.
- **İyimserlik** boyutu, gelecekte umutlu olma ve gelecek konusunda güvende hissetme olarak tanımlanmaktadır. İyimserlik, olayların olumlu yanlarını görmeyi ve olumsuz olayların geçici, dış kaynaklı ve duruma özgü olduğu düşüncesini içermektedir.
- **İlişkililik**, bireyin ilişkilerinden memnun olmasını, birileri tarafından ilgi gördüğü, sevildiği, değer verildiği ve başkaları için de bu duyguları hissettiği ilişkileri ifade etmektedir.
- **Mutluluk** boyutu ise anlık duygulardan ziyade bireyin hayatından genel olarak memnun olması anlamına gelmektedir.

Sayı: 6

Bunu Biliyor Muydun?

Polatlı RAM



Kaynaklar

- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological assessment, 28*(5), 586.
- OECD (2017). PISA 2015 assessment and analytical framework: Science, reading, mathematics, financial literacy and collaborative problem solving. PISA, OECD Publishing, Paris.
- OECD (2013). OECD guidelines on measuring subjective well-being. OECD Publishing, Paris.
- OECD (2011). How's life?: Measuring well-being. OECD Publishing, Paris.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141–166.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.