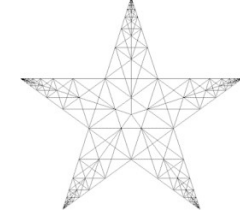


İyilik Hali Yıldızı Modeli

Son zamanlarda PDR alanının en temel konuları arasında iyilik hali de yer almaktadır. PDR alanının daha çok olumsuz sonuçları önlemeye, sağlık ve iyilik halini başlatmaya ve sürdürmeye; öğrencilerin savunuculuğunu yaparak iyilik hallerini artırmaya ve dolayısıyla insanların iyilik hallerini artırmaya yönelik etkinliklere odaklanması gerektiği vurgulanmaktadır. İyilik hali kavramı, sağlık kavramının daha bütüncül olarak ele alınmaya başlamasına paralel olarak sağlıklı insanların işlevlerini araştırmakla ilgili bir kavrama dönüşmüştür. Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik halini optimal düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam sürdürmek anlamında kullanmaktadır. Tanımlarda sıklıkla iyilik halinin bir seçim, bir süreç, bir yaşam biçimi olduğu; çok boyutlu olsa da bütüncül bir yapıya sahip olduğu; denge ile ilgili olduğu; öznel, algısal ve görelî olma özelliği gösterdiği ve sağlıklı insanların özelliklerini temel aldığı vurgulanmaktadır (Miller ve Foster, 2010). Bu açıklamalara ek olarak iyilik halinin öğrenilebilir ve değiştirilebilir özelliklere sahip olduğunun ve değişim kavramı ile yakından ilişkili olduğunun da vurgulanması gerekmektedir.

İyilik hali ilgili modellerden biri olan İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM) Korkut-Owen ve Owen, (2012) tarafından geliştirilmiştir. İHYM; fiziksel, psikolojik/ duygusal, sosyal, entelektüel/mesleki ve tinsel (spiritüel) olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Modelle ilgili geliştirilen ölçek çalışmasında spiritüel boyut, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma; entelektüel/mesleki boyut bilişsel; psikolojik/duygusal boyut ise duygusal boyut olarak değiştirilmiştir (Korkut-Owen, Doğan, Demirbaş-Çelik. ve Owen, 2016). Bu boyutların birbirleriyle ilişki halinde olduğu, birbirilerini etkilediği düşünülmektedir. Metaforik açıklamayla hepsi birarada bireyin yıldızını oluşturmaktadırlar. İyilik halinin beş boyutlu yapısı dikkate alındığında, her boyutun birey için belli bir derecede doyurucu olması halinde, bireyin yaşamındaki her şeyin yolunda olduğu duygusunu yaşaması olası hale gelebilmektedir. Elbette iyilik halinin öznel yapısı nedeniyle bireyin iyilik haliyle ilgili algıları olaylara, zamana göre farklılık gösterebilmektedir. Dolayısıyla durağan değil daha çok değişen bir yapı göstermektedir

İyilik Hali Yıldızı anketi, etkinliğin sonlarına doğru, Prof. Dr. Fidan Korkut Owen hocamızın yönlendirmesiyle, etkileşimli olarak doldurulacaktır.



İyilik Hali Yıldızı Anketi

(Korkut-Owen ve Owen, 2012)

Yönerge: İlk satırdan itibaren her bir ifadeyi okuyunuz ve eğer ifade size uygunsa yanına işareti koyunuz. Bitirdikten sonra Fiziksel (Fiz), Duygusal (Duy), Sosyal (Sos), Bilişsel (Bil) ve Yaşamı anlamlandırma /hedef yönelimli olma (Yaş/hed) sütunlarındaki işareti toplayarak ikinci sayfadaki toplam puanların yanına yazınız.

<i>Fiz</i>	✓	<i>Duy</i>	✓	<i>Sos</i>	✓	<i>Bil</i>	✓	<i>Yaş/hed</i>	✓
1. Şu anki kilom idealin %10 içindedir.		2. Güçlü ve zayıf yanlarıma ilişkin gerçekçi bir bakış açım var.		3. Güvenebileceğim arkadaşlarım var.		4. Bölümümünden / mesleğimden gerçekten çok hoşlanıyorum		5. Her hafta kendime özel düşünme zamanı ayırıyorum.	
6. Düzenli olarak tıbbi kontrollerimi yaptırırım.		7. Kişiliğimin çoğu yanından memnunum.		8. Aile üyelerimle doyurucu ve anlamlı ilişkilerim var.		9. Yeni bilgiler öğrenmek için çaba sarfederim.		10. Var olma nedenim ve geleceğim konusunda doyurucu bir bakış açım var.	
11. Düzenli olarak fiziksel etkinlikler yaparım. .		12. Karşılaştığım çoğu zor durumla başa çıkabilirim.		13. Arkadaşlarımla düzenli olarak görüşürüm.		14. Net ve iyi tanımlanmış mesleki hedeflere sahibim.		15. Zor anlarımda bana yardımcı olan iç güç kaynağım var.	
16. Hergün dengeli bir kahvaltı yaparım.		17. Çoğu kişi davranışlarımı dengeli bulur.		18. Sosyal ve toplumsal çalışmalar için zaman yaratırım.		19. Bölümümle / mesleğimle ilgili başardıklarımın dolaylı memnunum.		20. Yaşamı anlamlandırmayla ilgili fikirlerle uğraşmaktan hoşlanırım.	
21. Her gece düzenli olarak 6-8 saat uyurum.		22. Kim olduğum konusunda rahatım.		23. Bir sorunum olduğunda yardım almak amacıyla gidebileceğim birileri var.		24. Öğrenmek istediğim bir dizi konu var.		25. Sahip olduklarıma şükretmek günlük yaşantımın bir parçasıdır.	

Lütfen ikinci sayfaya devam edin.

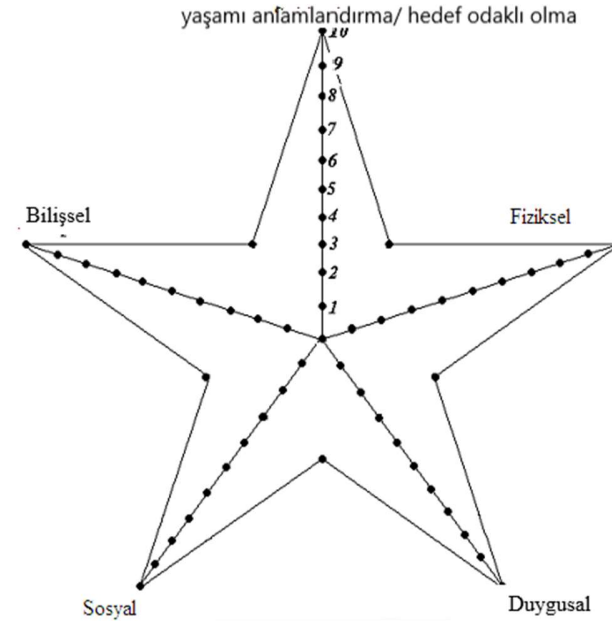
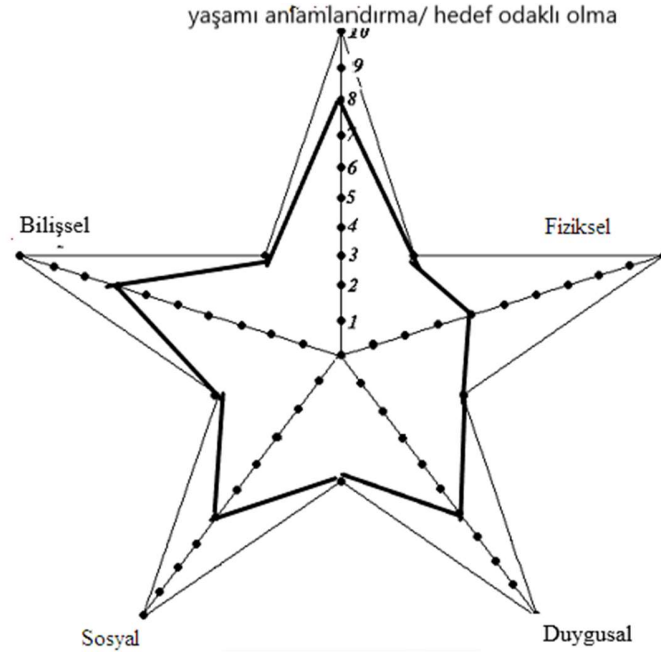
<i>Fiz</i>	✓	<i>Duy</i>	✓	<i>Sos</i>	✓	<i>Bil</i>	✓	<i>Yaş/hed</i>	✓
26. Hasta olduğum için evde kaldığım zamanlar nadirdir.		27. Çoğu kişi beni iyimser bulur.		28. Ailemle düzenli olarak bir araya geliriz.		29. Yeni becerileri ve yeni problem çözme yollarını öğrenmekten hoşlanırım.		30. Yaşamda anlamlı bulduğum inançlar/ etkinlikler beni sakinleştirir	

31. Genellikle enerjik uyanır ve güne başlamak için hevesli olurum.	32. Genel olarak olduğum benden memnunum.	33. Hayatımda önemli yeri olan özel bir (kız/erkek) arkadaşım var	34. Bölümümde / İşimde kendimi üretken bulurum.	35. Gelecek için ulaşmaya çalıştığım hedeflerim var
36. Yaşıma göre oldukça fit bir fiziksel yapım var.	37. Duygularımı yönetmek benim için dert değildir.	38. Çok nadiren kendimi dışlanmış hissedirim.	39. Bölüm/iş hayatımı kontrol edebildiğimi düşünüyorum.	40. Kendimi doğa, insanlık ve Tanrı ile bağlantılı hissediyorum.
41. Beni olumsuz etkileyecek (aşırı güneş altında kalmak, sigara içmek, hızlı araba kullanmak gibi) davranışlardan kaçınırım	42. Yeterli ve becerikli olduğum bir dizi alan var.	43. Sosyal projelerde ve etkinliklerde bulunmaya çalışırım.	44. Bilmece çözmekten, oyun oynamaktan ve diğer zihinsel etkinliklerden hoşlanırım.	45. Yaşamın anlamı ve yaşam amaçları konularında konuşmayı severim.
46. Günlük diyetimde yüksek kalorili besinler nadiren yer alır.	47. Yaşamımda mutlu olmak için nelere gereksinimim olduğunu bilirim	48. Doyurucu romantik ilişki kurabilirim	49. Okumak ve öğrenmek benim için çok önemlidir.	50. Kişisel inançlarım, hedeflerime odaklanmamı sağlıyor
Toplam Fiz	Toplam Duy	Toplam Sos	Toplam Bil	Toplam Yaş/hed

İYİLİK HALİ YILDIZI GRAFİĞİ

Aşağıda verilen sanal örnekteki birey, üstteki anketten şu puanları almıştır. Ardından İyilik Hali Yıldızı Grafiğine puanlarını yerleştirerek kendi yıldızı çizmiştir. Görüldüğü gibi özellikle fiziksel alan zayıf görünmektedir. İkinci grafik size ait İyilik Hali Yıldızı Grafiği olacaktır☺

Toplam Fiz 4	Toplam Duy 6	Toplam Sos 6	Toplam Bil 7	Toplam Yaş/hed 8
--------------	--------------	--------------	--------------	------------------



Sanal bir bireyin İyilik Hali Yıldızı Grafiği
Grafiğiniz

Sizin İyilik Hali Yıldızı



İHY Planlama Formu

Tarih: _____

Yukarıdaki grafiğe beş alanla ilgili puanlarınızı yerleştirdikten sonra puanları birleştirerek İyilik Hali Yıldızınızı oluşturun. Dengeli olan ve olmayan alanları, oluşan şekilden anlayabilirsiniz. İdealden uzaklaşılan yerler değişime gerek olan yerler anlamına gelebildiği için değişim planı ona göre yapılabilir.

1.Beş boyutla ilgili kendinize verdiğiniz puanlarınız o boyutlarla ilgili ne tip ipucu veriyor?

- Puanlarınız nasıl dağılmış? Dengeli mi?
- Dengesiz ise düşük puan verdiğiniz alan(lar)ı düşünün. Bu alan(lar)la ilgili bazı değişiklikler yapmayı düşünür müsünüz? Öyle ise tek bir alan seçin.

2. Düşük puan verdiğiniz ve üzerinde çalışmayı düşündüğünüz alanla ilgili olarak, puanınızı daha yüksek hale getirebileceğini düşündüğünüz belli hedef davranışlar belirleyin. Bu hedef davranışları aşağıya not

edin.a

b

c

3. Yukarıda yaptığımız listeden, değişiklik yaratacağına inandığınız tek bir davranış seçin! Neden onu seçtiğinizi de açıklayın. Bu sizin hedefiniz olacaktır.

4. Bu alıştırmanın dördüncü basamağında açıkladığınız davranışı değiştirmek için işe yarayabileceğini düşündüğünüz, yapabileceğiniz eylemlerle ilgili 3-5 adımlık bir plan yazın. Büyük devrimsel değişiklikler olmasa da, bu değişiklikler için çabaladığınız sürece **üç ila altı ay** içinde bazı değişiklikler yaşamaya başlamanız beklenir.

Amacıma ulaşmak için aşamalar: _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

5.Planınıza ulaştığımızı **üç ila altı ay** sonra yaşamızda ne tür değişiklikler olduğunda dolayısıyla nasıl anlayacaksınız?
