

PSİKOLOJİDE İYİ OLUŞ

1990'lı yılların başında pozitif psikoloji akımının gelişmeye başlaması ile birlikte Psikoloji bilimi araştırmalarında da ilgi alanı kişinin olumlu yönlerini, pozitif kişilik özelliklerini ve yetkinliklerini incelemeye kısacası insanın güçlü yönlerini ortaya çıkararak bu özellikleri desteklemeye doğru yönelmiştir. Bu alanları güçlendirip gerek günlük gerekse çalışma hayatları içerisinde daha mutlu, sağlıklı ve başarılı bireyler geliştirme çabası içerisine girmiştir. İyi hali (iyi oluş) bireyin değer yargılarına göre görecelik göstererek yaşamın sağduyulu bir biçimde değer veya nitelik kazanmasıdır. Bu nedenle bir kişinin iyi oluşu onun için neyin en iyi olduğu, neye ilgi duyduğudur.

İyilik Hali "kişinin bedensel, psikolojik ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" ya da kişinin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu olarak tanımlanabilir (akt. Doğan 2006).

Günümüzde alan yazında öne çıkan üç farklı iyi oluş tanımı bulunmaktadır. Bunlar;

Öznel iyi oluş: Öznel iyilik hali bir bakıma kişinin kendi hayatını, duygusal ve zihinsel (bilişsel) açıdan değerlendirmesidir. Kısaca; kişinin o andaki durumuyla ilgili ne kadar mutlu olduğunu ve yaşamından ne kadar doyum aldığını değerlendirmesidir. Değerlendirme, kişinin kendi kendine koyduğu standartların karşılaştırmasına dayanmaktadır.

Psikolojik iyi oluş: Kişinin yaşam amaçlarını, potansiyelinin farkında olup olmadığını, diğer insanlarla ilişkisinin kalitesini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır.

Ontolojik iyi oluş Ontolojik iyi-oluş kavramı zaman boyutu da ele alınarak yaşamın geçmiş, gelecek ve şimdi ile beraber ele alındığı bir proje olarak değerlendirilmesidir (Şimşek, 2017).

Birey projesini değerlendirirken kendisi odak noktasıdır. Geçmiş; değerlendirmemize göre olumlu ya da