



İYİ OLUŞ WELL-BEING

03/22



Nedir?

İYİ OLUŞ NEDİR?

İyi oluş iyi hissetmenin ve iyi bir işlevselliğe sahip olmanın kombinasyonu olarak tanımlanır. Yani mutluluk ve hoşnutluk gibi pozitif duyguların deneyimlenmesinin yanı sıra birinin potansiyelini geliştirmesi, olumlu ilişkiler deneyimlemesi, hayatında bir kontrole ve belirli bir hedefe sahip olmasıdır.

İyi oluş oldukça öznel bir kavramdır ve "kişiyeye iyi gelen şey" olarak tanımlanmaktadır. Bu yüzden de iyi oluş kişiden kişiye göre değişebilen bir durumdur.

ÇEŞİTLERİ NELERDİR?

İyi oluş temelde beş farklı gruba ayrılabilir. Bunlar fiziksel, duygusal, sosyal, toplumsal ve iş yerinde iyi oluşur. Bunlardan birinde oluşacak herhangi bir aksilik diğer grupları da olumsuz etkileyecektir.

Fiziksel iyi oluş iyi bir sağlığa sahip olmanın çok daha ötesindedir. Uyku hijyenine dikkat etmek ve iyi bir gece uykusu almak, yeterli ve dengeli beslenebilmek, masa başında çalışıyorsanız; çalışma alanınızı olabildiğince ergonomik hale getirmek ve kişisel hijyen için gerekli koşullara ulaşabilmek de fiziksel iyi oluşu değiştiren etmenlerdir.

İyi Oluş
WELL-BEING

Duygusal iyi oluş da fiziksel iyi oluş kadar önemlidir. Duygusal olarak daha iyi hissettiğimiz zaman çevremizdeki olaylardan daha fazla keyif almaya başlar ve daha verimli çalışırız. Bazı günler kendimizi çok daha iyi hissederken bazı günler işle ya da özel yaşamımızla ilgili durumlar yüzünden oldukça kötü hissedebiliriz. Diğer bir deyişle, duygusal iyi olma hali günden güne hatta bazen saatten saate göre değişmektedir. İyi bir stres yönetimi, rahatlama tekniklerinin kullanımı ve kişinin öz-sevgi oranı duygusal iyi oluşu değiştiren etmenlerdir.

Sosyal iyi oluş diğer kişilerle anlamlı ilişkiler paylaşabilmeyi, bu ilişkileri geliştirebilmeyi ve sürdürülebilmeyi içermektedir. Yakınlık kurduğunuz kişiler özel hayatınızdan olabileceği gibi iş hayatınızdan da olabilir. Bu iki ilişki türünde de önemli olan takdir gördüğünüzü hissetmeniz ve bu ilişkilerin bağlılık ve aidiyet duygusu vermesidir.

Toplumsal iyi oluş topluluk içindeki yaşam kalitemizle alakalıdır. Toplumsal iyi oluşu arttırmak için kişisel olarak ona katkıda bulunmamız gerekir. Örneğin; geri dönüşüme daha fazla katkı sağlarsanız dünyadaki atıklar azalmaya başlayacaktır. Ekonomik büyüme, yaşanabilir şehirlere sahip olmak, kaliteli eğitim alabilme hakkı ve adil ve eşit yasalar uygulanması toplumsal iyi oluşu değiştiren etmenlerdir.

Bir diğer çeşidi ise iş yerinde iyi oluştur. İş yaşamı, çalışılan yerin güvenliği ve kalitesi; çalışanların işleri, çalışma ortamı ve kurum hakkında nasıl hissettiği iş yerinde iyi oluşu değiştiren etmenlerdir.



Neler Yapabiliriz?

İYİ OLUŞU KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

İyi oluş hali kişiden kişiye göre değiştiği gibi, onu korumak da kişiden kişiye göre değişen bir durumdur. Örneğin bazı insanlar yoga yaptıklarında ya da sabah kalktığında limonlu suyla güne başladıklarında iyi olma hallerinde bir artış hissederken, bir başka kişide bunlar hiç işe yaramayabilir. Önemli olan kişinin kendisi için iyi gelen en iyi şeyi bularak, ona bağlı kalmasıdır. Bu bir egzersizdir ve yaptıkça kolaylaşacaktır. Dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta ise iş yaşamını ve özel yaşamı dengeleyebilmektir...



REFERANSLAR

Davis, T. S., et al. (2013). Look on the bright side: Effects of positive reappraisal training on psychological health. Society for Personality and Social Psychology, Emotion Pre-Conference. New Orleans, LA.

Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being, 1(2), 137-164.

Layous, K. and S. Lyubomirsky (2012). The how, who, what, when, and why of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. Light and dark side of positive emotion J. Gruber and J. Moskowitz. Oxford, Oxford University Press.

Tamir, M., et al. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. Journal of Personality and Social Psychology 92(4): 731-744.

Psikolojik Saęlık ve Gvenlik zmleri

İletiřim

N_HumaN

Adalet Mah. Manas Bulvarı No:39 Folkart Towers B Kule

Kat:31 Bayraklı/İzmir

0232 390 91 97

(0535) 624 90 35

www.nhumandanismanlik.com

info@nhumandanismanlik.com