

İyilik Hali Yıldızı Modeli ile İyilik Halimizi Artırmak

Fidan KORKUT-OWEN



Editörler: Fidan KORKUT-OWEN

İYİLİK HALİ YILDIZI MODELİ İLE İYİLİK HALİMİZİ ARTIRMAK

ISBN 978-625-8044-52-2

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2022, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye’de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000’in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Ocak 2022, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Çetin
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Bu kitabı anne ve babam ile Emine halama atfediyorum.

Prof. Dr. Fidan Korkut-OWEN



Dr. Korkut-Owen, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji bölümünü bitirdikten sonra yüksek lisans derecelerini de aynı üniversitenin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı'ndan almıştır. Akademik ünvanlarını aynı üniversiteden alan ve orada çalışan Dr. Korkut-Owen, Ekim 2011'de emekli olan dek, Kuzey Carolina'da University of North Carolina at Greensboro'da ve Kentucky'de Morehead Üniversitesi'nde misafir öğretim üyesi olarak bulunmuştur. Hacettepe Üniversitesi'nden emekli olduktan sonra Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde Orta Doğu Teknik Üniversitesi Kuzey Kıbrıs Kampüsü, Doğu Akdeniz Üniversitesi ve Lefke Avrupa Üniversitesinde dersler veren Korkut-Owen, 2015 yılından beri Bahçeşehir Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Yazarın ilgilendiği araştırma konuları arasında iyilik hali, önleyici psikolojik danışma ve rehberlik, iletişim, psikolojik danışman eğitimi, psikolojik danışmanların kişisel eğilimleri ve kariyer psikolojik danışmanlığı yer almaktadır.

ORCID No: 0000-0003-0144-1521

ÖN SÖZ

Öteden beri sağlıklı ve iyi yaşamayı herkes gibi ben de önemsiyorum ve onun için çaba sarfetmeye çalışıyorum. Sağlıklı yaşam biçimini ifade eden iyilik hali kavramı ile 2002’de UNCG’ de (University of North Carolina at Greensboro) misafir öğretim üyesi iken Jane Myers sayesinde tanıştım. UNCG’ de geçirdiğim 1.5 yıl içinde bir dönem Jane’nin verdiği iyilik hali ile ilgili dersine heyecanla devam ettim. Sonra üç kişilik ekip olarak geliştirdikleri İyilik Hali Çemberi Modeli’ni anlatan kitaplarını Türkçe’ye çevirdim ve bu konudaki ölçeklerinin 6-9. sınıflar için olan versiyonunu Türkçe’ye uyarladım. Modele ilişkin sunular yapmaya, farklı gruplara seminerler vermeye başladım. Modele ilişkin verdiğim yaşantısal yanı ağır basan ilk seminerlerden birisi özel bankadan henüz emekli olmuş kadınlara yönelikti. Sözkonusu uygulamada bir katılımcı İyilik Hali Çemberi Modeli’ndeki iyilik hali boyutlarına verdiği puanlara baktığında heyecanla “Şimdi yaşamımda ters gidenin ne olduğunu bu şekil üzerinde görebiliyorum! Daha önce nasıl oldu da göremedim. Şimdi madem eksik olanın ne olduğunu biliyorum bu konuda harekete geçebilirim ” Demişti. O an modellerin, metaforların gücünü ve değişim için içerdikleri potansiyeli bir kere daha görmüştüm!

Aradan yıllar geçti. Bu konudaki farklı modelleri gördükçe daha farklı, daha yalın bir model geliştirilebilir mi diye kafa yormaya başladım. Bu arada sanırım, psikolojik danışman eğitimcisi olan eşim Dean W. Owen’ı da bu konuya ilgi duyar hale getirdim. Sonuçta birlikte İyilik Hali Yıldızı Modeli’ni geliştirdik. İyilik Hali Yıldızı Grafiği de ona bağlı olarak gelişti. Sonra bu konuda da yaşantısal seminerler verdikçe modelle ilgili daha fazla çalışılabileceği fikri güçlendi. Bu süreçte bir ekiple modele dayalı bir ölçek geliştirdik (Korkut-Owen, Doğan, Demirbaş-Çelik ve Owen, 2016) ve ölçek aracılığı ile farklı gruplarla araştırmalar yaptık. O arada Dean, çalışmaların Türkçe olması nedeniyle giderek konuyla daha az ilgilenmeye başladı. Dolayısıyla modelin bireylerin kendileri tarafından ya da psikolojik danışmanlar aracılığı ile kullanılabilmesini amaçlayan kitabı benim yazmam gerekti. Yine de kitabı yazma sürecinde Dean, hem duygusal hem de düşünsel olarak inanılmaz destek verdi! Son beş altı yıldır kitap yazmayı planlıyor ve o konuda notlar alıyordum. Sonunda odaklanarak kitabı bitirebildim. Bu süreçte verdikleri her tür destek için Dean’e, kardeşlerime, yeğenlerime özellikle Aslı Batırbaygile teşekkür borçluyum!.

Umarım okuyucular kitabı işlevsel bulurlar ve yaşam biçimlerinde minik de olsa farklılıklar oluşturlar. Bu konuda geribildirim, sorusu, katkısı ya da eleştirisi olanlar fidan.korkut@es.bau.edu.tr adresiyle bana ulaşabilirler.

Fidan Korkut-Owen, Bahçeşehir Üniversitesi

27 Ocak 2022

İÇİNDEKİLER

Fidan Korkut-Owen	iv
Ön Söz.....	v
Giriş.....	1
Modeli Kimler, Nasıl Kullanabilir?	9
İyilik Hali Yıldızı Grafiği ve İyilik Hali Planlama Örnekleri	21
Duygusal Boyut	33
Fiziksel Boyut.....	39
Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma Boyutu.....	47
Bilişsel Boyut.....	53
Sosyal Boyut	59
Psikolojik Danışmanlar İçin Bazı Bilgiler ve Program Özetleri.....	65
Kaynakça.....	125

GİRİŞ

Bu kitap, her açıdan sağlıklı olmakla ve yaşam biçimiyle ilgili olan iyilik hali için daha çok bireylerin yapabilecekleri ve kontrol edebilecekleri davranışlar üzerinde durmaktadır. Kalıtsal mirasımızı (kalıtsal olarak getirdiğimiz hastalıklar vb) kontrol edemeyiz, ancak bireysel olarak onu nasıl kullanacağımızı belli bir dereceye dek yaşam biçimimizle kontrol edebiliriz. Yapılan çalışmalar sağlıklı yaşam biçimi ile kanser, kalp hastalıkları, diyabet gibi hastalıkların büyük ölçüde önlenilebileceğini göstermektedir. Belirsizliklerle dolu yaşamda kontrol edebildiklerimize odaklanmak bizi değişime götürmektedir. Bu kitap tam da bu konuda değişim isteyenlere yardımcı olabilmeyi ummaktadır.

Bireyler sadece uzun değil, uzun ve sağlıklı yaşamayı istemektedir. Uzun ve iyi bir yaşam için felsefeciler, şairler, politikacılar tarafından söylenmiş bir çok anlamlı cümlelerden bir kaç örnek olarak aşağıda verilmiştir.



Uzun yaşamak için değil, doğru yaşamak için çalışıp çabalamalıyız. (Seneca)
Hayatın değeri, uzun yaşanmasında değil, iyi yaşanmasındadır. (Murat-
han Mungan)
Yaşamın uzunluğu değil, nasıl yaşandığı önemlidir. (Martin Luther King)
En çok yaşamış insan, en çok yıl saymış olan değil; fakat hayatı en çok
hissetmiş olandır. (Abraham Lincoln)
Hayatın değeri, uzun yaşamasından değil, iyi yaşamasındandır. (Montaigne)

Türkçede de halk arasında sağlıklı yaşamla ilgili çok anlamlı atasözleri bulunmaktadır. Aşağıda bu konuda söylenmiş birkaç atasözü örneği verilmiştir. Özellikle ilki kapsamı nedeniyle dikkat çekicidir.



Ayağını sıcak tut, başını serin; gönlünü ferah tut, düşünme derin.
Her şeyin başı sağlıktır.
Sağlıktan büyük zenginlik yoktur.

Uzun ve sağlıklı yaşamla ilgili bu sözler çok anlamlıdır. Öte yandan uzun ve sağlıklı yaşamın ne anlama geldiği ve nasıl sağlanabileceği konusunda daha net açıklamalara gerek vardır. Bunun için belki önce uzun ve sağlıklı yaşayanların özelliklerine bakmak iyi olabilir ☺

DÜNYADA 100 YIL YAŞAYANLARIN DAHA ÇOK OLDUĞU BÖLGELER!!!

Dünyada en uzun ve sağlıklı yaşayan insanlarla ilgili olarak yapılan bir dizi araştırma bulunmaktadır. Çalışmalar insanların 100 yaşına ulaşmalarında genetik donanım daha önemli olabilse de çoğu kişinin büyük bir kronik hastalığı olmadan 90'lı yaşlarına ulaşabilme kapasitesinin olduğunu belirtmektedirler ^(*-1). Bir araştırma ekibinin National Geographic ve Ulusal Yaşlanma Enstitüsü (National Institute on Aging) ile ortaklaşa yaptıkları çalışmalar sonunda 90 ve 100 yaşını aşan ve sağlıklı olan bireylerin en sık rastlandığı yerlere Mavi Bölge (Blue Zone) adı verilmiştir ^(2,3). Dünyada bu bölgelere giren sadece beş yer bulunmaktadır: Bunlar Japonya'daki Okinawa adası; İtalya'daki Sardinya adası, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Kaliforniya eyaletinde yaşayan Loma Linda topluluğu, Kosta Rika'daki Nicoya şehri ve Yunanistan'daki Ikaria adasıdır. Bu bölgelerde yaşayan insanlarla ilgili olarak antropologlar, nüfus bilimciler, epidemiyoloji uzmanları ve diğer araştırmacılar tarafından yapılan araştırmalar uzun ve sağlıklı yaşamın, yaşam stili ile açıklanabileceğini göstermektedir.

Araştırma sonuçlarına göre uzun ve iyi yaşam sürenlerin çok olduğu beş bölgedeki yaşam stilleri, dokuz temel özellik ile özetlenebilmektedir .

1. Doğal olarak hareketli olmak
2. Aşırı yememek
3. Bitki ağırlıklı beslenmek
4. Arkadaşlarla bir araya gelmek
5. Sevdikleri kişilere öncelik vermek
6. Güçlü bir sosyal ağa sahip olmak
7. Yaşam amacına sahip olmak
8. Bir inanç grubuna sahip olmak
9. Stresle iyi başa çıkmak

* Yararlanılan kaynaklar metin içinde numaralandırılmış, tam bilgileri Kaynaklar bölümünde verilmiştir.

Sağlıklı Yaşam Biçimi İçin Değişiklik Yapma



Hayat, olması gerektiği gibi değildir, olduğu gibidir. Onu değiştiren yaşama biçiminizdir. (Mevlana)

Bir koşulu değiştiremiyorsak kendimizi değiştirmek durumundayız.
(Viktor E. Frankl)

- ☆ Uzun ve sağlıklı yaşam için bazen bireylerin yaşamlarında değişiklik yapmaları gerekmektedir. Bazı bireyler bu değişikliklerin bir kısmını kendi başlarına başarabilirler. Bazen bireylerin bu değişiklikleri nasıl yapabileceklerini öğrenmeleri bazen de bu konuda bir uzmandan destek almaları gerekebilir.
- ☆ Bu kitap, daha çok bireylerin kendi iyilik halleri için yapabilecekleri üzerinde durmaktadır. Ayrıca, bireylerin iyilik hallerinin artması için onlara destek olabilecek profesyonellere yönelik önerileri de içermektedir.
- ☆ Bu konuda doktorlar, sağlık çalışanları, psikologlar, psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları gibi farklı meslek alanlarındaki profesyoneller farklı biçimlerde bireylere hizmet vermektedirler. Kitabı yazarının, psikolojik danışman eğitimcisi olması ve okullarda bu hizmetlerin daha çok psikolojik danışmanlar tarafından verilmesi nedeniyle sıklıkla psikolojik danışman kavramını kullansa da, bireylerin gelişimleri destekleyen farklı meslek alanlarından kişilerin de bu hizmetleri vermelerini dışlamamaktadır.
- ☆ Psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) alanındaki çalışmalarda en genel amaç tüm bireylerin her açıdan sağlıklı, kendilerinden ve yaşamlarından doyum alan bireyler olmalarına yarayacak gelişimlerini desteklemektir. Bu gelişimi desteklemek amacıyla, psikolojik danışmanlar geliştirici ve önleyici rolü olan seminerler, eğitimler, etkinlikler, psikoeğitsel programlar gibi yollar kullanmaktadır. PDR alanının önleyici ve geliştirici çalışmaları en fazla okullarda gerçekleştiriliyorsa da sadece okullarda değil iş yerlerinde, yüksek eğitimde, yetişkinlere yönelik ilgili hizmet veren kurumlarda da gerçekleştirilebilmektedir.
- ☆ Bu tip hizmetlerin daha çok okullarda verilmesinin nedenlerinden birisi önleyici ve geliştirici çalışmaların erken yaşlarda verilmesinin daha etkili olmasıdır. Diğer bir neden okulların sadece çocuk ve gençlerde sadece akademik/bilişsel gelişimi destekleyen derslerin verildiği yerler olmaması, adeta gelişimsel klinikler gibi diğer gelişim alanlarını da güçlendirmek için bir dizi ders dışı çalışmaların da yapıldığı kurumlar olmasıdır. Ayrıca çocuk ve gençlere kolay ve büyük gruplar halinde ulaşmanın en