

Bütünsel İyi Oluş Ölçeği (BİOÖ)

Aşağıda, yaşamınızla ilgili duygu ve düşüncelerinize ilişkin bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyun ve sizin için ne sıklıkla geçerli olduğunu, en iyi tanımlayan rakamı işaretleyerek veya yazarak belirtin.

1	2	3	4	5
Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Neredeyse her zaman

-
- 1. Hayat güzeldir ve bu güzelliğin bir parçası olduğum için mutluyum.
—
- 2. Sevdiklerimle vakit geçirmek bana mutluluk verir.
—
- 3. Kendimi üzgün ve mutsuz hissediyorum.
—
- 4. Sahip olduğum değerler yaşamıma anlam katıyor.
—
- 5. Kendimi enerjik ve dinç hissedirim.
—
- 6. Kendimi, güçlü ve zayıf yönlerimle kabul edebilirim
—
- 7. Günlük yaşamımda hissettiğim duygular olumlu ve keyif vericidir.
—
- 8. Hayatıma baktığımda, bugüne kadar başardıklarımın memnunum.
—
- 9. Kendimi huzurlu hissediyorum.
—
- 10. Benim için hayat, öğrenme, değişim ve büyüme süreci olmuştur.
—
- 11. Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlarım.
—
- 12. Bir iş üzerinde çalışırken, kendimi tamamen ona veririm.
—
-

Kullanıcı Kılavuzu / Puanlama

- Ölçek puanları, aşağıdaki yapı temel alınarak maddelerin yanıtlarının toplanması ile hesaplanır:
 - o **Hedonik iyi oluş ölçeği:** Tek numaralı maddeler (1, 3, 5, 7, 9, 11)
 - o **Eudaimonik iyi oluş ölçeği:** Çift numaralı maddeler (2, 4, 6, 8, 10, 12)

- **Ters puanlanan madde:** Madde 3 olumsuz ifadelidir ve alt ölçek veya toplam puan hesaplamadan önce ters puanlanmalıdır.
- **Toplam iyi oluş puanı:** Tüm maddeler ters puanlama sonrası toplanarak hesaplanır. Yüksek puanlar, genel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu gösterir.

HWM için klinik normlar veya bir bireyin “yüksek” veya “düşük” düzeyde iyi oluşa sahip olduğunu gösteren kesin puanlar mevcut değildir. Ölçek puanları genellikle karşılaştırmalı bir biçimde, bireylerin veya grupların birbirine göre yüksek veya düşük puan alıp almadığını incelemek için kullanılır.

Gereksinim duyan araştırmacılar için, ad hoc bir kılavuz olarak kullanılabilir:

- 1,0 – 2,49 puan: Düşük iyi oluş
- 2,5 – 3,5 puan: Orta düzey iyi oluş
- 3,51 – 5,0 puan: Yüksek iyi oluş

Belirli bir örnekleme iyi oluş düzeylerinin yüksek veya düşük olduğunu değerlendirmek için bazı araştırmacılar medyan bölme (median split) yöntemini de kullanmaktadır.

To cite: Arslan, G. & Coşkun, M. (2025). Measuring eudaimonic and hedonic wellbeing: Development and validation of the Holistic Wellbeing Measure. *Journal of Personality Assessment*. <https://doi.org/10.1080/00223891.2025.2569671>