

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ÇEVİRİM İÇİ İYİLİK HALİ PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN
İYİLİK HALİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESAT ÖZGÖRENEK

**ANKARA
HAZİRAN, 2021**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ÇEVİRİM İÇİ İYİLİK HALİ PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN
İYİLİK HALİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESAT ÖZGÖRENEK

DANIŞMAN: PROF. DR. SERAP NAZLI

EŞ DANIŞMAN: ÖĞR. GÖR. DR. NESİME CAN

**ANKARA
HAZİRAN, 2021**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Esat ÖZGÖRENEK adlı öğrencinin hazırladığı “Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin İyilik Haline Etkisi” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

Danışman Prof. Dr. Serap NAZLI

Eş Danışman Öğr. Gör. Dr. Nesime CAN

Üye Dr. Öğr. Üye. Betül Gökçen DOĞAN LAÇİN

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından 22/06/2021 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulunca .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....

Prof. Dr. Yasemin KEPENEKÇİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Esat ÖZGÖRENEK

ÖZET

ÇEVİRİM İÇİ İYİLİK HALİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALİNE ETKİSİ

ÖZGÖRENEK, Esat

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Serap NAZLI

Eş Danışmanı: Öğr. Gör. Dr. Nesime CAN

Haziran, 2021, xiii + 85 sayfa

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerine yönelik geliştirilen Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı'nın öğrencilerin iyilik haline etkisi incelenmektedir. Araştırma modeli olarak deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmış olup ön-test, son-test ve izleme ölçümleri yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu bir devlet ortaokuluna kayıtlı 12 (6 deney/6 kontrol) öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma öncesinde deney ve kontrol gruplarına gönüllü öğrenciler seçkisiz olarak atanmıştır. Deney grubundaki öğrencilerle sekiz haftalık ÇİİHPP gerçekleştirilirken kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. ÇİİHPP aracılığıyla öğrencilere sağlıklı beslenme, serbest zaman, duygular, arkadaşlık, iletişim ve güçlü yanları fark etme konularına yönelik eğitim verilmiştir. Öğrencilerden veri toplamak amacıyla Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği-Ergen Formu kullanılmıştır. Ek olarak psikoeğitim programına katılan öğrencilerin görüşlerini almak ve demografik bilgiler elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Psikoeğitim Değerlendirme Formu” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Psikoeğitim programı başlamadan önce ön-test ölçümleri, psikoeğitim programının tamamlanmasının ardından son-test ölçümleri ve deneysel işlemlerin tamamlanmasından bir ay sonra izleme ölçümleri gerçekleştirilmiştir.

ÇİİHPP'nin etkililiğini sınamak amacıyla deney grubundaki öğrencilerin; ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için Friedman Testi yapılmıştır. Elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilen analizler sonucunda öğrencilerin iyilik hali puanlarındaki artışın istatistiksel olarak manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak deney grubuna katılan öğrencilerden Psikoeğitim Değerlendirme Formu aracılığıyla toplanan bilgiler

doğrultusunda öğrenciler katıldıkları psikoeğitim sürecinden; yeni bilgiler öğrendiklerini, programı genel olarak kendileri için faydalı ve eğlenceli bulduklarını, öğrendiklerini yaşamlarında uygulamaya çalıştıklarını beyan etmişlerdir. Kısaca öğrenciler katıldıkları programa ilişkin olumlu görüşler beyan etmişlerdir ancak geliştirilen programdan elde edilen sonuçlar istatistiksel olarak manidar bulunmamıştır.

Anahtar Sözcükler: Önleyici rehberlik, ergen, çevrim içi psikoeğitim.



ABSTRACT

THE EFFECT OF THE ONLINE WELLNESS PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON THE WELLNESS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ÖZGÖRENEK, Esat

Master Degree, Guidance and Psychological Counseling Program

Supervisor: Prof. Dr. Serap NAZLI

Co- Supervisor: Dr. Öğr. Gör. Nesime CAN

June 2021, xiii + 85 pages

In this research, the effect of the Online Wellness Psychoeducation Program, developed for secondary school students, on the wellness of students was examined. A quasi-experimental design with experimental and control groups was used as a research model and pre-test, post-test and follow-up measurements were completed. The study group of the research consisted of 12 (6 experimental / 6 control) students attending a state secondary school. Before the study, volunteer students were randomly assigned to the experimental and control groups. While the 8-week Online Wellness Psychoeducation Program was being carried out with the students in the experimental group, no action was taken for the control group. Through the Online Wellness Psychoeducation Program, students were trained on healthy eating, free time, emotions, friendship, communication and awareness of strengths. Five-Factor Wellness Scale-Adolescent Form was used to collect data from students. In addition, the Psychoeducation Evaluation Form and Personal Information Form were developed by the researcher. The Psychoeducation Evaluation Form and Personal Information Form was used in order to obtain opinions of the students participating in the psychoeducation program while the Personal Information Form was utilized to obtain demographic information. Before the psychoeducation program started, pre-test measurements were carried out and after the completion of the psychoeducation program post-test measurements were completed. Then follow-up measurements were conducted one month after the completion of the experimental procedures.

In order to test the effectiveness of the Online Wellness Psychoeducation Program, for the students in the experimental group; Friedman Test was utilized to test whether there is a statistically significant difference between pre-test, post-test and follow-up measurements. As a result of the analysis performed on the data obtained, it was concluded that the increase in students' wellness scores was not statistically significant. In addition, based on the information collected through the Psychoeducation Evaluation Form from the students participating in the experimental group, the students stated they learned new information from the psychoeducation process they participated in, found the program useful and entertaining in general, and that they tried to apply what they learned from the program in their lives. Briefly, the students stated positive opinions about the program they participated in, but the results of the program were not statistically significant.

Key Words: Preventive guidance, adolescent, online psychoeducation.

ÖNSÖZ

Öğrenciler zamanlarının önemli bir kısmını okullarda geçirmektedir. Okullar, akademik gelişimin yanı sıra öğrencilere; sağlıklı yaşam tarzları edinmeleri, yaşam becerileri kazanmaları, kişisel ve sosyal açıdan kendilerini geliştirmeleri ve iyilik haline katkı sağlamaları için eğitim ve fırsatlar sunmalıdır. PDR servisleri okullarda öğrencilere yönelik gelişimsel ve önleyici çalışmalar gerçekleştirerek öğrencilerin bütünsel gelişimini desteklemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmada çevrim içi iyilik hali psikoeğitim programı kullanılarak ortaokul öğrencilerinin fiziksel ve duygusal iyilik hallerine katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Bu araştırmanın başından sonuna kadar yanımda olarak bana destek olan, bilgi ve deneyimleriyle her zaman yol gösteren değerli tez danışmanım ve hocam Prof. Dr. Serap NAZLI'ya sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım. Tez sürecimin boyunca büyük bir titizlikle çalışmalarımı inceleyerek bilgi ve desteği ile katkı sunan değerli eş danışmanım Öğr. Gör. Dr. Nesime CAN'a çok teşekkür ederim. Tez jürimde yer alan ve değerli katkılarını sunan Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ ve Dr. Öğr. Üye. Betül Gökçen DOĞAN LAÇİN'e çok teşekkür ederim.

Araştırmamın analizlerinin gerçekleştirilmesinde ve psikoeğitim programının değerlendirilmesinde hiçbir zaman desteğini esirgemeyen sevgili arkadaşım Psikolojik Danışman Ali Samet BULUT'a, psikoeğitim programına yönelik kıymetli görüşlerini sunan sevgili arkadaşlarım Psikolojik Danışman Burak TAŞPINAR ve Mehmet SALTAN'a teşekkür ederim. Araştırma sürecimde desteklerini esirgemeyen okul müdürüm sevgili Gürcan ÖZTÜRK'e, araştırmaya katılan öğrenci ve velilerime çok teşekkür ederim.

Eğitimim için her zaman büyük fedakarlıklarda bulunan sevgili annem Havva ÖZGÖRENEK ve sevgili babam İbrahim ÖZGÖRENEK'e sonsuz sevgi ve şükranlarımı sunarım. Bu zorlu süreçte ve her zaman yanımda olan en büyük destekçim sevgili eşim Sümeyye OKUR ÖZGÖRENEK'e sonsuz teşekkür ederim.

Biricik Aileme...



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar DİZİNİ.....	xii
KISALTMALAR	xiii
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	4
Önem.....	5
Sayıtlar.....	8
Sınırlılıklar	8
Tanımlar.....	8
BÖLÜM 2.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
İyilik Haline Yönelik Tanımlar.....	9
İyilik Haline Yönelik Geliştirilen Modeller.....	12
Hettler'in Altıgen İyilik Hali Modeli (Hettler's Hexagonal Model of Wellness)	13
Orijinal İyilik Hali Modeli (The Original Wellness Model).....	14
Travis'in İyilik Hali Modelleri	15
İyilik Hali Enerji Sistemi Modeli (The Wellness Energy System Model)	15
İyilik Hali Çemberi Modeli (The Wheel Of Wellness)	16
Bölünemez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli (The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness).....	17
İyilik Hali Yıldızı Modeli	18
İyilik Hali ve Önleme İlişkisi.....	19
BÖLÜM 3.....	23
YÖNTEM	23
Araştırmanın Modeli.....	23
Çalışma Grubu	24
Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı.....	25
Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı'nın Alt Yapısının Hazırlanması	26
Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı'nın Tasarım Süreci	27
Deneyisel İşlem ve Verilerin Toplanması.....	30
Veri Toplama Araçları	38
Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği'nin Ergen Formu (BFİHÖ-EF)	38
Kişisel Bilgi Formu.....	39

Psikoeğitim Değerlendirme Formu.....	39
Verilerin Analizi	40
BÖLÜM 4.....	41
BULGULAR, TARTIŞMA VE YORUMLAR.....	41
Ön Analizler.....	41
Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programının Öğrencilerin Fiziksel ve Duygusal İyilik Haline Etkisine Yönelik Denencelerin Analizi	42
Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programına İlişkin Öğrencilerin Değerlendirmeleri	47
BÖLÜM 5.....	48
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
Sonuçlar	48
Öneriler	49
KAYNAKLAR.....	51
EKLER	61
EK 1. Fidan Metaforu	62
EK 2. Grubun Sanal Panosu	63
EK 3. Sağlıklı Yaşam Değerlendirme Çarkı.....	64
EK 4. Yapboz Metaforu.....	65
EK 5. Yapboz Ödevi.....	66
EK 6. Serbest Zaman Bingosu.....	67
EK 7. Duygu Eşleştirme Oyunu	68
EK 8. Duygular Oyunu Ev Ödevi.....	69
EK 9. İletişim Labirenti Oyunu	70
EK 10. Arkadaşlık Gemisi	71
EK 11. Güçlü Yanlarım Tuzluğu.....	72
EK 12. Grubun Sanal Müzesi	74
EK 13. Otobüs Yolculuğu Etkinliği.....	75
EK 14. Psikoeğitim Oturumundan Fotoğraflar	76
EK 15. Psikoeğitim Planı.....	77
EK 16. Aile Bilgilendirme ve Onam Formu.....	78
EK 17. ÇİİHPP Başarı Belgesi	79
EK 18. Kişisel Bilgi Formu Sonuç Tablosu	80
EK 19. Psikoeğitim Değerlendirme Formu Sonuç Tablosu	81
EK 20. Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma Onayı	82
EK 21. Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul İzni.....	83
BENZERLİK BİLDİRİMİ	84
ÖZGEÇMİŞ.....	85

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1. Araştırma Deseni.....	23
Tablo 2. Çalışma Grubunun Cinsiyet ve Sınıf Dağılımı	25
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Denkliklerinin Sınanmasına Yönelik Mann Whitney U Testi	41
Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test ve İzleme Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları	42
Tablo 5. Kontrol Grubunun Ön-Test, Son-Test ve İzleme Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları.....	43
Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarına Ait Son-Test Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları	43
Tablo 7. BFİHÖ-EF Fiziksel ve Duygusal Alt Faktöründen Elde Edilen Puanlar.....	44

KISALTMALAR

ÇİİHPP	Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı
BFIHÖ-EF	Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği-Ergen Formu
PDR	Psikolojik Danışma ve Rehberlik
RİBA	Rehberlik İhtiyaçları Belirleme Anketi
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı



BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın; problem durumu, amaç, önem, araştırmaya ilişkin sayıltı, sınırlılık ve tanımlarına yer verilmiştir.

Problem

Yaşamın en önemli öğelerinden biri sağlıktır. Sağlık bireyin yaşamındaki pek çok alanı doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir. Bireyin yaşamı için kilit bir rol oynayan sağlık kavramı, uzun bir süre sadece hastalık ya da bozukluğun olmama durumu olarak tanımlanmıştır (Dunn, 1959; Fişek, 1983). Sağlığa ilişkin yapılan bu tanım pek çok bileşenin göz ardı edilmesine yol açmıştır. Ancak 20. yüzyılın ortalarından itibaren sağlık kavramına ilişkin bakış açısı ve tanımda köklü bir değişikliğe gidilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü; sağlığı, yalnızca hastalığın ya da bozukluğun olmaması olarak değil aynı zamanda bireylerin bedensel, sosyal ve ruhsal açıdan tam bir iyilik hali içinde olması olarak tanımlamıştır (WHO, 2021). Bu tanımla birlikte ilk kez insanın ruhsal ve sosyal yönleri de sağlık kavramının tanımına dahil edilmiştir (Doğan, Yıldırım, ve Myers 2012).

Sağlığın yeniden tanımlanmasıyla birlikte ruh sağlığına yönelik de benzer bir açılım gerçekleştirilmiştir. Ruh sağlığı alanında 20. yüzyılda çoğunlukla patolojiye odaklanılması bireylerin iyiliğinin ve gelişiminin desteklenmesini gölgede bırakmıştır ancak bu durumun artık değiştiği gözlenmektedir (Cohen, 2010; Myers ve Diener, 1995). Yirminci yüzyılın ortalarından bugüne ruh sağlığına ilişkin tanımlamalar tanı odaklı olmak yerine birey odaklı olmaya ve olumlu psikolojik işlevselliğin vurgulanmasına doğru değişim göstermiştir (Manderscheid vd., 2010). Ruh sağlığına ilişkin bakış açısındaki bu değişim önleme çalışmalarına da büyük bir katkı sağlamıştır. Martin E. P. Seligman'a (2002) göre önleme çalışmalarında, büyük ölçüde zayıflıkların düzeltilmesine odaklanılmasından çok sistematik olarak yetkinlik kazandırmaya odaklanılmaktadır. Diğer bir deyişle önleyici çalışmalar, programlı bir şekilde bireylerin karşılaşılabileceği sorunları engellemeyi ve yeterliklerini geliştirip zenginleştirmeyi amaçlamaktadır (Korkut Owen, 2020).

Önleyici çalışmalar için en ideal yerlerden biri sahip olduğu koşullardan dolayı okul ortamıdır (Bates ve Eccles 2008; Korkut Owen, 2020). Okul; çocukluktan itibaren öğrenmenin gerçekleştirildiği, öğrencilerin arkadaşlar edinip sosyalleştiği, bireyin hayatını pek çok açıdan etkileyen bir kurumdur. Öğrencilerin gününün ve yaşamının önemli bir kısmını geçirdikleri okullarda önleyici çalışmalara yer vermek öğrencilerin içinde bulundukları gelişim dönemlerinde ve ilerleyen yıllarda karşılaşılabilecekleri risklere karşı güçlendirilmeleri açısından büyük önem arz etmektedir.

Her yaş döneminde değerli olmakla birlikte gelişimin çok daha hızlı olduğu çocukluk ve ergenlik döneminde gerçekleştirilen önleme çalışmaları, en büyük etkiyi göstermekte ve bu çalışmalar sonucunda kazanılan tutumlar sayesinde ileride ortaya çıkabilecek ciddi sağlık problemleri önlenabilmektedir (Korkut-Owen vd., 2017; Korkut Owen vd., 2018; Korkut Owen, 2020). Shannon ve Pyle (1993) ergenliği; bilişsel, fiziksel, sosyal, duygusal ve pek çok başka alanda değişimlerin ve sıkıntıların meydana geldiği yetişkin olmaya yönelik geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik, yaklaşık 10-12 yaş civarında başlayıp 18-21 yaş civarında son bulan hızlı fiziksel değişimlerin yaşandığı bir kimlik arama sürecidir (Santrock, 2014). Çocukluktan yetişkinliğe doğru bir geçiş dönemi olan ergenlik çeşitli fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişiklikleri de beraberinde getirmektedir (Aydın, 2015). Ergenlik döneminde yaşanan pek çok değişim bireylerde olumlu ve olumsuz strese neden olmaktadır (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002). Bu sebeple ergenlerin hem yaşantı fırsatlarını değerlendirerek hem de uyum problemleriyle baş ederek bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatması, içinde bulundukları ve sonradan erişecekleri gelişim dönemleri açısından önemlidir Ergenler gelişimlerine eşlik eden zorlu değişimlerle mücadele ederken genellikle madde kullanımı, suça yönelme gibi olumsuz davranışlarda bulunabilmektedir. Bu açıdan ergenlik döneminde gençleri destekleyecek ve uyum sağlamalarına katkı sağlayacak faktörleri anlamak önemlidir (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002). Bu durum aynı zamanda toplumsal açıdan da önem taşımaktadır. Bugünün çocuk ve ergenleri yarının yetişkinleri olarak toplumda pek çok role sahip olacaktır. Bu sebeple daha sağlıklı bir toplumun inşa edilebilmesi için bugün ruhsal sorunlar yaşayan çocuk ve ergenlerin problemlerinin kronikleşmeden tedavi edilmesi ve ruhsal rahatsızlık yaşasın ya da yaşamasın tüm gençlerin beceriler kazandırılarak güçlendirilmesi gerekmektedir.

Yaşamın erken safhalarında yapılan olumlu seçimler bireyler açısından zaman geçtikçe kümülatif olumlu bir etki yaratmaktadır. Benzer şekilde sağlıklı yaşam tarzını besleyecek olumsuz seçimler de birey üzerinde yoğun bir olumsuz etki yaratacaktır

(Myers ve Sweeney, 2005). Sağlıklı yaşam tarzlarının öğrenilmesinde ve özümsemesinde çocukluk ve ergenlik döneminin önemi çok büyüktür. Çünkü alışkanlıkların (sağlıklı ve sağlıksız) çoğu bu dönemlerde öğrenilmektedir ve çoğunlukla bu alışkanlıkların değiştirilmesi güçtür (Korkut Owen vd., 2018). Bireylerin gelecekte karşılaşabilecekleri yaşam kalitelerini düşürebilecek hatta ölümlerine sebep olabilecek pek çok durumun yaşamlarının erken safhalarında yapılacak koruyucu müdahale ve sağlıklı yaşam tarzlarıyla önlenebileceği pek çok araştırmacı tarafından vurgulanmaktadır. Bu sebeple ergenlerin eğitiminde; ebeveynlerin, öğretmenlerin, ruh sağlığı profesyonellerinin ve özellikle okul psikolojik danışmanlarının iyilik halinin arttırılmasına yönelik beceri kazandıracak etkinlikler gerçekleştirmeleri ve model olmaları önem teşkil etmektedir (Korkut Owen ve Demirbaş Çelik, 2018).

Bireylerin yaşam tarzları ile iyilik halleri yakından ilişkilidir. İyilik hali; bedenin, aklın ve ruhun bütünleştiği, bireyin yaşamı daha dolu geçirmeyi hedeflediği; kişisel, sosyal ve çevresel olarak bütün alanlarda işlevsel olmayı amaçlayan bir yaşamdır. Kısaca iyilik hali bir yaşam yoludur (Myers, Sweeney ve Witmer, 2016). Sürdürülmekte olan yaşam tarzı bireylerin kendi seçimleri doğrultusunda inşa edilmektedir. Dolayısıyla bireylerin yaşam tarzlarında değişiklikler yapmaları sağlanarak iyilik halleri de arttırılabilir (Doğan, 2006a). Westgate (1996) iyilik halini, bireylerin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını fark ederek bu ihtiyaçlarını giderecek şekilde yaşam biçimlerini düzenlemesi olarak tanımlamaktadır. İyilik halinin fiziksel sağlık alt boyutu; sağlıklı ve dengeli beslenme, fiziksel olarak aktif olma, spor yapma, sağlığı tehdit edecek davranışlardan kaçınma gibi beden için faydalı olacak sağlıklı alışkanlıklardan oluşmaktadır (Kayış, 2017; Korkut Owen ve Öğretmen, 2013). Duygusal sağlık boyutu ise; sevgi, arkadaşlık, sosyal destek, bireyin kendi duygularını fark etmesi ve kontrol edebilmesi, yaşam olaylarına olumlu ve gerçekçi bir şekilde bakabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Korkut Owen, Demirbaş Çelik ve Doğan, 2017; Korkut Owen ve Öğretmen, 2013).

Son yıllarda bireylerin iyilik halini arttırmaya yönelik çalışmalar yapmak ve tüm gelişim alanlarında danışanların gelişimleri için yardımcı olmak psikolojik danışmanların görev tanımlarında yer almaya başlamıştır (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Dunn (1977) da psikolojik danışmanların, bireylerin iyilik hallerini üst düzey sağlığı elde etmelerine yardımcı olmak için eşsiz bir konumda olduklarını ileri sürmüştür (Akt. Hattie, Myers ve Sweeney, 2004). Geliştirme, önleme ve çare bulma psikolojik danışma alanının üç temel rolüdür (Gelso ve Fretz, 1992; Akt. Korkut-Owen ve Owen, 2012). Psikolojik danışmanların özellikle geliştirme ve önleme alanlarında tüm bireylere yönelik çalışmalar

yapmaları önem arz etmektedir. Çünkü ruh sağlığı hizmetlerine yönelik ihtiyaçların sadece çare bulma hizmetiyle karşılanması pek de kolay olmayacak gibi gözükmektedir.

Ergenler zamanlarının önemli bir kısmını okullarda geçirmektedir. Bu süreçte okullardaki psikolojik danışmanlara; ergenlerin karşılaşacağı uyum problemlerinin sağlıklı bir şekilde atlatılmasında, yaşam becerilerinin öğretilmesinde ve iyilik hallerinin geliştirilmesinde çok önemli görevler düşmektedir. Mcknight ve arkadaşlarına (2002) göre ruh sağlığı çalışanlarının çabalarının odak noktası, yalnızca günümüz gençliğindeki sorunlara yardımcı olmak yerine çocukların yaşamlarındaki güçlü yönlerini ve koruyucu faktörleri güçlendirmelidir. Ancak ilgili literatür incelendiğinde psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) alanında ergenlere yönelik gerçekleştirilen iyilik hali çalışmalarının büyük ölçüde betimsel olduğu ve ergenlere yönelik iyilik hali programlarının (Erbaş, 2017; Mills ve McBride, 2016; Omizo, Omizo ve D'Andrea, 1992; Pikul, 2015; Smith-Adcock vd., 2008; Tejero, 2011; Wagstaff, 1997; Wirt, 2012) sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu bağlamda PDR alanında ergenlere yönelik iyilik hali programlarının geliştirilmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Yukarıda bahsedilen sebeplerden ötürü bu çalışmada ergenlerin iyilik halini arttırmaya yönelik “Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı’nın (ÇİİHPP)” geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı’nın ortaokulöğrencilerinin iyilik hali üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda, araştırmada aşağıdaki denenceler ve araştırma sorusu test edilecektir.

- *Araştırmanın denencesi:* Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı’na katılan öğrencilerin fiziksel ve duygusal sağlık boyutuna ilişkin puanları deney grubu lehine pozitif yönde manidar bir farklılık gösterir ve bu farklılık kalıcıdır.
- *Araştırmanın alt sorusu:* Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı’na katılan öğrencilerin program sonunda elde ettikleri kazanımlara ilişkin değerlendirmeleri nelerdir?

Önem

Gladding'e (2009) göre iyilik hali yüzyılımızda yapısı değişmeye başlayan psikolojik danışma alanının en temel kavramları arasında yer almaktadır (Akt. Korkut Owen ve Owen, 2012). Psikolojik danışmanların odakları büyük ölçüde önleyicidir. İyilik haline yönelik bütüncül modeller de önleyiciliği amaçlamaktadır. Dolayısıyla gelişimsel rehberlik ile iyilik halinin felsefeleri birbirine benzemektedir (Doğan, 2004). Yirmi birinci yüzyılda okullardaki uygulamalarda da gelişimsel ve önleyici anlayış esas alınmaktadır. Bu durum Millî Eğitim Bakanlığı'nın (MEB) 14 Ağustos 2020'de yayınladığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliğinin Amaç ve İlkeleri kısmında "Öğrencinin bütüncül gelişimine hizmet eder" ve "Tüm öğrencileri kapsayacak şekilde gelişimsel ve önleyici yaklaşımı esas alır" şeklinde ifade edilmiştir (MEB, 2020). Bu sebeple okullarda gerçekleştirilen PDR uygulamalarında iyilik haline yer vermenin önemli olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin iyilik hali düzeyleri onların gelecekteki sağlıklarının ve yaşam tarzı alışkanlıklarının önemli bir göstergesidir (Korkut Owen vd., 2018). Bu açıdan ergenlerin iyilik halini geliştirmeye yönelik çalışmaların yapılması ve arttırılması önem teşkil etmektedir. PDR alanında iyilik haline yönelik gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde, çalışmaların büyük ölçüde üniversite öğrencilerine yönelik (Ağaoğlu, 2012; Çolak vd., 2018; Doğan, 2004, 2006b; Gürgan, 2014; Kasapoğlu, 2013; Koçak, 2020; Korkut Owen vd., 2017; Öcalan vd., 2020; Pekçetin ve İnal, 2018; Sarı, 2003) gerçekleştirildiği, ortaokul öğrencilerine yönelik çalışmaların ise sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (Çamurlu, 2018; Deniz, 2019; Kars vd., 2019). Bu sebeple ortaokul öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirilen bu çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çocuk ve ergenlerin erken yaşlardan itibaren nasıl daha sağlıklı yaşayabilecekleri ve iyilik hallerini arttırabileceklerine dair bilgilendirilmesi faydalı görülmektedir (Korkut Owen vd., 2018). Çünkü bireylerin yaşam tarzlarında değişiklikler yapmalarına yardımcı olarak sağlık durumlarını ve iyilik hallerini arttırmak mümkündür (Doğan, 2004). Bireylerin olumsuz yaşam tarzlarında değişiklik yapmalarına ve olumlu yaşam tarzları edinmelerine yardımcı olmak için sistemli programlara ihtiyaç vardır.

İyilik hali çalışmalarıyla bireylere erken yaşlardan itibaren gelişim dönemlerine uygun beceriler kazandırıldığında gerçekleştirilen çalışmaların önleyici etkisini arttığı bilinmektedir. Bu sebeple okul psikolojik danışmanlarından gelişimsel ve önleyici

müdahalelere ağırlık vermeleri beklenmektedir. Erbaş ve Kağnıcı (2017) okullarda psikolojik danışmanların önleyici müdahalelere ağırlık vermelerinin önemli bir konu olduğunu ancak önleme amaçlı kullanılabilecek programların nicelik açısından yeterli olmadığını ifade etmektedir. İyilik haline yönelik Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde yapılan çalışmaların büyük oranda betimsel (Akpınar, 2020; Çamurlu, 2018; Çolak vd., 2018; Deniz, 2019; Doğan, 2006b, 2006a, 2008; Gürkan, 2014; İlğan vd., 2015; Kars, Bektaş ve Akyürek, 2019; Koçak, 2020; Korkut Owen, Demirbaş-Çelik ve Doğan, 2018; Korkut Owen, Demirbaş Çelik ve Doğan, 2017; Mert ve Kahraman, 2019; Oğuz-Duran ve Tezer, 2009; Sarı, 2003; Satıcı ve Deniz, 2017) olduğu ve deneysel çalışmaların (Erbaş, 2017; Kayış, 2017; Oğuz Duran, 2006; Özü, 2010) sayıca az olduğu gözlenmektedir. Bu bağlamda geliştirilen ÇİİHPP’nın literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

İyilik hali kavramı yurt dışındaki çalışmalarda Türkiye’ye oranla çok daha fazla araştırılan bir kavramdır. Fakat Spurr (2009) sağlık ve eğitim uzmanları arasında gelecek nesillerin iyilik halini geliştirmek için artan bir ilgi olmakla birlikte ergenlerin iyilik haline yönelik araştırmaların sınırlı olduğunu belirtmiştir. Türkiye’de de iyilik haline yönelik gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı olduğu ve bu alanda yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu ifade edilmektedir (Doğan, 2004; Mert ve Kahraman, 2019). Okullar; ergenlerin, sağlıklı yaşam tarzları edinebilmesi için en önemli ortamlardan biridir ve ergenler zamanlarının büyük bir kısmını okulda geçirmektedir. Ancak Türkiye’de okullarda öğrencilerin iyilik halinin artırılmasına katkı sağlaması için uygulanacak programların sayıca az olduğu (Erbaş, 2017; Kayış, 2017; Oğuz Duran, 2006) ve geliştirilen programların lise ve üniversite öğrencilerine yönelik olduğu görülmektedir. Bu sebeple ortaokul öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada iyilik halinin fiziksel ve duygusal alt boyutuna yönelik bir çevrim içi psikoeğitim programı geliştirilmiştir. Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği- Ergen Formu’nun (BFİHÖ-EF) fiziksel ve duygusal alt boyut kapsamında “Çoğu zaman fiziksel olarak aktifim”, “Serbest zaman etkinlikleri yaşamımın önemli bir parçasıdır” gibi maddeler bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme ve fiziksel aktivite derecelerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda ilgili literatür incelendiğinde Türkiye’de yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunun betimsel çalışmalar (Balıkçı, 2017; Cana, 2012; Çolak vd., 2018; Gökçe, Uygurtaş ve Morca, 2020; Gün, 2016; İneçli, 2017; Kaplan, 2016; Karaca, 2015; Lakot, 2015; Makar, 2016; Pekçetin ve İnal, 2018; Şarvan Cengiz

ve Delen, 2019; Ünüvar, 2018) olduğu bireylere beceri kazandırmayı amaçlayan programların (Ergül, 2017; Müftüler, 2013) sayıca az olduğu gözlenmektedir. Bu sebeple geliştirilen ÇİİHPP'nın literatüre önemli bir katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Kovid-19 virüsünün Mart 2020'de Türkiye'de görülmesiyle birlikte eğitim-öğretim faaliyetleri başlangıçta tamamen uzaktan eğitimle gerçekleştirilmiştir. 2020-2021 eğitim öğretim yılında ise bazı sınıflarda yüz yüze eğitime başlanmış ancak çok kısa bir süre sonra artan vaka sayıları nedeniyle yeniden tüm kademelerde eğitim faaliyetlerinin tamamen uzaktan eğitimle devam ettirilmesine karar verilmiştir (MEB, 2021). Yüz yüze eğitim imkanının olmadığı bu dönemde uzaktan çevrim içi gerçekleştirilecek, öğrencilerin PDR ihtiyaçlarını karşılayacak programlara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu yönüyle öğrencilerin ortaya çıkan psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında geliştirilen ÇİİHPP'ı literatüre ve uygulamalara katkı sağlayabilir.

MEB'in 2023 Eğitim Vizyonu'nun Temel Politikası'nda "Sınıf, okul, ev, medya, sokak her yer ama her yer çocuğun sağlıklı beslenmesine veya tam tersine zehirlenmesine sebep olabilecek ortamlardır. 21. yüzyılda eğitim, sadece okulla sınırlı değildir. Sınıf, okul, ev, medya ve sokak öğrenmenin çeşitli şekillerde vuku bulduğu ortamlardır." (MEB, 2023 Vizyon Belgesi, 2021) ifadesi yer almaktadır. Diğer bir deyişle 21. yüzyılda eğitimin sadece sınıfla ve okulla sınırlı kalmaması gerektiği ifade edilmektedir. İçinde bulunulan yüzyıl teknoloji çağı olarak adlandırılmaktadır. 21. yüzyılda bireylerin eğitimi ve yeterlilik kazanmaları için bilişim teknolojilerinden pek çok alanda faydalanılmaktadır. Ayrıca gelişen bilişim ve internet teknolojileri sayesinde eğitim okul sınırları, saatleri dışında; istenilen yer ve zamanda devam ettirilmektedir. Ancak Savaş ve Hamamcı, (2010) Türkiye'de PDR alanında bilgisayar teknolojilerinden ve internetten çok sınırlı bir şekilde yararlanıldığını ifade etmiştir. Bilişim teknolojileri ve internetten daha çok fen ve sosyal bilimler derslerinde yararlanılırken PDR alanında BILDEMER ve BILDEMER-O çalışmalarının dışında neredeyse hiç faydalanılmamaktadır (Doğan, 2011). Ek olarak ilgili literatür incelendiğinde bilişim teknolojilerinden yararlanılarak öğrencilere PDR alanında yeterlilik kazandırmayı amaçlayan programların sayıca çok az olduğu (Buğa, 2015; Doğan, 2011) ve geliştirilen programlarda ise öğrencilerin birbirleriyle ve psikolojik danışmanla etkileşimlerinin sınırlı olduğu görülmektedir. ÇİİHPP'ı hem öğrencilerin birbiri ile etkileşimine hem de grup liderinin bütün öğrencilerle sürekli etkileşimine fırsat veren bilişim teknolojilerinden faydalanılarak uzaktan çevrim içi gerçekleştirilebilen bir programdır. Ayrıca yapılan literatür taramalarında Türkiye'de ortaokul öğrencilerine yönelik geliştirilen uzaktan çevrim içi

bir psikoeğitim programına rastlanmamıştır. Bu yönüyle gerçekleştirilen çalışmanın literatürde bir ilk olduğu ve alana katkı sağlayacağı söylenebilir.

Sayıtlılar

Araştırmaya katılan öğrenciler ölçek maddelerini ve formları samimi bir şekilde cevaplandırmışlardır.

Araştırmada yer alan deney ve kontrol grubundaki öğrenciler yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik durum gibi faktörler açısından benzerlik göstermektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmada elde edilen veriler 2020-2021 Eğitim Öğretim yılında Konya'nın Selçuklu ilçesinde bulunan bir ortaokulda öğrenim gören 6. sınıf öğrencileriyle sınırlıdır.

Araştırma Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği Ergen Formu'nun fiziksel ve duygusal alt boyutu ile sınırlı tutulmuştur.

Tanımlar

İyilik Hali: Bedenin, aklın ve ruhun bütünleştiği, bireyin yaşamı daha dolu geçirmeyi hedeflediği; kişisel, sosyal ve çevresel olarak bütün alanlarda işlevselliği amaçlayan yaşamdır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2016).

Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı: Ortaokul 6. sınıf öğrencilerine yönelik tasarlanan psikoeğitim programı, öğrencilere yönelik; sağlıklı beslenme, serbest zamanı değerlendirme, duyguları fark etme, iletişim, arkadaşlık ilişkilerinin geliştirilmesi ve güçlü yanlarını tanımları konularında beceri kazandırmayı hedefleyen, uzaktan çevrim içi bir şekilde gerçekleştirmek için tasarlanmış bir programdır.

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde iyilik hali kavramına yönelik tanımlar, iyilik hali modelleri, iyilik hali ve önleme ilişkisi sunulmuştur.

İyilik Haline Yönelik Tanımlar

İyilik hali Antik Yunan'dan bu yana farklı isimlerle var olmuş bir kavramdır (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Ancak iyilik hali çok eski bir kavram olmasına rağmen uzun yıllar ihmal edilmiştir. Medikal modellerin sağlık alanında çok uzun süre egemen olması bunun en önemli sebeplerinden biri olarak görülmektedir (Doğan, 2004). İyilik hali bilindiği ve anlaşıldığı şekliyle nispeten yeni bir fikirdir. (Perry, 1988). 1960'lı yıllarda alternatif sağlık akımıyla birlikte ortaya çıkan iyilik hali kavramının modern ve akademik olarak tanımı ilk kez Dunn (1961) tarafından yapılmıştır (Korkut Owen ve Öğretmen, 2013; Miller ve Foster, 2010). Görüldüğü üzere çok eski zamanlardan beri üzerine düşünülen bir kavram olmasına rağmen iyilik halinin kavram olarak tanımlanması görece yeni bir olgudur.

İyilik hali üzerine 20. yüzyılın ortalarından günümüze pek çok tanım yapılmıştır. Tanımlarda bazı ortak noktalar bulunsa da iyilik halinin tam olarak üzerinde uzlaşılan bir tanımı bulunmamaktadır. İyilik haline ilişkin bazı tanımlar aşağıda sunulmuştur:

- İyilik hali; sözlük anlamı olarak, “sağlıklı olma durumu için özellikle aktif olarak aranan bir hedef” şeklinde tanımlanmaktadır (Merriam-Webster, 2021; Oxford Learners Dictionaries, 2021).
- İyilik hali; ideal seviyede sağlığa ve iyilik haline dönük; beden, aklın ve ruhun bütünleştiği, bireyin yaşamı daha dolu geçirmeyi hedeflediği; kişisel, sosyal ve çevresel olarak bütün alanlarda işlevsel bir yaşamdır. Kısaca iyilik hali bir yaşam yoludur (Myers, Sweeney ve Witmer, 2016).
- İyilik hali önce kişinin yaşamının iyileştirilebilecek yönlerini belirleme (ör. fiziksel uygunluk), ardından kişinin yaşamındaki bu belirli açığı (ör. düzenli

fiziksel aktivite) artırmaya yönelik aktif olarak çabalamayı seçme sürecidir (Oliver, Baldwin ve Datta, 2018).

- Lafferty (1979) iyilik halini, aktif, dinamik ve esasen yaşamda hiç bitmeyen bir varoluşa sahip bir yapı olarak tanımlamaktadır (Akt. Oliver vd., 2018).
- İyilik hali, bireylerin yaşam kalitelerini iyileştirmek için yaşam tarzlarında bir denge aramaya teşvik eden bir yaşam biçimidir (Renger vd., 2000).
- İyilik hali “sağlıklı davranışlarda bulunmak için bilinçli seçimler gerektiren” ve “bireyin hayatını her alanda dolu dolu yaşamasına yardımcı olan” bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Myers ve Sweeney, 2006, p.3; Akt. Shannonhouse, Myers ve Sweeney, 2016).
- Westgate, (1996) iyilik halini, bireylerin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını fark ederek bu ihtiyaçlarını giderecek şekilde yaşam biçimini düzenlediği bir kavram olarak tanımlamaktadır.
- Ardell (1977) kişni potansiyeli ölçüsünde en üst düzeyde sağlık için gerçekleştirdiği, birey odaklı ve dinamik bir yaklaşım olarak iyilik halini çerçevlendirmiştir (Akt. Spurr, 2009).
- Ardell (1988) iyilik hali için bedensel, ruhsal ve manevi sağlığı geliştirmeye yönelik amaçlı ve bilinçli bir yaklaşım olduğunu ifade etmiştir (Akt. Kayış, 2017).
- Pensilvanya Eyalet Üniversitesi İnsan Kaynakları Ofisi iyilik halini, bireyin benliğinin; fiziksel, mesleki, sosyal, entelektüel, ruhsal ve duygusal boyutları arasındaki denge olarak ifade etmektedir (Kitko, 2001).
- Archer, Probert, ve Gage (1987) iyilik halini bireyin beden, zihnen ve psikolojik olarak maksimum işlevselliği için bir arayış süreci ve durumu olarak tanımlamaktadır (Akt. Jordan, 2007).
- Travis ve Ryan (1981) için iyilik hali, her alanda büyüme ve gelişmenin arandığı; bilinçli planlama ve yönetim gerektiren, bilinçli seçimlerin ve sorumluluk almanın olduğu bir yaşam biçimidir. İyilik hali bedenin, zihnin ve ruhun bütünleşmesidir. Yapılan, düşünülen, hissedilen ve inanılan her şey bireyin iyilik hali durumunda bir etkiye sahiptir. Kısaca iyilik hali bireyin kendini sevgiyle kabul etmesidir (Akt. Spurr, 2009).
- İyilik hali daha yüksek bir sağlık seviyesine ulaşmak amacıyla bireyin hayatındaki farklı alanların farkına vardığı ve bu alanlara ilişkin kararlar aldığı aktif bir süreç ve yaşam tarzıdır (Natiolan Wellness Institute, Inc, 1979; Akt. Wagstaff, 1997)

- Ulusal İyilik Hali Enstitüsü tarafından uzun süredir kullanılan iyilik hali tanımı “...insanların daha başarılı bir varoluşun farkına vardıkları ve bu varoluşa doğru seçim yaptıkları aktif bir süreçtir” şeklinde yapılmaktadır (National Wellness Institute, 2021).
- İyilik hali, bireyin farkında olduğu ve daha başarılı bir varoluş için seçimler yaptığı aktif bir süreç olarak tanımlanabilir (Hettler, 1980)

İyilik haline yönelik birbirinden farklı tanımların yapılmış olmasına rağmen bu tanımlar arasında bazı kavramlar açısından bir yakınlık olduğu söylenebilir. Tanımlardaki bu yakınlıklara ek olarak iyilik halinin çerçevelendirilmesinde bazı uzlaşmaların olduğu da söylenebilir. Ulusal İyilik Hali Enstitüsü’ne (2021) göre iyilik halinin tanımları arasında şu konularda genel bir fikir birliği olduğu ifade edilmiştir:

- İyilik hali, bireyin tam potansiyele ulaşabilmesi için bilinçli, kendini düzenleyen ve gelişen bir süreçtir.
- İyilik hali, çok boyutlu ve bütünseldir. Bireyin çevresini, yaşam tarzını, zihinsel ve manevi iyi oluşunu kapsamaktadır.
- İyilik hali kavramı, olumluya dönük ve onaylayıcıdır.

İyilik hali ile başka kavramların tanımlarında benzerlikler olsa da iyilik halinin belirgin bazı noktaları bulunmaktadır. İyilik hali; bireyin eylemlerinin etkili olduğu bir süreç, çok boyutlu ve bütünsel bir yapıya sahiptir. Aynı zamanda iyilik halinin boyutları birbirini etkileyebilmektedir (Rachele vd., 2013). Bütünsel ve çok boyutlu bir yapı olan iyilik hali kavramı; fizyolojik, psikolojik sosyal, demografik ve ekolojik boyutları içerir. Bu nedenle eğitimden eğlenceye, manevi uğraşlardan sosyal kaynaklara yaşamın tüm yönlerini içerir. İyilik hali kavramı bu sebeplerden dolayı sağlık kavramından çok daha geniş bir kavram olarak ele alınabilir (Cohen, 2010). İyilik haline ilişkin kavramsallaştırmalar bireylerde hastalığın yokluğunun ötesinde sağlığa ve güçlü yönlere odaklanmaktadır (Roscoe, 2009).

İlgili literatürde iyilik hali bireylerin bir yaşam biçimi olarak fiziksel, sosyal ve ruhsal alanlardaki her boyutta işlerliğinin geliştirilmesini amaçlamaktadır (Doğan 2004). İyilik halinin tanımlarındaki en yaygın öge bireye ilişkin bütüncül ve çok boyutlu bir perspektifle bakılarak iyilik halinin açıklanmasıdır (Miller ve Foster, 2010). Yukarıda sözü edilen tanımlardan bazılarında (Ardell, 1988; Akt. Kayış, 2017; Kitko, 2001; Myers, Sweeney ve Witmer, 2016) da bu bütünsellik vurgusunun öne çıktığı görülmektedir.

Dolayısıyla bireyler yaşam tarzlarında yaptıkları olumluya dönük değişikliklerle iyilik hallerini yükseltebilir (Doğan, 2004).

Travis ve Ryan, iyilik halinin bir süreklilik üzerinde var olduğunu ve statik bir durum olmadığını öne sürmüşlerdir (Akt. Kennedy, 2014). Hales (2006), sağlıklı yaşamın statik bir durum olmadığı göz önüne alındığında, kişinin sağlığı iyileştirmek için aktif olarak çalışması gerektiğini belirtir (Akt. Oliver vd., 2018). İyilik haline yönelik yapılan tanımlar arasında bireyin aktif olduğu bir süreç olduğu ve bilinçli seçim kapasitesine yönelik pek çok tanım (Ardell, 1977; Akt. Spurr, 2009; Archer, Probert ve Gage, 1987; Akt. Jordan, 2007; Hettler, 1980; Lafferty, 1979; Akt. Oliver vd., 2018; Merriam-Webster, 2021; Myers ve Sweeney, 2006; Akt. Shannonhouse, Myers, ve Sweeney, 2016; Oxford Learners Dictionaries, 2021; Oliver, Baldwin ve Datta, 2018; Travis ve Ryan, 1981; Akt. Spurr, 2009) vurgu yapıldığı göze çarpmaktadır.

Pozitif psikolojide iyilik hali kavramı ulaşılabilecek nihai sonuç olarak görülmektedir (Schotanus-Dijkstra vd., 2015; Akt. Satıcı ve Deniz, 2017). İyilik halinin nihai bir sonuç olduğu bazı iyilik hali tanımlarında (Archer, Probert ve Gage, 1987; Akt. Jordan, 2007; Lafferty, 1979; Akt. Oliver vd., 2018; National Wellness Institute, 2021) da göze çarpmaktadır. Bu bağlamda iyilik halinin anlık bir durumdan ziyade çok boyutlu bir süreç olduğu yorumu yapılabilir.

Görüldüğü üzere iyilik haline yönelik pek çok tanım ve bakış açısı bulunmaktadır. Aynı zamanda bu yaklaşımların bazı ortak özellikleri vurguladığı da göze çarpmaktadır. Kısaca özetlenecek olursa iyilik halinin tanımında; bireye ilişkin bütünsel bir bakış açısı, bireyin aktif olarak seçimler yapması ve bu seçimlerin bireyin yaşam tarzını oluşturması iyilik halinin pek çok tanımında vurgulanan temel öğeler olduğu söylenebilir. İyilik haline yönelik bu kadar fazla bakış açısı ve tanımın olmasında bu kavramın pek çok disiplin tarafından ele alınması ve iyilik haline yönelik pek çok model geliştirilmesinin büyük ölçüde rolü bulunmaktadır.

İyilik Haline Yönelik Geliştirilen Modeller

İyilik haliyle ilgili ilk modeller tıp alanına dayanmaktadır. Tahmin edilebileceği gibi, bu modeller daha çok fiziksel sağlığı vurgulamışlardır. Hem Hettler'in (1984) hem de Ardell'in (1977) iyilik hali modelleri daha çok fiziksel iyilik halini vurgulayan modellerdir (McDonald, 2009). Ardell ve Hettler aynı zamanda Dunn tarafından ilk kez tanımı yapılmış olan iyilik haliyle ilgili kuramsal çerçevenin oluşmasını başlatmış

yazarlardır (Korkut Owen, 2016). Dunn ise iyilik hali hareketinin büyükbabası ve orijinal teorisyonu olarak kabul edilmektedir (Strohecker, 2015). Dunn tarafından iyilik hali kavramı tanımlandıktan sonra bu kavrama yönelik pek çok araştırmacının yeni tanımlamalar getirdiği ve modeller geliştirildiği görülmektedir. Bu bölümde iyilik haline yönelik hem medikal alanda hem de psikolojik danışma alanında geliştirilen bazı modellere kısaca değinilecektir.

Hettler'in Altıgen İyilik Hali Modeli (Hettler's Hexagonal Model of Wellness)

İyilik haline yönelik geliştirilmiş en bilinen modellerden birisi Amerika Birleşik Devletlerindeki bir üniversitede öğrencilerin iyilik halini artırmaya yönelik çalışmalar yapan Hettler (1976) tarafından geliştirilen altı boyutlu Altıgen İyilik Hali Modeli'dir. Hettler iyilik haline yönelik ilk model geliştirenlerdendir ve modern iyilik hali hareketinin "babası" olarak bilinmektedir (Myers ve Sweeney, 2008).

Hettler, iyilik hali modelini altı boyutlu olarak tanımlamıştır. Hettler'in Altıgen İyilik Hali Modeli'nin altı boyutu;

- Mesleki (Occupational) boyut, kişinin gerçekleştirdiği iş yoluyla yaşamındaki kişisel doyumu ve zenginleşmesi,
- Sosyal (Social) boyut; kişinin çevresine ve topluma katkıda bulunması,
- Duygusal (Emotional) boyut, kişinin duygularının farkında olması ve kabullenmesi,
- Entelektüel (Intellectual) boyut, kişinin yaratıcılığının ve zihinsel faaliyetlerinin uyarılması,
- Spiritüel (Spiritual) boyut, bireyin varoluşundaki anlam ve amaç arayışı,
- Fiziksel (Physical) boyut ise, bireyin fiziksel olarak aktif olması, fiziksel sağlığına ve gelişimine önem vermesi olarak tanımlanmaktadır (Hettler, 1976, 1980).

Bu modelde birey her boyutun birbiriyle nasıl ilişkide olduğunu ve boyutların tek tek ve bir bütün olarak iyilik haline nasıl katkıda bulunduğunu fark etmektedir (Hettler, 1976). Hettler'e (2014) göre geliştirilen modelin öncelikli odak noktası; bireylerin modelin her boyutunda yaptıkları davranışsal seçimler sayesinde yaşam sürelerinin uzamasına katkıda bulunmaktır (Akt. Jahimiak, 2016). Ayrıca Hettler tarafından 1976 yılında modele yönelik olarak bir de "Yaşam Tarzı Değerlendirme Anketi" (Lifestyle

Assessment Questionnaire) geliştirilmiş ve süreç içerisinde revize edilmiştir (Hettler, 1980).

Orijinal İyilik Hali Modeli (The Original Wellness Model)

Ardell (1977) iyilik haline yönelik beş boyutlu bir iyilik hali modeli oluşturmuştur. Bu beş boyuttan biri olan “kendi sorumluluğunu üstlenme” diğer boyutları etkileyen ve merkezde yer alan bir boyut olarak ifade edilmektedir. Modelin diğer boyutları ise; çevresel duyarlılık, beslenme bilinci, fiziksel uygunluk ve stres yönetimi olarak tanımlanır. Ardell bireylerin bu dört boyutta kendi yaşamlarının sorumluluklarını alarak iyilik hallerini yükseltebileceklerini ileri sürmüştür (Akt. Kennedy, 2014). “Orijinal İyilik Hali Modeli” (The Original Wellness Model) ismiyle anılan Ardell’in modelinde kendi sorumluluğunu üstlenmenin yer aldığı ve diğer boyutların onu çevrelediği bir çember olarak model tasvir edilmektedir. Ardell (1982) sonraki yıllarda modeli revize etmiştir ve kendi sorumluluğunu üstlenme boyutu değiştirilen modelde de merkezde yer almaya devam etmiştir (Akt. Kennedy, 2014). Ardell (2011) 1990’lı yıllarda internet sitesinde üçüncü bir modeli paylaştığını ve bu yeni modelin üç temel (fiziksel, zihinsel, anlam ve amaç) boyutta grupladığını ve bu boyutlarda toplam 14 beceri alanının olduğunu ifade etmiştir. Bu alanlar:

- Fiziksel Alan: Adaptasyon ve zorlanma, görünüş, egzersiz ve zindelik, yaşam tarzı alışkanlıkları, beslenme,
- Anlam ve Amaç Alanı: Mizah, oyun, ilişkiler, anlam ve amaç,
- Zihinsel Alan: Duygusal zeka, tam bilgi, zihinsel sağlık, etkili karar verme ve stres yönetimi (Akt. Kennedy, 2014).

Erken dönem iyilik hali hareketine önemli katkılarda bulunan Ardell, Dunn’ın kitabını (High Level Wellness) genişletmiş ve 1977’de High Level Wellness: An Alternative to Doctors, Drugs ve Disease isimli kitabını yayımlamıştır. Ardell zamanla iyilik haline yönelik bir dizi model sunmuştur (Myers ve Sweeney, 2005; Akt. Jahimiak, 2016). Ancak Ardell’in modellerinden hiçbirisi deneysel araştırmalara dayanmamaktadır, Ardell, her bireyin kendi benzersiz iyilik hali modelini yaratabileceğini öne sürmektedir (Ardell, 2011; Akt. Kennedy, 2014).

Travis'in İyilik Hali Modelleri

Travis Kuzey Amerika'da iyilik halini geliştirmeye yönelik çalışan ilk uzmanlarından ve (Miller ve Foster, 2010) dünyanın ilk iyilik hali merkezini açan kişi olmuştur (Jahimiak, 2016). Travis (1975) ilk olarak “Hastalık/İyilik Hali Süreci” (Illness-Wellness Continuum) modeli geliştirmiştir. Bu modelde iyilik hali bir çizgi üzerinde; hastalık ve iyilik halinin bir tarafta erken ölüm ve sakatlığın diğer tarafta olduğu bir süreklilik hali olarak görülmektedir (Cohen, 2010). Diğer bir ifadeyle bu modelde, merkezin sağına doğru hareket etmek artan sağlık ve iyilik hali seviyelerine işaret ederken sola doğru hareket etmek ise giderek kötüleşen bir sağlık durumu göstermektedir (Travis ve Ryan, 1981; Akt. Spurr, 2009). Travis, semptomları ve hastalık durumlarını hafifletmek için ilaçlar ve cerrahiye vurgu yapan yaygın tedavi odaklı paradigmanın bir kişiyi yalnızca nötr bölgeye getirebileceğini savunmuştur. Sağlık paradigması ise, semptomların yokluğunun ötesine geçerek yüksek düzeyde iyilik halini teşvik edecek yaşam tarzı seçimleri yapmaya doğru ilerlemeyi savunmuştur (Jahimiak, 2016).

Travis tarafından geliştirilen bir diğer iyilik hali modeli de Buzdağı İyilik Hali Modeli'dir (The Iceberg Model of Health). Bu modelde Travis, hastalık ve iyilik halinin bir buzdağının sadece görünen kısmı olduğunu gösterdiğini ileri sürmüştür. Travis' e göre hastalık ve iyilik halinin nedenlerini anlamak için yüzeyin altına bakmak gerekmektedir. Bu nedenler; yaşam tarzı ve davranış düzeyi, kültürel, psikolojik ve motivasyon düzeyleri, anlam ve maneviyat alanında daha derin, daha kök nedenleri içerir (Strohecker, 2015).

İyilik Hali Enerji Sistemi Modeli (The Wellness Energy System Model)

Travis ve Ryan, “Hastalık/İyilik Hali Süreci” modelinin yanıltıcı olabileceğini fark ederek insanların fiziksel olarak hasta olmalarının sağlıklı yaşamlara yönelmelerine engel olmayacağını belirtmişlerdir (Spurr, 2009). Bu durum üzerine Travis ve Ryan iyilik haline yönelik birlikte “İyilik Hali Enerji Sistemi Modeli”ni geliştirmişlerdir. Travis ve Ryan tarafından geliştirilen bu modelde iyilik halinin on iki boyutu şu şekildedir; kendi sorumluluğunu alma (self responsibility) ve sevgi (love), nefes alma (breathing), algılama (sensing), yemek (eating), hareket (moving), duygu (feeling), düşünce (thinking), çalışma (playing/working), iletişim (communicating), seks (sex), anlam bulma (finding meaning) ve aşkınlık (transcending) ve görme (seeing) boyutları bulunmaktadır (Travis and Ryan,

1988; Akt. Oğuz Duran, 2006). Witmer ve Sweeney'in (1992) iyilik hali çarkına benzer şekilde, Travis ve Ryan (2004) da iyilik halini, her bölümün diğerini etkilediği çok boyutlu bir çarka bölmüşlerdir (Oliver vd., 2018).

Bu modele göre iyilik hali, çevreden alınan, birey tarafından dönüştürülen ve dış dünyayı etkilemek için yeniden gönderilen enerjinin verimli bir şekilde kanalize edilmesidir (Travis and Ryan, 1981; Akt, Spurr, 2009). Travis "Hepimiz enerji transformatörüyüz" ve "Hastalık dahil tüm yaşam süreçlerimiz enerjiyi nasıl yönettiğimize bağlı" şeklinde iyilik hali enerji sistemi modelini özetlemiştir (Strohecker, 2015). Travis ve Ryan (2004), iyilik halinin farkındalık, eğitim ve büyümeyi içeren bir entegrasyon süreci olduğunu belirtmişlerdir (Akt, Miller ve Foster, 2010).

Travis ve Ryan (2004), bütünsel ve kolay anlaşılabilir bir İyilik Hali Çalışma Kitabı (Wellness Workbook) geliştirmişlerdir. Kitapta yer alan kategoriler, herkesin ilgilenebileceği terimlerle tanımlanmıştır ve mevcut iyilik hali düzeylerini ölçmek için bir çarkın yanı sıra farklı kategorilerde kendini derecelendirmek için bir değerlendirme aracı da eklenmiştir (Akt. Miller ve Foster, 2010). Travis ve Ryan'ın modelleri, önceki modellere göre daha karmaşık bir iyilik hali kavramsallaştırması sunmuştur ve önceki modeller gibi bu model de kanıta dayalı değildir (Kennedy, 2014).

İyilik Hali Çemberi Modeli (The Wheel Of Wellness)

Başlangıçta Witmer ve Sweeney tarafından "İyilik Hali Çemberi" (The Wheel Of Wellness) adıyla iyilik haline ve önlemeye yönelik bütüncül bir model olarak geliştirilmiştir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2016). Witmer ve Sweeney'in (1992) iyilik hali çemberi modeli psikoloji, antropoloji, sosyoloji, din ve eğitimden teorik bileşenleri içermektedir (Akt. Jordan, 2007). Myers, Sweeney ve Witmer'in (2000) geliştirdiği iyilik hali çemberi modeli Türkiye'de en çok bilinen iyilik hali modelidir (Korkut-Owen ve Owen, 2012; Korkut Owen 2016; Korkut-Owen vd., 2017). Witmer ve Sweeney (1992), Alfred Adler'in "Bireysel Psikolojisi", Carl Jung'un "Analitik Psikolojisi" ve Abraham Maslow'un "Hümanist Psikolojisi"nin fikirlerini ve teorik kavramlarını dikkate alarak bu modelde pek çok bakış açısını bir araya getirmiştir (Oliver vd., 2018). 1927'de Alfred Adler, zihin ve beden arasında süregelen bir karşılıklılık olduğunu ve bütün varlığın hem fiziksel hem de psikolojik kısımlarının eşit olarak beslenmesi gerektiğini ileri sürmüştür (Adler, 1954; Akt. Jordan, 2007). Bu bütüncüllük vurgusu ve Adler'in kuramı iyilik hali çemberinin teorik alt yapısının ilham kaynaklarını oluşturmuştur.

Bu modelde bahsedilen beş temel yaşam görevi bulunmaktadır. Bunlar; spiritüel yaşam (spirituality), kendini düzenleme (self-regulation), iş ve serbest zaman (work), sevgi (love) ve arkadaşlık (friendship) olarak ifade edilmiştir. Yaşam görevlerinden biri olan kendini düzenleme 12 alt alanı içermektedir. Bu alanlar; değerli olma duygusu, kontrol duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık ve başa çıkma, problem çözme ve yaratıcılık, mizah duygusu, beslenme, egzersiz yapmak, kendine bakma, stres yönetimi, cinsel kimlik, kültürel kimlik olarak ifade edilmektedir (Hattie vd., 2004; Myers vd., 2000; Myers, Sweeney ve Witmer, 2016).

Bu beş yaşam göreviyle sağlıklı bireyin özellikleri ifade edilmektedir. Bu yaşam görevleri aynı zamanda yaşam güçleriyle (aile, toplum, din, eğitim, hükümet, medya, iş/endüstri) sürekli bir olumlu veya olumsuz etkileşim içindedir (Myers ve Sweeney, 2005; Myers, Sweeney ve Witmer, 2016). İster doğal (ör. sel, kıtlık) ister insan (ör. savaşlar) kökenli olsun küresel olaylar, modelde tasvir edilen yaşam güçleri ve yaşam görevleri üzerinde bir etkiye sahiptir (Myers vd., 2000). Ek olarak bu model spiritüel yaşamı iyilik hali çemberinin en etkili ve merkezi faktörü olarak vurgulamaktadır (Oliver vd., 2018)

İyilik Hali Çemberinde yer alan her bir öge birbiriyle ilişki içerisindedir. Ögelerden herhangi birindeki değişiklik diğer alanlarda da etki ve değişikliğe sebep olmaktadır. Bütüncül ve sağlıklı bir şekilde işlevde bulunabilmek için tüm öğelere ihtiyaç vardır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2016). İyilik Hali Çemberi Modeli'nin Türkçe literatürde bazı çalışmalarda İyilik Hali Tekerleği Modeli olarak da ifade edildiği görülmektedir. İyilik Hali Çemberi Modeli üzerinden araştırmacıların elde ettiği sonuçlar bu modelden sonra Bölünemez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli'nin geliştirilmesinin önünü açmıştır.

Bölünemez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli (The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness)

Kanıta dayalı bir iyilik hali modeli olan Bölünemez Ben (Indivisible Self Model), daha önce geliştirmiş bir iyilik hali modeli olan İyilik Hali Çemberi Modeline dayanan faktör analizi çalışmalarından ortaya çıkmıştır. (Myers ve Sweeney, 2005). Amprik çalışmalar tarafından İyilik Hali Çemberi Modeli'nin desteklenmesi ve yapı olarak değiştirilmesinden sonra ortaya çıkan “Bölünemez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli” (The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness) beş alt boyuttan

oluşmaktadır. Başa çıkan benlik (coping), sosyal benlik (social), yaratıcı benlik (creative), fiziksel benlik (physical) ve temel benlik (essential) beş boyutlu yapıyı meydana getirmektedir.

Temel benlik boyutunun içerisinde; dünyayı anlamlandırma ve kendine bakma, kültürel ve cinsel kimlik, yaratıcı benlik içerisinde; düşünme, kontrol, duygu, iş ve pozitif mizah, sosyal benlik içerisinde; sevgi ve arkadaşlık, fiziksel benlik içerisinde; beslenme ve fiziksel egzersiz, başa çıkan benlik de içerisinde; gerçekçi inançlar, serbest zaman, stresle başa çıkma ve kendilik değeri bu boyutlara katkıda bulunan faktörlerdir. Ayrıca bağlamsal faktörler de bu modelde bireyi etkileyen yapılar olarak ele alınmaktadır. Aile, komşular, içerisinde bulunulan toplumun olduğu yerel bağlam; eğitim, inanç, hükümet, endüstri/işin olduğu kurumsal bağlam; politika, kültür, küresel olaylar, çevre, medya ve toplumun olduğu küresel bağlamdır. Bu bağlamlara ek olarak bir de yaşam boyunca sürekli, anlamlı ve olumlu bir şekilde değişimin olduğuna işaret eden zaman (chronometrical) bağlamı bulunmaktadır (Myers ve Sweeney, 2005). Bu bağlamlar literatür incelemelerinden ortaya çıkmıştır. Tüm bu boyutlar, sağlıklı kişilerin çevreleriyle etkin bir şekilde etkileşime girmesini sağlamaya yardımcı olmaktadır (Oliver vd., 2018).

Benlik kavramına vurgu yapan bu yeni model, insanın bütünleşik doğasının altını çizmekte ve bireyin yaşamının herhangi bir yönünde yapılan olumlu değişikliğin tüm alanlarda işleyişe katkıda bulunacağını vurgulamaktadır (Oğuz-Duran ve Tezer, 2009). İyilik Hali Çemberinden farklı olarak, geliştirilen bu yeni modeldeki bileşenlerin etkileşimi varsayımsal değil deneyseldir. Bu modelindeki faktörlerin gerçekten birbiriyle etkileşime girdiğini, bir alandaki değişikliğin diğer alanlarda katkıda bulunacağını veya değişime neden olacağını yapılan deneysel çalışmalara dayanarak modeli geliştiren araştırmacılar biraz daha kesin olarak ifade etmektedirler (Myers ve Sweeney, 2008).

İyilik Hali Yıldızı Modeli

Korkut-Owen ve Owen (2012) tarafından geliştirilen “İyilik Hali Yıldızı Modeli” Türkiye’ye özgü geliştirilen ilk iyilik hali modelidir. Beş boyuttan oluşan modelin ismi; dilimizdeki yıldızın parlak-sönük olma benzetmesinden gelmektedir. Modeldeki beş boyut yıldızın her bir köşesiyle rahatça ifade edilebileceği ve yıldız metaforunun modelin uygulamasında kolaylık sağlayacağı düşünülmüş ve oluşturulmuştur.

İyilik Hali Yıldızı Modeli; fiziksel, psikolojik-duygusal, entelektüel-mesleki, sosyal ve spiritüel iyilik hali olmak üzere beş boyuttan meydana gelmektedir. Tüm boyutlar birbirleriyle ilişki içerisinde olup birbirini etkileyebilmektedir. Bireyin yıldızının tüm boyutlarının aktif olmasıyla birlikte iyilik hali yıldızı oluşmaktadır. Bireyin yıldızının her boyutunun belli bir ölçüde birey için doyurucu olması yıldızın parlaması metaforuna işaret ederken, yıldızın boyutlarının bir ya da birkaçının birey için yeterince doyurucu olmaması ise yıldızın sönük olması metaforuna işaret edebilmektedir. Her boyut için 10 sorunun yer aldığı iyilik hali yıldızı; anket ya da danışanla konuşularak tamamlanabilir, sonuçlar yıldız metaforu üzerinde kolaylıkla görselleştirilebilir. (Korkut-Owen ve Owen, 2012).

Görüldüğü üzere İyilik Hali Yıldızı Modeli, Türk kültürüne özgü geliştirilmesi, uygulamasının ve değerlendirilmesinin pratik, kolay ve anlaşılır olması gibi pek çok avantaj sunmaktadır. Söz konusu modele dayalı olarak üniversite öğrencilerine yönelik bir de ölçek (Korkut Owen, 2016) geliştirilmiştir. Ölçeği alt boyutlarının adlandırılmasında fiziksel ve sosyal boyutta isim değişikliğine gidilmezken, entelektüel/mesleki yerine bilişsel, psikolojik/duygusal yerine duygusal ve spiritüel yerine de “yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma” şeklinde isim değişikliğine gidilmiştir (Korkut Owen, 2016).

İyilik Hali ve Önleme İlişkisi

Önleme çalışmalarında, büyük ölçüde zayıflıkların düzeltilmesine odaklanılmasından çok sistematik olarak yetkinlik kazandırmaya odaklanılmaktadır (Seligman, 2002). Benzer bir şekilde iyilik hali programları da sorunlu davranışlara odaklanmak yerine bireylerin sağlıklı yaşam tarzı geliştirmesine odaklanmaktadır (Petosa, 1984; Akt. Wagstaff, 1997). Görüldüğü üzere iyilik hali ve önleme kavramları hedefleri ve uygulamaları itibarıyla birbiriyle örtüşen kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Önlem kelime manası olarak Türk Dil Kurumunun Güncel Türkçe Sözlüğünde “Kötü veya yanlış bir şeyi önleyecek yol, tedbir” olarak ifade edilmektedir (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2021). Önleme, kelimenin tam anlamıyla, bir şeyin olmasını engellemek anlamına gelmektedir (Romano ve Hage 2000). Önleme kavramı ve çalışmaları ilk olarak halk sağlığı alanında ortaya çıkmıştır (Korkut Owen, 2017). Yüz elli yıl önce Londra’da gerçekleşen ve pek çok insanın yaşamını kaybettiği kolera

salgınında hastalığın sudan kaynaklandığını fark eden ve kuyuyu kapatan Jhon Snow salgının durdurulmasını sağlamıştır. Bir başka etkileyici örnek ise mikrop kavramının bilinmediği yıllarda Budapeşte'deki bir kadın doğum kuruluşunda çalışan Semmelweis'in doğuma girecek herkese ellerini on dakika yıkamaları gerektiğini söyleyerek bebek ölümlerinde ve hastalıklarında olağanüstü bir düşüş yaşanmasını sağlamıştır (Albee, 2000).

Halk sağlığı alanına yönelik yapılan tanımda Caplan (1964) temel, ikincil ve üçüncül olmak üzere önleyici yaklaşımları ayırmıştır. Temel önleme; henüz etkilenmemiş kişileri hedef alan ve tüm sağlık bozukluklarının ortaya çıkmasını, tekrar etmesini engellemeye yönelik çalışmalardır. Temel önleme diğer ikincil ve üçüncül önleme çalışmalarının atası olarak kabul edilmektedir. İkincil önleme; henüz gerçekleşmiş olayların etkisinin süre ve sayı olarak artmaması adına gerçekleştirilen çalışmalardır. Üçüncül önleme ise ortaya çıkan sorunların sonuçlarını tedavi etmeyi amaçlamaktadır. Caplan'ın tanımlamış olduğu bu üç düzey önleme modeli fiziksel hastalıklar özelinde geliştirildiği için ruh sağlığı alanında uygulanırken sorunlar yaşanabilmektedir. Çünkü fiziksel hastalıkların aksine birçok psikolojik kökenli rahatsızlığın kaynağını belirlemek her zaman mümkün olmamaktadır (Akt. Korkut Owen, 2017).

Yirmi birinci yüzyılda, hastalıklara yönelik birincil önleme ve bireylerin kendini gerçekleştirmeleri yolunda bir değişim ajanı olarak iyilik halinin geliştirilmesine yönelik ilgi gittikçe artmaktadır (Jahimiak, 2016). Mevcut ruh sağlığı sisteminin süregelen yetersizlikleriyle ilgili artan endişeler, birincil önleme ve iyilik hali kavramları temelinde alternatif yaklaşımlara ihtiyaç duyulduğuna dair fikir birliğine varılmıştır (Cowen ve Durlak, 2000). Önlemeye yönelik ilginin artmasında rol oynayan faktörlerden biri de sağlık bakım maliyetleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ardell ve Tager (1982), iyilik halinin sağlık bakım maliyetlerini büyük ölçüde azaltma olasılığına sahip bir konu olduğunu ifade etmişlerdir (Akt. Wagstaff, 1997). Büyüyen sağlık maliyetleriyle birlikte hastalıkları önlemenin bir yolu olarak hedef kitlelerin sağlıklı kalmaları veya sağlık düzeylerini iyileştirmeleri yönünde destekleme ihtiyacı artmıştır (Miller ve Foster, 2010). Kronikleşen hastalıkların tedavi süreci zor ve maliyetli olmaktadır. Önleyici programlar sayesinde hem fiziksel hem de ruhsal hastalıklar kronikleşmeden önlenebilmektedir (Doğan, 2004; 2008).

Önleyici çalışmalar, programlı bir şekilde bireylerin karşılaşılabileceği sorunları engellemeyi ve yeterliklerini geliştirip zenginleştirmeyi amaçlamaktadır (Korkut Owen, 2020). Gerçekleştirilen önleyici çalışmalar sonucunda bireylerin kazandığı becerileri

yaşamlarında uygulamaları ve alışkanlığa dönüştürmeleri gerekmektedir. Doğan'a göre (2006) bireylerin yaşam tarzları ile iyilik halleri yakından ilişkilidir. Sürdürülmekte olan yaşam tarzı bireylerin kendi seçimleri doğrultusunda inşa edilmektedir. Dolayısıyla bireylerin yaşam tarzlarında değişiklikler yapmaları sağlanarak iyilik hallerini arttırabilecekleri ifade edilmektedir. Sağlıklı yaşam biçimleriyle pek çok hastalık önlenebilmektedir (Korkut Owen ve Demirbaş Çelik, 2018).

Yetişkinlikte meydana gelen çoğu hastalığın aslında etkili yaşam tarzları ile önlenebileceği yapılan çalışmalar tarafından gösterilmektedir (Korkut Owen ve Demirbaş Çelik, 2018). Her yaş döneminde önem arz etmekle birlikte gelişimin çok daha hızlı olduğu çocukluk ve ergenlik döneminde iyilik halinin geliştirilmesi önem taşımaktadır. Bu dönemde gerçekleştirilen önleme çalışmaları en büyük etkiyi göstermekte ve edinilen tutumlar sayesinde ileride ortaya çıkabilecek ciddi sağlık problemleri önlenebilmektedir (Korkut-Owen vd., 2017; Korkut Owen, 2020; Korkut Owen vd., 2018).

Ergenlik döneminde fiziksel, duygusal ve çevresel olarak bir dizi değişimler yaşandıkça bu durum gençlerde olumlu ve olumsuz stres faktörlerine neden olmaktadır. Ergenler gelişimlerine eşlik eden bu zorlu değişimlerle mücadele ederken genellikle madde kullanımı, suça yönelme gibi olumsuz davranışlara yönelebilmektedir. Bu sebeple ergenlik döneminde gençleri destekleyecek ve uyum sağlamalarına katkı getirecek faktörleri anlamak önemlidir (Mcknight vd., 2002). Ergenlik döneminde riskli davranışlar artma eğilimi gösterebilmektedir. Ortaya çıkan bu tarz sorunlardan ötürü hem gençlerin gelişimleri hem de ülke ekonomisi olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Dolayısıyla bu dönemde ergenlere yönelik olarak yapılacak olan koruyucu ve önleyici müdahalelerin okullarda arttırılmasına ihtiyaç vardır (Erbaş, 2017). Önleme yaklaşımına göre erken yaşlardan itibaren bireylere gelecekte karşılaşılabilecekleri risklere yönelik beceri kazandırmak gerekmektedir. Bireylere erken yaşlardan itibaren gelişim dönemleri göz önünde bulundurularak, sistematik bir şekilde yetkinlik kazandırılacak en önemli ortamlardan biri de okul olarak karşımıza çıkmaktadır. Korkut Owen (2020) da önleyici çalışmalar için okulların en ideal yerlerden biri olduğunu ifade etmektedir. Ancak ilgili literatür incelendiğinde hem yurt içinde hem de yurt dışında ergenlere yönelik iyilik hali odaklı müdahale programlarının sayıca az (Erbaş, 2017; Mills ve McBride, 2016; Omizo, Omizo ve D'Andrea, 1992; Pikul, 2015; Smith-Adcock vd., 2008; Tejero, 2011; Wagstaff, 1997; Wirt, 2012) olduğu görülmektedir.

İyilik hali paradigması, önleme, seçim fenomeni ve insan işleyişinin optimizasyonunu vurgulayan gelişimsel bir vurguyu içermektedir (Myers,

1991).Gelişimsel müdahalelerin odak noktası, bireylerin normal gelişimsel zorluklar ve görevlerle müzakere etmelerine ve bunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmaktır. Amaç, bireylerin yaşamla etkili bir şekilde başa çıkmak için gerekli becerileri öğrenmelerine ve bütünleştirmelerine yardımcı olmak ve nihai hedef, her insan için gelişim potansiyelini optimize etmektir (Myers, 1991).

Son yıllarda PDR alanında gelişimsel ve önleyici çalışmalar yapmak giderek daha da değer kazanmaktadır (Korkut Owen vd., 2018). Psikolojik danışmanlar gelişimsel ve önleyici müdahaleler yoluyla iyilik halini desteklemeyi ve teşvik etmeyi amaçlamaktadır (Myers ve Sweeney, 2008). İyilik hali ile önleme kavramları bireylere yönelik sistematik bir şekilde yetkinlik kazandırma, gelişimsel anlayışla hareket etme, edinilen yetkinliklerin yaşam tarzına dönüştürülerek ileride ortaya çıkabilecek sorunlara karşı koruyucu olması gibi benzer amaçlara sahip iki kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Fakat iyilik haline yönelik gerçekleştirilen çalışmalar incelediğinde araştırmaların daha çok betimsel olarak gerçekleştirildiği (Ağaoğlu, 2012; Çamurlu, 2018; Çolak vd., 2018; Crose vd., 1992; Deniz, 2019; Doğan, 2004, 2006b, 2006a, 2008; Gürkan, 2014; Hermon ve Hazler, 1999; Hollingsworth, 2009; Hutchinson, 1996; Kasapoğlu, 2013; Koçak, 2020; Korkut Owen vd., 2018, 2017; McDonald, 2009; Mert ve Kahraman, 2019; Myers, Willse ve Villalba, 2011; Öcalan vd., 2020; Oğuz-Duran ve Tezer, 2009; Pekçetin ve İnal, 2018; Preskitt vd., 2015; Rayle ve Myers, 2004; Sarı, 2003; Satıcı ve Deniz, 2017; Tatar ve Myers, 2010) temel ve ikincil önlemeyi amaçlayan iyilik hali programlarının görece daha az olduğu göze çarpmaktadır (Askegaard, 2000; Beauchemin, 2015; Jahimiak, 2016; Jankowski-Koch, 2014; Jordan, 2007; Kayış, 2017; Mills ve McBride, 2016; Murphy, 2013; Myers, 2003; Oğuz Duran, 2006; Omizo, Omizo ve D'Andrea, 1992; Özü, 2010; Perry, 1988; Pikul, 2015; Smith-Adcock vd., 2008; Tejero, 2011; Villalba ve Myers, 2008; Wagstaff, 1997; Wirt, 2012). İlgili literatür incelendiğinde iyilik haline yönelik gerçekleştirilen çalışmaların daha çok üniversite öğrencilerine yönelik olduğu (Ağaoğlu, 2012; Askegaard, 2000; Beauchemin, 2015; Çolak vd., 2018; Doğan, 2004; 2006b; 2006a; Gürkan, 2014; Hermon ve Hazler, 1999; Jahimiak, 2016; Kasapoğlu, 2013; Kayış, 2017; Koçak, 2020; Mert ve Kahraman, 2019; Öcalan vd., 2020; Oğuz Duran, 2006; Sarı, 2003) ortaokul öğrencilerine yönelik çalışmaların ise sınırlı olduğu görülmektedir (Deniz, 2019; Kars vd., 2019; Tatar ve Myers, 2010). Gerçekleştirilen literatür taramalarında ortaokul öğrencilerine yönelik hazırlanmış çevrim içi iyilik hali psikoeğitim programlarına rastlanılmamıştır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, çalışma grubu, Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı'nın alt yapısı ve tasarım süreci aktarılmıştır. Ayrıca veri toplama sürecinde kullanılan araçlar ve elde edilen verilerin analizine yönelik bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ÇİİHPP'nın ergenlerin iyilik hali düzeylerine etkisini test etmek üzere hazırlanmış olup yarı deneysel bir çalışma olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacına uygun olarak 2x3'lük karma (split-plot) desen kullanılarak deney ve kontrol grupları seçkisiz (random) olarak atanmıştır. Araştırmada ergenlere yönelik uygulanan ÇİİHPP ile ergenlerin iyilik hali düzeylerini arttırmak amacıyla deney ve kontrol gruplarından oluşan; ön test, son test ve izleme ölçümlerinin yapıldığı yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenini ergenlerin iyilik hali düzeyleri (Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği Ergen Formunun Fiziksel ve Duygusal Sağlık alt faktöründen alınan puanlar) oluştururken bağımsız değişkenini ise deney grubuna uygulanan ÇİİHPP oluşturmaktadır. Bu araştırmada kullanılan deneysel desen Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Araştırma Deseni

Grup	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme
Deney	KBF, BFİHÖ-EF	Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı	KBF, BFİHÖ-EF	KBF, BFİHÖ-EF
Kontrol	KBF, BFİHÖ-EF	İşlem Yok	KBF, BFİHÖ-EF	KBF, BFİHÖ-EF

KBF: Kişisel Bilgi Formu, BFİHÖ-EF: Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği-Ergen Formu

Araştırmada deney grubuna; psikoeğitim programının tanıtıldığı ve yapılandırmanın yapıldığı bir ön oturum, psikoeğitim uygulamalarının gerçekleştirildiği altı oturum ve programdan elde edilen beceriler ile programın değerlendirildiği bir son

oturum olmak üzere toplamda sekiz oturumluk bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu süre zarfında kontrol grubu için herhangi bir işlem gerçekleştirilmemiş olup deney grubuna yapılan işlemlerin bitmesinin ardından bir ay sonra her iki gruba da izleme ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Ayrıca psikoeğitim çalışma grubuna katılan öğrencilerden sekiz haftalık çalışma sonunda psikoeğitimi ve grup liderlerini değerlendirmeleri amacıyla bir de “Psikoeğitim Değerlendirme Formu” doldurmaları istenmiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim ve öğretim yılında Konya’nın Selçuklu İlçesinde bulunan bir ortaokulda öğrenim görmekte olan 12 öğrenci (6 deney/6 kontrol grubu olmak üzere) oluşturmaktadır. Çalışma grubunun seçildiği okuldaki öğrencilerin sosyo-ekonomik durumları çoğunlukla alt veya orta seviyededir. Öğrenci velilerinin daha çok ilköğretim mezunu olduğu; öğrencilerin annelerinin çoğunlukla ev hanımı, babalarının mesleklerinin ise daha çok işçi grubu olduğu söylenebilir.

Kişisel Bilgi Formu’nda araştırmanın deney grubuna katılan dört öğrenci ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerinin “orta” düzeyde olduğunu, iki öğrenci de “alt” düzeyde olduğu belirtmişlerdir. Deney grubundaki öğrencilerin kardeş sayıları incelendiğinde; bir öğrencinin tek çocuk olduğu, bir öğrencinin üç kardeş olduğu geriye kalan öğrencilerin ise iki kardeş oldukları görülmüştür. Babalarının eğitim düzeylerinin sorulduğu soruya ise deney grubundaki öğrencilerden biri “bilmiyorum” yanıtı verirken iki öğrenci ortaokul, iki öğrenci ilkokul bir öğrenci de üniversite cevabını vermiştir. Deney grubundaki öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyine verdiği yanıtlar incelendiğinde; üç öğrencinin annesinin ilkokul, bir öğrencinin annesinin lise, bir öğrencinin annesinin de üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Kontrol grubuna ilişkin Kişisel Bilgi Formu’ndan elde edilen bilgiler incelendiğinde ise üç öğrencinin algılanan sosyo-ekonomik düzeylerinin “alt” düzeyde olduğu üç öğrencinin de “orta” düzeyde olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin kardeş sayıları incelendiğinde; iki öğrencinin bir kardeşi, üç öğrencinin iki kardeşi bir öğrencinin de üç kardeşi olduğu görülmüştür. Kontrol grubundaki öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyine verdiği yanıtlar incelendiğinde; iki öğrencinin annesinin ilkokul, bir öğrencinin annesinin ortaokul ve üç öğrencinin annesinin de lise mezunu olduğu görülmektedir. Babalarının eğitim düzeylerinin sorulduğu soruya ise kontrol

grubundaki öğrencilerden üç öğrencinin ilkokul, bir öğrencinin ortaokul, iki öğrencinin de lise cevabı verdikleri gözlenmiştir.

Çalışmanın planlandığı dönemde Kovid-19 pandemisi nedeniyle eğitim faaliyetlerinin tamamen uzaktan devam ettirilmesi ve öğrencilerin sağlığının riske atılmaması adına gerçekleştirilecek çalışmanın uzaktan yapılmasına karar verilmiştir. Uzaktan çevrim içi bir şekilde gerçekleştirilen ÇİİHPP'na yönelik çalışma grubunun seçilebilmesi için 2020-2021 eğitim ve öğretim yılında gerekli izinler alındıktan sonra araştırmacının görev yaptığı okulda tüm altıncı sınıf öğrencilerine yönelik olarak veli sosyal medya gruplarında araştırma hakkında bilgilendirme yapılmış olup öğrencilerin doldurmaları için “BFİHÖ-EF” ve “Kişisel Bilgi Formu” çevrim içi olarak gönderilmiştir. Araştırmanın deney ve kontrol grubunu oluşturabilmek için iyilik hali puanları ortalamasının bir standart sapma altında yeterli gönüllü sayısına ulaşamadığı için büyük çoğunluğu ortalamasının altında ya da ortalamaya yakın olan 12 öğrenci seçkisiz (random) bir şekilde deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Çalışma grubuna ilişkin bazı bilgiler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Çalışma Grubunun Cinsiyet ve Sınıf Dağılımı

Grup	Cinsiyet		Sınıf	Toplam
	Kız	Erkek		
Deney	3	3	6	6
Kontrol	4	2	6	6
Toplam	7	5		12

Tablo 2 de görüldüğü üzere araştırmanın deney grubunu üç kız ve üç erkek oluşturmaktadır. Çalışmanın kontrol grubu ise dört kız ve iki erkek oluşturmaktadır. Deney ve kontrol grubuna seçilen tüm öğrenciler altıncı sınıf seviyesindedir.

Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı

Araştırmacı tarafından tasarlanan ve uygulanan ÇİİHPP'nın tasarım süreci Nazlı'nın (2014) önermiş olduğu 2 adımda gerçekleştirilecektir. Bu adımlar programın alt yapısının hazırlanması ve programın tasarım sürecidir.

Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı'nın Alt Yapısının Hazırlanması

Programın alt yapısı hazırlanırken öncelikli olarak felsefi temeli ve kuramsal yaklaşımı belirlenmiştir. ÇİİHPP tasarlanmadan önce felsefi temel olarak hümanist akımdan, kuramsal olarak daha çok Myers, Sweeney ve Witmer'in (2000) geliştirdiği iyilik hali çemberi modeli, Myers ve Sweeney (2005) tarafından geliştirilen "Bölünemez Benlik: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli" ve Korkut-Owen ve Owen (2012) tarafından geliştirilen "İyilik Hali Yıldızı Modeli" esas alınmıştır. Ayrıca bilişsel-davranışçı kuram ve birey merkezli psikolojik danışma kuramından da faydalanılmıştır. Geliştirilmesi planlanan programın içeriğinin belirlenmesinde iyilik hali modellerinden, psikoeğitim sürecinin uygulamasında ve içeriğin öğrencilere aktarılmasında birey merkezli psikolojik danışma kuramından ve bilişsel-davranışçı kuramdan yararlanılmıştır.

MEB'in 14 Ağustos 2020'de yayımladığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği ve 30 Mayıs 2017'de yayımlanan Okul Sağlığı Hizmetleri Genelgesi incelenmiş amaç ve içerik olarak geliştirilen ÇİİHPP'nin mevzuatta belirtilen hedeflere katkı sağlayacak nitelikte olması amaçlanmıştır. Araştırmanın gerçekleştirildiği okulun çevresel özellikleri, öğrencilerin gelişim dönemi özellikleri ve sosyo-kültürel özellikleri programın tasarım sürecinde dikkate alınmıştır. Çalışmanın gerçekleştirildiği ortaokulun son iki yılına ait Rehberlik İhtiyaç Belirleme Formları'nın (RİBA) öğretmen, öğrenci ve velilere ait sonuçları incelenmiştir. Ayrıca sınıf rehber öğretmenleri başta olmak üzere okulda görevli öğretmen ve idarecilerden öğrencilerin ihtiyaçlarının belirlenmesi konusunda bilgi alınmıştır. Araştırmacının son bir yılda gerçekleştirdiği veli eğitimlerinde ve katıldığı veli toplantılarında "Sizce öğrencilerimizin hangi becerileri edinmeleri için desteğe ihtiyacı vardır?" sorusu velilere yöneltilmiştir. Yapılan inceleme ve görüşmeler doğrultusunda öğrencilerin en fazla iletişim, verimli ders çalışma, zamanı verimli kullanma, olumlu arkadaş çevresi edinme, problem davranışların azaltılması ve kendini tanıma konularında desteğe ihtiyacı olduğu gözlenmiştir.

ÇİİHPP geliştirilmeden önce iyilik haline yönelik geliştirilen programlarının (Erbaş, 2017; Jahimiak, 2016; Kayış, 2017; Oğuz Duran, 2006; Özü, 2010; Villalba ve Myers, 2008) yapısı, içeriği, süresi, etkinlikleri ve eğitim süreci incelenmiştir. Ayrıca bilişim teknolojilerinden faydalanılarak yapılan çalışmalar (Buğa, 2015; Doğan, 2011; Nijhof vd., 2012) da süre, uygulama yöntem ve sağladığı imkanlar açısından incelenmiştir. Programın alt yapısı hazırlanırken çevrim içi bir şekilde gerçekleştirilecek psikoeğitim programında; öğrencilerin uygulama sırasında sorun yaşamamaları, seçilen

web aracının gerçekleştirilecek olan programa uygunluğu, sağladığı imkanların neler olduğu gibi ölçütler dikkate alınmıştır. Uygulama öncesinde pek çok uzaktan eğitim aracı değerlendirilmiş seçenekler arasından öğrencilerin en çok aşına olduğu ve kullanmakta sıkıntı yaşamayacağı uygulamanın seçilmesine özen gösterilmiştir. Uygulama öncesinde çalışma grubuyla benzer gelişim dönemi özellikleri gösteren sekiz öğrenci ile üç oturumluk pilot çalışma yapılmıştır. Pilot çalışmalar sırasında edinilen gözlemler ve çalışmaya katılan öğrencilerin görüşleri doğrultusunda program süre, içerik, katılımcı sayısı gibi faktörler açısından yeniden gözden geçirilmiştir.

Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı'nın Tasarım Süreci

ÇİİHPP bir ön oturum, altı psikoeğitim oturumu ve bir de son oturum olmak üzere toplamda sekiz oturumdan oluşmaktadır. ÇİİHPP'nin alt yapısı hazırlandıktan sonra tasarım sürecinde; kazanım, içerik, süreç ve değerlendirme öğeleri temel alınarak program tasarlanmıştır. Psikoeğitim programının kazanımları yazılırken Wellman ve Moore'un taksonomisinden (algılama, kavrama ve genelleme) faydalanılmıştır (Nazlı, 2014).

Kazanımlar:

Ön Oturum:

- Programın içeriğini, amacını ve sürecin nasıl işleyeceğini fark eder.
- Oturumlar sırasında uyulması beklenen kuralları fark eder.

1. Oturum:

- Sağlıklı yaşam ile doğru beslenmenin ilişkisini fark eder.

2. Oturum:

- Serbest zamanlarını değerlendirebileceği etkinlikleri fark eder.
- Serbest zamanlarını nasıl planlayabileceğini fark eder.

3.Oturum:

- Yaşadığı duyguları fark eder.

4.Oturum:

- Sağlıklı iletişim öğelerini fark eder.
- İletişim kurarken yapılan doğru ve yanlış davranışları fark eder.

5.Oturum:

- Arkadaşlık ilişkilerini nasıl geliştirebileceğini fark eder.

6.Oturum:

- Kendisinin ve arkadaşlarının güçlü yönlerini fark eder.

Son Oturum:

- Programın ve elde edilen kazanımların değerlendirilmesi.

İçerik: ÇİİHPP’nda içerik olarak öğrencilere iyilik halini yükseltecek becerileri fark etmeleri ve öğrenmelerini amaçlayan konular hakkında etkinlikler yapılmıştır. Ön oturumda öğrencilerin psikoeğitim programının ne olduğu, içeriği, amacı, hedefleri ve grup kuralları konusunda bilgi sahibi olmaları hedeflenmiştir. Psikoeğitim kısmında ise öğrencilerin sağlıklı beslenme, serbest zamanı verimli bir şekilde değerlendirme, duyguları fark etme, iletişim, arkadaşlık ilişkilerinin geliştirilmesi ve güçlü yanlarını tanıma konularında bilgilendirme ve etkinlikler yapılmıştır. Son oturumda ise psikoeğitim süreci değerlendirilerek elde edilen kazanımların yaşama aktarılması ve sürekliliğinin sağlanması üzerine etkinlikler yapılmıştır. ÇİİHPP’da tüm oturumlarda işlenen konu başlıkları aşağıda kısaca sunulmuştur.

- Ön Oturum: Psikoeğitimin Tanıtılması, Yapılandırılması ve Grup Kurallarının Belirlenmesi
- Birinci Oturum: Sağlıklı Beslenme
- İkinci Oturum: Serbest Zaman
- Üçüncü Oturum: Duygular
- Dördüncü Oturum: İletişim
- Beşinci Oturum: Arkadaşlık İlişkileri
- Altıncı Oturum: Güçlü Yanları Fark Etme
- Son Oturum: Psikoeğitim Sürecinin Değerlendirilmesi ve Sonlandırma

Süreç: Deney grubu ile haftada bir gün olarak 8 oturum boyunca uzaktan çevrim içi olarak bir araya gelinmiştir. Psikoeğitim sürecinde bir araya gelebilmek için ZOOM uygulamasında faydalanılmıştır. Uygulama sırasında oturumlardan önce velilerin bulunduğu sosyal medya grubuna öğrencilerin katılımları için link gönderilmiş olup

öğrenciler dışında başka katılımcıların link aracılığıyla dahil olmasını engellemek için uygulamanın bekleme odası özelliği kullanılmıştır. Veliler tarafından verilen sözlü ve yazılı izinler doğrultusunda öğrenciler kameralarını uygulama sırasında istedikleri zaman açıp kapatmışlardır.

Süreç içerisinde öğrencilerin dikkatini çekmek için giriş kısmında ısınma oyunlarından, konuyla ilgili kısa animasyon ve fotoğraflardan yararlanılmıştır. Konu hakkında bilgilendirmenin en fazla 10 dakika olacak şekilde kısa olmasına dikkat edilmiş ve öğrencilere konuların aktarılmasında; soru-cevap, çizimler, web 2.0 araçları, etkileşimli oyunlar, tartışma, beyin fırtınası gibi yöntemlerden faydalanılmıştır. Oturum sonlarında kimi zaman lider tarafından kimi zaman da hem lider hem de öğrenciler tarafından kısa özetlemeler yapılmıştır. Her kazanıma ilişkin her oturumun sonunda öğrencilerin kolayca uygulayabileceği, dikkat çekici ev ödevleri verilmeye çalışılmış olup bir sonraki oturumun başında ev ödevlerine ilişkin öğrencilerin dönütleri alınmıştır. Psikoeğitim oturumları 35 dakika yapılmış olup ev ödevlerine ilişkin soruların fazla olduğu bazı oturumlar 5 dakika kadar uzatılmıştır. Tüm ev ödevlerinde öğrencilerin aile bireyleri ile öğrendiklerini paylaşmaları ve aile bireylerinin katılımı teşvik edilmiştir. Çoğu zaman oyun formatında verilen ev ödevlerinin aile bireyleriyle birlikte küçük bir yarışma düzenlenerek yapılması istenmiştir.

Değerlendirme: ÇİİHPP'nin etkililiğini değerlendirmek amacıyla BFİHÖ-EF'nin Fiziksel ve Duygusal Sağlık alt boyutundaki ölçek maddelerinden faydalanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının kullanıldığı araştırmada ön-test, son-test ve izleme ölçümleri yapılmıştır. İzleme ölçümünü gerçekleştirmek için deney grubuyla gerçekleştirilen çalışmanın bitiminin ardından bir ay beklenmiş ve bu süre sonunda her iki gruba da izleme ölçümü yapılmıştır. Aynı zamanda deney ve kontrol grubu tarafından “Kişisel Bilgi Formu” doldurulmuş olup deney grubundan psikoeğitim sürecini değerlendirebilmesi için bir de “Psikoeğitim Değerlendir Formu” doldurulması istenmiştir.

ÇİİHPP tasarlandıktan sonra PDR alanında görev yapan iki akademisyen ve sahada görev yapan üç okul psikolojik danışmanı tarafından geliştirilen programa yönelik değerlendirmeleri alınmıştır. Alanda çalışan akademisyenlerin; programın içeriğinin öğrencilerin gelişim dönemlerine uygun olması, dikkat çekici etkinlikler aracılığıyla öğrencilere kazanımların aktarılması, ev ödevi sürecine ailenin dahil edilmesi gibi önerileri dikkate alınmıştır. Sahada çalışan psikolojik danışmanlardan biri programın

süresinin aynı kalması gerektiğinin ifade ederken diğer iki psikolojik danışman programının süresinin kısaltılmasını, gerekirse bazı kazanımların çıkarmasını önermiştir. Ayrıca sahada çalışan psikolojik danışmanlar öğrencilerin canlı derslerde yaşadığı bazı zorlukları ifade etmiş ve programın bunlara dikkat edilerek planlaması ve uygulanması gerektiğini belirtmişlerdir.

Pilot uygulamalar sırasında öğrencilerin teknik konularda sıkıntı yaşamadığı, kullanılan çevrim içi uygulamaya hakim oldukları görülmüştür. Ancak tüm öğrencilerin mikrofonları açık olduğunda aynı anda konuşmaya başlamalarının sıkıntı yarattığı gözlenmiştir. Ayrıca programın süresinin uzunluğu hakkında da öğrenciler tarafından görüş bildirilmiş olup süresinin canlı derslerle aynı olması (30 dakika) yönünde talepler alınmıştır. Pilot oturumlara katılan öğrencilerin görüşleri, araştırmacının gözlemleri, alan uzmanlarından ve sahada çalışan psikolojik danışmanlardan alınan dönütler doğrultusunda geliştirilen programın öğrencilerin gelişim dönemlerine uygun, açık ve anlaşılır olabilmesi için gerekli düzeltmeler yapılmıştır. ÇİİHPP'nın planına (EK 15) yer verilmiştir.

Deneyisel İşlem ve Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından veriler toplanmadan ve psikoeğitim süreci başlamadan önce gerekli izinler alınmıştır. Öncelikle Ankara Üniversitesi'nin Etik Kurulu'ndan daha sonra Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmış olup gerçekleştirilecek uygulama ve çalışma için okul idaresi ve rehberlik hizmetleri yürütme kurulu bilgilendirilmiştir. Okulların yüz yüze olarak açık olmadığı derslerin uzaktan yürütüldüğü bir dönemde veri toplanmak zorunda olduğu için veriler internet ortamında oluşturulan formlar vasıtasıyla toplanmıştır. Araştırmacının görev yapmış olduğu okulun bütün 6. sınıf veli sosyal medya gruplarından tüm velilere kısa mesaj gönderilerek araştırma hakkında bilgi verilmiş ve veri toplama aracının linki gönderilmiştir. 6. Sınıfa devam eden toplam 200 öğrenciden 110'u doldurmuş olup gönüllü öğrencilerle ve velileriyle iletişime geçilerek araştırma hakkında tekrardan bilgi verilmiştir. Araştırma için yeterli katılımcı sayısına ulaşıldıktan sonra velilerle yüz yüze görüşülmüş ve araştırmaya yönelik sözlü ve yazılı izinleri alınmıştır. Gönüllü öğrenciler arasından seçkisiz olarak deney ve kontrol grubunun atanmasının ardından psikoeğitim çalışmalarına başlanmıştır. Deney grubuyla gerçekleştirilen psikoeğitim oturumlarının aşağıda özetlenmiştir.

Ön Oturum

Grup lideri öncelikle öğrencilere kendini tanıtmıştır. Ardından ÇİİHPP hakkında öğrencileri bilgilendirmiş ve gelen sorulara yönelik açıklamalarda bulunmuştur. Lider; psikoeğitim programının içeriğine, nasıl yürütüleceğine, ne sıklıkla yapılacağına, sürecin ne zaman biteceğine, ev ödevleri ve sürecin nasıl işleyeceğine dair grubu bilgilendirdikten sonra ısınma oyununa geçmiştir. Öğrenciler arasında bir kaynaşma ortamı sağlamak ve öğrencilerin birbirleriyle tanışmaları için “Resmimden Söyle” ısınma etkinliği yapılmıştır.

Isınma etkinliğinin ardından grup lideri hazırlamış olduğu fidan metaforunu (EK 1) öğrencilerin ekranıyla paylaşmıştır. Fidan metaforu üzerinden grup kurallarının gerekliliği ve grup için hangi kuralların belirlenebileceği öğrencilerle birlikte konuşulmuştur. Öğrencilere bir fidanın sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişebilmesi için nelere ihtiyaç duyabileceği sorusu yöneltilerek öğrencilerin fikirleri almıştır. Ardından bir fidanın büyüyüp gelişebilmesi için bazı koşullara ihtiyaç duyduğu gibi psikoeğitim grubumuzun da sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi ve verimli olabilmesi için bazı koşulların sağlanması gerektiği öğrencilere açıklanmıştır. Daha sonra seçilen kurallar oylamaya sunularak grubun beş ortak kuralı belirlenmiştir.

Grup kurallarının kalıcılığını sağlamak amacıyla lider kullanılan programın sanal tahtasına elini çizmiş ve her bir parmağına grup tarafından belirlenen kuralların yazılacağını öğrencilere ifade etmiştir. Öğrencilere ev ödevi olarak kendi ellerini çizerek (ya da farklı şekillerde) belirlenen grup kurallarını yazmaları ve grubun sanal panosunda (çalışma kapsamında sanal pano olarak padlet web 2 aracı grup dışından birilerinin erişemeyeceği şekilde şifre konularak kullanılmıştır ve EK 2’de grubun sanal panosuna ait görsel paylaşılmıştır.) paylaşımları istenmiştir. Ek olarak öğrencilerin kendi avatarlarını yapmaları ve bu avatarları da grubun sanal panolarında paylaşmaları istenmiştir (avatar yapmaları için öğrencilerle 2 adet web sitesi paylaşılmıştır). Oturum sonunda lider tarafından kısa bir özetleme yapılmıştır. Öğrencilerin ön oturuma dair görüşleri alınıp soruları cevaplandıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

Birinci Oturum

Lider öğrencileri selamlamış ve öğrencilerle kısa bir sohbet gerçekleştirip ev ödevleri için teşekkür etmiştir. Lider tarafından grubun sanal panosu öğrencilerin ekranına paylaşılmış ve öğrencilerin ev ödevleri kısaca sergilenecek öğrencilere teşekkür

edilmiştir. Lider bu haftaki işlenecek konunun “Sağlıklı yaşam için beslenmenin önemini” olduğunu öğrencilere açıklamıştır. Ardından lider hazırlamış olduğu “Sağlıklı Yaşam Değerlendirme Çarkı”nı (EK 3) öğrencilerin ekranıyla paylaşmıştır. Sağlıklı Yaşam Değerlendirme Çarkı üzerinden her öğrencinin kendi sağlıklı yaşam tarzını nasıl değerlendireceği lider tarafından rol model olunarak açıklanmıştır. On adet bölmesi olan çark her çevrildiğinde gelen madde tüm grup üyelerine okunmuş ve grup üyeleri kendi yaşam tarzlarını 10 puan üzerinden değerlendirmiştir. Çark tamamlandığında ise tüm üyeler 100 puan üzerinden kendi sağlıklı yaşam tarzlarını puanlamışlardır. Daha sonra lider öğrencileri çarktaki soruları puanlarken neler düşündüklerini ve fark ettiklerini ifade etmeye teşvik etmiştir.

Gerçekleştirilen paylaşımların ardından lider tarafından sağlıklı yaşam hakkında kısa bir bilgilendirme yapılmıştır. Lider hazırlamış olduğu yapboz görselini (EK 4) öğrencilerin ekranıyla paylaşmıştır. Yapboz metaforu üzerinden sağlıklı olmanın ve sağlıklı beslenmenin pek çok ögesi olduğu ve tıpkı bir yapbozun parçaları bir araya geldiğinde resmin görülebildiği gibi “sağlıklı besleniyorum” diyebilmek için de pek çok alışkanlığa birlikte sahip olunması gerektiği ifadesi öğrencilere açıklanmıştır. Ayrıca öğrencilerin verdiği örneklerle ve açıklamalarla Sağlıklı Yaşam Çarkı’nın öğeleri hakkında da bilgilendirmede bulunulmuştur.

Lider, öğrencilere oturumun kısa bir özetini yaptıktan sonra öğrenciler gerçekleştirilen oturuma dair geri bildirimde bulunmuştur. Son olarak öğrencilere bugünkü işlenen konuyu tekrar edebilecekleri ve online olarak tamamlayabilecekleri bir yapboz ödevi (EK 5) verilmiştir. Yapbozun linki velilerin bulunduğu sosyal medya grubunda paylaşılmıştır ve öğrencilere aile üyeleri ile birlikte yapbozu tamamlayabilecekleri, isterlerse kendi aralarında kimin daha hızlı tamamlayacağına dair küçük bir yarışma düzenleyebilecekleri ifade edilmiştir. Öğrencilerin oturuma dair soru ve görüşleri alındıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

İkinci Oturum

Lider öğrencileri selamladıktan ve kısa bir sohbet tarzında önceki haftanın ev ödevi hakkında öğrencilerden dönütleri aldıktan sonra öğrencilere geribildirimde bulunmuştur. Lider bu haftaki konuyu öğrencilere tanıtmak, öğrencilerin dikkatini çekmek ve ilgi uyandırmak için geçmişten günümüze insanların zamanı ölçmek için kullandıkları pek çok saatin fotoğraflarını ekran paylaşımı aracılığıyla öğrencilere göstermiştir. Zamanı ölçmek için pek çok farklı materyalin (güneş saatinden atom

saatine) kullanılması öğrencilerin ilgisini çekmiştir. Saat fotoğrafları üzerine öğrencilerle kısa bir konuşma yapıldıktan sonra “Geçmişten günümüze insanlar zamanı ölçmeye niçin ihtiyaç duymuş olabilir? Niçin zamanı ölçeriz” gibi sorular öğrencilere yöneltilerek öğrenciler fikir belirtmeleri için teşvik edilmiştir. Ardından lider tarafından öğrencilerin cevaplarına yönelik dönütler verilmiştir.

Öğrencilerin ikinci oturumda işlenecek olan “Serbest Zamanının Planlaması ve Değerlendirilmesi” konusuna dikkatleri çekildikten sonra lider tarafından konuya yönelik kısa bir bilgilendirme yapılmıştır. Öğrencilerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini fark etmeleri ve serbest zamanlarını nasıl daha verimli kullanabileceklerini fark etmelerini amaçlayan “Serbest Zaman Bingosu” (EK 6) oyununa geçilmiştir. Öğrencilerle oturum gerçekleştirilmeden birkaç gün önce Serbest Zaman Bingosu’nun materyali paylaşılmıştır. Materyalin çıktısını alarak ya da boş bir kağıda çizimini yaparak öğrenciler oturuma hazırlıklı gelmişlerdir. Lider öncelikle Serbest Zaman Bingosu’nu öğrencilerin ekranıyla paylaşır. Ardından lider, serbest zamanın ne olduğu, nasıl değerlendirilebileceği, serbest zaman hakkında doğru bilinen yanlışlar gibi hazırlamış olduğu bilgileri torbadan çeker ve çektiği kağıdın numarasıyla birlikte içinde bulunan ifadeyi öğrencilere okur. Daha sonra öğrencilere sizce bu ifade doğru mu yoksa yanlış mı sorusunu yöneltir. Öğrencilerden ifadenin doğru olduğunu düşünenler ellerini kaldırırken yanlış olduğunu düşünenler hiçbir şey yapmazlar. Verilen ifadenin niçin doğru ya da niçin yanlış olduğu öğrencilere açıklandıktan sonra tahminlerinde başarılı olan öğrencilere serbest zaman bingosunun üzerindeki okunan ifadeye karşılık gelen sayıya bir yıldız koyabilecekleri söylenir. Oyunun sonunda her yıldız için öğrenciler 10 puan alırlar. Yan yana ve/veya çaprazlarda dört adet yıldız elde etmiş öğrenciler fazladan 25 puan alırlar. Oyun sonunda en çok puanı hangi öğrencilerin aldığı öğrenilir ve tüm öğrenciler tebrik edilir.

Daha sonra öğrenciler serbest zamanlarında hangi etkinlikleri yaptıklarına dair paylaşımda bulunmaları için teşvik edilir. Tüm öğrenciler serbest zamanlarında neler yaptıklarını kısaca paylaştıktan sonra öğrencilere; grupta bulunan bir arkadaşının yaptığı serbest zaman etkinliğine ilgi duyan ya da o etkinliği ilk kez duyan var mı diye sorularak öğrencilerden dönütler alınır. Grupta ortaya çıkan serbest zaman etkinliklerine ek olarak lider tarafından 50’den fazla etkinliğin bulunduğu bir serbest zaman listesinin öğrencilerin veli grubunda paylaşılacağı ifade edilir. Ev ödevi olarak öğrencilerden arkadaşlarından öğrendikleri ya da serbest zaman listesinden veya başka bir yerden öğrendikleri, ilgilerini çeken bir serbest zaman etkinliğini gelecek haftaya kadar

denemeleri istenir. Ek olarak öğrencilerden her zaman yaptıkları serbest zaman etkinliklerinden bir tanesini ve yeni denemeye başlayacakları serbest zaman etkinliklerinin fotoğraflarını grubun sanal panosunda paylaşmaları istenmiştir. Öğrencilerin ev ödevlerine dair soruları cevaplanıp gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

Üçüncü Oturum

Lider öğrencileri selamlamış ve geçen haftaki ev ödevi hakkında öğrencilerin geribildirimlerini almıştır. Öğrencilerin paylaşmış olduğu serbest zaman fotoğrafları sanal pano üzerinden incelemiş ve öğrencilere gerçekleştirilen etkinlikleri hakkında geribildirimde bulunmuştur. Lider bu haftanın konusu olan “Duyguları, işlevlerini tanıma ve ifade etmeyi” öğrencilere tanıtmak, öğrencilerin dikkatini çekmek ve ilgi uyandırmak için öğrencilere 3 dakikalık bir video izletmiştir. İzlenilen videonun ardından öğrencilere videoya ilişkin görüşleri ve “Duygularımız ne işe yarar? Duygularımızı nasıl fark edebiliriz?” gibi sorular sorarak bu haftanın konusuna geçilmiştir.

Lider öğrencilere “Duygu Eşleştirme Oyunu” (EK 7) oynayacaklarını ifade etmiştir ve oyunu tanıtmıştır. Hep birlikte bir ekip olduklarını ve verilen ifadeleri doğru duygu ifadesiyle eşleştirebilmek için işbirliği yapılmasını öğrencilere ifade etmiştir. Süreç içerisinde verilen ifadenin hangi duyguyu taşıdığını bulmak için grup üyeleri birlikte karar vermiştir. Lider süreçte gruba rehberlik etmiştir ve oyun içerisinde yer alan tüm duyguların işlevleri hakkında zaman zaman kısaca bilgilendirme yapmıştır.

Duygular oyunu tamamlandıktan sonra lider öğrencilerden oturuma dair dönütleri almıştır. Ev ödevi olarak öğrencilere bu hafta içerisinde hissettikleri duyguları küçük küçük notlar alarak kendi ruh hali günlüklerini oluşturabilecekleri ve duygularına ilişkin resimlerle, emojilerle süsleyebilecekleri ifade edilmiştir. Ek olarak öğrencilere bu oturumda öğrenilen bilgileri tekrar etmeleri amaçlı bir duygular oyunu ev ödevi (EK 8) gönderileceği ve bu oyunu aile bireyleri arasında küçük bir yarışma düzenleyerek oynayabilecekleri ifade edilmiştir. Öğrencilerin oturuma ilişkin düşünceleri alındıktan sonra ev ödeviyle ilgili soruları cevaplanarak oturum sonlandırılmıştır.

Dördüncü Oturum

Lider öğrencileri selamlayarak ve geçen haftaki ev ödevleri hakkındaki fikirlerini alarak oturumu başlatmıştır. Lider öğrencilere ev ödevleri hakkında geribildirim verdikten sonra bu oturumda işlenecek olan konuyu kısaca tanıtmış ve öğrencilerin

dikkatini çekmek için gruba kısa bir animasyon izletmiştir. Daha sonra öğrencilerin izlenilen video hakkındaki görüşlerini ve videodaki iki arkadaşın yaşadığı iletişim problemlerinin neler olabileceğini sorarak öğrencilerin paylaşımda bulunmaları teşvik edilmiştir. Öğrencilerin cevaplarına lider tarafından dönüt verildikten sonra “İletişim Labirenti Oyunu” (EK 9) öğrencilere tanıtılmıştır. İletişim labirenti öğrencilerin ekranıyla paylaşılmış ve grup olarak hep birlikte öğrencilerin bir ekip olduğu bu labirentteki şifreleri doğru şekilde toplayarak labirentin çıkışını hep birlikte bulabilecekleri açıklanmıştır. Lider öğrencilerin labirentte ilerlemelerine rehberlik etmiştir ve labirentteki her iletişim kavramı hakkında yeri geldikçe bilgilendirme yapmıştır. Liderin bilgilendirmeleri ve öğrencilerin verdiği kararlar doğrultusunda grup labirentte ilerlemiş yanlış yapılan sorular için küçük geriye dönüşlerden sonra labirentten çıkmak için gerekli olan şifre elde edilmiştir.

Gerçekleştirilen oturuma dair öğrencilerin görüşleri alındıktan sonra lider ev ödevi olarak öğrencilerin öğrendikleri kavramları tekrar etmeleri için “İletişim Labirenti Oyunu” linkini paylaşır ve aile bireyleriyle birlikte öğrencilerin labirenti çözmeleri istenmiştir. Öğrencilerin ev ödevlerine dair dönütleri alındıktan ve soruları cevaplandıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

Beşinci Oturum

Lider öğrencileri selamlayıp öğrencilerden geçen haftanın kısa bir özetini yapmalarını istemiştir. Ardından geçen haftaki ev ödevi hakkında dönüt vermeleri için öğrencileri teşvik etmiştir. Lider beşinci oturuma geldiğini ve iki hafta sonra sonlandırma oturumunun yapılacağını öğrencilere hatırlatarak bu konu hakkında duygu ve düşüncelerini almıştır. Lider öğrencilere dönüt verdikten sonra bu oturumda işlenecek olan “Arkadaşlık İlişkilerinin Geliştirilmesi” konunu öğrencilere tanıtmıştır.

Öğrencilerin işlenecek konuya dikkatlerini çekmek amacıyla bir dakikalık kısa bir animasyon izlenmiştir. Ardından öğrencilere videodaki hayvanların; arkadaşlık ilişkilerini nasıl buldukları, hayvanların arkadaşlık ilişkilerini güçlendiren davranışlarının neler olduğu gibi sorular yöneltilmiştir. Animasyona dair dönütleri alınarak animasyondaki olay üzerinden arkadaşlık ilişkilerinin geliştirilmesi konusuna geçiş yapılmıştır.

Arkadaşlık ilişkisi konusu öğrencilere velileri aracılığıyla daha önceden iletilen “Arkadaşlık Gemisi” metaforu (EK 10) üzerinden anlatılmıştır. Her geminin yüzmesi ve yol alması için bazı donanımlara ihtiyaç duyması gibi bizlerin de arkadaşlık ilişkilerimizde bazı özellikleri taşımamızın arkadaşlık ilişkilerimizi güçlendireceği

düşüncesi öğrencilere açıklanmıştır. Her geminin seyahat esnasında bazı engellerle karşılaşabileceği gibi bizlerin de bazı davranışlarımızın arkadaşlık ilişkilerimizi engelleyebileceği öğrencilere ifade edilmiştir. Daha sonra arkadaşlık gemisi materyalinde yer alan kutucuklar öğrencilere tanıtılmıştır ve kendi arkadaşlık ilişkilerini düşünerek arkadaşlık ilişkilerini geliştiren ve engelleyen davranışları belirtilen kutucuklara yazmaları istenmiştir. Öğrencilere düşünmeleri ve materyali doldurmaları için yeteri kadar süre tanındıktan sonra her öğrenciden kendi arkadaşlık gemisini gruba tanıtması istenmiştir.

Öğrencilere dönüt verildikten sonra materyali doldururken zorlanıp zorlanmadıkları, neler düşündükleri ve hissettikleri sorulmuştur. Lider öğrencilere geribildirim verdikten sonra öğrencilerin arkadaşlık gemilerinden yola çıkarak hep birlikte grubun arkadaşlık gemisinin oluşturulabileceğini söylemiştir. Tüm öğrencilerin katılımıyla arkadaşlık ilişkilerini geliştirebilecek ve engelleyebilecek davranışlar grubun arkadaşlık gemisine yazılmıştır. Oturumun özeti öğrenciler ve lider tarafından kısaca yapıldıktan sonra ev ödevi olarak öğrencilere hem kendi arkadaşlık gemilerinin hem de grubumuzun arkadaşlık gemilerini aile üyelerine tanıtmaları istenmiştir. Öğrencilerin ev ödevine dair soruları yanıtlandıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

Altıncı Oturum

Lider öğrencileri selamlayıp gönüllü öğrencilerden geçen oturumun özetini yapmalarını istemiştir. Lider öğrencilerin özetleriyle birlikte geçen oturumu kısaca hatırlatmıştır. Bir sonraki oturumun sonlandırma oturumu olduğunu hatırlatarak öğrencilerin psikoeğitim programının bitiyor olmasına dair duygu ve düşüncelerini dinlemiştir. Lider öğrencilerin ifadelerini kısaca özetledikten sonra psikoeğitim programının bitiyor olmasına dair kendi duygu ve düşüncelerini de gruba iletmıştır.

Öğrencilerin bu hafta işlenecek “Kendisinin ve Arkadaşlarının Güçlü Yanlarını Fark Etme” konusuna dikkatlerini çekmek amacıyla hep birlikte “Eğer Bir Süper Kahraman Olsaydım” adlı ısınma oyunu oynanmıştır. Oyunda ifade edilen süper kahramanlar üzerinden her öğrenci ile kısaca konuşularak “Güçlü yanlar deyince aklınıza neler geliyor? Bizlerin de süper kahramanlar gibi güçlü özellikleri olabilir mi? Güçlü yanlarımızı nasıl keşfedebiliriz?” gibi sorular öğrencilere yöneltilmiştir. Grubun sorulara verdiği cevaplar lider tarafından özetlendikten sonra “Güçlü Yanlarımız” kavramının ne olduğuna dair öğrencilere bilgilendirme yapılmıştır.

Lider öğrencilerin önceden hazırladığı tuzluklarını ve boya kalemlerini çıkarmalarını istemiş ve her öğrencinin kendi güçlü yanlarını tuzluğunu (EK 11) güçlü yanlarıyla doldurması ve süslemesi için süre tanımıştır. Tüm öğrencilerin güçlü yanlarını tuzluklarını gruba tanıtmaları için yeterli süre verilip öğrencilerin paylaşımlarına geribildirim verilmiştir. Öğrencilerin oturuma dair paylaşımları alındıktan sonra ev ödevi olarak güçlü yanlarını tuzluğunu aile üyeleriyle oynamaları ve fotoğraflarını grubun sanal panosunda paylaşmaları söylenmiştir. Ev ödevi olarak öğrencilere telefon uygulaması (ChatterPix Kids) aracılığıyla güçlü yanlarını tuzluklarının konuşturularak öğrencilerin güçlü yanlarını tanıttıkları nesne animasyonu oluşturmaları istenmiştir. Öğrencilerin ev ödevine dair soruları yanıtlandıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

Son Oturum

Lider öğrencileri selamlamış ve bir önceki haftanın ev ödevlerine dair öğrencilerin dönütlerini almıştır. Lider öğrencilere geribildirim verdikten sonra bu oturumun son oturum olduğunu öğrencilere hatırlatmış ve bu son oturumda hep birlikte bir seyahate çıkacaklarını ifade etmiştir. Lider kendisinin ve tüm öğrencilerin avaturlarının yerleştirildiği otobüs resmini öğrencilerin ekranıyla paylaşmış ve grup sürecini bir seyahate benzeterek öğrencilere başından sonuna kadar grup sürecinin kendisi için nasıl geçtiği ve hangi kazanım ve tecrübeleri elde ettiği, içinde kalan bir şeyler olup olmadığına dair kısa bir konuşma yaparak öğrencilere rol model olmuştur. Lider daha sonra tüm öğrencilerin sırayla grup sürecine dair deneyimlerini paylaşmalarını istemiştir ve öğrencilere geribildirimde bulunmuştur.

Lider öğrencilere psikoeğitim sürecine yönelik gönüllü ve aktif katılımlarından dolayı teşekkür etmiştir. Ardından öğrencilerin grubun sanal panosuna psikoeğitim süreci boyunca ev ödevi olarak ortaya koydukları eserleri bir sanal müzeye (EK12) dönüştürdüğünü söylemiştir. Grup üyelerine lider ekranını paylaşmış ve grup hep birlikte sanal müzede tura çıkmıştır. Müzedeki tur esnasında grup lideri öğrencilere bu zamana kadar neler yapıldığı hakkında kısa kısa hatırlatmalarda bulunmuştur. Turun ardından lider öğrenciler için hazırladığı katılım sertifikalarını (EK 13) öğrencilere sunmuştur ve istedikleri zaman aileleriyle birlikte okuldan sertifikalarını alabileceklerini ifade etmiştir. Tüm psikoeğitim sürecine yönelik bütün öğrencilerin paylaşımları alınmıştır. Son oturuma yönelik öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra tüm öğrencilere teşekkür edilerek oturum sonlandırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada geliştirilen ÇİİHPP'nın etkililiğinin sınanması için deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcılara BFİHÖ-EF uygulanmıştır. Ayrıca deney grubunda bulunan öğrencilerin gerçekleştirilen psikoeğitim çalışmalarını değerlendirmeleri için Psikoeğitim Değerlendirme Formu aracılığıyla görüşleri alınmıştır.

Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği'nin Ergen Formu (BFİHÖ-EF)

Myers ve Sweeney'in 2004 yılında geliştirmiş oldukları BFİHÖ-EF'nun Türk kültüründe işlerlik gösterip göstermediğinin test edilmesi amacıyla Korkut Owen ve Öğretmen (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanması yapılmıştır. Bölünmez Ben İyilik Hali Modeli temel alınarak geliştirilmiş olan BFİHÖ-EF'nin orijinal versiyonunda 99 madde bulunmaktadır ancak bu maddelerden 19 tanesi bağlamsal ve demografik değişkenlerle alakalı olduğu için değerlendirilmeye alınmamıştır (Korkut Owen ve Öğretmen, 2013). Myers ve Sweeney (2004) tarafından yapılan BFİHÖ-EF'nun iç tutarlılık katsayılarının ölçeğin bütününe ilişkin .91, alt ölçeklerine ilişkin katsayılarının ise .60 ile .82 arasında olduğu gözlenmiştir (Akt. Korkut Owen ve Öğretmen, 2013).

Korkut Owen ve Öğretmen (2013) tarafından yapılan çalışmada 6.-9. Sınıfta okuyan 328 öğrenciden elde edilen veriler kullanılmıştır. Katılımcıların 177'si kız (%54) 151'i (%46) ise erkektir. Ölçek maddeleri; “Beni Çok Yansıtıyor”, “Beni Yansıtıyor”, “Beni Yansıtıyor” ve “Beni Hiç Yansıtıyor” şeklinde dördümlü Likert tipi cevaplandırılabilen yapıdadır (Korkut Owen ve Öğretmen, 2013).

Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Yapılan analizlerde maddelerin orijinal ölçekten farklı biçimde beş faktöre dağılmasındandolayı ortaya çıkan beş faktör (ölçeği geliştirenlerin de görüşü de alınarak) ölçeğin orijinalinden farklı olarak isimlendirilmiştir. Ayrıca kuramsal ve faktör yükleri açısından işlevsel olmayan maddeler çıkarıldıktan sonra geriye 41 madde kalmıştır ve bu 41 madde 5 faktöre (olumlu kendilik algısı, sosyal yaşam, yaşamın kontrolü ve anlamlandırılması, başa çıkma ve problem çözme, duygusal ve fiziksel sağlık) dağılmıştır. Ölçekte yalnızca bir madde ters bir şekilde puanlanmaktadır ve ölçekten alınabilecek en yüksek puan 161'dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği

bireylerin iyilik hali olarak kendilerini daha iyi düzeyde algıladıkları olarak yorumlanabilmektedir (Korkut Owen ve Öğretmen, 2013).

Korkut Owen ve Öğretmen (2013) ölçeğin güvenirliğine ilişkin yapılan çalışmalarda öncelikle BFİHÖ-EF'nun Cronbach Alpha Katsayısı hesaplanmıştır. İki ayrı gruptan elde edilen veriler üzerinden hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları bütün faktörler için toplam .85, .86, olumlu kendilik algısı boyutu için .42 ve .55; sosyal yaşam boyutu için .69 ve .62, yaşamın kontrolü ve anlamlandırılması boyutu için .70 ve .56 başa çıkma ve problem çözme boyutu için .70 ve .58, duygusal/fiziksel sağlık boyutu için, .45 ve .52 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliğinin belirlenmesi için üç hafta arayla gerçekleştirilen test tekrar test çalışmaları sonucunda elde edilen katsayılar ise toplam için .84, olumlu kendilik algısı boyutu için .74; sosyal yaşam boyutu için .68, yaşamın kontrolü ve anlamlandırılması boyutu için .65, başa çıkma ve problem çözme ben boyutu için .79 ve duygusal ve fiziksel sağlık boyutu için, .62 olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışmaları sonucunda elde edilen değerler doğrultusunda BFİHÖ-EF'nun güvenirliğinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu gözlenmiştir (Korkut Owen ve Öğretmen, 2013).

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların demografik bilgilerinin elde edilmesi için Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir. Geliştirilen form aracılığıyla öğrencilerin; yaş, algılanan ekonomik durumları, ebeveynlerinin eğitim düzeyi, kardeş sayısı gibi bilgiler toplanmıştır. Kişisel bilgi formu doğrultusunda elde edilen bilgiler EK 18' de verilmiştir.

Psikoeğitim Değerlendirme Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Psikoeğitim Değerlendirme Formu aracılığıyla öğrencilerin katıldıkları psikoeğitimin etkililiğini ve işlenen konulardan elde ettikleri kazanımları değerlendirmeleri amaçlanmıştır. Psikoeğitim Değerlendirme Formu aracılığıyla deney grubunda bulunan öğrencilere ÇİİHPP, grup lideri ve grup sürecini değerlendirmeye yönelik ifadeler yöneltilmiştir. Öğrenciler verilen ifadelere katılma durumuna göre maddelere birden (Kesinlikle Katılmıyorum) beşe (Kesinlikle Katılıyorum) kadar değer vererek cevaplandırmıştır. Psikoeğitim Değerlendirme Formu lidere yönelik iki, programın değerlendirilmesine yönelik yedi maddeden oluşmaktadır. Psikoeğitim Değerlendirme Formu'ndan elde edilen bilgiler EK 19'da sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Deney ve kontrol gruplarından ön-test, son-test ve izleme olmak üzere verilerin toplandığı bu araştırmada öncelikle veriler SPSS programına aktarılmış ardından normallik değerlerine bakılmıştır. Gruplardan elde edilen verilerin öncelikle normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiş olup verilerin normal dağılmadığı gözlenmiştir. Verilerin normal dağılmaması ve katılımcı sayısının azlığı ($n < 30$) nedeniyle parametrik olmayan testlerle istatistikler gerçekleştirilmiştir.

Parametrik olmayan istatistiksel testlerden olan Friedman Testi kullanılarak ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin anlamlılığı analiz edilmiştir. Friedman Testi sonucunda ortaya çıkan p değerinin .05 değerinden yüksek olduğu gözlemlendiği için sonrasında Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmasına ihtiyaç duyulmamıştır. Ayrıca deney grubu ile kontrol grubunun birbirine denk olup olmadığını sınamak amacıyla parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi yapılmıştır. Verilerin analizi sırasında istatistiksel olarak anlamlılık değeri .05 olarak kabul edilmiştir. Psikoeğitim Değerlendirme Formu'ndan elde edilen veriler ise frekans değerleri belirlenmiş ve betimsel olarak yorumlanmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulguların analizi, bulgulara ilişkin tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

Ön Analizler

Eğitim verilmeden önce seçkisiz bir şekilde atanan deney ve kontrol grubunun istatistiksel olarak birbirine denk olup olmadığını sınamak amacıyla öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Normal dağılım göstermeyen deney ve kontrol grubunun ön-test verileri parametrik olmayan testlerden olan Mann Whitney U Testi aracılığıyla analiz edilmiştir. Gerçekleştirilen analizin sonucu Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3

Deney ve Kontrol Gruplarının Denkliklerinin Sınanmasına Yönelik Mann Whitney U Testi

	<i>N</i>	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>z</i>	<i>p</i>
Deney	6	5.33	32.00	-1.129	.259
Kontrol	6	7.67	46.00		

Tablo 3’de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları üzerinden gerçekleştirilen Mann Whitney U Testi’nin sonucunun istatistiksel olarak manidar olmadığı gözlenmiştir ($z=-1.129$, $p>.05$). Deney ve kontrol grubunun seçkisiz bir şekilde atandığı istatistiksel olarak test edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda deney ve kontrol grubunun istatistiksel olarak denk oldukları söylenebilir.

Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programının Öğrencilerin Fiziksel ve Duygusal İyilik Haline Etkisine Yönelik Denencelerin Analizi

Araştırmanın denencesi: Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı'na katılan öğrencilerin fiziksel ve duygusal sağlık boyutuna ilişkin puanları deney grubu lehine pozitif yönde manidar bir farklılık gösterir ve bu farklılık kalıcıdır.

Deney grubuna katılan öğrencilerin ön-test, son test ve izleme ölçümlerinde BFİHÖ-EF'nun Fiziksel ve Duygusal Sağlık alt faktöründen elde ettiği puanlar Friedman Testi ile analiz edilmiş olup sonuçlar Tablo 4'de verilmiştir. Tablo 4'de deney grubundaki öğrencilerin BFİHÖ-EF'nun Fiziksel ve Duygusal Sağlık alt faktöründen elde ettiği puanların Friedman Testi'nden elde edilen sonuçlara göre; ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında istatistiksel olarak manidar bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır ($\chi^2= 4.957$ ve $p>.05$).

Tablo 4

Deney Grubunun Ön-Test, Son-Test ve İzleme Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Deney	N	Sıra Ortalaması	χ^2	p	Anlamlı Farklılık
Ön-test	6	1.33	4.957	.084	Anlamlılık gözlenmemiştir.
Son-test	6	2.58			
İzleme	6	2.08			

Elde edilen ölçüm ve analizler doğrultusunda ulaşılan bu bulgu araştırmanın birinci denencesinin “Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı'na katılan öğrencilerin fiziksel ve duygusal sağlık boyutuna ilişkin puanları deney grubu lehine pozitif yönde manidar bir farklılık gösterir” desteklenmediği sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol grubuna katılan öğrencilerin ön-test, son test ve izleme ölçümlerinde BFİHÖ-EF'nun Fiziksel ve Duygusal Sağlık alt faktöründen elde ettiği puanlar Friedman Testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5

Kontrol Grubunun Ön-Test, Son-Test ve İzleme Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Kontrol	N	Sıra Ortalaması	χ^2	p	Anlamlı Farklılık
Ön-test	6	1.83	1.00	.607	Anlamlılık gözlenmemiştir.
Son-test	6	1.83			
İzleme	6	2.33			

Tablo 5’de kontrol grubundaki öğrencilerin BFİHÖ-EF’nun Fiziksel ve Duygusal Sağlık alt faktöründen elde ettiği puanların Friedman Testi’nden elde edilen sonuçlara göre; ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında istatistiksel olarak manidar bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır ($\chi^2= 1.000$ ve $p>.05$). ÇİİHPP’na katılan öğrencilerin ve kontrol grubundaki öğrencilerin iyilik hali izleme puanları arasında manidar bir farklılık olup olmadığını test etmek için deney ve kontrol gruplarına ait son-test puanları ile Mann Whitney U Testi yapılmış olup analiz sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

Deney ve Kontrol gruplarına ait son-test puanlarının Mann Whitney U Testi

	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Deney	6	6.25	37.50	-.244	.807
Kontrol	6	6.75	40.50		

Tablo 6’da görüldüğü üzere ÇİİHPP’na katılan öğrenciler ile katılmayan öğrenciler arasındaki farkın bir ay sonunda yapılan izleme sonucunda istatistiksel olarak manidar olmadığı gözlenmiştir ($z=-.244$ ve $p>.05$). Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin BFİHÖ-EF’nun fiziksel ve duygusal alt faktörlerinden elde edilen puanları Tablo 7’de gösterilmiştir

Tablo 7

BFİHÖ-EF Fiziksel ve Duygusal Alt Faktöründen Elde Edilen Puanlar

Deney/Kontrol Grubu	Ön-Test	Son-Test	İzleme	Ön-Test Ortalama	Son-Test Ortalama	İzleme Ortalama
D1	23	30	32	24.1	27.5	26.5
D2	25	26	30			
D3	23	25	19			
D4	28	30	30			
D5	20	24	19			
D6	26	30	29			
K1	20	23	22	27.1	26	25.6
K2	30	22	19			
K3	24	33	28			
K4	34	28	34			
K5	30	27	28			
K6	25	23	23			

Tablo 7 incelendiğinde deney grubunda öğrencilerin tamamının BFİHÖ-EF’ndan son test ölçümünde aldıkları toplam puanların ön test ölçümlerinde aldıkları toplam puana göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Öte yandan kontrol grubunda ise bu durumun altı öğrenciden ikisinde (K1, K3) gözlendiği görülmektedir. Grupların ortalamaları dikkate alındığında ise deney grubunun son test puanlarının ön test puanlarından yüksek olduğu, kontrol grubunda ise bu durumun tam tersinin yaşandığı söylenebilir. Ayrıca deney grubunun ön-test, son-test ve izleme ölçümleri incelendiğinde son-test ve izleme ölçümlerinin ön-testten daha yüksek olduğu gözlenirken kontrol grubunda bu durumun tam tersi gözlenmektedir.

Gerçekleştirilen araştırma sonucunda ÇİİHPP’na katılan öğrencilerin iyilik hali puanları ile programa katılmayan öğrencilerin iyilik hali puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Benzer bir şekilde deney ve kontrol gruplarının izleme puanları arasında da manidar bir fark gözlenmemiştir. Bu bulgular doğrultusunda araştırmanın “Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı’na katılan öğrencilerin fiziksel ve duygusal sağlık boyutuna ilişkin puanları deney grubu lehine pozitif yönde manidar bir farklılık gösterir ve bu farklılık kalıcıdır” denencesi desteklenmemiştir. Bu sonuçlar literatürdeki bazı araştırma sonuçlarıyla örtüşürken bazı araştırma sonuçlarına ise ters düşmektedir.

Kayış (2017) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirilen 10 oturumluk “İyilik Hali Yıldızı Psiko-eğitim Programı”, Erbaş (2017) tarafından gerçekleştirilen “Seçim Kuramına Dayalı Psikoeğitim Programı” ve Pikul (2015) lise

öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen iyilik hali mentörlük programının sonuçları incelendiğinde öğrencilerin iyilik halinde manidar bir artış olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar ÇİİHPP'nın sonucuyla benzerlik göstermektedir. Öte yandan ilgili literatür incelendiğinde çeşitli öğretim kademelerinde ve yetişkinlerde iyilik halini geliştirmeye yönelik etkili programların (Beauchemin, 2015; Jahimiak, 2016; Jordan, 2007; Oğuz Duran, 2006; Özü, 2010; Smith-Adcock vd., 2008; Villalba ve Myers, 2008; Wagstaff, 1997) olduğu gözlenmektedir. Bu araştırmaların sonuçları ÇİİHPP sonucunda deney grubunda elde edilen ve istatistiksel olarak manidar çıkmayan sonuçlarla ters düşmektedir.

Tablo 7 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin tamamında iyilik hali puanlarının ön-test ölçümlerine göre son-test ölçümlerinde artış yaşandığı gözlenmektedir. Bu bağlamda ÇİİHPP'nın deney grubundaki öğrencilerin iyilik hali puanlarında artış gözlemlendiği söylenebilir. Ancak bu etkinin istatistiksel olarak manidar olmadığı görülmektedir.

İyilik hali kavramına yönelik pek çok tanımda ve modelde iyilik halinin; bireyin aktif olarak seçimler yapıp sorumluluk aldığı bir süreç (Natiolan Wellness Institute, Inc, 1979; Akt. Wagstaff, 1997; Myers ve Sweeney, 2006, p.3; Akt. Shannonhouse, Myers ve Sweeney, 2016; Oliver, Baldwin ve Datta, 2018), çok boyutlu bir yapı (Kitko, 2001; Oliver, Baldwin ve Datta, 2018) ve bir yaşam biçimi (Myers, Sweeney ve Witmer, 2016; Renger vd., 2000; Westgate, 1996) olduğu vurgulanmaktadır. Davranış biçimlerinin öğrenilmesi, öğrenilen davranışların alışkanlığa dönüşmesi ve pek çok davranışın bir araya gelerek bireyin yaşam biçimini oluşturmalarının uzun bir zaman ve tekrar gerektirdiği bilinmektedir. Bu açıdan geliştirilen ÇİİHPP'nın öğrencilerin iyilik hali üzerinde etkili olmadığı söylenebilir. Ek olarak programa katılan öğrencilerin yaşamları için pek çok alanda sorumluluk alarak aktif seçimler yapmak için henüz yaşlarının küçük olduğu bu durumun da geliştirilen programın istatistiksel olarak manidar çıkmamasında etkili olduğu yorumu yapılabilir.

Program tasarım sürecinde yapılan pilot uygulamalarda araştırmacının edindiği gözlemler, pilot çalışmaya katılan öğrencilerin ve sahada çalışan psikolojik danışmanların önerileri doğrultusunda gerçekleştirilen programın süresinin 35 dakika olarak belirlenmiştir. Gerçekleştirilen pilot oturumlara sekiz öğrenci dahil edilmiştir ancak öğrenci sayısından ötürü pilot uygulamalar sırasında bazı aksaklıklar meydana gelmiştir. Çünkü ÇİİHPP'da yer alan kazanımlar; öğrencilerin birbirleriyle ve grup lideriyle paylaşımlarda bulunmalarını destekleyen, öğrencilerin süreçte aktif olmasını teşvik eden,

etkileşim odaklı etkinliklerden meydana gelmektedir. Bu sebeple gerçekleştirilen çalışma için sekiz öğrenci yerine altı öğrencinin deney grubunda yer almasına karar verilmiştir. Bu bağlamda ÇİİHPP'ndan elde edilen verilerin istatistiksel olarak manidar olmamasında katılımcı sayısının az olması ve gerçekleştirilen psikoeğitim programının süresinin kısa olması gibi faktörlerin etki ettiği yorumu yapılabilir.

Bu araştırmada iyilik halinin fiziksel ve duygusal alt boyutuna ilişkin bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bireylerin iyilik halinin tüm boyutlarında ve çevrelerinde yaşanan değişimler, iyilik hali seviyesini olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkilemektedir. ÇİİHPP 2020 yılının sonlarına doğru Kovid-19 vakalarında yeniden artışın olduğu, sokağa çıkma kısıtlamalarının arttırıldığı, artan vaka sayılarından ötürü eğitimin tamamen uzaktan gerçekleştirildiği bir dönemde gerçekleştirilmiştir. Bu koşulların bireylerin iyilik halini olumsuz etkilemiş olabileceği bu sebeple gerçekleştirilen ÇİİHPP'nın öğrencilerin iyilik hali seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış sağlayamadığı yorumu yapılabilir.

ÇİİHPP'nda iyilik halinin fiziksel ve duygusal alt boyutuna yönelik bir program geliştirilmiştir. Fiziksel ve duygusal alt boyutunda yer alan sorular; öğrencilerin kendilerine doyurucu gelen yeni ilişkiler başlatıp sürdürebilme, aktif olarak başkalarıyla ilişki geliştirme, vaktini doyurucu serbest zaman etkinlikleriyle geçirme ve pek çok zaman fiziksel olarak aktif olma gibi özellikleri ölçmektedir. Ancak Kovid-19 pandemisi sebebiyle öğrencilerin sokağa çıkma saatleri önemli ölçüde kısıtlanmak zorunda kalmıştır. Serbest zaman etkinlikleri olarak vakit geçirebilecekleri yerler büyük ölçüde kapalı olduğundan ve öğrencilerin zamanlarını değerlendirmeleri, etkinlikler yapmaları için (arkadaşlarıyla buluşmaları bulaş riskini arttırdığından dolayı) daha çok evde tek başlarına yapabilecekleri serbest zaman etkinliklerine yönlendirilmişlerdir. Yeni arkadaşlıklar edinip aktif bir şekilde iletişim kurabilecekleri ortamlara katılma imkanları neredeyse hiç kalmamıştır. Bu sebeple gerçekleştirilen ÇİİHPP'nda öğrenilen kazanımların pekişmesi ve alışkanlığına dönüşmesi olumsuz etkilenmiş olabilir. İyilik hali bireylerin aktif olarak sorumluluklar aldığı ve seçimler yaptığı bir yaşam tarzıdır. Ancak sözü edilen koşullardan dolayı öğrenciler; edindikleri kazanımları deneme, alışkanlığa dönüştürme ve yaşam biçimi haline getirme imkanı bulamadıkları için gerçekleştirilen ÇİİHPP'nın etkili olmadığı yorumu yapılabilir.

Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programına İlişkin Öğrencilerin Değerlendirmeleri

Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı'na katılan öğrencilerin program sonunda elde ettikleri kazanımlara ilişkin değerlendirmeleri nelerdir?

ÇİİHPP'na katılan deney grubundaki katılımcılardan programın uygulanmasından sonra kazanımları ve grup liderini değerlendirmeleri amacıyla Psikoeğitim Değerlendirme Formu doldurmaları istenmiştir. Psikoeğitim Değerlendirme Formu'na ilişkin sonuçların gösterildiği tablo EK 19'da verilmiştir. Psikoeğitim Değerlendirme Formu'ndan elde edilen bilgiler doğrultusunda deney grubundaki öğrenciler çoğunlukla; katıldıkları psikoeğitim programından yeni bilgiler öğrendiklerini, programı genel olarak kendileri için faydalı ve eğlenceli bulduklarını, öğrendiklerini yaşamlarında uygulamaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Öğrenciler lidere yönelik olarak da çoğunlukla; iyi bir şekilde iletişim kurduğunu ve konuları açık ve anlaşılır olarak aktardığını ifade etmişlerdir. Benzer bir program olursa öğrencilerden yarısının tekrar katılmak istediği, bir tanesinin kararsız olduğu ve ikisinin de katılmak istemediği ifade edilmiştir. Programın internet üzerinden gerçekleştirilmesi sorusuna ise öğrencilerin çoğunluğu olumlu yanıt verirken ikisinin kararsız olduğu gözlenmektedir. Bu veriler doğrultusunda öğrencilerin ÇİİHPP'ndan bireysel olarak fayda gördükleri yorumu yapılabilir.

Öğrencilerden BFİHÖ-EF'dan elde edilen verilerde, öğrencilerin ÇİİHPP'ndan elde ettikleri kazanımları henüz alışkanlığa ve yaşam tarzına dönüştürememiş oldukları görülmektedir. Diğer bir deyişle iyilik hali puanlarında istatistiksel olarak manidar bir artış gözlenmemiştir. Ancak öğrencilerin ÇİİHPP'na ilişkin ifade ettikleri görüşleri incelendiğinde büyük ölçüde olumlu bir değerlendirme olduğu göze çarpmaktadır. Özetle ÇİİHPP'na katılan öğrencilerin bireysel olarak programı faydalı buldukları ve yararlandıkları ancak bu durumun istatistiksel olarak manidar olacak şekilde ölçek puanlarına yansımadağı yorumu yapılabilir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu kısımda araştırmanın deneysel işlemlerinden elde edilen bilgiler doğrultusunda sonuç ve önerilere yer verilecektir.

Sonuçlar

Bu çalışmada Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı'nın ortaokul öğrencilerinin iyilik hali (fiziksel ve duygusal alt boyutu) düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmada deney grubuna uygulanan 8 oturumluk ÇİİHPP uygulanmış olup kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar maddeler halinde sunulmuştur.

1. Araştırma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin son-testte elde ettikleri puanların, ön-test puanlarına göre öğrencilerin çoğunda bir artış eğilimi gözlenmesine rağmen bu artışın istatistiksel olarak manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle araştırmadan elde edilen veriler ÇİİHPP'nin öğrenciler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Araştırma sonucunda bir ay aradan sonra gerçekleştirilen izleme ölçümlerinin ardından deney ve kontrol gruplarının iyilik hali puanları karşılaştırılmış olup bir ay sonunda her iki grup arasındaki farkın yine istatistiksel olarak manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
2. Deney grubuna katılan öğrencilerin Psikoeğitim Değerlendirme Formu'ndaki yanıtları değerlendirildiğinde ise öğrencilerin gerçekleştirilen psikoeğitimden; yeni bilgiler öğrendiğini, programı genel olarak kendileri için faydalı ve eğlenceli bulduklarını, öğrendiklerini yaşamlarında uygulamaya çalıştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle öğrenciler ÇİİHPP'nden bireysel olarak fayda gördüklerini ifade etmişlerdir.

Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgu ve sonuçlar doğrultusunda bu bölümde uygulamacılara ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir. Araştırma sonucunda uygulamacılara yönelik öneriler şu şekildedir:

1. ÇİİHPP ortaokul düzeyindeki öğrencilerin gelişim dönemlerine uygun olarak öğrencilere konu hakkında bilgi vermeye ve etkileşimsel olarak öğrencilerin aktarılan bilgileri anlamlandırıp kendi yaşamları için yapılandırmalarına yönelik geliştirilen bir programdır. Okul psikolojik danışmanları ÇİİHPP'nin bölümlerinden (sağlıklı beslenme, serbest zaman, duygular, iletişim, arkadaşlık ilişkileri, güçlü yanlarım) öğrencilerin ihtiyaç duydukları konuları seçerek modüler bir şekilde kendi öğrencilerine yönelik sınıf ya da grup rehberliği şeklinde uzaktan eğitim uygulamaları yapabilirler. ÇİİHPP kısmen ya da tamamen kullanılarak öğrencilerin uzaktan eğitim aldıkları dönemde okulların kapsamlı gelişimsel rehberlik programlarının bir parçası olarak öğrencilere rehberlik hizmetinin uzaktan eğitim döneminde de ulaştırılmasına katkı sağlayabilir.
2. ÇİİHPP uzaktan çevrim içi bir şekilde uygulanmak için geliştirilen bir program olsa da okul psikolojik danışmanları donanım sıkıntısı yaşamayan sınıflarda (akıllı tahta, projeksiyon vb sistemlerin olduğu sınıflarda) yüz yüze gerçekleştirildikleri sınıf veya grup rehberliklerinin içeriğini destekleyebilir.
3. ÇİİHPP'nde kazandırılması hedeflenen davranışlar okullarda uygulanan kapsamlı gelişimsel rehberlik programlarının öğrencilere kazandırmayı hedeflediği kazanımlarla paralellik göstermektedir. ÇİİHPP'nin içeriğinde öğrencilerin ihtiyaçları doğrultusunda düzenlemeler yapılarak öğrencilere beceri kazandırma amaçlı çevrim içi sınıf ya da grup rehberliği şeklinde kullanılabilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara yönelik öneriler ise şu şekilde sıralanabilir:

1. ÇİİHPP öğrencilerin iyilik halini arttırmayı hedefleyen ve uzaktan çevrim içi gerçekleştirilen bir çalışmadır. Bu konuya ilgi duyan başka araştırmacılar benzer hedeflere sahip yüz yüze bir psikoeğitim programı geliştirebilirler.
2. ÇİİHPP'nin oturum sayısı, süresi ve katılımcı sayısı arttırılarak başka katılımcılar ve yaş grupları üzerinde etkili olup olmayacağı araştırılabilir. Ayrıca geliştirilecek

olan çevrim içi psikoeğitim programları ile iyilik haline yönelik yüz yüze gerçekleştirilecek psikoeğitim programlarının etkililiği deneysel olarak kıyaslanabilir.

3. ÇİİHPP’nda 6 oturumda 6 farklı konu başlığına yönelik kazanım işlenmiştir. Bu kazanımlar atölye çalışmalarıyla desteklenerek daha uzun bir psikoeğitime dönüştürülerek yeniden programın etkisi test edilebilir. Ayrıca geliştirilecek yeni program veli ve öğretmen gözlemleriyle desteklenebilir.
4. ÇİİHPP’nın uygulama sürecinde özellikle okulların tamamen uzaktan eğitim yapıyor olmasından ötürü psikoeğitim programının uzaktan çevrim içi uygulanması araştırmacıya ve katılımcılara pek çok yarar sağlamıştır. Öğrencileri bulaş riski almadan bir araya gelebilmesi, zaman ve mekan fark etmeden tüm grubun buluşabilmesi çevrim içi programın en büyük avantajları olarak söylenebilir. Öte yandan bilişim teknolojileri öğrencilerin meraklarını cezbetmekte artık hayatımızın bir parçası olan bu teknolojilerin eğitim amaçlı kullanımının artması önem arz etmektedir. Bu sebeple okullarda öğrencilere yönelik uzaktan çevrim içi psikoeğitimlerin geliştirilmesinin ve uygulanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, C. (2012). *Cinsiyetleri Farklı Üniversite İkinci Sınıf Öğrencilerinin İyilik Hali Boyutlarına Göre Özyeterlilik ve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin, Türkiye.
- Akpınar, Ş. (2020). *Öğretmenlerin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri ile İyilik Hali ve Özyeterlilik İnancı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Afyonkarahisar İli Örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli, Türkiye.
- Albee, G. W. (2000). Commentary on prevention and counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 28(6), 845-853. doi: 10.1177/0011000000286006.
- Askegaard, M. L. (2000). *The impact of a college wellness course on wellness knowledge, attitude, and behavior* (Unpublished doctoral dissertation). University of North Dakota, Grand Forks, United States.
- Aydın, B. (2015). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık. (ss. 171)
- Balıkçı, İ. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Kalp Atım Hızı Değişkenliği ile Sağlıklı Yaşam Davranışı ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, Türkiye.
- Bates, H., & Eccles, K. (2008). Wellness curricula to improve the health of children and youth: A review and synthesis of related literature. *Alberta Education*. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED506102.pdf>
- Beauchemin, J. D. (2015). *Examining the effectiveness of a short-term solution-focused wellness group intervention on perceived stress and wellness among college students* (Unpublished doctoral dissertation). The Ohio State University, Ohio, United States.
- Buğa, A. (2015). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.
- Cana, H. (2012). *Sakarya Üniversitesinde Çalışan Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Bazı Fiziksel Özellikleri ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerini Tespiti* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.
- Cohen, M. (2010). Wellness and the thermodynamics of a healthy lifestyle. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1(2), 5-12. doi: 10.1080/18377122.2010.9730326.
- Cowen, E. L., & Durlak, J. A. (2000). Social policy and prevention in mental health. *Development and Psychopathology*, 12(4), 815-34. doi: 10.1017/S0954579400004132.

- Croese, R., Nicholas D. R., Gobble, D. C., & Frank, B. (1992). Gender and wellness: A multidimensional systems model for counseling. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 149-156. doi: 10.1002/j.1556-6676.1992.tb02190.x
- Çamurlu, A. (2018). *Ortaokul Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Algılanan Aile Desteği, İyi Hali ve Sınava İlişkin Tutumları ile TEOG Başarısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Çolak, F. D., Akyürek G., Abaoğlu H., ve Bumin, G. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Zaman Yönetimi Becerileri ile İyi Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 43-48. doi: 10.30720/ered.417881.
- Deniz, A. (2019). *Perceived social support and resilience as predictors of wellness in Roman early adolescents* (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Doğan, H. (2011). Ağ Bağlantılı Sınıf Rehberliği Uygulamasının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Kariyer Gelişim Düzeylerine Etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(3), 1077-1098. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jss/issue/24243/257020>
- Doğan, T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyi Halinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Doğan, T. (2006a). Üniversite Öğrencilerinin İyi Halinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 120-129. doi: 10.1111/j.1600-0390.2006.00055.x.
- Doğan, T. (2006b.) Üniversite Öğrencilerinin İyi Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26):1-16. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21446/229854>
- Doğan, T. (2008). Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyi Hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44. doi: 10.17066/pdrd.97869.
- Doğan, T., Yıldırım, İ., & Myers, J. E. (2012). Adaptation of the wellness evaluation of lifestyle scale to Turkish. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 23-40. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1057289.pdf>
- Dunn, H. L. (1959). High-level wellness for man and society. *American journal of Public Health Nations Health*, 49(6), 786-792. doi: 10.2105/ajph.49.6.786.
- Erbaş, M. M. (2017). *Seçim Kuramına Dayalı Psikoeğitim Programının Ergenlerin Riskli Davranışları ve İyi Hali Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.

- Erbaş, M. M. ve Kağnıcı, D. Y. (2017). Seçim Kuramına Dayalı Psikoeğitim Programının Ergenlerin Riskli Davranışları ve İyilik Hali Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64-Ek Sayı), 1594-1615. doi: 10.17755/esosder.327488
- Ergül, O. K. (2017). *12-14 Yaş Grubu Ergenlerde Ders Dışı Etkinlikler ve Egzersiz Kapsamında Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, Türkiye.
- Fişek, N. H. (1983). *Halk Sağlığına Giriş*. Ankara: Çağ Matbaası.
- Gökçe, H., Uygurtaş, M. ve Morca, Ş. (2020). Düzenli Fiziksel Etkinliklere Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu Serbest Zamanlarda Algılanan Özgürlük Ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(26), 4410-4420. doi: 10.26466/opus.650826.
- Gün, F. (2016). *Ortaokul 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Vücut Kompozisyonu, Fiziksel Benlik Algısı ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Bartın, Türkiye.
- Gürkan, U. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık ve İyilik Halinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 9(1), 20-35. doi: 10.12739/nwsa.2014.9.1.1c0603.
- Hattie, J. A., Myers, J. E., & Sweeney, T J. (2004). A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis, and practice. *Journal of Counseling and Development*, 82(3), 354-364. doi: 10.1002/j.1556-6678.2004.tb00321.x.
- Hermon, D. A., & Hazler, R. J. (1999). Adherence to a wellness model and perceptions of psychological well-being. *Journal of Counseling & Development*, 77(3), 339-343. doi: 10.1002/j.1556-6676.1999.tb02457.x.
- Hettler, B. (1976). The six dimensions of wellness. *National Wellness Institute, Inc.* Retrived from <https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness>
- Hettler, B. (1980). Wellness promotion on a university campus. *Family and Community Health*, 3(1), 77-95. doi: 10.1097/00003727-198005000-00008
- Hollingsworth, M. A. (2009). Wellness and academic performance of elementary students. *Paper based on a program presented at the American Counseling Association Annual Conference and Exposition*. Charlotte.
- Hutchinson, G. A. (1996). *The relationship of wellness factors to work performance and job satisfaction among managers* (Unpublished doctoral dissertation). The University of North Carolina, Greensboro, United States.

- İlğan, A., Sevinç, Ö. S., Niron, D. G., Kılıç, A. ve Yumuşak, A. (2015). Lisans Öğrencilerinin Psikolojik İyi Hallerinin YGS Puanları ve Çeşitli Değişkenler ile İlişkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 469-486. doi: 10.17860/efd.57173.
- İneçli, Ö. F. (2017). *Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarına Göre Fiziksel ve Ruhsal Sağlığının Değerlendirilmesi (Adana İli Çukurova İlçesi Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin, Türkiye.
- Jahimiak, S. A. E. (2016). *The effects of a structured art group experience on wellness levels of university students* (Unpublished doctoral dissertation). Oakland University, Rochester, United States.
- Jankowski-Koch, R. L. (2014). *Wellness education: Linking learning and success (WELLS): A program for first year clinical psychology doctoral students* (Unpublished doctoral dissertation). The Chicago School of Professional Psychology, Chicago, United States.
- Jordan, R. A. (2007). *The effects of experiential group counseling on wellness and stress levels in teachers* (Unpublished doctoral dissertation). University of Rochester, New York, United States.
- Kaplan, K. (2016). *Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Oluş, Öz-yeterlik: Lise Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya, Türkiye.
- Karaca, A. A. (2015). *Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya, Türkiye.
- Kars, S., Bektaş, Ö. ve Akyürek, G. (2019). Ergenlerde Anne-Baba Tutumu, Duygu Düzenleme ve İyi Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 7(2), 97-104. doi: 10.30720/ered.449896
- Kasapoğlu, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde İyi Hali ile Özgeciliğin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye.
- Kayış, A. R. (2017). *İyi Hali Yıldızı Psiko-eğitim Programının İyi Hali ve Psikolojik Belirti Düzeyleri Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.
- Kennedy, S. D. (2014). *The TechnoWellness Inventory (TWI): Development of an instrument to assess a new wellness construct* (Unpublished doctoral dissertation). North Carolina State University, Raleigh, United States.
- Kitko, C. T. (2001). Dimensions of wellness and the health matters program at penn state. *Home Health Care Management and Practice*, 13(4), 308-311. doi: 10.1177/108482230101300416.

- Koçak, B. (2020). *Spor Bilimleri Fakültelerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin İyi Hali (Wellness) Düzeylerinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N. ve Doğan, T. (2017). Yetişkinlerde İyi Hali. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(53), 600-611. doi: 10.17719/jisr.20175334148
- Korkut-Owen, F. ve Owen, D. W. (2012). İyi Hali Yıldızı Modeli, Uygulanması ve Değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33. Erişim adresi: http://www.ijoess.com/Makaleler/645742093_iyilik%20hali%20y%C4%B1ld%C4%B1z%C4%B1%20modeli.pdf
- Korkut Owen, F. (2016). İyi Hali Yıldızı Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5013-5031. doi: 10.14687/jhs.v13i3.4130.
- Korkut Owen, F. (2017). *Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Korkut Owen, F. (2020). İyi Hali ve Okullarda PDR Çalışmaları. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 29-58. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/opdd/issue/55593/707339>
- Korkut Owen, F., Demirbaş-Çelik, N. ve Doğan, T. (2018). Yaş, Cinsiyet ve Yaşam Doyumlarına Göre Ortaöğretim Öğrencilerinde İyi Hali. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 379-397. doi: 10.7596/taksad.v7i1.1222.
- Korkut Owen, F. ve Demirbaş Çelik, N. (2018). Yaşam Boyu Sağlıklı Yaşam ve İyi Hali. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 10(4), 440-453. doi: 10.18863/pgy.364108.
- Korkut Owen, F., Demirbaş Çelik, N. ve Doğan, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinde İyi Halinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64), 1461-1479. doi: 10.17755/esosder.300405
- Korkut Owen, F. ve Öğretmen, T. (2013). Beş Faktörlü İyi Hali Ölçeği Ergen Formu: Türk Ergenler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 53-74. doi: 10.17679/iuefd.09820.
- Lakot, K. (2015). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye.
- Makar, E. (2016). *Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Bartın, Türkiye.

- Manderscheid, R. W., Ryff, C. D., Freeman, E. J., McKnight-Eily, L. R., Dhingra, S., & Strine, T.W. (2010). Evolving definitions of mental illness and wellness. *Preventing Chronic Disease*, 7(1), 5-10. Retrieved from https://www.cdc.gov/pcd/issues/2010/Jan/pdf/09_0124.pdf
- McDonald, K. E. (2009). *Wellness of transcultural individuals* (Unpublished doctoral dissertation). The Pennsylvania State University, State College, United States.
- Mcknight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39(6), 677-687. doi: 10.1002/pits.10062.
- MEB 2023 Eğitim Vizyonu. (2021, 30 Mart). Erişim adresi: <http://2023vizyonu.meb.gov.tr/>
- MEB, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği. (2021, 30 Mart). Erişim adresi: http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_08/14231603_Rehberlik_ve_Psikolojik_DanYYma_Hizmetleri_YonetmeliYi_2.pdf
- Mert, A. ve Kahraman, M. (2019). Bilinçli Farkındalığın Yordayıcıları Olarak Beden Memnuniyeti Ve İyi Hali. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 645-665. doi: 10.14686/buefad.482699.
- Miller, G., & Foster, L. T. (2010). Critical synthesis of wellness literature. 1-32. Retrieved from https://dspace.library.uvic.ca/bitstream/handle/1828/2894/Critical_Synthesis%20of%20Wellness%20Update.pdf?sequence=5
- Mills, B., & McBride, D. L. (2016). Increasing adolescent self-esteem: group strategies to address wellness and process. *Georgia School Counselors Association Journal*, 23, 58-67. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1140878.pdf>
- Müftüler, M. (2013). *Use of trans-contextual model based intervention in developing leisure-time physical activity behavior* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Turkey
- Murphy, L. P. (2013). *Creating wellness: expressive therapies for creativity enhancement and cognitive development in older adults* (Unpublished doctoral dissertation). Lesley University, Cambridge, United States.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. doi: 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x.
- Myers, J. E. (1991). Wellness as the paradigm for counseling and development: the possible future. *Counselor Education and Supervision*, 30(3), 183-193. doi: 10.12681/eadd/1834.

- Myers, J. E. (2003). Coping with caregiving stress: A wellness-oriented, strengths-based approach for family counselors. *The Family Journal*, 11(2), 153-161. doi: 10.1177/1066480702250162.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2005). The indivisible self: An evidence-based model of wellness (reprint). *The Journal of Individual Psychology*, 61(3), 269-279. Retrieved from http://rachelberrycapstone.weebly.com/uploads/2/8/5/5/28552993/wellness_article.pdf
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of Counseling & Development*, 86(4), 482-493. doi: 10.1002/j.1556-6678.2008.tb00536.x
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266. doi: 10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J., & Witmer, J.M. (2016). *İyilik Hali/Wellness Çalışma Kitabı* (F.Korkut-Owen, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Myers, J., Willse, J., & Villalba, J. (2011). Promoting self-esteem in adolescents: The influence of wellness factors. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 28-36. doi: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00058.x
- Nazlı, S. (2014). *Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nijhof, S. L., Bleijenberg, G., Uiterwaal, C. S. P. M., Kimpen, J. L. L., & Putte, E. M. (2012). Effectiveness of internet-based cognitive behavioural treatment for adolescents with chronic fatigue syndrome (FITNET): A randomised controlled trial. *The Lancet*, 379(9824), 1412-1418. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60025-7.
- Oğuz-Duran, N., & Tezer, E. (2009). Wellness and self-esteem among Turkish university students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 31(1), 32-44. doi: 10.1007/s10447-008-9066-9.
- Oğuz Duran, N. (2006). *Wellness among Turkish university students: Investigating the construct and testing the effectiveness of an art-enriched wellness program* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Oliver, M. D., Baldwin, D. R., & Datta, S. (2018). Health to wellness: A review of wellness models and transitioning back to health. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 9(1). doi: 10.18848/2156-8960/CGP/v09i01/41-56.
- Omizo, M. M., Omizo, S. A. & D'Andrea, M. J. (1992). Promoting wellness among elementary school children. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 194-198. doi: 10.1002/j.1556-6676.1992.tb02199.x

- Öcalan, D., Ceylantekin, Y. Kunduracılar, Z. ve Doğan, T. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Beden Kitle İndeksi, Tükenmişlik Düzeyi ve İyilik Hâli Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Diyabet ve Obezite Dergisi*, 4(3), 270-278. doi: 10.25048/tudod.685181.
- Önem. (y.y.). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (2021, 30 Mart). Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Özü, Ö. (2010). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Stresle Başa Çıkma Becerileri Eğitim Programının İşgörenlerin Stres, Kaygı ve İyilik Hali Düzeylerine Etkisi: Karşıyaka Vergi Dairesi Örneği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Pekçetin, S. ve İnal, Ö. (2018). Düzenli Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin İyilik Haline Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 31-39. doi: 10.21020/husbfd.421254.
- Perry, V. H. (1988). *Identification of personality profiles in a student wellness pilot program* (Unpublished doctoral dissertation). Oklahoma State University, Stillwater, United States.
- Pikul, M. A. (2015). *Changes in the social and emotional wellness of students after participation in a mentoring program* (Unpublished doctoral dissertation). Concordia University, Montreal, Canada.
- Preskitt, J. K., Menear, K. S., Goldfarb, S. S., & Menachemi, N. (2015). Wellness among US adolescents ages 12-17 years. *Child: Care, Health and Development*, 41(6), 1207-1215. doi: 10.1111/cch.12248.
- Rachele, J., Washington, T., Cockshaw, W., & Brymer, E. (2013). Towards an operational understanding of wellness. *Journal of Spirituality, Leadership, and Management*, 7(1), 3-12. doi: 10.15183/slm2013.07.1112.
- Rayle, A. D., & Myers, J. E. (2004). Counseling adolescents toward wellness: the roles of ethnic identity, acculturation, and mattering. *Professional School Counseling*, 8(1), 81-90. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2004-19433-010>
- Renger, R. F., Midyett, S. J., Mas, F. G. S., Erin, T. D., McDermott, H. M., Papenfuss, R. L., Eichling, P. S., Baker, D. H., Johnson, K. A., & Hewitt, M. J. (2000). Optimal living profile : An inventory to assess health and wellness. *American Journal of Health Behavior*, 24(6), 403-412. doi: 10.5993/AJHB.24.6.1.
- Romano, J. L., & Hage, S. M. (2000). Prevention and counseling psychology: Revitalizing commitments for the 21st century. *The Counseling Psychologist*, 28(6), 733-763. doi: 10.1177/0011000000286001.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: a review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 216-226. doi: 10.1002/j.1556-6678.2009.tb00570.x.

- Santrock, J.W. (2014). Yaşam Boyu Bakış Açısı (M. Sayıl Çev.) *Yaşam Boyu Gelişim* (ss. 17). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sarı, T. (2003). *Wellness and its' correlates among university students: Relationship status, gender, place of residence, and GPA* (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Satıcı, S. A. ve Deniz, M. E. (2017). Mizahla Başa Çıkma ve İyi Hali: Psikolojik Sağlamlık ve İyimserliğin Aracılık Rolünün İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343-1356. doi: 10.17051/ilkonline.2017.330262.
- Savaş, A. C. ve Hamamcı, Z. (2010). Okullarda Rehberlik Hizmetlerinin İnternet Üzerinden Yürütülmesine İlişkin Veli, Öğrenci ve Psikolojik Danışmanların Görüşlerinin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 147-158. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11116/132937>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.) New York: Oxford University Press.
- Shannonhouse, L. R., Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2016). *Counseling for Wellness*. Marini, I. & Stebnicki, M. A (Eds.) New York: Springer Publishing Company.
- Smith-Adcock, S., Webster, S. M., Leonard, L. G., & Walker, J. L. (2008). Benefits of a holistic group counseling model to promote wellness for girls at risk for delinquency: an exploratory study. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 47(1), 111-126. doi: 10.1002/j.2161-1939.2008.tb00051.x.
- Spurr, S. (2009). *Student perceptions of adolescent wellness* (Unpublished doctoral dissertation). University of Saskatchewan, Saskatoon, Canada.
- Strohecker, J. (2015). A brief history of wellness. *HealthWorld Online*, 1-7. Retrieved from <http://www.mywellnesstest.com/certResFile/BriefHistoryofWellness.pdf>
- Şarvan Cengiz, Ş. ve Delen, B. (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/51237/667989>
- Tatar, M., & Myers, J. E. (2010). Wellness of children in Israel and the United States: a preliminary examination of culture and well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 23(1), 17-33. doi: 10.1080/09515071003718384.
- Tejero, C. (2011). *Creative wellness program: Prevention of eating disorder in middle school girls* (Unpublished master's thesis). Saint Mary's College of California, Moraga, United States.
- The six dimension of wellness. (2021, 30 Mart). Retrieved from <https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/>

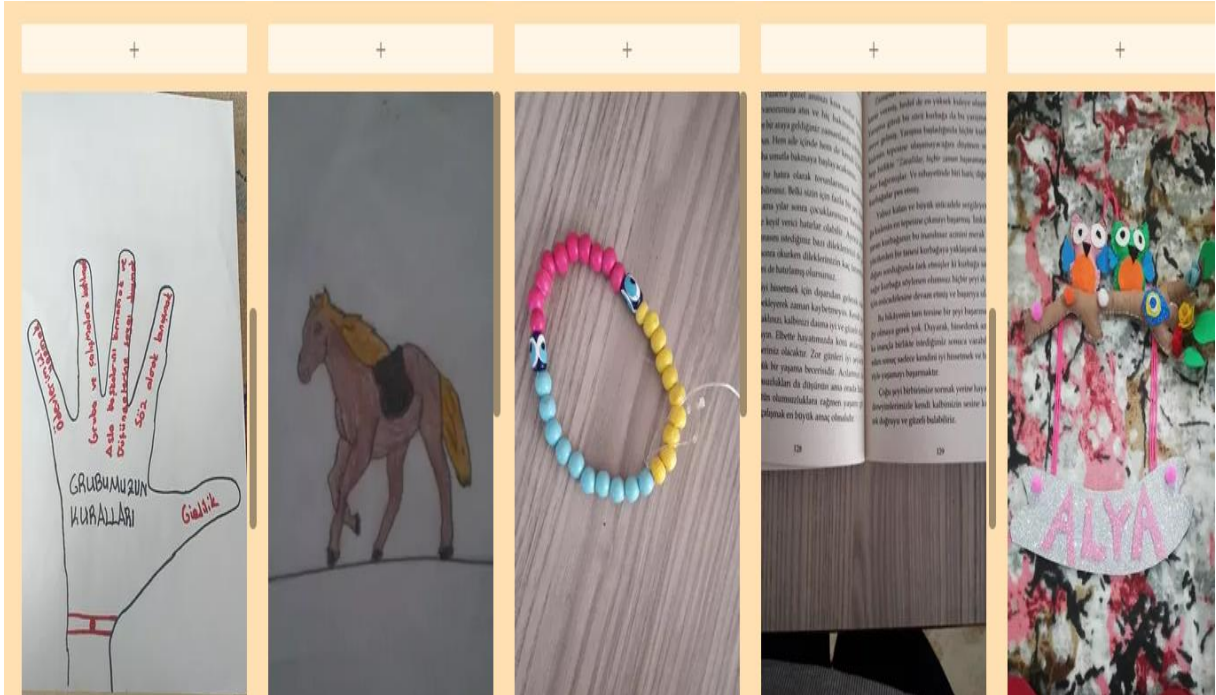
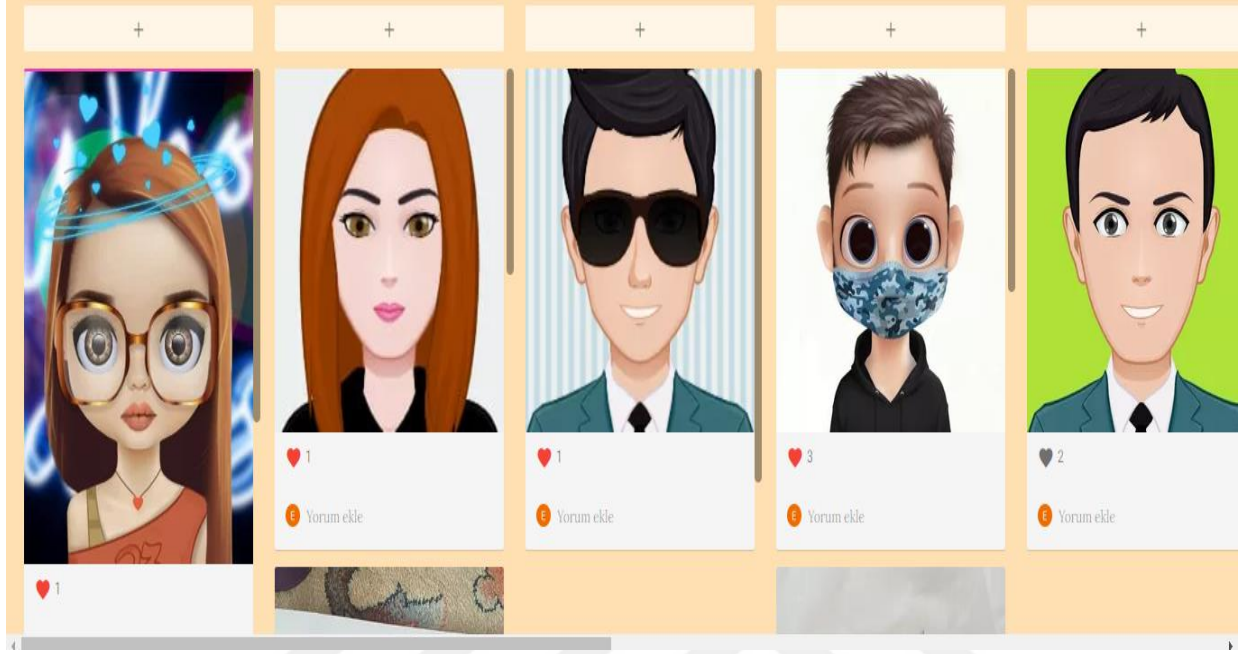
- Ünüvar, İ. (2018). *Do students who engage in regular physical activity perform better in school? Implications for instruction* (Unpublished master's thesis). Bilkent University, Ankara, Turkey.
- Villalba, J. A., & Myers, J. E. (2008). Effectiveness of wellness-based classroom guidance in elementary school settings: a pilot study. *Journal of School Counseling*, 6(9). Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ894780.pdf>
- Wagstaff, C. A. (1997). *Wellness and adolescents: The effects of a school-based intervention* (Unpublished master's thesis). McGill University, Montreal, Canada.
- Wellness. (y.y.). Merriam-Webster (2021, 30 Mart). Retrieved from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/wellness>
- Wellness. (y.y.). Oxford Learners Dictionaries (2021, 30 Mart). Retrieved from <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/wellness>
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling & Development*, 75(1), 26-35. doi: 10.1002/j.1556-6676.1996.tb02311.x
- WHO, Constitution. (2021, 30 Mart). Retrieved from <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>.
- Wirt, J. L. R. (2012). *The effect of a classroom intervention on adolescent wellness, success skills, and academic performance* (Unpublished doctoral dissertation). Florida Atlantic University, Boca Raton, United States.

EKLER

EK 1. Fidan Metaforu



EK 2. Grubun Sanal Panosu



EK 3. Sağlıklı Yaşam Değerlendirme Çarkı



EK 4. Yapboz Metaforu



EK 5. Yapboz Ödevi



EK 6. Serbest Zaman Bingosu

İsim: _____

Tarih: _____

serbest zaman

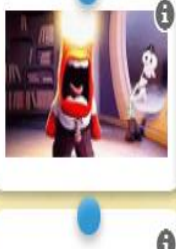
14	15	12	7
6	1	5	3
16	4	13	11
8	10	2	9

EK 7. Duygu Eşleştirme Oyunu

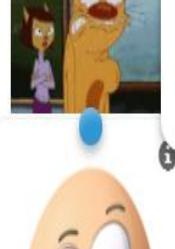
TürkçeHesap ayarları: esat365

Duygular

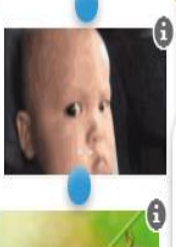
2021-01-09 (2021-01-06)



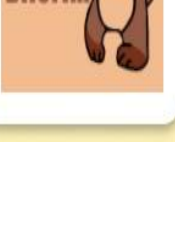
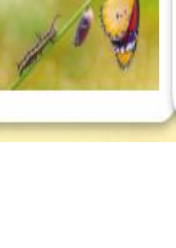
Asansörün ışığı kapanınca kaldığını zannetin.



Okulda başlattığın kitap okuma kampanyasından dolayı müdür herkesin önünde seni tebrik etti



Ahmet sürekli uyardığı halde ablası Melek onun masasını dağıtmaktadır.



Saatlerdir evde yapacak bir şey bulamadım



Son zamanlarda üst üste zorlu olaylar yaşamana rağmen üstesinden geleceğini düşünüyorsun.



En sevdiğin arkadaşın size misafirlige geliyor.

Ertesi gün matematik sınavı olduğunu yeni öğrendin.

Kantin sırasında başka bir öğrenci önüne geçti.

Okuldaki turnuva maçında final maçı oynayacaksınız.

Evcil hayvanın hastalandı.

Yanlışlıkla arkadaşının kalemını kaybettin.

Özür Dilerim

EK 8. Duygular Oyunu Ev Ödevi

Browser address bar: cram.com/flashcards/games/jewel/dutgular-11891480

Game Interface:

Top Bar: **PUAN 176** | **ZAMAN 0:16.9** | **Oturum aç | Kaydol**

Gameplay Area:

Left Column (Events):

- Bir gün sonra matematik sınavın olduğunu yeni öğrendin.
- Sıra beklerken sürekli önüne geçildi.
- Kardeşin sana hiç beklemediğin bir sürpriz yaptı.
- Yanlışlıkla dolaptaki bozuk süttten bir yudum içtin.
- Yanlışlıkla arkadaşının kalemini kaybettin.

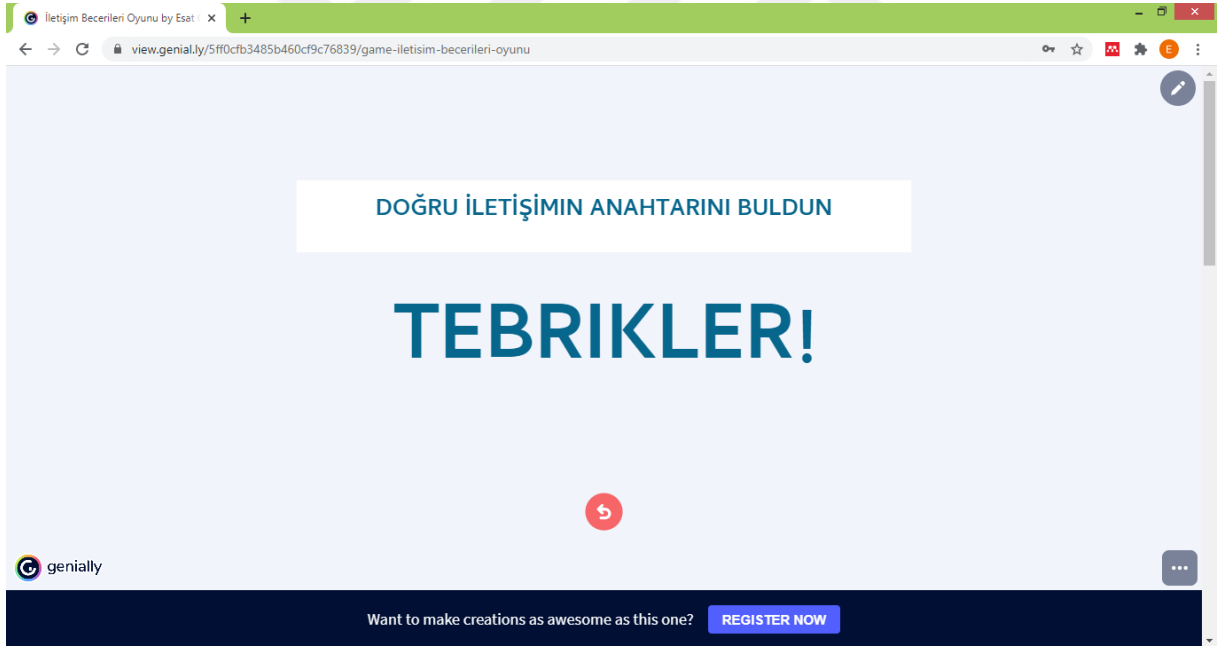
Right Column (Emotions):

- EVCIL HAYVANIN HASTALANDI.
- ÜST ÜSTE ZOR OYLAR YAŞADIN AMA ÜSTESİNDEN GELECEĞİNİ DÜŞÜNÜYORSUN.
- TÜM SINIF TAHTADAKİ SORUYA A DERHEN SEN YANLIŞ YAPMADAN HORTUNYARAK İ DEDİN.
- SAATLERDİR EYDE YAP+100 ŞEY BULAMADIN.
- SÜREKLİ UYARMANA RAĞMEN+100 YİNE MASANI DAĞITMIŞ.

Emotion Cards (Right):

CESARET	HEYECAN	SİNİRLİ
UMUT	ÜZÜNTÜ	
MUTLULUK	KAYGI	ÖFKE
TİKSİNTİ	SUÇLULUK	ŞAŞKINLIK
CAN SIKINTISI	KORKU	HAYAL KIRIKLIĞI

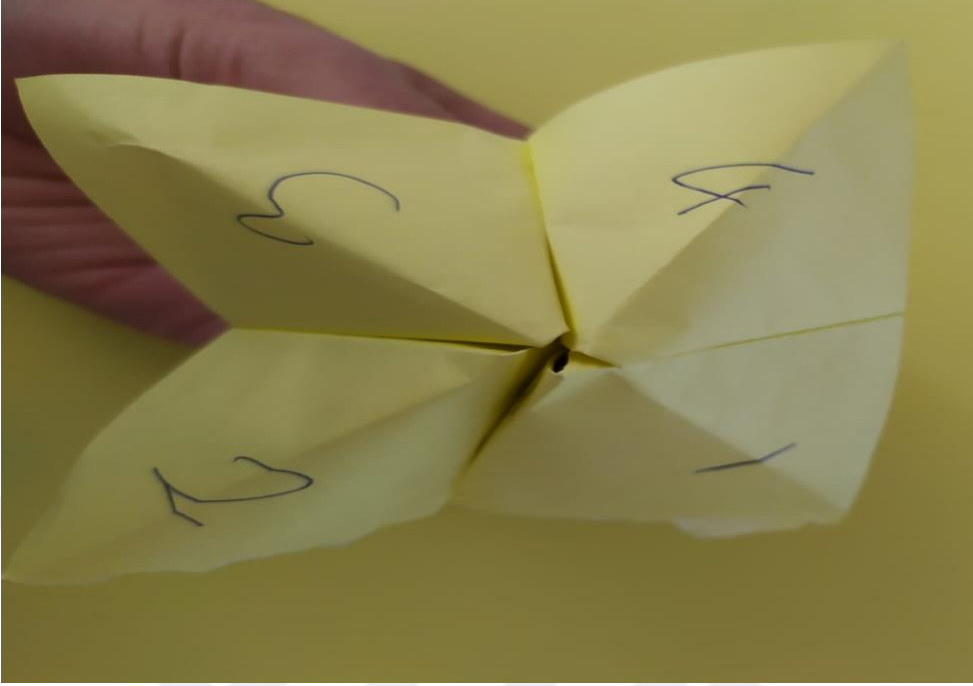
EK 9. İletişim Labirenti Oyunu

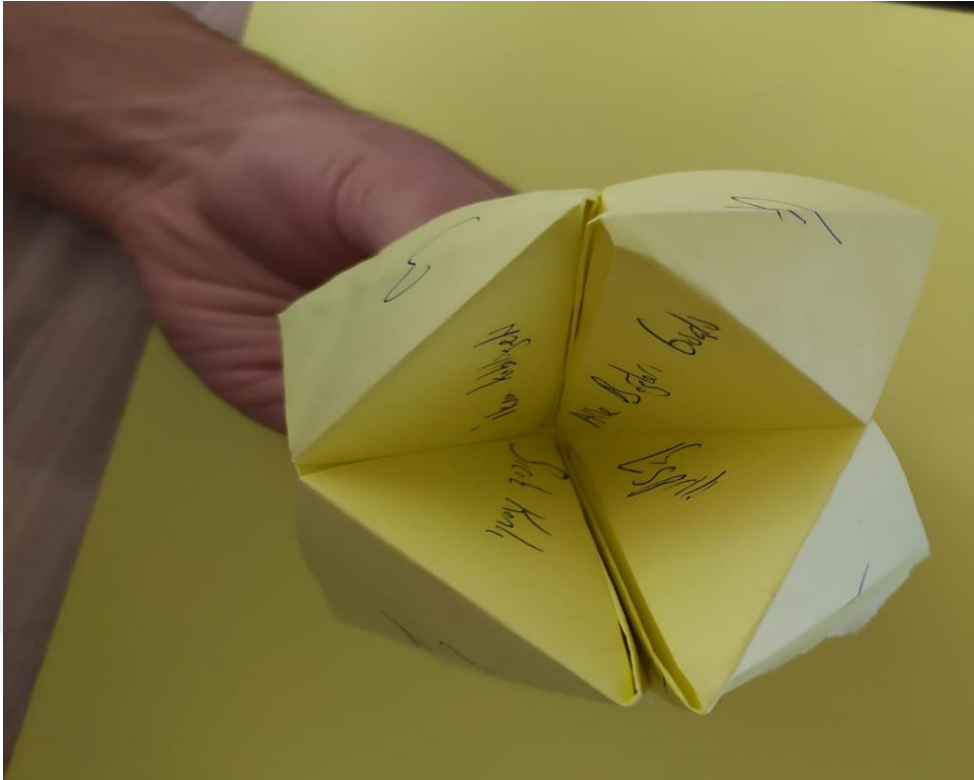


EK 10. Arkadaşlık Gemisi



EK 11. Güçlü Yanlarım Tuzluğu





EK 12.Grubun Sanal Müzesi



EK 13. Otobüs Yolculuğu Etkinliği*



*Bu etkinlik Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar'ın Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar-Deneyler isimli kitabından faydalanılarak uyarlanmıştır.

EK 14. Psikoeğitim Oturumundan Fotoğraflar



EK 15. Psikoeğitim Planı

Çevrim İçi İyili Hali Psikoeğitim Programı Planı

Psikoeğitim programının temel aldığı felsefi akımlar: Hümanist felsefi akım

Psikoeğitim programının temel aldığı kuramlar: Bölünemez Benlik: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli, Bilişsel-davranışçı kuram ve birey merkezli psikolojik danışma kuramı

Üye sayısı: 6

Danışanların yaş ortalaması: 11

Cinsiyeti: 3 kız/3 erkek

Oturum sayısı: Bir ön oturum, bir son oturum ve 6 psikoeğitim oturumu olmak üzere 8 oturum

Oturum süresi: 35 dakika

Mekan: Uzaktan çevrimiçi olarak yapılacaktır

Psikoeğitim Programının Genel Amacı: Katılımcıların iyilik halini yükseltecek becerileri fark etmesini ve öğrenmesini sağlamak

Yeterlikler ve kazanımlar:

Ön Oturum:

- Programın içeriğini, amacını ve sürecin nasıl işleyeceğini fark eder.
- Oturumlar sırasında uyulması beklenen kuralları fark eder.

1. Oturum:

- Sağlık yaşam ile doğru beslenmenin ilişkisini fark eder.

2. Oturum:

- Serbest zamanlarını değerlendirebileceği etkinlikleri fark eder.
- Serbest zamanlarını nasıl planlayabileceğini fark eder.

3. Oturum:

- Yaşadığı duyguları fark eder

4. Oturum:

- Sağlıklı iletişim öğelerini fark eder.
- İletişim kurarken yapılan doğru ve yanlış davranışları fark eder.

5. Oturum:

- Arkadaşlık ilişkilerini nasıl geliştirebileceğini fark eder.

6. Oturum:

- Kendisinin ve arkadaşlarının güçlü yönlerini fark eder.

Son Oturum:

- Programın ve elde edilen kazanımların değerlendirilmesi.

EK 16. Aile Bilgilendirme ve Onam Formu

Aile Bilgilendirme ve Onay Formu

Sayın Velimiz,

2020-2021 eğitim öğretim yılının birinci döneminde okulumuz rehber öğretmeni Psikolojik Danışman Esat Özgörenek tarafından Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı uygulanacaktır. Uygulanması planlanan psikoeğitim programı uzaktan çevrimiçi olarak Zoom programı aracılığıyla gerçekleştirilecektir. Uygulama sırasında öğrencilerin etkileşimini ve katılımını arttırmak amaçlı çoğu zaman görüntü ve seslerinin açık olması gerekmektedir. Her hafta öğrencilerin ders saati dışında belirlenecek gün ve saatte bir oturum yapılacaktır. Psikoeğitim programı toplamda 8 oturum olacak şekilde 2 ay sürecektir.

Okulumuz rehberlik hizmetleri yıllık çalışma programı çerçevesinde gerçekleştirilecek olan iyilik hali psikoeğitim programında öğrencilerin fiziksel ve duygusal iyilik halini arttırmayı amaçlayan bilgi ve becerilerin öğretilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca öğrencilerle grup içerisinde fiziksel ve duygusal iyilik halini arttırmaya yönelik edinilen bilgiler doğrultusunda grup içerisinde etkileşimli etkinlikler ve öğrenilenleri pekiştirmek amaçlı uygulamalar yapılacaktır.

Bahsedilen iyilik hali psikoeğitim programına çocuğunuzun katılabilmesi için velisi olarak yazılı onay vermeniz gerekmektedir. Öğrencinizin adı geçen programa katılım sağlamasını istiyorsanız bu formu imzalamanız gerekmektedir.

Esat ÖZGÖRENEK

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen Esat Özgörenek tarafından uygulanacak olan iyilik hali psikoeğitim programı ve içeriğine dair yazılı ve sözlü olarak yeterince bilgilendirildim, ayrıca aklıma takılanlar hakkında yeterince bilgilendirildim. Uzaktan eğitimden ötürü oluşabilecek risklerden ötürü bilgilendirdim oluşabilecek risklere ilişkin velisi olarak sorumluluğun tarafıma ait olacağını kabul etmekteyim.

Veli

Adı Soyadı:

Tarih:

İmza:

EK 17. ÇİİHPP Başarı Belgesi



EK 18. Kişisel Bilgi Formu Sonuç Tablosu

		Deney Grubu	Kontrol Grubu
Cinsiyet	Kız	3	4
	Erkek	3	2
Algılanan Ekonomik Düzey	Alt	2	3
	Orta	4	3
	Üst	-	-
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	1	-
	Bir	-	2
	İki	4	3
	Üç	1	1
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	3	2
	Ortaokul	1	1
	Lise	1	3
	Üniversite	1	-
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	2	3
	Ortaokul	2	1
	Lise	-	2
	Üniversite	1	-
	Bilmiyorum	1	-

EK 19. Psikoeğitim Değerlendirme Formu Sonuç Tablosu

Sıra No	Soru	Kesinlikle Katılmıyorum (n)	Katılmıyorum (n)	Kararsızım (n)	Katılıyorum (n)	Kesinlikle Katılıyorum (n)
1	Katıldığım psikoeğitim programında yeni bilgiler öğrendim.	0	0	0	2	4
2	Program benim için genel olarak faydalı oldu.	0	0	0	2	4
3	Programda öğrendiklerimi hayatımda uygulamaya çalışıyorum.	0	0	1	3	2
4	Bu programa katılmak benim için eğlenceliydi.	0	0	0	2	4
5	Programı düzenleyen öğretmenimiz bizimle iyi bir şekilde iletişim kurdu..	0	0	0	2	4
6	Programı düzenleyen öğretmenimiz konuları açık ve anlaşılır bir şekilde anlattı.	0	0	0	1	5
7	Benzer bir program olursa katılmak isterim.	0	2	1	1	2
8	Arkadaşıma bu programa katılmalarını önerebilirim.	0	0	0	1	5
9	Programın internet üzerinden gerçekleştirilmesi benim için iyi oldu.	0	0	2	1	3

EK 20. Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma Onayı



T.C.
KONYA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 83688308-605.99-E.16350156
Konu : Araştırma İzni (Esat ÖZGÖRENEK)

09.11.2020

SELÇUKLU İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

- İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 20/10/2020 tarihli ve 53797799-44.E.15196333 sayılı yazınız.

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisans Programı öğrencisi ve İlçeniz Mustafa Bülbül Ortaokulu Müdürlüğü Rehber Öğretmeni Esat ÖZGÖRENEK'in "İyilik Hali Psiko-eğitim Programının Ergenlerin İyilik Hali Etkisi" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmanın; İlçeniz Mustafa Bülbül Ortaokulu Müdürlüğünde eğitim gören öğrencilere eğitim öğretimi aksatmamak ve ilgi (a) Genelgede belirtilen açıklamalara uyulması kaydıyla uygulanmasında sakınca görülmemektedir. Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarındaki çalışmaların 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde tamamlanması zorunludur. Araştırma kapsamında yürütülecek çalışmaların 2020-2021 eğitim öğretim yılında tamamlanmaması durumunda Müdürlüğümüzden tekrar izin alınması gerekmektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçlarının kullanılması, elde edilecek kişisel verilerin gizliliği hususuna dikkat edilmesi ve araştırma sonucunun çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde CD ortamında bir nüsha olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve adı geçene tebliğini rica ederim.

Seyit Ali BÜYÜK
İl Milli Eğitim Müdürü

- Ek:
1-Genelge (3 Sayfa)
2-Öğretmen Gözlem Formu (1 Sayfa)
3-Aile Bilgilendirme ve Onay Formu (1 Sayfa)
4-Ergenler İçin İyilik Hali Ölçeği (1 Sayfa)



Akçeşme Mah. Garaj Cad. No: 4 Karatay/KONYA
Elektronik Ağ: <http://konya.meb.gov.tr>
e-posta: istatistik42@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için : Abdurrahman KAYNAK - Şef
Ali Naci IŞIK VHKİ-1210
Tel: (0 332) 353 30 50 - Faks : (0 332) 351 59 40

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden b848-587c-3a56-88ec-57a5 kodu ile teyit edilebilir.

EK 21. Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul İzni



T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : 85434274-050.04.04 / 858
Konu : Etik Kurul Kararı Hakkında

31.01.2020

Sayın Esat ÖZGÖRENEK

İlgi: 07/01/2020 tarihli başvurunuz.

“İyilik Hali Psikoeğitim Programının Ergenlerin İyilik Haline Etkisi” başlıklı teziniz ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Alt Etik Kurulunun 27/01/2020 tarihli toplantısında alınan 1/20 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir.
Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.

Prof. Dr. Sibel SUZEN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EKLER:
Karar Örneği (1 sayfa)

Ankara Üniversitesi Rektörlüğü 06100 - Tandoğan/ANKARA
Telefon : 0 (312) 60 40 / 2101
Faks : 0 (312) 212 60 49

Ayrıntılı Bilgi İçin

GİZLİ

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin İyilik Haline Etkisi” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan Alıntılar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 09 Temmuz 2021
Gönderim Numarası	: 1617499984
Sayfa Sayısı	: 85
Sözcük Sayısı	: 19228
Karakter Sayısı	: 136634
Benzerlik Oranı	: %3
Savunma Tarihi	: 22.06.2021

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Esat ÖZGÖRENEK

Tarih: 09.07.2021

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Esat ÖZGÖRENEK

E-Posta Adresi :

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Psikolojik Danışman	Mustafa Bülbül Ortaokulu	2019-

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2013-2017
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2017-

Yayınlar: