

**İYİLİK HALİ YILDIZI MODELİ, UYGULANMASI VE DEĞERLENDİRİLMESİ (\*)****KORKUT-OWEN, Fidan***Prof. Dr. Hacettepe Üniversitesi'nden emekli, [korkut@hacettepe.edu.tr](mailto:korkut@hacettepe.edu.tr)***OWEN, Dean W.***Prof. Dr. Morehead State Üniversitesi, [d.owen@moreheadstate.edu](mailto:d.owen@moreheadstate.edu)***ÖZET**

Psikolojik danışmanların görevleri arasında danışanlara her türlü gelişim alanında yardımcı olmak ve iyilik hallerini artırmak da yer almaktadır. İyilik hali, en genel anlamıyla yaşamın birçok boyutunda iyi olma anlamına gelen ve bir dizi modelle açıklanan bir kavramdır. Bu yazıda, iyilik halinin öğretilbilir ve değiştirilebilir olmasının psikolojik danışmanlar için iyi bir araç olmasından yola çıkarak Türkiye'ye uygun İyilik Hali Yıldızı (İHYM) adıyla yeni bir modelin geliştirilmesi ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir. Sırasıyla, modelin geliştirilmesiyle ilgili kuramsal bilgilerden, modelin uygulamada nasıl kullanılabileceğine ilişkin örneklerden ve modelin değerlendirilmesiyle ilgili bir çalışmadan söz edilmektedir. İHYM'nin; önceki kuramsal çalışmalara dayalı olarak fiziksel, psikolojik / duygusal, sosyal, entellektüel/mesleki ve spiritüel olmak üzere beş boyutlu bir yapı gösterdiği düşünülmektedir. Yapılan denemelerde yıldız metaforunun uygulamada kolaylık sağladığı görülmüştür. Modelin değerlendirilmesiyle ilgili 23 kişiden alınan değerlendirme formu sonuçlarına göre, modelin katılımcılar tarafından anlaşılması kolay bulunduğu, ayrıca yol gösterici, eğlenceli, işe yarayabilir biçiminde algılandığı görülmüştür. Modelin görgül verilerle desteklenmesi için çalışmalara devam edilmektedir.

**Anahtar sözcükler:** iyilik hali, metafor, İyilik Hali Yıldızı Modeli,

**THE WELL-STAR MODEL OF WELLNESS, APPLICATIONS AND EVALUATION****Abstract**

Central to counseling is the promotion of personal development and effective functioning. The concept of "wellness" has emerged over the past decades as a multi-dimensional construct encompassing far more than the absence of illness or injury. Current models portray wellness as a multi-faceted construct with five or more domains. This paper describes the development and application of a wellness model, called Well-Star Model (WSM), to promote and facilitate positive change among a Turkish population. The paper discusses the theoretical foundation for WSM, examples of how this model can be used in counseling and finally, the results of a limited study into the WSM. The WSM is constructed of five dimensions of wellness: Physical, psychological/emotional, social, intellectual/occupational/ and spiritual. After multiple presentations and workshops the star metaphor has emerged as an easily comprehended concept. Participant evaluations of the WSM have described the model as easy to understand, enjoyable, personally meaningful and a good mechanism for structuring future personal change. This model is currently undergoing continuing empirical evaluation.

**Keywords:** Wellness, metaphor, WELSTAR Model

(\*) 3-5 Ekim 2011 tarihinde gerçekleştirilen 11. PDR Kongresinde sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

**İyilik hali ve psikolojik danışma ve rehberlik**

Son yıllarda psikolojik danışmanların görevlerinin arasında danışanlara tüm gelişim alanlarında yardımcı olmak ve iyilik hallerini artırmak da yer almaya başlamıştır. Gladding'e (2009) göre Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (American Counseling Association) 2002 yılında, 50. yılını kutlarken yeni yüzyılda psikolojik danışman alanının temel konularının ve baş çıkmaya çalıştığı sorunlarının değiştiğini ilan etmiştir. Yeni yüzyılda yapısı değişmeye başlayan psikolojik danışmanlığın en temel konuları arasında artık iyilik hali de yer almaktadır (Gladding, 2009). Gerçekten de son yıllarda alandaki pek çok çalışma, psikolojik danışma ve rehberlik alanının çok olumsuz sonuçları önlemek ile sağlık ve iyilik halini başlatmak ve sürdürmek (Cowen ve Durlak, 2000) ve öğrencilerin savunuculuğunu yaparak iyilik hallerini artırmak üzerine (Lemberger, 2010) ve dolayısıyla insanların iyilik hallerini artırmaya yönelik etkinliklere (Rotter, 2000) odaklanması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu durum aslında psikolojik danışma ve rehberlik alanının üç temel rolü (Gelso ve Fretz, 1992) olan geliştirme, önleme ve çare bulma işlevlerinden ilk ikisine hizmet eden çalışmalara işaret etmektedir. Aynı yazarlar psikolojik danışmanın konularını ise ciddi bozuklukları olmayan kişilere odaklaşma, bozukluğun derecesi ne olursa olsun olumlu ruh sağlığını ve kişilerin güçlü yanlarını vurgulama, görece kısa müdahaleleri yeğleme, sadece kişi ya da sadece çevre yerine kişi ve çevre etkileşimine dikkat etme ile eğitsel ve mesleki çevrelere ve bireylerin mesleki ve eğitsel gelişimlerine odaklanma olarak belirtmektedirler. Bu açıklamalar, psikolojik danışmanların ruh sağlığını geliştirme ve oluşabilecek sorunları önleme ile ilgili ve danışanların iyilik hallerine hizmet eden işlevlerini vurgulamaktadır.

Antik Yunan zamanından beri farklı adlarla var olan iyilik hali kavramı, yeni bir kavram olmasa da Myers (1992) psikolojik danışma alanının değişmesine paralel olarak son yıllarda pek çok yayına konu olmuştur. Sağlıklı olmaktan daha öte bir kavram olarak ele alınmakta olan (Corbin, Welk, Corbin ve Welk, 2006; Myers ve Sweeney, 2004) iyilik hali ile ilgili bir dizi farklı tanım ve model bulunmaktadır. Westgate'e (1996) göre iyilik hali kavramı, sağlık kavramının daha bütüncül olarak ele alınmaya başlamasına paralel olarak sağlıklı insanların işlevlerini araştırmakla ilgili bir kavrama dönüşmüştür. Ona göre, iyilik hali, bireyin duygusal ve fiziksel gereksinimlerini anlaması ve yaşam biçimini bu gereksinimleri doyurmaya yönelik olarak düzenlemesini içeren bir kendine bakma sürecidir. Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik halini optimal düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam sürdürmek anlamında kullanmaktadır. Tanımlarda sıklıkla iyilik halinin bir seçim, bir süreç, bir yaşam biçimi olduğu; çok boyutlu olsa da bütüncül bir yapıya sahip olduğu; denge ile ilgili olduğu; öznel, algısal ve görelî olma özelliği gösterdiği ve sağlıklı insanların özelliklerini temel aldığı vurgulanmaktadır (Miller ve Foster, 2010). Bu açıklamalara ek olarak iyilik halinin öğrenilebilir ve değiştirilebilir özelliklere sahip olduğunun ve değişim kavramı ile (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000) yakından ilişkili olduğunun da vurgulanması gerekmektedir. Bu noktada psikolojik danışmanların iyilik hali modellerini bir değişim aracı olarak kullanabilecekleri görülmektedir.

İyilik hali ile ilgili geliştirilen modellerin sayıca oldukça fazladır. Roscoe (2009) iyilik hali modelleriyle ilgili çalışmasında toplam dokuz modelden, Miller ve Foster (2010) ise birisi önceki çalışmayla ile ortak olmak üzere toplam on üç modelden söz etmektedir. Önceden söz edildiği gibi tüm modeller çok boyutlu olma, dengeyi vurgulama, sağlıklı yaşamın öğelerine değinme ve öznellik gibi özellikler taşımaktadırlar. Ülkemizde en fazla bilinen model Myers, Sweeney ve Witmer (2000) tarafından İyilik Hali Teker Modeli adıyla geliştirilen ancak sonradan içerik ve yapı olarak değişen ve Bölünemez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli adını alan (Myers ve Sweeney, 2004; Myers ve Sweeney, 2005) modeldir. Model, bölünemez ben adını taşımasına rağmen çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu boyutlar, yaratıcı, sosyal, temel (esas), başa çıkan ve fiziksel ben olmak üzere toplam beş tanedir.

İyilik hali üzerine farklı kuramcılar tarafından geliştirilen dokuz iyilik hali modelini inceleyen çalışmasında Roscoe (2009), en fazla sosyal, duygusal, fiziksel, bilişsel/entellektüel ve spiritüel boyutların vurgulandığını, mesleki, psikolojik ve çevresel boyutların daha az ele alındığını ortaya koymuştur. Tablo 1’ de Roscoe (2009) tarafından hazırlanan dokuz iyilik hali modeli karşılaştırmalı olarak sunulmaktadır.

Tablo 1: İyilik Hali Modellerinin Öğeleri (Roscoe, 2009)

Modelin kaynağı	Boyutlar							
	Sosyal	Duygusal	Fiziksel	Entellektüel	Spiritüel	Psikolojik	Mesleki	Çevresel
Lafferty (1979)	*	*	*	*	*			
Hettler (1980)	*	*	*	*	*		*	
Greenberg (1985)	*	*	*	*	*			
Leafgren (1990)	*	*	*	*	*		*	
Croze ve ark. (1992)	*	*	*	*	*		*	
Depken (1994)	*	*	*	*	*			
Adams ve ark. (1997)	*	*	*	*	*	*		
Renger ve ark. (2000)	*	*	*	*	*			*
Durlak (2000)	*		*	*				

Yapılan literatür çalışmasında Türkiye’ye özgü bir modelin olmadığı ve Myers, Sweeney ve Witmer (2000) tarafından İyilik Hali Teker Modeline dayalı olarak geliştirilmiş ölçek uyarlama çalışmaları (Doğan, 2004; Korkut, 2005) olduğu görülmektedir. Türkiye’ye özgü bir modelin ve bu modele dayalı bir ölçeğin geliştirilmesinin daha anlamlı olacağı düşünülmüştür. O nedenle bu çalışmada bir model geliştirme çabası üzerinde durulmaktadır. Roscoe (2009)’nun iyilik hali modellerini karşılaştırdığı çalışmasında en fazla sosyal, duygusal, fiziksel, entellektüel ve spiritüel boyut olmak üzere beş boyutun vurgulandığını belirtmesinden ve ülkemizde en fazla bilinen Bölünemez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modelinin de beş boyuttan söz etmesinden yola çıkarak beş boyutlu bir yapı gösteren bir model üzerinde çalışılmaya karar verilmiştir. Modelin beşli yapıda olmasına karar verilmesinin nedenlerinden bir diğeri ise Türkçe’deki “ Yıldızının parlak ya da sönük olması” benzetmesi de

kullanılarak yıldız metaforunun uygulamada kolaylık sağlayacağını düşünülmesidir. Modelin boyutlarının, ampirik sonuçlar elde edilene dek psikolojik / duygusal, sosyal, fiziksel, entelektüel /mesleki ve spiritüel olarak adlandırılmasına karar verilmiştir. Yazarlar, modelin anlatıldığı, yurt içi ve yurt dışında (YAZARLAR) sundukları bildirilerin ve üniversite öğrencilerine verdikleri bazı seminerlerin sonunda aldıkları geri bildirimlerin olumlu olmasından yola çıkarak model üzerinde daha ayrıntılı çalışma kararı almışlardır.

Bu yazının üç amacından birisi modeli tanıtmak, diğeri uygulamada nasıl kullanılabileceğini açıklanmak ve bu konuda yapılan bir değerlendirme araştırmasının sonuçlarından söz etmektir. O nedenle önce modelin boyutları anlatılmış, ardından uygulamada kullanılabilmesine ilişkin örneklere yer verildikten sonra konuyla ilgili yapılan değerlendirme çalışması özetlenmiştir.

### **İyilik Hali Yıldız Modeli (İHYM)**

İHYM; fiziksel, psikolojik / duygusal, sosyal, entelektüel/mesleki ve spiritüel olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutların birbirleriyle ilişki halinde olduğu, birbirilerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Metaforik açıklamayla hepsi birarada bireyin yıldızını oluşturmaktadırlar. Bu boyutların tanıtımı aşağıda verilmiştir.

*Fiziksel iyilik hali:* Sağlıklı olmanın fiziksel yanlarına değinen bu boyut, genel olarak dengeli beslenme, fiziksel olarak aktif olma, düzenli uyku, doktor kontrolü gibi fiziksel sağlığa yönelik davranışları yerine getirme gibi sağlıklı yaşam biçimine ilişkin öğeleri içermektedir. Fiziksel iyilik halinin daha da iyileştirilmesine ilişkin çalışmalar beden tepkilerinin ve gerilim örüntülerinin farkında olma aracılığı ile sağlıklı beslenme ve bedensel olarak dengede olmayı sürdürmeyi de dikkate almaktadırlar. Kötü beslenme, fazla fiziksel hareket etmeme etkilerini hemen değilse de uzun sürede sağlığı ciddi olarak bozarak göstermektedir. Kalp krizi, felç, şeker hastalığı, kanser gibi çoğu yetişkinlik hastalığı aslında önceki yıllardaki sağlıklı alışkanlıklarla önlenebilecek hastalıklardır (Needham ve Crosnoe, 2005). Fiziksel sağlığı bozan uyuşturucu madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklardan, aşırı hızlı araba kullanmak ya da korumasız cinsel yaşam içinde olmak gibi riskli davranışlar kaçınmak da bu boyuta ilişkindir (Myers ve Sweeney, 2004). Sonuç olarak fiziksel olarak iyi olan birey düzenli ve dengeli beslenen, düzenli olarak fiziksel etkinlikler içinde olan ve etkili olarak medikal hizmetlerden yararlanan kişidir.

*Psikolojik / Duygusal iyilik hali:* Psikolojik ve duygusal iyilik halinin bir arada alınmasına karar verirken bu iki kavramı bir arada alan iyilik hali ayrımlarının olması (Depken, 1994; Miller ve Foster, 2010), bu kavramların iç içe olması hatta Türkçe’de zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılabilmeleri dikkate alınmıştır. Sağlıklı olmanın daha çok içsel deneyimlere ilgili olan boyuttur ve duyguların farkındalığı, duyguları kontrol edebilme, kendine, yaşam durumlarına ve çatışmalara gerçekçi, olumlu ve geliştirici olarak bakabilme gibi özellikleri içermektedir. Bu boyutta bireyin kendine ve dünyaya ilişkin olumlu algılarının olması; güvenli bir kimlik duygusu geliştirmesi; kendini gerçekçi olarak değerlendirmesi; çatışmaları, zorlu deneyimleri daha ileri gelişmeler için

fırsat olarak görebilmesi gibi özellikler de yer almaktadır. Bu boyut, duygusal ya da zihinsel hastalıklardan arınık olmak değil daha çok günlük olaylarla, kişisel duygularla yapıcı ve olumlu biçimde başa çıkabilmek anlamında kullanılmaktadır (Roscoe, 2009).

*Sosyal iyilik hali:* Bireylerin diğer bireylerle, toplumla, çevreyle ve doğayla etkileşimin niteliği ve derecesini gösteren bu boyut, aile, arkadaşlar ve diğer önemli kişiler tarafından alınan sosyal desteği de içermektedir. Bu boyutta hem cins ve karşı cinsle sağlıklı ilişkiler de yer almaktadır. Sosyal olarak iyi olan birey, iletişimde olduğu herkes için destek vermeye ve onlardan destek almaya hazır olan ve yaşam kalitesini zenginleştiren ilişkileri artırabilen bireydir (Corbin ve ark., 2006; Horton ve Snyder, 2009).

*Entelektüel / mesleki iyilik hali:* Bu iki özelliğin bilişsel olarak birçok anlamda ortaklığının olduğu düşünülmektedir. Bu iki boyutu ayrı olarak ele alan yaklaşımlar olsa da, bir arada alan Güney Kaliforniya Üniversitesi (University of Southern California, 2011), Oakland Üniversitesi (Oakland University William Beaumont School of Medicine, 2011) ve Mississippi Üniversitesi (The University of Mississippi Office of Health Promotion, 2011) gibi bazı üniversiteler vardır. Bu destekten yola çıkarak bu iki boyutun bu modelde de bir arada ele alınabileceği düşünülmüştür. Bu boyutta, entelektüel olarak aktif olmayı sevme, bilgilerini kendisi ve toplum için kullanma, kendini zihinsel olarak zorlayacak etkinlikler arama, problem çözme gibi özellikler yer almaktadır. Bunun yanı sıra paralı ya da gönüllü olarak kişisel değerlerini doyuracak etkinliklerde bulunma, rolleri arasında denge kurma, becerilerini topluma katkı için kullanma (Miller ve Foster, 2010) gibi özellikleri de içermektedir. Bu boyutta iyi olan kişi öğrenmeye açık, kendisi için zihinsel uyarıcılar arayan (Horton ve Snyder, 2009) ve iş/okul arkadaşlarıyla dengeli ilişkiler kuran ve okulundan / işinden memnun olan (Scheer ve Locke, 2003) kişidir.

*Spiritüel iyilik hali:* Yazarlarca daha doyurucu bir Türkçe karşılık bulunana dek spiritüel olarak kullanılacak olan kavram, aslında yaşamı anlamlandırma ile ilgilidir. Doğada, sanatta, müzikte, sosyal ilişkilerde bulunabilecek yaşamı anlamlandırma ile ilgili bireye esin veren her türlü yaşantıyı (Berk, 2010) gösteren spiritual kavramının dinle aynı anlamda olmadığı (Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997) gibi dinden çok daha geniş (Hatch, Burg, Naberhaus ve Hellmich, 1998) olduğu belirtilmektedir. Westgate (1996) de spiritüel ve din kavramlarının bazı benimsenimleri olsa da farklı olduğunu savunmaktadır. Spiritüel iyilik halinde yaşamın amacını ve anlamını araştırma, daha büyük bir güçle paylaştığı bağlantıları fark etme gibi özellikler vardır. Spiritüel iyilik hali iyi olan birey, kendini tamamlanmış ve yaşamdan doyum alan biri olarak hissetmektedir.

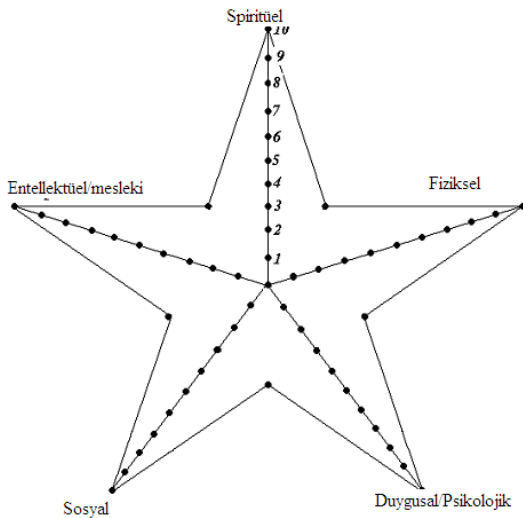
İyilik halinin beş boyutlu yapısı dikkate alındığında, her boyutun birey için belli bir derecede doyurucu olması halinde, bireyin yaşamındaki her şeyin yolunda olduğu duygusunu yaşaması olası hale gelebilmektedir. Bu da yıldız gibi parladığı metaforu ile açıklanabilir. İyilik halindeki her hangi bir ya da daha fazla boyutu doyurucu nitelikte olmayan birey, yaşamında yolunda gitmeyen noktaların olduğu duygusuna yol açabilmektedir. Bu durumda da yıldızın sönük olduğu metaforu kullanılabilir. Elbette iyilik halinin öznel yapısı nedeniyle bireyin

iyilik haliyle ilgili algıları olaylara, zamana göre farklılık gösterebilmektedir. Dolayısıyla durağan değil daha çok değişen bir yapı göstermektedir.

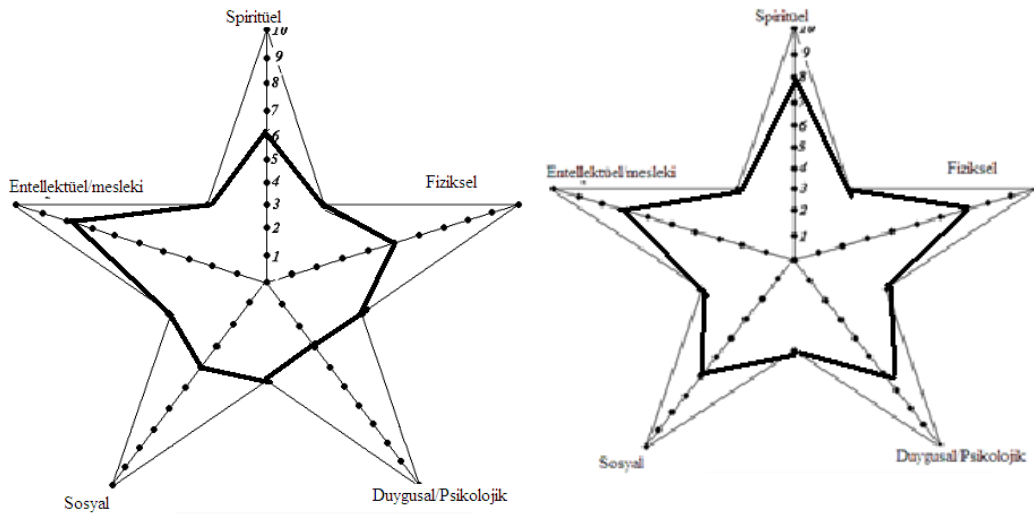
### İyilik Hali Yıldızı Modeli'nin uygulamada kullanımı

İHYM, öğrencilerle ve yetişkinlerle kullanılabilir basit bir modeldir. Görselleştirilebilir, somutlaştırılabilir olması uygulamada kolaylık sağlayabilecek bir özelliktir. Model kullanılırken, bu konuda geliştirilmiş İyilik Hali Yıldızı Anketi yazarlardan edinilerek kullanılabilir gibi anket kullanmadan, modeldeki her bir boyut üzerinde danışanla konuşarak da kullanılabilir. İyilik Hali Yıldızı Anketi'nde modeldeki her bir boyut için 10 soru olmak üzere toplam 50 soru yer almakta ve puanlama sadece işaretlemelerin sayılması ile gerçekleştirilmektedir. Modelin anket olmadan kullanılması, danışana tüm boyutların ayrıntılı olarak anlatılması ve kendisine her bir boyut için on üzerinden puan vermesinin istenmesi biçiminde gerçekleştirilmektedir. Her iki halde de danışandan anketten aldığı beş tür puanı ya da kendisine beş boyut için verdiği puanları yıldız şeklinde hazırlanan, aşağıda örneği sunulan (Şekil 1) yıldız biçimindeki grafik üzerinde yerleştirmesi istenmektedir. Ardından danışanın puanlarını birleştirerek kendi İyilik Hali Yıldızını oluşturması beklenmektedir.

Oluşturulan yıldızın ideale yakınlığı istenen bir durumdur. İdealden uzaklaşan alanlar dengeli olmayan ve değiştirilmesi gereken alanlara işaret edebilmektedir. Danışanla bu noktadan sonra değişim gerektiren alan ya da alanlar konuşularak iyilik hali değişim planı yapılabilir. Şekil 2'de sunulan yıldızlarda, iki danışanın yıldız grafikleri görülmektedir. İlk yıldız, ideal yıldızdan oldukça farklı ve birkaç alanda dengesizlik sunarken ikinci yıldız görece dengelidir ve daha az alanla iyileştirme gereksinimi göstermektedir.



Şekil 1: İyilik Hali Yıldızı Modeli'nin uygulamada kullanılabilesine yarayan yıldız grafiği



Şekil 2: İki iyilik hali yıldızı örneği

Bireye ait, kendisi tarafından algılanan haliyle yıldızın oluşturulmasından sonra görece zayıf olan alanlar hakkında konuşmak, onların nasıl iyileştirilebileceğine ilişkin planlar yapma aşamasına geçilebilmektedir. Bireyin her boyut için anketten aldığı ya da kendine verdiği puanlar yedi ve üzerinde ise durum iyi olarak değerlendirilebilecekken dördün altındaki alanlar geliştirmek için üzerinde çalışılacak alanlar olarak ele alınabilmektedir. Yıldız hakkında konuşurken “Beş faktörle ilgili puanlarınız size ne tür ipuçları veriyor? Puanlar dengeli dağılmış mı? Yoksa bazı alanlar diğerlerinden daha yüksek ya da düşük mü? Düşük puanlı olan alan(lar)la ilgili değişiklikler yapmayı düşünür müsünüz?” gibi sorularla danışan cesaretlendirilebilir. Planlama aşamasında, danışana en düşük puan aldığı alanla ilgili puanını daha yükseltmeye yarayabilecek belli hedef davranışların neler olabileceği hakkında konuşulabilir. Sonra bu hedef davranışlara, ne kadar sürede, hangi küçük aşamalardan sonra ulaşılacağı belirlenebilir. Psikolojik danışmada, bazen bilişsel ve davranışçı yaklaşımlarda olduğu gibi konuşulan konuları önem sırasına koyma, ev ödevi olarak yapabilecekleri davranışları sıralama gibi amaçlarla bazen de gerçekçi terapidaki gibi planlanan değişiklikleri not etme gibi amaçlarla, yazma eylemi kullanılmaktadır. Myers, Sweeney ve Witmer, (2000) planların yazılı haline getirilmesinin iyilik hali çalışmalarında etkili olduğunu belirtmeleri de dikkate alınarak bu modelin kullanılmasında da planların yazılı metne dönüştürülmesi önerilmektedir.

### İyilik Hali Yıldızı Modeli'nin değerlendirilmesi

Bu kısımda modelin anlaşılabilir ve kullanılabilir olup olmadığını anlamak amacıyla yapılan küçük bir çalışma özetlenmektedir. Bu amaçla, 2011 Bahar döneminde, yaşantısal boyutu da olan, modelin anlatıldığı bir seminere katılan üniversite öğrencilerinden, seminer sonunda model ile ilgili bir değerlendirme formu doldurmaları istenmiştir. Değerlendirme formunda beşli derecelmeli yedi ifade ile bir açık uçlu soru yer almaktadır. Dolayısıyla öğrencilerin her bir maddeden alabilecekleri en yüksek ortalama beştir ve ortalamanın

beşe yakın olması o maddeye olumlu tepki verildiği anlamına gelmektedir. Seminere katılan 51 öğrenciden 23 (9 K, 14 E) kişi İHYM değerlendirme formunu tam olarak doldurmuştur. Açık uçlu sorunun dışındaki yedi maddeye verilen yanıtların ortalamaları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. İHYM değerlendirme formunun sonuçları

Madde	Ortalaması
İHYM, basit ve anlaşılması kolaydı.	4.65
İHYM, bana yaşam biçimimde olumlu değişiklikler yapabilmek için yol gösterici oldu.	4.61
İHYM alıştırmalarını eğlenceli buldum.	4.57
İHYM sağlığım ve iyilik halime genel olarak bakma fırsatı verdi.	4.43
İHYM alıştırmaları yaşam biçimimde yapmak istediğim değişiklikleri tanımlamam için yardımcı oldu.	4.30
İHYM kişisel olarak bana anlamlı geldi.	4.26
İHYM, sağlığıma ve iyilik halime bakışımı değiştirdi.	4.26

Tablo 2’de de görüldüğü gibi ortalamalar 4.65 ile 4.26 arasında değişmektedir. En yüksek ortalamayı, “İHYM basit ve anlaşılması kolaydı” maddesi almıştır. Bu durum modelin uygulamada kolay anlaşılabilirliği ve pratiklik sağlayabileceği biçiminde yorumlanmıştır. İkinci olarak, “İHYM, bana yaşam biçimimde olumlu değişiklikler yapabilmek için yol gösterici oldu” maddesidir ve bu durum iyilik hali modellerini bir yol haritası sunabilmesi dikkate alındığında İHYM’nin bu amaca hizmet edebileceği biçiminde değerlendirilmiştir. Üçüncü yüksek ortalama “İHYM alıştırmalarını eğlenceli buldum” maddesine aittir. Bu durum modelin danışanlar tarafından eğlenceli bulunabileceği ve dolayısıyla daha çok çaba gösterebilecekleri biçiminde ele alınmıştır. Diğer ortalamaların da yüksek olması modele ilişkin algıların yüksekliğini gösteriyor olabilir. Sonuç olarak modelin katılımcılar tarafından anlaşılması kolay bulunduğu, ayrıca yol gösterici, eğlenceli, işe yarayabilir biçiminde algılandığı söylenebilir. Değerlendirme formundaki açık uçlu soruya verilen az sayıdaki yanıtlar, seminere ilişkin olumlu algılar üzerinedir. O nedenle burada onlara yer verilmemiştir. Bu sonuçlardan model üzerinde çalışmaya devam etmeye geçeceği sonucu çıkarılmıştır.

### Sonuç ve Öneriler

Bu yazıda, psikolojik danışma ve rehberlik alanında giderek önemi artan iyilik hali kavramının, süreçte kullanılabilir bazı yol gösterici modellerine gereksinim olduğu fikrinden ve bu konudaki çok sayıda modelden yola çıkarak Türkiye’ye özgü bir modelin geliştirilmesi çabaları aktarılmıştır. Modelin geliştirilmesi çalışmalarında, önceki kuramsal çalışmalardan, hali hazırda var olan modellerden, modellerin Türkiye’de kullanımında karşılaşılan sorunlardan yola çıkarak ve yıldız metaforunun kullanılmasının fikrinden yararlanılmıştır. İHYM’nin yıldız şekliyle sembolleştirilmesinin bireyin kendisini tanımada test dışı bir teknik



olarak kullanılabilir. Danışanın, grafiksel olarak, dolayısıyla görsel olarak iyilik hali ile ilgili algıladığı durumu yıldız grafiği üzerinde görmesi, iyilik halini anlaması, kavraması ve değişiklik için hızlandırıcı bir rol oynayabilir. Bu nedenle model, danışanların iyilik hallerini değerlendirmelerine ve değişim planı yapmalarına yarayabilecek pratik bazı uygulamalar önermektedir. Toplam 23 kişilik bir grupta yapılan İHYM'nin değerlendirilmesi çalışmasında, modelin anlaşılması kolay bulunduğu, ayrıca yol gösterici, eğlenceli, işe yarayabilir biçiminde algılandığı görülmüştür. Bu açıklamalar ve değerlendirme sonuçları, model üzerinde daha derin çalışmalar yapmaya değer görünmektedir. Bu nedenle bu modele temelli olarak bir ölçek çalışmasına da başlanmıştır. Bu ölçek çalışması aslında önerilen modelin sınaması da olacaktır. Sonuç olarak İHYM, pratikte kullanılabilir özellikler gösterse de bir henüz kuramsal olarak tasarlanmış bir modeldir ve üzerinde bir dizi çalışma yapılması gerekmektedir.

### Kaynaklar

- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11, 208-218.
- Berk, P.M (2010). Letting the light in: Transforming your pain into power. 09.05.2011 tarihinde [http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=R5FU9WnwdpwC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Berk+2010+spirituality&ots=OFDKse6V1&sig=tJFbig\\_kBV7-QIMqvd2r3LGo0rw#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=R5FU9WnwdpwC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Berk+2010+spirituality&ots=OFDKse6V1&sig=tJFbig_kBV7-QIMqvd2r3LGo0rw#v=onepage&q&f=false) 'den alınmıştır.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. (2006). *Concepts of fitness and wellness* (5th ed.). St. Louis: McGraw-Hill Higher Education.
- Cowen, E.L., & Durlak, J.A. (2000). Social policy and prevention in mental health, *Development and Psychopathology*, 12 (4); 815-834.
- Depken, D. (1994). Wellness through the lens of gender: A paradigm shift. *Wellness Perspectives: Research, Theory, and Practice*, 70, 54-69.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, yayınlanmamış doktora tezi.
- Gelso, C. J., & Fretz, B. R. (1992). *Counseling psychology*. Fort Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich.
- Gladding, S. T. (2009). The history, trends, and future of professional counseling. (ss. 3-16) (Feditörler, F. Korkut-Owen, R. Özyürek, D. W. Owen). *Gelişen psikolojik danışma ve rehberlik: Meslekleşme sürecindeki ilerlemeler*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hatch, R. L., Burg, M. A., Naberhaus, D. S., & Hellmich, L. K. (1998). The Spiritual Involvement and Beliefs Scale: Development and testing of a new instrument. *The Journal of Family Practice*, 46(6), 476-484.
- Horton, B. W., & Snyder, C. S. (2009). Wellness: Its impact on student grades and implications for business. *Journal of Human Resources in Hospitality and Tourism*, 8, 215-233.
- Korkut, F. (2005). "Wellness in children and adolescent in Turkey". International School Psychology Association, Atina, Greece, 13-17 June 2005.

- Lemberger, M.E. (2010). Advocating student-within-environment: A humanistic theory for school counseling, *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 49 (2); 131-146.
- Miller, G.D. & Foster, L.T. (2010). Critical synthesis of wellness literature. University of Victoria. 10.09.2011 tarihinde <http://www.geog.uvic.ca/wellness> adresinden alınmıştır.
- Myers, J.E. (1992). Wellness, prevention, development: The cornerstone of the profession. *Journal of Counseling and Development*, 71; 136-139
- Myers, J.E. & Sweeney, T.J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234-244.
- Myers, J. E. & Sweeney, T. J. (2005). *Counseling for wellness: Theory, research, and practice*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- 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 and Development*, 78, 251–266.
- Oakland University William Beaumont School of Medicine (2011). Welcome to Wellness at OUWB <http://www.oakland.edu/medicine/studentaffairs/wellness> adresinden 15.09 2011 tarihinde alınmıştır.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: a review of theory and measurement for counselor. *Journal of Counseling and Development*. 87, 216-226
- Rotter, J.C. (2000). Happiness: Is it real or just an illusion? *Family Journal Counseling and Therapy for Couples and Families*, 8(4) 387-389.
- Needman B.L. & Crosnoe,R. (2005). Overweight status and depressive symptoms during adolescence. *Journal of Adolescence Health*,36, 48-55.
- Scheer, S. B. & Lockee, B. B. (2003). Addressing the wellness needs of online distance learners. *Open Learning: The Journal of Open and Distance Learning*, 18(2), 177-196.
- The University of Mississippi Office of Health Promotion (2011). Wellness Topics. 14. 09.2011 tarihinde <http://www.olemiss.edu/programs/health/healthtopics.html> adresinden alınmıştır.
- University of Southern California (2011). Recreational Sports. Wellness resources. 14. 09.2011 tarihinde <http://sait.usc.edu/Recsports/programs/wellness/wellness-resources> adresinden alınmıştır.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, 75: 26-35.