

## İyilik Hali ve Okullarda PDR Çalışmaları

### Wellness and Counseling Services at Schools

**Fidan Korkut Owen**

**Öz:** Psikolojik danışma alanının tanımında iyilik halini artırmak da yer almaktadır. Sağlıklı olmanın ötesinde bir anlamı olan ve çok boyutlu yapı gösteren iyilik hali bir dizi sağlıklı yaşam davranışlarıyla ilgilidir. Alanyazın bu sağlıklı yaşam davranışlarının ve becerilerin ağırlıklı olarak çocukluk ve gençlik yıllarında kazanıldığını göstermektedir. Okullar, iyilik halini artırıcı türden önleyici ve geliştirici bir dizi becerinin öğretilebileceği bir ortam sağlamaktadır. Bu makalenin amaçlarından birisi iyilik hali ile ilgili geliştirilen beş boyutlu iyilik hali yıldızı modelini (İHYM) tanıtmaktır. Makalenin diğer amacı modelin boyutları çerçevesinde okullarda çocuk ve gençlerin kişisel/sosyal, eğitsel ve kariyer gelişim alanlarını destekleyebilecek ne tür becerilerin kazandırılabilmesine ilişkin öneriler sunmaktır. Makalede İHYM'nin boyutlarının görsel olarak sunulmasına ve modelin anlaşılabilir olmasına fırsat veren grafikler sunulmuştur. Ayrıca okul psikolojik danışmanların yararlanabileceği biçimde İHYM'nin boyutlarıyla kazandırılmak istenen beceriler ile Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Rehberlik Hizmetlerinin üç gelişimsel alanına göre oluşturduğu beceriler listesinin birbirini desteklediğini gösteren bir tablo hazırlanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** okullar, çocuk ve gençler, iyilik hali, iyilik hali yıldızı modeli

**Abstract:** Recently the profession of counseling is being defined in terms of optional functioning and wellness. This definition would certainly apply to the work of counselors in the schools where majority of health-threatening risky habits arise from lifestyle choices acquired during the period of childhood and adolescence. Clearly school counseling provides a ready platform for the introduction of the concept of wellness and the skills to make appropriate developmental and preventive life choices. One of purposes of this article is to introduce a five-dimension wellness scheme called as Well-Star Model (WSM). A second purpose is to illustrate how WSM could be used to promote the development of wellness skills in terms of career, academic and personal/ social developmental domains. This article also provides a graphic representation of wellness that is intuitively understandable and useful for visualizing the factors of wellness. Additionally, a table is presented that permits easy identification of specific behavioral goals and how these goals integrate WSM and the skill expectations established by Minister of National Education.

**Key words:** schools, children and adolescents, wellness, well star model

**Fidan Korkut Owen**  
Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi,  
İstanbul, Türkiye  
e-mail: [fidan.korkut@es.bau.edu.tr](mailto:fidan.korkut@es.bau.edu.tr)

**Geliş/Received:** 22 Mart 2020/22 March 2020  
**Düzeltilme/Revision:** 8 Haziran 2020/8 June 2020  
**Kabul/Accepted:** 11 Haziran 2020/11 June 2020



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği  
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

Psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) alanındaki çalışmalardaki en genel amaç tüm bireylerin her açıdan sağlıklı, kendilerinden ve yaşamlarından doyum alan bireyler olmalarına yarayacak gelişimi desteklemektir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlıklı olmayı 1948'den beri sadece fiziksel sağlıkla ve hastalığın olmaması hali olarak değil bireyin bir bütün olarak fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak iyi olması hali olarak tanımlamaktadır (World Health Organization-WHO, n.d.). İnsan Hakları Evrensel Bildirgesinde de tüm insanların pek çok haklarının yanısıra sağlıklı olma haklarının olduğu da vurgulanmaktadır. Bu bildirge Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nda 1948'de kabul edilmiş ve ertesi yıl Türkiye Büyük Millet Meclisi tarafından imzalanmıştır (Resmî Gazete, 1949). Bu durumda ülkelerin tüm vatandaşlarının dolayısıyla çocuk ve gençlerin sağlıklı gelişimleri için okullar dahil farklı kurumları aracılığı ile çalışmalar yapmaları beklenmektedir.

Okullar, tüm dünyada çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişimlerinde çok önemli bir yer tutmaktadır (Larson, 2000; Roester ve Eccles, 2000) ve çocukların ve gençlerin zamanlarının çoğunu geçirdikleri yerlerdir. Greenberg ve arkadaşları (2003) okulların en kapsamlı misyonlarının öğrencileri bilgi sahibi, sorumlu, sosyal becerilerle donanmış başkalarını düşünen ve katkıda bulunan vatandaşlar olarak eğitmek olduğunu belirtmektedirler. Aynı yazarlar ayrıca bu misyonun okullarda gerçekleştirilen geliştirici ve önleyici çalışmalarla gerçekleştirilebileceğini eklemektedirler. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB, 2010) tarafından gerçekleştirilen 18. Şur'ada da kapsamlı gelişimsel ve önleyici psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının önemi vurgulanmıştır. PDR hizmetleri içindeki önleyici ve geliştirici çalışmalar sadece okullarda gerçekleştirilmemekle birlikte, okullar önleme ve geliştirme çalışmalarını gerçekleştirmek için en iyi yerlerden biridir. Bunun önemli nedenlerinden birisi okulların çocuk ve gençlerin bir arada oldukları kurumlar olması, diğeri ise önleme ve geliştirme hizmetlerinin en büyük etkiyi çocuklar ve gençler üzerinde yapmasıdır. Okullarda sunulan okul sağlığına yönelik hizmetlerle ilgili olan bir mesleki dizi Amerikan derneğinin desteği ile yazılan bir raporda başarılı ve güvenli okulların sağlanmasında iyilik halinin artırılmasına yönelik uygulamaların yapılmasının önemi vurgulanmaktadır (Cowan, Vaillancourt, Rossen ve Pollitt, 2013). İyilik halinin artırılması konusunda farklı eyaletler farklı politikalar geliştirdikleri için uygulamaları da farklılaşmaktadır (Centers for Disease Control and Prevention, 2019). Bates ve Eccles, (2008) alanyazında iyilik halinin farklı biçimlerde tanımlanması nedeniyle, okullardaki iyilik hali uygulamalarının ve

programlarının da farklılaştığına dikkat çekmektedirler. Yazarlar, Kanada'nın Alberta bölgesindeki okullarda iyilik hali uygulamalarının beden eğitimi, sağlık eğitimi, yaşam becerileri ve kariyer eğitimi olarak ele alındığını ve anaokulundan itibaren uygulandığını belirtmektedirler. İyilik halinin tanımlanmasındaki farklıklar nedeniyle Avustralya, Yeni Zelanda, Norveç, Hong Kong, İngiltere, İskoçya ve bazı Amerikan eyaletlerindeki iyilik halini geliştirici uygulamalar incelendiğinde sağlık eğitimi gibi bazı ortaklıkları bulunsa da farklı oldukları saptanmıştır (Bates ve Eccless, 2008).

Tatar ve Myers (2010) çocukluk ve gençlik döneminin, bireylere sağlıklı olmaya götüren davranışların öğretilmesinde, benimsetilmesinde çok önemli olduğunu ifade etmektedirler. Sağlıklı yaşam davranışlarının ve sağlık için riskli olan davranışların büyük bir kısmının ergenlik yıllarında kazanıldığına (Cohen, Brownell ve Felix 1990; Craigie Lake, Kelly, Adamson ve Mathers, 2011; Hallal, Victora, Azevedo ve Wells, 2006) ve ergenlikteki sağlıklı davranışlarla yetişkinlikteki bazı hastalıkların önlenebileceğine (Danaei ve ark., 2009; Meydanlıoğlu, 2015) ilişkin çalışmalar bulunmaktadır.

Alanyazına bakıldığında dünyadaki farklı ülkelerde ve Türkiye'de çocuk ve ergenler arasında hepsi önlenebilir olan riskli davranışlara yönelik çalışmaların varlığı göze çarpmaktadır. Bu riskli davranışlar Korkut-Owen (2015) tarafından madde kullanımı, intihar, üreme sağlığı sorunları, saldırganlık, yeme bozuklukları ve okul terki olarak gruplanmaktadır. Madde kullanımı (Örn., Arslan, Terzi, Dabak ve Pekşen, 2012; Çok, Karaman, Ercan ve Büyüköztürk, 2009; Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2010; Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi 2014); intihar (Örn., Centers for Disease Control and Prevention, 2010; European Commission, 2016; Sayıl ve Devrimci-Özgüven 2002; Statistics Canada, 2009); üreme sağlığı (Örn., Centers for Disease Control and Prevention, 2013; Özalp, Tanır, Ilgın, Karataş ve Ilgın, 2012; Tümer 2013; WHO, 2008) ve ergen hamileliği (Öner ve Yapıcı, 2010; WHO, 2012); şiddet (Örn., Flannery, 2000; Özcebe, Üner ve Çetlik, 2006) ve zorbalık davranışları gösterme (Örn., Pişkin ve Ayas, 2005; United Nations, 2006); yeme bozuklukları (Örn., Bereket ve Atay, 2012; National Eating Disorders Association, 2014; Semiz, Kavak, Yağız, Yontar ve Kuğu, 2013; Vardar ve Erzen, 2011; WHO, Regional Office for Europe, 2014) ve okulu terk etme ile ilgili (Örn., Bridgeland, Dilulio ve Morison. 2006; EUROSTAT, 2012; Gökşen, Cemalcılar ve Gürlesel, 2006, MEB, 2013) araştırmalar çocuk ve

gençlerde rastlanabilecek bu tür riskli davranışların ciddiyetine dikkat çekmektedir.

Bu davranışları önleyebilmek ve gençlerin daha sağlıklı olabilmeleri için yapılabilecek hizmetler PDR'nin önleyici ve geliştirici işlevleri ile yakından ilişkilidir. Yapılan önleyici çalışmalar, programlı, sorunlarını engellemek ve bireylerin yeterliklerini zenginleştirmek amaçlıdır. Korkut-Owen (2015) çocuk ve gençlerde rastlanan sorunların yaygınlık ve tekrarlarını önlemek amacıyla bireylerin kendilik değerlerinin yükseltilmesi, etkili iletişim, çatışma çözme, başa çıkma gibi temel yaşam becerilerini öğrenmeleri gibi koruyucu etmenleri artırmaya ve böylece riskli davranışları azaltılmasına odaklanmanın gerekliliğine dikkat çekmektedir. Kapsamlı gelişimsel rehberlik yaklaşımı da PDR hizmetleri aracılığı ile çocuk ve gençlerin gelişimsel görevlerini başarı ile yerine getirebilmeleri için sistemli ve programlı bir şekilde yardım etmeyi öngörmektedir (Gysbers ve Henderson, 2000). Kapsamlı gelişimsel rehberlik çalışmalarındaki ana amaç, öğrencilere eğitsel/akademik, mesleki/kariyer ve kişisel/sosyal alanlardaki temel yaşam becerilerini kazandırmaktır.

Amerikan Psikolojik Danışma Derneği'nin (American Counseling Association, 2020) psikolojik danışma alanını tanımlamasında bireylerin iyilik halini artırmak da yer almaktadır. Dolayısıyla iyilik hali, psikolojik danışma mesleğinin uygulamalarında temel bir öğedir. Omizo ve Omizo (1992) çocukların ve gençlerin iyilik hallerinin artırabilmeleri için gerekli olan somut yolları öğrenmeye gereksinim duyduklarını belirtmektedirler. Bu öğrenme deneyimlerine ne kadar erken başlanırsa o denli etkili olması nedeniyle ana-babalara, öğretmenlere, yöneticilere ve okul psikolojik danışmanlarına büyük sorumluluk düşmektedir. Amerikan Okul Psikolojik Danışmanları Derneği'nin (American School Counselors Association, ASCA) oluşturduğu Ulusal Model'e (ASCA, 2005) göre okul psikolojik danışmanlarının en önemli sorumluluklarından birisi, öğrencilerin kolay uyum gösteren, üreten, sağlıklı bireyler olarak yetişmeleri için onlara kişisel/ sosyal, eğitsel/ akademik ve mesleki/kariyer biçiminde gruplanan üç gelişimsel alanda yardımcı olmaktır. Ülkemizde okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde hedef davranışlar listesi de bu üç gelişimsel alan temel alınarak oluşturulmuştur (MEB, 2019).

İyilik halini artırmaya yönelik müdahalelerin çocuk ve gençlerin akademik, duygusal, sosyal ve fiziksel gelişimlerine olumlu etkisi olmaktadır (Altunyürek ve Bebiş, 2019; Mills, Dunham ve Alpert. 1988; Omizo ve Omizo, 1992). Çalışmalar, iyilik halleri yüksek olan çocuk ve gençlerin riskli davranışlara çok daha az başvurduklarını göstermektedir (Gaier, 2019). Bu açıklamalardan yola çıkarak bu makalenin amaçlarından birisi çocuk ve gençlerin iyilik hallerini artırmak için yararlanılabilecek Korkut-Owen ve Owen (2012) tarafından geliştirilmiş bir iyilik hali modelinin tanıtılmasıdır. Makalenin diğer amacı ise okullardaki PDR hizmetleri gerçekleştiriliyorken bu modelden nasıl yararlanılabileceğine ilişkin bazı görüşlerin paylaşılmasıdır.

### **İyilik halinin tanımı ve iyilik hali modelleri**

Bu kısımda yeni iyilik hali modelinden söz etmeden önce, iyilik halinin nasıl tanımlandığı ve iyilik hali ile ilgili geliştirilmiş modellerin özelliklerinin neler olduğunu üzerinde durulmuştur. Miller ve Foster (2010) ve Roscoe (2009) alanyazındaki tanımları gözden geçirdiklerinde tanımlarda iyilik halinin bir yaşam biçimi, süreç ve seçim; öznel ve kişiye özgü olarak ele alındığını, iyilik halinin alt boyutları olan bütüncül bir yapısının olduğunu, dengenin vurgulandığını ve genel olarak her açıdan sağlıklı olan bireylerin özelliklerine dayandırıldığını saptamışlardır. İyilik hali modellerinde birbirleriyle örtüşebilen özellikler de gösterebilen boyutların birbirleriyle etkileşim halinde oldukları ve bir bütüne hizmet ettikleri de belirtilmektedir. İyilik hali bir tür sağlıklı yaşam biçimi anlamına da gelmektedir (Myers, 2001; Renger ve ark., 2000). Sağlıklı yaşam biçimini gösteren davranışlar Walker ve arkadaşlarına göre (1987) bireylerin kendi iyilik hallerini korumalarına ve daha iyi hale getirmelerine yol açabilen davranışlardır. Bu davranışlar, yeterli ve dengeli beslenme, etkili stres yönetimi, fiziksel olarak aktif olma, spiritüel büyüme, iyi kişilerarası ilişkilere ve desteğe sahip olma ile bireylerin sağlıklarını korumak ve geliştirmek için sorumluluk almalarıdır (Walker ve Hill-Polerecky, 1996). Yapılan bir çalışmada sağlıklı yaşam biçimiyle ilgili davranışların iyilik halinin % 68'ini yordadığının (Demirbaş-Çelik ve Korkut-Owen, 2017) gösterilmesi bu görüşleri desteklemektedir.

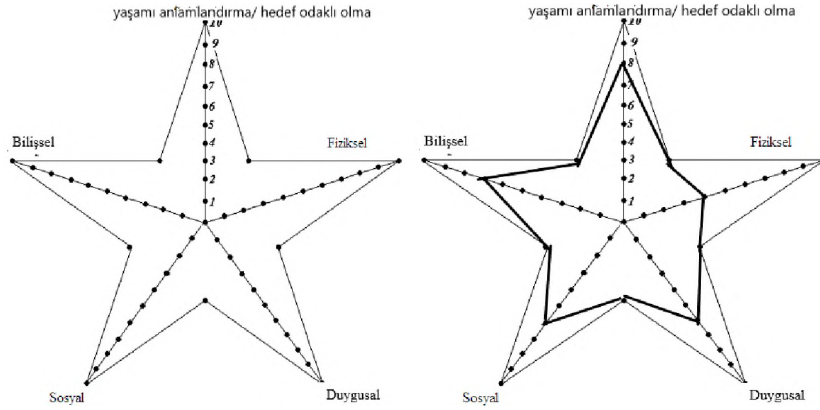
Konuyla ilgili alanyazında iyilik hali modellerini karşılaştıran çalışmaların varlığı (Fullen, 2019; Miller ve Foster, 2010; Roscoe, 2009) alanda konuyla ilgili çok

sayıda model olduğunun göstergesidir. Üzerinde en fazla çalışma yapılan iyilik hali modellerinde birisi olan İyilik Hali Çemberi Modeli Myers, Sweeney ve Witmer (2000) tarafından geliştirilmiştir. Myers ve Sweeney (2004) sonradan bu modeli içerik ve yapı olarak değiştirerek temel (esas/spiritüel), stresle başa çıkan, üretmeye/ yaratmaya dayalı, sosyal ve fiziksel olmak üzere beş alt boyutlu Bölünemez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli haline getirmişlerdir. Renger ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiş iyilik hali modelinde fiziksel, duygusal, sosyal, zihinsel, spiritüel ve çevresel olmak üzere altı boyut bulunmaktadır. Madde kullanımı ve ruh sağlığı ile ilgili resmi bir kurum olan SAMHSA (The Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2016) da iyilik halinin sekiz boyutu olduğundan söz etmektedir. Görüldüğü gibi farklı iyilik hali modelleri farklı sayıda iyilik hali boyutundan söz etmektedir. Öte yandan Miller ve Foster, (2010) ve Roscoe, (2009) tarafından iyilik hali modellerin karşılaştırıldığı çalışmalarda farklı adlarla da olsa özellikle sosyal, duygusal, fiziksel, bilişsel ve spiritüel (yaşamı anlamlandırma) boyutlarının, dolayısıyla beş boyutlu yapının daha fazla vurgulandığı görülmektedir.

### **İyilik Hali Yıldızı Modeli**

Alanyazında beş boyutun daha fazla vurgulanmasından ve yıldız metaforundan yararlanarak Türkiye’de Korkut-Owen ve Owen (2012, s.27) tarafından İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM) geliştirilmiştir. Yıldız şeklinin metafor olarak seçilmesinin nedenlerinden birisi deniz yıldızının da beş kolunun olması ve bazı türlerinde kollardan biri koptuğunda deniz yıldızının o kolu yenileyebilmesidir (Bedir ve Kocabaş, 2015). İyilik halini açıklayan modeller değişimden, iyilik halinin sistemik yapısının bir sonucu olarak bireyin bir boyutta yaptığı değişimin diğer boyutlara da yansıtacağından, bireyin sorumluluk almasından ve harekete geçmesinin öneminden söz etmektedirler (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000; Myers ve Sweeney, 2004; SAMHSA, 2016; Stoewen, 2017). Bu durumda deniz yıldızı metaforu, iyilik halinin değişim ve kendini onarma gücüne yönelik açıklamalarına uygun görünmektedir. Bireyin iyilik hali yıldızı, bireyin kendi özelliklerinin yanısıra ailesi, sosyal, politik ve ekonomik çevresi, dünyada olup bitenlerden de etkilenmektedir. Modelle ilgili ölçek geliştirme çalışmasının sonucunda boyutlar duygusal, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, sosyal ve fiziksel boyut (Korkut-Owen, Doğan, Demirtaş-Çelik ve Owen, 2016) biçiminde adlandırılmıştır. Şekil 1’de bir İyilik Hali

Yıldızı'nı görselleştirildiği grafik hali ile sanal birine ait bir iyilik hali yıldızı grafiği örneği verilmiştir.



**Şekil 1 : İyilik Hali Yıldızı Grafiği ve sanal bir örnek**

Şekil 1’de görülen ilk iyilik hali yıldızı grafiğinde bireylerin kendilerini beş boyut açısından değerlendirebilecekleri yapı gösterilmektedir. Şekildeki ikinci iyilik hali yıldızı grafiğine göre bu sanal bireyin fiziksel iyilik hali boyutunun görece biraz daha geliştirilmesi gerektiği, dolayısıyla bu bireyin fiziksel boyutta bazı değişimlere gitmesinin iyi olabileceği söylenebilir. Okul uygulamaları kapsamında bu modelden nasıl yararlanılabileceği ve bu grafik uygulamalarının nasıl yapılabileceği metnin sonlarında açıklanmıştır. Model okullarda kullanılırken öğrencilerin yıldız grafiklerinde görece daha geride kalmış olan boyut ya da boyutlarının geliştirilmesi ile ilgili olarak seminerler verilmesi, broşürler hazırlanıp dağıtılması, bazı bilgilerin derslere yedirilmesi, hazır olan psikoöğretimsel programların kullanılması ya da geliştirilmesi, küçük ve büyük grup çalışmalarının yapılması, okulların web sayfalarında bilgi paylaşılması gibi bir çok yol kullanılabilir. Aşağıda modelin boyutlarının özellikleri açıklanmış ve bu boyutların geliştirilmesinde yararlanılabilecek bazı program adları örnek olarak sunulmuştur.

**Duygusal boyut:** Bu boyut, bireylerin duygularını fark etmeleri, onları kabul ve kontrol edebilmeleri, olumsuz duygularını uygun biçimde ifade edebilmeleri, kendilerine, diğer insanlara ve çatışmalara gerçekçi, olumlu ve geliştirici olarak

bakabilmeleri, streslerini, depresif duygularını ve kaygılarını yönetebilmeleri, iyimserlik gibi özellikleri içermektedir (Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997; Myers, Sweneey ve Witmer, 2005; Renger ve ark., 2000). Bunun yanısıra bireylerin kendilerini değerli bulmaları, olumlu ve olumsuz yanlarını kabul edebilmeleri, kendilerine ve başkalarına karşı içten olmaları da bu boyutta yer alan özelliklerdir. Sağlıklı bireylerin en önemli işlevleri arasında yaşadıkları duyguları adlandırabilmeleri, duygularını kabul edebilmeleri ve kontrol edebilmeleri de yer almaktadır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Carson ve Langer (2006) bireylerin kendilerini kabul etmelerinin ruh/duygusal sağlığı için temel olduğunu ve aksi halde bireylerin kontrol edilemeyen öfke, depresyon gibi duygusal sorunlar yaşayabileceklerini belirtmektedir. Bireylerin olumlu duygularının uzun yaşamla (Diener, Ng, Harter ve Arora, 2010) bağının olduğunu gösteren çalışmalar olumlu duyguların ve duygu denetiminin sağlıklı yaşam için önemini göstermektedir. Türkiye’de ergenler arasında olumsuz duygulanımla ilgili olan depresyon yaşanmasının yaygın olduğunu (Çuhadaroğlu ve Sonuvar, 1992; Eskin, 2000) ve düşük benlik saygısının depresyonun en güçlü yordayıcısı olduğunu (Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, 2008) gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu da psikolojik danışmanların öğrencileri duygusal olarak güçlü kılmak adına onların gereksinimlerine ve yaş düzeylerine göre bazı müdahaleler yapmaları gerektiğine işaret etmektedir. Duygusal boyuta etkisi olan unsurlardan birisi son zamanlarda ergenler arasında yaygın olarak kullanılan sosyal ağ siteleri/sosyal medyadır. Alanyazında bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımının fazlalığı ile benlik saygısı arasında olumsuz ilişki olduğunu saptayan çalışmalara (Bugay ve Korkut-Owen, 2016; Yüksel Şahin ve Öztoprak, 2019; Wilson, Fornasier ve White, 2010) rastlanmaktadır. Özetlenen araştırmalar duyguların adlandırılması, kabulü ve denetiminin güçlendirilmesi, olumsuz duygularla başa çıkmanın öğretilmesi, benlik saygısını artırıcı, sosyal medyayı etkili olarak kullanabilmesini kazandırıcı çalışmalar yapılması gerektiğine ilişkin ipucu vermektedir.

Çocuk ve gençlerin duygusal açıdan güçlendirilmeleri ilgili Türkiye’de geliştirilmiş programlara örnek olarak Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programı (Gülgez ve Gündüz, 2015), Benlik Saygısı Geliştirme Programı (Güler ve Bedel, 2018), Kendilik Değerini Geliştirme Programı (Eraslan Çapan ve Korkut-Owen, 2107), Stresle Başa Çıkma Programı (Gümüşbaş, 2008), Öfke Kontrolü ve İletişim Becerilerinde Çözüm Odaklı Psiko-Eğitim Programı (Siyez ve Tan Tuna, 2014), Sınav Kaygısı ile



Başa Çıkma Programı (Koruklu, Öner ve Oktaylar (2006) verilebilir. Okul psikolojik danışmanları bu programlara ulaşarak onları inceleyebilir ve öğrencilerinin gereksinimlerine göre programlarda değişiklikler yaparak kendi okullarında uygulayabilirler.

**Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma boyutu:** Bu boyut, yaşamın amacını ve anlamını araştırma, amaç ve hedef belirleyebilme ve onun için çabalama, iyimser olma ve sürdürme, umutlu olma, yaşamdan doyum alma, oluşturduğu hedeflere ulaşabileceğine inanma, kendini değerli bulma/özsaygı gibi özelliklerden oluşmaktadır (Adams ve ark., 1997; Renger ve ark., 2000; Westgate, 1996). Olumlu psikolojinin kavramlarından biri olarak ele alınan yaşamda anlam kavramını Steger (2009) genel olarak hedef, amaç, anlam gibi kavramları içeren çoklu bir yapı olarak ele almaktadır. Yaşamda anlam bulma tüm bireyleri sağlıklı olumsuz yönde etkileyen davranışları yapmaya karşı koruyan önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır (Brassai, Piko ve Steger, 2011). Lise öğrencileri arasında anlamsızlık/amaçsızlık yaşanmasının sorun oluşturabilen durumlardan birisi olduğu ifade edilmektedir (Demirbaş ve Keklik, 2011). Çalışmalar yaşamını anlamlandırabilenlerin iyi oluşlarının (Bonebright, Clay ve Ankenmann, 2000; Cotton, Levine, Fitzpatrick, Dold ve Targ, 1999) ve yaşamını kontrol edebildiğini düşünenlerin iyilik hallerinin yüksek olduğunu (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000) göstermektedir. Yaşamda anlam kavramının umut (Feldman ve Snyder, 2005), psikolojik sağlamlık (Demirbaş ve Keklik, 2011), iyimserlik (Ho, Fanny ve Cheung, 2010; Pattako, 2017) amaç sahibi olma (King, Richard ve Stemmerich, 1998) gibi kavramlarla yakından ilişkisi bulunmaktadır. Amaç/hedef belirleme ve karar verme bazı ergenler için zor olabildiği için (Galotti, Kozberg ve Gustafson, 2006) onlara öğretilmesi gerekebilmektedir. Bireylerin yaşam doyumları ile duygusal boyutla da ilgili olan kendilerini önemli ve değerli hissetmeleri arasında olumlu bir bağ bulunmaktadır (Guindon, 2002). Birbiriyle içiçe olan bu kavramlar psikolojik danışmanlara yaşamda anlamsızlık, amaçsızlık, kararsızlık yaşayan, yaşam doyumunu ve iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere ne tür müdahaleler yapılabilecekleri konusunda yol gösterici olabilir.

Ergenlerin yalnızlık düzeylerinin artmasıyla, yaşam doyumlarının azaldığını gösteren araştırma sonuçları (Türkel, 2018) okullarda çocuk gençlerin yalnızlıklara yönelik çalışmalar yapılmasının gereğini göstermektedir. Türkçe alanyazında gençlerin amaç belirlemelerine yardımcı olmaya yönelik olarak

geliştirilen ve etkili olduğu bulunan psikoeğitsel programlar bulunmaktadır (Eryılmaz, 2010). Umudun artmasında Barış Eğitimi Programı'nın (Sağkal ve Türnüklü 2017), iyimserliğin artmasında Olumlu Düşünme Eğitim Programı'nın (Karagöz, 2011) etkili olduğunu gösteren çalışmalar psikolojik danışmanlara benzeri programları uygulamaları ya da geliştirmeleri konusunda yardımcı olabilir.

**Bilişsel boyut:** Bu boyutta, zihinsel olarak aktif olmayı sevmeye, öğrenmeye açık olma, merak etme, problem çözme /karar verme, başa çıkmada bilişsel yollar kullanma gibi özellikler yer almaktadır (Adams ve ark., 1997; Hatfield ve Hatfield, 1992). Skinner, Edge, Altman ve Sherwood (2003) sağlıklı başa çıkma yolları arasında bilişsel yapılandırma ve problem çözme becerilerinin olduğunu belirtmektedirler. Etkili problem çözme ile genel psikolojik sağlık (Ivey, Ivey, Myers ve Sweeney, 2005; Ranjbar, Bayani ve Bayani, 2013) akılcı olmayan düşünme ile depresyon (McNaughton, Patterson, Smith ve Grand, 1995) arasında bulunan bağ bunu desteklemektedir. Bireylerde akılcı olmayan inançlarının yüksek olması halinde karar verme becerilerinin azaldığına ilişkin araştırma bulguları bulunmaktadır (Bilge ve Arslan, 2000; Peker, Kartol ve Demir, 2015). Merak duygusu, yeni, zorlayıcı ve belirsiz olan yeni durumları, kişileri ve olayları öğrenmek ve onları keşfetmek için duyulan istek olarak tanımlanabilmektedir (Kashdan ve Silvia, 2009). Meraklı olmanın iyi oluş ile yüksek korelasyonu olduğunu gösteren çalışmaların varlığı (Gallagher ve Lopez, 2007), okullarda psikolojik danışmanlar tarafından merak duygusunu uyandıracak çalışmaların yapılmasına dikkat çekmektedir. Bilgi edinme ve öğrenme kaynağı olarak sosyal medyanın kullanılması gençler arasında daha yaygın görünmektedir. Korkut (2020) tarafından yapılan çalışmada gençlerin sosyal medyadaki haberlere yetişkinlerden daha şüpheli yaklaştıkları bulgusu edinilmiş ise de bazı gençlerin sosyal medyada yer alan bilgilere bilişsel olarak daha eleştirel düşünceyle yaklaşımlarının öğretilmesi gerekebilmektedir.

İyilik halinin bilişsel boyutuna giren konularda Türkiye'de geliştirilmiş ve etkililiği sınanmış programlara örnek olarak Problem Çözme Becerisini Geliştirmeye Yönelik Bir Grup Rehberlik Programı (Pamuk, 2012), Problem Çözmeye Dayalı Akran Arabulucuğu Programı (Aytekin, 2019), Super'in Yaşam Boyu Yaşam Alanı Yaklaşımı Temelli Mesleki Grup Rehberliği Programı (Tezcan, 2013) ile Kariyer Karar Verme Programı (Gök, 2018)

verilebilir. Bu programlar, öğrencileri gereksinim duyduğunda psikolojik danışmanlara yol gösterebilir.

**Sosyal boyut:** İyilik halinin sosyal boyutu bireylerin diğer bireylerle olan etkileşimlerini, diğerleri ile bireysel ya da toplumsal olarak bağlantı içinde olmalarını, diğerlerine güvenmelerini, diğerlerini anlamalarını ve diğerlerince anlaşıldıklarını hissetmelerini kapsamaktadır (Myers ve ark., 2005; Renger ve ark., 2000). Aile, arkadaşlık ve diğer sosyal ilişkileri içeren bu boyutta bireyin diğerlerinden ve kurumlardan aldığını düşündüğü desteğin niteliği ve derecesi de yer almaktadır. Ana baba, kardeşler, öğretmenler ve arkadaşlardan alınan sosyal desteğin ergenlerde iyilik hali, fiziksel ve ruh sağlığı için önemli olduğu çalışmalarla ortaya konmuştur (Walen ve Lachman, 2000, Yıldırım, 2000). Çocuk ve gençler arasında özellikle ergenlik döneminde yaşlılarla olan ilişkiler kritik bir öneme sahiptir. Schneider (2000) arkadaşlarla olmanın ve onlarla serbest zaman etkinlikleri aracılığı ile zaman geçirmenin gençlere enerji verdiğini, bilişsel ve duygusal yaşamlarını genişlettiğini belirtmektedir. Araştırmalar, öğrencilerin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden aldıklarını düşündükleri sosyal desteğin artması ile antisosyal eğilimler göstermelerinin azaldığını göstermektedir (Menteş, 2016). Gençtanırım-Kuru ve Ergene (2017) de yaptıkları çalışmada riskli davranışların sosyal destek ile yordandığını bulmuşlardır. Sosyal medyanın yaygınlaşması sosyal ve kişisel ilişkileri büyük oranda etkilemiştir (Byun ve ark., 2009). Çalışmalar ergenlerin büyük kısmının sosyal medyayı yoğun olarak kullandıklarını göstermektedir (Akar, 2016; Allen, Ryan, Gray, McInerney ve Waters 2014; Lenhart, 2015; Subrahmanyam ve Greenfield, 2008; Türkiye İstatistik Kurumu, 2017). Ergenler, sosyal medyayı büyük ölçüde sosyalleşmek amacıyla kullandıklarını belirtmektedirler (Akar, 2016; Subrahmanyam ve Greenfield 2008). Bryant, Sanders-Jackson ve Smallwood (2006) ergenlerin sosyal medyayı yüzyüze kurdukları iletişimin dışında aile ve arkadaşlarıyla bağ kurmak, onlarla plan yapmak amacıyla kullandıklarını saptamışlardır. Sosyal medyayı kullanmanın olumlu etkilerinin yanı sıra kaygı ve depresyonu artırabileceği gibi olumsuz etkilerinden söz eden çalışmalar da bulunmaktadır (Keleş, McCrae ve Grealish, 2020; Perloff, 2014; Sampasa-Kanyinga ve Lewis, 2015. Türkel, (2018) ergenlerin sosyal medya kullanımları arttıkça yalnızlık düzeylerinin arttığını saptamıştır Byun ve arkadaşları (2009) sosyal medyada büyük oranda zaman harcayan ergenlerin sosyal soyutlanma yaşama ve günlük etkinliklerin işlevlerinde bozulma riskleri taşıdığını belirtmektedir. Kişilerarası ilişkilerle ilgili

olarak ergenlerin bilgi ve iletişim teknolojilerini fazla kullanmaları ile iletişim becerileri arasındaki olumsuz ilişki olduğunu saptanmıştır (Bugay ve Korkut-Owen, 2016). Dolayısıyla sosyal medyanın ergenlerin sosyal ilişkilerine ve iletişimine etkisi konusunda çelişkili araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bu çelişkili durumu sosyal medyanın iyi ilişkiler içinde olma ya da olmama biçimindeki var olan ilişki biçimini güçlendirmeye ilgili bir etkiye sahip olmasıyla açıklayanlar bulunmaktadır (Kraut ve ark., 2002; Ong ve ark., 2011).

Türkçe alanyazında, sosyal boyutla ilgili konularda geliştirilmiş bazı programlar bulunmaktadır. Arkadaşlığın niteliğinin artırılmasında Öztürk ve Kutlu (2017) tarafından geliştirilen Arkadaşlık Becerisi Psiko-eğitimi, Uz Baş (2010) tarafından geliştirilen Sınıf-Temelli Bir Sosyal Beceri Eğitimi, Sertelin-Mercan ve Yavuzer (2017) tarafından geliştirilen Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitimi programları bu konuda verilecek örneklerden bazılarıdır.

**Fiziksel boyut:** Bu boyut genel olarak dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olma ve normal ağırlıkta kalma, yeterli derecede fiziksel etkinlik yapma, kendini fiziksel olarak iyi koşullarda tutma, yeterince uyuma, önleyici olabilecek temizlik gibi davranış alışkanlıklarına sahip olma gibi fiziksel sağlığa yönelik davranışları yerine getirmekle ilgilidir (Adams ve ark., 1997; Cooper, 1975; Hatfield ve Hatfield, 1992; Renger ve ark., 2000). Sağlıklı beslenmeme, az hareket etme gibi davranışlar etkilerini uzun sürede ciddi sağlık bozuklukları olarak göstermektedirler. Alanyazında, felç, kalp hastalıkları, diyabet, kanser gibi yetişkinlik döneminde daha sık görülen hastalıkların çocukluk ve ergenlik yıllarında kazanılan ve sürdürülen dengeli beslenme ve aktif olma gibi sağlıklı davranış alışkanlıkları ile önlenebileceğine ilişkin çalışmalar bulunmaktadır (Arnuna ve Zotor 2008, Meydanlıoğlu, 2015; Needham ve Crosnoe, 2005). Fiziksel olarak aktif olmak hem fiziksel hem de duygusal sağlığa iyi gelmekte, yaşam kalitesini ve daha işlevsel davranma potansiyelini artırmaktadır (Penedo ve Dahn, 2005). Dünya Sağlık Örgütü, çocukların ve gençlerin haftanın her günü en az bir saat fiziksel olarak aktif olmalarının ve haftanın bir kaç gününde en az bir saat kalp atışını ve solunum hızını arttıracak türden fiziksel etkinlik yapmalarının gerektiğini belirtmektedir (WHO, 2020). Bu etkinliklerin kemik, kas, kalp ve solunum sisteminin sağlığı ve metabolizmanın hızlanması için gerekli olduğunun altı çizilerek bunun yanında fiziksel olmayan avantajları da belirtilmektedir. Örneğin fiziksel olarak

aktif olmanın çocuk ve gençlerde bedendeki kimyayı değiştirerek fiziksel olarak iyi hissetmelerine ve stresle başa çıkmalarına yaradığı ve akademik başarılarına katkı sağladığı (Biddle ve Mutrie, 2008) saptanmıştır. Yapılan çalışmalar özellikle ergenlerin yeterli uyumadıklarına dikkat çekerek çocuklarda ve ergenlerde yeterli uykunun sadece fiziksel değil bilişsel ve ruh sağlığına olan olumlu etkilerinden (Örn., Tarokh, Saletin ve Carskadon, 2016) söz etmektedir. Yukarıda da söz edildiği gibi gençler arasındaki yeme bozukluklarının yaygınlığına ilişkin yapılan çalışmalarda bulunmaktadır. Ayrıca gençler arasında sağlıklı ve dengeli beslenme ile hareketsizliğe de rastlandığına ilişkin araştırmalara rastlanmaktadır. Örneğin Altun ve Kutlu (2015) ergenlerin çoğunun kahvaltı yapmadıklarını, yağ ve karbonhidrat ağırlıklı beslendiklerini, kız öğrencilerin dış görünüşlerini önemsedikleri, erkeklerin fiziksel etkinlik yapmaya daha eğilimli olduklarını saptamışlardır. Yüz, el, diş ve beden temizliği ile alışkanlıkların bazı fiziksel hastalıkları önlemedeki etkisi öteden beri bilinmektedir. Özellikle elleri temiz tutmaya özen göstermenin ne kadar önemli olduğu 2020 yılının başında COVID 19 nedeniyle yeniden anlaşılmıştır. Sözkonusu virüsün yayılmasını önlemek için ayrıca maske takmanın ve sosyal mesafeye dikkat etmenin fiziksel sağlık için önemi de ısrarla vurgulanmaktadır Fiziksel iyilik haliyle ilgili önleyici yanı olan davranış alışkanlıklarına ayrıca öz bakıma önem verme, güneşin olumsuz etkilerini önleyecek önlemler alma, sigara ve madde kullanımından uzak durma, hızlı araba kullanmama, üreme sağlığını riske atıcı davranışlardan kaçınma davranışları örnek olarak verilebilir.

Son yıllarda gençler bilgisayar ve akıllı telefonlarda sosyal medyada bağlantı kurmak ya da bilgisayar oyunları oynamakla daha fazla zaman geçirerek fiziksel olarak daha az etkinliklerde bulunmakta (O'Dea, 2003; Meydanlıoğlu, 2015; Ruiz ve ark.; 2011) ve bu konuda birbirlerini etkilemektedirler (Fitzgerald, Fitzgerald ve Aherne, 2012). Tek neden olmasa da bilgisayar önünde uzun zaman boyunca oturmak, oturuş bozuklukları nedeniyle kas ve iskelet sistemine yönelik sorunlara da yol açabilmektedir (Akbulut, 2013; Kuzu ve ark., 2008). Psikolojik danışmanlar, fiziksel iyilik halini iyi tutabilmekle ilgili özetlenen bu sağlıklı davranış alışkanlıkları konularında öğrencilerin farkındalıklarını artırıcı, bilgi verici çalışmalar yapabilirler.

Baltacı ve arkadaşları (2008) tarafından Sağlık Bakanlığı için hazırlanan kitap okul psikolojik danışmanlarının işine yaracak türden dengeli beslenme ve fiziksel olarak aktif olma üzerine önemli bilgiler içermektedir. Sağlık

Bakanlığına bağlı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nün (2019) web sayfasında da fiziksel olarak sağlıklı olma anlamında önemli bilgiler sunulmaktadır. Çocukların ve gençlerin fiziksel iyilik halleri için dengeli ve sağlıklı beslenmeye, spor, dans gibi fiziksel etkinliklere özendirilmeleri anlamlı görünmektedir.

### **PDR Programları ve İyilik Hali Yıldızı Modeli**

Okullarda, okulun koşullarına ve öğrencilerin gereksinimlerine göre hazırlanan rehberlik programlarına İHYM'ndeki bu boyutlardan bazıları dahil edilebilir. Okuldaki rehberlik çalışmaları daha geniş, çok boyutlu bir bakış açısı vermesi nedeniyle bu modele göre düzenlenebilir.

Bu modelin okullarda psikolojik danışmanlar tarafından nasıl kullanılabileceğine ilişkin farklı yollar bulunmaktadır. Bu yollarından birisi psikolojik danışmanların öğrencilere bireysel ya da grup olarak kısaca modeli ve boyutlarını görsel olarak tanıtmalarıdır. Böylece iyilik halinin ne anlama geldiği konusunda öğrencileri bilgilendiren psikolojik danışmanlar, öğrencilerin kendi genel iyilik hallerini ve beş alt boyutta kendilerini nasıl algıladıklarına göre değerlendirmeleri için 1'den 10'a dek numaralandırılan değerlendirme çizgisi (1: Çok kötü; 10: Çok iyi) kullanmalarını isteyebilirler. Ardından bu boyutlara verdikleri değerlerinden ne kadar memnun olduklarına ilişkin değerlendirme yapabilirler (1: Hiç memnun değilim; 10: Çok memnunum). Bu değerlendirmeler tamamen özeldir. Bir öğrenci beş olarak değerlendirdiği sosyal boyuttan çok memnun iken, sekiz veren diğer öğrenci bu durumdan daha az memnun olabilir. Bu derecelendirme aracılığı ile öğrenciler hangi boyut ya da boyutlara verdikleri değer(ler)den memnun değillerse, onlarla o boyut ya da boyutları değiştirmek için plan yapılabilir. Diğer bir yol, öğrencilere bireysel ya da grup olarak modele göre hazırlanmış olan, Korkut-Owen, Owen ve Kararımak, (2017, s. 50-55) tarafından hazırlanan kitaptan ulaşılacak 50 soruluk evet ve hayır diye yanıtlanabilen anketin verilmesidir. Anketten elde edilen değerlere göre öğrenciler yukarıda Şekil 1'de verilen örnekteki gibi kendi iyilik hali yıldızı grafiklerini çizebilirler ve ardındanona göre iyilik hali planları yapabilirler. Söz konusu kitapta iyilik hali planlarının nasıl yapılabileceğine ilişkin bilgiler ve formlar yer almaktadır. Ayrıca bu amaçla geliştirilmiş bir ölçek (Korkut-Owen, Doğan, Demirbaş-Çelik ve Owen, 2016) lise öğrencilerinin iyilik hali durumlarının belirlenmesinde, geliştirilmesi gereken alanların neler olduğunun

anlaşılmasında işe yarayabilir. Böylece psikolojik danışmanlar saptanan, geliştirmesi gereken alanlara yönelik hizmetler planlayabilirler.

Öğrencilerin iyilik hallerini artırmaya ilişkin MEB'in şura kararlarında doğrudan bir ifade yer almasa da 14. MEB şurasının açış konuşmasında dönemin bakanı öğrencilerin zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal yönlerden gelişmelerini sağlamanın en önemli görevler arasında olduğunu belirttiği görülmektedir (MEB, 1993). Bu konuşma, çocuk ve gençlerin çoklu gelişimsel alanlarını vurgulaması açısından anlamlıdır. Her açıdan sağlıklı, iyilik hali yüksek bireyler yetiştirmenin yollarından biri çocuk ve gençlere bir dizi beceri kazandırmaktır. Buna dayalı olarak 19. MEB Şurasından alınan kararlarda okul öncesi eğitimden ortaöğretimin sonuna dek öğrencilere sağlanacak hizmetler ve kazandırılacak becerilerden söz edilmektedir (MEB, 2014). Bunlardan bazıları öğrencilere özgüven kazandırmak, onlara sağlık okur-yazarlık düzeylerini artırıcı hizmetler sunmak, bilişim teknolojilerinin etik kullanımını öğretmek, onların madde bağımlılığı, şiddet gibi konulardaki farkındalıklarını artırmak, okulda öğrencilerin sosyal, kültürel ve sportif etkinliklerde bulunmalarına olanak sağlayacak özellikte düzenlemeler yapmak olarak özetlenebilir. Dolayısıyla MEB kararlarında doğrudan kavram olarak kullanılmasa da okullarda iyilik halini geliştirmeye yönelik çalışmaların yapılması yer almaktadır. Kapsamlı bir PDR programında olması beklenen ve okullar tarafından öğrencilere kazandırılması planlanan kişisel-sosyal, mesleki ve eğitsel gelişim alanlarına yönelik beceriler listesi MEB tarafından yayınlanmıştır (MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri, 2019). Bu listedeki beceriler ile İHYM'de yer alan beş boyutta kazandırılmaya çalışılan, daha önce boyutlar açıklanırken ifade edilen beceriler benzerlik ve binişiklik göstermektedir. Aşağıda bu becerilerin benzerlik ve binişikliklerini gösteren, araştırmacı tarafından hazırlanan tablo sunulmuştur.

**Tablo 1: İHYM'nin boyutları, gelişimsel alanlar ve çocuk ve gençlere kazandırılacak becerilerden bazıları**

İHYM boyutları	Kişisel-sosyal alan	Mesleki alan	Eğitsel alan
<b>Yaşamı anlamlandırma ve amaç yönelimli olma</b>	Yaşamın amacı Yaşam doyumu Önceliklerini belirleme	Anlamlı bulunan mesleki etkinlikler / değerler Hedef belirleme	Eğitimin önemi Zamanı iyi kullanma Etkili ders çalışma
	Hedef belirleme ve plan yapma	Yaşamdaki	Kendini güdüleme

	Değiştirmek istenen alışkanlıklar üzerinde çalışma Yalnızlıkla başa çıkma Umut İyimserlik Hak ve sorumluluklarını bilme	amaçlarına uygun bölümleri belirleme Plan yapma	Öz disiplin geliştirme
<b>Sosyal</b>	Sosyal beceriler İletişim becerileri/etkili dinleme İlişkilere yönelik tutumlar Etkili davranma /atılganlık Akran desteği Akranların olumsuz etkilerine direnme Sosyal medya okur yazarlığı Sosyal medyayı etkili kullanma Bireysel ayrılıklara saygı İşbirliği geliştirme Kuşaklararası iletişim Şiddeti önleme	Daha çok insanlarla ilgili olan ve olmayan alanlara yönelik ilgiyi netleřtirme Ona uygun olan bölümleri belirleme	Grup çalışmalarını yapma Sosyal kaynakları akademik gelişim için kullanma Sosyal medyayı eğitsel amaçla kullanma Okula devamlığın önemi Okula ve çevreye uyumu hızlandırma
<b>Fiziksel</b>	Fiziksel sağlıkla ilgili tutumlar Beden algısı Sağlıklı beslenme Fiziksel olarak aktif olmanın önemi Yeterli uyku Kendini koruma becerileri Bağımlılıkla mücadele Çocuklarda cinsel eğitim Gelişim dönemi özellikleri Öz bakım becerileri	Fiziksel boyutla ilgili mesleki alanlar Spor, dans alanlarına ilgi vb.	Fiziksel etkinliklere yönelik serbest zaman etkinlikleri



	Sağlıklı yaşam Sağlıklı oturma		
<b>Duygusal</b>	Olumlu ve olumsuz tüm duyguları fark etme Olumlu ve olumsuz duygularını uygun biçimde ifade etme Öfke gibi olumsuz duygularla başa çıkma Bazı davranış sorunlarının (saldırganlık, madde kullanımı vb) altında yatan duyguları farketme Duygu kontrolü Özsaygıyı artırma Özgüven geliştirme Stresle başa çıkabilme Olumsuz eleştirilere katlanma Sosyal medyanın olumsuz etkileriyle başa çıkma İhmal ve istismardan korunma	Doyum alabileceği mesleklere, serbest zaman etkinliklerine yönelme Yeteneklerini, mesleki ilgilerini ve değerlerini tanıma	Sınav kaygısını yönetme Öğrenmeyi sevme
<b>Bilişsel</b>	Problem çözme Karar verme Çatışma çözme Akran arabuluculuğu Gerçekçi olan ve olmayan inançları ayırt etme Bilişsel olarak aktif olma Merak duygusunu geliştirme Bilinçli teknoloji ve sosyal medya kullanımı Esnek düşünme	Mesleki karar verme Problem çözme ya da yaratıcılığı gerektiren meslekler ya da uğraşlar Meslek seçiminde gerçekçi ölçütler Meslekleri tanıma İş yaşamına yönelik beceriler	Okul başarısını artırma Öğrenme stilleri Üst öğrenim kurumları Üst öğrenime geçiş sınavları Sanat, drama, bilmece bulmaca çözme gibi yaratıcılığı gerektiren etkinlikler

## Sonuç

Okullardaki PDR hizmetlerinin amacının çocuk ve gençlerin iyilik hallerini artırmaya yönelik olduğu dikkate alındığında şu an hali hazırda okullarda yapılan tüm çalışmaların bu amacı gerçekleştirmeyi hedeflediği görülmektedir. Bu makalede bir iyilik hali modeli aracılığı ile iyilik halinin farklı boyutları vurgulanarak daha geniş anlamda yapılabilecek çalışmaların neler olabileceğine odaklanılmıştır. Böylece bu modelin ihtiyaç analizleri sonucu yapılmakta olan etkinliklerin gözden geçirilmesi, daha farklı neler yapılabileceğine ilişkin kararlar verilmesi aşamasında psikolojik danışmanların tüm gelişim alanlarına daha büyük bir açıdan bakılabilmelerine olanak sağlayabilir. İyilik halinin sistemik, birbiriyle etkileşimli, birbiriyle binişik çok boyutlu yapısı gereği belli bir boyuta yönelik yapılan etkinlikler sadece hedeflenen amaca hizmet etmenin ve o özelliği daha iyi hale getirmenin ötesinde diğer gelişimsel alanlara da katkı sağlayabilmektedir. İHYM'deki herhangi bir boyutta yapılacak değişikliğin diğerlerine de yansımaları nedeniyle okullardaki önleyici ve geliştirici rehberlik çalışmaları düzenleniyorken bu modelin boyutlarından yararlanılabilir ve böylece bireylerin iyilik halleri artırılabilir.

**Yazar Hakkında / About Author**

**Prof. Dr. Fidan Korkut-Owen**, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
İstanbul Türkiye, [fidan.korkut@es.bau.edu.tr](mailto:fidan.korkut@es.bau.edu.tr)

Prof. Dr. Fidan Korkut-Owen, Bahçeşehir University, Faculty of Education, İstanbul, Turkey,  
[fidan.korkut@es.bau.edu.tr](mailto:fidan.korkut@es.bau.edu.tr)

**Çıkar Çatışması / Conflict of Interest**

Çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

No conflict of interest.

**Fonlama / Funding**

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding support was received.

**ORCID**

*Fidan Korkut Owen*  <https://orcid.org/0000-0003-0144-1521>

## KAYNAKÇA

- 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.
- Akar, F. (Mayıs, 2016). Ergenlerin internet ve sosyal medya kullanım özellikleri ile internet kullanım amaçlarının çeşitli değişkenlerce incelenmesi (Yozgat İli Örneği). Bozok Üniversitesi Uluslararası Bozok Sempozyumu, Bildiri Kitabı, 3. 147-165. <https://bozoksempozyumu.bozok.edu.tr/dosya/cilt3/147-165.pdf>
- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 53-68.
- Allen, K.A., Ryan, T., Gray, D.L., McInerney, D.M. & Waters, L. (2014), Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls, *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31, 18-31.
- Allison K.R., Dwyer J.M., Goldenberg E., Fein A., Yoshida K.K., & Boutilier M. (2005). Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation. *Adolescence*, 40, 155-170.
- Altun, M., ve Kutlu, Y. (2015). Ergenlerin yeme davranışları ile ilgili görüşleri: Niteliksel çalışma. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 23(3): 174-184.
- Altunkürek, Ş.Z. & Bebiş, H. (2019). The effects of wellness coaching on the wellness and health behaviors of early adolescents. *Public Health Nursing*, 36(4), 488-497. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/phn.12608>
- Arslan, H.N., Terzi, Ö., Dabak, Ş. ve Pekşen, Y. (2012). Samsun il merkezindeki lise öğrencilerinde sigara, alkol ve madde kullanımı, *Erişyes Medical Journal*, 34(2), 79-84 DOI: 10.5152/etd.2012.19
- American Counseling Association. (2020). *What is counseling?* <https://www.counseling.org/about-us/about-aca>
- American School Counselor Association. (2005). *The ASCA national model: A framework for school counseling programs* (2nd ed.). Alexandria, VA: Author.
- Arnuna, P., & Zotor, F.B. (2008). Epidemiological and nutrition transition in developing countries: Impact on human health and development. *Proceedings of the Nutrition Society*, 67:82-90.
- Aytekin, M. G. (2019). *Lise akran arabuluculuğu programı: Geliştirme, uygulama ve arabuluculuk becerilerine etkisini inceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Baltacı, G., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N. , Derman, O. ve Kanbur, N. (2008). *Ergenlerde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam* <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t41.pdf>
- Bates, H. & Eccless, K. (2008). Wellness curricula to improve the health of children and youth: a review and synthesis of related literature, Minister of Education. Alberta Education, Alberta, Canada,
- Bedir, S. ve Kocabaş, F. (2015). Rejeneratif biyoloji. <http://www.acikbilim.com/2015/07/dosyalar/rejeneratif-biyoloji.html>
- Bereket, A. ve Atay Z. (2012). Current status of childhood obesity and its associated morbidities in Turkey. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 4, 1-7.

- Biddle, S.J.H. & Mutrie, N. (2008) *Psychology of physical activity determinants, wellbeing and interventions*. 2nd Edition, Routledge, London.
- Bilge, F., Arslan, A. ve Doğan, Ş. (2000). Ankara ili sığınma evine başvuran kadınların problem çözme becerilerini değerlendirmeleri, akılcı olmayan düşünceleri, kızgınlık, umut ve özsaygı düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11 (13), 19–32.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work–life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469–477. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.469>
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 44–51.
- Bridgeland, J. M., DiIulio, J. J. & Morison, K. B. (2006, March). *The silent epidemic: Perspectives of high school dropouts*. Washington, DC: Civic Enterprises.
- Bryant, J.A., Sanders-Jackson, A., & Smallwood, A. (2006). IMing, text messaging, and adolescent social networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11, 10. <http://jcmc.indiana.edu/vol11/issue2/Bryant.html>
- Bugay, A. ve Korkut-Owen, F. (2016). İletişim becerilerinin yordayıcıları: Bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımı, benlik saygısı, dışa dönüklük ve cinsiyet. *MÜEFD*, 12 (2), 542-554.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A.C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S.K. Loutfi, J., Lee, J.K., Atallah, M. & Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyberpsychology Behavior*. 12(2):203-7. doi: 10.1089/cpb.2008.0102.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29–43.
- Centers for Disease Control and Prevention (2010). *Compressed mortality file (underlying cause-of-death)*. Wide-Ranging Online Data for Epidemiologic Research (WONDER) database. <http://wonder.cdc.gov/mortSOL.html>
- Centers for Disease Control and Prevention (2013). Incidence, prevalence, and cost of sexually transmitted infections in the United States. <https://npi.cdc.gov/publication/incidence-prevalence-and-cost-sexually-transmitted-infections-united-states>
- Centers for Disease Control and Prevention (2019) *Local school wellness policies*. <https://www.cdc.gov/healthyschools/npa/wellness.htm>
- Cohen, R.Y., Brownell, K.D., & Felix, M.R. (1990) Age and sex differences in health habits and beliefs of school children. *Health Psychology*, 9:208-224.
- Cooper, K. H. (1975). An aerobics conditioning program for the Fort Worth, Texas, School District. *Research Quarterly*, 46(3), 345-50.
- Cowan, K. C., Vaillancourt, K., Rossen, E., & Pollitt, K. (2013). A framework for safe and successful schools [Brief]. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists. <https://www.schoolcounselor.org/asca/media/asca/home/FrameworkforSafeandSuccessfulSchoolEnvironments.PDF>
- Çok, F., Karaman, N.G., Ercan, H. ve Büyüköztürk, Ş. (2009). *Ergenlikte riskli davranışların yaygınlığının belirlenmesi ve azaltılması: Okul temelli bir proje*. TÜBİTAK: Ankara.
- Cotton, S.P., Levine, E.G., Fitzpatrick, C.M. Dold, K.H. & Targ, E.F. (1999). Exploring the relationships among spiritual well-being, quality of life, and psychological adjustment in women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 8(6):429-438.

- Craigie, A. M., Lake, A.A., Kelly, S.A., Adamson, A.J.& Mathers, J.C. (2011).Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review, *Maturitas*, 70, 266-284.
- Çuhadaroğlu F, ve Sonuvar, B. (1992). Adolesanlarda depresyon. *NöroPsikiyatri Arşivi*. 29: 145–150.
- Danaei, G., Ding, E.L., Mozaffarian, D., Taylor, B., Rehm, J., Murray, C.J. et al. (2009) The preventable causes of death in the United States: comparative risk assessment of dietary, lifestyle, and metabolic risk factors. *PLoS Med*, 28;6:e1000058.
- Demirbaş, N. ve Keklik, İ. (Ekim, 2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ve yulmazlık düzeyleri arasındaki ilişki*. XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi.2-5 Ekim 2011, İzmir.
- Demirbaş-Çelik, N. ve Korkut-Owen, F. (2017). Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının iyilik halini yordayıcılığı. *Journal of Strategic Research in Social Sciences*, 3(3), 69-88. <http://dergipark.gov.tr/josress/issue/31537/345579>
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, while psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 143–156.
- Eraslan Çapan, B. ve Korkut-Owen, F. (2017). Çocukların kendilik değerini geliştirmede kendilik değeri geliştirme programı ve sosyal ve duygusal eğitim programının etkililiği, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 756-769. <http://dergipark.gov.tr/esoder/issue/28698/305405>
- Eryılmaz, A.(2010).Yeniden gözden geçirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için Amaçları Genişletme Programı, *Aile ve Toplum*,11(5), 53-66
- Eskin, M., Ertekin, K. Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler, *Türk Psikiyatri Dergisi* 19(4):382-389.
- Eskin, M . (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3: 228–234.
- European Commission (2016). Health at a glance: Europe 2016 State of health in the EU cycle [https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/health\\_glance\\_2016\\_rep\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/health_glance_2016_rep_en.pdf)
- EUROSTAT (2012). Upper secondary or tertiary educational attainment and early leavers from education and training, 2007 and 2012 (1) (%) YB14 L.png [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics\\_explained/index.php/File:Upper\\_secondary\\_or\\_tertiary\\_educational\\_attainment\\_and\\_early\\_leavers\\_from\\_education\\_and\\_training\\_2007\\_and\\_2012\\_\(1\)\\_\(%25\)\\_YB14\\_L.png](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/File:Upper_secondary_or_tertiary_educational_attainment_and_early_leavers_from_education_and_training_2007_and_2012_(1)_(%25)_YB14_L.png)
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401–421.<https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616>
- Fitzgerald A., Fitzgerald N. & Aherne, C. (2012). Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(4), 941–958.
- Flannery, R.B. (2000). Preventing youth violence: A CISM pre-incident approach, *Journal of Emergency Mental Health*, 2(3), 167-170.

- Gaier, S. (2019). Wellness for one, healthy community for all: Improving a multidimensional university wellness program. *Master's Projects and Capstones*, 952. <https://repository.usfca.edu/capstone/952>
- Gallagher, M. W. & Lopez, S.J. (2007). Curiosity and well-being, *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 236-248. DOI: [10.1080/17439760701552345](https://doi.org/10.1080/17439760701552345)
- Galotti, K.M., Kozberg, S.F. & Gustafson, M. (2009). Goal setting and decision making by at risk youth, *The Prevention Researcher*, 16(2), 17-20.
- Gençtanırım-Kurt, D. & Ergene, T. (2017). Prediction of risk behaviours among Turkish adolescents, *Education and Science*, 42 (189), 137-152
- Gök, Ü. (2018). *Kariyer karar verme programının 8.sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri ve mesleki olgunluk düzeylerine etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Gökşen, F., Cemalcılar, Z. ve Gürlesel, C. F. (2006). Türkiye’de ilköğretim okullarında okulu terk ve izlenmesine yönelik politikalar. <http://www.kizlaricinegitim.net/upload/yoneticiozeti.pdf>.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning, *American Psychologist*, 58(6-7), 466–474. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.466>
- Guindon, M.H. (2002). Toward accountability in the use of the self-esteem construct. *Journal of Counseling & Development*, 80, 204-214.
- Güler, G. ve Bedel, A (2018). Benlik Saygısı Geliştirme Programı'nın benlik saygısı ve genel öz-yeterlik üzerine etkisi *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(56), <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20185639026>.
- Gülgez, Ö. ve Gündüz, B (2015). Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 44(2) 191-208.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının ilköğretim 2. Kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gysbers, N.C. & Henderson, P. (2000). *Developing and managing your school guidance program*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Hallal, P.C., Victora, C.G., Azevedo, M.R., & Wells, J.C.K. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Medicine*, 36:1019-1030.
- Hatfield, T., & Hatfield, S.R. (1992). As if your life depended on it: Promoting cognitive development to promote wellness. *Journal of Counseling and Development*, 71: 164–167.
- Ho, Man Yee, Fanny M. Cheung, & Shu Fai Cheung. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences* 48: 658–63.
- Ivey, A., Ivey, M., Myers, J., & Sweeney, T. (2005). *Developmental counseling and therapy: Promoting wellness over the lifespan*. Boston: Lashaska Houghton Mifflin.
- Karagöz, Y. (2011). *Yasemin, Olumlu Düşünme Eğitim Programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Kashdan, T. B., & Silvia, P. J. (2009). Curiosity and interest: The benefits of thriving on novelty and challenge. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* (p. 367–374). Oxford University Press.
- Keleş, B., McCrae, N. & Grealish, A. (2020) A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents, *International Journal of Adolescence and Youth*, 25:1, 79-93, DOI: 10.1080/02673843.2019.1590851
- King, L. A., Richards, J. H., & Stemmerich, E. (1998). Daily goals, life goals, and worst fears: Means, ends, and subjective well-being. *Journal of Personality*, 65, 713–44.
- Korkut, R. (2020). *Post-truth döneminde siyasal içerikli bilgi arayışı, içerik teyidi ve sinizm*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Korkut-Owen F. (2015). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Güncellenmiş 4. Baskı Ankara: Anı Yayıncılık
- Korkut-Owen, F. ve Owen. D.W. (2012). İyi Hali Yıldızı Modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33.
- Korkut-Owen, F., Doğan, T., Demirbaş-Çelik, N. ve Owen, D.W. (2016). İyi Hali Yıldızı Ölçeği'nin geliştirilmesi, *International Journal of Human Science*, 13(3), 5013-5031. doi:10.14687/jhs.v13i3.4130 s
- Korkut-Owen, F., Owen, D.W. ve Kararımak Ö. (2017). *Psikolojik danışmanlar için el kitabı: Kendini keşif için araçlar (2. Baskı)*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Koruklu, N , Öner, H . ve Oktaylar, H . (2006). Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Programının sınav kaygısına etkisine yönelik deneysel bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* , 19 , <https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/25441/268447>
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson. V., & Crawford, A. (2002) Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74.
- Kuzu, A., Odabaşı, F., Erişti, S. D., Kabakçı, I., Kurt, A. A., Akbulut, Y.... Şendağ, S. (2008). *İnternet kullanımı ve aile*. Ankara: T. C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Bilim Serisi: 133.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development *American Psychologist*, 55(1), 170-183 DOI: 10.1037//0003-066X,55.1.170
- Lenhart, A. (2015). *Teens, technology and friendships*. Pew Reserach Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/>
- McNaughton, M. E., Patterson, T. L., Smith, T. L., & Grant, I. (1995). The relationship among stress, depression, locus of control, irrational beliefs, social support, and health in Alzheimer's disease caregivers. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 183(2), 78–85. <https://doi.org/10.1097/00005053-199502000-00003>
- Menteş, A. (2016). *Anti-Sosyal eğilimlerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve sosyo demografik değişkenler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2):125-135 doi: 10.5455/cap.20140714124129
- Miller, G.D. & Foster, L.T. (2010). Critical synthesis of wellness literature. [http://silvrnetwork.net/sites/silvrnetwork.org/files/library/Critical\\_Synthesis%2520of%2520Wellness%2520Update.pdf](http://silvrnetwork.net/sites/silvrnetwork.org/files/library/Critical_Synthesis%2520of%2520Wellness%2520Update.pdf)



- Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri (2019). *Hedef listesi*  
[https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2019\\_09/10160422\\_HEDEF\\_LYSTESY\\_YE\\_NY.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_09/10160422_HEDEF_LYSTESY_YE_NY.pdf)
- Milli Eğitim Bakanlığı (2013). *Ortaöğretimde sınıf tekrarı, okul terk sebepleri ve örgün eğitim dışında kalan çocuklar politika önerileri raporu*  
<http://www.meb.gov.tr/earged/unicef/S%C4%B1n%C4%B1f%20Tekrar%C4%B1,%20Okul%20Terki%20Politika%20Raporu.pdf>
- Milli Eğitim Bakanlığı (1993), 14. *Millî Eğitim Şûrası, Açış konuşması*  
[https://ttkb.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_09/29165401\\_14\\_sura.pdf](https://ttkb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_09/29165401_14_sura.pdf)
- Milli Eğitim Bakanlığı (2010). 18. *Millî Eğitim Şûrası Kararları*,  
[https://ttkb.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_09/29170222\\_18\\_sura.pdf](https://ttkb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_09/29170222_18_sura.pdf)
- Milli Eğitim Bakanlığı (2014). 19. *Millî Eğitim Şûrası Kararları*,  
[https://ttkb.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2019\\_12/10095332\\_19\\_sura.pdf](https://ttkb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_12/10095332_19_sura.pdf)
- Mills, R.C., Dunham, R.G. & Alpert, G.P.(1988). Working with high-risk youth in prevention and early intervention programs: Toward a comprehensive wellness model, *Adolescence*, 23(91), 643-660.
- Myers, J. E., Sweeney, T.J., & Witmer, M. (2005). *A holistic model of wellness*.  
[www.mindgarden.com/products/wells.htm](http://www.mindgarden.com/products/wells.htm)
- Myers, J.E, Sweeney, T.J. & Witmer, J.M. (2000). The whell of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning, *Journal of Counseling and Development*, 78(3); 251-266.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60(3), 234-245
- Myers, J.E. (2001). *Well Workbook*. Mind Garden Publisher, LA.
- National Eating Disorders Association (2014). Food issues, emotional eating ve eating disorder. Where to draw the line? <http://www.nationaleatingdisorders.org/national-eating-disorders-association-launches-27th-annual-national-eating-disorders-awareness-week>
- Needham, B., & Crosnoe, R. (2005). Overweight status and depressive symptoms during adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 36, 48–55.
- O’Dea JA. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of American Diet Association*, 103:497–501.
- Omizo, M.M. & Omizo, S.A. (1992). Promoting wellness among elementary school children. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 194-199.
- Öner, S. ve Yapıcı, G. (2010). Adölesan gebeliklere bakış. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 8(1): 30-9.
- Ong, E.Y.L., Ang, R.P., Ho, J.C.M., Lim, J.C.Y., Goh, D.H., Lee, C.S., & Chua, A.Y.K. (2011). Narcissism, extraversion and adolescents’ self-presentation on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 50, 180–185.
- Özalp, S., Tanır, H.M., Ilgın, H., Karataş, A. ve Ilgın, B. (2012). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve aile planlaması konusundaki bilgi ve tutumlarının değerlendirilmesi. *Düzce Tıp Dergisi* ;14:18-21.
- Özcebe, H., Üner, S. ve Çetik, H. (Mart, 2006). Adölesanlarda şiddet davranışları. I. *Şiddet ve Okul: Okul Ve Çevresinde Çocuğa Yönelik Şiddet ve Alınabilecek Tedbirler Sempozyumu*. İstanbul.

- 28-31 Mart 2006, MEB, ÜNİCEF, Erişim Tarihi: 20.04.2006 <http://iogm.meb.gov.tr/siddetveokul/>
- Öztop B., D., Öztürk A., Ünal D., Mazıcıoğlu M., Balcı E., ve Gün İ. (2011). Lise öğrencilerinde depresyon ve davranış sorunlarının yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 12:204-211.
- Öztürk, N. ve Kutlu, M. (2017). Arkadaşlık Becerisi Psiko-eğitiminin 9-12 yaş arası öğrencilerin arkadaşlık niteliğine etkisi, *Eğitim ve Bilim*, 42 (191), 397-413 397.
- Pamuk, M. (2012). Problem çözme becerisini geliştirmeye yönelik bir grup rehberlik programı *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1): 128-136i
- Pattako A. (2017). True optimism and the path to meaning: A prescription for getting through hard times. *Psychology Today*, Posted Aug 04, 2017. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-meaningful-life/201708/true-optimism-and-the-path-meaning>.
- Peker, A., Kartol, A. ve Demir, M. (2015). Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi, *EKEV Akademi Dergisi*, 19(63), 1-13.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles: A Journal of Research*, 71(11-12), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Pişkin, M. ve Ayas T. (Eylül,2005). *Lise öğrencileri arasında yapılan akran zorbalığının olgusunun okul türü bakımından karşılaştırılması*, Bildiri, VIII. Ulusal PDR Kongresi, Marmara Üniversitesi, 21-23 Eylül 2005, İstanbul
- Ranjbar, M., Bayani, A.A., & Bayani A.(2013). Social problem solving ability predicts mental health among undergraduate students. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(11), -1341.
- Renger, R.F., Midyett, S.J., Soto-Mas, F.G., Erin, T.D., McDermontt, H.M. , Papenfuss , R.L. ... Hewitt, M.J. (2000). Optimal living profile: An inventory to assess health and wellness. *American Journal of Health Behaviour*. 24(6):403-412. doi:10.5993/AJHB.24.6.1.
- Roester, R.W. & Eccles, J.S. (2000). Schooling and mental health. In Samaroff, AJ, Lewis, M. (Ed). *Handbook of Developmental Psychopathology* 2<sup>nd</sup> Ed, 135-156.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselor. *Journal of Counseling and Development*. 87, 216-226.
- Ruiz, J.R., Ortega, F.B., Martínez-Gómez, D., Labayen., I., Moreno, L.A., De Bourdeaudhuij, I. et al. (2011). Objectively measured physical activity and sedentary time in European adolescents: the HELENA study. *American Journal of Epidemiology*, 174(2):173-84.
- Sağkal, A.S. ve Türnüklü, A. (2017). Barış Eğitimi Programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umut düzeyleri üzerindeki etkileri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), - 69-85.
- Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2019) Sağlıklı hayat: Ergen sağlığı <https://www.sagligim.gov.tr/saglikli-beslenme/444-saglikli-hayat2/ergen-sagligi.html>
- Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, (2010). *Küresel yetişkin tütün araştırması Türkiye raporu 2010*. Anıl Matbacılık, Yayın No:803, 37-75.

- Sampasa-Kanyinga, H. & Lewis, R.F. (2015). [frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents](https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055) *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380-385. <http://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>
- Sayı, I., ve Devrimci-Özgüven, H. (2002). Suicide and suicide attempts in Ankara in 1998: Results of the WHO/EURO Multicentre Study of Suicidal Behaviour. *Crisis*, 23(1), 11-16.
- Schneider, B. (2000). *Friends and enemies: Peer relations in childhood*. London: Arnold.
- Semiz, M. Kavak, Ö., Yağz, A. Yontar, G. ve Kuğu, N. (2013). Sivas il merkezinde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve eşlik eden psikiyatrik tanılar *Türk Psikiyatri Dergisi*; 24(3):149-57
- Sertelin-Mercan, Ç. ve Yavuzer, H. (2017) Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 16 (63) , 1187-1202 . DOI: 10.17755/esosder.291364
- Siyez, D.M. ve Tan-Tuna, D. (2014). Lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerilerinde Çözüm Odaklı Psiko-Eğitim Programının etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 11-22
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Statistics Canada (2009). Suicide rates: An overview <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-624-x/2012001/article/11696-eng.htm>
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* (p. 679–687). Oxford University Press.
- Stoewen , D. L. ( 2017 Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. *Canadian Veterinary Journal*, 58(8), 861–862.
- Strecher, V.J., Seijts, G.H., Kok, G.J. Latham, G.P., Galskow,R., Devellis, B. Et al. (1995). Goal setting as a strategy for health behavior change *Health education quarterly*. 22(2), 190-200.
- Subrahmanyam, K. & Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships, *The Future of Children*,18(1), 119-146
- Resmî Gazete (1949). İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi, 27 Mayıs 1949 tarihli, 7217 sayılı. <https://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/7217.pdf>
- Tarokh, L., Saletin, J. M., & Carskadon, M. A. (2016). Sleep in adolescence: Physiology, cognition and mental health. *Neuroscience and biobehavioral reviews*,70, 182–188. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.008>
- Tatar, M. & Myers, J. (2010). Wellness of children in Israel and the United States: A preliminary examination of culture and well-being. *Counseling Psychology Quarterly*, 23(1), 17-33.
- Tezcan, F. (Kasım, 2013). Super'in yaşam boyu yaşam alanı yaklaşımına dayalı örnek bir mesleki grup rehberliği çalışması, I.Uluslararası İş ve Meslek Danışmanlığı Kongresi, 28-29 Kasım 2013, <https://media.iskur.gov.tr/15604/1-imd-bildiri-kitabi-12-06-2014.pdf>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2016). *The eight dimensions of wellness*. <http://www.samhsa.gov/wellness-initiative/eight-dimensions-wellness>
- Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (2014). Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi [http://www.kom.pol.tr/tubim/SiteAssets/Sayfalar/Bro%C5%9F%C3%BCr-ve-Afi%C5%9Fler/tubim\\_brosur.pdf](http://www.kom.pol.tr/tubim/SiteAssets/Sayfalar/Bro%C5%9F%C3%BCr-ve-Afi%C5%9Fler/tubim_brosur.pdf)

- Türkiye İstatistik Kurumu, (2017). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2016, Sayı: 21779, <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>
- Tümer, A. (2013). *HIV/AIDS nedir?* [http://www.hatam.hacetepede.edu.tr/AIDS\\_web2012.pdf](http://www.hatam.hacetepede.edu.tr/AIDS_web2012.pdf)
- Türkel, Z. (2018). *Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- United Nations (2006). World raport on violence against children. Published by United Nations, Secretary-General's Study on Violence Against Children. <http://www.unviolencestudy.org/>
- Uz Baş, A. (2010). Sınıf-temelli bir sosyal beceri eğitimi programının ilköğretim dördüncü sınıf öğrencilerinin güvensizlik ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:2.: <http://www.insanbilimleri.com>
- Vardar, E. ve Erzen, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma *Türk Psikiyatri Dergisi* 22, 205-212.
- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5–30. <https://doi.org/10.1177/0265407500171001>
- Walker, S, & Hill-Polerecky, D. (1996). *Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II*. Unpublished manuscript. Omaha, University of Nebraska Medical Center.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., & Pender, N.J. (1987). The Health-Promoting Lifestyle Profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36:76-81.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, 75: 26-35.
- Wilson, K. and Fornasier, S., and White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2). 173-177. QUT Digital Repository: <http://eprints.qut.edu.au/>
- World Health Organization, (2008). World health statistics, 2008, <http://www.who.int/whosis/whostat/2008/en/>
- World Health Organization (2012). Early marriages, adolescent and young pregnancies. Report by the Secretariat. A 65/13. Geneva, Switzerland: WHO
- World Health Organization (n.d.). What is the WHO definition of health? <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- World Health Organization (2020). Global strategy on diet, physical activity and Health: Physical activity and young people: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.html)
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 167-176.
- Yüksel-Şahin, F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi, *IBAD, (Özel Sayı)*: 363-377 DOI: 10.21733/ibad.613902

## Extended Abstract

**Introduction:** Increasingly the profession of counseling is being defined in terms of optional functioning and wellness (American Counseling Association, 2020). This definition would certainly apply to the work of counselors in the schools where majority of health-threatening risky habits arise from lifestyle choices acquired during the period of childhood and adolescence (Craigie, Lake, Kelly, Adamson & Mathers, 2011). Clearly school counseling provides a ready platform for the introduction of the concept of wellness and the skills to make appropriate developmental and preventive life choices. One of purposes of this article is to introduce a five-dimension wellness scheme called as Well-Star Model (WSM). A second purpose was to illustrate how this model could be used to promote the development of wellness skills in terms of career, academic and personal/ social developmental domains.

**Wellness:** Miller and Foster (2010) have examined definitions of wellness in the literature and they found that wellness is viewed as a choice, a process, and a lifestyle. Moreover, they determined wellness to be subjective and relative; that it displays a holistic structure despite being multi-factorial. Wellness is conceived as being about balance and reflects the traits of healthy people. Interventions aimed at improving wellness have a positive impact on the academic, emotional, social and physical development of children and young people (Mills, Dunham & Alpert. 1988). There can be no doubt that many adult diseases such as heart attacks, chronic respiratory disorders and cancer may actually be prevented by healthy living habits established in childhood and adolescence (Amuna & Zotor 2008, Danaei et al. 2009). This would suggest the value of teaching children and adolescents how they can improve their wellness in a concrete way at an early age and the schools' counseling services would seem to be an ideal vehicle for for delivering this component of education. A healthy lifestyle involves a series of choices and acquired skills all of which are targets for educational and counseling intervention. Demirbaş-Çelik and Korkut-Owen (2017) found that the 68% of total wellness is explained with the healthy lifestyle behaviors. The concept of wellness and its models play a big part in teaching the skills concerned with healthy living. Omizo and Omizo (1992) pointed out that parents, teachers, administrators, psychologists and school counselors are responsible for raising the wellness level of children and adolescents.

Turkish Ministry of National Education (TMONE), Directorate General for Special Education and Guidance Services has created a list of specific skills which are expected for students to achieve within career, academic and personal/social developmental domains. Since there is substantial similarity between the skills

expected by TMONE and those related to wellness it would seem that achieving those skills may be best done through the implementation of a comprehensive preventive and developmental program delivered through the school.

**The Well-Star Model:** As summarized by Roscoe (2009), there have been a series of models in the literature developed in order to explain wellness. In Turkey, Korkut-Owen and Owen (2012) have developed a five-factor model utilizing the star metaphor, named The Well-Star Model that benefits from factors underlined in most models in the literature. These factors are named emotional, meaning of life and being goal-oriented, cognitive, social and physical factors in a later study (Korkut-Owen, Doğan, Demirtaş-Çelik & Owen, 2016). These factors can be explained shortly as below. Emotional wellness includes such characteristics as realizing one's own emotions, being able to control them, and being able to take care of themselves, for their life situations and any conflicts in a realistic, positive and constructive way. Meaning of life and being goal-oriented wellness includes such traits as searching for the purpose and meaning of life, determining a goal and target and making an effort for that. The cognitive wellness factor involves traits like enjoying being intellectually active, being open to learning, and problem solving. Social wellness shows the quality and degree of individuals' interactions with others. In addition, this factor involves the social support perceived to be given by people who are important in the individual's life. As for physical wellness, it involves elements related to a healthy lifestyle, generally implementing physical health oriented behaviors such as having balanced and adequate dietary habits, and maintaining a physically active life (Korkut-Owen, et al, 2016).

**Discussion & Conclusion:** WSM addresses many developmental areas and it can provide a frame of reference and a structure around which a school counseling program can be built. This article also provides a graphic representation of wellness that is intuitively understandable and useful for visualizing the factors of wellness. Additionally, a table is presented that permits easy identification of specific behavioral goals and how these goals integrate wellness factors and the skill expectations established by TMONE. According to a school's needs and conditions, school counselors can add some new dimensions from WSM to their school counseling program. Giving seminars, publishing printed or online brochures, providing small group or big group activities, conducting psycho educational programs, using school web pages for students are some of the ways to enact such a comprehensive program. WSM is presented as an intuitively easy to understand foundation and structure for building the basis of healthy life-style choices which impact a child's entire life terms of career, academic and personal/ social developmental domains.