

SANAT ETKİNLİKLERİYLE ZENGİNLEŞTİRİLMİŞ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALİ ÜZERİNE ETKİSİ

Nagihan Oğuz Duran*

Esin Tezer**

ÖZET

Bu çalışmada “sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş iyilik hali grupla psikolojik danışma programının” (SEZİP), üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada İyilik Hali Envanteri Kısa Formu Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okumakta olan 214 öğrenciye uygulanmıştır. Bu çalışmada geliştirilen iyilik hali programının etkinliğini test etmek amacıyla öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmaya katılan 16 öğrencinin 6’sı (3 kız, 3 erkek) deney grubunu ve 10’u (8 kız, 2 erkek) kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney grubuna 8 hafta (her oturum 2.5 saat) süren SEZİP uygulanırken kontrol grubuna hiçbir işlem yapılmamıştır. Hem deney hem de kontrol grubu üyelerinden SEZİP sonunda bir son-test ve programdan iki hafta ve dört ay sonra olmak üzere iki izleme ölçümü alınmıştır. Verilerin analizinde Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Sonuçlar, SEZİP’in, öğrencilerin genel iyilik hali ile iyilik halinin bilişsel-duygusal ve yaşam hedefleri boyutları üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: İyilik hali, sanatla zenginleştirilmiş grupla psikolojik danışma programı, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effectiveness of an art-enriched group counseling program (AWP) on wellness of METU students. The short form of Wellness Inventory was administered to 214 students from the Faculty of Education, Middle East Technical University. The effectiveness of AWP was tested in an experimental design with one treatment and one non-treatment control group and four measurements (pre-test, post-test, and two follow-ups with two-week and four-month intervals). The experimental group composed of 6 students (3 females, 3 males) and the control group composed of 10 students (8 females, 2 males). The experimental group participated in 8 week AWP (each session was 2.5 hours), while the non-treatment control group received no treatment. The results of the Mann Whitney U tests indicated that AWP is a useful tool for improving general wellness level and cognitive-emotional and life goal dimensions of wellness among university students.

KEY WORDS: Wellness, art-enriched wellness group counseling program, university students.

Psikoloji alanında, özellikle 1980’lerin sonundan itibaren, insanın zayıf yönleri kadar olumlu ve güçlü yönlerinin üzerinde de odaklanması gerektiğini savunan pozitif bir anlayış ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif yaklaşımın gelişimi,

* Öğr.Gör. Dr., Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü.

** Prof. Dr., Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü.

mutluluk, tinsellik, güzellik ve sanat gibi kavramlara değer verilmesini ve insanın, sorumluluk, iyimserlik, umut, yaratıcılık gibi olumlu potansiyellerinin araştırılmasını beraberinde getirmiştir (Csikszentmihalyi, 2003; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu kapsamda, literatürde *öznel iyi-oluş* (subjective well-being), *psikolojik iyi-oluş* (psychological well-being), *iyilik hali* (wellness) gibi bireylerin yaşam kalitesini artırarak sürdürmeyi vurgulayan kavramlar araştırmalara konu olmaya başlamıştır (Diener, 1984; Witmer ve Sweeney, 1992; Myers ve Diener, 1995; Ryan ve Deci, 2001).

Bu kavramlar arasında, iyilik hali, öznel veya psikolojik iyi-oluş kavramlarından farklı olarak, “yaşam biçimi (life style)” kavramını ön plana çıkartmaktadır. Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik halini “bireyin sosyal ve doğal çevrede daha etkin bir yaşam sürdürmesi için beden, zihin ve ruhun bir bütün oluşturarak ulaşabileceği en üst düzey sağlığa ve iyi-oluşa yönelik bir yaşam biçimi” olarak tanımlamaktadır. İyilik hali kavramını açıklamak üzere literatürde geliştirilen pek çok model sağlıklı bir yaşam biçiminin yanı sıra, kişinin bu yaşam biçimi üzerindeki sorumluluğuna, bütünlüğüne ve iyilik halinin çokboyutlu yapısına dikkat çekmekte ve bu boyutlardan her birinin diğer boyutları ve dolayısıyla insanın iyilik halini etkileme gücüne işaret etmektedir (Hettler, 1980; Travis ve Ryan, 1988; Witmer ve Sweeney, 1992; Ardell, 2001).

İyilik halinin kavramlaştırılması ve ilişkili olduğu değişkenlerin incelenmesine yönelik çalışmalar, iyilik hali programlarının geliştirilmesine yönelik çalışmalara da hız kazandırmıştır (Millar ve Hull, 1997). İş dünyasında çalışanların sağlık harcamalarının azaltılması, verimliliğin artırılması, çalışanların moralinin yükseltilmesi ve şirketlerinin imajlarının güçlendirilmesi amacıyla çeşitli iyilik hali programları geliştirilmiştir (Anhalt, 1994; Anderson, 1999; Ginn ve Henry, 2003). Okullarda da öğrencilerin bir bütün olarak gelişimlerinin sağlanmasına yönelik iyilik hali programları geliştirilmeye başlanmıştır (Pateman, 2004). Özellikle üniver-

site yerleşkelerinde iyilik halini geliştirmeye yönelik programların yaygınlaştırılması düşüncesi literatürde önemle vurgulanan konulardan biridir (McDonald ve Davidson, 2000; Walker ve Fraizer, 1993; Welle ve Kittleson, 1994; Davies, Davies ve Heachock, 2003). Literatürde üniversite yılları, sağlıklı bir yaşam biçiminin temellerinin atıldığı bir dönem olarak görülmekte ve bu dönemin kişinin ilerleyen yıllardaki yaşam kalitesini önemli ölçüde belirlediği düşünülmektedir (Wagstaff, 1997).

Literatürde yer alan iyilik hali programları çeşitli araştırmacılar tarafından bazı nedenlerle eleştirilmektedir. Bu eleştiriler, fiziksel iyilik halinin, diğer boyutlara göre daha ön plana çıktığı ve psikolojik iyilik halinin pek çok çalışmada göz ardı edildiği (Conrad, 1987; Hollander ve Langerman, 1988) ve kullanılan yöntemlerin iyilik hali kavramının bütüncül tanımına aykırı düşecek ya da bunu gözden kaçırarak şekilde bilişsel yöntemlerle sınırlı kaldığı (McCallanahan, 1993) gibi konularda yoğunlaşmaktadır. Bir başka eleştiri de iyilik hali programlarını yöneten profesyonellerle ilgilidir. Örneğin, Myers (1991), sağlık eğitimcilerinin, iyilik hali programlarında psikolojik danışmanların rolünü üstlendiğini belirtmektedir. Bu nedenle literatürde, psikolojik danışmanların ve psikologların iyilik hali programlarının geliştirilmesi ve uygulanmasında önemli roller üstlenmelerinin gerekli olduğu önemle vurgulanmaktadır (Myers, 1991; Street, 1994; Steiger, 1998).

Bu eleştiriler çerçevesinde, psikolojik danışmanların, iyilik hali programlarının geliştirilmesi, uygulanması ve bu programların etkinliğinin test edilmesinde (1) iyilik halinin bütüncül ve çok boyutlu yapısına odaklanmaları ve (2) hizmet verdikleri grubun yaşlarına uygun teknikler kullanmalarının önemi ortaya çıkmaktadır. Özellikle çocuklar ve ergenlere yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti veren uzmanların, bu yaş grubundaki bireyleri konuya daha kolay çekecek, yaratıcı teknikler kullanmaları önerilmektedir (Linesh, 1998; Riley, 1999). Bu önerilere dayanarak, bu araştır-

mada, üniversite öğrencilerinde iyilik halini geliştirme-ye yönelik bir programda sanatla zenginleştirilmiş psikolojik danışma teknikleri kullanmanın yararlı olacağı düşünülmüştür. Bu programda sanat, grup üyelerinin kendilerini ifade etmeleri ve içgörü kazanmaları için yardımcı bir teknik olarak kullanılmıştır.

Literatürde, sanatın akıl, beden ve ruha aynı anda ulaşabilme potansiyeli vurgulanmakta (Siegel, 1989) ve sanat etkinliklerinin özellikle gençler için doğal ve tehdit edici olmayan bir ortam sağlayarak onların danışma sürecine katılımlarını güçlendirdiği belirtilmektedir (Reynolds, 1990; Graham, 1994; Mercedes-Ballbe, 1997; Linesh, 1998; Riley, 1999). Ancak, bu görüş ve bulgulara rağmen, literatürde sanatın üniversite öğrencilerinin iyilik halini artırmaya yönelik bir psikolojik danışma programı içinde kullanıldığı herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Üniversite öğrencileri için bu güne kadar yurt dışında uygulanmış iyilik hali programlarına bakıldığında, bunların daha çok bir ya da iki yarıyıllık seçmeli iyilik hali dersleri şeklinde verildiği görülmektedir (Light, 1995; Barnes, 1998; Askegaard, 2000; Lee ve Graham, 2001). Türkiye’de üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine yapılan çalışmaların ise daha çok iyilik halinin ilişkili olduğu çeşitli değişkenlerin araştırıldığı betimsel nitelikli çalışmalar olduğu görülmektedir (Sarı, 2003; Doğan, 2004). Maşraf (2003) ise yaptığı çalışmada iyilik halini geliştirmeye yönelik altı haftalık bir stresle başa çıkma programı geliştirerek bunun üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Sonuçlar bu programın öğrencilerin stres düzeyini azaltmada etkili olmadığını göstermiştir. Tüm bu bulgular, üniversite öğrencileri için iyilik halinin çeşitli boyutlarını kapsayan bir psikolojik danışma programının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu gereksinim doğrultusunda, bu çalışmada üniversite öğrencileri için, iyilik halinin çeşitli boyutlarını kapsayan ve sanatla zenginleştirilmiş bir psikolojik danışma

programı (SEZİP) geliştirilmiş ve bu programın öğrencilerin iyilik halini geliştirmedeki etkisi test edilmiştir.

YÖNTEM

Örneklem

Bu çalışma, 2003-2004 öğretim yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) Eğitim Fakültesi’nin 1. ve 2. sınıflarında okuyan 214 (139 kız, 63 erkek; 12 cinsiyet bilgisi vermemiş) öğrenciyi kapsamaktadır. Bu öğrenciler arasından deney ve kontrol gruplarına atanacak öğrencilerin seçiminde iyilik halinin yanı sıra programın önleyici niteliği dikkate alınarak bedensel rahatsızlıklar da kontrol edilmiştir. Bunun sonucunda, iyilik hali ve bedensel rahatsızlık puanları bakımından ortalamasının altında olan ve araştırmaya katılmaya gönüllü 16 öğrenciden 6’sı (3 kız, 3 erkek) deney grubuna ve 10’u (8 kız, 2 erkek) kontrol grubuna yansız olarak atanmıştır. İyilik hali ve denek seçiminde bir kontrol değişkeni olarak kullanılan bedensel rahatsızlık ön test puanları bakımından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U Testi ile test edilmiştir. Sonuçlar, iki grup arasında iyilik hali toplam puanı ($z = -.33$, $p = .79$) ve bedensel rahatsızlık puanı ($z = -.65$, $p = .56$) bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Araştırma Deseni

Bu araştırmada, ön-test son-test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada deney grubunda yer alan öğrenciler 8 hafta boyunca, haftada bir kez ve 2.5 saat süren Sanat Etkinlikleriyle Zenginleştirilmiş İyilik-hali Programına (SEZİP) katılmıştır. SEZİP oturumları ODTÜ Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma Laboratuvarı grup odasında gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu üyelerine hiçbir uygulama yapılmamıştır. Her iki grupta yer alan öğrencilerden, uygulamadan önce (ön-test), 8 haftalık uygulama sonunda (son-test), uygulamadan iki hafta sonra (izleme

1) ve uygulamadan 4 ay sonra (izleme 2) olmak üzere toplam dört ölçüm alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilerin toplanmasında İyilik Hali Envanteri (İHE;Güneri-Yerin, 2003)'nin kısa formu (İHE-30; Duran-Oğuz, 2006) ve Bedensel Rahatsızlık Tarama Ölçeği (BRTÖ; Scheier ve Carver, 1987) olmak üzere iki ölçme aracı kullanılmıştır.

İyilik Hali Envanteri Kısa Formu (İHE-30): İyilik Hali Envanteri Kısa Formu (İHE-30; Duran-Oğuz, 2006), Güneri-Yerin (2003) tarafından geliştirilen ve 103 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçme aracı olan İyilik Hali Envanterinin (İHE) 30 maddelik kısa biçimidir. İHE'nin uzun formu üzerinde Güneri-Yerin (2003) tarafından yürütülen çalışmalar bu ölçeğin yeterli düzeyde güvenilirlik ve geçerlik kanıtlarına sahip olan ve bir toplam ve 8 alt boyut (ilişkisel benlik, sosyal ilgi ve empati, iç tutarlılık, başarı oryantasyonu, fiziksel iyilik hali, mizah, sevgi, ve çevresel duyarlılık) puanı veren bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek iyilik halini göstermektedir. Duran-Oğuz (2006) ODTÜ öğrencilerinden oluşan 629 kişilik bir örneklemden elde ettiği verilere uyguladığı açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinin sonucunda İHE'nin 30 maddelik (İHE-30) ve 4 boyutlu yeni yapısını ortaya koymuştur. Bu boyutlar, bilişsel-duygusal iyilik hali (BDİH), ilişkisel iyilik hali (İİH), yaşam hedefleri (YH) ve fiziksel iyilik hali (FİH) olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı toplam puan için .82; BDİH, İİH, YH ve FİH alt boyutları için ise, sırasıyla, .79, .76, .67 ve .63'tür. İHE-30'un alt boyutlarının birbirleriyle ilişkileri .24 ile .39 arasında, alt boyutların toplam ölçek puanıyla ilişkileri ise .66 ile .70 arasında değişmektedir. Ayrıca öğrencilerin İHE-30'dan aldıkları toplam puanlar ve bazı alt boyut puanları ile Bedensel Rahatsızlık Tarama Ölçeği (BRTÖ; Scheier ve Carver, 1987)'nden aldıkları puanlar negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuş-

tur (İHE-30 toplam puanı için $r = -.211$, $p < .01$, BDİH alt boyutu için $r = -.303$, $p < .01$ ve FİH alt boyutu için $r = -.220$, $p < .01$). Öğrencilerin İHE-30'dan aldıkları toplam puan ve tüm alt boyut puanları ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden (Rosenberg, 1965) aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler pozitif yönde ve anlamlı düzeydedir (İHE-30 toplam puanı için $r = .486$, $p < .01$; BDİH puanı için $r = .702$, $p < .01$; İİH puanı için $r = .195$, $p < .01$; YH puanı için $r = .328$, $p < .01$; FİH puanı için $r = .169$, $p < .01$). Bu bulgular, İHE-30'un yeterli düzeyde güvenilirlik ve geçerlik kanıtlarına sahip olduğunu göstermektedir.

Bedensel Rahatsızlık Tarama Ölçeği (BRTÖ): Bedensel Rahatsızlık Tarama Ölçeği (BRTÖ), Scheier ve Carver (1987) tarafından geliştirilmiş ve Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekte, öğrencilerin yorgunluk, öksürük, baş ağrısı, baş dönmesi, vb. çok şiddetli olmayan bedensel rahatsızlıkları son dört hafta içinde ne kadar hissettiklerini ölçen 4'lü Likert tipinde toplam 38 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 38 ile 190 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar belirtilen bedensel rahatsızlıkların çokluğunu göstermektedir. Aydın ve Tezer (1991), bedensel rahatsızlıklar ve iyimserlik arasında olumsuz yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu ($r = -.21$, $p < .001$) bildirmektedir.

Değerlendirme Formu: Değerlendirme formu SEZİP'in etkinliği hakkında nitel bazı bilgiler toplamak amacıyla geliştirilmiştir. Bu formda, 7'li Likert tipinde iki soru ("Bu çalışma süresince, başlangıçta belirlemiş olduğunuz kişisel hedeflerinize ulaşmak için gösterdiğiniz çabayı nasıl değerlendiriyorsunuz?", "Bu grup sürecindeki tüm yaşantılarınızı genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?") ve açık uçlu altı soru (örneğin, "Bu çalışmanın en çok hangi yönlerini sevdiniz?", "Başka arkadaşlarınıza benzer çalışmalara katılmalarını önerir misiniz? Neden?", vb.) bulunmaktadır. Bu form sekiz haftalık uygulamanın sonunda deney grubu üyelerine uygulanmıştır.

Sanat Etkinlikleriyle Zenginleştirilmiş İyilik Hali Programı (SEZİP)

SEZİP, pozitif psikoloji, insancıl yaklaşım ve sanatla psikolojik danışma literatürü doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin yaş grubu ve gelişim özelliklerine uygun, danışan-merkezli bir grupla psikolojik danışma programıdır. Programın hazırlanmasında pozitif ve bütünlüğe yönelik iyilik hali paradigması (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000) esas alınmıştır. SEZİP, öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına odaklanılarak daha bütüncül bir akıl-beden farkındalığına ulaşmalarını; sağlıklı bir yaşam biçiminin yararlarından ve kendi yaşam biçimi seçimlerinden haberdar olmalarını; yalnız sorunları söz konusu olduğunda değil, iyi oldukları zamanlarda da bir bütün olduklarını farketmelerini ve kendilerini keşfetme ve gelişme konusunda sanat etkinliklerinden yararlanmalarını hedef alan bir programdır. SEZİP'te sanat, kişinin kendini ifade etmesi ve kendisiyle ilgili içgörüsünün artmasını sağlaması amacıyla sürece yardımcı bir teknik olarak kullanılmıştır (Coleman ve Farris-Dufrene, 1996). Bu nedenle, katılan öğrencilerin sanatsal anlamda bir yeteneklerinin olması beklenmemiştir. Bu programın içeriğiyle ilgili olarak psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki öğretim üyelerinden geribildirim alınmıştır.

Sekiz haftalık SEZİP'in her bir oturumunda ele alınan konular sırasıyla şöyledir: tanışma, beden, duygular, düşünceler, ilişkiler, iş ve boş zaman (yaşam hedefleri), bütünlük, sonlandırma. Bu oturumlarda, gevşeme (Davis, McKay ve Eshelman, 1982), yönlendirilmiş imgeleme ve alternatif otomatik düşünce geliştirme (Cormier ve Cormier, 1998) gibi psikolojik danışmada yaygın olarak kullanılan alıştırmaların yanı sıra ada, beden konturu ve mandala gibi (Leibman, 1986) sanat terapisi çalışmalarında yer alan alıştırmalar da kullanılır. Bu alıştırmaların yanı sıra oturumlarda kullanılan başlıca malzemelerden biri bu program için geliştirilen "Benim Hakkımda Bir Kitap" (BHBK) isimli iyilik hali günlüğüdür. BHBK, literatürde iyilik halini artırmada günlük

tutma ve yazma çalışmalarının etkili olduğuna ilişkin bulgu ve öneriler göz önünde bulundurularak geliştirilmiştir (Travis ve Ryan, 1988; Wagstaff, 1997). Her oturumun sonunda bu günlüğün ilgili sayfaları öğrencilere dağıtılarak, SEZİP sona erdiğinde öğrencilerin kendi iyilik hallerine ilişkin aldıkları notlardan oluşan bir günlüğe sahip olmaları amaçlanmaktadır. SEZİP'te her oturumda o oturumun temasına uygun müzik kullanılır. Bu uygulama büyük ölçüde, müziğin bireylerin bilişsel (Thompson, Schellenberg ve Husain, 2001; Giletta, Vrbanic, Elias ve Saucier, 2003), psikolojik (Goddaer ve Abraham, 1994; McCraty, Barrios-Choplin, Atkinson ve Tomasino, 1998) ve fizyolojik (Kibler ve Rider, 1983) boyutları üzerinde yaptığı olumlu etkileri vurgulayan araştırma bulgularına dayanmaktadır. SEZİP'te iyilik hali mesajını desteklemek amacıyla her oturumun ilk 15 dakikasını kapsayan Hazırlık aşamasında, öğrencilere meyve, bitkisel çaylar, süt, ev yapımı kurabiyeler vb. sağlıklı yiyecek ve içecekler sunulur. Ayrıca, SEZİP süresince her oturumun konusuna uygun değişik sanat malzemeleri de (çeşitli boylarda ve renklere kağıtlar, kalemler, boyalar, oyun hamurları vb.) kullanılır.

SEZİP'te her bir oturum, literatürde önerilen yol (Leibman, 1986) izlenerek şu plan içinde yürütülür: Hazırlık (15dk), önceki hafta iyilik haline ilişkin yaşantıların ve ev ödevlerinin paylaşılmasından oluşan ısınma süreci (15-20 dk), yeni oturum konusunun ve yapılacak etkinliğin tanıtıldığı giriş süreci (10-15 dk), sanat etkinliği (40-45dk), paylaşım (40-45dk), sonlandırma ve ev ödevlerinin verilmesi (10 dk).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler gruptaki üye sayılarının az olması nedeniyle parametrik olmayan istatistiklerle değerlendirilmiştir (Pallant, 2001). Bu amaçla, bağımsız iki grubu karşılaştırmak için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 11.5 paket programı kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

BULGULAR**Nitel Bulgular**

Bu araştırmada deney ve kontrol gruplarının İHE-30'dan aldıkları toplam puanlar açısından son-test, izleme 1 ve izleme 2 testi arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını saptamak amacıyla Mann-Whitney U-Testi uygulanmıştır. Sonuçlar, iki grup arasında son-testte ($z = -2.01$, $p = .04$) ve izleme 1 ölçümünde ($z = -2.66$, $p = .00$) deney grubunun lehine anlamlı bir fark bulunduğunu göstermiştir. İzleme 2 ölçümünde ise deney ve kontrol gruplarının İHE-30 toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Deney ve kontrol grubu üyelerinin İHE-30'dan aldıkları toplam puanların Mann-Whitney U Testi sonuçları Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol gruplarındaki öğrencilerin İHE'den aldıkları son-test, izleme1 ve izleme 1 Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi sonuçları

Ölçüm	Grup	N	Sıra Ortalaması	p
Ön-test	Deney	6	8.00	.79
	Kontrol	10	8.80	
Son-test	Deney	6	11.58	.04**
	Kontrol	10	6.65	
İzleme I	Deney	6	12.58	.00*
	Kontrol	10	6.05	
İzleme II	Deney	6	10.83	.15
	Kontrol	10	7.10	

* $p < .01$, ** $p < .05$

Araştırmada deney ve kontrol grubu üyelerinin İHE-30'un dört alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında son-test, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermedikleri de Mann-Whitney U Testi ile araştırılmıştır. Sonuçlar, iki grubun puanları arasında bilişsel-duygusal iyilik hali (BDİH) alt boyutunda son-test ($z = -2.26$, $p = .02$) ve izleme 1 ($z = -2.40$, $p = .02$) ölçümlerinde deney grubu üyelerinin lehine anlamlı bir fark bulunduğunu göstermiştir. Bulgular, ayrıca, iki grubun puanları arasında yaşam-hedefleri (YH) alt boyutunda izleme1 ($z = -2.33$, $p=.02$)

ölçümünde deney grubu üyelerinin lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Bu iki boyutta izleme 2 ölçümlerinde ve İHE-30'un diğer alt boyutlarındaki tüm ölçümlerinde deney ve kontrol grupları arasındaki farklar anlamlı düzeyde değildir. Deney ve kontrol grubu üyelerinin İHE-30'un dört alt boyundan aldıkları puanların Mann-Whitney U Testi sonuçları Tablo 2'de verilmektedir.

Tablo 3. Deney ve kontrol grubu üyelerinin İHE'den aldıkları son-test, izleme1 ve izleme 2 puanlarına ilişkin Mann-Whitney U Testi sonuçları

İHE'nin Boyutları	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	p
Bilişsel-Duygusal İH				
Ön-Test	Deney	6	7.42	.49
	Kontrol	10	9.15	
Son-Test	Deney	6	11.58	.02*
	Kontrol	10	6.65	
İzleme 1	Deney	6	12.33	.02*
	Kontrol	10	6.20	
İzleme 2	Deney	6	10.83	.49
	Kontrol	10	7.10	
İlişkisel İH				
Ön-Test	Deney	6	7.67	.64
	Kontrol	10	9.00	
Son-Test	Deney	6	9.42	.56
	Kontrol	10	7.95	
İzleme 1	Deney	6	9.75	.43
	Kontrol	10	7.75	
İzleme 2	Deney	6	8.08	.79
	Kontrol	10	8.75	
Yaşam Hedefi				
Ön-Test	Deney	6	7.33	.49
	Kontrol	10	9.20	
Son-Test	Deney	6	10.50	.22
	Kontrol	10	7.30	
İzleme 1	Deney	6	12.08	.02*
	Kontrol	10	6.35	
İzleme 2	Deney	6	10.00	.37
	Kontrol	10	7.60	
Fiziksel İH				
Ön-Test	Deney	6	9.50	.56
	Kontrol	10	7.90	
Son-Test	Deney	6	10.33	.26
	Kontrol	10	7.40	
İzleme 1	Deney	6	10.50	.22
	Kontrol	10	7.30	
İzleme 2	Deney	6	11.00	.12
	Kontrol	10	7.00	

* $p < .05$

Nitel Bulgular

Araştırmada deney grubu üyelerine uygulanan Değerlendirme Formundan elde edilen sonuçlar, üyelerin SEZİP'in "başlangıçta belirlemiş oldukları kişisel hedeflerine ulaşmak için gösterdikleri çabayı" ölçmeye yönelik soruya 7'li Likert ölçeği üzerinde verdikleri yanıtlardan aldıkları puanların 4 ile 6 arasında değiştiğini göstermiştir ($\bar{X} = 4.83$, $SS = 0.75$). Üyelerin tüm grup yaşantısına ilişkin değerlendirmelerinin ise 4 grup üyesi tarafından 7, iki üye tarafından ise 6 olarak puanlandığı gözlenmiştir ($\bar{X} = 6.67$, $SS = 0.52$). Grup üyeleri ayrıca, SEZİP'in yararlı buldukları yönlerini belirtirken, kendilerine zaman ayırabildikleri, daha önce bilmedikleri bazı yönlerini keşfedebildikleri, grup arkadaşlarından geribildirim alma yoluyla kendileri hakkında yeni şey öğrendikleri; beğenmedikleri bazı özellikleriyle yüzleşerek geliştikleri ve süreç içinde çok farklı özellik ve düşüncelere sahip bireylerle bir arada çalışarak hem kendileri hem de diğerleri hakkında çok şey öğrendikleri gibi konuları vurgulamışlardır. Grup üyeleri bu süreçte en çok sevdikleri noktalar arasında sanat etkinliklerini, kendini-keşfetme sürecini, diğer grup üyelerinden geribildirim almayı, oturumlarda verilen yiyecek ve içecekleri ve kullanılan müziği belirtmişlerdir. Üyelerin programla ilgili en temel önerisi oturum sayısının artırılması olmuştur. Gelecekte benzer çalışmalara tekrar katılma ve arkadaşlarına bu çalışmaya katılmalarını önerme konusuna ise, tüm grup üyeleri olumlu yanıt vermişlerdir.

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın bulguları, sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş grupla psikolojik danışma sürecinin deney grubu üyelerinin genel iyilik hallerini ve iyilik halinin bilişsel-duygusal ve yaşam hedefleri boyutlarını geliştirmelerinde olumlu rol oynadığını ancak ilişkisel ve bedensel iyilik hali boyutları üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığını ortaya koymuştur. Daha ayrıntılı bir

ifadeyle, SEZİP'in tamamlanmasının hemen ardından alınan son-test ölçümlerinde deney grubu üyelerinin kontrol grubu üyeleriyle karşılaştırıldığında genel iyilik hali ve bilişsel-duygusal iyilik hali bakımından anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldıkları; iki hafta sonra alınan izleme ölçümünde de bu iki iyilik hali puanının yanı sıra deney grubu üyelerinin yaşam hedefleri alt boyutunda da kontrol grubu üyelerinden anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Hem genel iyilik hali hem de iyilik halinin tüm alt boyutlarında dört ay sonra alınan izleme ölçümlerinde ise deney ve kontrol grubu üyeleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Bu araştırmanın, SEZİP'in öğrencilerin genel iyilik hali ile bilişsel-duygusal ve yaşam hedefleri alt boyutlarındaki olumlu etkilerine ilişkin bulguları, iyilik hali programlarının olumlu etkilerine ilişkin çok sayıda araştırmanın bulgularıyla tutarlık göstermektedir (McCallanahan, 1993; Light, 1995; Peterson, 1996; Wagstaff, 1997; Barnes, 1998; Fowler, 1998; Hermon ve Hazler, 1999; Askegaard, 2000; Lee ve Graham, 2001; Williams, Kolar, Reger ve Pearson, 2001). Watt, Verma ve Flynn (1998) de literatürde iyilik halini arttırmaya yönelik olarak düzenlenmiş olan 11 ayrı iyilik hali programının etkinliğini çözümledikleri araştırmalarında, düzenlenen programların çoğunlukla olumlu sonuçlar verdiklerini bildirmektedirler. Bu araştırmanın sonuçları sadece bilişsel-temelli ve sağlık eğitimi biçiminde verilen iyilik hali programları yerine etkinliğe dayanan programların daha etkili sonuçlar verdiği (McCallanahan, 1993; Fowler, 1998) ve sanata-dayalı psikolojik danışma ve terapi yaklaşımlarının kişileri, sağlıkları ve iyilik halleri konusunda daha fazla sorumluluk üstlenmek üzere güdüleyebileceği yolundaki bulgu ve görüşleri (Maselli, 1998; Soden, 1998) de desteklemektedir.

Bu araştırmada, ayrıca, SEZİP'in öğrencilerin bilişsel-duygusal iyilik hali ve yaşam hedeflerini geliştirmede etkili olduğu görülmüştür. SEZİP'in öğrencilere

rin bilişsel-duygusal iyilik hali boyutuyla birlikte yaşam hedefleri boyutunda olumlu bir etkiye sahip olması literatürde yer alan çeşitli araştırmaların bulgularıyla tutarlık göstermektedir. Örneğin, Zuckerman (1980)'a göre kişinin benlik-kavramı ve benlik-saygısında ortaya çıkacak olumlu gelişmeler yaşam hedeflerini de olumlu yönde etkilemektedir. Langan-Fox (1991)'a göre yaşam hedefleri kişinin gelecekteki benlikleridir (future selves); bu nedenle benlik-kavramı ve motivasyon arasında bir ilişki söz konusudur. Bilişsel-duygusal iyilik halinin kişinin kendine ilişkin olumlu duygu ve düşünceleriyle ilgili olduğu dikkate alındığında, öğrencilerin SEZİP sürecinden yaşam hedefleri geliştirme yönünde de yararlanmış olmaları beklenebilir.

Araştırmada SEZİP'in, deney grubu üyelerinin ilişkisel ve fiziksel iyilik halleri üzerinde anlamlı bir etki yaratmamış olmasının ve gerek genel iyilik hali gerekse iyilik halinin iki alt boyutu olan bilişsel-duygusal iyilik hali ve yaşam hedefleri boyutlarındaki olumlu etkilerinin izleme 2 ölçümünde gözlenememiş olmasının, bu programın süresinin, öğrencilerin yaşam biçimleri ve davranışlarında kalıcı değişiklikler yaratabilmek için yeterince uzun olmadığını düşündürmektedir.

Bu araştırmanın nicel bulguları her ne kadar ilişkisel iyilik hali boyutunda olumlu yönde ve anlamlı bir değişimi göstermese de, araştırmada Değerlendirme Formundan elde edilen nitel bulgular deney grubu üyelerinin, SEZİP süresince arkadaşlarından aldıkları geribildirimlerden büyük ölçüde yararlandıklarını ve bu programın grup arkadaşları sayesinde başka insanları daha iyi anlamalarına önemli ölçüde yardımcı olduğunu göstermektedir. "Yaşam biçimi" uzun yıllar içinde , aile, arkadaşlar, medya vb. çok çeşitli kaynaklardan (sosyo-kültürel çevreden) model alma ve pekiştirme yoluyla öğrenilmektedir. Bu nedenle araştırmanın SEZİP'in ilişkisel ve fiziksel iyilik hali alt boyutlarında anlamlı bir etki yaratmadığına ilişkin bulguları, SEZİP gibi kısa süreli bir programın katılımcıların beslenme,

öz-bakım becerileri vb. iyilik halinin fiziksel boyutuyla ilgili davranış ve becerilerini ve başkalarının duygu ve düşüncelerin anlamak, diğer insanların gelişimleri ve iyi olmaları ile ilgilenmek, insanları olduğu gibi kabul edip değiştirmeye çalışmadan sevmek gibi ilişkisel iyilik haliyle ilgili davranış ve becerilerini değiştirebilmeleri ve yenilerini içselleştirip uygulayabilmeleri için yeterli olmadığı şeklinde değerlendirilmiştir. Bu alanda kalıcı bir davranış değişikliğinin yaratılabilmesi ve yeni becerilerin geliştirilebilmesi için, araştırmanın nitel bulgularının da ortaya koyduğu gibi, programın süresinin uzatılması önerilebilir. Bunun yanı sıra, öğrencilerin sağlıklı bir yaşam biçimini sürdürebilecekleri çevresel koşulların düzenlenmesi de önemli görülmektedir. Bu nedenle SEZİP'in geniş çaplı bir "kampüs iyilik hali programı"nın parçası olarak kullanılması önerilebilir. Böylece, SEZİP son dönemde literatürde önemle vurgulanan konulardan biri olan "iyilik hali kültürü oluşturma" çabalarının bir parçası olarak kullanılabilir (Grace, 1997).

Sonuç olarak bu araştırmanın, sanatla zenginleştirilmiş grupla psikolojik danışma sürecinin iyilik halini arttırmadaki olumlu rolünü ortaya koyan bulgularının, SEZİP'in tüm okul düzeylerinde ve okul dışındaki kurumlarda kullanılması konusunda örnek oluşturabileceği umulmaktadır. Bu çerçevede, bu araştırmanın bulgularına dayanarak bundan sonraki araştırmalara ışık tutmak üzere aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Literatürde iyilik halinin ölçülmesine yönelik tartışmalar (Palombi, 1992; Hattie, Myers ve Sweeney, 2004; Myers ve Sweeney, 2005) dikkate alındığında bundan sonraki araştırmalarda iyilik halinin ölçülmesi için görüşme teknikleri gibi farklı değerlendirme yöntemlerinin kullanılması yararlı olabilir.
2. SEZİP'in etkinliği bir placebo kontrol grubuyla veya bilişsel-temelli bir iyilik-hali eğitim programı, açık stüdyo sanat

- programı vb. alternatif iyilik hali programlarıyla karşılaştırılarak test edilebilir.
3. SEZİP'in etkinliği daha geniş örneklemelerde test edilebilir.
 4. Uzunlamasına araştırmalarla, SEZİP'in uzun dönemdeki etkileri araştırılabilir.

KAYNAKLAR

Anderson, K. (1999). Promoting employee health: A guide to workplace wellness. *Professional Safety*, 44, 3, 15-18.

Anhalt, L. (1994). Worksite health promotion programs: Before and after President Clinton's proposed healthcare reform. *Wellness Perspectives*, 10(4), 26-39.

Ardell, D.B. (2001). Wellness Models. *Ardell Wellness Report*, 59(6), 4.

Askegaard, M.L. (2000). *The impact of college wellness course on wellness knowledge, attitude, and behavior*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, The University of North Dakota.

Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimsizlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7, 26, 2-9.

Barnes, J.T. (1998). The impact of an undergraduate health education class on students' wellness knowledge, attitude and behavior. *Dissertation-Abstract-International-Social-Sciences*, 58 (7-A).

Coleman, V.D. ve Farris-Dufrene, P.M. (1996). *Art Therapy and Psychotherapy*. Washington, DC: Accelerated Development.

Conrad, P. (1987). Potentials and pitfalls of worksite health promotion. *The Millbank Quarterly*, 65(2), 255-275.

Cormier, S. ve Cormier, B. (1998). *Interviewing strategies for helpers*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.

Csikszentmihalyi, M. (2003). Legs or wings? A reply to R.S. Lazarus. *Psychological Inquiry*, 14(2), 113-115.

Davies, J., Davies, R. ve Heacock, S. (2003). A wellness program for faculty. *Educational Leadership*, 60(8), 68-71.

Davis, M.D., McKay, M., & Eshelman, E.R. (1982). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. (Second Edition). Oakland: New Harbinger Publications.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 77(2), 141-153.

Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Duran-Oğuz, N (2006). Wellness among Turkish university students: Investigating the construct and testing the effectiveness of an art-enriched wellness program. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Fowler, B. E. (1988). *The effects of a seven-week health education program on health locus of control, health knowledge, and reported health behaviors of high-risk adolescents*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Cincinnati, Cincinnati .

Giletta, K.S., Vrbanic, M.I., Elias, L.J. ve Saucier, D.M. (2003). A Mozart effect for women. *Perceptual and Motor Skills*, 96(3), 1086-1093.

Ginn, G.O. ve Henry, L.J. (2003). Wellness Programs in the Context of Strategic Human Resource Management. *Hospital Topics*, 81(1), 23-29.

- Goddaer, J. ve Abraham I. L. (1994). Effects of relaxing music on agitation during meals among nursing home residents with severe cognitive impairment. *Arch Psychiatric Nursing*, 8, 150-158.
- Grace, T.W. (1997). Health Problems of College Students. *Journal of American College Health*, 45(6), 243-251.
- Graham, J. (1994). The art of emotionally disturbed adolescents: Designing a drawing program to address violent imagery. *American Journal of Art Therapy*, 32(4), 115-122.
- Güneri-Yerin, O. (2003). *Wellness Inventory*, Yayınlanmamış Araştırma Raporu.
- Hattie, J.A., Myers, J.E. ve Sweeney, T.J. (2004). A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis, and practice. *Journal of Counseling and Development*, 82, 354-364.
- Hermon, D.A. ve Hazler, S.R. (1999). Adherence to wellness model and perceptions of psychological well-being. *Journal of Counseling and Development*, 77(3), 339-344.
- Hettler, B. (1980). Wellness promotion on a university campus. *Family and Community Health*, 3(1), 77-95.
- Hollander, R.B. ve Langerman, J.J. (1988). Corporate characteristics and worksite health promotion programs: Survey findings from Fortune 500 companies. *Social Science and Medicine*, 26(5), 491-501.
- Kibler, W.E. ve Rider, M. S. (1983). Effects of progressive muscle relaxation and music on stress as measured by finger temperature response. *Journal of Clinical Psychology*, 39(2), 213-215.
- Langan-Fox, J. (1991). The stability of work, self and interpersonal goals in young women and men. *European Journal of Social Psychology*, 21, 419-428.
- Lee, J. ve Graham, A.V. (2001). Students' Perception of Medical School Stress and their evaluation of a wellness elective. *Medical Education*, 35(7), 652-660.
- Leibman, M. (1986). *Art therapy for groups, a handbook of themes, games and exercises*. Massachusetts: Brookline Books
- Light, K.M. (1995). Wellness and the liberal arts: A new dimension in the core curriculum. *Wellness Perspective*, 11, 3, 28-36.
- Linesch, D.G. (1988). *Adolescent art therapy*. New York: Brunner/ Mazel.
- Maselli, R.L. (1998). *An open studio pilot program: Art therapy in a health and wellness outreach ministry*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ursuline College, Ursuline.
- Maşraf, F.U. (2003). *The effect of a wellness oriented stress management program on stress level and coping strategies of university students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- McCalanahan, B.S. (1993). The influence of an undergraduate wellness class on student lifestyle behaviors: a comparison of a cognitive-based course and an activity based course, *Wellness Perspectives*, 4(4), 33-47.
- McCarty R, Barrios-Choplin B, Atkinson M. ve Tomasino, D. (1998). The effects of different types of music on mood, tension, and mental clarity. *Alternative Ther Health Med*, 4(1),75-84.
- McDonald, N.E. ve Davidson, S. (2000). The wellness program for medical faculty at the University of Ottawa: A work in progress. *Canadian Medical Association Journal*, 163(6), 735-739.

- Mercedes-Ballbe, M. (1997). A group art therapy experience for immigrant adolescents. *American Journal of Art Therapy*, 36(1), 11-20.
- Millar, J.S. ve Hull, C. (1997). Measuring human wellness. *Social Indicators Research*, 40, 147-158.
- Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Myers, J.E. (1991). Wellness as the paradigm for counseling and development: the possible future. *Counselor Education and Supervision*, 30(3), 184-194.
- Myers, J.E. ve Sweeney, T.J. (2005). The indivisible self: An evidence-based model of wellness (reprint). *The Journal of Individual Psychology*, 61(3), 269-279.
- 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.
- Pallant, J. (2001). *SPSS Survival Manual*. Buckingham: Open University Press.
- Palombi, B. J. (1992). Psychometric properties of wellness instruments. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 221-226.
- Pateman, B. (2004). Healthier students, better learners. *Educational Leadership*, 70-74.
- Peterson, M. (1996). Health perception and behavior comparison between wellness program participants and non-participants. *Journal of Wellness Perspectives*, 12(3), 155-161.
- Reynolds, F. C. (1990). Mentoring artistic adolescents through expressive therapy. *Clearing House*, 64(2), 83-87.
- Riley, S. (1999). *Contemporary Art therapy with adolescents*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley publishers.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton ; New Jersey: Princeton University Press.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L., (2001). On Happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Sarı, T. (2003). *Wellness and its correlates' among university students: relationship status, gender, place of residence and GPA*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Scheier, M.F. ve Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being.: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169-210.
- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Siegel, B. (1989). *Peace, love, and healing*. New York: Harper & Row.
- Soden, L.M. (1998). *Insight Imagery: Towards Personal wellness through spontaneous art-making and emphatic co-reflection*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Toronto, Ontario.
- Steiger, C.C. (1998). *A role for school psychologists in health promotion: evaluation and modification of a health education curriculum in a public school*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, The State University of New Jersey, New Jersey.

Street, S. (1994). The school counselor practices wellness. *The School Counselor*, 41,171-179.

Thompson, W.F., Schellenberg, E.G. ve Husain, G. (2001). Arousal, mood, and the Mozart Effect. *Psychological Science*, 12(3), 248-251.

Travis, J. W. ve Ryan, R. S. (1988). *The Wellness Workbook* (2nd ed.). Berkeley: Ten Speed Press.

Wagstaff, C.A. (1997). *Wellness and adolescents: The effects of a school based intervention*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, McGill University Montreal, Quebec.

Walker, R. ve Fraizer, A. (1993). The effect of a stress management educational program on the knowledge, attitude, behavior, and stress level of college students. *Wellness Perspectives*, 10(1), 52-60.

Watt, D., Verma, S. ve Flynn, L. (1998). Wellness Programs: A Review of the Evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 158 (2), 224-231.

Welle, H.M. ve Kittleson, M.J. (1994). The impact of college health education and physical education courses on wellness. *Wellness Perspectives*, 10(3), 3-13.

Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E. ve Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a wellness-based mindfulness stress reduction intervention: a controlled trial. *American Journal of Health Promotion*, 15(6), 422-432.

Witmer, J. M. ve Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 140-149.

Zuckerman, D.M. (1980). Self-esteem, self-concept, and the life goals and sex-role attitudes of college students. *Journal of Personality*, 48(2), 149-162.

SUMMARY

THE EFFECT OF AN ART-ENRICHED GROUP COUNSELING PROGRAM ON WELLNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Nagihan Oğuz Duran*

Esin Tezer**

As a challenge to the old disease model, in the field of psychology, following World War II, the current wellness paradigm emerged with its emphasis on understanding positive qualities of human that make life worth living (Csikszentmihalyi, 2003; Seligman and Csikszentmihalyi, 2000). With this positive paradigm, several concepts have been investigated which emphasize the potentials of human beings. Among these concepts, wellness was defined by Myers, Sweeney and Witmer (2000) as “a way of life oriented toward optimal health and well-being in which body, mind and spirit are integrated by the individual to live more fully within the human and natural community”. In the literature, several wellness models underlined personal responsibility for one’s life, integration, holism, and balance between different aspects of individuals, as the key principles of the concept of wellness (Ardell, 2003; Hettler, 1980; Travis and Ryan, 1988, Witmer and Sweeney, 1992).

Studies on the conceptualization of wellness and the examination of its correlates are accompanied by the efforts to develop wellness programs after the late 1980’s (Millar & Hull, 1997). Various wellness programs have been developed both in organizations and schools. However, several researchers have criticized the content of these programs since most of them were cognitive oriented (McCallanahan, 1993)

and seemed to be missing the holistic nature of wellness (Conrad, 1987; Hollander & Langerman, 1988). Another line of criticism was related to the professionals offering these programs. For example, as mentioned by Myers (1991) health educators assumed the role of counselors claiming that they provide counseling in wellness programs. Thus, counselors and psychologists have been strongly recommended to take an active role in developing and implementing wellness programs (Myers, 1991; Steiger, 1998; Street, 1994).

In developing, implementing, and testing wellness programs counselors are expected to focus on (a) the holistic and the multidimensional nature of wellness and (b) implementing techniques without ignoring the age level characteristics of the population. As it was mentioned by the researchers (Linesh, 1998; Riley, 1999), while working with younger populations such as children and adolescents, it is essential to implement more creative and entertaining techniques that engage them easily into the process. Based on these suggestions, in the present study art is accepted as a useful tool in the development of wellness improvement program for university students by considering its holistic quality to connect mind, body, and spirit (Siegel, 1989), and its capacity to provide a natural, non-threatening, enjoyable, and developmentally oriented environment to engage youth into counseling

* Öğr.Gör. Dr., Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü.

** Prof. Dr., Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü.

(Graham, 1994; Linesh, 1998; Mercedes-Ballbe, 1997; Reynolds, 1990; Riley, 1999). In this program, art has been used as an auxiliary method for insight and self-expression, based on *art in therapy/counseling* perspective. Despite all the positive marks and views on art, research on the effectiveness of art based counseling on wellness of youth has been sparse. Thus, the purpose of the present study is to develop a wellness program which includes many dimensions of wellness and is based on a holistic art-based counseling approach, and examine the effectiveness of this program.

METHOD

Sample: Data were collected from 214 students from the Faculty of Education, Middle East Technical University. Among these students, 16 students who were volunteered to participate in the study were randomly assigned to the experimental and control groups, based on their total wellness scores by controlling their physical symptoms. The experimental group composed of 6 students (3 females, 3 males) and the control group composed of 10 students (8 females, 2 males).

Instruments: The short form of Wellness Inventory (WI; Güneri-Yerin, 2003) which was named as WI-30 (Duran-Oğuz, 2006), Physical Symptom Checklist (Scheier & Carver, 1985), and an Evaluation Form developed by the researchers to collect qualitative data were used as data collection instruments in the present study.

Design of the study: The effectiveness of AWP was tested in an experimental design with one treatment and one non-treatment control group and four measurements (pre, post, and two follow-ups with two-week and four-month intervals). The experimental group participated in 20 hours- 8 week AWP (each

session was 2.5 hours), while the non-treatment control group received no treatment.

AWP Procedure: AWP was developed by the researchers based on the literature on wellness, positive psychology and humanistic/client-centered approaches and art in counseling. More specifically, AWP is developed to help the group members to learn better skills for a healthy life; to refocus on their positive feelings; to strengthen their courage, not just to eliminate a frustration but to inspire a creative enthusiasm for the challenge (Resnick, Warmoth, & Serlin, 2001). Since AWP was developed on the bases of *art in counseling* approach, it was primarily process-oriented rather than product driven (Coleman and Farris-Dufrene, 1996).

In the present study, the group sessions took place in the group counseling room of the Department of Educational Sciences, METU. As suggested by Leibman (1986), the structure of sessions was as follows: preparation 15-minute, warm-up 15-20 minute, introduction to the new session 10-15 minute, art activities 40-45-minute, sharing/discussion 40-45 minute, and termination and homework assignments.

The AWP and wellness diary named "A Book about Me" and several art materials such as papers in different sizes, crayons, pencils, play-doh, etc. were utilized as the group materials in this study. Healthy foods and beverages (e.g. fruit juices, fruit teas, milk, fruits, home made cookies, cakes, vegetable pastries) offered to the participants. In addition, based on the themes music was used in each session.

Data Analysis: Due to the small sample size a series of Mann Whitney U Test were used to examine the differences between the WI total and sub-scale scores of the experimental and control groups in the pre-test, post-test, follow-up 1, and follow-up 2 measures.

RESULTS

By Mann Whitney U test, before AWP, it was ensured that the experimental and control groups were equal in terms of WI total scores ($z = -.33, p = .79$) and physical symptom scores ($z = -.65, p = .56$). The results of the Mann Whitney U test on the WI-30 total scores yielded significant differences in the post test scores ($z = -2.01, p = .04$) and in the follow-up 1 scores ($z = -2.66, p = .00$) of the experimental and control group subjects. Similarly, results of the Mann Whitney U test on WI-30 sub-scale scores yielded some differences between the scores of the two groups. The results regarding CEW subscale scores indicated significant increase in the post-test ($z = -2.26, p = .02$) and in the follow up 1 ($z = -2.40, p = .02$). In the LG subscale, a significant difference was found in the follow up 1 ($z = -2.33, p = .02$). In addition, results of the Evaluation Form revealed that the members' evaluation of the overall group experience was quite positive.

DISCUSSION

In general, the results implied that AWP is a useful tool for improving total wellness among university students. Significant improvements in cognitive emotional wellness and life-goals of the subjects were also accepted as an additional evidence for this improvement. However, no evidence was obtained regarding the long-term effect of AWP considering the decreases in the total and sub scale scores in follow-up 2. These findings are discussed with reference to previous studies and the implications for further research.