

Yaratıcı Drama Yönteminin Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali Üzerine Etkisi

Onur ALTUNTAŞ¹ 

Gönderim Tarihi: 20 Ağustos, 2021

Kabul Tarihi: 12 Kasım, 2022

Basım Tarihi: 31 Aralık, 2022

Erken Görünüm Tarihi: 9 Aralık, 2022

Öz

Amaç: Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine yaratıcı drama yönteminin etkisini araştırmaktır.

Gereç ve Yöntem: Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi'nde okuyan Yaratıcı Drama dersini alan 16 öğrenci (4 erkek, 12 kadın) ile gerçekleştirildi. Öğrencilere sosyodemografik bilgi formu ve İyilik Hali Yıldızı Ölçeği uygulandı.

Bulgular: Çalışmamıza katılan 16 öğrencinin yaş ortalaması $20,87 \pm 2,55$ idi. Öğrencilerin iyilik hali ortanca değeri ve çeyrekler arası aralığı yaratıcı drama eğitimi öncesi 89,5 ve 9,75 iken, eğitim sonrası 97 ve 9,25 olarak tespit edildi. İyilik Hali Yıldızı Ölçeği toplam puanı ve yaşamı anlamlandırma- hedef odaklı olma, bilişsel ve duygusal alt boyutları için elde edilen ön test ve son test ortanca değerleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p < ,05$) görüldü. Fiziksel ve sosyal alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olmadığı tespit edildi ($p > ,05$).

Sonuç: Üniversitelerde iyilik halini arttırmak için farkındalık programlarının hazırlanmasının ve bunlarında yaratıcı drama dersi ile verilmesinin öğrencileri geleceğe hazırlamada önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: iyilik hali, yaratıcı drama, öğrenci.

¹**Onur Altuntaş (Sorumlu Yazar).** Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, Ankara, Türkiye, Tel no: 03123052560, e-posta: fztonurb@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-2403-2096.

Original research

The Effect of Creative Drama Method on University Students' Well-Being

Onur ALTUNTAŞ¹ 

Submission Date: 20th August, 2021

Acceptance Date: 12th November, 2022

Pub.Date: 31st December, 2022

Early View Date: 9th December, 2022

Abstract

Objectives: The aim of this study was to investigate the effect of creative drama method on the well-being of university students.

Materials and Methods: This study was carried out with 16 students studying at Hacettepe University and taking the Creative Drama course. The sociodemographic information form and the Wellness Star Scale were applied to the students.

Results: The average age of 16 students (4 male, 12 female) who participated in this study was 20.87 ± 2.55 . While the average median score and interquartile range of the students' well-being were 89.5 and 9.75 before the creative drama education, it was determined as 97 and 9.25 after the education. The difference between the total score of the Wellness Star Scale and the median values of the pre-test and post-test obtained for the meaning of life-goal-oriented, cognitive and emotional sub-scale was statistically significant ($p < .05$). There was no statistically significant change in the physical and social sub-scales ($p > .05$).

Conclusion: It is thought that the preparation of awareness programs and the provision of creative drama course in these universities, will make a significant contribution to the preparation of students for the future.

Keywords: *well-being, creative drama, students.*

¹**Onur ALTUNTAŞ (Corresponding Author).** Assis. Prof., Hacettepe University Faculty of Health Sciences Occupational Therapy Department Ankara, TURKEY Phone: +9003123052560 e-mail: fztonurb@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-2403-2096

Giriş

Sağlıklı yaşamak tüm bireyler için önemlidir. Sağlıklı olmak, hastalığın olmaması hali değil fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam iyi olma hali olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan bu tanımlamada hem sağlık kapsamlı olarak değerlendirilmekte hem de iyi oluş hali vurgulanmaktadır (World Health Organization [WHO], 2017).

Literatürde iyilik halinin çeşitli tanımları olduğu görülmektedir. Yapılan tanımlamalarda iyilik halinin bir tercih, bir süreç ve bir yaşam şekli olarak ele alındığı belirtilmektedir. Buna ek olarak iyilik halinin; sübjektif, çok kapsamlı ve bütüncül olduğu, dengeyi içerdiği ve sağlıklı bireylerin karakteristiğini yansıttığı gösterilmektedir (Miller ve Foster, 2010; Rachele ve diğ., 2013). Myers ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan tanımlamada iyilik halinin optimal düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş davranışları içeren bir yaşam biçimi olduğu vurgulanmıştır. Bireyin kendisi için anlamlı olan hedeflere ve amaçlara ulaşmak için gösterdiği çaba ve yaşamın tüm alanlarında (sosyal, kişisel ve ekolojik) aktif olması bu davranışlar arasında yer almaktadır (Myers ve diğ., 2000). Araştırmalar fiziksel aktivite, dengeli beslenme, stresle başa çıkma gibi sağlıklı olmaya yönelmiş davranışları içeren bir yaşam biçiminin bireyleri birçok sağlık probleminden koruduğunu belirtmektedir. Sağlıksız yaşam biçiminin de birçok kronik, fiziksel ve/veya ruhsal hastalıkla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Doğan, 2006). Bireylerin sağlığını ve iyilik halini korumada hem sağlıklı olmaya yönelmiş davranışların hem de yaşam biçiminin etkili olduğu görülmektedir. Çağımızda hayatın ritmindeki hızlı değişimler, bireylerin yaşamını birçok açıdan olumlu ve olumsuz etkileyebilmektedir. İnsanlar yaşamdaki bu değişimlere adapte olmaya çalışırken iyilik hallerini geri planda bırakabilirler. Özellikle üniversite yaşamı bireyler için stres ve kaygı yaratan bir ortam özelliği taşımaktadır. Ancak bu olumsuzluklara rağmen yapılan birçok çalışmada da yaşamın önemli bir parçasını oluşturan üniversite çağının ergenlik dönemi gibi yaşam krizinin ardından başlaması nedeniyle üzerinde özenle durulması gerektiği ve bu dönemde iyilik halini korumaya/artırmaya yönelik uygulamaların faydalı olduğu ifade edilmektedir (Doğan, 2006; Peterson, 1996; Askegaard, 2000; Williams ve diğ., 2001).

Guevara ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan çalışmada, etkileşimli eğitim programlarının gençlerin sağlığı ve öz yönetimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır. Rol oynama, doğaçlama, oyunlar ve grup çalışması gibi etkileşimli yöntemlerle tutum ve davranış değişikliğini etkilemeyi amaçlayan müdahalelerin bireylerde

risk davranışında azalmalara yol açtığı belirtilmektedir. Doğru sağlık davranış ve tutumlarının öğretilmesinde de yaratıcı drama ve tiyatronun kullanımının önemli olduğu vurgulanmaktadır. Burada da hem gerçek ve kurgusal bağlamlar arasındaki diyalektik yoluyla öğrenmenin hem de öz-yansıtma ve çevre ile kişi arasındaki etkileşime dayalı öğrenmenin kullanılmasının etken olabileceği vurgulanmaktadır. (Wright ve Walker, 2006; Joronen ve diğ., 2008).

Yaratıcı drama kişilerin; ihtiyaçlarından, ilgilendiği konulardan ve tecrübelerinden yola çıkarak duygularını açık olarak göstermelerini, kendilerini ifade edebilmelerini, yaratıcılıklarını, empati ve interaktif etkileşim kurabilme gibi becerilerini geliştirmelerine destek olarak kişilere ruhsal, bedensel ve duygusal olarak hayata katılım olanağı sağlar (Duatetepe ve Akkuş, 2006; Üstündağ, 1997). Katılımcıların akranlarıyla bir araya gelerek sosyal bir grup oluşturmalarını, demokratik bir ortamda duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini ve bilgi eksikliklerinin giderilmesi için alınacak eğitimleri iyi ve kalıcı bir şekilde öğrenmelerini sağlayan bir yöntem olarak yaratıcı dramanın sağlık alanında bir araç olarak kullanılabileceği belirtilmektedir (Güney, 2014; Stephens-Hernandez ve diğ., 2007; Joronen ve ark., 2008). Ancak yaratıcı dramanın sağlık ve iyilik hali üzerindeki etkisi hakkında bilgi hala sınırlıdır.

Üniversite yılları yaşam biçiminin olgunlaştığı, uygun kararlar alındığında sağlığın ve iyilik halinin geliştirildiği önemli bir dönemdir (Çolak ve diğ., 2018). Üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde bu çalışmaların ağırlıklı olarak öğrencilerin iyilik hali düzeyleri ve buna etki eden faktörlerin araştırılması üzerine olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu çalışmalarda üniversite öğrencilerinin, akademik ve kişisel yaşamlarının getirdiği talepleri gerçekleştirmeye çalışırken kendi iyilik hallerini göz ardı edebildikleri, daha sağlıklı olabilmeleri ve iyilik hallerini artırmaları için müdahale çalışmaları yapılması gerektiği belirtilmektedir (Tambağ, 2011; Myers ve Mobley, 2004; Korkut Owen ve diğ., 2016). Bu doğrultuda, araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine yaratıcı drama yönteminin etkisini araştırmaktır.

Gereç ve Yöntem

Bu çalışma yaratıcı drama etkinliklerinin üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine etkisini araştırmak amacıyla gerçekleştirilen “tek grup ön test-son test desen” deneme modeline göre geliştirilmiş bir çalışmadır (Karasar, 2007). Literatürde yaratıcı drama ve drama uygulamaları için oluşturulan çalışma gruplarının katılımcı sayısına ilişkin kesin bir kural

bulunmamakla birlikte, bir çalışma grubunun ortalama 16-20 kişi olması önerilmektedir (Önder, 2000; Adıgüzel, 2013).

Çalışma, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü'nde Mart- Mayıs 2018 tarihleri arasında Yaratıcı Drama dersini alan 16 öğrenci (12 kadın, 4 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Haftada bir kez olmak üzere 10 hafta boyunca yürütülen programdaki oturumlarda öğrencilerin tanışma ve iletişimine yönelik uygulamalar, iyilik hali kavramının tanımlanması ve iyilik halini korumak için yapılması gerekenler ele alınmıştır.

Çalışma, Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu tarafından 03.04.2018 tarihinde, 35853172/431-1706 sayısı ile onaylandı. Her bir katılımcı çalışmaya başlamadan önce çalışmanın içeriği hakkında bilgilendirildi ve çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına ilişkin onam formunu okuyup, imzaladı.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada yer alan öğrencilerin, yaş, cinsiyet gibi bilgilerini almak için sosyodemografik bilgi formu uygulanmıştır. Yaratıcı drama eğitimi öncesinde ve 10 hafta sonunda öğrencilerin iyilik hali düzeylerini ölçmek için İyilik Hali Yıldız Ölçeği kullanılmıştır.

İyilik Hali Yıldız Ölçeği

Korkut Owen ve arkadaşları (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen İyilik Hali Yıldız Ölçeği (İHYÖ) 24 maddeli beş boyutlu bir yapı göstermektedir. Bu beş boyutu; yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal boyut oluşturmaktadır. Katılımcı her bir soru için, "1- beni hiç yansıtmıyor, 2- beni yansıtmıyor, 3- bazen, 4- beni yansıtıyor, 5- tamamen beni yansıtıyor" seçeneklerinden kendine uygun olarak işaretlemektedir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan puanlar ayrı ayrı yorumlanabilmektedir (Korkut Owen ve diğ., 2016). Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma iyilik halinde, hayatın gagesini ve anlamını bulma, amaç ve hedef belirleyebilme ve bunlar için harekete geçme özellikleri bulunur. Bilişsel iyilik halinde ise entellektüel olarak aktif olmayı isteme, öğrenmeye meraklı olma ve problem çözme vb. özellikler bulunmaktadır. Duygusal iyilik hali, kişinin duygularının farkına varması, duygularını kontrol edebilmesi, kendisine, yaşamındaki olaylara ve çatışmalara gerçekçi, pozitif ve iyileştirici bakabilmesini ifade etmektedir. Fiziksel iyilik halinde dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olma, fiziksel olarak aktif olma ve fiziksel sağlığa yönelik davranışları yerine getirme gibi sağlıklı yaşam biçimine ilişkin öğeler yer almaktadır. Sosyal iyilik hali de kişilerin diğer kişilerle olan etkileşimini ve yaşamlarındaki önemli kişiler tarafından verildiğini algıladıkları

sosyal desteği göstermektedir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 24-120 arasında değişmektedir. Kişi ne kadar yüksek puan alırsa iyilik halinin de o kadar iyi olduğu ifade edilmektedir (Korkut Owen ve diğ., 2016; Korkut Owen ve Çelik, 2018).

İşlem

Çalışma, haftada bir kez olmak üzere toplam 10 hafta boyunca sürdürülmüştür. Dersler, iyilik hali kavramına bağlı kalınarak, öğretme durumları yaratıcı drama yöntemi esas alınarak planlanmış ve araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Eğitim üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama 1-3. oturumları kapsamaktadır ve bu oturumlarda öğrencilere tanışma ve iletişim başlıklarında atölyeler düzenlenerek grubun bütünlüğü için ilk adımlar atılmıştır. İkinci aşama 4-6. oturumları kapsamaktadır ve bu oturumlarda öğrencilerin sağlık ve iyilik hali kavramı ele alınmıştır. Üçüncü aşama ise 7-9. oturumları kapsamaktadır ve bu oturumlarda öğrencilerin iyilik hallerini korumaları için yapmaları gerekenler ele alınmıştır. Son oturumda da genel değerlendirme yapılarak geribildirim alınmıştır. Her bir yaratıcı drama oturumu ısınma, canlandırma ve değerlendirme aşamalarını içerecek şekilde gerçekleşmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışmanın verileri ‘Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi’ [Statistical Package for the Social Sciences (IBM-SPSS)] Versiyon 18.0 istatistik programında analiz edilmiştir. İHYÖ’nin toplam puanının ve alt boyutlarının ön test, son testlerinin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları bulunmuştur. Yaratıcı drama eğitimi öncesi ve sonrası puanlarda bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla da veri seti normallik varsayımlarını karşılamadığı için iki bağımlı grup arasındaki farkı test eden ve non-parametrik olan Wilcoxon Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.

Bulgular

Öğrencilerin yaş ortalaması $20,87 \pm 2,55$ ’ti. Okuduğu sınıf açısından baktığımızda da 6’sı 1. sınıfta, 5’i 2. sınıfta, 5’i 3. sınıfta okumaktaydı. Öğrencilerin iyilik haline yönelik ortanca değeri ve çeyrekler arası aralığı drama eğitimi öncesi 89,5 ve 9.75 iken eğitim sonrası 97 ve 9,25 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaratıcı drama eğitimi öncesi ve sonrası iyilik hali toplam puanlarında, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel ve duygusal alt boyut puanlarında drama eğitimi öncesi ve sonrası alınan puanlar arasında anlamlı farklılığın olduğu ($p < .05$); ancak fiziksel ve sosyal alt boyut puanlarında drama eğitimi öncesi ve sonrası alınan puanlar arasında anlamlı farklılığın olmadığı ($p > .05$) görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 1. İyilik Hali Yıldız Ölçeği Toplam Puan ve Alt Boyutlarına Ait İstatistikler.

	Ölçme	Ortanca	Çeyrekler Arası Aralık	Z	p
1.Boyut Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma	Ön test	26,00	4,25	-3,426	,001*
	Son test	29,00	4,75		
2. Boyut Bilişsel	Ön test	16,5	3,75	-2,810	,005*
	Son test	19,5	2,75		
3. Boyut Duygusal	Ön test	17,00	1,00	-2,072	,038*
	Son test	19,00	1,75		
4. Boyut Fiziksel	Ön test	11,00	3,00	-1,465	,143
	Son test	13,00	1,00		
5. Boyut Sosyal	Ön test	16,00	3,5	-,671	,502
	Son test	16,5	3,75		
İyilik Hali Yıldız Ölçeği Toplam Puanı	Ön test	89,5	9,75	-3,355	,001*
	Son test	97	9,25		

*p <.05.

Tartışma ve Sonuç

Yaratıcı drama yöntemi ile verilen iyilik hali eğitiminin, üniversitede okuyan öğrencilerin iyilik hali düzeyleri üzerindeki etkisini incelediğimiz bu araştırmanın bulguları, bu eğitimin katılımcıların genel iyilik hallerini ve iyilik halinin yaşamı anlamlandırma- hedef odaklı olma, bilişsel ve duygusal boyutlarını geliştirmelerinde olumlu etki gösterdiği ancak fiziksel ve sosyal boyutları üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığını ortaya koymuştur.

Oğuz Duran ve Tezer (2007) üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerinde sanat etkinlikleri içeren bir programın etkisini inceledikleri çalışmalarında, öğrencilerin genel iyilik hali ile iyilik halinin bilişsel, duygusal ve yaşam hedefleri boyutları üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Zuckerman (1980) tarafından yapılan bir çalışmada da kişinin benlik kavramı ve benlik saygısında meydana gelen pozitif gelişmelerin bu kişilerin yaşam hedeflerini de pozitif yönde etkilediği belirtilmektedir. Altınova ve Çiftçi (2013) tarafından yapılan

çalışmada da 12 haftalık yaratıcı drama uygulaması sonucunda öğrencilerin kendini tanımada, ifade etmesinde ve kendine ait farkındalık oluşturmada önemli katkı sağladığı belirtilmektedir. Tedik (2019) tarafından adölesan öğrencilere sağlık inanç modeli temelli verilen yaratıcı drama eğitiminde, sağlık denetim odağı seviyesinin dışsal denetimlilik seviyesinden içsel denetimlilik seviyesine yaklaştığı ve içsel denetim düzeylerin de artış olduğu belirtilmektedir. Gül ve arkadaşları (2017), drama dersinin beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarına etkisini inceledikleri çalışmalarında, grup uygulamaları, grup etkileşimi ve hedefe yönelik etkinlikler yardımıyla öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının arttığını belirtmişlerdir. Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarında yer alan başkalarıyla olumlu ilişkilere sahip olma, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları oluşturabilme ve sürdürülebilirlik, kendini olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul edebilme gibi becerilerin de ancak uygulamalı çalışmalarla gerçekleşmesinin önemli olduğunu vurguladıkları bu çalışmalarında, drama etkinliklerinin yaşayarak öğrenme, etkileşim kurma ve farkındalık kazanma gibi deneyimlere katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Altuntaş ve Altınova'nın (2015) çalışmasında da drama etkinliklerinin üniversite öğrencilerinin duygusal ihtiyaçlarını fark etmede olumlu etkisi olduğu gösterilmiştir. Arslan ve Arslan (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada da yaratıcı dramanın üniversite öğrencilerinin sosyal zekâ ve mental iyi oluş düzeylerine olumlu etkisi olduğu belirtilmektedir. Bizim çalışmamızda bilişsel ve duygusal iyilik halinin kişinin kendine ilişkin olumlu duygu ve düşünceleriyle ilgili olduğu düşünüldüğünde, öğrencilerin yaratıcı drama eğitimi süresince yaşam hedeflerini geliştirmede kendilerini daha iyi tanıma fırsatı bularak kendisine, yaşamındaki olaylara ve çatışmalara gerçekçi, pozitif ve iyileştirici bakabilmelerinde faydalı olduğu düşünülmektedir.

İyilik halinin sosyal boyutunda kişinin yaşam tarzı, gelenekleri ve başkalarıyla güvenli etkileşimleri ile ifade edilir. Bu boyut aynı zamanda temel ihtiyaç hizmetlerine (su, gıda, barınma, sağlık ve eğitim hizmetleri gibi) eşit erişim ve hizmet sunumunu da içermektedir. Bu nedenle sosyal boyut, insanların sosyal ilişkilerini, koşullarını ve sosyal topluluk içindeki fonksiyonunu değerlendirmesidir (Keyes ve Shapiro, 2004). Oğuz Duran ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcıların ilişkisel iyilik hali boyutunda olumlu yönde ve anlamlı bir değişim göstermedikleri ancak eğitim süresince arkadaşlarından aldıkları geri bildirimlerin faydalı olduğu ve verilen eğitimin diğer kişileri anlamalarında katkı sağladığı ortaya konmuştur. Çalışmamızda da katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası sosyal boyut puanlarında artış olsa da bunun anlamlı bir değişim olmadığı tespit edilmiştir. Sosyal boyut yaşamlarındaki önemli kişiler tarafından verildiğini algıladıkları sosyal desteği yansıttığı için

bu duygunun yaşam içerisinde yıllar içinde ortaya çıktığı ve paylaşımlar arttıkça bu boyutta gelişme sağlanacağı göz önüne alındığında eğitimin uzun dönem etkileri açısından uzun dönem takip çalışmalarının yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Sosyal boyutun barınma, sağlık ve eğitim hizmetlerine erişimi de içerdiği göz önüne alındığında katılımcıların yaşam koşullarının da bu alandaki iyilik halinin değişimi üzerine etkili olabileceği düşünülmelidir.

Demir Acar'ın (2014) yaratıcı drama ile verilen beslenme ve egzersiz eğitiminin bilgi, tutum ve davranışlara etkisini incelediği araştırmada da yaratıcı drama eğitimi alan bireylerin bilgi, tutum, öğün düzeni ve sağlıklı davranış puanlarında anlamlı değişimler olduğu saptanmıştır. Çalışmamızda öğrencilerin fiziksel iyilik hallerinde anlamlı bir değişim olmamıştır. Öğrencilerin barınma koşullarının, çevresel ve ekonomik durumlarının; özellikle sağlıklı beslenme, öğün düzeni ve egzersiz yapma gibi sağlık davranışı geliştirilmesini etkileyebileceği düşünülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sosyal iyilik, fiziksel ve zihinsel yönleriyle birlikte sağlığın temel bir boyutudur. Yaşam kalitesini, sosyal etkileşimleri ve sosyal performansı olumlu yönde etkileyebilir. Çalışmamızda hem fiziksel boyutta hem de sosyal boyutta anlamlı bir değişiklik olmaması müdahale çalışmalarında bu iki durum için olumlu değişimlerin oluşması için öğrencilerin hem barınma hem de ekonomik durumlarının da göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir.

Bu çalışmanın çeşitli limitasyonları bulunmaktadır. Birinci limitasyonu örneklem büyüklüğünün az olmasıdır. Bir diğer limitasyon ise kontrol grubunun olmamasıdır. Daha fazla katılımcı ile gerçekleştirilecek kontrol grubunun da yer aldığı ileri çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin iyilik düzeylerini arttırmayı amaçlayan yaratıcı drama programının etkililiğinin değerlendirildiği bu çalışmada programın öğrencilerin iyilik hali düzeylerine katkı sağladığı görülmektedir. İyilik halinin korunmasının önemli olduğu günümüzde farklı gruplarla ve uzun dönem takiplerle bu çalışmaların yapılmasının alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Adıgüzel, H. Ö. (2013). *Eğitimde yaratıcı drama*. (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Altınova, H. H., & Çiftçi, E. G. (2013). Yaratıcı dramanın kendini tanıma düzeyine etkisi. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 8(15), 28-47.
- Altuntaş, O., & Altınova, H. H. (2015). Yaratıcı drama yönteminin üniversite öğrencilerinin duygusal gereksinimleri üzerine etkisi. *Turkish Studies*, 10 /11, 113–126.
- Arslan, A., & Arslan, F. (2018). Yaratıcı drama eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal zekâ ve mental iyi oluş düzeylerine etkisi. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 71, 579-588.
- Askegaard, M. L. (2000). *The impact of a college wellness course on wellness knowledge, attitude, and behavior* (Doctoral dissertation). University of North Dakota.
- Çolak, F. D., Akyürek, G., Abaoğlu, H., & Bumin, G. (2018). Üniversite öğrencilerinde zaman yönetimi becerileri ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 43-48.
- Demir Acar, M. (2014). *Hafif şişman ve şişman ergenlere yaratıcı drama ile verilen beslenme ve egzersiz eğitiminin bilgi, tutum ve davranışlara etkisi* (Doktora tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Programı.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin" maneviyat" ve" serbest zaman" boyutlarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 1-16.
- Duatepe, A., & Akkuş, O. (2006). Yaratıcı dramanın matematik eğitiminde kullanılması: Kümeler alt öğrenme alanında bir uygulama. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 1(1), 89-98.
- Guevara, J.P., Wolf, F.M. & Grum, C.M. (2003). Effects of educational interventions for self management of asthma in children and adolescents: systematic review and meta-analysis. *British Medical Journal* 326, 1308–1309.
- Gül, Ö., & Çağlayan, H. S. (2017). Effects of the drama course on psychological well-being of physical education teacher candidates. *International Journal of Environmental and Science Education*, 12(3), 559-569.
- Güney, R. (2014). *Yaratıcı drama temelli destek programının astım hastalığı olan adölesanların psikososyal uyumuna etkisi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Programı.
- Joronen, K., Rankin, S.H., & Astedt-Kurki, P. (2008). School-based drama interventions in health promotion for children and adolescents: systematic review. *J Adv Nur*, 63(2),116-31.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Keyes, C. L., & Shapiro, A. D. (2004). Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology. InBrim, O.& Ryff, C. (Eds.), *How healthy are we: A national study of well-being at midlife* (pp. 350–373). Chicago: University of Chicago Press.
- Korkut Owen, F., Doğan, T., Çelik, N. D., & Owen, D. W. (2016). İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5013-5031.
- Korkut Owen F., &Demirbaş Çelik, N. (2018). Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 440-453.
- Miller, G., & Foster, L.T. (2010). *Critical Synthesis of Wellness Literature*. Victoria, Faculty of Human and Social Development, University of Victoria.
- Myers, J. E., Sweeney, T.J., & Witmer, M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment palnning. *J Couns Dev*, 78, 251–266.
- Myers, J. E., & Mobley, K. A. (2004). Wellness of undergraduates: Comparisons of traditional and nontraditional students. *Journal of College Counseling* 7, 40-49.
- Oğuz Duran, N., & Tezer, E. (2007). Sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28),63-77.
- Önder, A. (2000). *Yaşayarak öğrenme için eğitici drama*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Peterson, M. (1996). Health perception and behavior comparison between wellness program participants and non-participants. *Journal of Wellness Perspectives*, 12(3), 155-160.

- Rachele, J.N., Washington, T.L., Cockshaw, W.D., & Brymer, E. (2013). Towards an operational understanding of wellness. *Journal of Spirituality, Leadership and Management*, 7, 3-12.
- Stephens-Hernandez, A.B., Livingston, J.N., Dacons-Brock, K., Craft, H.L., Cameron, A., Franklin, S.O. ve diğerleri. (2007). Drama-based education to motivate participation in substance abuse prevention. *Subst Abuse Treat Prev Policy*, 5 (2), 11.
- Tambağ, H. (2011). Hatay Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 47-58.
- Tedik, S. E. (2019). *Adölesanlarda sağlık inanç modeli temelli yaratıcı drama eğitiminin sağlık denetim odağı ve sigara algısına etkisi* (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği.
- Üstündağ, T. (1997). The advantages of using drama as a method of education in elementary schools. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 89-94.
- Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E., & 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.
- World Health Organization, (2017). *Constitution of World Health Organization: Principles*. Geneva, World Health Organization.
- Wright, N.M.J. & Walker, J. (2006). Homeless and drug use – a narrative systematic review of interventions to promote sexual health. *AIDS Care* 18, 467–478.
- Zuckerman, D.M. (1980). Self-esteem, selfconcept, and the life goals and sex-role attitudes of college students. *Journal of Personality*, 48(2), 149- 162.