



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTELERİNDE ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN İYİLİK HALİ (WELLNESS) DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Burcu KOÇAK

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

OCAK, 2020

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 12 (on iki) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Burcu
Soyadı : KOÇAK
Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
İmza :
Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Spor Bilimleri Fakültelerinde
Öğrenim Gören Öğrencilerin İyilik Hali
(Wellness) Düzeylerinin Değerlendirilmesi

İngilizce Adı : Faculty Of Sport Sciences Student Students Wellness
Levels Evaluation

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazarın Adı. Soyadı: Burcu KOÇAK

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Burcu KOÇAK tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin İyilik Hali (Wellness) Düzeylerinin Değerlendirilmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Prof. Dr. Metin KAYA)

(Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı,

Gazi Üniversitesi)

.....

Başkan: (Prof. Dr. Atilla PULUR)

(Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı,

Gazi Üniversitesi)

.....

Üye: (Dr. Öğr. Üyesi Temel ÇAKIROĞLU

Lokman Hekim Üniversitesi)

.....

Tez Savunma Tarihi:/...../2019

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Prof. Dr. Selma YEL

.....

TEŞEKKÜR

İlgili çalışmamın yürütülmesinde her türlü yardımını, desteğini ve engin tecrübelerini esirgemeyen danışmanım Sayın Prof. Dr. Metin KAYA hocama, tezimin her aşamasında beraber çalışmış olduğum Sayın Prof. Dr. Kemal TAMER hocama emeklerinden dolayı ve tez çalışma sürecimde sabırla benden desteğini esirgemeyen sevgili aileme, sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Burcu KOÇAK

Ocak-2020

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTELERİNDE ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN İYİLİK HALİ (WELLNESS) DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ
(Yüksek Lisans Tezi)**

**Burcu KOÇAK
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Ocak 2020**

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesine bağlı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin iyilik hali (wellness) düzeylerinin değerlendirilmesidir. Araştırmada tarama modeli kullanılmış ve araştırmanın örneklemini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Gazi Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerine bağlı bölümlerde öğrenim gören 112'si Erkek ve 74'ü Kız öğrenci olmak üzere toplam 186 öğrenci oluşturmuştur. Örneklemin seçiminde tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu ve İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ) ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, Sosyal Bilimciler için İstatistik Programı (SPSS 25.0) kullanılarak tanımlayıcı istatistik yöntemleri, ilişkisiz örneklemler t-testi, varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve lineer regresyon uygulanmıştır. Araştırma sonucunda spor bilimleri fakültesine bağlı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin iyilik hali (wellness) düzeylerinin %73 ile iyi bir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin iyilik düzeylerinin cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, lisanslı veya düzenli olarak spor yapma, sigara içip içmeme veya içilen sigara sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Ancak haftalık olarak yapılan spor sayısı ile iyilik hali arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İyilik halinin %4,5'inin spor sayısından kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler : Spor Bilimleri, Üniversite Öğrencileri, İyilik Hali
Sayfa Adedi : 61
Danışman : Prof. Dr. Metin KAYA

**FACULTY OF SPORT SCIENCES STUDENT STUDENTS
WELLNESS**

LEVELS EVALUATION

(M.S. Thesis)

Burcu KOÇAK

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

January 2020

ABSTRACT

The purpose of this study is to evaluate the wellness levels of university students studying in the departments of the sports sciences faculties. The research model was used in the study and the sample of the study consisted of 186 students (112 male and 74 female) studying in the departments of Gazi University, Ankara University and Hacettepe University Faculty of Sport Sciences in 2018-2019 academic year. Stratified sampling method was used in the selection of the sample. The data of the study was collected by Personal Information Form and Well-Star Scale (İHYÖ). In the analysis of the data, descriptive statistics methods, unrelated samples t-test, ANOVA, Pearson correlation analysis and linear regression were used by using Statistical Program for Social Scientists (SPSS 25.0). As a result of the research, it was determined that the wellness levels of university students studying in the departments of the sports sciences faculties were at a good level with 73%. It was observed that the well-being levels of the students did not show a significant difference according to gender, age, department, class, doing licensed or regular sports, smoking or the number of cigarettes smoked ($p>0.05$). However, there was a low positive and significant relationship between the number of training performed weekly and well-being. It is possible to say that 4.5% of the well-being is caused by the number of sports.

Key Words : Sports Science, University Students, Wellness
Page Number : 61
Supervisor : Prof. Dr. Metin KAYA

İÇİNDEKİLER

ÖZ	v
ABSTRACT	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xi
BÖLÜM 1	
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Alt Problemleri	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6. Araştırmanın Varsayımları	5
1.7. Tanımlar	5
BÖLÜM 2	
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. İyi Oluş Hali	6
2.2. İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM)	11
2.2.1. Fiziksel İyilik Hali	11
2.2.2. Psikolojik\ Duygusal İyilik Hali	12
2.2.3. Sosyal İyilik Hali	13
2.2.4. Ruhsal (Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma) İyilik Hali	13

2.2.5. Entelektüel/Mesleki İyilik Hali	13
2.3. İlgili Araştırmalar	15
BÖLÜM 3	
YÖNTEM.....	18
3.1. Araştırmanın Modeli	18
3.2. Evren ve Örneklem	19
3.3. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri.....	23
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	23
3.3.2. İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ).....	23
3.4. Geçerlik ve Güvenirliğin Sağlanmasına Yönelik Çalışmalar.....	24
BÖLÜM 4	
BULGULAR VE YORUM	27
4.1. İyilik Hali (Wellness) Düzeyine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	27
4.2. İyilik Hali (Wellness) Düzeyinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi ..	28
4.2.1. Cinsiyet.....	28
4.2.2. Yaş	29
4.2.3. Bölüm.....	29
4.2.4. Sınıf.....	30
4.2.5. Lisanslı Olarak Yapılan Spor.....	30
4.2.6. Düzenli Olarak Spor Yapma	31
4.2.7. Haftalık Spor Yapma Sayısı	32
4.2.8. Sigara İçme Durumu.....	34
4.2.9. Günlük İçilen Sigara Sayısı	34
BÖLÜM 5	
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	37
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	37
5.2. Öneriler	39
KAYNAKLAR.....	40
EKLER.....	43
ÖZGEÇMİŞ	47

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Üniversite, Bölüm, Sınıf, Cinsiyet, Yaş ve Medeni Hale Göre Dağılımı	19
Tablo 3.2. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş ve Medeni Hale Göre Dağılımı	20
Tablo 3.3. Katılımcıların Branşlara Göre Dağılımı	21
Tablo 3.4. Katılımcıların Spor Yapma ve Sigara İçme Durumuna Göre Dağılımı	22
Tablo 3.5. İyi Hali Yıldızı (Wellness) Ölçeği Alt Boyutları ve Puanlanması	24
Tablo 3.6. Açıklayıcı Faktör Analizi Sonucu	25
Tablo 3.7. Cronbach's Alpha Güvenilirlik Analizi Sonucu	25
Tablo 4.1. İyi Hali (Wellness) Düzeyine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular.....	27
Tablo 4.2. İyi Hali (Wellness) Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	28
Tablo 4.3. İyi Hali (Wellness) Düzeyinin Yaşa Göre Karşılaştırılması.....	29
Tablo 4.4. İyi Hali (Wellness) Düzeyinin Bölüme Göre Karşılaştırılması.....	29
Tablo 4.5. İyi Hali (Wellness) Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması	30
Tablo 4.6. İyi Hali (Wellness) Düzeyinin Lisanslı Olarak Yapılan Spora Göre Karşılaştırılması	31
Tablo 4.7. İyi Hali (Wellness) Düzeyinin Düzenli Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	32
Tablo 4.8. İyi Hali (Wellness) Düzeyi ve Haftalık Spor Yapma Sayısı Arasındaki İlişki	32
Tablo 4.9. Haftalık Olarak Yapılan Spor Sayısının İyi Hali Üzerindeki Etkisi.....	33
Tablo 4.10. İyi Hali (Wellness) Düzeyinin Sigara İçme Durumuna Göre Karşılaştırılması	34
Tablo 4.11. İyi Hali (Wellness) Düzeyi ve Günlük İçilen Sigara Sayısı Arasındaki İlişki	35
Tablo 4.12. Günlük Olarak İçilen Sigara Sayısının İyi Hali Üzerindeki Etkisi.....	36

ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli</i>	18
<i>Şekil 4.1. İyilik Hali Düzeyi ve Haftalık Spor Yapma Sayısı Arasındaki İlişki</i>	33
<i>Şekil 4.2. İyilik Hali Düzeyi ve Günlük İçilen Sigara Sayısı Arasındaki İlişki</i>	35

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

%	Yüzde
$\bar{x}$	Ortalama
AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
ark.	Arkadaşları
İHYM	İyilik Hali Yıldızı Modeli
İHYÖ	İyilik Hali Yıldızı Ölçeği
KBF	Kişisel Bilgiler Formu
Maks.	En Büyük
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
Min.	En Küçük
n	Birim Sayısı
Öğrt.	Öğretmenliği
p	Olasılık Değeri
r	Korelasyon Katsayısı
Sd	Serbestlik Derecesi
SS	Standart Sapma
t	t-testi Değeri
TDK	Türk Dil Kurumu
Top.	Toplam
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
YÖK	Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın problemi, amacı, önemi, sınırlılıkları, varsayımları ve araştırmada kullanılan temel kavramlara ilişkin tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Geçmişte insanın fiziksel ve zihinsel sağlığına üzerine yapılan tıp alanındaki uygulamalara bakıldığında tıbbın sadece hastalıkları tedavi etmeye yönelik girişimler içerisinde olduğu görülmektedir. bunun sebebi, çoğu bilim insanının ortak kanaati olarak, geçmişte tıp okullarının hastalığı tedavi etmekte başarılı; fakat insanın bilişsel ve zihinsel süreçte tedavisine yönelik alanların geri planda kalması ve insanın bütününe bakmayı göz ardı eden çalışmalara yer verilmemesi , hastanın beslenme, stres gibi hayatının diğer yanlarıyla ilgili soruları atlamalarıydı.

Günümüze bakıldığında ise insan sağlığına bir bütün olarak bakılmakta ve bu bazı rekreasyonel faaliyetlerde bütüncül sağlığa yönelik esenlik, iyi olma hali olarak değerlendirilen faaliyetler gerçekleştirilmektedir. Bu nedenle esenliği geliştiren faktörler ertelendiğinde esenlik potansiyelindeki azalma kişinin sağlığını da etkilemektedir. Genel olarak esenlik hali bireyin iyi olma durumu, kişinin bilişsel ,ruhsal ,sosyal gibi alanlarda yeterli düzeyde olmasını ifade etmektedir. Dolayısıyla zaman içindeki kişinin bir noktada nasıl olduğudur.

Bu alanda çalışan bazı bilim insanları klinik olarak tedavi olan hastanın aynı zamanda esenlik içerisinde de olabileceğini savunmuşlardır. Örneğin kişi baş ağrısı, sırt ağrısı şikayetleri yaşıyor olabilir, aynı zamanda yaşamın fiziksel olmayan yönlerinde esendir. Bu

nedenle iyi oluş hali, bir bireyin sağlığının bütün yönlerini en genel anlamıyla kapsamaktadır .

İçinde yaşanılan zaman dilimi insanları hem fiziksel hem de ruhsal olarak olumlu ve olumsuz birçok yönden etkilemektedir. İnsanlar, bu hızlı gelişim ve değişmeye uyum sağlamaya çabalarırken çoğu zaman kendi esenlik durumlarını göz ardı edebilmektedirler. Özellikle yarının toplumunu yönetecek olan gençliğin yetiştiği üniversite de stres ve kaygı yaratan bir ortam niteliği taşımaktadır. Bu çalışmada ele alınan öğrenci grubunun bu anlamda değerlendirmek gerekirse, esenlik hali mevcut profilde önem teşkil etmektedir.

Bireylerin fiziksel, duygusal, sosyal ve manevi açılardan tam bir iyi oluş içerisinde olmaları olarak ifade edebileceğimiz iyilik hali aynı zamanda tüm alanlar arasında bir dengeyi ifade etmektedir. Bundan dolayı iyilik halinin tüm alanları birbiri ile ilişkilidir ve bir alanda meydana gelen farklılıklar diğer alanları da etkileyebilmektedir. Dolayısıyla iyilik hali her ne kadar farklı alanlarla ilgileniyor olsa da bu alanlar birbirinden bağımsız olmayıp bir bütünün parçalarını oluşturmaktadırlar. Bu çok boyutlu ve bütüncül yapının bilincinde olmak bireylerin iyilik hallerini geliştirmeleri konusunda önemli bir role sahiptir. İyilik halini geliştirilmesi için iyilik hali çerçevesinde bir hayat biçimin benimsenmesi tüm yaşam dönemlerinde önemlidir.

İyilik halini geliştirmeye yönelik programların öfke, şiddet eğilimleri kaygı ve stres düzeylerinin azalmasını sağladığı görülmektedir. Dolayısıyla iyilik hali düzeyinin artmasıyla birlikte ruh ve beden sağlığını tehdit eden unsurların da ortadan kalkabileceği söylenebilir (Doğan, 2008, s.38). Bu bakımdan ruhsal olarak sağlıklı olmanın tersi olarak düşünülen psikolojik belirtilerin iyilik hali düzeyinin artırılması ile azalma gösterebilmesi olasıdır (Feldman, 2009, s.448).

İyilik Hali Tekerleği Modeli bağlamında iyilik hali ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada iyilik halinin kendini yönetme boyutunun somatizasyon, depresyon, anksiyete ve öfke/saldırganlık; iyilik halinin sevgi boyutunun somatizasyon; iyilik halinin arkadaşlık boyutunun depresyona ilişkin psikolojik belirtileri anlamlı bir biçimde negatif yönde yordadıkları bulunmuştur (Doğan, 2008, s.30).

Bu bulgular iyilik hali düzeyini geliştirmenin ruh sağlığını tehdit eden belirtilerin azaltılmasına katkı sağlayabileceği görüşünü desteklemektedir. Dolayısıyla iyilik halinin

varlığı psikolojik belirtilerin yokluğu anlamına gelebilmekte olup iyilik halini geliştirmenin ruh sağlığını geliştirme ve korumada önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

Nitekim insan doğasının olumlu yönlerinin geliştirilmesinin desteklenmesiyle ruhsal sağlığı tehdit eden belirtilerin kendiliğinden ortadan kalkacağı yaygın kabul gören bir görüştür (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014, s.280; Sheldon ve King, 2001, s.216). Bunun yanında ruh sağlığını ve beden sağlığını birbirinden ayırmanın mümkün olmadığı ve birlikte ele almanın önemi de psikoloji alanında hem de medikal alanda vurgulanmaktadır (Myers ve Sweeney, 2008, s. 482).

Günümüzde, iyilik hali üzerinde yapılan araştırmalar önem kazanmıştır. Bireylerin iyilik halinin geliştirilmesi için öncelikle iyilik halinin ne olduğu, ne gibi faktörlerden etkilendiği, bireylerin iyilik hallerini geliştirmek için nelere ihtiyaç duyduklarının anlaşılmasına ve iyilik halini artırabilecek müdahale programlarının geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çerçevede, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin iyilik halini geliştirmeye yönelik ihtiyaçlarının belirlenmesi, bu ihtiyaçlar doğrultusunda okudukları farklı lisans programları doğrultusunda iyilik hallerinin ve arasındaki ilişkinin etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma ile Spor Bilimleri Fakültesine bağlı bölümlerin 1. ve 4. sınıfta öğrenim gören lisans öğrencilerinin, iyilik (wellness) hallerin ne düzeyde olduğunun saptanması ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri için bedensel rahatsızlık yaşamamaları ve bunun yanı sıra yaşamın tüm alanlarında kendi potansiyellerini gerçekleştirmeleri gerektiği anlayışı hakimdir. Dolayısıyla, gelişmenin sınırı yoktur ve bireyin tüm yönleri ile kendini geliştirme çabası içerisinde olması potansiyelini gerçekleştirmesinin önemli bir koşuludur.

Bireyin kendisini çeşitli yaşam alanlarında geliştirmesi ise iyilik hali ile yakından ilişkilidir. Bu bakımdan, iyilik hali bireyin gelişimi için ihtiyaç duyduğu fiziksel, sosyal,

duygusal ve manevi birçok faktörü bünyesinde barındırmaktadır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000, s. 253). Günümüz yaşam koşulları da bireylerin bir çok yönden kendilerini geliştirmelerini gerektirmektedir. Nitekim bireylerin yaşamlarında sahip oldukları çeşitli roller (eş, anne, baba, evlat, öğrenci, çalışan vb.) arasında denge kurmaları ve bu rollerin gereklerini yerine getirebilmeleri kendilerini fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan geliştirmelerine bağlıdır (Korkut-Owen ve Owen, 2012, s. 27).

Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yapılan iyilik hali ile ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Kendi geleceklerine ilişkin iyilik hali kavramıyla ilgili üniversite öğrencilerinin nasıl düşüncelere sahip olduklarını ortaya koymak açısından genel iyilik halinin değerlendirilmesinin yapılması, özellikle Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin mevcut iyilik halinin incelenmesi, dolayısıyla çalışma yapılan grubun okudukları üniversitede lisans programlarının uygulanacak ölçekle yakından ilişkili olması çalışmaya diğer yapılan çalışmalardan farklı kılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Üniversite öğrencilerin öğrenim gördükleri lisans bölümlerine göre iyi olma hali (wellness) değişmekte midir?
2. Üniversite öğrencilerin iyilik hali (wellness) yaş-medeni durum-cinsiyet-sınıf değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerin yapmış oldukları spor branşlarına göre iyi olma halinde (wellness) farklılıklar gözlenmekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinden düzenli olarak spor yapanların yapmayan öğrencilere göre iyi olma hali (wellness) değişmekte midir?
5. Üniversite öğrencilerin sigara içme veya içmeme durumlarına göre iyi olma hali (wellness) farklılıklar göstermekte midir?

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, 2017-2018 Eğitim – Öğretim dönemi, Ankara ili, (Gazi Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi) Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları, amaçların gerçekleşmesi düzeyine ilişkin anketleri doldurma talimatlarının doğru şekilde verildiği ve tüm deneklerin talimatları doğru anlayacakları, anket formunu dolduran öğrencilerin objektif oldukları ve samimi cevap verdikleri, araştırmaya tüm deneklerin gönüllü olarak katıldıkları, araştırmada konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan edinilen bilgilerin objektifliği yansıttığı, ulaşılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.7. Tanımlar

İyi Olma Hali (Wellness): Kişinin fiziksel, sosyal, entelektüel ve ruhsal olarak sağlıklı yaşayabilmesi için bedenin, zihnin ve ruhun ortak noktada birleştiği en uygun sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu ya da esenlik hali olarak tanımlamaktadırlar (Myers, Sweeney ve Witmer (2000)).

İyilik Hali Yıldızı Modeli: Alan yazındaki bir çok iyilik hali modelinin incelenmesi sonucunda Türk kültürüne uygun geliştirilen; “fiziksel”, “duygusal”, “sosyal”, “bilişsel” ve “yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma” boyutlarından oluşan; insanı ruhsal, zihinsel, sosyal ve fiziksel açıdan bir bütün olarak açıklayan bir modelidir (Korkut-Owen ve Owen, 2012. s. 25, 26; Korkut-Owen vd., 2016, s.5025).

Esenlik Hali: Rahatsızlık yada hastalık durumuna zıt anlamlı bir kelime olarak ifade edilmektedir(Wicklund K.J. (1996)).

Üniversite: Kamu yararı için bilgi üreten, bilgiyi ileten ve yayan özerk bir öğretim ve araştırma kurumudur (ORTAŞ İbrahim - Mart 2004, Cilt 4, Sayı 1 Sayfa(lar) 07).

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İyi Oluş Hali

İngilizcede “wellness” olarak kullanılan kavram dilimizde karşılığı olarak zinde olmak , fiziksel uygunluk olarak iyi oluş hali ya da esenlik durumu olarak tanımlanmaktadır.. Esenlik (wellness) kavramı, fiziksel yada ruhsal rahatsızlıklara karşılık olacak şekilde türetilen bir kelimedir. Sağlık kelimesi ise tarihte en eski kaynaklara bakıldığında, esen ,sağlim, muteber ve salim kelimelerinden türetildiğini görmekteyiz. Bu nedenle esenlik, sağlık ve iyi oluşun bütün yönlerini kapsayan çağdaş bir kelime olup, bunun yanında hem vücut hem de zihin için olumlu bir iyilik duygusunu ifade etmektedir.

Antik Yunan zamanından beri farklı isimlerle var olan iyilik hali kavramı, yeni bir kavram olmasa da bazı psikolojik danışma alanlarına paralel olarak son yıllarda pek çok bilimsel çalışmaya ve yayınlara konu olmuştur. Sağlıklı ve zinde olmaktan daha ziyade bir terim olarak ele alınan iyilik hali ile ilgili bir dizi farklı tanım ve model bulunmaktadır. Westgate’e (1996) göre iyilik hali kavramı, sağlık kavramının daha bütüncül olarak ele alınmaya başlamasına paralel olarak sağlıklı insanların işlevlerini araştırmakla ilgili bir kavrama dönüşmüştür. Ona göre, iyilik hali, bireyin duygusal ve fiziksel gereksinimlerini anlaması ve yaşam biçimini bu gereksinimleri doyurmaya yönelik olarak düzenlemesini içeren bir kendine bakma sürecidir.

Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik halini en uygun olarak sağlıklı olmaya yönelmiş, beden, akıl ve ruhun birleştiği, bireysel olarak hedefleri olan ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel olarak bütün alanları içinde barındırarak aktif olarak bir yaşam sürdürmek anlamında kullanmaktadır. Tanımlarda genellikle iyilik hali veya esenlik

halinin bir seçim, bir süreç, bir hayat biçimi olduğu; bir çok boyutları olsa da bütüncül bir yapıya sahip olduğu; denge ile sürdürebilirliğini sağladığı; öznel ve görelî olma özelliği gösterdiği ve sağlıklı insanların özelliklerini temel aldığı vurgulanmaktadır (Miller ve Foster, 2010).

iyilik halinin öğrenilebilir ve değiştirilebilir özelliklere sahip olduğunun ve değişim kavramı ile yakından ilişkili olduğunun da vurgulanması önem teşkil etmektedir. Özellikle bu noktada psikolojik danışmanların iyilik hali modellerini bir değişim ve tedavi aracı olarak kullanabilecekleri görülmektedir. İyilik hali ile ilgili bu alanlarda yapılan çalışmalar ve geliştirilen modellerin sayısı oldukça fazladır.

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

İyilik hali kavramının geliştirilmesinde öncü olarak kabul edilen Dunn (1959a, s. 447) insanlar için yüksek düzey iyilik halini (high-level wellness) “bireylerin içinde yaşadıkları çevre içerisinde, gerçekleştirme yeteneğine sahip oldukları potansiyellerini en üst düzeyde kullanarak işlevsel ve bir bütün olma metodu” olarak ifade etmiştir. Bu tanımda vurgulanan birkaç noktaya dikkat çekmekte yarar vardır. Bunlar insanın potansiyelini gerçekleştirecek yeteneğe sahip olması ve iyilik halinin bütüncül bir metod oluşudur. Bütüncüllük daha önce de vurgulandığı üzere beden ve zihnin bütüncül olarak değerlendirilmesini kapsamaktadır. Bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirebilecek yeteneğe sahip olmaları ise tıpkı Maslow’un (1965, s. 111) kendini gerçekleştirme modelinde olduğu gibi bireyin kendi davranışlarını dolayısıyla da yaşamını yönlendirmedeki gücüne işaret etmektedir. Bu tanımlamanın yanı sıra Dunn iyilik hali düzeyinin yüksek olmasının bazı özelliklerini de tanımlamıştır. Bu iyilik hali düzeyi yüksek olan bireyler (Dunn 1959a, s. 447);

1. Daha yüksek bir potansiyele doğru sürekli işleyen,
2. Açık uçlu ve sürekli genişleyen, yarına meydan okuyan daha yüksek bir potansiyeli yaşayan,
3. Beden, zihin ve ruh bakımından tamamen bütünleşen bireyler olarak ifade edilmiştir.

İyilik hali düzeyi genel olarak ifade edilirse, iyilik hali düzeyi yüksek olan birey bedensel, zihinsel ve ruhsal yünden bir bütündür ve bu bütünlük içerisinde iyilik hali sürekli gelişmeye açık bir doğaya sahiptir. Dolayısıyla birey iyilik hali geliştirmeye yönelik çaba gösterdikçe iyilik hali her geçen gün gelişmektedir. Benzer biçimde iyilik hali düzeyi yüksek olan bireylere ilişkin özellikleri Egbert (1980, s. 11-12) şu şekilde sıralamıştır:

1. Öz-kimlik ile bütünleşmiş bir kişiliğe sahip birey
2. Gerçekçi bakış açısına sahip olan birey
3. Açık bir yaşam anlamı ve amacına sahip olan birey
4. Yaşamında birleştirici güçlere sahip olan birey
5. Yaşam durumları ile yaratıcı bir şekilde mücadele edebilen becerisine sahip birey
6. Umut sendromundan esinlenen birey
7. Kişiler ile şeffaf ve yaratıcı ilişkiler kurma becerisine sahip olan birey

İyilik hali düzeyi yüksek olan bireyler sağlam bir kişiliğe, yaratıcılığa, etkili başa çıkma becerilerine, gerçekçi bakış açısına sahip olan, umutlu ve başkaları ile iyi ilişkiler kurabilen bireylerdir. İyilik hali hakkında ilk olan bu tanımlama ve açıklamaların yanı sıra iyilik haline ilişkin alanyazında bir çok tanım bulunmaktadır. Bu tanımlar kısa kısa şu şekilde ifade edilebilir:

- İyilik hali “ beden, zihin ve ruhu içeren maksimum insan işlevselliği için arayışın bir süreci ve durumudur (Archer, Probert ve Gage, 1987, s. 311).
- İyilik hali, fiziksel, psikolojik ve manevi sağlığı geliştirmek için bilinçli ve amaçlı bir yaklaşımdır (Ardell, 1988, s. 5).
- İyilik hali, insanların tüm yönleriyle aktif olarak entelektüel, fiziksel, sosyal, duygusal, mesleki ve manevi açıdan iyi oluşlarını geliştirmelerini içeren bilinçli ve planlı bir süreçtir (Hatfield ve Hatfield, 1992, s. 164).

- İyilik hali, bir bireyin benliğindeki sosyal, entelektüel, manevi ve duygusal/ruhsal boyutlar arasındaki dengedir (Kitko, 2001, s. 308).
- İyilik hali, insanlık ve doğal toplum içerisinde en iyi şekilde yaşamak için bireyin beden, zihin ve ruh bütünlüğünü sağladığı, en uygun düzeyde sağlık ve iyi oluşa doğru yönelmiş bir yaşam tarzıdır (Myers, Sweeney ve Wittmer, 2005, s. 252).
- İyilik hali; beden, zihin ve ruh boyutlarından birinin ya da tamamının geliştirilmesine odaklanmaktır (Rickhi ve Aung, 2006'dan aktaran Miller ve Foster, 2010, s. 10).
- İyilik hali, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan her zaman yeni sorular keşfetmeyi, aramayı, bulmayı; bu sorulara cevaplar keşfetmeyi içeren ve yaşamın her hangi bir zamanında, gerçekçi ve akılcı olarak yaşamın tüm alanlarında potansiyelimizi gerçekleştirmeye yönlendirilmiş bir yaşam tarzıdır (Jonas, 2005, p. 5).

İyilik haline ilişkin yapılan bu tanımlamalar incelendiğinde birbirine benzer yönler olduğu gibi birbirinden farklılaşan yönlerin de olduğu dikkati çekmektedir. Ancak farklı tanımlamalar olmasına karşın bu tanımlamalar bütüncül bir bakış açısı ile bakıldığında iyilik halinin bilinçli bir seçenek olduğu, bir süreç içerisinde geliştiği, yaşam tarzı olduğu, çok boyutlu bir yapıya sahip olmakla birlikte aynı zamanda bütüncül bir yapısının olduğu, iyilik hali boyutları arasındaki bir denge ile ilgili olduğu; kişisel, algısal ve göreceli olduğu ve sağlıklı bireylerin özelliklerini esas aldığı vurgulanmaktadır (Adams, 2003'ten aktaran Miller ve Foster, 2010, s. 10).

İyilik hali çok boyutlu, bütüncül, kişiye göre değişebilen ve durağan olmayıp süreç içerisinde değerlendirilmesi gereken bir yaşam tarzıdır. Bu çerçevede iyilik hali düzeyi yüksek olan bir birey hedefine ulaşmış olmakla birlikte bu konumunu korumak ve daha da geliştirebilmek için sürekli çaba göstermeli ve yaşam tarzını bu şekilde düzenlemelidir.

İyilik hali konusunda çalışan araştırmacılar iyilik haline ilişkin tanımlama ve açıklamalar yaparken sadece iyilik halinin çok boyutlu bir yapı olduğunu vurgulamakla kalmamış, aynı zamanda bu boyutların neler olduğunu açıklamışlardır. Görüldüğü üzere, iyilik halinin boyutları konusunda tam bir fikir birliği olmamasına karşın ortaya koyulan modellerin bir çok boyutunun ortak olduğu dikkati çekmektedir. Ayrıca, iyilik halinin çok boyutlu olmasının yanında bütüncül bir yapıya sahip olduğu konusunda araştırmacıların fikir birliğine vardığı söylenebilir. İyilik halinin boyutlarının neler olduğuna ilişkin

alanyazındaki bilgilerin neler olduğuna geçmeden önce ise iyilik hali kavramının kuramsal temellerinin incelenmesi yararlı olabilir.

İyilik hali üzerine farklı bilim adamları tarafından yapılan çalışmalarda dokuz iyilik hali modelini inceleyen çalışmasında Roscoe (2009), en fazla sosyal, duygusal, fiziksel, bilişsel/entellektüel ve spiritüel boyutların vurgulandığını, mesleki, psikolojik ve çevresel boyutların daha az yer verildiğini ortaya koymuştur.

İnsanlar iyi bir yaşamda neler olması gerektiğini sıraladıklarında genellikle, iyi olma, mutluluk, sağlık ve uzun yaşamı ifade etmektedirler. Bu kanıya benzer olarak sağlıklı bir yaşamın yanı sıra bireylerin meslek yaşamlarındaki mutluluk ve sosyal çevrelerinde ki saygınlık da bu alanları destekleyen bir olgudur. Kişilerin mevcut potansiyellerini gerçekleştirebilmesi ve mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmesi psikolojik iyi oluş açısından oldukça önemlidir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, iyi oluş üzerine iki temel yaklaşım üzerinde durulmuştur. Bunlar; mutluluk ve insanın mevcut potansiyelidir. Fakat iyi olma, sadece yaşamdan doyum alma ve mutlu olma ile açıklanamayacak kadar geniş çaplı bir kavramdır. Psikolojik iyi olma kavramsal olarak mutluluk ya da yaşam doyumunu gibi öznel iyi olmanın önemli deneysel göstergelerinden farklıdır (Bradburn, 1969, Aktaran, Diener, 1984: s.547).

Psikolojik sağlığa ilişkin yapılan çalışmalarda, psikolojik yapının olumsuz sonuçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgilere fazlaca yer verilmiş olsa da, pozitif psikolojiye ve iyi oluşa yönelik bazı açıklamaları da içinde barındırmaktadır. Son zamanlarda psikolojik sağlık ile ilgili yapılan araştırmaların konusu olarak; psikolojik rahatsızlıklardan pozitif psikolojiye doğru bir geçiş aşamasında olduğunu göstermektedir. Bu nedenle Psikolojik iyi olmaya duyulan ilgi son yıllarda artış göstermektedir. Araştırmacılar bireylerin iyi oluş hakkındaki düşüncelerini etkileyen faktörlere oldukça artmaya başlamıştır.

Günümüzün sağlık alanında çalışan bilim insanları, artık bir “iyi oluş” felsefesi izlemeye başlamışlardır. Bu başlangıç; hastalıkların tek seferde tedavisi yerine, insan varlığının diğer yönlerinin farkına varıp, sürekli devam eden aktif bir süreç için gerekli seçimlerin yapılmasının önemini vurgulamaktadır.

İş dünyasında devamlı artan sağlık giderleri de esenlik kavramının ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Araştırmalar, çalışanlarına esenlik programları sunan şirketlerin gider-kar oranları ve toplam iş gücündeki artışa işaret etmektedir.

Günümüzde, sağlık ve fiziksel eğitimi program kapsamının temel taşları olarak kabul eden kurumlar da, bu gerçekten yola çıkarak, insan hayatına esenlik getirme ve bu şekilde bireylerin yaşam kalitelerini iyileştirme felsefesini, temel çalışma prensibi olarak görmektedirler.

Sağlık ve fiziksel eğitim programlarının temel gayesi, bireye günlük hayatına adapte edebileceği bilgi ve yetenekleri kazandırmak suretiyle, sağlık ve esenlik seviyelerinin yükseltilmesidir.

2.2. İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM)

İHYM; fiziksel, psikolojik / duygusal, sosyal, entellektüel/mesleki ve spiritüel olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutların birbirleriyle ilişki halinde olup dengeli bir şekilde birbirlerini destekleyerek etkileyebileceği düşünülmektedir.

2.2.1. Fiziksel İyilik Hali

Fiziksel boyut; vücudun fonksiyonel işlemleri ile ilişkilidir. Bu boyut fiziksel uygunluğun sağlık ile ilişkili kas kuvveti, kas dayanıklılığı, kardiyovasküler dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonu gibi bileşenleri içerir. Wellness kavramının içerisindeki diyetel alışkanlıklar fiziksel boyut üzerinde çok etkili olan bir süreçtir. (Zorba, –2015 ,sf.7.)

Fiziksel boyut aynı zamanda medikal bakım, düzenli testler, ağız bakımı, ilaçların doğru kullanımı hastalanınca doğru adımları gerçekleştirebilme ve sağlık sisteminin doğru bir şekilde kullanımı da içermektedir. Kendi yaşadığımız çevrenin düzenlenmesi de fiziksel sağlığı etkilemektedir (Zorba, –2015 sf.7.)

Fiziksel ve ruhsal olarak iyi olmanın fiziksel yanlarına değinen bu boyut, çoğunlukla dengeli beslenme, fiziksel olarak aktif olma süreci, düzenli uyku gibi fiziksel sağlık alanlarını ilgilendiren davranışları yerine getirme gibi sağlıklı yaşam biçimine ilişkin terimleri içermektedir. Fiziksel iyilik halinin daha da iyi hale getirilmesine yönelik yapılan çalışmalar beden tepkilerinin ve gerilim öğerlerinin farkında olma aracılığı ile sağlıklı beslenme ve bedensel olarak dengeli olma sürecini dikkate almaktadırlar. Kötü beslenme, hareketsiz yaşam, düzensiz uyku gibi alışkanlıkların etkilerini hemen değilse de uzun sürede sağlığı ciddi olarak olumsuz etkilediğini göstermektedir. Dolayısıyla ortaya

çıkabilecek hastalıklardan; kalp krizi, felç, şeker hastalığı, kanser gibi çoğu yetişkinlik hastalığı aslında daha önceki yıllardaki sağlıklı alışkanlıklarla önlenebilecek hastalıklardır.

Fiziksel sağlığı bozan uyuşturucu madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklardan, aşırı hızlı araba kullanmak gibi riskli davranışlar kaçınmak da bu boyuta ilişkindir (Myers ve Sweeney, 2004). Sonuç olarak ifade edilirse fiziksel olarak iyi olan birey düzenli ve dengeli beslenen, düzenli olarak fiziksel etkinlikler içinde olan ve etkili olarak sağlık hizmetlerinden yararlanan kişidir.

2.2.2. Psikolojik\Duygusal İyilik Hali

Olumlu zihinsel duruma sahip olmak iyi olma hali ile direkt olarak ilişkilidir. Stresle başa çıkabilme, değişikliğe adapte olabilme, samimi arkadaşları koruyabilme, hayattan keyif alma ve kahkaha atabilme gibi yetenekler iyi olma halinin duygusal boyutunu kapsayan örnekler olarak sıralanabilir (Zorba, –2015 sf.9).

Wellness (iyi olma hali) duygusal boyutu kendi içinde üç farklı alanı içermektedir. Bunlar, farkında olma, kabullenme ve yönetmedir. Duygusal farkında olma; kendi duygularımız kadar başkalarının duygularının da farkında olmayı içerir. Duygusal kabullenme kavramı da kişisel yeteneklerimizi ve sınırlılıklarımızı gerçekçi bir şekilde değerlendirerek insan olma duygusunu anlamaya çalışmaktır. Duygusal yönetim ise bireysel duygularımızın kontrolü ve onlarla başa çıkabilme yeteneği ve gerekli olduğu zaman duygularımıza ne kadar ve nasıl destek sağlayacağımız anlamına gelmektedir. Buradaki kontrol kavramı, stresle mücadele stratejilerine sahip olmak ile eşdeğerdir. Burada önemli olan şey; duygusal düzeyimizi yüksek ve düşük arasındaki orta düzeyde tutabilmektir.(ZORBA, – 2015, sf.9.)

Araştırma sonuçları hayat felsefesi olarak iyimserliği benimsemiş insanların daha uzun süreli yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Bu tür insanlar hayatlarında güzel şeylerle karşılaşacakları inancına sahip olmalarının yanı sıra kendi hayatlarında güzel şeyler yapabileceklerine olan inançları ile kendi kaderlerinin belli düzeylerde belirleyicisi olmaktadır. (Zorba, –2015,Sf.9.)

Psikolojik ve duygusal iyilik halinin birlikte değerlendirilmesi ,aslında bu terimlerin hedefler doğrultusunda aynı alanlara hizmet ettiği görülmektedir ve zaman zaman bazı alanlarda bu iki kavram birbirlerinin yerinede kullanılmaktadır. Sağlıklı olmanın daha çok

içsel deneyimlere ilgili olan ögesidir ve duyguların farkındalığı, duyguların kontrol edebilmesi, olumlu ve geliştirici olarak bakabilme gibi özellikleri içermektedir. Bu boyutta bireyin kendine ve çevresine ilişkin olumlu davranışlarının olması; güvenli bir kişilik duygusu geliştirmesi; kendini gerçekçi olarak değerlendirmesi, zorlu tecrübeleri ve daha ileri gelişmeler için fırsat olarak görebilmesi gibi özellikler de yer almaktadır.

2.2.3. Sosyal İyilik Hali

Her insan yaratılışı gereği toplum içerisinde iletişim kurmak için diğer insanlarla konuşmak, paylaşmak zorunluluğu içerisinde. Yani birey hem kendi ile hem de karşı cinsle sağlıklı ilişkiler kurduğu sürece bu boyutun hedeflerini gerçekleştirmiş olacaktır. Genel olarak ifade edilecek olursa; diğer insanların özelliği kabul ederek bundan keyif alma ve diğer insanlarla iyi geçinebilme yeteneği olarak özetlenebilir.

Bu boyutta bireyin hem kendi ile hem de karşı cins ve hem cins ile sağlıklı ilişkiler kurabiliyor mu? sorusuna cevap olarak değerlendirilmiştir. Sosyal olarak iyi olan birey, iletişimde olduğu her birey için desteklemeye ve onlardan destek almaya hazır olan ve yaşam kalitesini zenginleştiren bireydir (Corbin vd. 2006; Horton ve Snyder, 2009).

2.2.4. Ruhsal (Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma) İyilik Hali

İyi olma halinin en son boyutu olan spiritüel iyilik hali, kelime anlamı itibariyle yabancı kökenli olsa da, Türkçe karşılığı ruhsal boyutudur. Ruhsal boyut; bireyin kendi anlamını aramak ve hayat içerisinde ki yönünü belirlemek için yaptığı araştırma anlamına gelir. Toplumdaki birçok insan için ruhsal yaşam, özgün bir inanışın ve yaratıcının belirlenmesi ve tanımlanmasıdır.

Doğada, sanatta, sosyal ilişkilerde bulunabilecek bireylerin yaşamı anlamlı kılma bireye ilham veren her türlü yaşantıyı kapsayan boyut olarak değerlendirilmiştir.

2.2.5. Entelektüel /Mesleki İyilik Hali

Mesleki wellness bireyin çalışmakta olduğu ortamdan aldığı haz ile ilgilidir. İçinde bulunduğumuz yaşam şartları çerçevesindeki hayatımızın büyük bir bölümü içinde çalıştığımız iş ortamında geçmektedir. Bu yüzden ki, insanlara kariyerleri ile ilgili

önerilen şey; kendilerine içsel ve dışsal değerlerine uygun iş fırsatları yaratmalarıdır. Mesleki wellness aynı zamanda çalışma saatleri ile rekreasyonel zaman arasındaki dengeden memnun olmayı da kapsamaktadır. Eğitim yaşamımız boyunca sizin özelliklerinize uygun bir alanda kendinizi yetiştirmek için uğraşacak ve sonunda idealleriniz doğrultusunda yeteneklerinizin uygun olduğu bir meslek dalına girmeye çalışacaksınız. Bu sürecin istediğiniz gibi sonuçlanması ;işinizde maksimum stres ve herhangi bir fiziksel yaşamamanızı sağlayacaktır.

Entellektüel iyilik hali temelde, öğrenmeye karşı güçlü istek ve merakla sahip olma durumudur. Fırsatların doğmasına izin vermek, planlar yapmak, stratejiler geliştirmek ve problem çözmeyi gerektirir(25). Adams ve ark. göre ise, kişiyi yaşamında entelektüel açıdan uyaran optimal derecede eylemlilik için duyulan içsel enerji entelektüel esenlik olarak adlandırılır(21). Bu tanımlı desteklemek için sorgulanan iki farklı nokta vardır. Birincisi; araştırmacılar hem aşırı entelektüel yüklenmenin hem de yetersiz entelektüel eylemin kişinin sağlığını olumsuz etkileyen stres yaratıcı faktörler olduğunu tespit etmişlerdir. Makul miktarda entelektüel uyarının ise optimal olduğu sonucuna varılmıştır. Asıl problem aşırı/yetersiz entelektüel uyarının nasıl ölçülebileceğidir. Kişisel ve çevresel farklılıklar entelektüel uyarım kavramının kesin bir tanımını yapmayı güçleştirdiğinden, ancak göreceli bir tanımlama kabul edilerek problem çözülebilir. Bu bakımdan aşırı veya yetersiz entelektüel uyarı tanımını kişinin algısına bırakmak araştırmacılar tarafından kabul gören yöntem olmuştur. İkincisi; entelektüel esenlik, kişiyi entelektüel açıdan zenginleştiren ve canlandıran aktivitelere katılmayı içermektedir. Bu konuyla ilgili saha çalışmaları yapmak için en uygun alanlar yaşlıların bir arada bulunduğu mekanlardır. Araştırmacılar bir grup huzurevi sakini üzerinde bir araştırma planlamışlar ve huzurevi sakinlerini kendi bakımlarıyla ilgili karar alma süreçlerine dahil etmenin etkisini incelemişlerdir. Çalışmada huzurevi sakinlerine önce sorumluluk duygusu ile ilgili bir ders anlatılmış, ardından deney grubunun her üyesine bakmakla yükümlü oldukları bir bitki emanet edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, deneye katılan yaşlıların karşılaştıkları durumu gerekçelendirebildikleri, kendi kararlarını alabildikleri ve gereken eylemi gerçekleştirebildikleri sonucuna varılmıştır. Yine deney grubunun kendini daha iyi kontrol edebildiği, daha uyanık ve aktif olduğu tespit edilmiştir. Uzun dönemli takiplerde, deney grubunda yer alan huzurevi sakinlerinin kontrol grubundakilerle karşılaştırıldıklarında, çevreleriyle daha fazla ilgili, daha sosyal, daha fazla inisiyatif sahibi ve daha faal oldukları gözlenmiştir. Bunlarla birlikte deney grubundakilerin kontrol grubundakilere oranla daha

sağlıklı oldukları ve mortalite oranlarının da daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu bulgular yine yaşlılar insanlar üzerinde çalışılmış başka örneklerle de desteklenmektedir. Stevens ve ten-Have (1993) tarafından farklı huzurevlerinden seksen yalı insan üzerinde yapılan bir çalışmada, bulundukları huzurevinde aktif bir iletişim olduğunu düşünenlerde can sıkıntısı ve depresyon bulgularının diğerlerine oranla çok daha düşük olduğu gözlenmiştir. Kolanowski ve Gunter (1985) emekli olmuş olan kariyer sahibi kadınları incelemişler ve hangi davranış biçimlerinin fiziksel ve mental iyilik haline neden olduğunu tespit etmeye çalışmışlardır. En önemli faktörlerin zihinsel aktivite, sosyal ilişkiler içinde bulunmak, fiziksel aktivite ve hedef belirlemek olduğu sonucuna varmışlardır(1).

2.3. İlgili Araştırmalar

İyilik hali ile ilgili araştırmalar tarandığında, iyilik halinin; hakkında sınırlı sayıda araştırma yapılan bir konu olduğu görülmektedir. Bu araştırmalar arasında ilklerden birisi 2003 yılında Sarı tarafından gerçekleştirilmiştir. Sarı (2003), Başkent Üniversitesi hazırlık okulunda okuyan 506 öğrenci üzerinde yürütmüş olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile cinsiyet, duygusal ilişki statüsü, kalınan yer ve akademik not ortalaması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal ilişkisi olan ve not ortalaması yüksek olan öğrencilerin iyilik hallerinin anlamlı olarak daha fazla olduğu, iç tutarlılık, sevgi ve çevresel duyarlılık alt ölçeklerinde erkek öğrenciler lehine, sosyal ilgi ve empati alt ölçeğinde ise kız öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, kalınan yerin iyilik hali üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Duran-Oğuz (2006) ise sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş iyilik-hali programının (SEZİP) üniversite öğrencilerinin iyilik halini geliştirmedeki etkinliğini test etmek amacıyla bir araştırma yürütmüştür. Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde (ODTÜ) okumakta olan 629 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda SEZİP'in iyilik halini geliştirmede etkin bir araç olduğu ve benlik-saygısı, cinsiyet, fiziksel belirtiler ve sanat benlik kavramının iyilik hali için yordayıcı değişkenler olduğu tespit edilmiştir.

Yine aynı yıl yapılan farklı bir araştırmada Cirhinlioğlu (2006), üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya 328 üniversite öğrencisi katılmış ve araştırma bulgularına göre, kız

öğrencilerin iyilik hallerinin erkek öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Teberru-Acar (2010) ise Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağ dağılımı ile ilişkisini araştırmıştır. Bu amaç doğrultusunda aktif ve düzenli spor yapmakta olan Beden Eğitimi Yüksekokulu öğrencileri ile onlara göre daha sedanter bir hayat sürmekte olan Mimarlık-Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin beden algısı ile bunu etkileyebilecek psikolojik faktörler, bel çevresi, beden kitle indeksi ve vücut yağ oranı arasındaki ilişki incelenmiştir. 2009-2010 öğretim döneminde gerçekleştirilen araştırmaya 619 öğrenci katılmış ve sonuç olarak beden algısı ve psikolojik iyilik halinin yapılan spor aktivitelerinden olumlu olarak etkilendiği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda ayrıca öğrencilerin %41,4'ünün düzenli olarak spor yaptığı, öğrencilerin en sık olarak yaptıkları spor dalının futbol olduğu ve sigara kullanım oranının %23,7 olduğu görülmüştür.

Ağaoğlu (2012), Mersin Üniversitesi'nde yürüttüğü araştırmada üniversite ikinci sınıf öğrencilerinin iyilik hali boyutlarına göre özyeterlik ve sürekli öfkelerini incelemiştir. Örneklemi, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi ikinci sınıflarında öğrenim görmekte olan 709 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmada öğrencilerin cinsiyet ve iyilik haline boyutlarına göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin farklılaşp farklılaşmadığının tespiti amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, özyeterlik ile yaratıcı benlik, baş edici benlik ve sosyal benlik arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaratıcı benlik, baş edici benlik ve sosyal benlik düzeyi yüksek öğrencilerin genel öz yeterliği de yüksektir.

Yine spor alanında yapılan farklı bir araştırmada Denizli (2014), geleneksel Çin sporu Tai Chi Chuan'ın iş stresi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumunu üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılmasına dayalı olarak yürütülen araştırma sonucunda iş stresi ile iyilik hali arasındaki ilişki -0,602; iş doyumunu ile iyilik hali arasındaki ilişki ise 0,670 olarak bulunmuştur. Yani iş stresi azaldıkça, iş doyumunu ise arttıkça iyilik hali orta düzeyde ve anlamlı olarak artmaktadır. Ayrıca, deney grubunda uygulanan Tai Chi Chuan'ın psikolojik iyilik halini anlamlı olarak arttırdığı tespit edilmiştir.

Sevimli (2015) ise yapmış olduğu araştırmada örgütsel bağlılık ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Bursa ilinde devlet okullarında çalışan 159 öğretmen üzerinde yürütülen araştırma sonucunda örgütsel bağlılık

ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönlü ve düşük seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani örgütsel bağlılık ve psikolojik iyi olma anlamlı olarak birlikte artmakta veya birlikte azalmaktadır.

Kayış (2017), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada iyilik hali yıldızı psiko-eğitim programının iyilik hali ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu kapsamda 10 oturumluk iyilik hali yıldızı psiko-eğitim programının (İHY-PEP) genel, fiziksel, duygusal, sosyal, bilişsel ve yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma iyilik hali ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkilerini tespit etmeye çalışmıştır. Toplam 31 üniversite öğrencisinin katıldığı ve veri toplama aracı olarak İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'nin kullanıldığı araştırma sonucunda uygulanan programın üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeylerini artırmada anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Korkut-Owen, Demirbaş-Çelik ve Doğan (2017) üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerinin, sınıflarının, genel sağlıklarına ilişkin öz değerlendirmelerinin iyilik hallerini yordayıp yordamadığını tespit etmeye yönelik bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. İki farklı devlet üniversitesinden toplam 244 öğrenci üzerinde yürütülen araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın genel iyilik halini ve beş alt boyutunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca, Pekçetin ve İnal (2018) ise düzenli fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin iyilik haline etkisi üzerine bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmada düzenli fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışmada 18-23 yaş arası düzenli fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan 108 öğrenci yer almış ve yaşamı anlamlandırma/hedef odaklı olma, duygusal ve fiziksel alt boyutlarında düzenli fiziksel egzersiz yapan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM 3

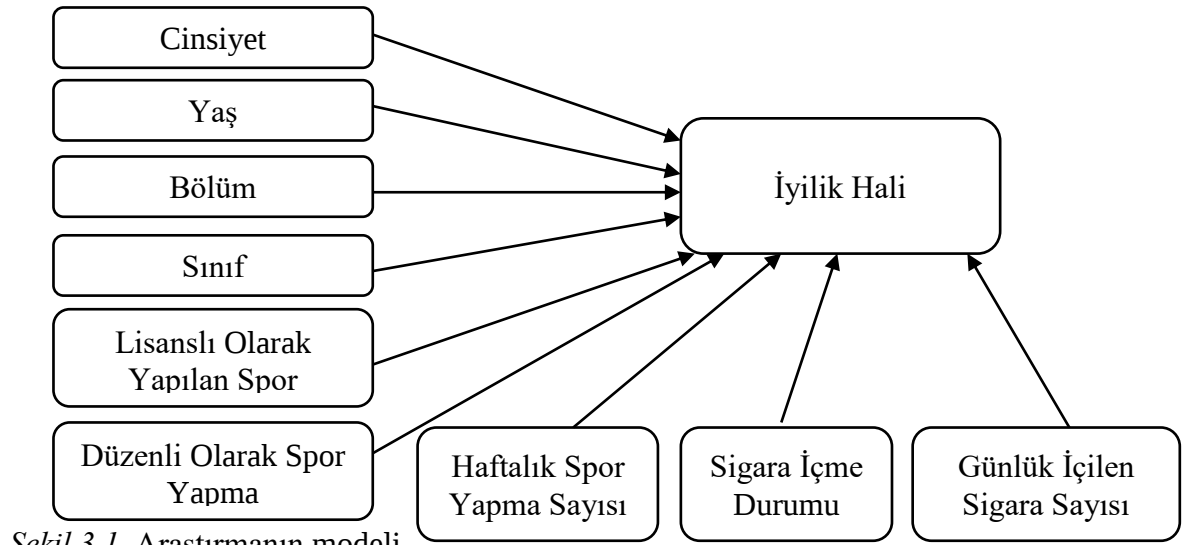
YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin analizi ve geçerlik ve güvenirliğin sağlanmasına yönelik bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli; ele alınan konunun veya olayın, örneklem veya evrenin kendi koşulları içerisinde ve herhangi bir müdahale gerçekleştirilmeden betimlenmesine dayalı bir modeldir. Bu modelde, hakkında bilgi sahibi olunmak istenen olgu veya olayların gözlenmesi ve belirlenmesi herhangi bir değişiklik yapma amacı gütmeyen ve değişiklikte bulunmadan betimlenmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2016, s. 77).

Araştırmanın modeli Şekil 3.1’de verilen biçimde oluşturulmuştur.



Şekil 3.1. Araştırmanın modeli

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültelerine bağlı bölümlerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Gazi Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerine bağlı bölümlerde öğrenim gören 112'si Erkek ve 74'ü Kız öğrenci olmak toplam 186 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tabakalı örnekleme yöntemi ana kütlelerin öncelikle gruplara ayrıldığı, daha sonra da bunların içinden birimlerin seçiminin rastgele yapıldığı örneklemedir (Tuna, 2016, s. 14). Çalışmamızda 1, 2, 3 ve 4. sınıflar ana kütlelerin tabakalarını oluşturmuştur.

Örneklemi oluşturan öğrencilerin üniversite, bölüm ve sınıflara göre dağılımı Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1.

Katılımcıların Üniversite, Bölüm, Sınıf, Cinsiyet, Yaş ve Medeni Hale Göre Dağılımı

		n	%
Üniversite	Gazi	74	39,8
	Hacettepe	57	30,6
	Ankara	55	29,6
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.	72	38,7
	Antrenörlük Eğitimi	57	30,6
	Spor Yöneticiliği	29	15,6
	Rekreasyon	28	15,1
Sınıf	1 Sınıf	67	36,0
	2. Sınıf	27	14,5
	3. Sınıf	14	7,5
	4. Sınıf	78	41,9

Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin %39,8 Gazi, %30,6'sı Hacettepe ve %29,6'sı Ankara Üniversitesi öğrencisidir. Öğrencilerin %38,7'si beden eğitimi ve spor

öğretmenliği, %30,6'sı antrenörlük eğitimi, %15,6'sı spor yöneticiliği ve %15,1'i rekreasyon bölümlerinde öğrenim görmektedir. Ayrıca öğrencilerin %41,9'u 4. sınıf, %36'sı 1. sınıf, %14,5'i 2. sınıf ve %7,5'i 3. sınıf öğrencisidir.

Tablo 3.2'de ise öğrencilerin cinsiyet, yaş ve medeni hale göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 3.2.

Katılımcıların Cinsiyet, Yaş ve Medeni Hale Göre Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Erkek	112	60,2
	Kadın	74	39,8
Yaş	17-19 yaş	47	25,4
	20-22 yaş	94	50,8
	23-25 yaş	38	20,5
	26-28 yaş	4	2,2
	29+ yaş	2	1,1
Medeni Hal	Bekar	178	95,7
	Evli	8	4,3

Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin %60,2'si erkek ve %39,8'i kadındır. Yaş gruplarına göre öğrencilerin %50,8'i 20-22 yaş, %25,4'ü 17-19 yaş, %20,5'i 23-25 yaş, %2,2'si 26-28 yaş ve %1,1'i 29+ yaş gruplarında yer almaktadır. Yine öğrencilerin %95,7'si bekar ve %4,3'ü evlidir.

Tablo 3.3'te ise örnekleme oluşturan öğrencilerin branşlara göre dağılımı verilmiştir.

Buna göre, ilk üç sırada futbol (%18,8), voleybol (%9,7), basketbol (%8,1), tekvando (%4,8) ve tenis (%4,8) bulunmaktadır. Bu beş branşta öğrencilerin %46,2'si yer almaktadır. En az öğrencinin yer aldığı branşlar ise birer öğrenci (%0,5) ile atıcılık, bilardo, jimnastik, dart, futsal, karate, kickboks, kort tenis, oryantiring ve satranç branşlarıdır. Ayrıca, 32 (%17,2) öğrenci bu soruya cevap vermemiştir (Tablo 3.3).

Tablo 3.3.

Katılımcıların Branşlara Göre Dağılımı

Branş	n	%
Atıcılık	1	0,5
Atletizm	5	2,7
Badminton	6	3,2
Basketbol	15	8,1
Bilardo	1	0,5
Boks	4	2,2
Cimnastik	1	0,5
Dart	1	0,5
Fitness	8	4,3
Futbol	35	18,8
Futsal	1	0,5
Güreş	3	1,6
Hentbol	5	2,7
Karate	1	0,5
Kayak	2	1,1
Kickboks	7	4,3
Kort Tenis	1	0,5
Masa Tenisi	4	2,2
Muaythai	3	1,6
Oryantiring	1	0,5
Satranç	1	0,5
Taekwondo	9	4,8
Tenis	9	4,8
Voleybol	18	9,7
Wushu	4	2,2
Yüzme	7	3,8
Cevap Vermeyen	32	17,2

Ayrıca, Tablo 3.4’te katılımcıların spor yapma ve sigara içme durumuna göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 3.4.

Katılımcıların Spor Yapma ve Sigara İçme Durumuna Göre Dağılımı

		n	%
Lisanslı Olarak Yapılan Spor	Bireysel Sporlar	54	29,0
	Doğa Sporları	9	4,9
	Mücadele Sporları	22	11,8
	Raket Sporları	11	5,9
	Spor Yapmıyor	24	12,9
	Takım Sportu	66	35,5
Son 6 ay içerisinde düzenli olarak spor yaptınız mı?	Evet	117	62,9
	Hayır	69	37,1
Haftada kaç gün düzenli spor yapıyorsunuz?	1 gün	9	7,7
	2 gün	15	12,8
	3 gün	42	35,9
	4 gün	18	15,4
	5+ gün	33	28,2
Sigara içiyor musunuz?	Hayır	116	62,4
	Evet	70	37,6
Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?	1-5 adet	20	28,6
	6-10 adet	29	41,4
	11-15 adet	15	21,4
	20+ adet	6	8,6

Buna göre, araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin %35,5'i takım sporu, %29'u bireysel sporlar, %11,8'i mücadele sporları, %5,9'u raket sporları ve %4,9'u doğa sporları ile lisanslı olarak uğraşmaktadır. Öğrencilerin %12,9'u ise lisanslı olarak spor yapmamaktadır. Bunun yanında, "Son 6 ay içerisinde düzenli olarak spor yaptınız mı?" sorusuna öğrencilerin %62,9'u evet cevabı vermiştir. "Haftada kaç gün düzenli spor yapıyorsunuz?" sorusuna ise bu öğrencilerin %35,9'u 3 gün, %28,2'si 5 gün ve fazlası, %15,4'ü 4 gün, %12,8'i 2 gün ve %7,7'si 1 gün cevabı vermiştir.

Ayrıca, öğrencilerin %37,6'sı sigara içmektedir. Bunlar arasında günlük olarak 6-10 adet içenlerin oranı %41,4; 1-5 adet içenlerin oranı %28,6, 11-20 adet içenlerin oranı %21,4 ve 20 adet ve daha fazla içenlerin oranı ise %8,6'dır.

3.3. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Bu araştırmada, öğrencilerin iyi olma hali (wellness) seviyelerini ölçmek için yapılandırılmış özellik gösteren bir anket formu kullanılmıştır. Anket, Kişisel Bilgiler Formu (KBF) ve İyi Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ) olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır.

Araştırma kapsamında çalışma yapılacak olan üniversitelerin rektörlüklerinden gerekli izin alınmış ve veri toplama işlemleri yaklaşık 4 aylık bir zamanda tamamlanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu bilgi formunda, araştırmanın amacına göre, öğrencilerin yapmış oldukları spor branşları, cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördükleri üniversite, kaçınıcı sınıfta oldukları vs. durumu hakkında sorular yer almıştır (EK-1).

3.3.2. İyi Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ)

İyi Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ), Korkut Owen ve arkadaşları (2016) tarafından iyi hali yıldızı modeline dayalı olarak üniversite öğrencilerinin iyi hallerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Maddelerin tamamı olumludur ve katılımcıların cevapları “1: tamamen katılmıyorum - 5: tamamen katılıyorum” seçenekleri arasında yer alan 5'li Likert tipinde alınmaktadır.

Ölçek beş alt boyuttan ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma (1, 6, 11, 16, 21, 23, 24. maddeler; toplam 7 madde), Bilişsel İyi Hali (2, 7, 12, 17. maddeler; toplam 4 madde), Duygusal İyi Hali (3, 8, 13, 18, 22. maddeler; toplam 5 madde), Fiziksel İyi Hali (4, 9, 14, 19. maddeler; toplam 4 madde) ve Sosyal İyi Hali (5, 10, 15, 20. maddeler; toplam 4 madde) alt boyutlarıdır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 24 ile 120 arasında değişmektedir. Alt boyutlardan ve

ölçek genelinden alınan toplam puan arttıkça öğrencilerin iyilik halleri artış göstermektedir.

Tablo 3.5'te İHYÖ'nün alt boyutlarından ve toplamından alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar verilmiştir.

Tablo 3.5.

İyilik Hal Yıldızı (Wellness) Ölçeği Alt Boyutları ve Puanlanması

Alt Boyut	Madde Sayısı	Maddeler	Min. Puan	Maks. Puan
Bilişsel İyilik (Entelektüel)	4	2, 7, 12, 17	4	20
Duygusal İyilik (Psikolojik)	5	3, 8, 13, 18, 22	5	25
Fiziksel İyilik	4	4, 9, 14, 19	4	20
Sosyal İyilik	4	5, 10, 15, 20	4	20
Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma (Mesleki)	7	1, 6, 11, 16, 21, 23, 24	7	35
İyilik Hali (Toplam Puan)	24	1-24	24	120

3.4. Geçerlik ve Güvenirliğin Sağlanmasına Yönelik Çalışmalar

Korkut Owen ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan araştırmada İHYÖ'nün geçerliği %51,9; güvenilirliği ise 0,84 olarak tespit edilmiştir. Ancak araştırmamızda ilgili testler tekrarlanmıştır. Bunun için öncelikle Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Yapılan analizde temel bileşenler (principal components) ve eğik döndürme (direct oblimin) yöntemleri kullanılmıştır. Çünkü faktörlerin birbiri ile ilişkili olduğu düşüncesi üzerine kurulu analizlerde bu yöntemlerin kullanılması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2011, s. 126).

Yapılan analiz sonucunda, Keiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterlik değeri 0,860, Barlett Küresellik Testi ki-kare değeri 1684,304 ve Barlett Küresellik Testi p değeri 0,000 olarak bulunmuştur. Böylece faktör analizine geçilmiş ve ölçeğin açıkladığı toplam varyans yani geçerliği %56,641 olarak bulunmuştur (Tablo 3.6).

Ayrıca, yapılan güvenirlik analizi sonucunda İHYÖ'nün Cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0,885 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3.7).

Bu bulgulara dayalı olarak, geçerlik oranı %50'den fazla ve güvenirlik katsayısı 0,70'ten büyük olduğu için İHYÖ'nün geçerlik ve güvenirlik şartlarını sağladığı kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2011, s. 168-171).

Tablo 3.6.

Açımlayıcı Faktör Analizi Sonucu

Faktör	Başlangıç Öz Değerleri			Çıkarım Toplamları*		
	Toplam	Varyans (%)	Kümülatif (%)	Toplam	Varyans (%)	Kümülatif (%)
1	7,545	31,436	31,436	7,545	31,436	31,436
2	2,264	9,433	40,870	2,264	9,433	40,870
3	1,450	6,044	46,913	1,450	6,044	46,913
4	1,186	4,941	51,854	1,186	4,941	51,854
5	1,149	4,787	56,641	1,149	4,787	56,641

* Çıkarım metodu: Birincil içerik analizi.

Tablo 3.7.

Cronbach's Alpha Güvenirlik Analizi Sonucu

Geçerli n	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
174	24	0,885

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, Sosyal Bilimciler için İstatistik Programı (SPSS 25.0) kullanılmış ve “yapılan araştırmanın amaçlarına yönelik olarak toplanmış olan verilerin bir istatistik haline getirilerek analiz edilmesi ve bu yolla bulgulara ulaşılmasını hedefleyen analizler” olarak tanımlanan nicel analiz yöntemi (Dawson, 2015, s. 9) kullanılmıştır.

Katılımcıların demografik özellikleri ile branşları ve spor yapma gibi özelliklerinin tespitinde frekans analizinden faydalanılmıştır. İyilik hali (wellness) düzeyine ilişkin tanımlayıcı bulgular ortalama, standart sapma ve yüzde gibi tanımlayıcı istatistik yöntemleri kullanılarak ortaya konulmuştur. İyilik hali (wellness) düzeyinin cinsiyet, yaş vb. çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ise ilişkisiz örneklem t-testi, varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve lineer regresyon uygulanarak yapılmıştır. Ayrıca, yapılan analizlerin tamamında güven aralığı %95, anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Verilerin analizinde parametrik yöntemlerin kullanılmasının nedeni verilerin normal dağılıma sahip olmasıdır. Sosyal bilimlerde yürütülen araştırmalarda, Shapiro Wilk vb. normallik testleri yerine bu değerlerin incelenmesi önerilmekte ve bu değerlerin $\pm 1,50$ aralığında olması normal dağılım olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Dolayısıyla normal dağılımın tespiti çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi yolu ile gerçekleştirilmiştir. İyilik hali (wellness) toplam puanının çarpıklık değeri -0,610; basıklık değeri 0,109; haftalık spor yapma sayısının çarpıklık değeri 0,078; basıklık değeri -0,743; günlük içilen sigara sayısının çarpıklık değeri 0,674; basıklık değeri -0,439 olarak tespit edilmiştir. Dolayısıyla normal dağılım olduğu kararına varılarak parametrik testler kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgu ve yorumlar sunulmuştur.

4.1. İyilik Hali (Wellness) Düzeyine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'ne (İHYÖ) verilen cevapların analizi sonucunda tespit edilen iyilik hali (wellness) düzeyine ilişkin tanımlayıcı bulgular Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1.

İyilik Hali (Wellness) Düzeyine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

	n	Min.	Maks.	$\bar{x}$	SS	%*
Bilişsel İyilik (Entelektüel)	186	4,00	20,00	17,06	3,27	81,63
Duygusal İyilik (Psikolojik)	186	8,00	25,00	18,69	3,67	68,45
Fiziksel İyilik	186	5,00	20,00	13,57	3,58	59,81
Sosyal İyilik	186	5,00	20,00	16,46	3,22	77,88
Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma (Mesleki)	186	9,00	35,00	28,52	5,18	76,86
İyilik Hali (Toplam Puan)	186	53,00	120,00	94,30	14,36	73,23

* Alınabilecek en düşük ve yüksek ortalamaya göre oranlanmıştır.

Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin iyilik hali toplam puanları $94,30 \pm 14,36$ olarak tespit edilmiştir. Tespit edilen bu puan ortalaması, ölçekten alınabilecek en düşük ve

yüksek ortalamaya oranlandığında öğrencilerin %73,23 oranında iyilik düzeyine sahip oldukları ortaya çıkmaktadır.

İHYÖ alt boyutlarında ise en yüksek oran %81,63 ile ($\bar{x}=17,06\pm3,27$) bilişsel iyilik alt boyutuna aittir. Bu alt boyutu sırasıyla; sosyal iyilik ($\bar{x}=16,46\pm3,22$; %77,88), yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma ($\bar{x}=28,52\pm5,18$; %76,86), duygusal iyilik ($\bar{x}=18,69\pm3,67$; %68,45) ve fiziksel iyilik ($\bar{x}=13,57\pm3,58$; %59,81) alt boyutları izlemiştir.

4.2. İyilik Hali (Wellness) Düzeyinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bu bölümde araştırma sorularına yönelik olarak, iyilik hali (wellness) düzeyinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi alt başlıklar halinde sunulmuştur.

4.2.1. Cinsiyet

İyilik hali (wellness) düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ilişkisiz örneklem t-testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2.

İyilik Hali (Wellness) Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	t	Sd	p
Erkek	112	94,29	14,25	-0,001	184	0,999
Kadın	74	94,30	14,61			

Buna göre, iyilik hali toplam puanı erkeklerde $94,29\pm14,25$; kadınlarda ise $94,30\pm14,61$ olarak bulunmuş ve iki grubun ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($t=-0,001$; $p=0,999>0,05$). Yani erkek ve kadınların iyilik hali düzeyleri birbirinden anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

4.2.2. Yaş

İyilik hali (wellness) düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3.

İyilik Hali (Wellness) Düzeyinin Yaşa Göre Karşılaştırılması

Yaş	n	$\bar{x}$	Gruplar Arası Kareler Top.	Gruplar İçi Kareler Top.	Sd (Top.)	F	p
17-19 yaş	47	96,85					
20-22 yaş	94	91,52	1469,492	36670,324	38139,816	3,647	0,058
23+ yaş	44	97,45					

Buna göre, iyilik hali toplam puanı 17-19 yaş grubunda 96,85; 20-22 yaş grubunda 91,52 ve 23 ve üzeri yaş grubunda 97,45 olarak bulunmuş ve iyilik hali düzeyinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F=3,647$; $p=0,058>0,05$). Yani iyilik hali düzeyi yaşa göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır.

4.2.3. Bölüm

İyilik hali (wellness) düzeyinin öğrenim görülen bölüme göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4.

İyilik Hali (Wellness) Düzeyinin Bölüme Göre Karşılaştırılması

Bölüm	n	$\bar{x}$	Gruplar Arası Kareler Top.	Gruplar İçi Kareler Top.	Sd (Top.)	F	p
Beden Eğt. ve Spor Öğrt.	72	94,90					
Antrenörlük Eğitimi	57	90,98	1230,963	36911,774	185	2,023	0,112
Spor Yöneticiliği	29	98,72					
Rekreasyon	28	94,89					

Buna göre, iyilik hali toplam puanı beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde 94,90; antrenörlük eğitimi bölümünde 90,98; spor yöneticiliği bölümünde 98,72 ve rekreasyon bölümünde 94,89 olarak bulunmuş ve iyilik hali düzeyinin bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F=2,023$; $p=0,112>0,05$). Yani iyilik hali düzeyi bölüme göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır.

4.2.4. Sınıf

İyilik hali (wellness) düzeyinin öğrenim görülen sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5.

İyilik Hali (Wellness) Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Sınıf	n	$\bar{x}$	Gruplar Arası Kareler Top.	Gruplar İçi Kareler Top.	Sd (Top.)	F	p
1. Sınıf	67	94,13	720,375	37422,361	185	1,168	0,323
2. Sınıf	27	98,48					
3. Sınıf	14	90,36					
4. Sınıf	78	93,69					

Buna göre, iyilik hali toplam puanı 1. sınıflarda 94,13; 2. sınıflarda 98,48; 3. sınıflarda 90,36 ve 4. sınıflarda 93,69 olarak bulunmuş ve iyilik hali düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F=1,168$; $p=0,323>0,05$). Yani iyilik hali düzeyi sınıfa göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır.

4.2.5. Lisanslı Olarak Yapılan Spor

İyilik hali (wellness) düzeyinin lisanslı olarak yapılan spora göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6.

İyilik Hali (Wellness) Düzeyinin Lisanslı Olarak Yapılan Spora Göre Karşılaştırılması

Spor	n	$\bar{x}$	Gruplar Arası Kareler Top.	Gruplar İçi Kareler Top.	Sd (Top.)	F	p
Takım Sporu	66	94,79					
Bireysel Sporlar	54	93,00					
Mücadele Sporları	22	97,64	355,762	35628,343	161	0,392	0,814
Raket Sporları	11	94,00					
Doğa Sporları	9	93,44					

Buna göre, iyilik hali toplam puanı takım sporu yapanlarda 94,79; bireysel sporlar yapanlarda 93,00; mücadele sporları yapanlarda 97,64; raket sporları yapanlarda 94,00 ve doğa sporları yapanlarda 93,44 olarak bulunmuş ve iyilik hali düzeyinin lisanslı olarak yapılan spora göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F=0,392$; $p=0,814>0,05$). Yani iyilik hali düzeyi lisanslı olarak yapılan spora göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır.

4.2.6. Düzenli Olarak Spor Yapma

İyilik hali (wellness) düzeyinin düzenli olarak spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ilişkisiz örneklem t-testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7.

İyilik Hali (Wellness) Düzeyinin Düzenli Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Düzenli Olarak Spor Yapıyor mu?	n	$\bar{x}$	SS	t	Sd	p
Evet	117	95,67	15,16	1,704	163,177	0,076
Hayır	69	91,97	12,66			

Buna göre, iyilik hali toplam puanı düzenli olarak spor yapanlarda $95,67 \pm 15,16$; yapmayanlarda ise $91,97 \pm 12,66$ olarak bulunmuş ancak iki grubun ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($t=1,704$; $p=0,076 > 0,05$). Yani düzenli olarak spor yapanların ve yapmayanların iyilik hali düzeyleri birbirinden anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

4.2.7. Haftalık Spor Yapma Sayısı

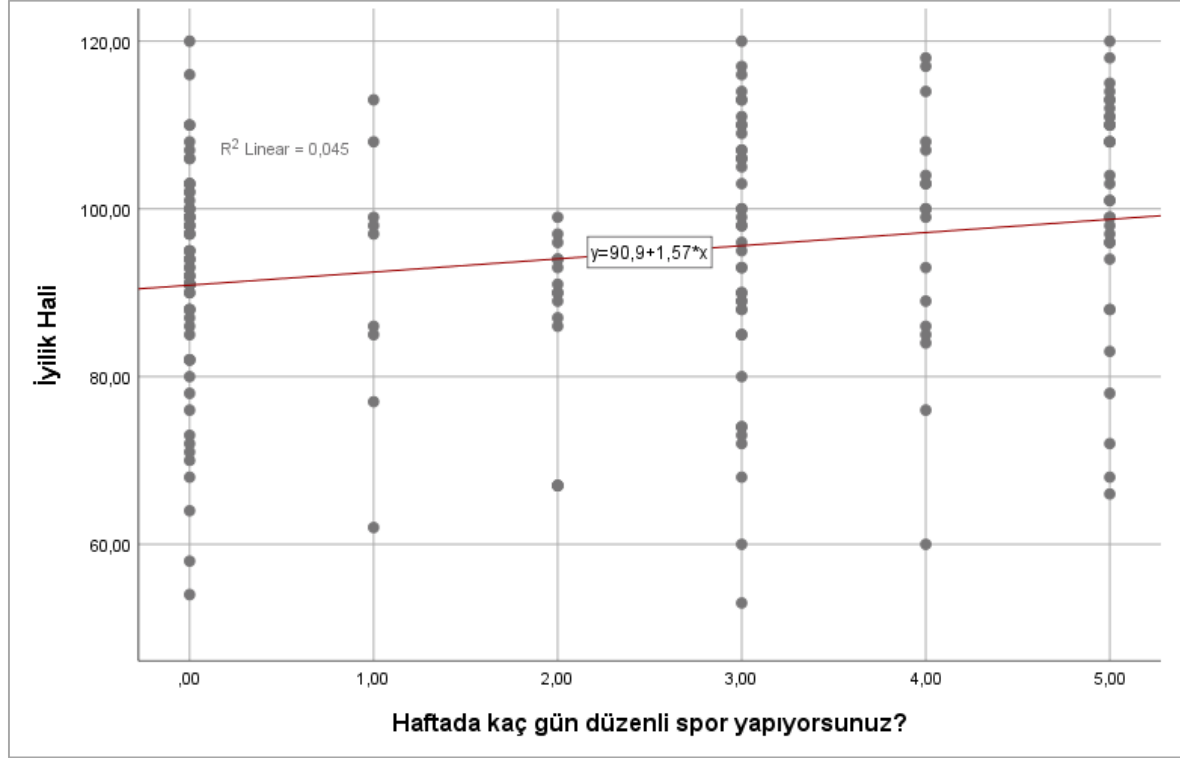
İyilik hali (wellness) düzeyinin haftalık olarak yapılan spor sayısına göre incelenmesi iki değişken arasındaki ilişkinin Pearson korelasyon ve lineer regresyon analizleri ile tespiti yoluyla yapılmıştır. Öncelikle, elde edilen korelasyon bulguları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8.

İyilik Hali (Wellness) Düzeyi ve Haftalık Spor Yapma Sayısı Arasındaki İlişki

İyilik Hali		
Haftalık Spor Yapma Sayısı	r	0,211
	p	0,004

Buna göre, haftalık olarak yapılan spor sayısı ve iyilik hali arasında düşük düzeyde pozitif ($r=0,211<0,30$) ve anlamlı ($p=0,004<0,05$) bir ilişki bulunmaktadır. Haftalık spor sayısı arttıkça iyilik hali de anlamlı olarak artmaktadır. Bu ilişki Şekil 4.1’de gösterilmiştir.



Şekil 4.1. İyilik Hali (Wellness) Düzeyi ve Haftalık Spor Yapma Sayısı Arasındaki İlişki

Ayrıca, haftalık olarak yapılan spor sayısının iyilik hali üzerindeki etkisini tespit etmek için yapılan regresyon analizi bulguları Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9.

Haftalık Olarak Yapılan Spor Sayısının İyilik Hali Üzerindeki Etkisi

Regresyon Modeli ($r=0,211$; $r^2=0,045$ $F=8,603$; $p=0,004$)	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p
	B	S. Hata	β		
Sabit	90,902	1,550		58,639	0,000
Haftalık Spor Sayısı	1,570	0,535	0,211	2,933	0,004

* Bağımlı Değişken: İyilik Hali.

Buna göre, haftalık olarak yapılan spor sayısının iyilik hali üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($t=2,933$; $p=0,004<0,05$). Haftalık spor sayısı (x) ve iyilik hali (y)

arasındaki regresyon eşitliği $y=90,902+1,507x$ olarak bulunmuştur. Dolayısıyla öğrencilerin başlangıçta 90,902 puanlık iyilik haline sahip olduklarını ve haftalık olarak yapılan sporun 1 defa artmasıyla iyilik halinde 1,570 puan artış meydana geldiğini söylemek mümkündür.

Ayrıca tespit edilen r^2 değerine göre haftalık spor sayısı iyilik halinin %4,5'ini açıklamaktadır. Yani iyilik halinin %4,5'inin spor sayısından kaynaklandığı söylenebilir.

4.2.8. Sigara İçme Durumu

İyilik hali (wellness) düzeyinin sigara içip içmeme durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ilişkisiz örneklem t-testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10.

İyilik Hali (Wellness) Düzeyinin Sigara İçme Durumuna Göre Karşılaştırılması

Sigara İçiyor mu?	n	$\bar{x}$	SS	t	Sd	p
Evet	70	93,10	14,92	-0,882	184	0,379
Hayır	116	95,02	14,02			

Buna göre, iyilik hali toplam puanı sigara içenlerde $93,10 \pm 14,92$; içmeyenlerde ise $95,02 \pm 14,02$ olarak bulunmuş ancak iki grubun ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($t=-0,882$; $p=0,379 > 0,05$). Yani sigara içen ve içmeyen öğrencilerin iyilik hali düzeyleri birbirinden anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

4.2.9. Günlük İçilen Sigara Sayısı

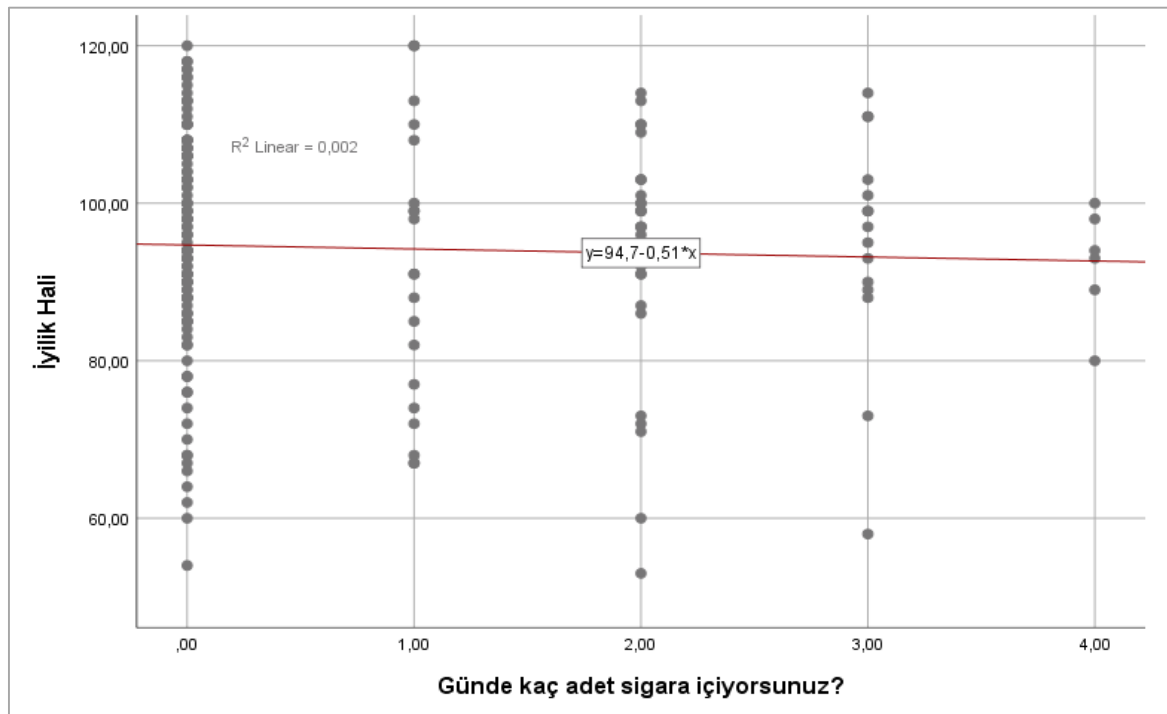
İyilik hali (wellness) düzeyinin günlük olarak içilen sigara sayısına göre incelenmesi iki değişken arasındaki ilişkinin Pearson korelasyon ve lineer regresyon analizleri ile tespiti yoluyla yapılmıştır. Öncelikle, elde edilen korelasyon bulguları Tablo 4.11'de verilmiştir.

Tablo 4.11.

İyilik Hali (Wellness) Düzeyi ve Günlük İçilen Sigara Sayısı Arasındaki İlişki

İyilik Hali		
Günlük İçilen Sigara Sayısı	r	-0,041
	p	0,577

Buna göre, günlük olarak içilen sigara sayısı ve iyilik hali arasında çok düşük düzeyde negatif ($r=-0,041$) ancak anlamlı olmayan ($p=0,577>0,05$) bir ilişki bulunmaktadır. Günlük olarak içilen sigara sayısı arttıkça iyilik halinde çok düşük düzeyde bir azalma olmaktadır ancak bu azalma anlamlı değildir. Bu ilişki Şekil 4.2’de gösterilmiştir.



Şekil 4.2. İyilik Hali (Wellness) Düzeyi ve Günlük İçilen Sigara Sayısı Arasındaki İlişki

Ayrıca, günlük olarak içilen sigara sayısının iyilik hali üzerindeki etkisini tespit etmek için yapılan regresyon analizi bulguları Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12.

Günlük Olarak İçilen Sigara Sayısının İyilik Hali Üzerindeki Etkisi

Regresyon Modeli ($r=0,041$; $r^2=0,002$ $F=0,313$; $p=0,577$)	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p
	B	S. Hata	β		
Sabit	94,697	1,276		74,219	0,000
Günlük Sigara Sayısı	-0,508	0,908	-0,041	-0,559	0,577

* Bağımlı Değişken: İyilik Hali.

Buna göre, günlük olarak içilen sigara sayısının iyilik hali üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($t=-0,559$; $p=0,577>0,05$). Ayrıca tespit edilen r^2 değerine (0,002) göre günlük sigara sayısı iyilik halini açıklamamaktadır. Yani iyilik halinin içilen sigara sayısı ile bir ilişkisi olmadığı görülmüştür.

BÖLÜM 5

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın sonuçları tartışma ile birlikte verilmiş ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Spor bilimleri fakültesine bağlı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin iyilik hali (wellness) düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmaya Gazi, Hacettepe ve Ankara üniversitelerinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümlerinin 1, 2, 3 ve 4. sınıflarında öğrenim görmekte olan 112'si (%60) erkek ve 74'ü (%40) kadın toplam 186 öğrenci katılmıştır.

Üniversitelere göre dağılımı birbirine yakın oranlarda olan öğrencilerin yaklaşık %70'i beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile antrenörlük eğitimi bölümlerinde, yaklaşık %80'i ise 1 ve 4. sınıflarda öğrenim görmektedir. Ancak tüm bölüm ve sınıfların öğrencileri örneklem içerisinde temsil imkânı bulmuştur. İki öğrenciden biri 20-22 yaş aralığında yer alan öğrencilerin dörtte biri de 17-19 yaş aralığında yer almıştır. Dolayısıyla araştırmaya katılan her dört öğrenciden üçü 17-22 yaş aralığında bulunmaktadır. Ayrıca, öğrencilerin %96 ile tamamına yakını bekarıdır.

Araştırmaya 26 farklı branştan öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık yarısının branşı futbol, voleybol, basketbol, tekvando veya tenistir. Futbolun yaklaşık olarak her beş öğrenciden birinin branşı durumunda olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin yaklaşık üçte ikisi takım sporu ve bireysel sporlar olmak üzere toplamda %87'si lisanslı olarak spor yapmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık olarak üçte ikisi son 6 aydır düzenli olarak spor yaptığını belirtmiştir. Düzenli olarak spor yapan her beş öğrenciden dördü haftada en az üç gün spor yapmaktadır. Ayrıca yaklaşık olarak her üç öğrenciden biri sigara içmektedir. Bu bulgu Teberru-Acar'ın (2010) tespiti ile paralellik göstermiştir. Sigara içen öğrencilerin yaklaşık %40'ı günlük olarak 6-10 adet arası sigara içtiğini belirtmiştir. Dolayısıyla araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin sportif özellikleri bir bütün olarak değerlendirildiğinde zengin bir branş çeşitliliğinin bulunduğunu, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin oldukça yüksek olduğunu ancak üçte iki oranında olan düzenli olarak spor yapma oranının kısmen düşük ve üçte bir olan sigara içme oranının spor öğrencileri için yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırma sonucunda elde edilen ilk bulgu spor bilimleri fakültesine bağlı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin iyilik hali (wellness) düzeylerinin %73 ile iyi bir düzeyde olduğudur. Alt boyutlarda ise öğrencilerin bilişsel ve sosyal iyilik düzeyleri ile yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma düzeyleri %75 üzerinde oranlarla yine iyi düzeydedir. Ancak duygusal iyilik ve fiziksel iyilik düzeyleri %60-70 arasında ortanın üzerinde yer almıştır.

İyilik hali düzeyinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi sonucunda ise üniversite öğrencilerinin iyilik düzeylerinin cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, lisanslı veya düzenli olarak spor yapma, sigara içip içmeme veya içilen sigara sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği yani belirtilen özelliklerin iyilik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Sarı (2003) ve Duran-Oğuz (2006) yapmış oldukları araştırmalarda iyilik halinin cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Dolayısıyla bu araştırmalardan farklı bir sonuca ulaşılmıştır. Ancak Sarı (2003) sigara içmenin iyilik halini farklılaştırmadığını belirtmiştir. Bu bulgu ile benzer bir sonuca ulaşılmıştır.

Spor yöneticiliği bölümünde okuyan, 2. sınıfta bulunan, mücadele sporları ile uğraşan, düzenli olarak spor yapan ve sigara içmeyen öğrencilerin iyilik hali düzeylerinin diğer öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı olmasa da daha yüksek olduğu görülmektedir.

Spor bilimleri fakültesine bağlı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeyleri üzerinde anlamlı etkisi olan tek değişken haftalık olarak yapılan spor sayısıdır. Haftalık olarak yapılan spor sayısı ile iyilik hali arasında düşük düzeyde pozitif

ancak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani haftalık spor sayısı arttıkça iyilik hali de anlamlı olarak artış göstermektedir. Bu sonuç, Teberru-Acar (2010), Denizli (2014) ile Pekçetin ve İnal'ın (2008) araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu çalışmaların tamamında sporun iyilik halini anlamlı olarak arttırdığı belirtilmiştir.

İyilik halinin %4,5'inin spor sayısından kaynaklandığını ve haftalık spor sayısının 1 defa artmasıyla iyilik halinde 1,570 puan artış meydana geldiğini söylemek mümkündür. Sonuç olarak, haftalık spor sayısı iyilik halini yordayan önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır.

5.2. Öneriler

Tespit edilen bulgulara dayalı olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Spor bilimleri fakültesine bağlı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışma, üniversitelere bağlı diğer fakültelerde de bu çalışma uygulanarak karşılaştırma yapılabilir.
2. Yine bu çalışma bölgelere göre farklılık gösterip göstermediği durumu değerlendirmeye alınabilir.
3. İyi bir düzeyde olduğu tespit edilmiş olan iyilik düzeyinin daha da arttırılması için çalışmalar yapılabilir. Bunun için özellikle öğrencilerin düzenli olarak spor yapmaları ve haftalık olarak yaptıkları spor sayısının arttırılmasına yönelik faaliyetler icra edilebilir.
4. Benzer çalışmalar farklı örneklemeler üzerinde nitel vb. farklı araştırma yöntemleri ile tekrarlanabilir ve konunun farklı yönleriyle değerlendirilmesi başka yaş grupları ile sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Adams, T., (1995), *The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness*, Texas Üniversitesi, Doktora Tezi
- Ağaoğlu, C. (2012). *Cinsiyetleri farklı üniversite ikinci sınıf öğrencilerinin iyilik hali boyutlarına göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Corbin C.B.,Lindsey R.,(2005) ”*Fitness For Life* “,Edition, Human Kinetics, Ilionis, USE.
- Dawson, C. (2015). *Araştırma yöntemlerine giriş* (Çev. A. Arı). Konya: Eğitim Yayıncılık.
- Denizli, U. (2014). *İş stresi yönetimi, psikolojik iyilik halinin ve iş doyumunun geliştirilmesinde sportif faaliyetlerden yararlanılması: Geleneksel Çin sporu Tai Chi Chuan örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Duran-Oğuz, N. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyilik-hali: Kavramın incelenmesi ve sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş iyilik-hali programının etkinliğinin test edilmesi*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ersoy, G.,(1995)”*Sağlıklı Yaşam Spor Ve Beslenme*”, Damla Matbaa Yayın No:137,Ankara.
- Fleck,S.J.,(1983)”*Body Composition Of Elite American Athletes*”The American Journal Of Sports Medicine, Cilt II, No 6.
- Gavin, J.,(1992) ”*The Exercise Habit*”, Leisure Press Champaign, Illinois.
- Getcher L.H.,Pipin G.,Varnes J.,8194) “*Perspectives On Health*”,D.C. Health and Company Lexington.
- Griffing,T.,(1986)”*Comparete Wellness, Late Winter* “April V.2 N:3

- Greenberg, J. S., Dintiman, G. B., & Oakes, B. M. (2004). *Physical fitness and wellness: Changing the way you look, feel, and perform*. USA: Human Kinetics.
- Greenberger, D. ve Padesky, C. A. (2013). *Evinizdeki Terapist: Klinisyen Elkitabı* (Çev: Stroup, E., Ed.). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Guerra, N. G. (2003). "Preventing school violence by promoting wellness." *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 5(2), 139-154.
- Heyward, V.H.,(1991) "Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription" "Burgess Publishing Company, England.
- Hatfield, T., & Hatfield, S. R. (1992). As If Your Life Depended on It: Promoting "Cognitive Development to Promote Wellness. *Journal of Counseling & Development*", 71, 164-167.
- Hattie, J. A., Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis, and practice. *Journal of Counseling & Development*, 82(3), 354-364.
- Helgeson, V. S. (2003). *Social support and quality of life*. *Quality of Life Research*, 12(1), 25-31.
- Johnson, P.B.,(1998) "Fitness and You ", Saunders College Publishing.
- Karpay E.,(2000) "Everyting Total Fitness Book ",Adams Medis Corporation.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kasapoğlu, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinde iyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kayış, A. R. (2017). *İyilik Hali Yıldızı Psiko-Eğitim Programının iyilik hali ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Korkut Owen, F., Doğan, T., Demirbaş Çelik, N. ve Owen, D. W. (2016). İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5013-5031.
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N. ve Doğan, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64-Ek Sayı), 1461-1479.
- La Place, J.(1972)"health",*Apleton Century Crofts*, New York .

- Lange, J.,(1982) “*America is Fitness Binge Us News and World Reeport*”, May.
- Nerman,V.K.,(1995) *Exercise Proqraming For Older Adults*, Human Kinetics, Mantana.
- Paker,S.,(1989) “*Sporda Beslenme*” Erten Basım Yayın , Ankara.
- Robbins, G., Power D., Burgess, S., (2008)”*A Wellness Way Of Life* “ Edition The Mcgraw-Hill Company ,New York, USE.
- Pekçetin, S. ve İnal, Ö. (2018). Düzenli fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin iyilik haline etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 31-39. doi: 10.21020/husbfd.421254.
- Sarı, T. (2003). *Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ve ilgili olduğu değişkenler: Duygusal ilişki statüsü, cinsiyet, kalınan yer ve genel akademik not ortalaması*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sevimli, H. (2015). *Örgütsel bağlılık ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seiger,L., Vanderpool, K.,Barnes, D., (1996) “*Fitness And Wellness Stra Tegies*” ,Brown Benchmark , Iowa.
- Sharkey, B. T., (1990) “*Phy Siology Of Fitness “The Canadian Experience,The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness.*”
- Tabachnick, BG. & Fidell, LS. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Boston: Allyn & Bacon.
- Teberru-Acar, E. Ö. (2010). *Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağ dağılımı ile ilgisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kocaeli.
- Tuna, F. (2016). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Tanner, J.M., (1990) “*Exercise Physiologh*” Human Kinetics Books, Champaign ,USE.
- The Readers Digerst Association,(1981) “*How To Keep Fit For Life* “ November.
- United States Of America ,(1981) “*How To Keep For Life* “ Edition , USE , New York.
- Zohman,R.L., (1980) “*Excercise Your Way To Fitness And Heart*” Health., America Healt Association,New York.
- Zorba E. (1999) “*Herkes İçin Spor Ve Fiziksel Uygunluk* “Ankara.
- Zorba E. (2008) “*Yaşam Kalitesi Ve Fiziksel Aktivite*” İnternational Sports Sciences Congress,23-25 October .

EKLER

EK-1:Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

1. Hangi Üniversitede Öğrenim Görmektesiniz?

☐ Gazi Üniversitesi

☐ Hacettepe Üniversitesi

☐ Ankara Üniversitesi

2. Bölümünüz :

☐ Beden Eğitimi Ve Spor Öğrt.

☐ Antrenörlük Eğitimi Böl.

☐ Spor Yöneticiliği Bölümü

☐ Rekreasyon Bölümü

3. Sınıfınız :

☐ 1

☐ 4

4. Kaç Yaşındasınız ?

☐ 17-19

☐ 20-22

☐ 23-25

☐ 26-28

☐ 29+

5. Cinsiyetiniz :

☐ Erkek

☐ Kadın

6. Medeni Durumunuz :

☐ Evli

☐ Bekar

7. Spor Branşınız Nedir ? _____

8. Lisanslı olarak spor yapıyorsanız aşağıdaki uygun olan kutucuğu işaretleyiniz :

☐ Takım Sporlu

☐ Bireysel Sporlar

☐ Mücadele Sporları

☐ Raket Sporları

☐ Doğa Sporları

9. Düzenli olarak son 6 ay içerisinde spor yapıyorsunuz?

☐ Evet

☐ Hayır

10. Cevabınız evet ise haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?

☐ 1 gün

☐ 2 gün

☐ 3 gün

☐ 4 gün

☐ 5+

11. Sigara içiyor musunuz?

☐ Evet

☐ Hayır

12. Cevabınız evet ise günde kaç adet sigara içiyorsunuz?

☐ 1-5 adet

☐ 6-10 adet

☐ 15-20 adet

☐ 20+

EK-2: İYİLİK HALİ YILDIZI ÖLÇEĞİ

İYİLİK HALİ YILDIZI (WELLNESS) ÖLÇEĞİ

	Maddeler	Tamamen Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Emin Değilim	Kısmen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Hayatımın bir anlamı ve amacı var.					
2.	Yaşam boyu öğrenmeye inanırım.					
3.	Değişikliklere çabuk uyum sağlarım.					
4.	Dengeli bir beslenme tarzım var.					
5.	Yakın arkadaşların ve aile ilişkilerinin oluşturduğu sosyal ilişkilere sahibim.					
6.	Yaşamımı anlamlandırma tarzımdan memnunum.					
7.	Yeni öğrenme yaşantılarına açığım.					
8.	Kendimi ve başkalarını affedebiliyorum.					
9.	Her gün en az beş porsiyon taze meyve ve/veya sebze yerim.					
10.	Sosyal ilişkilerimi sürdürmek için çabalarım.					
11.	Önemli kararlar verme kapasitesine sahip olduğumu düşünüyorum.					
12.	Yeni bilgiler edinmekten zevk duyarım.					
13.	Sıkıntılı durumların olumlu yanlarına odaklanırım.					
14.	Haftada en az üç kez yarım saatlik terletecek bir fiziksel etkinlikte bulunurum.					
15.	İhtiyaç duyduğumda bana yardım edebilecek yakınlarım var					
16.	Amaç ve hedeflerimi nasıl koyacağımı bilirim.					
17.	Yeni beceriler edinmeyi severim.					
18.	Enerji düzeyimden memnunum.					
19.	Kahvaltı dahil günde en az üç öğün yemek yerim.					
20.	İhtiyacım olduğunda yardım edecek ve destek olacak birilerini ararım.					
21.	Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.					
22.	Olumlu ve olumsuz duygularımı uygun biçimde ifade edebilirim.					
23.	Genel olarak kendimden memnunum.					
24.	Ruhsal dengemi korumaya çalışırım.					

EK-3:ANKET İZİN BELGESİ

REKTÖRLÜK MAKAMINA (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 24/07/2018 tarihli, 29683 sayılı ve "Anketler (Burcu KOÇAK)" konulu yazı
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Burcu KOÇAK'ın, Prof. Dr. Kemal TAMER danışmanlığında yürüttüğü "Spor Bilimleri Fakültesine Bağlı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerin İyilik Hali (Wellness) Düzeylerinin Değerlendirilmesi" isimli tezi ile ilgili olarak Fakültemiz bünyesinde uygulama yapma talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mehmet GÜNAY
Dekan

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı	Burcu KOÇAK
Uyruğu	T.C.
Doğum tarihi ve yeri	18.01.1990 Kırıkkale
Medeni Hali	Bekar
Telefon	0543 289 41 94
E-posta	bkocak3471@gmail.com

Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet yılı
Lise	Beşiktaş Yenilevent Anadolu Lisesi	2007
Üniversite	Sakarya Üniversitesi (2011-2012) (Spor Bilimleri Fakültesi) Kırıkkale Üniversitesi (2013-2014) (Eğitim Bilimleri Fakültesi)	2014
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi	-

İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer
2014	Milli Savunma Üniversitesi (Kara Harp Okulu)



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..