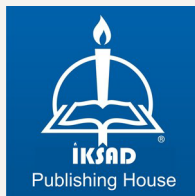




FIRAT ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN ESENLİK DURUMLARININ İNCELENMESİ

Doç. Dr. Oğuzhan ALTUNGÜL
Dilek URGUN

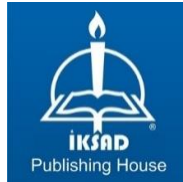


**FIRAT ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN
ESENLIK DURUMLARININ İNCELENMESİ**

Doç. Dr. Oğuzhan ALTUNGÜL

Dilek URGUN

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8244862>



Copyright © 2023 by iksad publishing house
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or
transmitted in any form or by
any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical
methods, without the prior written permission of the publisher,
except in the case of
brief quotations embodied in critical reviews and certain other
noncommercial uses permitted by copyright law. Institution of Economic
Development and Social
Researches Publications®
(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)
TURKEY TR: +90 342 606 06 75
USA: +1 631 685 0 853
E mail: iksadyayinevi@gmail.com
www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.

Iksad Publications – 2023©
ISBN: 978-625-367-210-2
Cover Design: İbrahim KAYA
July / 2023
Ankara / Türkiye
Size = 16 x 24 cm

ÖNSÖZ

Sağlıklı bir yaşam tarzı, çeşitli zihinsel ve fiziksel sorunlardan kurtulma ihtiyacı ve sosyal kabul duygusu, modern insanı spor yapmaya iten faktörler arasındadır. Bu bağlamda “Fırat Üniversitesi Öğrencilerinin Algılanan Esenlik Durumlarının Değişmektedir” temel hipotezi kapsamında geliştirilen çalışma, spor yapan öğrencilerin bağımsız değişkenler üzerinde etkili olup olmadığını belirlenmesini amaçlamaktadır. Araştırmanın örnekleme ise, power analizi ile belirlenen 400 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmaya katılma şartları, kolayda örnekleme metoduyla seçilmiş kişilere gönüllü onam formu okutulmuş ve imzalanmasının ardından, 4 soruluk (cinsiyet, yaş bölüm, spor yapma durumu) kişisel bilgi formu ile “Algılanan Esenlik Ölçeği gönüllülük esasına dayalı ve isteğe bağlı olarak uygulanmıştır. Ölçekten alınacak toplamda 144 puan veya skala değeri içerisinde ortalama 4 puan ve üstü ise iyilik halinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda puanın yükselmesi iyilik halinin de artması anlamına gelmektedir. Veriler analiz edildikten sonra, frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri ile birlikte tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için alfa testi ve alt boyutlarını belirlemek için faktör analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada, cinsiyet ve yaşa göre katılımcıların esenlik seviyelerindeki farklılıkları karşılaştırmak için ikili gruplarda t-testi çoklu karşılaştırmalarda ise çok yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır, gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde ise TUKEY testi uygulanmıştır. Analizler, SPSS (sürüm 22.0) paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer fakültede okuyan öğrencilere göre esenlik durumları yüksek çıkmıştır.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle faydalı olabilmek adına elinden gelenin fazlasını sunan, karşılaştığım her sorunda çekinmeden arayabildiğim, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen, akademik hayatımın devamında da değerli bilgilerden faydalanacağım kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Oğuzhan ALTUNGÜL'e teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum.

Tezimin geliştirme aşamalarında benden bilgi ve yardımlarını eksik etmeyen değerli hocam Dr. Didem Yavuz SÖYLER'e ,

Lise yıllarımda tanıştığım enerjisiyle ve dostluğuyla hayatımın her aşamasında katkı sağladığı, desteğini esirgemediği için Ümmügülsüm KARABULUT'a,

Değerli arkadaşlarım Aysun ÖZDOĞAN, Hülya GENÇ ve Fahriye GENÇ'e,

Çalışma arkadaşlarıma,

Tüm eğitim hayatım boyunca benden maddi ve manevi desteğini esirgemeyen her zaman yanımda olan sevgili anneme,

Vatanıma milletime hayırlı bir evlat olmamı sağlayan, sevgisini ve desteğini yüreğimde hissettiğim canım babama teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Dilek URGUN

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Esenlik Kavramı.....	2
1.1.1. Esenliğin Tanımı.....	4
1.1.2. Esenliğin Boyutları.....	8
1.1.2.1. Fiziksel Esenlik.....	9
1.1.2.2. Spritüel (Manevi) Esenlik.....	11
1.1.2.3. Psikolojik Esenlik	11
1.1.2.4. Sosyal Esenlik.....	12
1.1.2.5. Duygusal Esenlik	13
1.1.2.6. Entelektüel Esenlik	14
1.1.3. Esenlik Modelleri	14
1.1.3.1. Hettler'in Çok Boyutlu Modeli.....	15
1.1.3.2. Crose ve Arkadaşlarının Entegre Sistemler Modeli (1992).....	15
1.1.3.3. Greenberg'in Beş Boyutlu Esenlik Modeli (1985)	17
1.1.3.4. Chandler ve Ark. Tinsel Esenlik Modeli (1992).....	17
1.1.3.5. Eberst'in Sağlık Küpü Modeli (1984).....	18
1.1.3.6. Esenlik için Bütünsel Model (Esenlik Çarkı)	18
1.1.3.7. Algılanan Esenlik Modeli	20
1.2. Algılanan Esenlik.....	21
3.2.1. Algılanan Esenliğin Genel Yapısı	22

1.2.1.1. Algısal Temel.....	22
1.2.1.2. Entegre Sistemler Bakış Açısı ve Çok Boyutluluk	23
1.2.1.3. Salütojenik (Sağlık Sağlayan) Oryantasyon	23
1.2.1.4. Eğilim Odaklılık.....	24
1.3. Sporun Amacı.....	24
1.3.1. Kişilik Yönünden.....	24
1.3.2. Bireysel Yönden	24
1.3.3. Toplumsal Yönden.....	25
1.3.4. Beden Eğitimi ve Sporun Kişilik Yönünden Kazandırdığı Davranışlar.....	26
1.4. Sporun Önemi.....	26
1.4.1. Kişisel Yönden Sporun Önemi.....	26
1.4.2. Sosyal Açıdan Sporun Önemi.....	27
1.4.3. Ekonomik Yönden Sporun Önemi.....	27
1.4.4. Çocuklar ve Gençler için Spor Eğitiminin Önemi.....	27
1.4.5 Ulusal ve Uluslararası İlişkilerde Sporun Önemi	28
1.5. Sporun Bireyler Üzerine Etkisi	29
1.5.1. Sporun Psikolojik Etkileri.....	29
1.5.2. Sporun zihinsel etkileri	31
1.5.3. Sporun Biyolojik Ve Fizyolojik Etkileri.....	31
1.5.4. Sporun Sosyal Hayata Etkileri.....	34
1.6. Sporun Ekonomik Etkileri.....	36
İKİNCİ BÖLÜM.....	38
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	38
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	40
3. BULGULAR.....	40
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	47

4. TARTIŞMA ve SONUÇ.....	47
EKLER.....	59

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Son yıllarda gelişmekte olan bir yaklaşım olarak ortaya çıkan, insanların yaşam tarzını düzenlemede, daha kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürme ile başlayarak, hayatın tamamına bir bütün olarak bakabilme sanatı, esenlik (wellness) olarak tanımlanmaktadır (1,2). İngilizcede "wellness" olarak kullanılan kavram Türkçede zindelik, fiziksel uyum (fitness), iyi oluş hali anlamına karşılık gelmektedir. "Wellness" terimine karşılık olarak Karagözoğlu, "esenlik" terimini kullanmıştır (3). Adams ve ark, esenliği; "insan varlığının fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişimine izin veren bir yaşam biçimi" olarak tanımlamaktadır (4). Mutluluk kavramı, düşünce tarihinin en önemli konularından ve insanoğlunun varoluşundan bu yana ulaşmak istediği en büyük hedeflerden biridir (5). Aristoteles, tüm çabalarının ve arzularının hedefi olan mutluluğu, öncelikle, kişinin "iyi" olmak için "iyi" olduğunun farkına varması olarak tanımlamıştır (6,7). Refah ise mutlulukla yakından ilişkilidir ve genellikle mutlu olmanın yanında tartışılır. 1940'lardan önce Dünya Sağlık Örgütü (WHO) "sağlıklı ve formda olmayı" "hastalık belirtisi olmaması" olarak tanımlarken, günümüzde sadece "hasta veya halsiz olmamak" değil, "fiziksel, zihinsel olarak iyi durumda olmak" olarak tanımlanıyordu (8). İyi olma hali, kelime olarak İngilizce'de "wellness" ya da "well-being" olarak kullanılırken ancak yerel literatürde bu terim, canlılık, fiziksel güç ve refah sözcüklerinin karşılığıdır. Literatürde bu farklı terimlere rağmen Karagözoğlu, "esenlik" terimini terminolojiye kazandırmıştır (9). Ülkemizde yapılan benzer çalışmalarda yaygın olarak "esenlik" kelimesi kullanıldığı için çalışmamızda da benzer şekilde "wellness" kelimesi "esenlik" kelimesiyle ifade edildi (10).

Spor, fiziksel faydalarının yanı sıra, bireyin zihinsel durumunu olumlu yönde etkileyen, sosyal ve ahlaki başarıya yönelik bir dizi hareket olarak da tanımlanmaktadır. İnsan vücudunu fiziksel olarak

geliştirmenin yanı sıra oyunlar, etkinlikler, yarışmalar yoluyla kişinin karakterini, egosunu, davranış kalitesini, psikolojik yapısını belirleyen bilim dalıdır (11). Bu bağlamda spor, insanların sağlığını her kesimden koruyan, sağlıklarını ve yaşam kalitelerini yükselten etkili bir aktivitedir (12,13).

1.1. Esenlik Kavramı

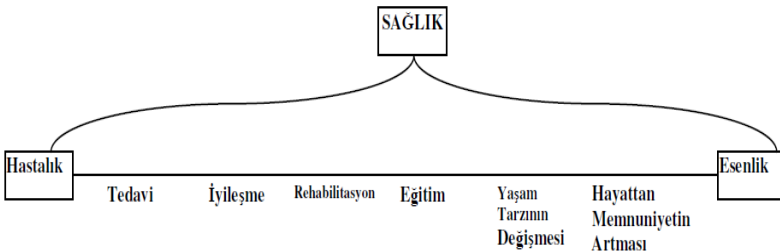
İngilizce'de "wellness" olarak belirtilen kavram, Türkçe'de fiziksel aktivite (fitness), iyilik, zindelik anlamlarına karşılık gelmektedir. Karagözoğlu, "wellness" kavramına karşılık "wellness" terimini kullanmıştır.

Sağlık terimi, hastalığın zıt anlamı olarak türetilmiştir (14). Bu bakımdan sağlık, mutluluk ve esenliğin tüm yönleri ile fiziksel ve zihinsel sağlığın olumlu duygularını kapsayan çağdaş bir terimdir. İnsanların fiziksel ve zihinsel sağlığıyla ilgili geçmiş tıbbi tedavilere baktığımızda, tıbbın sadece hastalığı iyileştirmeye odaklandığı görülmüştür. Wicklund' a göre bunun nedeni "geçmişte tıp fakülteleri hastalığı başarılı bir şekilde tedavi ettiler; ancak diyeti, stres seviyeleri ve hayatının diğer yönleriyle ilgili sorular, doktorlar sağlığı hastalığa odakladığından atarlardı. Doktorlar hastalığa odaklandıkları için, onlar hastanın yeme alışkanlıkları, stres seviyeleri ve yaşamın diğer yönleri hakkındaki sorular atlanacaktır. Doktorların odak noktası hastalığın nedenini araştırmak değil, hastalığı iyileştirmek oldu" (14). Bu durum sadece doktorun kusuru olarak görülmemelidir. Bunun nedeni, hastalığına hızlı bir çözüm arayan ve sebebinden şüphelenmeyen bireylerin de kusurlu olmasıdır. Bugünün tıp uzmanları "sağlıklı olma" yöntemlerini izlemeye başlıyor. Bu görüş; insan varlığının diğer yönlerini tanımakta ve hastalığın bir defaya mahsus tedavi edilmesi yerine, faaliyetin düzenli aşamaları için gerekli kararları vermenin önemini vurgulamaktadır (15).

İş hayatında giderek artan sağlık harcamaları da iyilik hali ifadesinin ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Araştırmalar, çalışanlarına

refah projeleri sunan şirketlerin gider-kar oranlarında ve toplam iş yüklerinde artışa işaret ediyor (14).

Şimdi bu gerçeğe dayanarak plan kapsamının mihenk taşı olarak beden eğitimi ve sağlık eğitimini gören kurumlar, insanların hayatına mutluluk getirecek ve böylece temel çalışma ilkeleri olarak kişisel yaşam kalitesi felsefesini geliştireceklerdir. Bu nedenle beden eğitimi ve sağlık eğitimi programlarının temel amacı bireylere günlük yaşamlarına uygun bilgi ve beceriler kazandırarak refahlarını ve sağlıklarını iyileştirmektir (16). Ancak, hastalığın başarısızlığı herhangi bir kişisel çaba harcamadan gerçekleşebilir. Bazı insanlar dikkat etmemelerine rağmen hasta olmayabilirler. Bu durumda mutluluk, bireyin kişisel gelişim potansiyelini sürekli olarak gerçekleştirdiğini ve fiziksel, zihinsel, çevresel, sosyal, kültürel, ruhsal ve tüm kaynaklarını tam olarak kullandığını gösterir (17). Bununla birlikte esenlik, öğrenme ve gelişme işlemlerine bağlıdır ve bu işlemler kümülatiftir. Bu nedenle iyi olmayı geliştiren etkenler ertelendiğinde esenlik potansiyeli hafifler. Hasta olmamak ise tarafsız bir değerlendirmedir. Bu bir durum tanımlanmasıdır (18). Son olarak, bir kişi hastalık belirtileri gösterebilir ve sağlıklı olabilir. Dolayısıyla geniş anlamda mutluluk, kişisel sağlığın tüm yönlerini kapsamaktadır. Yapılmış bir çalışmada ise daha iyi bir yaşam için “iyi sağlık” tecrübesinin kafi olmadığını savunmaktadır. Bu nedenle, kişinin sadece sağlıklı olmaması yeterli değildir, aynı zamanda bir dizi psikolojik tutumlar geliştirmelidir. Aşağıda bu görüşün bir diyagramı verilmiştir: (18)



Şekil 1: Esenlik ve Hastalık Arasındaki İlişki

1.1.1. Esenliğin Tanımı

Esenlik; “kişinin fiziksel, zihinsel ve manevi iyi oluşunun birbirleriyle entegre edilmesi ve dengelenmesi yoluyla yaşam kalitesinin yükseltilmesi süreci” olarak nitelendirilebilir (19). Bir çok teorisyen, refahın en iyi mutlak kurallardan ziyade göreceli olarak ifade edildiğini savundu. Bu nedenle sağlık bilimleri literatürü, iyilik halinin çeşitli tanımlarını ve biçimlerini içerir.

Refah kavramını ilk tanıtan kişi Halbert Dunn olarak bilinir. Ardell, refah kavramının ilk olarak yaklaşık elli yıl önce Dunn tarafından kullanıldığını ve makalelerinin ve kitaplarının esenlik hareketinin yaratılmasına yardımcı olduğunu savunuyor.

1935-1950 yılları arasında A.B.D. Ulusal Yaşam İstatistikleri Bürosu Başkanı ve bir doktor olarak Dunn, Amerikan halkının sağlık ölçümlerinin morbidite ve mortalite oranları temel alınarak yapıldığını fark etmiştir ve bunu “hastalıklara karşı savaşmak, daha iyi bir esenlik durumu için savaşmaktan daha kolaydır” şeklinde yorumlamıştır (19).

Dunn'ın esenlik tanımı, Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımına dayanıyordu, ancak Dunn, sağlıklı olma halinin esenlik sürecinden farklı olduğuna dikkat çekti (20).

Dünya sağlık örgütü sağlığı; “fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluş durumu” olarak tanımlamakta ve “yalnızca hastalığın veya sakatlığın yokluğu” olarak görmemektedir (21). Dunn ise sağlığın “pasif bir homeostasis veya denge durumu” olduğunu söylemiş, esenliği ise “kişinin yaşamındaki faaliyetlerini en iyi şekilde

- Hayattan Memnuniyetin Artması
- Hastalık Esenlik
- Tedavi iyileşme Rehabilitasyon Eğitim Yaşam Tarzının Değişmesi
- Sağlık

potansiyeline doğru sürekli bir hareket sürecini” anlatan aktif bir terim olarak tanımlamıştır (19).Bireylerin çalışma ortamında anlamlı davranış ve denge sağlamasını gerektirir (22). Dunn, refahın birden fazla boyutu

olduğuna inanıyor, ancak tam refahın ancak tüm bu formlar eşit ölçüde birleştirildiğinde mümkün olduğunu söylüyor. Bunlar çevresel refah, fiziksel refah ve ruhsal refahdır (22). Dunn, "çevrenin sizi dolu dolu bir yaşam sürmeye teşvik etmesi gerektiğine" ve "hem beden hem de zihnin aktif olması gerektiğine" inanmaktadır (22). Dunn ayrıca, psikolojik danışmanların, bir bireyin yüksek düzeyde esenlik elde etme yolculuğunda benzersiz hususlar olduğuna dikkat çekiyor (21). Dunn'a (1961) göre mutluluk bir varoluş biçimidir, yaşamı deneyimlemek için en iyi fırsatı sunabilir ve aynı zamanda kendine ve başkalarına en yararlı olanı algılamanın bir yoludur. Dr. Donald Ardell, esenlik hareketini ileriye taşıyan başka bir kişidir. İlk kitabı "High Levels of Happiness: Doctors, Medicine and Alternatives to Disease" 1977 de yayınlanmıştır ve yeniden 1986 da yazılmıştır. Bu kitabım Amerikan halkı üzerinde büyük bir etkisi oldu, profesyoneller ve sıradan insanlar tarafından okunmuştur (22).

Ardell, refahı "fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığı iyileştirmeye yönelik bilinçli ve kararlı bir yaklaşım" olarak tanımlamaktadır. Teorisine göre "sağlık her zaman değişiyor." Sağlıklı bir yaşam tarzını sürdüren bir kişi, hastalanma şansını büyük ölçüde azaltır ve tamamen iyi olma şansını artırır ve yaşam zevkinizin en yüksek potansiyelini gerçekleştirebilirsiniz. " (23). Ardell, mutluluk egzersizinin doğasını ve çevresini belirleyen önemli faktör olarak on faktör belirlenmiştir. Bu faktörler, sağlıklı yaşam semineri katılımcılarının ve tıp uzmanlarının görüşlerine göre sıralanmıştır. Bu etkenler Şekil. 2 de belirtilmiştir.

Tablo 1. Esenlik Hareketini Şekillendiren Etkenler

Çığır Açan Çalışmalar	Sağlığı etkileyen hayat tarzı ve çevresel faktörleri ortaya seren yayınlar.
Maliyet Krizi	Sağlık bakımının yükselen fiyatları.
Kamuoyu Bilinci	Medyada sağlık bilgilerinin patlaması.
Zihin Vücut Farkındalığı	Fiziksel sağlık kadar psikolojik sağlığa da odaklanan esenlik programları.
Korkunç Güzel Şeyler	Vietnam, sağlık alanında aşın uzmanlaşma, kalp hastalıklarının salgın seviyesinde artmış olması, ailenin ve kurumsal dinin çöküşte olması ve doktorlar gibi otorite Figürlerini sorgulamaya olan eğilim gibi hatalardan çıkanları iyi ve olumlu derslere atıfta bulunan bir tezat ifadesi.
Endüstrinin Duyarlılığı Teşvikler	Çalışanların sağlık masraflarını azaltmak amacıyla başlatılan esenlik programları.
Güçlü Bireysel Sesler	Egzersiz, fitness ve beslenme gibi konularda milyonların düşüncelerini etkileyen birçok yayın.
Diğer Hareketler	Bütüncül sağlık ve kadın hareketleri gibi esenlikle uyumlu ve esenliğin amacım destek olan hareketler.
Araştırmalar	Hayat tarzının sağlık üzerindeki etkisi hakkında giderek artan nitelik ve nicelikteki veriler.
Örgütler	Amerika Birleşik Devletleri çapında bunlardan dördü katkılarıyla öne çıkar; PCPFS, SPM, AFFDB ve YMCA.

McNeil (1998), mutluluk araştırmasının ortaya çıkışını üç ana temele bağlamıştır. Sırasıyla "(1) artan tıbbi maliyetler, (2) tıbbi ilerleme (3) hareketsizlik"dir. Mc Neil'in tanımına göre, "20. yüzyılın ilk yarısında tıbbın gelişmesiyle birlikte çözüm, zamanın en tehlikeli bulaşıcı hastalıklarını keşfetmek ve bunlardan ölümleri önleme düşüncesidir. Ancak teknolojinin sürekli gelişmesiyle birlikte bireylerin yaşamları giderek daha hareketsiz hale gelmiş, işlenmiş gıdalar, işlenmiş gıdalar fazla tüketilmeye başlanmış ve hayat daha stresli hale gelmiştir (23). İnsan yaşamındaki bu gelişmeler yeni bir nesil yaratmakta olmasına rağmen kanser, obezite, kalp-damar hastalıkları ve inme yeniçağda ölüm ve hastalıkların önde gelen sebepleri arasında yer alıyor. McNeil bu tarihsel değişim aşamalarının çalışma alanına olan tepkisi ise "artan

sağlık masrafları ve azalan verimlilik sebebiyle şirket ve kurumlar, çalışanlarının esenlik seviyelerini artırmak için esenlik programları geliştirmişlerdir. Böylece çalışanlarının hayat tarzlarından dolayı oluşan sağlık problemleri azaltılmış ve sağlık masrafları da düşürülmüştür” ifadesiyle belirtmektedir (23).

Esenlik kavramının öncülerinden bir diğeri de Bill Hettler’dir. “Hettler esenlik alanındaki çalışmalarına Wiscousin Üniversitesinde başlamıştır. Amacı “esen” bir kampus yaratmaktır. Sağlık servisi ve hayat tarzı programı yöneticisi olarak bir “Hayat Tarzı Değerlendirme Anketi” (Lifestyle assessment questionire- LAQ) oluşturmuştur. Daha sonra “LAQ”, “TESTWELL” olarak yeniden tasarlanmıştır. “TESTWELL”, kişisel veya kurumsal kullanım için elverişli olan bir esenlik değerlendirme yöntemidir (104). Hettler (2004) mutluluğu; " Kişinin gerçekleştirdiği olumlu bir süreçtir. Bireyin daha başarılı bir şekilde hayatta kalmak için gerekli seçimler yapmasıdır. Dolayısıyla bireyler kendi sağlıklarından sorumludur ”(23) Hettler bu tanımda sorumluluk kavramına özel bir önem vermiştir. Esenliği altı boyutlu bir modelleme ile ele alan Hettler’e göre, Bunlar; “sosyal boyut, mesleki boyut, manevi boyut, fiziksel boyut, entelektüel boyut ve duygusal boyut”u içermektedir (21).

Hettler (2004) ayrıca, tıp endüstrisi tarafından sağlanan sağlık olanaklarının, kişinin kendi sağlığına dikkat etmesi, teşvik eden sağlık tanıtım etkinlikleri ve sunulacak eğitsel imkânlarla ile daha da geliştirilebileceğini vurgulamıştır (24).

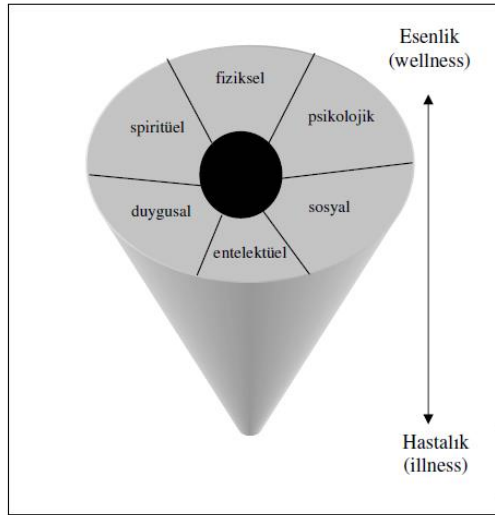
Dr. Robert Allen (2001) sistematik bir yaklaşım olan “Lifegain” modelini geliştirmiştir İnsanların sağlıklarını iyileştirmek için yaşam tarzlarını değiştirmelerine ve yaşam tarzlarını şekillendiren kültürlerin daha fazla farkına varmalarına yardımcı olan sistematik bir yaklaşımdır. Allen, yaşadığımız kültürün bir anti esenlik ve bir anti sağlık kültürü olduğunu ve bizi sağlıksız besinler seçmeye, kilo almaya, yüksek stresle ve egzersiz yapmamaya teşvik ettiğine inanmaktadır. Ona göre hayat tarzı, bireysel davranış ve toplumsallaşmanın birleşimidir. Bu durumda

Allen'e (2001) göre, "esenliği, tıbbi olanakların kullanımı; tütün, alkol ve uyuşturucu kullanımından uzak durma; doğru beslenme ve kilo kontrolü; fiziksel egzersiz; stres ve stres yönetimi; insan ilişkileri, kişisel gelişim ve topluluğa karışmak" oluşturur (22). Sweeney ve Myers (2000) "mutluluk çarkı" dedikleri bir model geliştirdiler. Bu modele göre insanların günlük yaşamlarında karşılaştıkları temel sorunlardan biri, yaşam sürecine kapılıp birçok temel ihtiyaç ve görevi görmezden gelmeleridir. Göz ardı edilen görevler genellikle yakın gelecekte sorun yaratmasa da orta ve uzun vadede ortaya çıkacaktır. Örneğin beslenmesine dikkat etmeyen kişiler, soruna odaklandıklarında bir süre sonra kilo aldıklarını fark edebilirler. Aynı şekilde düzensiz egzersiz yapan başka bir kişi de bu eksikliği doktor tavsiyesi altında ve sağlık sorunları ile karşılaştıktan birkaç yıl sonra fark edebilir. Bu bağlamda fitness çarkı genel bir şekilde yaşam kalitesini yükselten noktalara dikkat edilmesi önerilir. Çarkın en önemli yönü, herkese kendi hayatlarını sistematik olarak değerlendirme fırsatı sağlamasıdır (24). Bazı araştırmacılar, esenliği "zihni, bedeni ve ruhu kapsayan, insan işleyişini en üst düzeye çıkarma sürecinin modern bir tanımı" olarak tanımladılar (20). Greenberg (1985) sağlık, esenlik ve gelişmiş esenlik olmak üzere iki terimi birbirinden ayırmıştır. Sağlığın toplumun, psikolojinin, duygunun ve bedeninin bağımsız bir parçası olduğuna inanmaktadır. Mutluluk, her bileşen diğer tüm bileşenlere bağlıdır ve bu bütün bileşenleri eksiksiz bir şekilde birleştirir. Greenberg, bu kombinasyonların bileşenleri birbiriyle dengelendiğinde yüksek düzeyde mutluluk elde edilebileceğini açıklamıştır. Bu nedenle, bu bileşenlerden birini iyileştirirken, dengeyi sağlamak için diğer bileşenlerin iyileştirilmesi gerekmektedir (23).

1.1.2. Esenliğin Boyutları

Dunn (1961), mutluluğun çok boyutlu yapısına dikkat çekmiş ve mutluluğu "kapsamlı bir yaklaşım" (model) olarak tanımlamıştır. Bu durumda teorisyenler, çevresel, sosyal, profesyonel, entelektüel, fiziksel, zihinsel,

duygusal ve ruhsal dahil olmak üzere mutluluğun çeşitli yönlerini tanımlamışlardır (22). Adams vd. esenliği "insanın fiziksel, ruhsal, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel gelişimini tutarlı ve dengeli hale getirebilen bir yaşam biçimi" olarak tanımlamaktadır (22). Entegre sistem ve çok boyutlu ana sınırlar dikkate alınarak, mevcut refah modeliyle uyumlu bir refah modeli oluşturulmuştur. Adams (1997) ve arkadaşları (Şekil 3), algılanan mutluluk ölçeğine dahil etmek üzere altı farklı boyut seçmiştir ve her boyut deneysel olarak kanıtlanmış özelliklerine dayandırılmıştır (25).



Şekil 2. Adams ve arkş. Esenlik Modeli

1.1.2.1. Fiziksel Esenlik

Fiziksel sağlığa ilişkin olumlu algılar ve ihtiyaçlar "fiziksel esenlik" olarak tanımlanmaktadır (15). Bu alanda birçok çalışma yapılmıştır. Örneğin, Mossey ve Shapiro (1982) diğer tarafsız verilerle birlikte kullanıldığında, algılanan esenlik ölçümlerinin hastanın genel durumu hakkında daha doğru bir yorum sağlayabileceğini iddia etmektedir (26). Mossey ve Shapiro (1982), esenlik algısına ilişkin ilk çalışmalarında, kendi sağlık durumlarını değerlendiren bireylerin mortalite üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışma 3128 Kanadalı yetişkin üzerinde gerçekleştirilmiştir, katılımcıların sağlıklarına ilişkin

algılarını ölçtü, nesnel sağlık boyutlarını kaydetti ve bu değerler ile ölüm oranı arasındaki ilişki incelenmiştir (26). Çalışmanın sonucunda araştırmacılar, ölüm oranının; ileri yaş, kötü sağlık algısı, kötü objektif sağlık hali ve düzensiz yaşam tatmini parametreleriyle ilişkili olduğu kanısına varmışlardır. Araştırmacıların belirledikleri bir diğer önemli nokta ise, kişilerin objektif sağlık halleri değişkenlik gösterse de, sağlıkla alakalı algılarının değişmediğidir (26). Araştırmanın ilginç sonuçları şu şekilde belirtilmiştir:

-Olumsuz sağlık bilgisi olan kişilerin ölüm oranı, sağlık hakkında iyi bilgiye sahip olanların üç katıdır.

-Analizde kullanılan tüm parametreler karşılaştırıldığında, mortaliteyi belirlemeye yönelik parametreler arasında sadece "ileri yaş" ın "sağlık algısında" daha etkili olduğu görülmüştür (27). Shapiro ve Mossey (1982) çalışmanın sonuçlarıyla alakalı çeşitli açıklamalarda bulunmuşlardır:

- Sağlık algısından çok sağlıklı yaşamla ilgili pozitif alışkanlıkların mortalite üzerine etkili olmuş olması muhtemeldir.
- Pozitif sağlık algısının bağışıklık sistemini kuvvetlendirici etkisi olabilir (27).
- Olumlu sağlık algısının bağışıklığı artırdığı iddiası başka araştırmacılar ile de desteklenmektedir (26).

Fiziksel esenlik algısı yüksek olan kişiler;

- Fiziksel açıdan sağlıklı olmayı gerektiren gündelik aktiviteleri daha tecrübe ile gerçekleştirebilirler.
- Sigara içmek ya da egzersiz yapmak gibi davranışlar hakkında daha sağlıklı kararlar verebilirler.
- Fiziksel olarak kendilerini daha sağlıklı hissederler.
- Kendi fiziksel algıları ile ilgili daha pozitif bir imaja sahiptirler (28).

1.1.2.2. Spritüel (Manevi) Esenlik

Spritüel (manevi) esenlik; birleştirici bir güce duyulan inanç, zihin ve beden kuvveti, yaşamın amacı ve anlamı konusundaki farkındalık hali gibi değişik şekillerde tanımlanmıştır. Bilhassa sonuncu betimleme algısal ölçütleri de kapsadığından en çok kabul gören ve “olumlu sağlık durumu” ve “iyilik hali” ile alaka kurulabilen tanım olmuştur (27).

Ellison ve Paloutzian (1982) spiritüel iyi oluşu belirlemek için bir skala geliştirmişlerdir “Spirüel İyi Oluş Skalası” (Spritual Well-Being -SWB); bu skalanın alt gruplarından biri olan “Varoluşçu İyi Oluş Skalası” (Existental Well-Being- EWB) yaşamın gayesinin inşasını sorgulamaktadır. Bu hususta yapılan çalışmalarda saptanmıştır ki, EWB ile ölçülen “bireylerde yaşamın anlamının inşası”, “yalnızlık hissi” ve “depresyonla” negatif, buna karşılık “özsaygı”, “aile ile bir arada olma”, “sosyal beceriler” gibi özelliklerle ise pozitif korelasyon göstermektedir (27).

Koenig (1995) tarafından yapılan başka bir çalışmada fiziksel sağlık ve maneviyat ile akıl sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen yayınlar incelenmiştir. Manevi tarafı baskın olan kişilerin hayata karşı daha iyimser oldukları, daha az depresif belirtiler gösterdikleri, intihar eğilimlerinin daha az olduğu görülmüştür (29).

Maneviyat, nesnel ve makul kuralların yanı sıra, hastalık sonrası alternatif bir iyileşme yöntemi olan evrenin birliğine güvenmek ve acı verici deneyime rağmen kendini iyi hissetmek olarak da görülmektedir. Manevi esenlik sahibi kişi; 1) uyum içinde yaşama ilkesini kabul etmiştir. 2) Hayatı kariyere ve amaca bağlıdır. 3) Etik davranışa karşı duyarlılığa sahiptir. 4) Yaşamın anlamını görmektedir (30).

1.1.2.3. Psikolojik Esenlik

Psikolojik esenlik tanımı ile alakalı bazı yorumlar yapılmıştır. Bu ifade temelde psikolojideki "iyimser önyargı" tanımından türetilmiştir (27). Bu kaynağa dayanarak psikolojik esenlik; kişinin yaşamda ortaya çıkan bütün koşul ve olaylar kendisi için olumlu olacağına ilişkin algısı, şeklinde belirtilebilir (31). İyimserliğin karşısındaki kişilik yapısı karamsarlıktır. Kötümser kişilik yapısı, yaşamın kişilik özellikleriyle aynıdır. Araştırmalar, karamsar kişilik yapısının 45 yaşından sonra

zamanla kötüleşecek olan depresyon, düşük üretkenlik ve sağlık koşulları gibi sorunlarla yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (27). Fakat bunun tersi de doğru mu? İyimser kişilik özellikleri daha iyi sağlıkla bağlantılı mı? Carver ve Scheier tarafından 1985 yılında yapılan bir çalışmada, "yaşam yönelim testi" ile ölçülen iyimserliğin, bireylerin çeşitli fiziksel semptomlarıyla ters orantılı olduğu bulunmuştur cevabını bulmuştur (115). Ancak iyimser kişilerin postoperatif halsizlik dönemini atlama ve koroner arter baypas ameliyatı sonrası daha başarılı bir hayat yaşama olasılıkları daha yüksektir (27).

Benzer şekilde, iyimserliğin stres bulguları, negatif düşünce ve endişe hali ile; zorluklarla baş edebilme, genel olarak iyi olma, mutluluk gibi özelliklerle ise pozitif korelasyon gösterdiği ortaya çıkmıştır (27).

Pozitif yaşam algısı yüksek olan kişilerin;

- daha fazla tutarlı
- daha fazla esnek
- daha fazla iyimser
- yaşam sürecinde otokontrol hissine sahip (28).

1.1.2.4. Sosyal Esenlik

"Sosyal esenlik" bir kişinin bir talebi olduğu sürece ailesinden, yakın çevresinden ve arkadaşlarından gerekli desteği alabileceği anlamına gelir (28). Sosyal yardım araştırmasında sosyal destek ön plana çıkmaktadır. Sosyal desteğin çeşitli tanımları belirtilmiş olsa da, en çok kabul gören tanım şudur: "İnsanlar çevrelerindeki insanların sevgilerini, ilgilerini, saygılarını hissedeceklerine değer vereceklerine, karşılıklı iletişime ve yükümlülüklerin düzenine ait olma hissine sahip olacağına inanmaktadır" (15). Fiziksel sağlık ve sosyal ilişkiler arasındaki ilişki sürekli olarak incelenmiştir. Araştırmalar, sosyal desteğin mutluluk üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir (33). Sosyal desteğin fiziksel iyilik hali, psikolojik tatmini duygusu ve pozitif yaşam ile; psikiyatri ve stres bulguları ile negatif korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır.

Kişinin çevresindeki kişilerden alabildiği sosyal destek ile mortalite ve morbidite ilişkisini araştıran birçok çalışma yapılmıştır. Bütün diğer risk faktörleri stabil tutulduğunda, sosyal desteği yüksek olan erkeklerin mortalite oranlarının daha düşük, kalp damar sistemiyle ilişkili hastalıklara daha az yakalandıkları görülmüştür.

Kadınlar için de aynı sonucu doğrulayan araştırmalar yayınlanmıştır fakat bunun aksini iddia eden çalışmalar da vardır. Bu nedenle kadınlar hakkında ortak bir yargıya varmak imkânsızdır. Araştırmacılar sağlık ile sosyal destek arasında dört şekilde tanımlamışlardır. İlki, tatmin edici bir sosyal destek duygusuna sahip olmak, kişisel sağlığı olumlu bir şekilde etkileyen en önemli etkenlerdendir. İnsanlar gerektiğinde yeterli desteği bulabileceklerini düşünürler ki bu da kişinin sosyal çevrelerinde ne kadar kabul edildiğini, saygı duyulduğunu ve sahiplenildiğini gösterir. İkincisi sosyal desteğin kalitesi nicelikten daha önemlidir. Üçüncüsü; aile ve arkadaşlar tarafından sağlanan desteğin önemi yerden yere değiştiği için desteğe ihtiyaç vardır. Dördüncü olarak; bu destek karşılıklı ise iyi ve sağlıklı bir ilişki vardır (27).

1.1.2.5. Duygusal Esenlik

Dintiman ve Greenberg (2004) duygusal mutluluğu, hayatta karşılaşılan çeşitli durumlarda kişinin duygularını kontrol edebilmesi olarak tanımlıyor. Duygusal mutluluk, tüm insan duygularını ifade etme ve hissetme yeteneğidir (35). Kendine güven, duygusal iyilik halinin en belirgin bileşeni ve genel olarak iyilik halinin belirleyicisidir (15). Kendi kimliğinin tam olarak farkında olan kişilerin özgüvenleri yüksektir. Benlik saygısı yüksek kişiler, kimliklerini korumak ve geliştirmek için karşılaştıkları olay ve durumları analiz etme yeteneğine sahiptir (27). Yüksek esenlik algısına sahip olan insanların kişilik özellikleri; 1) Başkalarının onayı ve inancı olmadan hareket etme yeteneği; 2) Kişinin öz kimliğini net bir şekilde anlaması; 3) Öz yeterlik ve öz-tatmin; 4) Tam anlamıyla özgüvene sahip olmaktır (28).

1.1.2.6. Entelektüel Esenlik

Temel olarak, entelektüel esenlik bir merak durumu ve güçlü bir öğrenme arzudur. Fırsatların ortaya çıkmasına izin vermek planlama, problem çözmeyi ve strateji geliştirmeyi gerektirir. Adams ve ark.(1997) araştırmalarına bakıldığında, optimal aktivite seviyesinin hissettiği iç enerjiye entelektüel mutluluk deniliyor, bu da kişinin hayatını entelektüel olarak canlandırabilir. Bu tanıma destek olarak iki farklı görüş sorgulanmıştır. Birincisi; araştırmacılar, aşırı zihinsel aşırı yüklenme ve yetersiz entelektüel faaliyetin, insan sağlığını olumsuz etkileyerek stres oluşturabileceğini o belirtmişlerdir. Yeterli miktarda entelektüel uyarmanın optimal olduğu sonucuna varılmıştır. Asıl sorun, entelektüel uyarımın aşırı / azının nasıl ölçüleceğidir. Kişisel farklılıklar ve çevre entelektüel uyarım kavramının net bir tanımını yapmayı zorlaştırdığı için, sorun izafi bir tanım benimsenerek çözülebilir. Bu durumda araştırmacılar, aşırı veya yetersiz entelektüel uyarım tanımını insan algısına bırakma yöntemini kabul etmişlerdir. Bir diğer entelektüel esenlik tanımı, insanları entelektüel olarak teşvik eden ve zenginleştiren faaliyetlere katılmayı içermektedir. Stevens ve Shihaf (1993) tarafından yapılan bir çalışmada, farklı huzurevlerinde kalan 80 yaşlı insan üzerinde, huzurevinde aktif olarak iletişim kuranları çok daha düşük depresyon semptomları ve can sıkıntısı yaşadıkları görülmüştür. Kolanowski ve Gunter (1985) tarafından yapılan çalışmada mesleki emekli kadınlar incelenmiş ve hangi davranış kalıplarının fiziksel ve zihinsel sağlığa yol açtığını bulmaya çalışılmıştır. En önemli faktörlerin fiziksel aktivite ve hedef belirleme, zihinsel aktivite ve sosyal ilişkiler olduğu sonucuna varmışlardır (27).

1.1.3. Esenlik Modelleri

Esenliğe ilişkin bir çok boyutlu modeller geliştirilmiştir. Bunlardan başlıcaları; Hettler'in "Çok Boyutlu Modeli" (1984), Crose ve arkadaşlarının "Entegre Sistem Modeli" (1992), Greenberg'in "Beş Boyutlu Mutluluk Modeli" (1985), Chandler ve arkadaşlarının "Mental

Well-Being Model" (1992), Eberst "Sağlık Küpü Modeli " (1984), Whitmer ve Sweeney (1992) tarafından ortaya çıkarılan “Genel Esenlik ve Koruma Modeli”, en son olarak Adams, Bezner ve Steinhardt'ın “Algılanan Esenlik Modeli” dir. Bu modeller beraber ele alındığında hepsinin benzer kavram ve boyutları içerdiği görülmektedir (15,32).

1.1.3.1. Hettler'in Çok Boyutlu Modeli

En ünlü esenlik modeli, Hettler'in çok boyutlu modelidir. Bu çok boyutlu modelin amacı, bireylerin yaşam tarzı seçimlerini iyileştirmek için hak ettikleri davranışları edinmelerine yardımcı olmaktır (37). Bu model, yaşamın fiziksel, sosyal, ruhsal, duygusal, entelektüel ve mesleki yönlerini içerir. Duygusal boyut; kendi duygularınızı kabul etme, iyi hissetme, duyguları yönetme ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme becerisidir. Entelektüel boyut; bir kişinin bilgi tabanını genişletmek, yeteneklerini geliştirmek için çabalamak ve yeniliğe açık olmak gibi konuları ele alır. Mesleki boyut; kişisel tatmini arttırmak ve toplumun genel refahını desteklemek için kişinin kendi çıkarına uygun bir kariyer kurmasına rehberlik eder. Fiziksel boyut; beslenme, insanın bakım alışkanlıkları, ilaç kullanımı, tıbbi sistemin doğru kullanımı ve fiziksel egzersiz gibi konuları içerir. Sosyal boyut; tüm topluluk içindeki aile, arkadaşlar ve ilişkilerle ilgilenir. Son olarak tinsel boyut bulunmaktadır vardır; odaklandığı temalar doğaya saygı, takdir, yaşamın anlamı ve amacı, kişisel değer ve inançlara dayalı faaliyetlerdir (19). Bu altı boyutun tanımları birbirinden farklı olsa da birbirleriyle etkileşim halindedirler. En iyi mutluluğu elde etmek için bu altı boyutun uygun dengesini korumak önemlidir. Herhangi bir boyutta mutluluğa ulaşmak, diğer boyutlardaki mutluluk seviyesini artırır (15).

1.1.3.2. Crose ve Arkadaşlarının Entegre Sistemler Modeli (1992)

Hettler'in çok boyutlu modeline dayanılarak, Entegre sistem modeli oluşturulmuş olup mutluluğun tanımını ve altı boyutunu kabul

etmektedir. Bu modelde tüm boyutlar kendi içinde bir bütün olarak kavramsallaştırılmakta ve diğer boyutlarla etkileşimde iken sisteme katkıları da kavramsallaştırılmaktadır (37). Entegre sistem modelindeki hangi faktörlerin daha yüksek mutluluk seviyelerine yol açtığını anlamak için modelin ana ilkelerini anlamak gerekir. İlk prensip, sağlığın bedeni, zihni ve ruhu kapsayan bir kavram olmasıdır. İkincisi mutluluk, her boyutun üst ve alt sınırlarının davranışsal, kültürel ve biyolojik faktörlerle belirlendiği dinamik bir ifadedir. Üçüncü ilke; mutluluk hayatın her alanında kendisini düzenlemesidir. Üretim süresince her boyut için harcanan enerji bağımsız olmasına rağmen, sistem boyut içi dengeyi sağlamak için hala çalışmaktadır. Yaşam boyutları arasındaki etkileşim ve denge, tüm sistemin normal şekilde çalışmasını sağlar (15).

Bu modele göre mutluluğun iki önemli bileşeni vardır. Birincisi, bir bireyin hayatın her alanında rol oynayan bir birey olarak algıladığı mutluluk derecesidir (Adams ve arkadaşlarının "algılanan esenlik" modelinde daha sonra "büyüklük" olarak tanımlanır). Büyüklük sadece bireysel boyutlarla ilgili bir kavramdır ve boyutlar arasındaki etkileşimle ilgilenmez. İkinci bileşen ise bireyin bu altı boyutun hepsine eşit düzeyde varılabildiğini algılama derecesini ortaya koymaktadır. Denge durumu, yaşamın çeşitli boyutları birbirinden farklı olsa da, boyutlar arasındaki karşılıklı etkiyi genel düzenin bir parçası olarak görür. Yani bireyler herhangi bir şekilde faaliyetlerini artırdıklarında bu durum diğer yönleri de olumlu yönde etkileyecektir. Dolayısıyla entegre sistem modeline göre; birey, eylemlilik yeteneğini algıladığında ve yaşamın bu altı boyutu arasında bir denge olduğunu hissettiğinde daha yüksek bir esenlik duygusuna ulaşır (38). Bununla birlikte, bu modele ait dezavantajlar da vardır. Bu altı boyutun her birinin, tüm bireyler için en yüksek düzeyde mutluluğu elde etmek için eşit şekilde önemli olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden bu model büyük oranda kişiselleştirilmiş esenlik aşamasıyla çalışmaktadır (39).

1.1.3.3. Greenberg'in Beş Boyutlu Esenlik Modeli (1985)

Greenberg'in beş boyutlu mutluluk modelinin en önemli özelliği esenlik ve sağlık tanımlarının birbirinden ayırmasıdır. Greenberg, sağlığı beş farklı şekilde (fiziksel, duygusal, sosyal, ruhsal ve tinsel) incelenebilen bir kavram olarak tanımlamıştır. Sağlık, her boyuta özeldir ve boyutlar arasındaki etkileşimde dikkate alınmaz. Bununla birlikte, en iyi mutluluk duygusunu elde etmek için karşılıklı denge ve etkileşimin beş boyutu gerekmektedir (20). "Greenberg ve Dintiman, bu beş sağlık faktörünün dengelenmesi gerektiğini özellikle vurgulamıştır. Bu bileşenlerden bir veya birkaçına diğerlerinin pahasına çok fazla önem verildiğinde, daire mecazi olarak asimetrik bir şekil alır ve bu daireyi hayat yolunun çarkı olarak düşünürsek, çark tökezler (117). Akıl sağlığı, doğa, bilim yasaları veya doğüstü güçler gibi birleştirici bir güce olan inanç olarak tanımlanmıştır (34).

Bu modele göre sağlık bireysel boyutlara yoğunlaşmaktadır. Ancak esenlik, karşılıklı etki ve bu boyutlar arasındaki denge ile ilgilidir. Bu dengeleme süreci, yaşam dengesinin önemine işaret eder ve daha mutlu bir his yaratır. Bununla birlikte, denge sürecinin daha yüksek esenliğe yol açtığına dair ampirik bir kanıt yoktur (15).

1.1.3.4. Chandler ve Ark. Tinsel Esenlik Modeli (1992)

Tinsel esenlik modelinin odak noktası, genel esenlik yaratmada en önemli faktör olan manevi işlemdir. Tinsel boyut; bu modelde diğer beş boyuta hakimdir. Chandler ve ark. (1992) tinselliği; bir bireyin yeteneğinin gerçekleşmesi, daha fazla bilgi ve sevgi ile var olan pozisyonunun üstesinden gelme eğilimi olarak tanımlamışlardır. Diğer beş boyuta ilişkin tanımları Hettler ile aynıdır. Tinsel esenlik modeli en önemli faktördür ve bireyin manevi boyutta ulaştığı denge seviyesinin optimal esenliğini oluşturur. Manevi bir bakış açısıyla, model sağlığın sürekliliğini pozitif yönde sağlamaya yöneliktir (15).

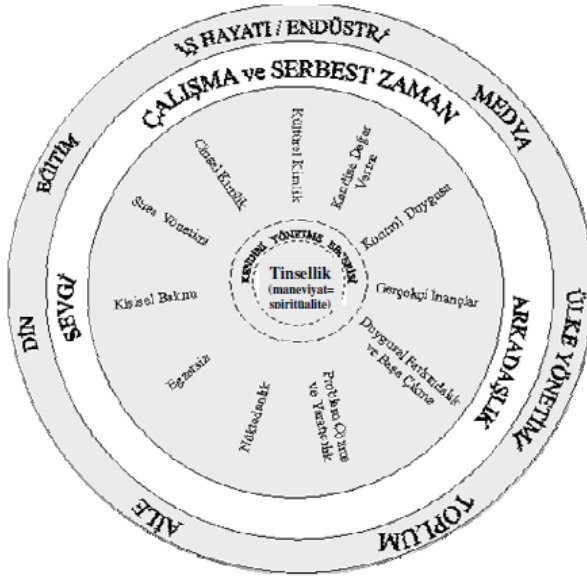
1.1.3.5. Eberst'in Sağlık Küpü Modeli (1984)

Bu model, sağlık eğitimcilerinin öğrencilerin genel sağlık anlayışını geliştirmelerine olanak tanıyacak şekilde tasarlanmıştır. Model, altı boyutlu karmaşık etkileşimli bir düzen olarak oluşturulmuştur. Modelde, yaşamın altı boyutu birbirini etkiler ve değiştirir. Esenlik ve optimal sağlığı elde etmek için bireyler, zihinsel, duygusal, ruhsal, fiziksel, sosyal ve mesleki yönler dahil olmak üzere yaşamlarını etkili bir şekilde dengelemeye çalışır. Eberst, bu etkili dengeleme sürecini "sinerjik etki" olarak tanımlamıştır (15). Sağlık küpü modelinde duygusal boyut, benlik saygısı, kendini tanıma ve empati v.b beynin sağ tarafı olarak tanımlanır. Zihinsel boyut; entelektüalizm, cinsellik, mukavemet edebilme gücü ve karar verebilme yeteneği olarak belirtilirken, fitness aktivitesi, fiziksel boyut, beslenme tarzı ve biyolojik özellikleri içermektedir. Sosyal boyut bireyin ilişkilerini, arkadaş çevresini ve sosyal bağlantılarını kapsar. Tinsel boyut, bireyin güven duygusu, yaşam enerjisi, ahlaki ilkeler, yaratıcılık ve hayatta kalma içgüdüsünden oluşmaktadır (34). Bu model, bireylere yaşam kararları hakkında genel fikirler sağlar. Chandler ve arkadaşlarının çalıştığı gibi Eberst'in modelinde de, tinsel boyut başlı başına bir ehemmiyete sahiptir. Optimal fonksiyon, kişinin bu altı boyut arasındaki önceliklerine bağlıdır. Bu modelin diğer bir özel tarafı, bütünsel sağlığa getirdiği karmaşık bakış açısıdır. "Rubik küpü" kavramsallaştırması özellikle modelin karmaşıklığına vurgu yapmak ve onu sağlık eğitimcileri ve öğrenciler tarafından anlaşılabilir yapmak gayesiyle yapılmıştır (15).

1.1.3.6. Esenlik için Bütünsel Model (Esenlik Çarkı)

Sweeney ve Whitmer tarafından korunma ve esenlik için bütünsel model, Adlerian felsefesi üzerine temellendirilmiştir (24). Adler kişiliği; birbirinden farklı parçalar olarak görmeyip kişiliğin birliği ve bütünlüğü düşüncesi üzerinde durmuştur (40).

Modelin amacı, tam anlamıyla bir sağlık bakış açısından bakıldığında sağlıklı bir bireyin yaşamı süresince geliştirdiği özelliklerini isimlendirmektir. Bu model diğer esenlik modelleriyle benzerlik göstermesine rağmen, bu modelin daha farklıdır (30).



Şekil 3. Esenlik Çarkı Modeli

Modelin temelinde beş ana yaşam görevi yer almaktadır. Bunlar: arkadaşlık, maneviyat, sevgi, çalışma ve kendini yönetme yeteneğidir (41). Bu yaşamsal vazifeler diğer esenlik modellerindeki yaşam boyutlarıyla aynıdır. Çarkın çevresinde yaşamdaki önem derecesine göre sıralanmış üç bölüm bulunur.

En önemlisi, bu figüratif çarkın merkez kısmıdır. İkinci önemli kısım, çarkın etrafındaki ikinci sıra, en az önemli kısım ise en dıştaki sıradır (15). Manevi görevi temsil eden kısım, çarkın orta kısmıdır. Bunlar; hedef sahibi olmak, iç yaşam, iyimserlik ve değerlere sahip olmaktır. Çarkın etrafındaki ikinci önemli görev "kendini yönlendirme" dir. Bu görevin duygusal bileşenleri ve fiziksel entelektüeli vardır. Üçüncü bölüm ise diğer hayati görevler olan arkadaşlık, sevgi ve çalışma

içerir (24). Ayrıca bu model, yukarıdaki beş önemli görev ile din, aile, eğitim, medya, toplum, hükümet ve iş hayatının temel canlılığı arasındaki ilişkiyi de tanımlamaktadır (15).

1.1.3.7. Algılanan Esenlik Modeli

“Algılanan İyi Oluş Modeli”, Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından optimal iyi oluşa ulaşmak için bütünsel bir yaklaşımı kavramsallaştırma çabasıyla geliştirilmiştir. Model ilk kez bir tez çalışmasıyla ortaya çıkmış ve daha sonra basılı yayın statüsü kazanmıştır (25). Adams et al. Refahı “insan varlığının fiziksel, ruhsal, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişimine izin veren bir yaşam biçimi” olarak tanımlarlar (27). Mevcut iyi oluş modelleri ile düzenli olarak algılanan iyi oluş modeli de çok boyutlu ve bütünlük sistemlerin ana hatları dikkate alınarak oluşturulmaktadır. Algılanan iyilik hali modeli, zihinsel, ruhsal ve bedensel yapıyı ilgilendiren altı ana yaşamsal boyutta düzenli ve dengeli büyümeye dayanmaktadır. Modele göre optimal iyilik, fiziksel, duygusal, psikolojik, entelektüel, ruhsal ve sosyal yaşam boyutlarında birbirleriyle eş değer ve dengeli bir şekilde gerçekleştirilen etkinlikler sonucunda ortaya çıkabilir. fiziksel boyut; duygusal boyut, kişinin fiziksel sağlığına ilişkin olumlu algı ve beklentilerini ifade ederken; kişinin kendine güvenini, psikolojik boyutunu temsil eder; Bireyin iyimserliği ve hayata dair olumlu beklentileri. Hayatın anlamına ilişkin olumlu algılar ve bir amaç ile yaşama çabası manevi boyutu oluşturur. Sosyal boyut; bireyin sosyal hayatta destek bulduğu ve gerektiğinde pekiştireç veren bir kimlik olduğu algısıdır. Ek olarak, entelektüel boyut; Zihinsel etkinliği uyaracak aşamada optimal entelektüel aktiviteye sahip olmak olarak tanımlanabilir. Bu model için seçilen altı boyut, ruh, beden ve zihni bir arada ele alan bütüncül yaklaşımla uyumludur (27).

Algılanan İyi Oluş Modeli bütünlük düzen mantalitesi ile çalışır. Adams et al. (1997) algılanan iyi oluşu bütüncül bir temel olarak kavramsallaştırmıştır. Altı boyut olmasına rağmen, bu model bunları tüm

işletim sistemi içinde birbiriyle ilişkili, etkileşimli ve birleşik olacak şekilde seçer (25).

Entegre sistem yaklaşımı, bir bireyin yaşamının boyutlarını ve bu boyutlar arasında gerçekleştirdiği işlevleri vurgular. Adams ve diğerleri, her boyuttaki önemli etkinlikleri "ölçek" ve boyutlar arasındaki etkileşimi "denge" olarak adlandırmaktadır. Kişisel boyut ve bu boyutlar arasındaki denge, genel esenliğe katkıda bulunur. Model, sağlığın tüm yönlerine eşit olarak katılan bir kişinin daha sağlıklı yaşam enerjisine sahip olacağı hipotezine dayanmaktadır. Bu nedenle denge, genel iyilik hallerine katkıda bulunur (28). Algılanan esenlik modelinin bir diğer özelliği de davranıştan çok mutluluk algısına odaklanmasıdır. Adams ve arkadaşları, algılanan sağlık modelini geliştirme nedenlerine dikkat çekmişlerdir. Buna göre, kişisel algılar çok önemlidir çünkü hastalık veya iyilik halinin bariz belirtilerini öngörebilirler, böylece zamanında müdahale veya devam eden sağlık için kanıt sağlayabilirler. Esenlik ile ilgili literatürdeki diğer yazarlar da zihinsel ve fiziksel sağlıkla ilgili algıların etkisine dikkat çekmektedir. Örneğin, Whitmer ve Sweeney "değer duygusu, kontrol duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık ve başa çıkma, problem çözme yeteneği, yaratıcılık, mizah, yeme alışkanlıkları, egzersiz, öz bakım, stres yönetimi, cinsel kimlik ve kültürel kimlik "(41) Bu değişkenlerin mutluluğu artırmaya yardımcı olduğuna inanırlar. Scheier ve Carver tarafından yapılan başka bir araştırmaya göre, "iyimserlik", yaşam olaylarının işe yarayacağı ve genel sağlığın iyileştirilmesiyle bağlantılı olduğu algısıdır (15).

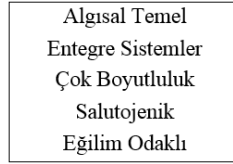
1.2. Algılanan Esenlik

Uygulamacılar ve bilim adamları insan sağlığını betimleyebildikçe ve önsevide bulunabildikçe sağlık ve esenlik algılarının ehemmiyeti önemli ölçüde artmaktadır (42). Algılanan esenlik, bireylerin kendi sağlığı hakkında sahip olduğu olumlu düşüncedir. Bu kavramsallaştırma birçok araştırmacı tarafından desteklenmekte ve algılanan iyi oluş

ölçeğinin geliştirilmesi ve yorumlanması için bir temel oluşturmaktadır (27).

3.2.1. Algılanan Esenliğin Genel Yapısı

Algılanan iyi oluş kavramı, esenliğin kuramsal inşasının literatüre dayalı beş ana unsuruna odaklanır. Bunların ilki, esenliğin algısal doğasıdır. Tüm bu bileşenler (Şekil 5) te gösterilmiştir.



Şekil 4. Algılanan Esenliğin Yapısı

1.2.1.1. Algısal Temel

Dunn (1961), “belirli bir çevredeki iyi olma deneyimi her birey için benzersizdir” ifadesiyle yaptığı iyi olma tanımında “bireysel çevre”nin yanı sıra bireyin etkileşim ve etkileşiminin öznelliğine de işaret etmiştir. Bu ortamla ilgili algılar. Bunun nedeni, iç veya dış kaynaklardan bilgi aktarımının işleyiş ve yorumlanma şeklinin kişiden kişiye büyük ölçüde değişmesidir (22).

Bu bağlamda sağlık ve iyilik hali ölçütleri sadece fizyolojik, klinik ve davranışsal değil aynı zamanda algısal unsurları da içermelidir. İyi oluşun ölçülmesine yönelik algısal yaklaşım ampirik olarak desteklenmektedir (44).

Esenlik ve sağlık üzerine yapılan sosyal destek çalışmaları, bir kişinin sağlığı üzerindeki en verimli etkinin alınan destek değil, algılanan destek olduğunu göstermiştir.

Ayrıca stres çalışmaları, bir uyarının tepki verecek gerilim üretme yeteneğinin, onu tehdit olarak algılamasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (44). Ayrıca epidemiyolojik çalışmalar, kişisel sağlık

düşüncelerinin nesnel sağlık sonuçlarının en güçlü yordayıcılarından biri olduğunu belirtmektedir (26).

1.2.1.2. Entegre Sistemler Bakış Açısı ve Çok Boyutluluk

Esenlik ölçümü, beden ve zihin arasındaki uyumu gösteren sistem teorisini takip etmelidir. Dunn (1961) boyutların karşılıklı ilişkisinin önemine dikkat çekmiş ve aynı zamanda mutluluğun “kapsamlı bir yaklaşım” olarak tanımlanmasını belirtmiştir (22). Kişisel esenlik ile ilgili karşılıklı uyum; sosyal, zihinsel, fiziksel, ruhsal, duygusal, entelektüel ve diğer esenlik alanlarında eşzamanlılığı ve çok boyutlu işlevselliği öngörür. Her boyut, modelin uygun ölçüsü ve algılanan mutluluk modelinde temsil edilmeli ve her boyut aralarındaki denge ile aynı zamanda dikkate alınmalıdır. Öte yandan, ortak bir iyi oluş modeli kültürel ve çevresel faktörleri içermeli veya bu faktörleri içeren modellerle ilişkilendirilmelidir.

1.2.1.3. Salütojenik (Sağlık Sağlayan) Oryantasyon

Antonovsky, “sağlık sağlayan” anlamına gelen “salütojenik” tabirinin yaygınlaşmasına yardımcı olmuştur. Salütojenesis kavramı, patolojiye yoğunlaşmaktan ziyade, iyi oluşa ve daha iyi sağlık faktörlere atıfta bulunur (15). Dünya Sağlık Örgütü sağlığı “eksiksiz bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluştu ve sadece hastalık ya da sakatlığın yokluğu değildir” olarak tanımlarken “salütojenesis” kavramı vurgulanmıştır. Dunn ise tanımlamasında “bireyin erişebileceği potansiyeli maksimize etmeye yönelik eylem” ifadesiyle salütojenesisini işaret etmiştir (22). Salütojenik uygulaması ve terimi bir esenlik oluşumu başlatmış ve kendi alanında daha iyi anlaşılabilir. Salütojenik felsefeye göre esenlik oluşumu esen kutbuna daha yakın bir noktada bulunurken patojenik felsefe sürecin esensizlik tarafına yakın durmaktadır. Esensizlik terimiyle esenliğin farklı tarafında olan her durum ifade edilmektedir (27).

1.2.1.4. Eğilim Odaklılık

Kişisel eğilimler, bilgilerin işlenebileceği ve yorumlanabileceği bir süzgeç görevi görür. Pek çok sağlık teorisi ve modelinde, eğilimler örtük veya açıktır. İyimserlik, karamsarlık, dayanıklılık ve kontrol merkezleri gibi yapılar üzerine yapılan araştırmalar bu görüşü desteklemektedir. Bununla birlikte, bireysel teşhise çok fazla odaklanma eğiliminin dezavantajları vardır. Algılanan refah modeli, kültürel ve çevresel koşulları açıkça içermez. Mutluluk, mutluluğu en iyi bu faktörleri göz önünde bulundurarak açıklayabilir. Bu nedenle, eğilimler bireysel sağlığı tam olarak açıklayamaz, ancak yalnızca insanların yaşam ortamını daha iyi anlamak için bilgi sağlayabilir (25).

1.3. Sporun Amacı

Vücudun zinde kalmasına yardımcı olur. Spor yapmak insanların topluma uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır. İnsanların hem psikolojik hem de bedensel yönden sağlıklı olmasını sağlamaktadır (45).

1.3.1. Kişilik Yönünden

Sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmek, vücudunuzun daha verimli çalışması için ihtiyaç duyduğu özellikleri ve alışkanlıkları geliştirmek anlamına gelir. Eğitimli bir kişi bir düşünürdür. Bu spor ve spordan hoşlananlar için geçerlidir. Bilim hala düşünme kavramını yalnız düşünce tek fenomen olarak değil, tüm vücudu etkileyen bir fenomen olarak inceliyor. Buna bağlı olarak zihinsel ve zihinsel yönler de geliyor. Öğretmenler öncelikle gelişim sırasında çocukların çevrelerinden aldığı özneliği dikkatlice düşünmelidir. Pozitif bir eğitim için sağlıklı, motive ve işinizden keyif almanız gerekiyor. Zeka, kişilik ve fiziksel yapının bir bileşimi olarak görülmelidir (46).

1.3.2. Bireysel Yönden

- Görgü ve haysiyet,

- Sağlığınıza özen gösterin, tüm temizlik alışkanlıklarınızı üzerinize alın,
- Sorumluluk duygusu gelişmesi ve kendine güven,
- Rekreatif zamanlarda oyun, yarışma ve benzeri faaliyetlerle geçirmek, çevreye yardımcı olmak,
- Doğadaki canlı ve cansız varlıkları sevmek ve korumak,
- Başkalarının başarısını asla küçümseme. Çünkü her işteki başarılarıyla övünmez, aksine onlara hayranlık duyar.
- Bu tür faydalı faaliyetler sonucunda mutlu yaşamak için gerekli bilgi, davranış ve becerileri kazanmayı amaçlıyoruz (46).

1.3.3. Toplumsal Yönden

- Vatanına ve ülkeneye sadık ol ve bu değerli malları uygun koşullarda tanıtmaya çalış.
- Aileye sevgi, saygı ve hoşgörünün temel gereksinimler arasında olduğuna inanarak, önce aileye saygı gösterin;
- İnsanlara evde, okulda, her yerde karşılık beklemeden yardım edin;
- Çoğunluğun kararlarına saygı duymak,
- Kadınlar ile erkekler arasında arkadaşlığı geliştirir.
- Bir bireyin fiziksel aktivite ve spor sayesinde kişilik özelliklerinden yararlanarak elde edebileceği değer:
- Arkadaşlık
- Kurallara uygunluk
- Disiplin
- Karşılıklı saygı
- Çevre dostu
- İlişkilerde dürüstlük
- Gerçeği görün
- Güven
- Arkadaşlık karşılaşmaları
- Sağlık koruma ve temizlik (46).

1.3.4. Beden Eğitimi ve Sporun Kişilik Yönünden Kazandırdığı Davranışlar

- Koşma, zıplama, tutma ve çekme gibi günlük aktiviteleri gerçekleştirme.
- Hareket için kasların, eklemlerin ve organların gelişimi ve koordinasyonu.
- İyi postür duruşu kazandırma.
- Herhangi bir spor faaliyetinin sonunda iyi bir kişisel hijyen uygulamak (46).

1.4. Sporun Önemi

Spor sadece sosyal, kişisel ve ekonomik olarak insanlar için değil, çocuklar ve gençler için de ulusal ve uluslararası ilişkiler açısından önemlidir. Bunları aşağıdaki gibi sıralayabiliriz.

1.4.1. Kişisel Yönden Sporun Önemi

- Günlük yaşamınızı etkili şekilde sürdürebilmeniz için çeviklik, güç, hız, esneklik ve dayanıklılık geliştirmektedir.
- Gelişmiş kas ve kemik yapısı, gelişmiş antropometri ile doğru postürü sağlar.
- Hastalığa karşı direnci arttırmaktadır.
- Halk oyunları, folklor, oyunlar, ritmik etkinlikler, yerel ve ulusal oyunlar gibi etkinliklerde yetenek ve becerileri kazandırır.
- Fiziksel aktivite sayesinde sağlıklı bir yaşam için yeni davranışlar kazanılır.
- Kültürel zevk duyarlılığı geliştirir.
- Boş zamanı değerlendiren beceri ve davranışlar geliştirir (47).

1.4.2. Sosyal Açıdan Sporun Önemi

- Arkadaşlık, lider olma, doğruyu bulma, her iyiye ve güzele değer verme, hoşgörülü olma vb. özellikler kazandırır.
- Kendini kontrol etmeyi, kuralları ve herkese saygıyı amaçlar.
- Yaşam için olumlu ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirir.
- Planlı ve düzenli bir biçimde çalışmayı ve dinlenmeyi sağlar.
- Herhangi bir güne veya aktiviteye güçlü ve hırslı bir başlangıç yapmayı sağlar
- Sosyal sorumluluğun kazanılmasını ve geliştirilmesini sağlar.
- Bireylerin birlikte çalışmasına, birlikte kalmasına ve toplumdaki yerini bulmasına yardımcı olur (47).

1.4.3. Ekonomik Yönden Sporun Önemi

- Bireylerin günlük aktivitelerini en etkili şekilde değerlendirmelerine yardımcı olur.
- Üretken ve yapıcı olmanıza yardımcı olur.
- İş görev ve sorumluluklarını üstlenmede aktif rol almamızı sağlar.
- İnsanlara iş yapabilmeleri için ihtiyaç duydukları davranış, düşünce, bilgi ve becerileri kazandırmak.
- Bir bilgi alanında yaratıcı olur ve bu alanda uzmanlık sağlar.
- İş gücünü arttırmak (47).

1.4.4. Çocuklar ve Gençler için Spor Eğitiminin Önemi

- İlgi çekici ve etkili eğitim türlerinden biridir.
- Toplumla yüzleşmeye hazırlar.
- Kişinin sadece mevcut durumunun düzelmesinde ve eğitilmesinde rol oynamakla kalmaz, aynı zamanda entelektüel ve ruhsal oluşumunda da etkili bir yere sahiptir.
- Başarılı olmak, bireyin kültürel ve sosyal gelişimine katkı sağlar.

- Toplumdaki en onurlu ve yetenekli kişi olmaya yardımcı olur.
- Olumlu alışkanlıkların oluşmasında büyük etkiye sahiptir.
- Hem zihinsel hem de fiziksel olarak eğitime katkıda bulunur.
- Bireyin var olan özelliklerinin ve yeteneklerinin gelişmesine, uygarlık ve üretkenlik yararına işler yapmasına katkı sağlar.
- Bireylere pozisyonlar sunarak gelirlerinin artmasına yardımcı olur.
- Yetkinlik için uygun koşulların yaratılmasına yardımcı olur.
- Başarı oranını artırmada çok etkilidir.
- Toplumun hem eğitim düzeyini hem de kültürel düzeyini yükseltici etkiye sahiptir.
- Mücadele, hakimiyet, uyum ve işbirliği getirir.
- Sosyal hayatın ve sosyal çevrenin en etkili unsurudur.
- Spora erken katılım, sağlık için en önemli ön koşuldur.
- Sporcunun eklemleri daha esnek ve güçlü hale gelir.
- Spor yapan kişiler daha özgüvenlidir.
- Egzersiz, kötü alışkanlıkları kırmada önemli bir yardımcıdır.
- Spor terapisi olarak kullanılır (47).

1.4.5 Ulusal ve Uluslararası İlişkilerde Sporun Önemi

- Uluslararası sahnede spor artık ortak bir dildir. Uluslararası spor müsabakaları yakın ilişkilerin oluşmasında etkin rol oynamakta ve birbirlerine sevgi ve saygı aşılıyarak barışçıl bir ortamın oluşmasına katkıda bulunmaktadır.
- Spordaki başarı, tüm ulusun dış politikasında dünya çapında olumlu bir tanıtım yapmasını sağlar. Ulusal bir

prestij unsuru olarak, bu nedenle tüm ulusların iç ve dış ilişkilerinde dayanışmayı güçlendirmek için kullandıkları faaliyetlerden biridir.

- Spor, ulusal kalkınmaya ve uluslararası turizme önemli katkı sağlar.
- Spor, suçluların, engellilerin ve sorunlu kişilerin sosyal yaşama entegre olmalarında önemli bir araç olarak görülmektedir.
- Kültürle yakından bağlantılıdır. Bugün spora bir bilim olarak bakabiliriz (47).

1.5. Sporun Bireyler Üzerine Etkisi

1.5.1. Sporun Psikolojik Etkileri

Sporcular yaptıkları spordan psikolojik olarak zevk ve doyum almaktadırlar. Modern hastalıklardan biri olduğu söylenen stresle baş etmede en önemli unsurlardan biri de hiç şüphesiz spordur. İnsanların günlük hayatlarında karşılaştıkları monoton yaşam tarzı ve monotonluk egzersiz ile yok edilebilir. İnsanı rahatlatır, mutlu eder, bir şeylerin üstesinden gelmenin sevincini yaşatır (48).

Spor, çoğu insanın yaşam standardını yükselten ve günlük spor aktivitesine katılım sağlayan çağımızın bir olgusudur (49). İnsanların egzersiz yapma gerekçeleri vücut hareketleri ve bölümleriyle sınırlı değildir. Başkalarıyla iletişim kurma arzusu, yalnızlık fobisi ve sosyal olma arzusu, fit ve atletik olma arzusu kadar etkilidir (50). Spor sadece fiziksel ve zihinsel eğitime yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda insanların sorumluluk duygusu, işbirliği yapma isteği ve öz disiplin geliştirmesine de katkı sağlar (51).

Bireyin kendini içinde bulunduğu toplumun değerlerine uygun hareket etmesi yönündeki gelişim aşaması olarak bilinen sosyalleşme, bireyleri sporla şekillendirdiği için göz ardı edilemeyecek bir bütün olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor faaliyetlerine katılan öğrencilerin kişiliğinin gelişmesinde ve şekillenmesinde spor önemli bir yer

tutmaktadır. Grup oyununda, bireyler (öğrenciler) topluluğun çıkarlarını kendi çıkarlarının önüne koymalıdır. Bu bağlılık kişinin hem özverisini hem de aidiyet duygusunu geliştirir. İnsanlar zamanla sporda haklarını savunma, kurallara uyma, herkese saygı duyma, savunuculuk yapma, işbirliği yapma gibi nitelikler geliştirirler (52). Bireyin psikolojik ve sosyal gelişimi birbirinden farklı düşünülemez. Spor sayesinde insanlar meslekleri, toplumu, kuralları, doğruyu ve yanlış, örf ve adetleri, öğrenmekle kalmaz, aynı zamanda karakter gelişimine de katkı sağlar. Sporun kurallarının yanı sıra çalışma koşullarını öğrenmek ve insanları disipline etmek önemlidir (53).

Antik çağlardan günümüze spor hem bir kültür hem de bir ahlak okuludur. Spor, agresif, yıkıcı, dayanılmaz ve zararlı arzuları olumluya dönüştürmek, bu sayede özdenetim, başarıma arzusu, başarı gibi duyguları bireye aktararak bireylerin bireyselliğe ulaşmasını sağlamaktır. Sadece çocuklara değil çocuklara da fayda sağlayan bir olgudur. Öğrenmeye değil, aynı zamanda sosyal ve kişisel gelişime de yardımcı olur (50). Yine insan doğasında var olan saldırgan dürtülere karşı barışçıl bir sığınak fırsatı sunar ve bu dürtüyü kontrol etmek için büyüleyici bir savaş alanı yaratır (54).

Diğer psikolojik faydalar şunları içerir;

- Olumsuzluk ve saldırganlığı oluşmasını engeller.
- Yalnız kalma düşüncesini en aza indirir (55)
- Fazla sahiplenilmiş kişileri tedavi etmek için kullanılır.
- Cinsel dürtüleri fiziksel aktiviteye dönüştürür.
- Karakter gelişimine aktif olarak katkıda bulunur, dayanıklılığı ve savaş gücünü artırır.
- Kişisel sorumluluk duygusu geliştirir.
- Bireylerin kendilerini, yapabileceklerini ve yapamadıklarını ifade etmelerine yardımcı olur (56).

1.5.2. Sporun zihinsel etkileri

Vücutumuz ve sinir sistemimiz arasındaki ilişki hem basit hem de karmaşıktır. Vücutumuz her saniye hareket ederek beynimize 1000'den fazla uyarı ve sinyal gönderiyor. Beyin, gönderilen uyarıları ve sinyalleri toplar düzenler. Gelen sinyalleri ve uyarıları belirli bir şekilde izole edin ve sonra karar verir. Egzersiz, vücutumuzun ve sinir sistemimizin alabildiği kadar bilgi depolamaya katkı sağlar (27). Bireysel olarak; spor faaliyetleri ile sağlığın yaşamdaki önemini öğretmeyi amaçlar (47).

Öğretimin tüm bölümlerinde olduğu gibi, beden eğitimi de kendinizi hem bilgi hem de öngörü açısından ifade etmenize yardımcı olur. Bilgi, anlayış ve öngörü edinimi, zihnin güçlenmesine katkıda bulunur. Bu gönderi yorumlar, derecelendirmeler, kararlar ve düşünceler içindir. Bir düşünür eğitilmiş bir kişidir. Bugün bilim, düşünmeyi yalnızca zihinsel bir aşama olarak değil, tüm vücudun dahil olduğu bir aşama olarak görmektedir. Spor aktiviteleri sayesinde kişi, egzersizin ve sağlık ilkelerinin yaşamdaki önemini fark eder. Kişinin aktif yaşam tarzı, büyüme ve gelişmedeki yeri, temizliği, hastalıklardan korunması, doğru ve düzenli beslenmesi, sağlık alışkanlıkları hakkında bilgi sahibi olur. Etkinlikler, yaşananlar hakkında bilgi depolayarak yeni anlamlar kazanır ve herkesin hayatta anlam bulmasına yardımcı olur (47).

1.5.3. Sporun Biyolojik Ve Fizyolojik Etkileri

Günümüzde sporun sosyal faydalarının yanı sıra sporun insanlar üzerinde birçok olumlu fizyolojik etkisi bulunmaktadır. Ek olarak, sağlık için önemli olan düzenli bir egzersiz rutini sağlar (57). Düzenli spor hareketleri kemiklerin, kasların, kardiyovasküler sistemin, eklemlerin ve bunların fonksiyonlarının en iyi şekilde çalışmasını sağlar. Uzun süreli hareketsizlik, öncelikle insan vücudunda hareketlilik kaybına ve organ iflasına yol açar. Rutinin ve kaygının çok belirgin olduğu günümüz dünyasında, bu tür aksilikler ve yetersizlikler bireysel başarıyı gölgede bırakmaktadır. Bu olumsuzluk nedeniyle insanlar sürekli doktor

yardımına ihtiyaç duyarlar. Bunu önlemek için yaşa uygun egzersiz alışkanlığı verilir (58).

En üst düzeye ulaşan sporun fizyolojik etkilerinden biri de insan hareket özellikleridir (kuvvet, dayanıklılık, hız, el becerisi, çeviklik). Dayanıklılık sporlarında hipertansiyon, koroner arter hastalığı ve diyabet daha az görülür (59). Dinamik olarak gerçekleştirilen tüm fiziksel aktivitelerde, yüksek yüke sahip kişilerin gücünü artırır. Kas büyümesinin yanı sıra enerji depolarının büyümesi kılcal damarları genişletir ve kas dayanıklılığını artırır. Bireylerin hayatlarının daha verimli olmasına yardımcı olur (60).

Çağımızda insanların hareketsiz yaşam tarzı nedeniyle birçok hastalık ortaya çıkmıştır. Sağlıklı bir kişinin kalp atış hızı, hareketsizlik halinde dakikada yaklaşık 70-72 vuruştur. Her kalp atışı, vücudunuza 70 santimetreküp kan pompalar. Kalbin dinlenme halindeyken kan pompalama hızına dakikada 5 litre olur. Saatte 4 km koşabilen bir kişi dakikada 8 litre dolaşım yapar. Astrand ve ark. egzersiz sırasında kalbi besleyen ve beyne kan taşıyan kan damarlarının dolaşımını izlemişler ve egzersizin bu iki organa daha fazla kan getirdiğini bulmuşlardır. Kanda fazla kan olması insanların daha enerjik bir hayat sürmesini sağlar (61). Spor egzersizi genellikle aerobik egzersiz (oksijen içeren egzersiz) olarak adlandırılır. Yavaş bir denge ile başlayan ve bireyin genel yapısına, amacına göre artan bir oluşumdur. Bu bağlamda yavaş tempo, insanlarda çeşitli fiziksel değişimlere neden olur. Bunlar;

- Kardiyovasküler sistem sayesinde diyabet, yüksek tansiyon, kolesterol, obezite, hareketsizlik vb. riskleri önler.
- Kişiyi zihinsel berraklık verir. Manevi yönleri ve enerji seviyelerini geliştirir ve kişisel stresi azaltmaya yardımcı olmaktadır.
- Romatizmal hastalıkların tedavisinde kullanılır. Kalp hastalığı ve kanserin önlenmesine destek olur.
- Kas ve kemiklerin daha güçlü olmasını sağlar.
- Tansiyonu düşürür ve vücuttan toksinleri atar (62).

- Direnci arttırır, fiziksel ve zihinsel yorgunluğu önler.
- Vücut yağ yüzdesini azaltın ve kilo alımını önler.
- Fiziksel emek sırasında yorgunluğu geciktirir ve toparlanmayı hızlandırır.
- İç salgı bezlerinin normal çalışmasına katkıda bulunur (56).

Genetik, beslenme, dış çıkarma ve hatta kültür gibi bir çocuğun gelişimini ve büyümesini etkileyen birçok farklı özellik vardır. Bu, fiziksel egzersizin tek başına gelişme ve büyüme üzerindeki etkilerini göstermeyi çok zorlaştırır. Çocuğun vücudunun doğru gelişmesindeki önemli nokta çok yönlü yetiştirilmesidir (63). Çocuklar spor aktivitelerinde organik sistemlerini daha iyi geliştirme fırsatı bulurlar. Bu gelişmelerin devamında çocuklar olumlu fiziksel gelişim gösterirler ve sağlıklarına kavuşurlar (64). Egzersiz yapan çocuklarda fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen faktörler şunlardır:

- 1) Bilişsel ve biyolojik gelişim faktörleri
 - Cinsiyet
 - Yaş
- 2) Ruhsal faktörler
 - Fiziksel aktivitenin önündeki zorlukları anlar.
 - Fiziksel aktivitenin faydalarının farkına varır.
 - Fiziksel aktiviteye güvenir.
 - Vücudunuzu nasıl hareket ettireceğinizi bilin.
 - Beden eğitimi ve fiziksel aktivite ile ilgili davranış kuralları ve problemlerinin farkındalığı
 - Mutluluk
 - İçsel motivasyon
- 3) Sosyal ve kültürel faktörler
 - Sosyo-ekonomik statü
 - Saygınlık etkileri
 - Aile ve kardeş etkisi
 - Ekonomik statü
 - Kültürel etkiler

- Cinsiyet
- 4) Çevresel etkiler
- Hava
 - Güvenilmez çevre
 - Tesisler, ekipmanlar ve rekreasyonel programlara giriş eksikliği
 - Televizyon izleme ve video oyunlarından uzak durma (65).

Özetle spor faaliyetleri, insan sağlığını tehdit eden kalp ve damar sisteminde meydana gelebilecek rahatsızlıkların, hastalıkların özellikle hastalıkların önlenmesi ve iyileştirilmesi ve yüksek performansla sonuçlanan çok güçlü kas-iskelet ve eklemlerin ortaya çıkması ile ilişkilendirilmektedir.

1.5.4. Sporun Sosyal Hayata Etkileri

Çağımızın en önemli unsurlarından biri olan spor, sosyal hayatın hemen her alanını etkilemiştir. Fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirerek iradeyi sürdürmek, sporun ana hedeflerinden biri ve ekonomik ve sosyal kalkınmanın en büyük zorluklarından biridir (66). Sporun fizyolojik ve psikolojik etkilerinin yanı sıra sosyal etkisi de büyük önem taşımaktadır. Spor faaliyetleri, gençlerin sosyal ve fiziksel özelliklerini geliştirmek için birçok fırsat sunmaktadır. Günümüzde insanların günlük yaşamlarının monotonluğu ve stresi, başka şeylere karşı ilgi uyandırmıştır. Sporun statüsü, modern toplumun en önemli özellikleri olan işbölümünü ve sosyal bütünleşmeyi teşvik etmek ve sosyal farklılaşmayı uzlaştırmak için önemlidir. Toplumun sosyal dokusunda yer alan spor, çatışma ve uyma modelleri ile birlikte, sapkın davranışların ortadan kaldırılmasında, isyanların ortadan kaldırılmasında, normlara uygun hale getirilmesinde ve olumsuz davranışların toplum lehine çevrilmesinde büyük önem taşımaktadır (66). Bireyin sosyal ve duygusal gelişimi arasında bir etkileşim vardır. Duygusal gelişimden sonra birey ancak topluma katkı sağlayabilir. Bu nedenle ilk aşamada birey olarak kendine uyum sağlamalıdır. Yani ikinci aşamada kendinizi kabul

edebilmeniz ve gruba uyum sağlayabilmeniz gerekiyor. Tüm spor aktiviteleri sosyal deneyimlerdir ve duyguları içerir. Bu faaliyetlere dahil olanlar, duygularını hareket yoluyla iletme fırsatları bulurlar. Öfke, kıskançlık ve saldırganlık gibi duyguları serbest bırakma ve onları kontrol etmeyi öğrenme fırsatına sahip olurlar (67).

Spor etkinlikleri bireysel olarak görülse de özünde sosyal olgulardır. Sporun yarattığı müsabaka, müsabaka, yarışma gibi durumlar toplumsal bir olgu olarak vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir. Spor aktivitelerine katılım kişinin kendini geliştirmesine de olanak sağlar. Benlik, kim olduğunuzu, ne yapmak istediğinize ve çevrenizdeki insanları nasıl algıladığınıza ilişkin algınız olarak tanımlanabilir. İnsan bu farkındalığı kendini başkalarıyla karşılaştırarak edinir. Olumlu ve olumsuz yönleri, mevcut veya eksik yönleri keşfeder. Bireyler kişisel sorumluluklarını bilirler ve bu sorumluluğu kabul ederler. Davranışlarıyla beğenilerini, değerlerini ve tutumlarını gösterme fırsatı verilir (57). Spor sayesinde insan sosyal bir çevre kazanmakta ve kendini gerçekleştirme fırsatları elde etmektedir (45).

Sporun sosyal gelişim üzerindeki etkisini şu şekilde özetler;

- Karakter oluşumunda olumlu etkisi vardır.
- İnsanlar spor aktivitelerinde işbirliği yapmayı öğrenirler.
- Arkadaşlıkların oluşmasına ve gelişmesine katkıda bulunur.
- Sosyal sorumluluk sahibi olmayı öğretir.
- Liderin özelliklerini anlatır.
- İyi bir rakip olabilir, başkalarıyla iyi çalışabilir ve iyi bir gözlemci olabilir.
- Agresif davranışları daha karlı işlere yönlendirebilir.
- Her şeyden önce özgüven, kendini ve tüm insanları sevmeye, kabul etmeye, saygı duymasını sağlar (68).
- İnsanlar arasındaki sosyalleşme sürecini hızlandırır.
- Bireylerin toplumda statü kazanmasını sağlar.

- Farklı toplumlardan insanlar bir araya gelir.
- Spor kendini ifade etme ve yaratıcılığı geliştirir (56).
- Bedenin duyguları ifade etmesini sağlar ve yeni hareketlere ortam hazırlar (47).
- Bireylerin spora pasif ve aktif katılımından kaynaklanan yalnızlık ve olumsuzluk depresyonunu, sosyal etkileşimlerden kaynaklanan yalnızlığı önler. Spor ve fiziksel aktivite, olumlu kişisel ve sosyal ilişkiler geliştirmede önemli bir rol oynar. Bu nedenle, hangi kurumların ve olayların oluştuğuna göre sosyal ilişkiler geliştirir (69).

1.6. Sporun Ekonomik Etkileri

Bir spor organizasyonunun spor bölümü için kullanılması gerekli araç, gereç ve malzemeler bulunmaktadır. Kullanılan malzemelerin imalat aşamasında yer alan tüm departmanlar sektörün ekonomik rekabet içerisine girmekte ve müsabakalara katılan sporcuların gelir ve karlılık açısından sporun katkısı büyüktür. Ülkede çeşitli lokasyonlarda yer alması, bu lokasyonlara yapılan seyahatlerde turizm sektörüne sağladığı katkının yüksek olması ve yapılan finansal harcamaların, sporun ekonomiye başka şekillerde de katkı sağladığını göstermektedir (70).

Çok sayıda spor dalının varlığı ve bu dallardaki faaliyetlerin çeşitliliği ekonomik kaygıları da birlikte ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca kitle iletişim araçlarının gelişmesi ve yaygınlaşması ile birlikte spor popüler hale gelmiş ve ekonomik göstergeler buna bağlı olarak gelişmiştir (71). Özellikle dünyada ve Türkiye'de büyük ticaret şirketleri sporun ekonomik öneminin farkında ve bugün bu sektöre büyük yatırımlar yapıyor. Olimpiyatlara ev sahipliği yapacak bir ülke seçme söz konusu olduğunda, hali hazırda hükümetler arası hatırı sayılır bir lobi faaliyeti var. Olimpiyat ev sahibi ülkeler sadece ekonomide değil, turizm, sanayi, ticaret gibi çeşitli alanlarda da etkileniyor. Bununla

birlikte, sadece bir TV şovu için milyarlar ödemek, rakamların ne kadar büyük olduğunu göstermek için yeterlidir (72).

İnsanları Spor Yapmaya İten Nedenler

İnsanların spor yapma nedenleri olarak şunları sıralayabiliriz;

- Belirli sosyal ihtiyaçları karşılamak,
- Rehabilitasyon, sağlık ve zindelik sağlanması,
- Gerilim ve kontrol edilebilir riskler yaşar,
- Estetik ihtiyaçlarınızı karşılamak,
- Duygusal boşluğu gidermek,
- Sporda yeni deneyimler kazanmak,
- Eğlence, sevinç, zevk, neşe gibi duyguların yaşanması,
- Kendini gerçekleştirmeyi sağlamak,
- Yeni deneyimler deneme isteği,
- Sosyal ilişkiler kurma isteği,
- Ekonomik kazanç ve ayrıcalık arzusu,
- Mutlu olmak istemek, kilo vermek,
- Hareketlilik, kuvvet, dayanıklılık, hız, koordinasyon becerileri,
- Hastalık ve strese karşı direnç oluşturmak,
- Benlik saygısını geliştirmek, güzel ve genç olmak istemek,
- Boş zamanlarınızı birlikte aktif ve kaliteli hale getirmek (73).

İKİNCİ BÖLÜM

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırmanın yöntemi nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelidir. Bu araştırmanın evreni Fırat Üniversitesindeki rastgele seçilmiş 10 fakültede öğrenim gören 10500 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, power analizi ile belirlenen 400 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmaya katılma şartları, kolayda örnekleme metoduyla seçilmiş bireylere gönüllü onam formu okutularak ve imzalanmasının ardından, 4 soruluk (cinsiyet, yaş bölüm, spor yapma durumu) kişisel bilgi formu ile algılanan esenlik ölçeği gönüllülük esasına dayalı ve isteğe bağlı olarak uygulanmıştır. Çalışma aşamalı şekilde kurgulanırken, ilk bölümde çalışmanın amaçları doğrultusunda literatür ile ilgili bilgi toplanarak çalışmaya bilimsel dayanak sağlanmıştır. Araştırmanın uygulama kısmında çalışmanın hipotezlerini sınamaya yönelik amaca uygun geliştirilmiş anket ve ölçek belirli bir program dahilinde hedef kitleye yüz yüze ulaşılarak uygulanmıştır. Elde edilen verilerin bilgisayar ortamında değerlendirilmesi sonucu çalışma amaçlar doğrultusunda belirlenen tarihler içerisinde öneriler ile sonuçlandırılmıştır.

Çalışmanın amacına uygun oluşturulan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm araştırmacı tarafından araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturan demografik bilgilerden oluşmuştur. Diğer bölümde çalışmanın temel hipotezlerini sınamaya yönelik daha önceden oluşturulmuş, geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmış, aşağıdaki ölçek kullanılmıştır.

“Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)”: Bireylerin algılanan esenlik düzeylerini belirlemek için Adams ve ark. tarafından geliştirilmiş, Memnun tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (27, 74). Algılanan Esenlik Ölçeğinde altılı likert şeklinde kurgulanmış 36 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşan sorular vardır. Ölçekten en düşük 36 en yüksek ise 216

puan alınabilmektedir. Ölçekte 2,4,7,11,12,14,17,23,25,29,34 ve 37. maddeler olumsuz yapıda oldukları için tersine puanlanmıştır. Ölçekten alınan toplam 144 puan ve altı, veya ortalama 1 ile 6 skala değeri içerisinde 4 puanın altı algılanan iyilik halinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınacak toplamda 144 puan veya skala değeri içerisinde ortalama 4 puan ve üstü ise iyilik halinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda puanın yükselmesi iyilik halinin de artması anlamına gelmektedir. Memnun'un çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.84 olarak bildirilmiştir.

Anket verilerinin SPSS 22 analiz programı ile verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için çarpıklık basıklık testi ile birlikte, ferkans, yüzde ve anlamlılık tabloları oluşturulmuştur. İkili karşılaştırmalar için t-testi, ikiden fazla karşılaştırmalar için ise varyans analizi tablolarından faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği sınınamak için çarpıklık ve basıklık normallik analiz testleri yapılmıştır. Normallik testi analiz sonucundan çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile 1.5 değerleri arasında bulunmuştur. Bu sonuç veri dağılımının normal dağılım gösterdiğini göstermiştir. Normal dağılım gösteren veriler için parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 2. Algılanan Esenlik Ve Beden Beğeni Ölçeği Normallik Analizi

	Çarpıklık	Basıklık
Fiziksel esenlik	-,718	,366
Spiritüel esenlik	-,763	-,574
Psikolojik esenlik	-1,045	1,320
Sosyal esenlik	-,433	,094
Duygusal esenlik	-1,035	1,041
Entelektüel esenlik	-1,203	1,070
Algılanan Esenlik	-1,088	1,095

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Tablo 3. Öğrencilere Ait Tanımlayıcı Özellikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	200	50,0
	Erkek	200	50,0
Yas	18-20	173	43,3
	21-23	179	44,8
	24-26	48	12,0
Bolum	Spor bilimleri	40	10,0
	Müh.	40	10,0
	Vet	40	10,0
	Eğitim	40	10,0
	İnsani soysal	40	10,0
	İlahiyat	40	10,0
	İletişim	40	10,0
	Teknoloji	40	10,0
	Tıp	40	10,0
	Mimarlık	40	10,0
Spor	Evet	247	61,8
	Hayır	153	38,3
	Total	400	100,0

Tablo 3’de katılımcıların demografik verileri verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan 400 öğrencinin 200 (%50)’si kadın, 200 (%50)’si erkektir. Bu öğrencilerin 173 (%43,3)’ü 18-20, 179 (%44,8)’i 21-23, 48 (%12,0)’si 24-26 yaş aralığındadır. Katılımcılar 10 farklı bölümden 40 (%10) öğrenci katılımı sağlanmıştır. Öğrencilerin 247 (%61,8)’i spor yaptığını, 153 (%38,3)’ü spor yapmadığını belirtmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Algılanan Esenlik Düzeylerinin T-Testi Analizi

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Fiziksel esenlik	Kadın	200	4,4775	,34795	2,075	,039
	Erkek	200	4,4075	,32644		
Spiritüel esenlik	Kadın	200	4,0158	,40674	2,030	,044
	Erkek	200	3,9442	,42146		
Psikolojik esenlik	Kadın	200	4,3500	,37585	-,686	,493
	Erkek	200	4,3758	,37770		
Sosyal esenlik	Kadın	200	2,6708	,30783	-,616	,538
	Erkek	200	2,6908	,34095		
Duygusal esenlik	Kadın	200	3,5975	,28171	,336	,737
	Erkek	200	3,5883	,26414		
Entelektüel esenlik	Kadın	200	4,5900	,51711	-,676	,499
	Erkek	200	4,6242	,49311		
Algılanan Esenlik	Kadın	200	3,9503	,28370	,415	,678
	Erkek	200	3,9385	,28477		

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre algılanan esenlik ölçeğine göre kadınların ortalama puanı $3.95\pm 0,28$, Erkeklerin ortalama puanı $3.93\pm 0,28$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre algılanan esenlik düzeyi cinsiyetleri açısından anlamlı farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir ($t: 0,678$; $p>0,05$). Alt boyutlar incelendiğinde; fiziksel esenlik alt boyutun da kadınların ortalama puanı ($4,47\pm 0,34$), erkeklerin ortalama puanı ($4,40\pm 0,32$) olarak bulunmuştur. Bu verilere göre Kadınların fiziksel esenlik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu bu sonucunda istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur ($t: 2,075$; $p<0,039$).

Spiritüel (manevi) esenlik alt boyutun da kadınların ortalama puanı ($4,01\pm 0,40$), erkeklerin ortalama puanı ($3,94\pm 0,42$) olarak bulunmuştur. Bu verilere göre Kadınların Spiritüel esenlik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu bu sonucunda istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur ($t: 2,030$; $p<0,044$).

Psikolojik esenlik; Sosyal esenlik; Duygusal esenlik; Entelektüel esenlik alt boyutlarında öğrencilerin cinsiyetlerinin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı erkek ve kadınların benzer *Psikolojik, Sosyal, Duygusal ve Entelektüel esenlik* düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Algılanan Esenlik Düzeylerinin Anova Testi Analizi

		<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>V.Kay.</i>	<i>K_{top}</i>	<i>df</i>	<i>K_{ort}</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Fiziksel esenlik	18-20	173	4,4499	,34297	Giçi	,055	2	,027	,237	,789
	21-23	179	4,4302	,34156	Gar.	45,734	397	,115		
	24-26	48	4,4618	,31742	Top.	45,789	399			
	Total	400	4,4425	,33876						
Spiritüel esenlik	18-20	173	3,9933	,44072	Giçi	,122	2	,061	,353	,703
	21-23	179	3,9609	,40211	Gar.	68,662	397	,173		
	24-26	48	4,0035	,37107	Top.	68,784	399			
	Total	400	3,9800	,41520						
Psikolojik esenlik	18-20	173	4,3372	,39741	Giçi	,227	2	,113	,799	,450
	21-23	179	4,3771	,36987	Gar.	56,340	397	,142		
	24-26	48	4,4028	,32037	Top.	56,567	399			
	Total	400	4,3629	,37652						
Sosyal esenlik	18-20	173	2,6493	,33385	Giçi	,321	2	,161	1,528	,218
	21-23	179	2,7002	,33116	Gar.	41,710	397	,105		
	24-26	48	2,7222	,25342	Top.	42,031	399			
	Total	400	2,6808	,32456						
Duyusal esenlik	18-20	173	3,5742	,28437	Giçi	,114	2	,057	,766	,465
	21-23	179	3,6043	,26380	Gar.	29,571	397	,074		
	24-26	48	3,6181	,26399	Top.	29,685	399			
	Total	400	3,5929	,27276						
Entelektüel esenlik	18-20	173	4,5877	,52322	Giçi	,300	2	,150	,588	,556
	21-23	179	4,6071	,49799	Gar.	101,418	397	,255		
	24-26	48	4,6771	,46561	Top.	101,719	399			
	Total	400	4,6071	,50491						
Algılanan Esenlik	18-20	173	3,9319	,30954	Giçi	,092	2	,046	,568	,567
	21-23	179	3,9466	,26787	Gar.	32,076	397	,081		
	24-26	48	3,9809	,24507	Top.	32,167	399			
	Total	400	3,9444	,28394						

Öğrencilerin yaşlarına göre algılanan esenlik ölçeğine göre 18-20 yaş grubu öğrencilerin ortalama puanı $3.93 \pm 0,30$, 21-23 yaş grubu öğrencilerin ortalama puanı $3.94 \pm 0,26$, 24-26 yaş grubu öğrencilerin ortalama puanı $3.98 \pm 0,24$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre algılanan esenlik düzeyi yaş grubu açısından anlamlı farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir ($F: 0,568$; $p > 0,05$). Alt boyutlar incelendiğinde; *Fiziksel Esenlik*, *Spiritüel esenlik*, *Psikolojik esenlik*; *Sosyal esenlik*; *Duyusal*

esenlik; Entelektüel esenlik alt boyutlarında öğrencilerin yaş gruplarının anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tüm yaş gruplarının benzer *Fiziksel, Spiritüel, Psikolojik, Sosyal, Duygusal ve Entelektüel esenlik* düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. Öğrencilerin Eğitim Gördüğü Bölüm Değişkenine Göre Algılanan Esenlik Düzeylerinin Anova-Testi Analizi

	N	x	ss	V.Kay.	Ktop	df	Kort	F	p	Post Hoc
Fiziksel esenlik	^a Spor Bil.	40	4,7083	,38444	Giçi	14,289	9	1,588	19,656	,000
	^b Mühendislik.	40	4,4833	,25543	Gar.	31,500	390	,081		
	^c Veteriner	40	4,4875	,25706	Top.	45,789	399			
	^d Eğitim	40	4,4708	,26658						
	^e İns.Sos.Bil	40	4,4583	,27927						
	^f İlahiyat	40	3,9167	,31802						a/ b,c,d, e,f,g, h,i,j
	^g İletişim	40	4,4917	,25861						
	^h Teknoloji	40	4,4708	,26658						
	ⁱ Tip	40	4,4500	,27269						
	^j Mimarlık	40	4,4875	,25706						
Total	400	4,4425	,33876							
Spiritüel esenlik	^a Spor Bil.	40	4,1250	,43812	Giçi	19,511	9	2,168	17,159	,000
	^b Mühendislik.	40	4,0833	,34592	Gar.	49,274	390	,126		
	^c Veteriner	40	4,0625	,34112	Top.	68,784	399			
	^d Eğitim	40	4,0500	,34427						
	^e İns.Sos.Bil	40	4,0000	,36398						
	^f İlahiyat	40	3,3250	,33747						a/ b,c,d, e,f,g, h,i,j
	^g İletişim	40	4,0583	,34499						
	^h Teknoloji	40	4,0500	,34427						
	ⁱ Tip	40	4,0125	,33629						
	^j Mimarlık	40	4,0333	,34633						
Total	400	3,9800	,41520							
Psikolojik esenlik	^a Spor Bil.	40	4,5625	,23476	Giçi	38,888	9	4,321	95,322	,000
	^b Mühendislik.	40	4,4500	,18567	Gar.	17,678	390	,045		
	^c Veteriner	40	4,4542	,20668	Top.	56,567	399			
	^d Eğitim	40	4,4500	,20395						
	^e İns.Sos.Bil	40	4,4708	,19931						
	^f İlahiyat	40	3,4333	,22265						a/ b,c,d, e,f,g, h,i,j
	^g İletişim	40	4,4250	,27203						
	^h Teknoloji	40	4,4500	,20395						
	ⁱ Tip	40	4,4583	,19882						
	^j Mimarlık	40	4,4750	,18701						
Total	400	4,3629	,37652							
Sosyal esenlik	^a Spor Bil.	40	2,7917	,26081	Giçi	17,223	9	1,914	30,083	,000
	^b Mühendislik.	40	2,7083	,24964	Gar.	24,808	390	,064		
	^c Veteriner	40	2,7375	,23536	Top.	42,031	399			
	^d Eğitim	40	2,7333	,24402						
	^e İns.Sos.Bil	40	2,7833	,28041						
	^f İlahiyat	40	2,0625	,21906						a/ b,c,d, e,f,g, h,i,j
	^g İletişim	40	2,7417	,23251						
	^h Teknoloji	40	2,7292	,24659						
	ⁱ Tip	40	2,7583	,27203						
	Total	400	2,7292	,24659						

	N	x	ss	V.Kay.	Ktop	df	Kort	F	p	Post Hoc
^j Mimarlık	40	2,7625	,27448							
Total	400	2,6808	,32456							
^a Spor Bil.	40	3,7375	,22923	Giçi	18,057	9	2,006	67,289	,000	
^b Mühendislik.	40	3,6375	,10600	Gar.	11,628	390	,030			
^c Veteriner	40	3,6833	,14520	Top.	29,685	399				
^d Eğitim	40	3,6292	,13337							
^e İns.Sos.Bil	40	3,6458	,16958							
^f İlahiyat	40	2,9625	,27603							a/ b,c,d, e,f,g,
^g İletişim	40	3,6833	,14520							h,i,j
^h Teknoloji	40	3,6292	,13337							
ⁱ Tıp	40	3,6500	,15924							
^j Mimarlık	40	3,6708	,16228							
Total	400	3,5929	,27276							
^a Spor Bil.	40	4,7542	,26416	Giçi	77,014	9	8,557	135,086	,000	
^b Mühendislik.	40	4,7583	,32675	Gar.	24,705	390	,063			
^c Veteriner	40	4,7917	,23495	Top.	101,719	399				
^d Eğitim	40	4,7750	,23128							
^e İns.Sos.Bil	40	4,6708	,28864							
^f İlahiyat	40	3,2958	,24016							a/ b,c,d, e,f,g,
^g İletişim	40	4,8000	,23631							h,i,j
^h Teknoloji	40	4,7792	,22767							
ⁱ Tıp	40	4,7500	,18490							
^j Mimarlık	40	4,6958	,25567							
Total	400	4,6071	,50491							
^a Spor Bil.	40	4,1132	,15388	Giçi	27,263	9	3,029	240,891	,000	
^b Mühendislik.	40	4,0201	,09663	Gar.	4,904	390	,013			
^c Veteriner	40	4,0361	,09565	Top.	32,167	399				
^d Eğitim	40	4,0181	,09857							
^e İns.Sos.Bil	40	4,0049	,10655							
^f İlahiyat	40	3,1660	,14985							a/ b,c,d, e,f,g,
^g İletişim	40	4,0333	,10049							h,i,j
^h Teknoloji	40	4,0181	,09857							
ⁱ Tıp	40	4,0132	,09806							
^j Mimarlık	40	4,0208	,10312							
Total	400	3,9444	,28394							

Öğrencilerin eğitim gördüğü bölüm değişkenine göre algılanan esenlik ölçeğine göre spor bilimleri öğrencilerin ortalama puanı $4.11 \pm 0,15$, Mühendislik fakültesi öğrencilerin ortalama puanı $4.02 \pm 0,96$, Veteriner fakültesi öğrencilerin ortalama puanı $4.03 \pm 0,95$, Eğitim fakültesi öğrencilerin ortalama puanı $4.01 \pm 0,98$, İnsanı ve Sosyal Bilimler fakültesi öğrencilerin ortalama puanı $4.00 \pm 0,10$, İlahiyat fakültesi öğrencilerin ortalama puanı $3.16 \pm 0,14$, İletişim fakültesi öğrencilerin ortalama puanı $4.03 \pm 0,10$, Teknoloji fakültesi öğrencilerin ortalama puanı $4.01 \pm 0,98$, Tıp fakültesi öğrencilerin ortalama puanı $4.01 \pm 0,98$, Mimarlık fakültesi öğrencilerin ortalama puanı $4.02 \pm 0,28$

olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre algılanan esenlik düzeyinin okuduğu bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir (F: 240,891; $p < 0,05$). Grup içi posthoc LSD testi sonucundan Spor bilimleri öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre esenlik algılarının daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Alt boyutlar incelendiğinde; *Fiziksel Esenlik*, *Spiritüel esenlik*, *Psikolojik esenlik*; *Sosyal esenlik*; *Duygusal esenlik*; *Entelektüel esenlik* alt boyutlarında spor bilimleri öğrencilerin diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7. Öğrencilerin Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Algılanan Esenlik Düzeylerinin Anova Testi Analizi

	Spor	N	x	ss	t	P
Fiziksel esenlik	Evet	247	4,4872	,33087	3,396	,001
	Hayır	153	4,3704	,33997		
Spiritüel esenlik	Evet	247	4,0229	,38626	2,648	,008
	Hayır	153	3,9107	,45081		
Psikolojik esenlik	Evet	247	4,4339	,30928	4,927	,000
	Hayır	153	4,2484	,44266		
Sosyal esenlik	Evet	247	2,7294	,29217	3,870	,000
	Hayır	153	2,6024	,35824		
Duygusal esenlik	Evet	247	3,6397	,23269	4,458	,000
	Hayır	153	3,5174	,31365		
Entelektüel esenlik	Evet	247	4,6997	,37888	4,789	,000
	Hayır	153	4,4575	,63278		
Algılanan Esenlik	Evet	247	4,0021	,21248	5,345	,000
	Hayır	153	3,8511	,35269		

Öğrencilerin spor yapma durumu değişkenine göre algılanan esenlik ölçeğine göre spor yapan öğrencilerin ortalama puanı $4.00 \pm 0,21$, spor yapmayan öğrencilerin ortalama puanı $3.85 \pm 0,35$, olarak bulunmuştur. Bu analize göre spor yapan öğrencilerin algılanan esenlik düzeyinin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (F: 240,891; $p < 0,05$).

Alt boyutlar incelendiğinde; *Fiziksel Esenlik*, *Spiritüel esenlik*, *Psikolojik esenlik*; *Sosyal esenlik*; *Duygusal esenlik*; *Entelektüel esenlik*

alt boyutlarında spor bilimleri öğrencilerin diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmamıza katılan 400 öğrencinin 200 (%50)'si kadın, 200 (%50)'si erkektir. Bu öğrencilerin 173 (%43,3)'ü 18-20, 179 (%44,8)'i 21-23, 48 (%12,0)'si 24-26 yaş aralığındadır. Katılımcılar 10 farklı bölümden 40 (%10) öğrenci katılımı sağlanmıştır. Öğrencilerin 247 (%61,8)'i spor yaptığını, 153 (%38,3)'ü spor yapmadığını belirtmiştir.

Çalışmamızda yaş gruplarının anlamlı bir fark oluşturmadığı tüm yaş gruplarının benzer *Psikolojik, Sosyal, Fiziksel, Entelektüel Spiritüel ve Duygusal esenlik* düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan Esenlik Ölçeği ile ilgili çalışmalara baktığımızda Memnun (2006) Marmara Üniversitesi Algılanan Esenlik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları yüksek lisans tezindeki sonuçlara baktığımızda Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşları arttıkça spiritüel/manevi esenlik puanları artmaktadır. Buda masa tenisi oyuncularının yaş ortalamalarına bakıp ve anketlerde incelenen sonuçlara göre masa tenisi oyuncularında da yaş yükseldikçe spiritüel/manevi esenlikte yükselmiştir. Tablolarda ki esenlik puanları incelendiğinde geçmişte ve gelecekteki fiziksel esenlikle ilgili masa tenisi sporcularının yüksek seviyede çıkmıştır (74). Özen ve arkadaşlarının (2016) araştırmasında tekerlekli sandalye basketbolcularının AEÖ' den elde edilen bulgular katılımcıların yaş aralıklarına göre incelendiğinde 16-25, 26 35 ve 36-45 yaş aralığındaki katılımcıların genel esenlik düzeyinin ölçek skorlarına göre ortalama 4 puanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Yaş grubu ortalamalarını karşılaştırdığımızda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Bu sonuçlar, TS basketbol oyuncularının her yaş grubunda yüksek düzeyde esenlik sergilediğini göstermektedir. İyi oluş alt boyutlarına ilişkin bulguları incelediğimizde, tüm yaş gruplarında fiziksel esenlik algılarının ortalamasının 4 puanın altında

olduğunu ve bu boyutların iyi olma halini yüksek düzeyde algılamadığı ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yaş gruplarına göre tüm alt boyutlarının istatistiksel analizi, esenlik boyutunda anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç muhtemelen TS basketbolunda, antrenman alanlarında veya sosyal yaşamda benzer çevre koşullarına ilgi duyan engelli bireylerin farklı yaş gruplarından kaynaklanmaktadır (75). Dierksen (2005), Kansas okul müdürlerini esenlik algılarını inceleyen bir çalışmada, grup yaşlandıkça zihinsel esenlik boyutunda puanların arttığını bulmuştur (76). Çalışmamızda öğrencilerin eğitim gördüğü bölüm değişkenine göre algılanan esenlik düzeylerinin Anova-testine göre Grup içi posthoc LSD testi sonucundan Spor bilimleri öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre esenlik algılarının daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde; Spiritüel esenlik, Psikolojik esenlik, Fiziksel Esenlik; Duygusal esenlik, Entelektüel esenlik, Sosyal esenlik; alt boyutlarında spor bilimleri öğrencilerin diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alt boyutlar incelendiğinde; tüm alt boyutlarda spor bilimleri öğrencilerin diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu yapılan analiz sonucu ortaya çıkmıştır.

Öğrencilerin spor yapma durumu değişkenine göre algılanan esenlik ölçeğine göre spor yapan öğrencilerin ortalama puanı $4.00 \pm 0,21$, spor yapmayan öğrencilerin ortalama puanı $3.85 \pm 0,35$, olarak bulunmuştur. Buna göre egzersiz ve spor yapan öğrencilerin algılanan esenlik düzeyinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (F: 240,891; $p < 0,05$).

Yaptığımız çalışmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre algılanan esenlik ölçeğine göre algılanan esenlik düzeyi cinsiyetleri açısından anlamlı farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Ancak Kadınların *fiziksel esenlik* düzeylerinin ve *Spiritüel (manevi) esenlik* düzeylerinin erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu bulunurken, *Entelektüel esenlik*, *Duygusal esenlik*, *Psikolojik esenlik*, *Sosyal esenlik*; alt

boyutlarında öğrencilerin cinsiyetlerinin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı erkek ve kadınların benzer *Psikolojik, Sosyal, Duygusal ve Entelektüel esenlik* düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin yaşlarına göre algılanan esenlik ölçeğine göre yaş grubu açısından anlamlı farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde; *Sosyal esenlik, Fiziksel Esenlik, Psikolojik esenlik, Spiritüel esenlik, Duygusal esenlik; Entelektüel esenlik* alt boyutlarında öğrencilerin yaş gruplarının anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tüm yaş gruplarının benzer *Fiziksel, Spiritüel, Psikolojik, Sosyal, Duygusal ve Entelektüel esenlik* düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Söyler 'in (2021) Kadınlar basketbol liginde oynayan sporculara yapmış olduğu araştırmasında çalışmaya katılan bayan sporcuların algılanan esenliğinin yaş değişkenine göre Fiziksel esenlik, Spiritüel (manevi) esenlik, Psikolojik esenlik, Sosyal esenlik, Duygusal esenlik ve Entelektüel esenlik boyutunda anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır (77). Bu sonuç literatürde yapılan çalışmalarda bazı çalışmalarla farklılık göstermiştir. Farklılığın öğrencilerin yaş farklılığın fazla olmayışı 18-26 yaş aralığının genç olarak görüldüğünden kaynaklanmaktadır. Literatür incelendiğinde

Araştırmamıza paralel olarak alan yazında yapılan çalışmaların bazıları şöyledir; Buradan fiziksel aktivite ve spor yapmanın esenlik (wellness) halini etkileyen önemli bir faktör olduğu sonucu çıkarılır. Söğüt (2006) engellilerle yaptığı çalışmasında düzenli spor yapan engellilerle yapmayan engellileri karşılaştırdığında spor yapmanın engellilerin sosyalleşmesinde etkili olduğunu sonucuna varılmıştır (78). Ayrıca Szabo (2003) yaptığı çalışmada egzersizin psikolojik stres ve sağlık durumunu olumlu yönde etkilediğini bulmuştur (79). Bu bağlamda, literatür incelendiğinde ve bu çalışma sonuçları, düzenli fiziksel aktivitenin bozulmasının yüksek düzeyde esenlik halini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Chaplin, Thomas ve Voyle (1992) boş zaman etkinliklerini tercih etmek için sosyalleşme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermişlerdir (80). Schechtman ve Ory (2001), Tsai

(2004) tarafından yapılan araştırmalar egzersizin duygusal sağlık, wellness ve yaşam kalitesini iyileştirmede önemli bir faktör olduğunu ve öğrencilerin evdeki sosyal etkinliklere katılımın sınav kaygısının azalmasıyla ilişkili bulmuştur. Tsai (2004), boş zaman katılımı ve sosyal wellness arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (81,82). Penedo ve Dahn (2005) ile Doğan (2006) düzenli fiziksel aktivite yapanlarda yaşam kalitesi, mental ve fiziksel sağlık açısından daha iyi sonuçlar göstermişler ve fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkisinin önemini ortaya koymuşlardır (83,84). Abdulhayoğlu ve arkş. (2012), bilgi, araştırma ya da entelektüel etkinlik seviyelerinde orta seviyede dağılım gösterirken entelektüel wellness ve yoğunlaştırılmış tüm aktivitelerde sporcunun wellness boyutu yüksek çıkmıştır (85); Güler (2010)'e göre Yoga eğitim süresi ve esenlik algısı incelendiğinde wellness algısından memnun ve oldukça memnun olanların Yoga eğitimi süresi arttıkça memnuniyetlerinin arttığı, yanı sıra Yoga eğitiminin wellness kalitesindeki tüm alanlarla ilişkili olduğu; duygusal, spiritüel, psikolojik ve entelektüel alanlar arasında da güçlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (86). Doğan (2018), çalışmasında öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yüksek bir rekreasyon fayda düzeyi elde ettiğini tespit etmiştir.

Sonuç olarak; bireylerin sağlığını iyileştirmek için spor yapması, aktif ve düzenli boş zaman aktivitelerine katılması gerekmektedir. Boş zaman aktivitelerini bir yaşam tarzına dönüştürmek, öğrencilerin eğitim hayatında daha verimli sağlıklı olmaları için gereklidir. İleriki dönemde iş-yaşam dengesini sağlamaları, sürekli yüksek refah düzeylerini desteklemeleri ve kişisel performanslarını geliştirmeleri için önemli bir faktördür. Bu bağlamda stresli, sınav ya da iş kaygısı taşıyan öğrencilerin boş zaman davranışlarına yönelik detaylı ve bireyselleştirilmiş araştırmaların yapılması ve danışmanlık hizmeti verilmesi önemli katkılar sağlayabilir. Günümüz koşullarına ve teknolojisine uygun, sağlıklı, akılcı ve güvenli rekreasyon programlarının zaman kısıtlamaları ve öğrenci gelir düzeyleri dikkate alınarak oluşturulabilmesi, yaşam

kalitesini iyileştirici önlemlerin alınması gerekmektedir. Bu, öğrencilerin yer ve sosyal çevre ile ilişkilerini dengeli bir şekilde geliştirmelerini, kişisel yeteneklerini keşfetmelerini, boş zaman etkinliklerine karşı olumlu tutumlar geliştirmelerini ve refahlarını artırmalarını sağlamaktadır.

KAYNAKLAR

1. Harari MJ. A., Psychometric Investigation of A Model-Based Measure of Perceived Wellness, Akron Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi. 2002.
2. Hoeger WK, Hoeger SA., Fitness and Wellness, Thomson Wadsworth Publishing, USA, 2005.
3. Karagözoğlu C., Sporda Psikolojik Destek, Morpa Yayınları, İstanbul, 2005.
4. Adams T., The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness, Texas Üniversitesi, Doktora Tezi, 1995.
5. Ryff, C. D., & Singer, B., Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies, 2006, 9,13–39.
6. Csikzentmihalyi, M., Akış -Mutluluk Bilimi-, çev. Semra Kunt Akbaş, Ankara: HYB Yayıncılık. 2005.
7. Gökberk, M. Felsefe Tarihi, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1985.
8. Compton, C. W. Introduction to Positive Psychology. Belmont,CA, US: Thomson Wadsworth, 2005.
9. Karagözoğlu, C., Sporda Psikolojik Destek, İstanbul: Morpa Yayınları, 2005.
10. Abdulhayoğlu, B., Kaya, B., & Konar, N., Masa tenisi oyuncularının esenlik algıları. Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science, 2012,14(2), 268–272.
11. Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, V. O., Çeliksoy, M. A., & Kocaekşi, S., Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2012.
12. Akdura, E., Bedensel engelli basketbol tekerlekli sandalye liglerinde aktif spor yapan basketbolcuların toplumsal yasama uyumlarında sporun etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, 2007.

13. Saner, H., Exercise is medicine. *J. Preventive Cardiology*, 2016, 5(3), 847-854.
14. Wicklund KJ. Singer's Health Issues The Efficacy of A Wellness Model for Singers, Northwestern Üniversitesi, Master Thesis, 1996.
15. Harari MJ. A Psychometric Investigation of A Model-Based Measure of Perceived Wellness, Akron Üniversitesi, Mastir Thesis, 2002.
16. Steward JL. Reliability and ty of the Testwell: Wellness nventory- High School Edition, Yayınlanmamı Doktora Tezi, Middle Tennessee State University U.S.A. 1998.
17. Hovsepien B.E. Correlations Between Wellness Scores and Burnout Scores of Twenty-Six Male High School Teachers, New Brunswick Üniversitesi, Yayınlanmamı Yüksek lisans Tezi, 1998.
18. Bruhn, JG, Cordova, FG, Williams JA, Fuentes, RG. The Wellness Process. *Journal of Community Health*, 1977: 2(3): 209-221.
19. Lauzon LL. Teacher Wellness: An Interpretive Inquiry, Victoria Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 2001.
20. Steward J.L., Reliability and ty of the Testwell: Wellness nventory- High School Edition, Yayınlanmamı Doktora Tezi, Middle Tennessee State University U.S.A, 1998.
21. Hattie JA. Myers JE, Sweeney TJ., A Factor Structor of Wellness: Theory, Assessment, Analysis, and Practise, *Journal of Counseling and Development*, 2004.
22. Dunn, HL., High level wellness, 1961.
23. Armstrong EA., Wellness in Praxis: Experiences of Middle-age Women elementary Teachers, Toronto Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 1995.
24. Myers JE, Sweeney JT, Witmer M., The Wheel of Wellness Counseling for Welness: A Holistic Model For Treatment Planning, *Journal of Counseling and Development*: 2000, 78/3.

25. Adams T, Bezner J, Steinhardt M., The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness: Integrating Balance Across and Within Dimensions. *American Journal of Health Promotion*; 1997, 11(3): 208-218.
26. Mossey JM, Shapiro E., Self-Rated Health: A Predictor of Mortality Among the Elderly. 1982.
27. Adams T., The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness, Texas Üniversitesi, Doktora Tezi, 1995.
28. Carter C.S., Effects of Formal Dance Training and Education on Student Performance, Perceived Wellness and Self-Concept in High School Students, Florida Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 2004.
29. Koenig HG. pirituality, Wellness, and Quality of Life, Sexuality, Reproduction and Menopause, 2004; 2,2
30. Bockrath GM. The Experiences of Counselors Sustaining Well-Being, New Orleans Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 1999.
31. Tsai C.Y. The Relationship Between Leisure Participation and Perceived Wellness among Taiwanese Adult Ages 55-75 Years, Incarnate Word Üniversitesi, Texas, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 2004.
32. Cohen F, Kearny KA. Zegans LS, Kemeny ME, Neuhaus JM, Stites DP. Differential immune System Changes with Acute and Persistent Stress for Optimists vs Pessimists, *Brain, Behaviour, and Immunity* 1999; 13: 155-174
33. Türküm AS. Do Optimism, Social Network Richness, and Submissive Behaviours Predict Well-Being? Study Turkish Sample, *Social Behaviour and Personality*, 2005; 33(6): 619-628.
34. Armstrong EA. Wellness in Praxis: Experiences of Middle-age Women elementary Teachers, Toronto Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 1995.
35. Greenberg JS, Dintiman, GB, Oakes BM. *Physical fitness and wellness: Changing the way you look, feel, and perform*. Human Kinetics, 2004.

36. http://www.seekwellness.com/wellness/articles/what_is_wellness.htm 15.09.2020.
37. Hutchinson GA. The Relationship of Wellness Factors to Work Performance Among Managers, North Caroline Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 1996.
38. John B., Attachment and Loss: Attachment, Vol.1, Basic Books, 1969; aktaran Olcay Tüzün ve Kemal Sayar, Bağlanma kuramı ve psikopatoloji, Düşünen Adam Dergisi; 2006, 19(1): 24-39.
39. Tsai C.Y., The Relationship Between Leisure Participation and Perceived Wellness among Taiwanese Adult Ages 55-75 Years, Incarnate Word Üniversitesi, Texas, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 2004
40. Schlutz DP, Schultz SE., Modern Psikoloji Tarihi, (Çev. Yasemin Aslay), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2002.
41. Karagözolu, C., Sporda Psikolojik Destek, Morpa Yayınları, İstanbul, 2005.
42. Bezner JR, Hunter DL., Wellness Peception in Persons with Traumatic Brain njury and Its Relation to Functional Independence, Abstract, 2001.
43. Dierksen FW., Welness of Kansas Principals: Self Perception, Wichita State Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 2001.
44. Booth A.B., Peceptions of Stress and Its Manifestations Among Teachers, Their Coping Methods, and Recommendations for Stres Reduction, Texas A.M. Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 1987.
45. Yetim, A., Sosyoloji ve Spor. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2006, ss.112.
46. Yavaş, M., İlhan, A., Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri. Melisa Matbaacılık, 1996.
47. Aracı, H. Okullarda Beden Eğitimi, Bağırhan Yayın Evi, Ankara, 1999, ss.13.

48. Güçlü, M. Üniversite Öğrencilerinin Spora İlgilerine Etki Eden Faktörler, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1996.
49. Öztürk F. Kuter M, Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bağırhan Yayın Evi, 2. Baskı, Ankara, 1999.
50. Bauman S, Uygulamalı Spor Psikolojisi, (Çev. H.C. İkizler ve Ali Osman Özcan), Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul, 1994.
51. Alpman C, Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi, Can Reklam Evi, BasınYayın Ofset Matbaacılık, Ankara, 2001.
52. Özbaydar S, İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara, 1999.
53. Hazar M. Eğitsel Oyunlar, Tutibay Yayınları, Ankara, ss. 15, 1996.
54. Kuru E. Sporda Psikoloji, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, 2000, ss.105.
55. Özdağ S., Kürkçü R. Kartal R. Aytekin U. Engellilerde Beden Eğitimi Spor. Ankara. Saray Kâğıtçılık ve Matbaacılık, 2006.
56. İnal, A. N. Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş. Konya: Desen Ofset Matbaacılık, 2000.
57. Çakmakçı, S. Okullardaki Beden Eğitimi Dersinin ve Faaliyetlerinin Öğrencilerin Sosyalleşmelerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, 2001.
58. Erkan N. Yaşam Boyu Spor, Bağırhan Yayınevi, Ankara, ss. 3, 1998.
59. Akgün N. Egzersiz Fizyolojisi, Ege Üniversitesi Basımevi, 2. Baskı, İzmir, 1986.
60. Sevim Y. Antrenman Bilgisi, Tutibay Yayınları, Ankara, 1997.
61. Erkan N. Yaşam Boyu Spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1998.
62. Müftüoğlu O. Yaşamın Hayat, 13. Baskı, İstanbul, 2003.
63. Cox, R.H., Sport Psychology: Concepts and Applications. 4th ed. The McGraw-Hill, 1998, 236-271s.

64. Şimşek, K.Y. , Çocukların Spora Yönlendirilmesinde Ailenin Görüşlerinin Değerlendirilmesi (2005 Eskişehir il örneği). Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2005.
65. Humbergh, Hutchinson, ve Roussell,. Teaching Secondary Physical Education: Preparing Adolescents to Be Active for Life, Human Kinetics, United States. , 2003 p. 51, 55.
66. Erkal EM. , Sosyolojik Açından Spor. İstanbul: Kutsun Matbaa Reklamcılık Merkezi, 1992.
67. Erkal, M. Güven, Ö., Ayan, D. Sosyolojik Açından Spor. 3. Baskı İstanbul. Der Yayınları, 1998, 147- 179.
68. Tamer, K. Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi. Anadolu Üniversitesi Yayınları Eskişehir 1998.
69. Açak M. Ilgın A. Erhan S. Beden Eğitimi Öğretmenin El Kitabı. Malatya: Dünya Ambalaj San. Tic. Matbaa Tesisleri, 1997.
70. Tezcan M. Toplumsal ve Kültürel Değişme Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayını, 1991.
71. Coşkun H. Bir Tutundurma Aracı Olarak Spor Sponsorluğu. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara, 1999.
72. Şahan H. ve Çınar V. Küreselleşme ve iletişim Teknolojilerinin Spor Organizasyonları Üzerine Etkisi 3. Uluslararası Türk Dünyası Sosyal Bilimler Kongresi, Celalabat -Kırgızistan, 2005.
73. Voigt, D. Spor Sosyolojisi, Çev. Ayşe Atalay, İstanbul, 1998
74. Memnun S. Algılanan esenlik ölçeğinin (perceived wellness scale) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları. Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği ABD, 2006
75. Özen GÖ, Doğan H, Konar N. Tekerlekli Sandalye Basketbolcularının Esenlik Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyinin İncelenmesi Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Marmara University Journal of Sport Science Cilt 1, Sayı 2, Aralık 2016.

76. Dierksen FW. Welness of Kansas Principals: Self Perception, Wichita State Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2005.
77. Söyler YD, Kadınlar Basketbol Liginde Oynayan Sporcuların Bedeni Beğenme Ve Algılanan Esenlik Durumlarının İncelenmesi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021
78. Söğüt, M. Sporun bedensel engellilerin sosyalleşmeleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, 2006
79. Szabo, A. The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. Journal of Leisure Research, 35(2), 152-162. 2003
80. Chaplin, L., Thomas, D. and Voyle, J. Sport, recreation and well-being. D. Thomas A. Veno (Eds) Psychology and Social Change Dunmore Press Palmerston North, NZ 132-156, 1992
81. Schechtman, K. B. and Ory, M. G. The effects of exercise on the quality of life of frail older adults: A preplanned meta-analysis of the FICSIT trials. Annals of Behavioral Medicine, 23(3), 186-197, 2001
82. Tsai, C.Y. The Relationship Between Leisure Participation and Perceived Wellness among Taiwanese Adult Ages 55-75 Years. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Incarnate Word Üniversitesi, Texas ,2004.
83. Penedo, F. J. and Dahn, J. R..Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. Current Opinion in Psychiatry, 2005,18(2), 189-193.
84. Doğan T. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi, H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006, 30: 120-129,.
85. Abdulhayaoğlu, B., Kaya, B., & Konar, N. Masa tenisi oyuncularının esenlik algıları. Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science, 2012, 14(2), 268–272.
86. Güler, H. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim gören öğrencilerin boş zaman engellerinin boş zaman motivasyonlarına etkisinin araştırılması (Bartın Üniversitesi Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017.

EKLER

ALGILANAN ESENLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeler sizin esenlik algınız hakkında bilgi sağlamak üzere dizayn edilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle ve düşünerek, her ifade için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. (1:Kesinlikle Katılıyorum, 2:Katılmıyorum, 3:Biraz Katılmıyorum,4: Biraz Katılıyorum, 5:Katılıyorum, 6:Kesinlikle Katılıyorum)

- | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | Her zaman geleceğim hakkında iyimserimdir. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 2. | Kendimi, tanıdığım insanların çoğundan daha yetersiz hissettiğim zamanlar olmuştur. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 3. | Aile bireylerim bana destek olurlar. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 4. | Fiziksel sağlığımın beni geçmişte sınırladığı olmuştur. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 5. | Hayatımın gerçek bir amacı olduğuna inanmıyorum. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 6. | Daima beni düşünmeye ve mantık yürütmeye zorlayacak aktiviteler ararım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 7. | Başuma gelen iyi şeylere nadiren güvenirim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 8. | Genellikle yeteneklerime güvenirim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 9. | Bazen, ihtiyacım olduğunda ailemin gerçekten yanımda olup olmayacağını merak ederim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 10. | Vücudum fiziksel hastalıklara çok iyi direnç gösterir. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 11. | Hayat benim için fazla gelecek vaat etmiyor. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 12. | Konsantre olmamı gerektiren aktivitelerden kaçınırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 13. | Olaylara her zaman iyi yanından bakarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 14. | Bazen değersiz bir birey olduğumu düşünürüm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 15. | Arkadaşlarım bana her zaman güvenebileceklerini bilirler ve tavsiyelerimi isterler. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 16. | Fiziksel sağlığım mükemmeldir. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 17. | Bazen hayatın anlamını çözemiyorum. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 18. | Genel olarak, gündelik hayatımda yaşadığım entelektüel etkinlik miktarından memnunuzum. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 19. | Geçmişte her zaman yüksek beklentilere sahiptim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 20. | Gelecekte, işleri başarıyla gerçekleştirebileceğimden emin değilim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |

- | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 21. | Geçmişte ailem beni desteklemek için yanımda olmuştur. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 22. | Tanıdıklarımla kıyasladığımda fiziksel sağlık geçmişim mükemmeldir. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 23. | Geleceğimle ilgili bir misyonum olduğuna inanıyorum. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 24. | Her gün bana yetecek kadar olan bilgiyle haşır neşir olurum. (Ne çok fazla, ne de çok az.) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 25. | Geçmişte işlerin istediğim gibi gideceğini pek beklemezdim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 26. | Kendimle her zaman barışık olacağım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 27. | Geçmişte her zaman neşemi ve hüznümü paylaşabileceğim arkadaşlarım olmadı. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 28. | Daima fiziksel olarak sağlıklı olacağımı düşünüyorum. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 29. | Geçmişte hayatımın anlamsız olduğumu düşündüğüm olmuştur. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 30. | Geçmişte genellikle entelektüel mücadeleleri kendimi iyi hissetmem için önemli bulmuştumdur. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 31. | Gelecekte olaylar istediğim şekilde yürümeyecek. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 32. | Geçmişte yabancılar arasında kendimden emindim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 33. | Yardıma ihtiyacım oldu unda arkadaşlarım yanımda olacaktı. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 34. | Fiziksel sağlığımın kötüleşeceğini düşünüyorum. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 35. | Hayatımın her zaman bir amacı vardı. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 36. | Hayatım çoğunlukla pozitif zihinsel uyarımlardan yoksundur. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |



ISBN: 978-625-367-210-2