

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ESENLIK ALGILARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

İlkay ORHAN

GİRİŞ

Esenlik bireyin fiziksel, psikolojik, sosyal, manevi açılardan iyi oluşu ve bunların birbirinden ayrılmadan dengeli biçimde yüksek bir yaşam kalitesiyle hayatını sürdürebilmesidir.

Esenlik (wellness) kavramı farklı boyutlarıyla üstünde önemle durulan konular arasında yer almaktadır (Vuković ve ark. 2015, Sidman ve ark. 2009, McGee ve ark. 2019).

Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) iyilik halini; “insan varlığının fiziksel, manevi (spiritüel), psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişimine izin veren bir yaşam biçimi” olarak tanımlamışlardır (Adams, Bezner ve Steinhardt 1997). Myers, Sweeney ve Witmer (2000), iyilik halini, “en iyi düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam sürdürmek” olarak tanımlamışlardır (Myers ve ark. 2000-s.252). İdeal olarak; her bir bireyin gerçekleştirebilme kapasitesine sahip olduğu en iyi sağlık ve refah durumudur (Ivey ve ark., 2013).

İyilik hali kuramı; insanların sadece sorunlarına değil gelişimsel güçlerine de odaklanmaları durumunda iyi gelişim gösterdiklerini vurgulamaktadır (Myers ve ark. 2000, 2010). Psikolojik olarak sağlam bir zihin yapısına sahip olmak; stresin, krizin ya da problemin yokluğu değil, onlarla başarılı bir biçimde başa çıkma anlamına gelmektedir (Brooks ve Goldstein, 2003). Bireylerin yaşam tarzlarında değişiklikler yapmaları sağlanarak sağlık ve iyilik halini artırmanın olası olduğu düşünülmektedir (Doğan, 2006).

Myers ve arkadaşları(2000)'na göre iyilik hali yüksek olan kişiler, spiritüel-lik, değer duygusu, kontrol duygusu, mantıksal inançlar, duyarlık, cinsel kimlik, entelektüel uyarılma, öz bakım, espri becerisi, beslenme, spor yapma, stres yö-

Sigara içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark değerlendirildiğinde, sigara içme durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Sigara içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark cinsiyet açısından değerlendirildiğinde erkekler açısından sigara içme durumu ile toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$). Kadınlar açısından değerlendirildiğinde benzer biçimde sigara içme durumu ile toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Alkol içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark değerlendirildiğinde, alkol içme durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Alkol içme durumu ile algılanan esenlik alt boyutları ve toplam puanları arasındaki fark cinsiyet açısından değerlendirildiğinde erkekler açısından alkol içme durumunun psikolojik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında alkol içenler yönünde anlamlı farka rastlanmıştır ($p<0,05$). Kadınlar açısından değerlendirildiğinde ise alkol içme durumunun toplam esenlik puanı ve alt boyutlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmamızda tüm katılımcılar birlikte değerlendirildiğinde sigara ve alkol kullanımı ile toplam esenlik ve alt boyutları puanları arasında anlamlı farka rastlanmamıştır. Bu bulgular ile Doğan'ın (2006) üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin incelenmesi başlıklı araştırması ile benzerlik göstermektedir (Doğan 2006).

Sonuç olarak cinsiyet açısından üniversite öğrencilerinde toplam esenlik ve alt boyutları puanları arasında farka rastlanmamıştır. Sigara ve alkol kullanımının toplam esenlik puanlarına etkisinin olmadığı söylenebilir. Ancak alkol kullanan erkeklerde psikolojik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında alkol içenler yönünde anlamlı farka rastlanmıştır.

Kaynaklar

- Adams T, Bezner J, Steinhardt M. (1997) The conceptualization and measurement of perceived wellness: integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*. Jan-Feb;11(3):208-18.
- Brooks, R., and Goldstein, S., (2003), *The power of resilience: Achieving balance, confidence and personal strength in your life*. New York: The McGraw Hill.).
- Doğan T. (2006) Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hallerinin İncelenmesi H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education). 30 (2006) 120-129.
- Doğan, T., (2004). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.).

- Harari M.J.(2002), A Psychometric Investigation of A Model-Based Measure of Perceived Wellness, Akron Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Ivey, A.E., Ivey, M.B., Myers, J.E., and Sweeney, T.J. (2013). Gelişimsel psikolojik danışma ve terapi: Yaşam boyu iyilik halini arttırmak. F. Korkut Owen, İngilizce ve Türkçe Edt.,(Orijinal kitabın basım tarihi 2005) Ankara: Türk PDRDER Yayınları
- Lauzon L.L. (2001), Teacher Wellness: An Interpretive Inquiry, Victoria Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- McGee, Melissa, Nagel Liza, and Moore Meighan K. (2019). A study of university classroom strategies aimed at increasing spiritual health.” College Student Journal, vol. 37, no. 4, 2003, p. 583
- Memnun, S., (2006). Algılanan Esenlik Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Myers, J.E. and Williard, K., (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental, wellness approach. Counseling and Values, 47, 142-155.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J. ve Witmer, J.M., (2010). İyilik hali (wellness) çalışma kitabı. (Çev.: F. Korkut Owen) Ankara: Anı Yay.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J., and Witmer, J.M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. Journal of Counseling and Development, 78, 251-266. DOI:10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x
- Sidman, Cara L.; D'Abundo, Michelle Lee; Hritz, Nancy (2009). Exercise Self-Efficacy and Perceived Wellness among College Students in a Basic Studies Course. International Electronic Journal of Health Education, v12 p162-174
- Vuković P, Čavlin G, Čavlin M. (2015). Complementarity In The Development Of Rural Tourism With The Development Of Thermal Baths, Spa And Wellness Tourism- Economics of Agriculture (62) 1 (259-270).