

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALİNİN "MANEVİYAT" VE "SERBEST ZAMAN" BOYUTLARININ İNCELENMESİ*

Türkan Doğan**

ÖZET

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutlarını etkileyen değişkenleri saptamaktır. Araştırmanın kapsamını Başkent ve Hacettepe Üniversitesi'nden 936 (623 kız, 313 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak İyilik Hali Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Farkların kaynağına Tukey Testi ile bakılmıştır. Çalışma sonuçları, cinsiyet değişkeni ve iyilik halinin "Serbest Zaman" boyutu arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Bulgular ayrıca, fiziksel egzersiz yapma sıklığı, alkol kullanma sıklığı, dindarlık düzeyi ve iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutları arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Gelecekle ilgili düşünceler değişkeni ve iyilik halinin "Maneviyat" boyutu arasında da anlamlı fark saptanmıştır.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: İyilik hali, sağlık, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

The aim of the study was to determine those variables which have an impact on the "Spirituality" and "Leisure" subscales of wellness among university students. The study sample consists of 936 (623 female, 313 male) students from Baskent and Hacettepe

University. The "Wellness Evaluation of Lifestyle Scale", the "Perceived Social Support Scale", and "Personal Information Form" were used for data collection. The Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) was used in the analysis of the data. The sources of the differences were further analyzed with the Tukey Test. The results of the study indicated statistically significant differences between male and female students with regards to "Leisure" subscale score. Results also indicated a significant difference between the frequency of physical exercise, the frequency of alcohol consumption, the level of religiosity and, "Spirituality" and "Leisure" subscale scores of students. Additionally, there were significant differences in "Spirituality" subscale with regards to opinions about future.

KEY WORDS: Wellness, health, university students.

Literatürde, genel olarak iyilik hali kavramının "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak tanımlandığı görülmektedir. İyilik hali ile ilgili çalışmalar 1961'lerde, Dr. Halbert Dunn'ın (Akt. Palombi, 1991) çalışmalarıyla başlamıştır. Diğer kuramcılar (Ardell, 1977, 1982; Hettler, 1980, 1984; Hinds, 1983; Jourard, 1963, 1971; Maslow, 1968; Travis, 1981; Travis ve Ryan, 1988) iyilik halinin kuramsal çerçevesini oluşturdular. Bütün kuramcıların

* Bu çalışma Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Doç. Dr. İbrahim Yıldırım danışmanlığında yürütülen doktora tezinden alınmıştır. Tez çalışmasında iyilik halinin bütün boyutları incelenmiştir. İlgilenen okuyucular diğer boyutlar ile ilgili bilgiye tezdən ulaşabilirler.

** Dr. Türkan DOĞAN, Başkent Üniversitesi Eğitim Fakültesi, dogan@baskent.edu.tr

paylaştıkları ortak düşünce “iyilik halinin”, bireyin kendi iyilik hali düzeyini belirlemede aktif rol oynadığı bir yaşam biçimi olduğudur (Akt. Palombi, 1991). Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik halini “bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu” olarak tanımlamaktadırlar.

Araştırmalar fiziksel etkinlik, dengeli beslenme, stresle etkili olarak başa çıkma gibi sağlıklı tutumlar içeren bir yaşam tarzının, birçok sağlık problemini önlediğini göstermektedir (Clark ve Hovanitz, 1989; Bree, Passchier ve Emmen, 1990; Cagle, 2000). Buna karşın, sağlıksız yaşam tarzı, benlik saygısının azalması, kalp, kanser hastalıkları, depresyon ve anksiyetinin artması gibi çok sayıdaki fiziksel ve psikolojik bozuklukla ilişkilidir (Cramer, Nieman ve Lee, 1991; Meehan, Durlak ve Braynt, 1993; Bezner, Adams ve Steinhart, 1997; Canetti ve Bachar, 1997; Modrcin-Talbott, Pullen, Zandstra, Ehrenberg ve Muenchen, 1998; Rosenfeld ve Richman, 1998; Degges-White, Myers, Adelman ve Pastoor, 2003).

Görüldüğü üzere bireyin sağlığı ve iyilik hali ile sürdürmekte olduğu yaşam tarzı birbiri ile yakından ilişkilidir. İyilik hali hareketi, sağlığı güçlendiren faktörleri saptamayı ve bireylerin yaşam biçimlerinde bu yönde değişiklikler yapmayı amaçlamaktadır. Bu amaçla, günümüzde bireyin iyilik halini artırmaya yönelik çeşitli modeller geliştirilmiştir. Ardell (1977; 1982; 2001), Hettler (1984; Akt. Donaghy, 1995), Sweeney ve Witmer (1991), Witmer ve Sweeney (1992), Myers ve ark. (2000) iyilik hali düzeyini yükseltmek amacıyla iyilik hali modelleri geliştiren kuramcılardan bazılarıdır. Psikolojik danışma teorilerine dayanan ilk model Witmer ve Sweeney tarafından geliştirilen İyilik Hali Çemberi'dir (The Wheel Of Wellness) (Sweeney ve Witmer, 1991; Witmer ve Sweeney, 1992).

Witmer, Sweeney ve Myers'in İyilik Hali

Çemberi Modeli, Maneviyat (Spirituality), Kendini Yönetme (Self Direction), Çalışma-Serbest Zaman (Work-Leisure), Arkadaşlık (Friendship) ve Sevgi (Love) yaşam görevlerini içermektedir. Ayrıca Kendini Yönetme boyutunun, önemlilik duygusu (sense of worth), kontrol duygusu (sense of control), gerçekçi inançlar (realistic beliefs), duygusal bilinçlilik ve başa çıkma (emotional awerenness and coping), problem çözme ve yaratıcılık (problem solving and creativity), mizah duygusu (sense of humor), beslenme (nutrition), egzersiz yapmak (exercise), kendine bakma (self care), stres yönetimi (stress management), cinsel kimlik (gender identity) ve kültürel kimlik (cultural identity) olmak üzere 12 alt görev alanı tanımlanmıştır. Yaşam görevlerinin her biri bütüncül bir çemberin dilimleri gibi birbiri ile ilişkilidir. İyilik Hali Çemberi'nin bir alanındaki değişiklik diğer alanları da etkilemektedir. Ayrıca bu beş yaşam alanı aile, toplum, din, eğitim, hükümet, medya ve iş dünyası gibi çeşitli yaşam güçlerinin dinamik etkileşiminden etkilenir (Witmer ve Sweeney, 1992; Myers ve ark., 2000).

İyilik halinin “Maneviyat” boyutu, yaşamın materyal yönünün ötesine geçen bir güç veya varlık bilinci ve evrene derin bir bağlılık ve bütünlük duygusunu içeren insan varoluşunun niteliği olarak tanımlanabilir (Sweeney ve Witmer, 1991; Myers ve ark., 2000). Ingersoll (1994) maneviyatı (a) ilahi, mutlak veya kendiden daha büyük bir güç kavramı, (b) bir anlam duygusu, (c) ilahilik (Tanrısalılık) veya diğer yaratılanlarla ilişki, (d) gizemli olana karşı hoşgörü, (e) maneviyatı güçlendirecek sıradan gündelik yaşantılar veya zirve yaşantılar, (f) oyun olarak maneviyat ve (g) bireyin yaşamının bütün boyutlarını birleştirecek sistematik bir güç olarak açıklamaktadır. Diğer yandan Hinterkopf (1994) manevi yaşantının (a) anlık olarak hissedilen bir fenomen, (b) aşkıncılık bilinci, (c) yeni anlamlar yaratma ve (d) gelişmeyi sağlayıcı olduğunu belirtmektedir. Bu konuda çalışmaları olan Westgate'e (1996) göre iyilik halinin maneviyat boyutu yaşamda

anlam, bireyin içsel değerleri, aşkınlık (transcendence) ve manevi topluluk gibi dört öğeden oluşmaktadır. Myers ve ark. (2000) maneviyat boyutunun (a) umut ve iyimserlik, (b) anlam ve amaç, (c) ibadet etme, dua, meditasyon, (d) sevgi, şefkat ve diğer insanlara yardım, (e) ahlak ve etik değerler ve (f) mantık sınırlarının ötesine geçme, aşkınlık gibi boyutları kapsadığını açıklamaktadırlar. İlgili literatürde, maneviyat boyutunun öğelerinin iyilik hali ve sağlığı olumlu olarak etkilediğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Üstündağ-Budak, 1999; Carver ve Scheier, 2002; Diener, Lucas ve Oishi, 2002).

İyilik halinin bir diğer boyutu ise "Serbest Zaman" aktiviteleridir. Myers ve ark. (2000) "Serbest Zaman" aktivitelerinin fiziksel, sosyal, entelektüel, yaratıcı ve gönüllü etkinlikleri içerdiğini ve bu etkinliklerin bireyin benlik saygısı ve iyilik hali üzerinde olumlu etkileri bulunduğunu ifade etmektedirler. İlgili literatürde serbest zamanı etkili olarak değerlendirmenin iyilik hali ve sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Lengfelder, 1987; Zimmer ve Lin, 1996, Akt. Myers ve ark., 2000).

İçinde yaşanan yüzyıldaki hızlı değişme ve gelişmeler insan yaşamını olumlu ve olumsuz birçok yönden etkilemektedir. İnsanlar, bu hızlı gelişme ve değişmeye uyum sağlamaya çabalarken çoğu zaman kendi iyilik hallerini göz ardı edebilmektedirler. Özellikle yarının toplumunu yönetecek olan gençliğinin yetiştiği üniversite de stres ve kaygı yaratan bir ortam niteliği taşımaktadır.

Araştırmalar bu dönemde uygulanan iyilik hali programlarının etkililiğini göstermektedir (Peterson, 1996; Barnes, 1998; Askegaard, 2000; Williams, Kolar, Reger ve Pearson, 2001). Bu çerçevede hazırlanacak iyilik hali programları için öncelikle üniversite öğrencilerinin iyilik halini etkileyen faktörlerin bilinmesi gereklidir. Araştırmalar, karşı cins arkadaşlığı (Dietch, 1978; Hendrick ve Hendrick, 2002; Sarı, 2003), fiziksel

egzersiz (Cramer ve ark., 1991; Greenberg, Dintimon ve Oakes, 1997; Modrcin-Talbot ve ark., 1998; Biddle, Kenneth ve Boutcher, 2000; Szabo, 2003), alkol ve sigara kullanımı (Pitänen, 1999; Raymond, O'Connor, Pronk ve Tan, 2000; Epstein, Griffin ve Gilbert, 2002), beslenme tarzı (Travis, 1998; Cagle, 2000), düşünce biçimi (Witmer ve ark., 1983; Akt. Sweeney ve Witmer, 1991; Lichtenberg ve Johnson, 1992), sosyal ilişkiler ve sosyal desteğin (Meehan ve ark., 1993; Jou ve Fukada, 1995; Greenberg ve ark., 1997; Drew ve Kiecolt-Glaser, 1998; Wentzel, 1998; Chou, 1999; Rahl, 2003) sağlığı ve iyilik halini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Buna karşın, Türkiye'de üniversite öğrencilerinin veya diğer genç grupların iyilik halini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın birinci amacı üniversite öğrencilerinin iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutlarını etkileyen değişkenleri saptamak; ikinci amacı ise, bu konuda Türkiye'de literatürdeki bir boşluğu doldurmaktır.

YÖNTEM

Araştırma Kapsamına Giren Bireyler

Araştırma kapsamını, Başkent Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi'nden alınan 936 (623 kız, 313 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin % 67'sini kızlar, % 33'ünü ise erkekler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %5'i 19 ve altı, %12'si 24 ve üstü, %31'i 20-21 ve %52'si 22-23 yaşlarındadır. Öğrencilerin %55'i Hacettepe, %45'i ise Başkent Üniversitesine devam etmektedirler. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin %19'u birinci, %12'si ikinci, %16'sı üçüncü ve %53'ü ise dördüncü sınıfta okumaktadırlar.

Veri Toplama Araçları

İyilik Hali Ölçeği (İHÖ): Araştırmada iyilik hali ile ilgili veriler Witmer, Sweeney ve Myers tarafından geliştirilen ve araştırmacı tarafından Türk toplumuna uyarlaması yapılan İyilik Hali Ölçeği (The Wellness

Evaluation of Lifestyle (WEL)) kullanılarak elde edilmiştir (Doğan, 2004). İHÖ, Maneviyat, Kendini Yönetme, Çalışma-Serbest Zaman, Arkadaşlık ve Sevgi olmak üzere beş alt ölçekten oluşmaktadır (Myers ve ark., 2000; Hattie ve ark., 2002). Bu çalışmada İHÖ'nün "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" alt ölçekleri kullanılmıştır.

İHÖ'nün benzer ölçekler geçerliği Kısa Semptom Envanteri (KSE) ölçüt alınarak yapılmıştır. İHÖ ile KSE toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.42, p \leq 0.01$). İHÖ'nün Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütününe ilişkin .92, Maneviyat .76, Kendini Yönetme .87, Serbest Zaman .75, Arkadaşlık .71, Sevgi için .64 olarak bulunmuştur. Ölçeğin, üç hafta ara ile 80 öğrenciye uygulanması sonucunda elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayıları (r_{xx}) ölçeğin tümüne ilişkin $r_{xx}=.67$, Maneviyat $r_{xx}=.64$, Kendini Yönetme $r_{xx}=.71$, Serbest Zaman $r_{xx}=.72$, Arkadaşlık $r_{xx}=.51$, Sevgi $r_{xx}=.53$ olarak bulunmuştur.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ): Araştırma kapsamına giren öğrencilerin sosyal destek düzeyini ölçmek amacıyla, Yıldırım (1997) tarafından geliştirilmiş olan ASDÖ'nün "Aile desteği" ve "Arkadaş desteği" alt ölçekleri kullanılmıştır. ASDÖ'nün güvenilirlik katsayısı Cronbach Alpha ile hesaplanmıştır. Alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin tümü için 0.93; Aile Desteği (AİD) = 0.79; Arkadaş Desteği (ARD) = 0.74 olarak bulunmuştur. ASDÖ ile Harter'ın geliştirdiği Çocuklar ve Gençler için ASDÖ toplam puanları arasında 0.69 korelasyon bulunmuştur (Yıldırım, 1998).

Kişisel Bilgi Formu: Bu çalışmada inceleme konusu

olan bağımsız değişkenleri saptamak amacıyla sekiz maddelik kişisel bilgi formu geliştirilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Uygulama 2002-2003 öğretim yılı Nisan ve Mayıs ayları içerisinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde, öncelikle varyansların homojenliği test edilmiş, daha sonra Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) ve Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında analizler 0.05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, üniversite öğrencilerinin iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutları (1) cinsiyet (2) karşı cinsten arkadaşının olup olmaması, (3) fiziksel egzersiz yapma sıklığı, (4) sigara kullanıp kullanmamaları, (5) alkol kullanma sıklığı, (6) dengeli beslenme düzeyleri, (7) gelecek ile ilgili düşünceleri, (8) dindarlık düzeyleri, (9) aile destek düzeyi ve (10) arkadaş destek düzeyi değişkenleri açısından incelemek amacıyla öncelikle gruplara ilişkin veriler üzerinde MANOVA yapılmış ve analiz sonuçları Tablo-1'de sunulmuştur. Daha sonra, MANOVA sonucu F değerleri manidar bulunan değişkenlerin alt gruplarına ilişkin puan ortalamaları arasında gözlenen bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla verilere Tukey testi uygulanmış ve sonuçlar metin içinde özetlenmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet, Karşı Cins Arkadaşlığı, Fiziksel Egzersiz, Sigara, Alkol, Dengeli Beslenme, Gelecek, Dindarlık, Aile ve Arkadaş Destek Düzeyine Göre MANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F
Cinsiyet	Maneviyat	5.521	1	5.521	.040
	Serbest Zaman	798.439	1	798.439	5.164*
Karşı Cins Arkadaşı	Maneviyat	72.275	1	72.275	.521
	Serbest Zaman	3.136	1	3.136	.020
Fiziksel Egzersiz	Maneviyat	1912.696	4	478.174	3.449**
	Serbest Zaman	9134.622	4	2283.656	14.770***
Sigara	Maneviyat	60.120	1	60.120	.434
	Serbest Zaman	5.243	1	5.243	.034
Alkol	Maneviyat	4028.435	3	1342.812	9.686***
	Serbest Zaman	2364.636	3	788.213	5.098**
Dengeli Beslenme	Maneviyat	3.131	2	1.565	.011
	Serbest Zaman	21.858	2	10.929	.071
Gelecek	Maneviyat	2624.729	2	1312.365	9.466***
	Serbest Zaman	514.687	2	257.343	1.664
Dindarlık	Maneviyat	54681.32	2	27340.690	197.216***
	Serbest Zaman	1239.460	2	619.730	4.008*
Aile Destek Düz.	Maneviyat	256.082	2	128.041	.924
	Serbest Zaman	608.029	2	304.015	1.966
Arkadaş Destek Düz.	Maneviyat	50.585	2	25.292	.182
	Serbest Zaman	697.172	2	348.586	2.255
Hata	Maneviyat	119779.4	864	138.634	
	Serbest Zaman	133584.9	864	154.612	
Toplam	Maneviyat	5248500	885	5248500	
	Serbest Zaman	5272900	885	5272900	

*p < .000, **p < .001, ***p < .05

Cinsiyete Göre Öğrencilerin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Tablo-1'den izleneceği üzere, cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin iyilik halinin "Serbest Zaman" boyutuna ilişkin F değeri manidar bulunurken, "Maneviyat" boyutuna ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır. Erkek öğrencilerin "Serbest Zaman" ($\bar{x} = 78.26$) puan ortalamalarının kızların puan ortalamalarına ($\bar{x} = 74.86$) kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre erkek öğrencilerin iyilik halinin "Serbest Zaman" boyutunda kız öğrencilere kıyasla anlamlı olarak daha sağlıklı oldukları anlaşılmaktadır. İlgili literatürde "Serbest Zaman" konusunda

yapılan araştırmalara bakıldığında bu bulguyu destekleyen bazı araştırmalara rastlanılmıştır (Chung ve Phillips, 2002; Tudor-Locke, Ainsworth, Adair ve Popkin, 2003).

Karşı Cinsten Arkadaşının Olup Olmamasına Göre Öğrencilerin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Karşı cinsten bir arkadaşının olup olmaması değişkenine göre üniversite öğrencilerinin iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutlarına ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır. Diğer bir deyişle, karşı cinsten bir arkadaşına sahip olup olmama üniversite öğrencilerinin iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutlarını etkilememektedir. "Maneviyat" ve

“Serbest Zaman” puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamasının nedeninin, öğrencilerin yaşadıkları ilişkinin niteliğinin araştırmada incelenmemesi olabileceği düşünülmektedir. Yaşanılan aşk-sevgi ilişkileri sağlıklı olabileceği gibi sağlıksız bir yapıda gösterebilir.

Fiziksel Egzersiz Yapma Sıklığına Göre Öğrencilerin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Fiziksel egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre öğrencilerin iyilik halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” boyutlarına ilişkin F değeri manidar bulunmuştur. F değeri manidar çıkan “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” boyutlarında, fiziksel egzersiz yapma sıklığına göre grupların ortalamaları arasında gözlenen farkın kaynağını test etmek amacıyla verilere Tukey testi uygulanmıştır.

Tukey testi sonuçlarına göre, iyilik halinin “Maneviyat” boyutunda, “her gün” fiziksel egzersiz yapanların puan ortalamalarıyla ($\bar{x}=82.12$), “haftada birkaç” kez egzersiz yapanların ($\bar{x}=75.33$), “iki haftada bir” egzersiz yapanların ($\bar{x}=75.00$), “ayda bir” egzersiz yapanların ($\bar{x}=73.70$) ve “hiç” egzersiz yapmayanların puan ortalamaları ($\bar{x}=75.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, her gün fiziksel egzersiz yapanların iyilik halinin “Maneviyat” boyutu açısından diğer gruplara göre daha yüksek düzeyde bir iyilik haline sahip oldukları belirlenmiştir. Tukey testi sonuçları, iyilik halinin “Serbest zaman” boyutunda, “her gün” fiziksel egzersiz yapanların puan ortalamalarıyla ($\bar{x}=82.05$), “iki haftada bir” egzersiz yapanların ($\bar{x}=76.29$), “ayda bir” egzersiz yapanların ($\bar{x}=73.10$) ve “hiç” egzersiz yapmayanların puan ortalamaları ($\bar{x}=69.88$) arasında; “haftada birkaç” kez egzersiz yapanların puan ortalamalarıyla ($\bar{x}=78.93$), “ayda bir” egzersiz yapanların ($\bar{x}=73.10$) ve “hiç” egzersiz yapmayanların puan ortalamaları ($\bar{x}=69.88$) arasında anlamlı fark olduğunu

göstermiştir. Ayrıca “iki haftada bir” egzersiz yapanların puan ortalamalarıyla ($\bar{x}=76.29$) “hiç” egzersiz yapmayanların puan ortalamaları ($\bar{x}=69.88$) arasında; “ayda bir” egzersiz yapanların puan ortalamalarıyla ($\bar{x}=73.10$) “hiç” egzersiz yapmayanların puan ortalamaları ($\bar{x}=69.88$) arasında da anlamlı fark saptanmıştır. Bu sonuçlara göre “her gün” fiziksel egzersiz yapanların iyilik halinin “Serbest Zaman” puan ortalamalarının diğer grupların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Genel olarak Tukey testi sonuçlarına bakıldığında, fiziksel egzersiz yapma sıklığı artıkça öğrencilerin iyilik halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” boyutlarında bir artma olduğu gözlenmektedir. İlgili literatüre bakıldığında bu araştırma bulgusunun yapılan diğer araştırma bulgularıyla, fiziksel egzersizin genel iyilik halini artırdığı, hastalıkları önleyici ve sağlığı güçlendirici bir etkiye sahip olduğu konusunda paralellik gösterdiği görülmektedir (Cramer ve ark., 1991; Greenberg ve ark., 1997; Modrcin-Talbott ve ark., 1998; Biddle ve ark., 2000; Szabo, 2003).

Sigara Kullanıp Kullanmamalarına Göre Öğrencilerin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Sigara kullanıp kullanmama değişkenine göre üniversite öğrencilerinin iyilik halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” boyutlarına ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır. Diğer bir deyişle, sigara kullanmak üniversite öğrencilerinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” boyutlarında iyilik halini anlamlı olarak etkilememektedir. İlgili literatürde, sigara kullanımı ile iyilik halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” boyutları arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmaya rastlanılmamaktadır. Bununla birlikte, sigara kullanımı ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi, bireyin sahip olduğu sosyal ve kişisel becerilerin değerlendirilmesi yoluyla inceleyen araştırmalar bulunmaktadır (Jakson,

Henriksen, Dickinson ve Levine, 1997; Epstein, Griffin ve Gilbert, 2000). Bahsedilen bu araştırma bulgularında, zayıf yeterlilikte olanların sigarayı daha çok kullandıkları ve daha düşük düzeyde bir iyilik haline sahip oldukları vurgulanmaktadır. Bu araştırma kapsamında bireylerin kişisel ve sosyal becerileri incelenmemiştir, sigara kullananlar aynı zamanda yukarıda bahsedilen yeterlilik yönünden güçlü bireyler olabilir. Bu nedenle bir fark çıkmamış olabilir.

Alkol Kullanma Sıklığına Göre Öğrencilerin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Alkol kullanma değişkenine göre öğrencilerin iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" puan düzeylerine ilişkin F değeri manidar olarak bulunmuştur. F değeri manidar çıkan "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutlarında; alkol kullanma sıklığına göre grupların ortalamaları arasında gözlenen farkın kaynağını test etmek amacıyla verilere Tukey testi uygulanmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre, iyilik halinin "Maneviyat" boyutu açısından "hiç" alkol kullanmayanların puan ortalamalarıyla ($\bar{x}=81.68$), "haftada birkaç" kez alkol kullananların ($\bar{x}=66.13$), "iki haftada bir" alkol kullananların ($\bar{x}=69.80$) ve "ayda bir" kez alkol kullananların puan ortalamaları ($\bar{x}=72.11$) arasında anlamlı fark saptanmıştır. Diğer yandan "ayda bir" alkol kullananların puan ortalamalarıyla ($\bar{x}=72.11$) "haftada birkaç" kez alkol kullananların puan ortalamaları ($\bar{x}=66.13$) arasında da anlamlı farklar saptanmıştır.

Tukey testi sonuçları, "Serbest Zaman" boyutu açısından "haftada birkaç" kez alkol kullananların puan ortalamalarıyla ($\bar{x}=80.60$), "ayda bir" alkol kullananların ($\bar{x}=76.25$) ve "hiç" alkol kullanmayanların puan ortalamaları ($\bar{x}=73.67$) arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir. "İki haftada bir" alkol kullananların puan ortalamalarıyla ($\bar{x}=79.27$) "hiç" kullanmayanların

puan ortalamaları ($\bar{x}=73.67$) arasında da anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Ayrıca "ayda bir" kez alkol kullananların puan ortalamalarıyla ($\bar{x}=76.25$) "hiç" alkol kullanmayanlar puan ortalamaları ($\bar{x}=73.67$) arasında da anlamlı fark bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlara göre, "haftada birkaç kez" alkol kullananların iyilik halinin "Serbest Zaman" boyutu puan ortalamalarında diğer gruplara göre bir artma olduğu gözlenmektedir.

İlgili literatürde, alkol kullanımı ile İyilik Halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmaya rastlanılmamakla birlikte alkol kullanımı ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Pitänen (1999) genç yetişkinlikte alkol kullanımında problem yaşayanların, problem yaşamayan içicilere göre ergenlikteki psikolojik iyilik hali düzeylerinin daha düşük olduğunu; Epstein ve ark., (2002) yüksek düzeydeki iyilik halinin ergenlerde alkol kullanımını önlediğini bulmuşlardır. Bahsedilen araştırma bulgularının, bu araştırmada, genel olarak alkol kullanma sıklığı düştükçe buna paralel olarak iyilik halinin "Maneviyat" boyutunda bir artma olduğu bulgusuyla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Genel olarak alkol kullanma sıklığı düştükçe, buna paralel olarak iyilik halinin "Maneviyat" boyutunda bir artma olmasının nedeni kültürel faktörlerle açıklanabilir. Daha önce açıklandığı gibi "Maneviyat" boyutunun öğelerinden biri de dini inançlardır. Türk toplumunun büyük çoğunluğunun inandığı İslam dininde alkol kullanımının yasak olduğu göz önünde bulundurulursa aslında elde edilen sonuç çok da şaşırtıcı değildir. Alkol kullanımı ile "Serbest Zaman" alt ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki çıkmasının nedeninin ise, araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin, serbest zamanlarını alkol satan kafe ve eğlence yerlerinde değerlendirindikleri ve bu sırada da alkol kullanmaları olduğu düşünülmektedir.

Dengeli Beslenme Düzeylerine Göre Öğrencilerin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Dengeli beslenme değişkenine göre öğrencilerin iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutlarına ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır. Bir başka ifadeyle, dengeli beslenip beslenmeme, üniversite öğrencilerinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutlarında iyilik halini etkilememektedir. İlgili literatürde, dengeli beslenme ile iyilik hali "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutları arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmaya rastlanılmadığı için bu araştırma sonuçları önceki araştırma bulgularıyla karşılaştırılıp, yorumlanamamıştır.

Gelecekle İlgili Düşüncelerine Göre Öğrencilerin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Gelecekle ilgili düşüncelerine göre öğrencilerin iyilik halinin "Maneviyat" boyutuna ilişkin F değeri manidar bulunurken, "Serbest Zaman" boyutuna ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır. "Maneviyat" boyutuna ilişkin, gelecekle ilgili düşüncelere göre grupların ortalamaları arasında gözlenen fark Tukey testi ile kontrol edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre, gelecekle ilgili "daha iyi" olacağını düşünen öğrencilerin "Maneviyat" puan ortalamalarının ($\bar{x} = 76.59$), "şimdiki gibi" ($\bar{x} = 73.39$) ve "daha kötü" ($\bar{x} = 61.71$) olacağını düşünen öğrencilerin grup ortalamalarından manidar düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca gelecekle ilgili "şimdiki gibi" ($\bar{x} = 73.39$) olacağını düşünen öğrencilerle "daha kötü" ($\bar{x} = 61.71$) olacağını düşünen öğrenciler arasında da anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Genel olarak öğrencilerin gelecekle ilgili düşünceleri olumlu oldukça iyilik halinin "Maneviyat" boyutunda da bir yükselme olduğu görülmektedir.

Literatürde geleceğe bakış açısı ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanılma-

dığı için, bu çalışmanın sonuçlarını daha önceki çalışma bulgularıyla karşılaştırma ve yorumlama imkanı bulunamamıştır. Bununla birlikte bireyin olaylara olumlu veya olumsuz bakış açısının anksiyete, depresyon ve uyum ile ilişkisini inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. İlgili literatürde "Klinik gelenek", iyi olmayı "depresyon, sıkıntı, anksiyete veya madde kötüye kullanımının ölçülmesi" yoluyla açıklamaktadır (Hattie, Myers ve Sweeney, 2002). Bu nedenle bu araştırma bulgularına yer verilmiştir. Araştırmalar olumlu bir bakış açısına sahip olan bireylerin daha az anksiyete ve depresyon yaşadıklarını, fiziksel belirtilerinin daha az olduğunu, daha uyumlu olduklarını ve problem odaklı başa çıkma yollarını daha çok kullandıklarını göstermektedir (Witmer ve ark., 1983; Akt. Sweeney ve Witmer, 1991; Jampol, 1989; Scheier, Weintraub ve Carver, 1989; Akt. Carver ve Scheier, 2002; DeVellis ve Blalock, 1992; Lichtenberg ve Johnson, 1992). Şüphesiz, daha az anksiyete ve depresyon yaşamak, fiziksel belirtilerinin az olması, uyumun yüksek olması ve problem odaklı başa çıkma yollarının kullanımı iyilik halini yükselten durumlardır.

Dindarlık Düzeylerine Göre Öğrencilerin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Dindarlık düzeyine göre öğrencilerin iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutlarına ilişkin F değeri manidar bulunmuştur. Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutlarına ilişkin, dindarlık düzeyine göre grupların ortalamaları arasında gözlenen farkın kaynağını test etmek amacıyla verilere Tukey testi uygulanmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre, "inandıklarını" belirten öğrencilerin "Maneviyat" puan ortalamalarının ($\bar{x} = 86.79$), "inanırım ama gereğini yerine getirmem" diyen ($\bar{x} = 74.26$) ve "inanmadıklarını" belirten öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{x} = 46.73$) manidar düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca "inanırım ama gereğini yerine getirmem" diyenlerin "Maneviyat"

puan ortalamalarıyla ($\bar{x}=74.26$) “inanmadıklarını” belirten öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{x}=46.73$) arasında da anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Genel olarak öğrencilerin dindarlık düzeyleri artıkça “Maneviyat” iyilik hali puan düzeylerinde de bir yükselme olduğu gözlenmektedir.

Yine Tukey testi sonuçlarına göre, “İnanmayan” öğrencilerin puan ortalamalarıyla ($\bar{x}=81.38$), “inanın” ($\bar{x}=74.77$) ve “inanırım ancak gereğini yerine getirmem” ($\bar{x}=75.88$) diyen öğrencilerin iyilik hali “Serbest Zaman” puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmıştır. Ayrıca “inanırım ama gereğini yerine getirmeyen” öğrencilerin “Serbest Zaman” puan ortalamalarının ($\bar{x}=75.88$) “inanın” ($\bar{x}=74.77$) öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer bir deyişle, dindarlık düzeyi artıkça “Serbest Zaman” alt ölçek puan ortalamalarının düştüğü görülmüştür.

Daha önce bahsedildiği üzere, “Maneviyat” boyutunun önemli öğelerinden biri dini inançtır. Bireyin dini faaliyetlerinde “maneviyat” yönü ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle dini inançları yüksek olan öğrencilerin “Maneviyat” alt ölçek puan ortalamalarının daha az inanan öğrencilere göre yüksek olmasının şaşırtıcı bir durum olmadığı söylenebilir. Diğer yandan, dindarlık düzeyi artıkça “Serbest Zaman” alt ölçek puan ortalamalarının düştüğü görülmüştür. Bunu nedeninin, dindar öğrencilerin serbest zamanlarını daha çok dinle ilgili kitaplar okumak, dini organizasyonlara katılmak, bu konudaki televizyon programlarını izlemek gibi dini faaliyetlerle geçirmeleri olabileceği düşünülmektedir. Dindar bireyler işlerinin ve sorumluluklarının dışında kalan serbest zamanlarını din ile ilgili faaliyetlerle geçirmekle birlikte bu faaliyetleri serbest zaman faaliyetleri olarak değerlendiremeyebilirler.

İlgili literatürde dindarlık düzeyi ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanılmadığı için bu çalışmanın sonuçlarını daha önceki çalışma bulgularıyla karşılaştırılıp, yorumlanamamıştır.

Aile Destek Düzeyine Göre Öğrencilerin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ailenin destek düzeyine göre öğrencilerin iyilik halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” boyutlarına ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır. Bir başka ifadeyle, ailenin destek düzeyi, üniversite öğrencilerinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” boyutlarında iyilik halini etkilememektedir.

Aile destek düzeyinin iyilik halinin “Maneviyat” boyutunu etkilememesinin nedeni şu şekilde açıklanabilir. Bu boyutun kapsamları olan iyimserlik, yaşamdaki anlam ve amaç, başkalarına yardım gibi özellikleri geliştirmek için ailesinden destek alamayan öğrencilerin, bu eksikliği çevredeki öğretmen, akraba, arkadaş gibi diğer kaynaklardan karşıladıkları düşünülebilir. Diğer yandan, “Serbest Zaman” açısından anlamlı farklılık çıkmamasının nedeni ise şöyle açıklanabilir. “Serbest Zaman” etkinlikleri ailenin değil bireyin kendisinin belirlediği faaliyetler olduğunda anlamlıdır. Başka bir deyişle, birey ailesinin değil ancak kendisinin sevdiği bir etkinlikle uğraştığında doyum sağlar. İlgili literatürde aile destek düzeyi ile iyilik halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanılmadığı için bu araştırma sonuçları daha önceki araştırma bulgularıyla karşılaştırılmamıştır.

Arkadaş Destek Düzeyine Göre Öğrencilerin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Arkadaş destek düzeyine göre öğrencilerin iyilik halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” boyutlarına ilişkin F değeri manidar bulunmamıştır. Diğer bir deyişle, arkadaş destek düzeyi, üniversite öğrencilerinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” boyutlarında iyilik halini etkilememektedir.

Arkadaş destek düzeyi değişkenine göre öğrencilerin "Maneviyat" alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmasının nedeninin, bu boyuttaki iyilik halinin sadece arkadaş desteğinden değil, aile ve akraba desteği, doğayla ilgilenme gibi birçok farklı kaynakla da ilgili olduğu düşünülmektedir. Arkadaş destek düzeyinin "Serbest Zaman" düzeyini etkilemesinin nedenini ise şu şekilde açıklamak mümkündür. Serbest zaman etkinliklerini birey kendisi belirlediğinde, onun için bir anlam taşır; bu etkinlikler kendisinin değil de arkadaşlarının belirlediği etkinlikler olduğunda ise birey için bir anlam taşımıyor olabilir. Kısacası bu etkinlikler arkadaş desteğinden çok bireyin kendi kişisel ilgileriyle ilişkilidir. İlgili literatürde arkadaş destek düzeyi ile iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanılmadığı için bu çalışmanın sonuçlarını daha önceki çalışma bulgularıyla karşılaştırma ve yorumlama imkanı bulunamamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutlarını etkileyen faktörler belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonuçları, erkek öğrencilerin "Serbest Zaman" puan ortalamalarının kız öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Egzersiz yapma sıklığı arttıkça öğrencilerin iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" boyutlarında bir artma olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin alkol kullanma sıklığı düştükçe, buna paralel olarak iyilik halinin "Maneviyat" boyutunda bir artma gözlenmektedir. Diğer yandan, "haftada birkaç" kez alkol kullananların "Serbest Zaman" boyutunda daha yüksek bir iyilik haline sahip oldukları saptanan bir diğer bulgudur.

Öğrencilerin gelecekle ilgili düşünceleri olumluya doğru gittikçe iyilik halinin "Maneviyat" alt ölçek puan ortalamalarının yükseldiği görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin dindarlık düzeyleri arttıkça iyilik halinin

"Maneviyat" alt ölçek puan grup ortalamalarında bir yükselme olduğu saptanan bir diğer bulgudur. Diğer yandan dindarlık düzeyi arttıkça "Serbest Zaman" alt ölçek puan grup ortalamalarında bir düşme olduğu saptanmıştır. Karşı cinsten bir arkadaşı olup olmama, sigara kullanma, dengeli beslenme, aile ve arkadaş destek düzeyi değişkenlerine göre öğrencilerin iyilik halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" puan ortalamalarında anlamlı farklar saptanmamıştır.

Üniversite yaşamı stres ve kaygı yaratan bir ortam niteliği taşımaktadır. Bu olumsuzluklara rağmen genellikle üniversite yılları öğrencilerin bağımsız fonksiyonda buldukları ilk zamanlar olduğu için, bu yıllar önleyici sağlık programları ve önleyici psikolojik danışma programları için uygun bir dönemdir. Araştırmalar bu dönemde uygulanan iyilik hali programlarının etkililiğini göstermektedir (Peterson, 1996; Barnes, 1998; Askegaard, 2000; Williams ve ark., 2001). Üniversitelerde özellikle, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerine bu konuda önemli görevler düşmektedir.

Araştırma bulguları kız öğrencilerin iyilik halinin "Serbest Zaman" boyutunda daha düşük bir iyilik haline sahip olduklarını göstermiştir. "Serbest Zaman" bireyin iyilik halini artıran önemli yaşam görevlerinden biridir. Bu kapsamda öğrencilere, ailelere, yöneticilere, öğretmenlere yönelik olarak hazırlanacak psiko-egitim çalışmalarında kızların serbest zaman etkinliklerine yönlendirilmeleri konusu işlenmelidir. Üniversite öğrencilerinin egzersiz yapmaları iyilik halini etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir. Bu nedenle, üniversite yerleşkesinde sadece zihinsel becerilerin değil, fiziksel boyutları da geliştiren yaşantılar sunulabilir. Bu açıdan okulda bulunan spor ve kültürel aktiviteler artırılabilir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin bu yönde bilinçlendirilmesine yönelik psiko-egitimsel programlar da hazırlanıp sunulabilir.

Araştırma bulguları, dindarlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin ve gelecekle ilgili olumlu düşünceye

sahip olanların iyilik halinin "Maneviyat" boyutunda daha yüksek bir iyilik haline sahip olduklarını göstermiştir. Maneviyat boyutunu açıklayan araştırmacıların çalışmalarında, anlam ve amaç, kendinden büyük bir güce inanç, umut ve iyimserlik, aşkıncılık gibi kavramların ortak olduğu görülmektedir. Maneviyat sağlıklı insanın çekirdek özelliği olarak kavramlaştırılmış ve iyilik halinin diğer bütün yönlerinin kaynağı olarak vurgulanmıştır (Westgate, 1996; Myers ve ark., 2000). Bu nedenle özellikle "Maneviyat" alt ölçeği kapsamındaki boyutların geliştirilebileceği çalışmalar planlanarak uygulanabilir.

Alkol kullanma sıklığı düştükçe "Maneviyat" iyilik hali düzeyinde bir artma gözlenmektedir. Araştırmalar yüksek düzeyde iyilik haline sahip bireylerin sağlığa zararlı davranışlardan kaçındığını, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak için sigara, alkol ve madde kullanımı yerine etkili başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını; sahip olunan yeterliliklerin zorlukları yenme gücünü artırarak, psikolojik iyi oluşu güçlendirdiği ve dolayısıyla madde kullanımını önlediği vurgulanmaktadır (Pitkänen, 1999; Raymond ve ark., 2000; Epstein ve ark., 2002; Griffin, Botvin, Scheier, Epstein ve Doyle, 2002). Bu nedenle, bireysel ve grupla psikolojik danışmalarda İyilik Hali Ölçeği uygulanarak bireylerin zayıf ve güçlü oldukları yaşam görevleri saptanabilir ve psikolojik danışma planı bu sonuçlara göre geliştirilebilir. Bireylerin güçlü yönlerinin ele alınıp geliştirilmesi diğer alanlarda da gelişimi getirmektedir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin kişisel becerilerini geliştirmeye yönelik psiko-egitimsel programlar da hazırlanıp sunulabilir.

KAYNAKLAR

- Ardell, D. B. (1998). The history of wellness. *Ardell Wellness Report*, 50, 3-11.
- Ardell, D. B. (2001). Wellness models. *Ardell Wellness Report*, 59(6), 4.
- Askegaard, M. L. (2000). *The impact of college wellness course on wellness knowledge, attitude, and behavior*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, The University of North Dakota.
- Barnes, J. T. (1998). The impact of an undergraduate health education class on students' wellness knowledge, attitude and behavior. *Dissertation-Abstract-International-Social-Sciences*, 58 (7-A).
- Bezner, J. R., Adams, T.B. & Steinhardt, M. A. (1997). Relationship of body dissatisfaction to physical health and wellness. *American Journal of Health Behavior*, 21(2).
- Bree, V. D. M. B. M., Passchier, J. & Emmen, H. H. (1990). Influence of quality of life and stress coping behaviour on headaches in adolescent male students: an explorative study. *Headache*, 30(3), 165-168.
- Biddle, S. J. H., Kenneth, R. F. & Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*, London and New York, Routledge.
- Cagle, B. (2000). *A survey of status of the life a time wellness course in tennessee*. Unpublished PhD Thesis, DA. Middle Tennessee State University,
- Canetti, L. ve Bachar, E. (1997). Parental bonding and mental health in adolescence. *Adolescence*, 32(126), 381-394.
- Carver, C. ve Scheier, M. F. (2002). Optimism. (Ed: C. R. SNYDER ve S. J. LOPEZ) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Chou, K-L. (1999). Social support and subjective well-being among Hong Kong Chinese young adults. *Journal of Genetic Psychology*, 160(3), 319-331.

Chung, M-H. ve Phillips, D. A. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59(3), 126-138.

Clark, A. A. ve C.A. Hovanitz. (1989). Dimensions of coping that contribute to psychopathology. *Journal of Clinical Psychology*, 45, 28-36.

Cramer, S. R., Nieman, D. C. ve Lee, J.W. (1991). The effects of moderate exercise training on psychological well-being and mood state in women. *Journal of Psychosomatic Research*, 35(4-5), 437-449.

Degges-White, S., Myers, J. E., Adelman, J. U. ve Pastoor, D. D. (2003). Examining counseling needs of headache patients: An exploratory study of wellness and perceived stress. *Journal of Mental Health Counseling*, 25(4), 271-290.

DeVellis, B. M., Blalock, S. J. (1992). Illness attribution and hopelessness depression: the role of hopelessness expectancy. *American Psychological Association*, 101(2), 257-264.

Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. (Ed. C. R. SNYDER ve S. J. LOPEZ) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University.

Dietch, J. (1978). Love, sex roles, and psychological health. *Journal of Personality Assessment*, 42(6), 626-634.

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

Donaghy, K. B. (1995). Beyond survival: applying wellness interventions in battered women's shelters. *Journal of Mental Health Counseling*, 17(1), 3-17.

Drew, J. B. ve Kiecolt-Glaser, J. K. (1998). Defining wellness: stress, illness and the application of existing knowledge. *Psychological Inquir*, 9(1), 165.

Epstein, J. A., Griffin, K. W. ve Gilbert, J. B. (2000). A model of smoking among inner-city adolescents: the role of personal competence and perceived social benefits of smoking. *Prevention Medicine*, 31, 107-114.

Epstein, J. A., Griffin, K. W. ve Gilbert, J. B. (2002). Positive impact of competence skills and psychological wellness in protecting inner-city adolescents from alcohol use. *Prevention Science*, 3(2), 95-104.

Greenberg, J. S., Dintimon, G. B. ve Oakes, B. M. (1997). *Wellness: creating a life of health and fitness*. Allyn and Bacon.

Griffin, K. W., Botvin, G. J., Scheier, L. M., Epstein, J. A. ve Doyle, M. M. (2002). Personal competence skills, distress, and well-being as determinants of substance use in predominantly minority urban adolescent sample. *Prevention Science*, 3(1), 23-33.

Hattie, J. A., Myers, J. E. ve Sweeney, T. J. (2002). A multi disciplinary model of wellness: the development of the wellness evaluation of lifestyle. Yayınlanmamış Makale.

Hendrich, S. ve Hendrich, C. (2002). Love. (Ed: C. R. SNYDER ve S. J. LOPEZ) *Handbook of positive psychology*, (pp. 472-484). New York: Oxford University Press.

- Jackson, C., Henriksen, L., Dickinson, D., ve Levine, D. W. (1997). The early use of alcohol and tobacco: its relation to children's competence and parents' behavior. *American Journal of Public Health*, 87(3), 359-364.
- Jampol, R. C. (1989). *Coping stress: the role locus control, appraisal and coping responses in adjusting to college. Dissertation Abstract International*. 49a (10), 4545-B.
- Jou, Y. H. ve Fukada, H. (1995). Effect of social support from various sources on the adjustment of Chinese students in Japan. *Journal of Social Psychology*, 135(3), 305-311.
- Hinterkopf, E. (1994). Integrating spiritual experience in counseling. *Counseling and Values*, 38(3).
- Ingersoll, R. E. (1994). Spirituality, religion, and counseling: dimension and relationships. *Counseling and Values*, 38(2), 98-111.
- Lengfelder, J. R. (1987). Leisure wellness and time management: is there a connection? *College Student Journal*, 21(2), 180-183.
- Lichtenberg, J. W. & Johnson, D. D. (1992). Physical illness and subscription to ellis's irrational beliefs. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 157-163.
- Meehan, M.P., Durlak, J.A. ve Braynt, F.B. (1993). The relationship of social support to perceived control and subjective mental health in adolescents. *Journal of Community Psychology*, 21, 49-55.
- Modrcin-Talbott, M.A., Pullen, L., Zandstra, K., Ehrenberger, H. ve Muenchen, B. (1998). A study of self-esteem among well adolescents: seeking a new direction. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 21, 229-241.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Palombi, B. J. (1991). Psychometric properties of wellness instruments. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 221-225.
- Peterson, M. (1996). Health perception and behavior comparison between wellness program participants and non-participants. *Journal of Wellness Perspectives*, 12(3), 155-160.
- Pitkänen, T. (1999). Problem drinking and psychological well-being: a five-year follow-up study from adolescence to young adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology*, 40, 197-207.
- Raymond, G. B., O'Connor, P., Pronk, N. ve Tan, A. (2000). Health behaviors of smokers, ex-smokers, and never smokers in HMO. *Preventive Medicine*, 31(2), 177-182.
- Rosenfeld, L. R. ve Richman, J. M. (1998). Low social support among at-risk adolescents. *Social Work in Education*, 20(4), 245-260.
- Rahl, R. (2003). Some sceptical comments on the relationship between social support and well-being. *Leisure Studies*, 22(4), 357-368.
- Sarı, T. (2003). *Wellness and its' correlates among university students: relationship status, gender, place of residence, and GPA*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (1991). Beyond social interest: striving toward optimum health and wellness. *Individual Psychology*, 47(4), 527-540.
- Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 152-162.

Travis, J. W. ve Ryan, R. S. (1998). *Wellness Workbook*. Second edition. Ten Speed. Press. Berkeley, California.

Tudor-Locke, C., Ainsworth, B. E., Adair, L. S. ve Popkin, B. M. (2003). Physical activity in Filipino youth: the cebu longitudinal health and nutrition survey. *International Journal of Obesity*, 27, 181-190.

Üstündağ-Budak, A. M. (1999). *The role personality variables in predicting the reported physical symptoms of male and female college students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depresyon. *Journal of Counseling and Development*, 75(1).

Wentzel, K. R. (1998). Social relationship and motivation in middle school: the role of parents, teacher, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202-207.

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

Witmer, J.M. ve Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over life span. *Journal Of Counseling and Development*, 71, (2), 140-148.

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliliği. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 147-157.

Yıldırım, İ. (1998). Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(10), 33-45.

SUMMARY

INVESTIGATION OF THE "SPIRITUALITY" AND "LEISURE" DIMENSIONS OF WELLNESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS*

Türkan Doğan**

The work of Dunn (1961) pioneered studies on wellness. His work was furthered by others (Ardell, 1977, 1982; Hettler, 1980, 1984; Hind, 1983; Jourard, 1963, 1971; Maslow, 1968; Travis 1981; Travis & Ryan, 1988) who contributed to conceptualization of wellness. These researchers asserted that the person plays a significant role in determining his or her wellness (Cited in: Palombi, 1991). Myers, Sweeney and Witmer (2000) describe wellness in terms of being well and having a healthy lifestyle, which brings together physical, mental, and spiritual aspects of life for an individual's full fitness in his/her social and natural environment.

A great number of researchers acknowledge that a life style involving physical activity, a well-balanced diet, and effective stress management strategies prevent important medical problems (Clark & Hovanitz, 1989; Bree, Passchier & Emmen, 1990; Cagle, 2000). Conversely, unhealthy life styles are associated with physical and mental issues such as lower self-esteem, heart problems, cancer, depression, and high levels of anxiety (Cramer, Nieman & Lee, 1991; Meehan, Durlak & Braynt, 1993; Bezner, Adams & Steinhardt, 1997; Canetti & Bachar, 1997; Modrcin-Talbott, Pullen, Zandstra, Ehrenberg & Muenchen, 1998; Rosenfeld & Richman, 1998; Degges-White, Myers, Adelman & Pastoor, 2003).

These studies show that health and wellness

are closely associated with individuals' life styles. Thus any efforts toward improving wellness should target aspects of persons' life style. Accumulated body of research can guide them gain greater control over their life styles. There have been numerous models of improving wellness. Ardell (1977; 1982; 2001), Hettler (1984; Cited in, Donaghy, 1995), Sweeney & Witmer (1991), Witmer & Sweeney (1992), Myers, Witmer & Sweeney (2000) are only few examples to authors of these models.

The Wheel of Wellness was the first model by counseling professionals (Sweeney & Witmer, 1991; Witmer & Sweeney, 1992; Myers, Witmer & Sweeney, 2000). Witmer, Sweeney and Myers furthered Maslow and Adler's ideas of health in developing their holistic model of wellness. According to this model, The Wheel of Wellness, wellness is an optimum state of health, which is established by holistic functioning of physical, mental and spiritual domains of human existence. The model offers bases for life-long wellness. It is consisted of life tasks such as; Spirituality, Self-Direction, Work-Leisure, Friendship, and Love. Of these tasks, self-direction has 12 tasks; sense of worth, sense of control, realistic beliefs, emotional awareness and coping, problem solving and creativity, sense of humor, nutrition, exercise, self-care, stress management, gender identity, and cultural identity. (Myers, Sweeney & Witmer, 2000).

* Bu çalışma Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Doç. Dr. İbrahim Yıldırım danışmanlığında yürütülen doktora tezinden alınmıştır. Tez çalışmasında iyilik halinin bütün boyutları incelenmiştir. İlgilenen okuyucular diğer boyutlar ile ilgili bilgiye tezden ulaşabilirler.

** Dr. Türkan DOĞAN, Başkent Üniversitesi Eğitim Fakültesi, dogan@baskent.edu.tr

The studies show the effectiveness of wellness programs, which applied in university years (Peterson, 1996; Barnes, 1998; Askegaard, 2000; Williams, Kolar, Reger & Pearson, 2001). Thus, the primary objective of this study is to determine those variables, which impact the "Spirituality" and "Leisure" subscales of wellness.

The sample of the study consisted of 936 college students (623 female, 313 male) from Baskent University, Ankara, Turkey (45% of all the participants) and Hacettepe University, Ankara, Turkey (55% of all the participants). 67% of the participants were female and 33% were male. Students' age group were respectively 19 or younger (5%), 24 or older (12%), between 20 and 21 (31%), and between 22 and 23 (%52). 19% of participants were freshmen, 12% were sophomore, 16% were junior, and 53% were senior college students. The "Wellness Evaluation of Lifestyle Scale" (translated and adapted to Turkish) was used to measure the level of wellness of students. The "Perceived Social Support Scale" and "Personal Information Form" were used to measure the independent variables of the study. The Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) was used in the analysis of the data. The sources of the differences were further analyzed with the Tukey Test.

The results of the study indicated statistically significant differences between male and female students with regards to "Leisure" subscale score averages. Male students scored higher on "Leisure" than female students. There were no significant differences between male and female students in terms of "Spiritual" subscale scores. Results revealed that no significant difference was found between having an opposite sex friend and "Spirituality" and "Leisure" subscale scores of the students.

Results also indicated a significant difference between the frequency of physical exercise and "Spirituality" and "Leisure" subscale scores of students.

The results showed that in general when the frequency of physical exercise increased, "Spirituality" and "Leisure" subscale scores increased also. The frequency of alcohol consumption was significantly related to "Spirituality" and "Leisure" subscales scores. Additionally, when students' opinions about future were more positive their average scores for "Spirituality" subscale was higher. There were no significant differences in "Leisure" subscale with regard to opinions about future. Findings also indicated a significant difference between the levels of religiosity and "Spirituality" subscales scores of the students. On the other hand, it was found that there is a significant decrease in the average of "Leisure" subscale scores when the level of religiosity increases. There were no significant differences in the "Spirituality" and "Leisure" subscales scores with regard to smoking status, balanced diet, social support from family and friends.

A Great number of studies show the effectiveness of wellness programs applied in university years (Peterson, 1996; Barnes, 1998; Askegaard, 2000; Williams, Kolar, Reger ve Pearson, 2001). Especially university counseling services have responsibility about these programs. According to the results of this study we have following suggestions. First, the psycho-education programs that could be developed for students, families, teachers and administrators should give special emphasis to encourage female students to do more leisure activities. The programs that aim to develop spirituality levels of students can also be developed. In addition to that, psycho-education programs give special emphasis to improve personal skills of students can be applied.