

Masa Tenisi Oyuncularının Esenlik Algıları

Bilgesu ABDULHAYOĞLU¹, Burçak KAYA², Nurettin KONAR²

¹ Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul.

² İstanbul Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul.

Yazışma adresi: N. Konar, e-mail: nk@nurettinkonar.com

ÖZET

Bu araştırma Troy, Bezner ve Steinhart tarafından geliştirilen (1997) "Algılanan Esenlik Ölçeği" (Perceived Wellness Scale)'nin, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması da Memnun tarafından, Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması 2005 yılında yapılmıştır. Bizde; bu ölçeğin Masa Tenisi branşındaki profesyonel sporculara uygulayarak sporcuların sahip oldukları esenlik düzeylerine ilişkin algılarının ortaya konulmasıdır. Analizleri için Süper lig, 1. lig ve 2. ligde yer alan 153 sporcuya test uygulama yapılmıştır. Uygulamada standartlaştırılmış alfa değeri $p < 0,05$; bulunmuştur ve genel olarak geçerlilik olumlu yorumlanmaktadır. Test için bütün maddeler ve altı alt boyutu teşkil eden duygusal, fiziksel, spiritüel, sosyal, entelektüel ve psikolojik alt boyutlar için yüksek korelasyon göstermektedir. Bütün madde eşleştirmeleri için anlamlılık derecesi $p < 0,05$ olarak bulunmuştur. Masa Tenisi oyuncularında yaş yükseldikçe spiritüel esenlikte yükselmiştir. Fiziksel esenlik her iki grupta yüksektir. Bayanlarda "fiziksel sağlığımın beni geçmişte sınırladığı olmuştur" sorusuna verdikleri cevapların olasılığı yüksektir. Psikolojik esenlikte bayan ve erkek olarak bakıldığında her iki grupta da aynı dağılımda ve ortalaması yüksektir. Sosyal esenlikte anket sorularındaki bayan ve erkek ortalamalarına bakıldığında arkadaşlarının onların zor durumunda yanında olacaklarının olasılığı bayanlarda yüksektir. Spiritüel esenlikte sorulardaki bayan ve erkek ortalamalarına bakıldığında gelecekle ilgili hayatın anlamıyla ilgili sorulara verilen cevapların olasılığı erkeklerde yüksektir. Duygusal esenlikte bayanlarda bazen değersiz bir birey olduğunu düşünme yüksek çıkarken, Duygusal esenliğin erkeklerde yüksek çıkmıştır. Entelektüel esenlikte konsantre gerektiren aktivitelerde sporcuların esenlik boyutu yüksektir. Konsantre gerektiren aktivitelere yaklaşım olasılıkları erkeklerde daha yüksektir.

Anahtar kelimeler: Masa tenisi, algılanan esenlik, wellness (esenlik).

The Perception of Wellness in Table Tennis Players

ABSTRACT

This study of Perceived Wellness Scale was developed by Troy, Bezner, and Steinhart in 1997, and tested for admissibility and reliability by Memnun in 2005, as Study of Admissibility and Reliability of Percieved Wellness Scale. Our goal is to test this scale on professional table tennis players and to display the perception of wellness they have. One hundred fifty three table tennis players from Super League, 1. League and 2. Leagues was tested in this application. Standard alpha value for this application was found as $p < 0,05$ and accepted during the process. All necessary articles for test and six subdimentions like emotional, physical, spiritual, social, intellectual, and psychological correlations were shown. For all article comparisons the significance level was found as $p < 0,05$. As age of table tennis players was rising spiritual wellness was higher. Physical wellness was high in both groups. For female players answers like: "physical health has had limited me in past" are quite probable. Psychological wellness is at the same distribution for male and female players, and it is at a high average. While looking at the averages of male and female players for social wellness the probability of support of friends in difficult times is higher for female players. While looking at the average of spiritual wellness for male and female players the probability of answers about the meaning of life in future is higher for male players. For emotional wellness the level of considering themselves as unnecessary individuals was higher for female players, while emotional wellness was higher in male players. The level of intellectual wellness was high in activities that require concentration. The possibility of approaching to the activities that require concentration was higher for male players.

Keywords: Table tennis, perceived wellness, wellness.

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 (3,4). İngilizcede "wellness" olarak kullanılan kavram Türkçede zindelik, fiziksel uyum (fitness), iyi oluş hali anlamına karşılık gelmektedir. "Wellness" terimine karşılık olarak Karagözoğlu, "esenlik" terimini

kullanmıştır. Bu çalışmada aynı yaklaşım kullanılmaktadır (5). 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 (1). Esenlik modeli ayrıca, sözü edilen beş yaşamsal görevin aile, din, eğitim, toplum, medya, hükümet ve iş yaşamı gibi önemli yaşamsal güçlerle ilişkilerini de tarif eder (9).

Masa tenisi oyuncu profiline bakıldığında çok

tekrar yapılarak öğrenildiği için sporcuların sabırlı, hoşgörülü olmasını sağlar, ani ve doğru karar verebilme yeteneği kazandırır, çok yoğun dikkat gerektirdiği için sporcuların günlük yaşamlarında ihtiyaç duyabileceği ince ayrıntıları yakalayabilme yeteneği kazandırır, masa tenisi karakteri sonucu oynayanlara, kazandırdığı refleks kabiliyeti sonucu hayatlarında ve işlerinde yardımcı olduğu, tam bir centilmenlik ve dürüstlük gerektiren bir spor olduğu ve bu centilmenliği sporcuların hayatlarında kazanılmış bir alışkanlık olarak günlük hayatlarında da uyguladıkları görülmüştür (7).

Masa Tenisi oyuncularını eğitimsel açılarından diğer sporculardan farklılık göstermektedir. Profesyonel sporcularının çoğunun üniversite mezunu veya okuyor olması zihinsel ve fiziksel beceri düzeyinin yüksek olması bu farklılığı doğuran en önemli faktördür. Profesyonel masa tenisi oyuncularının kişisel özellikleri ve yaşam biçimleriyle ilgili fazla çalışma yapılmamış olduğu görülmektedir. Çalışmamız ile masa tenisi oyuncularının şimdiye kadar Türkiye'de incelenmemiş bir boyutu olan esenlik kavramı ile ilgili durumları ortaya çıkarılarak oyunculara kendilerini değerlendirebilme, antrenörlere de antrenman programlamalarını sorgulama fırsatı verecektir.

Bu araştırmanın amacı iki alt hedefe dayanmaktadır. Bunlardan birincisi, Troy, Bezner ve Steinhardt tarafından geliştirilen "Algılanan Esenlik Ölçeği" (Perceived Wellness Scale)'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasıdır. İkinci amaç ise bu ölçeğin masa tenisi oyuncularına uygulanarak, oyuncularının esenlik boyutlarına ilişkin algılananın ortaya konulmasıdır. Böylelikle Türkiye'de esenlik boyutlarını değerlendirmek üzere kullanılabilir bir ölçme aracı elde edilecek ve masa tenisi alanında uygulaması gerçekleştirilmiş olacaktır. Aynı zamanda dünyada eş zamanlı olarak yapılmaya başlanan yeni bir araştırma konusu olan esenlik kavramının tartışmaya açılması ve yeni araştırmalara model olması beklenmektedir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Esenlik algısının ölçülmesi, kişinin yaşadığı hayatı çeşitli boyutlarıyla değerlendirmesini içeren bir yaklaşımdır. Psikolojik esenlik kavramı ile ilgili pek çok yorumlama yapılmıştır. Bu kavram, temelde psikolojideki "iyimserlik eğilimi" tanımlamasından referans almaktadır (6).

Çalışmamıza Masa tenisi oynayan; Süper lig, 1.lig ve 2.lig oyuncularını katılmıştır. Bu ligler de yer alan oyunculara anket uygulanmıştır.

Katılımcılara Algılanan Esenlik Ölçeği (Perceived Wellness Scale) uygulanmıştır. Verilerin analizi Masa Tenisi oyuncularına uygulanan anket verileri genel dağılım istatistiklerinden aritmetik ortalama ve

standart sapma, en küçük ve büyük değerleri kullanılarak, istatistik paket programında analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Toplam 153 sporcu (62 kadın, 91 erkek) çalışmamıza katılmış ve cinsiyet dağılımlarına göre t-testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Anketimize toplam 153 kişi katılmış olup, bunların 74'ü 1. lig, 49'u süper lig, 30'u veteran liginde yer almaktadır (tablo 1). Sporcuların %62,7 si büyük çoğunluğu ailemle yaşıyorum cevabını vermiştir (tablo 2).

Araştırmamıza katılan sporcuların vücudum fiziksel hastalıklara çok iyi direnç gösterir cümlesine 47'si 5. dereceyi, 43'ü 4. dereceyi, 32'si tamamen katılıyorum (6) işaretlerken, 16'sı 3. dereceyi, 8'i 2. dereceyi, 7'si hiç katılmıyorum (1) işaretlemiştir (tablo 3).

Araştırmamıza katılan sporcuların olaylara her zaman iyi yanından bakarım cümlesine 45'i tamamen katılıyorum (6), 40'ı 5. dereceyi, 39'u 4. dereceyi işaretlerken, 22'si 3. dereceyi, 4'ü hiç katılmıyorum (1), 3'ü 2. dereceyi işaretlemiştir (tablo 4).

Tablo 1. Oynanan lige göre dağılım.

Lig klasmanı	Frekans	Yüzdelerik Dağılım
1 Süper lig	49	32,0
2 1. lig	74	48,4
3 Veteran Ligi	30	19,6
Toplam	153	100,0

Tablo 2. Yaşadığınız yer dağılım.

	Frekans	Yüzdelerik Dağılım
1 Ailemle Yaşıyorum	96	62,7
2 Yalnız Yaşıyorum	16	10,5
3 Evliyim	41	26,8
Toplam	153	100,0

Tablo3. Fiziksel hastalıklara karşı direnç gösterme durum dağılımı.

	Frekans	Yüzdelerik Dağılım
1 Hiç katılmıyorum	7	4,6
2	8	5,2
3	16	10,5
4	43	28,1
5	47	30,7
6 Tamamen katılıyorum	32	20,9
Toplam	153	100,0

Tablo 4. Olaylara her zaman iyi yanından bakma durum dağılımı.

	Frekans	Yüzdelerik Dağılım
1 Hiç katılmıyorum	4	2,6
2	3	2,0
3	22	14,4
4	39	25,5
5	40	26,1
6 Tamamen katılıyorum	45	29,4
Toplam	153	100,0

Araştırmamıza katılan sporcuların bazen değersiz bir birey olduğumu düşünürüm cümlesine 71'i hiç katılmıyorum (1), 35'i 2.dereceyi, 18'i 3. dereceyi işaretlerken, 13'ü 4. dereceyi, 8'i 5. dereceyi, 8'i tamamen katılıyorum (6) işaretlemişlerdir (tablo 5).

Araştırmamıza katılan sporcuların bazen hayatın anlamını çözemiyorum cümlesine 40'i 3. dereceyi, 34'ü 4. dereceyi, 33'ü hiç katılmıyorum (1) şikkını işaretlerken, 19'u 2. dereceyi, 16'sı 5. dereceyi, 11'i tamamen katılıyorum (6) şikkını işaretlemişlerdir (tablo 6).

Tablo 7'de verilen t-testi sonuçlarına göre; Daha Önceden Hangi Sporları Yaptınız?, Yaşınız?, Yaşam yeriniz?, Vücutum Fiziksel Hastalıklara Çok İyi Direnç Gösterir. Olaylara Her Zaman İyi Yanından Bakarım. Bazen Değersiz Bir Birey Olduğumu Düşünürüm parametrelerinde $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, Oynadığımız Lig, Bazen

Hayatın Anlamını Çözemiyorum sorularında ise $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Diğer parametrelerde iste bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Bazen Değersiz Bir Birey Olduğumu Düşünme Dağılımı.

	Frekans	Yüzdelerik Dağılım
1 Hiç katılmıyorum	71	46,4
2	35	22,9
3	18	11,8
4	13	8,5
5	8	5,2
6 Tamamen katılıyorum	8	5,2
Toplam	153	100,0

Tablo 6. Bazen hayatın anlamını çözememe durumu dağılımı.

	Frekans	Yüzdelerik Dağılım
1 Hiç katılmıyorum	33	21,6
2	19	12,4
3	40	26,1
4	34	22,2
5	16	10,5
6 Tamamen katılıyorum	11	7,2
Toplam	153	100,0

Tablo 7. Cinsiyet dağılımına göre t testi istatistiği dağılımı.

Sorular	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	t	p
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?	Kadın	62	1,840	0,750	0,095	-0,138	0,891
	Erkek	91	1,860	0,850	0,089		
Her Zaman Geleceğim Hakkında İyimserimdir.	Kadın	62	4,520	1,190	0,152	-0,060	0,953
	Erkek	91	4,530	1,120	0,118		
Kendimi, Tanıdığım İnsanların Çoğundan Daha Yetersiz Hissettiğim Zamanlar Olmuştur.	Kadın	62	2,590	1,480	0,189	0,766	0,445
	Erkek	91	2,420	1,370	0,144		
Aile Bireylerim Bana Destek Olurlar.	Kadın	62	5,520	0,763	0,097	1,717	0,088
	Erkek	91	5,250	1,089	0,114		
Fiziksel Sağlığımın Beni Geçmişte Sınırladığı Olmuştur.	Kadın	62	2,180	1,770	0,225	0,829	0,408
	Erkek	91	1,960	1,512	0,159		
Hayatımın Gerçek Bir Amacı Olduğuna İnanıyorum.	Kadın	62	5,380	0,927	0,118	1,313	0,191
	Erkek	91	5,160	1,053	0,110		
Daima Beni Düşünmeye ve Mantık Yürütmeye Zorlayacak Aktiviteler Ararım.	Kadın	62	4,490	1,238	0,157	-0,908	0,365
	Erkek	91	4,660	1,128	0,118		
Başıma Gelen İyi Şeylere Nadiren Güvenirim.	Kadın	62	3,700	1,478	0,188	0,242	0,809
	Erkek	91	3,640	1,362	0,143		
Genellikle Yeteneklerime Güvenirim.	Kadın	62	4,903	0,918	0,117	-0,127	0,899
	Erkek	91	4,923	0,969	0,102		
Bazen, İhtiyacım Olduğunda Ailemin Gerçekten Yanımda Olup Olmayacağını Merak Ederim.	Kadın	62	3,032	1,873	0,238	1,058	0,292
	Erkek	91	2,714	1,791	0,188		
Vücutum Fiziksel Hastalıklara Çok İyi Direnç Gösterir.	Kadın	62	4,081	1,359	0,173	-2,346	,020*
	Erkek	91	4,582	1,257	0,132		
Hayat Benim İçin Fazla Gelecek Vaat Etmiyor.	Kadın	62	2,210	1,506	0,191	1,120	0,265
	Erkek	91	1,945	1,385	0,145		

Tablo 7'nin devamı.

Konsantre Olmamı Gerektiren Aktivitelerden Kaçınırım.	Kadın	62	2,194	1,524	0,194	1,669	0,097
	Erkek	91	1,824	1,207	0,127		
Olaylara Her Zaman İyi Yanından Bakırım.	Kadın	62	4,290	1,407	0,179	-2,476	,014*
	Erkek	91	4,791	1,091	0,114		
Bazen Değersiz Bir Birey Olduğumu Düşünürüm.	Kadın	62	2,581	1,694	0,215	2,745	,007*
	Erkek	91	1,923	1,267	0,133		
Arkadaşlarım Bana Her Zaman Güvenebileceklarini Bilirler ve Tavsiyelerimi İsterler.	Kadın	62	5,032	0,923	0,117	1,515	0,132
	Erkek	91	4,747	1,270	0,133		
Fiziksel Sağlığım Mükemmeldir.	Kadın	62	4,500	1,127	0,143	-0,533	0,595
	Erkek	91	4,604	1,228	0,129		
Bazen Hayatın Anlamını Çözemiyorum.	Kadın	61	3,574	1,543	0,198	3,506	,001**
	Erkek	91	2,736	1,373	0,144		
Genel Olarak, Gündelik Hayatımda Yaşadığım Entellektüel Etkinlik Miktarından Memnunum.	Kadın	62	4,048	1,487	0,189	-0,617	0,538
	Erkek	91	4,187	1,273	0,133		
Geçmişte Her Zaman Yüksek Beklentilere Sahiptim.	Kadın	62	4,129	1,694	0,215	0,209	0,835
	Erkek	91	4,077	1,376	0,144		
Gelecekte, İşleri Başarıyla Gerçekleştirebileceğimden Emin Değilim.	Kadın	62	2,677	1,555	0,198	0,381	0,704
	Erkek	91	2,582	1,484	0,156		
Geçmişte Ailem Beni Desteklemek İçin Yanımda Olmuştur.	Kadın	62	5,484	1,098	0,139	1,357	0,177
	Erkek	91	5,231	1,155	0,121		
Tanıdıklarımınla Kıyasladığımda Fiziksel Sağlık Geçmişim Mükemmeldir.	Kadın	62	4,677	1,277	0,162	0,311	0,756
	Erkek	91	4,615	1,162	0,122		
Geleceğimle İlgili Bir Misyonum Olduğuna İnanıyorum.	Kadın	62	4,936	1,022	0,130	1,204	0,231
	Erkek	91	4,725	1,086	0,114		
Her gün Bana Yetecek Kadar Olan Bilgiyle Haşır Neşir Olurum.	Kadın	62	4,339	1,525	0,194	0,994	0,322
	Erkek	91	4,110	1,303	0,137		
Geçmişte İşlerin İstedğim Gibi Gideceğini Pek Beklemezdim.	Kadın	61	3,180	1,432	0,183	0,173	0,863
	Erkek	91	3,143	1,216	0,128		
Kendimle Her Zaman Başışık Olacağım.	Kadın	62	4,855	1,253	0,159	-1,829	0,069
	Erkek	91	5,187	0,988	0,104		
Geçmişte Her Zaman Neşemi ve Hüzünümü Paylaşabileceğim Arkadaşlarım Olmalı.	Kadın	62	2,081	1,582	0,201	-0,874	0,384
	Erkek	91	2,308	1,575	0,165		
Daima Fiziksel Olarak Sağlıklı Olacağımı Düşünüyorum.	Kadın	62	4,065	1,291	0,164	-0,773	0,441
	Erkek	91	4,231	1,317	0,138		
Geçmişte Hayatımın Anlamsız Olduğunu Düşündüğüm Olmuştur.	Kadın	62	3,000	1,609	0,204	1,289	0,199
	Erkek	91	2,670	1,513	0,159		
Geçmişte Entellektüel Mücadeleleri Kendimi İyi Hissetmem İçin Önemli Bulmuşumdur.	Kadın	62	4,113	1,494	0,190	0,474	0,636
	Erkek	91	4,000	1,414	0,148		
Gelecekte Olaylar İstedğim Şekilde Yürümecek.	Kadın	62	2,161	1,393	0,177	-0,621	0,536
	Erkek	91	2,308	1,458	0,153		
Geçmişte Yabancılar Arasında Kendimden Emindim.	Kadın	62	4,339	1,227	0,156	-0,434	0,665
	Erkek	91	4,429	1,275	0,134		
Yardıma İhtiyacım Olduğunda Arkadaşlarım Yanımda Olacaklardır.	Kadın	62	5,032	1,130	0,144	1,989	0,049
	Erkek	91	4,604	1,413	0,148		
Fiziksel Sağlığım Kötüleceğini Düşünüyorum.	Kadın	62	2,468	1,523	0,193	0,527	0,599
	Erkek	91	2,341	1,424	0,149		
Hayatımın Her Zaman Bir Amacı Vardır.	Kadın	62	5,194	1,128	0,143	-0,091	0,927
	Erkek	91	5,209	0,925	0,097		
Hayatım Çoğunlukla Pozitif Zihinsel Uyarımlardan Yoksundur.	Kadın	62	2,242	1,490	0,189	0,001	0,999
	Erkek	91	2,242	1,478	0,155		
Oynadığımız Lig	Kadın	62	1,581	0,666	0,085	-4,506	,000**
	Erkek	91	2,077	0,671	0,070		
Daha Önceden Hangi Sporları Yaptınız?	Kadın	62	6,597	3,144	0,399	3,022	,003*
	Erkek	91	5,000	3,252	0,341		
Yaşınız?	Kadın	62	24,774	10,821	1,374	-2,840	0,005
	Erkek	91	30,934	14,548	1,525		

TARTIŞMA

Bu araştırmamızdaki anket Troy, Bezner ve Steinhart tarafından geliştirilen (1997) "Algılanan Esenlik Ölçeği" (Perceived Wellness Scale)'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan bu anketi masa tenisi sporcu arlarına uygulamak. İkinci amaç ise bu ölçeğin Süper lig, 1. lig ve 2. lig

oyuncularına uygulanarak masa tenisi oyuncularının sahip oldukları esenlik düzeylerine ilişkin algılarının ortaya konulmasıdır.

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 tezinde görüyoruz. Buradaki 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. Dođan (2006 üniversite öğrencilerinde iyilik halinin incelenmesi yazısında fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin iyilik halinin (wellness) daha yüksek çıktığı görülmüştür. Buradan fiziksel aktivitenin esenlik (wellness) halini etkileyen önemli bir faktör olduğu sonucu çıkarılır. Ayrıca anket sorularında bayan ve erkeklerin fiziksel esenlik olasılıkları dağılımına bakıldığında fiziksel esenlikle ilgili soruların 5 tane soruya verilen cevapların ortalamaları aynı çıkarken fiziksel sağlığının beni geçmişte sınırladığı olmuştur sorusuna verilen cevapların olasılığı bayanlarda erkeklere göre yüksek çıkmıştır.

Psikolojik esenlikte ise çok kesin bir dağılım görülmemekle birlikte verilen cevaplar orta ve iyi seviyede dağılım göstermektedir. Dođan (2006) üniversite öğrencilerinde iyilik halinin incelenmesi yazısında da egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin psikolojik esenlik düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek çıktığı bulunmuştur. Buradan da egzersiz yapan veya spor yapan kişilerin psikolojik esenlik düzeylerinin arttığı sonucu çıkarılmalıdır. Ayrıca anket sorularının bayan ve erkek olarak dağılımına bakıldığında psikolojik esenlik her iki grupta da aynı dağılımı ve yüksek bir ortalama rakam vermektedir.

Sosyal esenlikte ise dağılımda çok belirgin olarak yüksek seviyede sonuçlar elde edilmiştir. Anket sorularındaki bayan ve erkek ortalamalarına bakıldığında bayanlar ihtiyaçları olduklarında ailelerinin gerçekten yanında olup olmayacağını merak etme olasılıkları erkeklerden daha yüksek çıkarken, arkadaşlarının onların zor durumunda yanında olacaklarının olasılığı erkeklerden yüksek çıkmıştır.

Spiritüel/manevi esenlikte de her sporcunun hayatında gerçek bir amacı olduğu ve bunun analizlerde çok yüksek seviyede çıktığı tespit edilmiştir. Anket sorularındaki bayan ve erkek ortalamalarına bakıldığında gelecekle ilgili hayatın anlamıyla ilgili sorulara verilen cevapların olasılığı bayanlarda düşük çıkarken erkeklerde yüksektir.

Duygusal esenlikte de dağılımların seviyesi orta ve iyi seviyeler üzerinde dağılmıştır. Anket sorularındaki bayan ve erkek ortalamalarına bakıldığında duygusal esenlikle ilgili olan 6 sorunun 4 tanesinin ortalaması aynı iken bayanlarda bazen değersiz bir birey olduğunu düşünme yüksek çıkarken, kendimle her

zaman barışık olacağım sorusunda ise düşük bir ortalama çıkmıştır. Duygusal esenliğin erkeklerde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Entelektüel esenlikte ise yoğunlaştırılmış gereken tüm aktivitelerde sporcunun esenlik boyutu yüksek çıkarken bilgi araştırma ya da entelektüel etkinlik seviyelerinde orta seviyede dağılım gözlenmiştir. Anket sorularındaki bayan ve erkek ortalamalarına bakıldığında aynı seviyede çıkmıştır. Yalnız konsantre gerektiren aktivitelere yaklaşım olasılıkları erkeklerde bayanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

KAYNAKLAR

1. Adams T. The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness, Texas Üniversitesi, Doktora Tezi, 1995.
2. Dođan T. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi, H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006; 30: 120-129.
3. Harari MJ. A Psychometric Investigation of A Model-Based Measure of Perceived Wellness, Akron Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2002.
4. Hoeger WK, Hoeger SA. Fitness and Wellness, Thomson Wadsworth Publishing, USA, 2005.
5. Karagözöglu C. Sporda Psikolojik Destek, Morpa Yayınları, İstanbul, 2005.
6. Kırılı V. Spor ve Masa Tenisi, İstanbul, 2006.
7. Memnun S. Algılanan Esenlik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları, Marmara Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, 2006.
8. Miller JW. Wellness: The History and Development of a Concept Yayını, 2005.
9. Myers JE, Sweeney JT, Witmer M. The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model For Treatment Planning, Journal of Counseling and Development, 2000; 78/3.