



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ İLE YAŞAM DOYUM
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

MELİSA BAKAR

DANIŞMAN

DOÇ. DR. FATİH YAŞARTÜRK

BARTIN-2023



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ İLE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melisa BAKAR

BARTIN-2023

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK danışmanlığında, Dr. Öğr. Üyesi İsmail AYDIN ikinci danışmanlığında hazırlamış olduğum “REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ İLE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

22.12.2023

Melisa BAKAR

ÖNSÖZ

Rekreasyonel etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın her aşamasında desteğini esirgemeyen bilgisini sonsuz paylaşan yol gösteren değerli danışman hocam Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK'e teşekkürü borç bilirim.

Tez yazım aşamasında, sunduğu görüşler ve verilerin istatistik aşamasındaki katkılarından dolayı ikinci danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İsmail AYDIN'a teşekkür ederim. Üniversite eğitimim boyunca bu yolculukta yaptığı yönlendirmelerle bana katkı sağlayan desteğini hissettiren Dr. Öğr. Üyesi Yılmaz Ünlü hocama teşekkür ederim.

Güler yüzüyle gelişimime katkıda bulunan fikirlerini her zaman paylaşan Doç. Dr. Ayça GENÇ, Doç. Dr. Sercan KURAL hocalarıma teşekkür ederim. Son olarak bu süreçte yanımda olan hocalarıma, arkadaşlarıma ve bu günlere gelmemi sağlayan maddi, manevi desteğini esirgemeyen değerli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hiçbir zaman mücadeleyi bırakmadan, asla vazgeçmeden devam ederek ve inanarak bu süreci tamamladığım için kendime teşekkür ederim. Bir şeyi başarmak ne kadar zorsa, zaferin tadı o kadar güzeldir.

Melisa BAKAR

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ İLE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Melisa BAKAR

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

İkinci Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İsmail AYDIN

Bartın-2024, sayfa: 69

Bu araştırmanın amacı, rekreasyonel etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş ile yaşam doyum düzeylerini çeşitli demografik değişkenlere göre incelemek ve değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmektir.

Araştırma grubunun evrenini, 2022-2023 Akademik yarıyılında Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 1176 öğrenciden kolayda örneklem yöntemine göre seçilen 659 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)” ile “Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, bağımsız örneklem t-Testi, tek faktörlü varyans analizi ANOVA ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularının, (cinsiyet, medeni hal) değişkeni t-Testi sonuçlarına göre WEMİÖÖ ve YDÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bulguların (katılım hissi, kendini

sevme, sosyal ilişki memnuniyeti, serbest zaman değerlendirme) değişkeni t-Testi sonuçlarına göre WEMİÖÖ ve YDÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bölüm değişkeni ANOVA testi sonuçlarına göre WEMİÖÖ ve YDÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. WEMİÖÖ ve YDÖ arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizine göre orta ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak rekreasyonel etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyinin artması kendini pozitif ve huzurlu hissetmesi, kendisini tanınması, çevresiyle iyi ilişkiler kurması, zamanını verimli geçirmesi yaşam doyum düzeyini de arttıracakını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Mental iyi oluş, rekreasyonel etkinlik, üniversite öğrencileri, yaşam doyum.

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL WELL-BEING AND LIFE SATISFACTION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS PARTICIPATING IN RECREATIONAL ACTIVITIES

Melisa BAKAR

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Second Advisor: Assist. Prof. Dr. İsmail AYDIN

Bartın-2024, pp: 69

The aim of this research is to analyze the role of recreational activities mental well-being and life satisfaction levels of participating university students to examine according to various demographic variables and to analyze the relationship between the variables. to test the relationship.

The population of the research group is 2022-2023 Academic semester at Bartın University, Faculty of Sport Sciences 659 students selected from 1176 students according to convenience sampling method has been created. Relational screening model, one of the general screening models, was used in the study. In the study, "Warwick-Edinburg Mental Well-Being Scale (WEMIOS)" and "Life Satisfaction Scale (LSS)" were used as data collection tools. Descriptive statistics, independent sample t-test, one-factor analysis of variance ANOVA and Pearson correlation analysis were used to analyze the data. According to (gender, marital status) the t-test results of the research findings, no

significant difference was found in the mean total scores of WEMIOS and LLS. According to the t-Test results of the findings (feeling of participation, self-love, social relationship satisfaction, leisure time utilization), a significant difference was found in the mean total scores of WEMIOS and LLS. According to the results of the ANOVA test for the departmental variable, no significant difference was found in the mean total scores and sub-dimensions of WEMIOS and LLS. According to the correlation analysis conducted to show the relationship between the WEMIOS and the LLS, a moderate and positive relationship was found.

As a result, we can say that the increase in the level of mental well-being of university students participating in recreational activities, feeling positive and peaceful, recognizing themselves, establishing good relationships with their environment, and spending their time efficiently will increase the level of life satisfaction.

Keywords: Mental well-being, recreational activity, university students, life satisfaction.

İÇİNDEKİLER

BEYANNAME	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLOLAR DİZİNİ	x
EKLER DİZİNİ	xii
KISALTMALAR	xiii
1. GİRİŞ	1
2. LİTERATÜR ÖZETİ	4
2.1 Serbest Zaman	4
2.1.2 Serbest Zamanın Sınıflandırılması	4
2.1.3 Serbest Zaman Aktiviteleri ve Katılımı	5
2.1.4 Serbest Zaman Aktivitelerine Duyulan İhtiyaç ve Nedenleri	6
2.2 Rekreasyon	6
2.2.1 Rekreasyona Duyulan İhtiyaç ve Nedenleri	6
2.2.1.1 Bireysel Yönden	7
2.2.1.2 Toplumsal Yönden	7
2.2.1.3 Fiziksel İhtiyaçlar	7
2.2.1.4 Sosyal İhtiyaçları	8
2.2.2 Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Nedenleri	8
2.2.3 Rekreasyon Aktivitelerinin Faydaları	9
2.3 Mental İyi Oluş	9
2.3.1 Mental İyi Oluşun Alt Boyutları	10
2.3.2 Psikolojik İyi Oluş	10
2.3.2.1 Kişisel Gelişim Boyutu	11
2.3.2.2 Özerklik (Otonomi) Boyutu	11
2.3.3 Mental İyi Olma Kavramının Tarihsel Gelişimi	11
2.3.4 Pozitif Müdahaleler	12
2.3.5 Psikolojik Dayanıklılık	12
2.3.6 Girişkenlik ve Özgüven	13

2.3.7 Sosyal Problem Çözme Becerileri	13
2.4 Doyum	13
2.4.1 Serbest Zaman Doyumu	14
2.5 Yaşam Doyum	14
2.5.1 Yaşam Doyumunun Önemi	15
2.5.2 Yaşam Doyumu Kavramının Tarihsel Gelişimi	16
2.5.3 Öznel İyi Oluş	16
2.5.4 Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar	17
2.6 Çalışmaya Özgü Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış İlgili Araştırmalar	18
3. MATERYAL VE METOT	25
3.1 Araştırma Modeli	25
3.2 Araştırma Grubu	25
3.3 Veri Toplama Araçları	25
3.4 Verilerin Analizi	26
4. BULGULAR	28
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	37
6. ÖNERİLER	48
KAYNAKLAR	49
EKLER	66

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
3.1. YDÖ ve WMİÖÖ puanlarının dağılımı ve alfa güvenirlilik katsayıları.....	26
4.1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları.....	28
4.2. WEMİÖÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları.....	29
4.3. YDÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları.....	29
4.4. WEMİÖÖ ve yaş arasındaki korelasyon analizi.....	29
4.5. YDÖ ve yaş arasındaki korelasyon analizi.....	29
4.6. WEMİÖÖ puanlarının medeni hal değişkenine göre t-testi sonuçları.....	30
4.7. YDÖ puanlarının medeni hal değişkenine göre t-testi sonuçları.....	30
4.8. WEMİÖÖ puanlarının katılım hissi değişkenine göre t-testi sonuçları.....	30
4.9. YDÖ puanlarının katılım hissi değişkenine göre t-testi sonuçları.....	30
4.10. WEMİÖÖ puanlarının sosyal ilişki memnuniyeti değişkenine göre t-testi sonuçları.....	31
4.11. YDÖ puanlarının sosyal ilişki memnuniyeti değişkenine göre t-testi sonuçları.....	31
4.12. WEMİÖÖ puanlarının serbest zaman değerlendirme değişkenine göre t-testi sonuçları.....	31
4.13. YDÖ puanlarının serbest zaman değerlendirme değişkenine göre t-testi sonuçları.....	32
4.14. WEMİÖÖ puanlarının bölüm değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	32
4.15. WEMİÖÖ puanlarının bölüm değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	32
4.16. YDÖ puanlarının bölüm değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	32
4.17. YDÖ puanlarının bölüm değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	33
4.18. WEMİÖÖ puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	33
4.19. WEMİÖÖ puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	33
4.20. YDÖ puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	34
4.21. YDÖ puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	34
4.22. WEMİÖÖ puanlarının serbest zaman süresi yeterliliği değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	34
4.23. WEMİÖÖ puanlarının serbest zaman süresi yeterliliği değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	35
4.24. YDÖ puanlarının serbest zaman süresi yeterliliği değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	35
4.25. YDÖ puanlarının serbest zaman süresi yeterliliği değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	35
4.26. WEMİÖÖ ve Gelir Arasındaki Korelasyon Analizi.....	36
4.27. YDÖ ve Gelir Arasındaki Korelasyon Analizi.....	36

4.28. YDÖ ve WEMİÖÖ Arasındaki Korelasyon Analizi.....	36
--	----

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	66
EK 2. Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği.....	67
EK 3. Yaşam Doyum Ölçeği.....	68
EK 4. Etik Kurul Onayı.....	69

KISALTMALAR

ANOVA : Analysis of Variance

t-Testi : Independent Samples t Test

YDÖ : Yaşam doyum ölçęđi

WEMİÖÖ : Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçęđi

1. GİRİŞ

Gelişen dünyada üniversite ortamı, öğrencilerin hayatlarının büyük bölümünü kapsamaktadır. Zamanın değerinin artmasıyla beraber vakitlerini daha verimli ve sağlıklı bir şekilde geçirmek için rekreatif etkinliklere ihtiyaç duymaktadırlar. Bu yüzden üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım sağlaması sosyalleşme, öz güven kazanma ve ruhsal olarak kişilerin kendisini iyi hissetmesine fayda sağlamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin katılmış olduğu rekreasyonel etkinlikler sayesinde yeteneklerinin farkına varıp, stres kaynaklarının üstesinden gelebilmesi ve olumlu yönde ilişkiler kurabilmesi için mental açıdan sıhhatli olması gerçeğini ortaya koymaktadır. Literatür, “mental iyi oluş düzeyi yüksek kişilerin, daha iyi zihinsel ve fizyolojik sağlığa ve daha yüksek bir ömür standardında olduğunu” gösteriyor (Keyes vd., 2009). Mental iyi oluş, ruhsal açıdan sağlığı yerinde olan kişidir (Tekkurşun Demir vd., 2018). Pozitif ilişkiler kurma ve kendini güvende hissetme, rahatlatma, mutluluk ve neşe yaşama, hayatın zorluklarıyla karşılaşp çözüm bulma yaptıklarından emin ve özgüvenli olma, kendisi ve çevresindekiler için doğru şekilde sorumluluk alma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Demirtaş ve Baydemir, 2019). Mental iyi oluş sayesinde, kişinin katıldığı rekreasyonel etkinliklerde başarı ve inisiyatif alanları olduğunda kişinin zamanın nasıl geçtiğini anlamadığını ve bu zihinsel huzurun tadını çıkardığı saptanmıştır, kişi yeterli düzeyde iyi olacaktır (Demirci vd., 2017; Seligman, 2011). Bu durum üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyine ulaşmak amacıyla içinde bulunduğu pozitif duyguların tamamında bir doyum elde etmek durumunda kalabilmektedir. Doyumun gerçekten faydalı ve mental iyi oluşa doğrudan katkı sağlaması için etkinliklerin tamamen rekreasyonel amaçlı olup gönüllülük esasıyla yapılması gerekmektedir.

Doyum, bir kişinin beklentilerinin, özlemlerinin, arzularının ve ihtiyaçlarının aynı anda karşılanmasıdır (Işık, 2020). Doyumun derecelendirme süreci, bir bireyin durumunu uygun kriterlerle karşılaştırmaya dayanır. Bir bireyin aldığı doyum derecesi hakkındaki yargıların, mevcut durumun bireylerin kendileri için belirlediği (dışarıdan empoze edilemeyen) standartlarla karşılaştırılmasına dayandığını vurgular (Diener vd., 1985). Değişen dünya ve yaşam koşullarında aşırı çalışma kaygısı insanların sosyal, fiziksel ve ruhsal sağlığının bozulmasına ve bununla beraber yaşam doyumunun ve mutluluğunun yok olmasına sebep

olmaktadır (Solak, 2013). Rekreatif etkinliklerdeki doyum, sağlık durumu yüksek bir seviyeye ulaşması, kişilerin yalnızlık çekmelerini engelleyerek topluma katılmalarına destek vererek azımsanmayacak ve önemli bir gerçektir (Belli vd., 2019). Bu nedenle yaşam doyumunu, kişinin günlük yaşamdaki ilişkiler gibi olumsuz duygulardan ziyade olumlu düşünce ve duygularla yaşamı boyunca aldığı neşe, mutluluk, motivasyon gibi çeşitli yönlerden iyi olma durumunu ifade eder (Avşaroğlu vd., 2005). Üniversite öğrencilerinin sadece rekreatif etkinliklere katılmaları değil, ruh halleri ve pozitif ilişkileri de yaşam doyumları üzerinde önemli bir öneme sahiptir.

Bireyin yaşam doyumunu birçok faktörden etkilenir. Bunlar, günlük yaşamda huzur, hayata atfedilen anlam, hedeflere ulaşmada uyum, olumlu kişisel kimlik, fiziksel refah, finansal güvenlik ve sosyal bağlılıktır (Schmitter, 2003; Akt. Yılmaz ve Aslan, 2013). Yaşam doyumunu belirleyen faktörler fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel sağlık, işlevsel ve etkili iletişim becerileridir (Cruice vd., 2003). Bu sebeple kişilerin tutumları ve sosyal yaşamları da farklılık göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılırken hissettikleri duygular (iyi yaşam, ahlak, mutluluk vb.) kendi yaşam değerlendirmeleri ile ilgilidir (Sönmez, 2022). Rekreatif etkinliklerdeki deneyim, bireyler üzerinde sosyal, kültürel ve psikolojik etkilere sahiptir (Akova vd., 2019). Bu faktörler, insanların günlük hayatın gerilimlerinden kaçmak veya rahatlamak için psikolojik hazlara ihtiyaç duymasına neden olur (Turhan, 2022). Bireylerin psikolojik açıdan kendilerini iyi hissetmeleri, günlük yaşamları üzerinde de oldukça olumlu etkilere sahip olabilmektedir (Atsız vd., 2017). Bununla tutarlı olarak, öğrenciler rekreatif etkinliklere katıldıklarında duygusal, bilişsel, davranışsal ve çevresel davranışlarından memnun hissettiklerini, kendilerini huzurlu hissettiklerini, psikolojik ve zihinsel sağlıkları hakkında daha az rahatsızlık hissettiklerini bildirebilirler (Sawyer vd., 2001). Düzenli rekreatif etkinlikleri sayesinde bir kişinin hedeflerine doğru ilerleyebileğine, pozitif bir kişiliğe sahip olabileğine, motive hissedebileğine ve hayata daha olumlu bir bakış açısına sahip olabileğine inanılmaktadır (Nimrod, 2007; Riddick, 1985).

Rekreatif faaliyetlerden alınan doyum, daha fazla kişinin yaşam doyumunu etkilemektedir (Lloyd ve Auld, 2002). Yaşam doyumunu arttıran bireyler rekreatif etkinlikleri daha tatmin edici, değerli ve üretken bir yaşam için araç olarak kullanacaktır (Akyüz, 2018). Bu nedenle bireysel yükseliş ve ilerleme, insanların ölüm kalım rekabetini

ve ömür doyumunu artırmakta, rekreasyonel etkinliklerin sağlamış olduğu katkı göz ardı edilemeyecek bir gerçektir (Benson, 1975; Hemingway, 1996). Bu etkinlikler niversite ğrencilerinin algıladıkları mental iyi oluş ve yaşam doyumuna olumlu katkı sağlayacaktır (Huang ve Carleton, 2003).

Dolayısıyla rekreasyonel etkinliklerin kampüs içerisinde öğrencilere katkı sağlayacağı gibi psikolojik sağlığa ve yaşam doyumuna da katkı sağlayacağı söylenebilir. Mental iyi oluş ile yaşam doyum kavramlarına ilişkin verilen bilgiler ışığında rekreatif etkinliklere katılan niversite ğrencilerinin hayatlarına yansıtarak daha pozitif ruh sağlığına sahip, mutlu bireyler olarak bundan doyum elde edebileceklerdir. Bu araştırmanın amacı, rekreasyonel etkinliklere katılan niversite ğrencilerinin mental iyi oluş ile yaşam doyum düzeylerini çeşitli demografik değişkenlere göre incelemek ve değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmektir.

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Çalışmanın bu bölümünde rekreasyonel etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin doğru aktarılması için kavramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1 Serbest Zaman

Serbest zaman kavramı, özellikle fiziksel etkinlik olmak üzere kültürel, sanatsal ve turistik etkinlikleri içeren geniş bir perspektifi ifade etmektedir (Gürbüz 2017). Serbest zaman, bireylerin işleri dışında kendi istekleri doğrultusunda geçirdikleri zamandır ve genellikle çalışma saatleri dışındaki etkinliklere ayrılmaktadır (Demir ve Demir, 2006).

Serbest zamanın bütün mutluluğun kökeni olduğunu savunmuştur. Diğer bir deyişle, serbest zaman, herhangi bir yerde veya durumda herhangi bir birey için farklı anlamlar içerebilen özgün bir kavramdır (Modi, 2017). Yani serbest zamanın anlamı bireyin içinden gelir. Bu anlam, çoğunlukla onun nasıl algılandığına ve nasıl ortaya çıktığına bağlı olarak değişiklik gösterir (Webb vd., 2017). Serbest zamanın anlamını genişleterek, bireyin kariyer geliştirmek amacıyla düzenli olarak katıldığı faaliyetleri "ciddi serbest zaman" olarak tanımlayan ve bu süreçteki etkinliklerin merak uyandıran, yetenek ve tecrübe gerektiren, ciddi bir yaklaşımla olmasının öneminden bahseden bir perspektife sahiptir (Stebbins, 2008).

Serbest zaman kavramı, zorunluluk olmaksızın özgürce tercih yapabilme durumunu ifade eder. Bu terim genellikle, kişinin işten sonra kalan veya zorunlu sosyal görevlerin dışında kalan zamanını, kendi isteği doğrultusunda değerlendirebilme özgürlüğünü içerir. (Torkildsen, 2012). Kişilerin yorgunluklarını giderebilme, diğer yandan ise hareketten zevk alma, zamanını değerlendirme, kendini keşfetmesi için olanaklar sunar (Ganciu, 2010)

2.1.2 Serbest Zamanın Sınıflandırılması

Serbest zaman, çoğunlukla nerede gerçekleştirildiği, amaçlara veya hedef kitleye göre değişik şekillerde sınıflandırılabilir bir kavramdır.

Ancak, en yaygın kullanılan sınıflandırmalardan biri süre temelli sınıflandırmadır. İnsanların daha kısıtlı sürelerde yapmış oldukları tatiller, işlerinden kalan zamanı değerlendirmesi, hafta sonları veya yıllık izin gibi tatillerdir diyebiliriz (Akgemci vd., 2009).

Kullanım hedeflerine göre serbest zaman maddeleri örneklerdeki gibidir (Hazar, 2014):

1. Bireylerin turistik aktivitelere yönelik olarak özel olarak ayırdıkları serbest zaman, turistik serbest zaman olarak adlandırılır.
2. Bireylerin sosyal etkinliklere aktif olarak iştirak etmek için özel olarak ayırdıkları zaman dilimi, sosyal anlamda geçirilen serbest zamandır.
3. Serbest zaman, bireylerin el sanatları, heykel ya da resim gibi özgün uğraşlara ayırdıkları özel zaman dilimini temsil eder.
4. Amatör bir tutkuyla ve kendi istekleri doğrultusunda spor yapmaya ayrılan sportif serbest zaman, bireylerin özel zamanlarını şekillendiren bir kavramdır.

2.1.3 Serbest Zaman Aktiviteleri ve Katılımı

Serbest zaman aktiviteler, kişilerin serbest zamanlarında katıldıkları fiziksel egzersizler ve insanlar ile iletişim kurdukları faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Pressman vd., 2009). Kelly (1990) ise serbest zaman faaliyetlerini, kişilerin kendi özel ihtiyaçları, hobileri ve eğlence tercihlerine bağlı olarak, serbest zamanlarında özgür bir şekilde zihinsel, bireysel eğlence ya da fiziksel etkinliklere isteyerek katılabilecekleri aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlamalara benzer olarak, Gürbüz ve Henderson (2013) serbest zaman etkinliklerinin hem zihinsel hem de herkes için olumlu faydalar sağladığını ifade etmişlerdir. Serbest zaman katılımı, bireylerin mecburi çalışma saatleri dışında geçirdikleri zamanı, kişisel tercihleri, ilgi alanları ve hobileri doğrultusunda belirleyerek serbest zaman aktivitelerine olan katılım sıklığı ve süresini yönlendiren bir davranışsal kavramdır (Kuykendall vd., 2015). Benzer bir söylemde, serbest zaman katılımı, genellikle direkt bilinmeyen bir motivasyon durumunu ifade eder ve bu durum, bireylerin serbest zaman aktivitelerine veya bir ürüne duydukları uyarılma veya ilgiyi kapsar (Havitz ve Mannell, 2005).

2.1.4 Serbest Zaman Aktivitelerine Duyulan İhtiyaç ve Nedenleri

İnsanlar farklı süre ve büyüklüklerde ortaya çıkan serbest zamanlarını yorgunluğunu üzerinden atmak, farklı ortamlar görmek, gezmek-görmek, toplulukla eğlenmek, yeni deneyim ve heyecanlar yaşamak, sağlık konusunda ve değişiklik amacıyla açık veya kapalı alanlarda, kalabalık ya da sakin, şehir ya da kırsal bölgelerde gerçekleştirilen etkinliklere katılım göstermektedirler. Aktiviteler, insanların çeşitli talep ve amaçları yönünde önem kazanmaktadır (Karaküçük, 2008). Bu kapsamda literatürde yer alan birçok çalışmada insanların serbest zamanlarını değerlendirme süreçlerinde rekreasyonel etkinliklere katılım nedenlerinin incelendiği görülmektedir (Kuş-Şahin vd., 2009; Ardahan ve Yerlisu-Lapa, 2010; Kalkan, 2012; Gaffar vd., 2019).

2.2 Rekreasyon

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını grup veya bireysel olarak gerçekleştireceği eğlence, kısa süreli tatmin ve katılım sonucunda bireylerin yenilenmesini sağlayan aktiviteler, insanların başka kişilerden etkilenmeden özgürce karar ve zevk almasıdır (Karaküçük ve Akgül, 2016). Rekreasyon teriminin birçok tanımı olmasına rağmen literatürde rekreasyon teriminde düşünce birliğine varılmış bir tanım bulmak zordur (Madrigal, 2006). Farklı toplumlarda ve kültürlerde rekreasyona birçok anlam yüklenmiş literatürde “boş zaman” ve “rekreasyon” kelimelerine yapılmış birçok farklı tanımlar bulunmaktadır (Stebbins, 2008). Bireylerin boş zaman tercihleri aracılığıyla rekreasyonun eğlence ve sporu sağladığı kapasite, hem bireysel boş zaman ihtiyaçlarını karşılama hem de daha geniş sosyal hedeflere ulaşma benzersiz bir fırsat sunar (Taylor vd., 2015). Bir başka tanımda ise, rekreasyon kişilerin iş hayatı, ailesi, başkalarına karşı üstlendiği görevleri yerine getirdikten sonra, kendi kararıyla seçebileceği bir aktivite ile kendini yenilemesi adına etkinliklere katılmak olarak açıklanmaktadır (Erken, 2008; Gökmen vd., 1985).

2.2.1 Rekreasyona Duyulan İhtiyaç ve Nedenleri

Sanayileşme ve kentleşmenin neden olduğu uyuşukluktan, hareketsizlikten, monotonluktan uzaklaşıp arınmak niyetiyle uzman eğitimcilerin yönlendirmesiyle insanlar aktif bir halde rekreasyon etkinliklerine katılma durumuna gelmişlerdir (Demirbaş, 2020). Rekreasyona

duyulan ihtiyaç, bireysel ve toplumsal yönden sağladığı faydalardan ileri sürülmektedir (Akyüz, 2018).

2.2.1.1 Bireysel Yönden

Fiziksel sağlığın gelişiminin oluşması, ruhen sağlık kazandırması, bireyin sosyalleşmesine öncülük etmesi, yaratıcılık, bireysel yeteneğin geliştirilmesi, iş hayatındaki başarıya ve verimliliğe etkisi, ekonomik canlılık, bireyde mutluluk ve hazzı uyandırması (Özkara, 2017). Çocukluk çağındaki bireyleri göz önüne getirdiğimizde aile ve öğretmenler tarafından bireyin eğitime yön verilmesi, ne tür aktiviteye ilgisinin ve yeteneğinin olduğunun erkenden fark edilip, belirlenmesi yollarından herhangi biri rekreasyonel katılımı oluşturur (Meraki, 2019). Örneğin, şişman çocukların, kilo ile ilgili akran mağduriyetinden kaçınmak için spor veya rekreasyonel etkinliklere yönlendirilmesi (Shannon, 2013). Rekreasyona ne kadar gereksinim duyulduğunun sosyal birliktelik ve bütünleşmeyi sağlaması özgür bir toplumun yaratılması nedenlerinin bazılarıdır (Önsoy, 2019).

2.2.1.2 Toplumsal Yönden

Toplumsal bütünlüğü ve dayanışmayı temin eder, demokratik toplumun gelişip, büyümesini sağlar (Akyüz, 2018). Toplumsal açıdan rekreasyona duyulan ihtiyacın ortaya çıkmasındaki temel etken her kesimden insanların tanışıp, arkadaşlık kurmaları ve ortak amaçlar doğrultusunda çalışmalarına imkân tanınması için ihtiyaç duyulmaktadır (Meraki, 2019). Topluluk rekreasyonu ve spor kulüpleri, rekreasyon ve sporun gelişiminde önemli bir rol oynarlar. Fiziksel aktivite ve yarışma fırsatlarının sağlanması konusundaki toplum beklentilerini karşılarlar (Forsell vd., 2022).

2.2.1.3 Fiziksel İhtiyaçlar

Yapılan çalışmalarda hareketli yaşamın fiziki etkinlik eksiklikleri birçok hastalığa yol açmaktadır bu etkinliklere katılarak stres ve kalp-damar hastalıklarının engellemesinde serbest zamanlarında bireylerin aktiviteler katılmasında kalp krizi, damar hastalıklarını engellediği görülmektedir (İkizler, 2000). Hem ilerlemiş olan hem de ilerlemek üzere olan toplumlarda ciddi bir yaşam sorunu olan fiziksel hareketsizlik, genel olarak insanlığı istila

etmiş durumdadır. Öte yandan, çoğu hastalığın önüne geçilmesi ve tedavisinin bir parçası olarak optimal ve düzenli fiziksel egzersiz önerilmektedir (Milanović vd., 2015).

2.2.1.4 Sosyal İhtiyaçları

Rekreasyonel etkinlikler bireylere sosyal yönden katkı sağlamakla birlikte, etkinliklere katılan bireylerde sosyal açıdan ihtiyaçlarını giderebildikleri etkinliklerde toplumsal uyuma özen gösterdikleri rekreasyonel etkinliklere kişilere ruhsal ve fiziki etkide bulunan sosyal bir davranışlar bütünüdür (Demir, 2003). Torkildsen, (2005) ve Güler, (2007) rekreasyonel etkinliklerde kişiler sosyal hayatlarının değerlerini yukarıya taşımak amacıyla var olduğunu ifade etmektedir. Son zamanlarda daha fazla rekreasyon talebindeki artış, insanların toplu alanlarda olmaktan memnun kalması popüler rekreasyon alanlarında bulunma isteğiyle beraber yaşamlarını olumlu yönde etkilemektedir (Rice ve Phillips, 2023). Rekreasyonel etkinlikler için dışarıda vakit geçirmeyi tercih eden insanların çevreyi sevmeye, doğayla bütün olmak, kendini ait hissetmesi gibi faktörleri gerçekleştirdiğini söyleyebiliriz (Schild, 2018).

2.2.2 Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Nedenleri

Günümüz insanları hızla gelişen modern teknoloji ve çevreden ötürü çok fazla tüketen bireyler haline almışlardır. Bu durumdan dolayı fiziksel ve ruhsal dengesizlikler meydana gelmektedir (Akcan, 2010). Rekreasyonel etkinliklerin sağlıklı, yaratıcı ve kendini ifade etmesini bilen bireylerin yetişmesinde katkısı büyüktür (Caldwell, 2005). Rekreasyonel etkinlikler, ruhsal anlamda bireyi rahatlatır, sosyal yönden zenginleştirir ve üretken düşünme becerilerini geliştirir (Özer vd., 2009). Rekreasyonun insanlar üzerinde sayılamayacak kadar faydası mevcuttur. Bu yüzden bu etkinliklere giden yolda bütün engellerin kaldırılmasına yönelik gerekli her şeyin yapılması mubahtır (Ayhan, 2017). Sosyo-ekonomik durum açısından da düşük gelire sahip insanların rekreasyonel etkinlikleri tercih etmesi ve bu sayede farklı deneyimleri görme imkanları oluşmuştur (Curry ve Brown, 2010).

2.2.3 Rekreasyon Aktivitelerinin Faydaları

Günümüzde hızla gelişmekte olan teknolojinin etkisiyle insanların çalışmaya ayırdığı sürede azalma görülmektedir, bu da insanların boş zaman sürelerinin giderek artmasına sebep olmaktadır (Güven, 2018).

Boş zamanda yapılan rekreasyonel etkinlikler bireylerin gelişimi için faydalı olan şeyleri sunmaktadır, bireyler de bu durumdan kendileri için gerekli olanları öğrenmektedir. Seçme seçilme hakkı, içsel ödüllendirme, mutluluk, zevk alma, rekabet, risk, başarı ve rahatlama gibi insanlara faydası olan birçok konunun kaynağı şeklinde görülmektedir (Leitner ve Leitner 2004). Rekreasyonel etkinliklerde yürüyüş yapmak, koşmak, bisiklete binmek veya sadece dışarıda vakit geçirmek için güvenli ve erişilebilir alanlar sunarak fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için hayati öneme sahiptir. Bu olanaklar sayesinde toplumlar, daha sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik eder ve bireylerin önerilen fiziksel aktivite düzeylerini karşılamalarına yardımcı olurlar (Rosenberg vd., 2009). Rekreasyonel etkinliklerin etkisi ve uygulanması, özellikle gençler için fiziksel ve psikolojik denge alanında büyük öneme sahiptir. Amaç, kötü alışkanlıklardan kurtulmak ve stresli durumların çoğundan kaçınarak mümkün olduğunca daha refah bir yaşam sürmektir (Bjelica vd., 2015).

2.3 Mental İyi Oluş

Mental iyi oluş kişinin duyuşsal, bilişsel, davranışsal ve çevresel hareketlerinden memnun olması, iyi olması, psikolojik ve mental açıdan kendini pozitif hissetmesi olarak ifade edilmektedir (Sawyer vd., 2001). Mental iyi oluş, bireyin kendi yeteneklerini fark etmesi, yaşamındaki stresle başa çıkabilmesi, iş yaşamında etkili ve üretken olabilmesi, aynı zamanda yeteneklerini kullanarak topluma katkıda bulunabilmesi olarak ifade edilmektedir. Mental iyi oluş düzeyine erişmiş bireyler, sağlıklı ilişkiler kurabilme, etkili işlevsellik sergileme ve kendi gelişimlerini sürdürme yeteneğine sahip olma kabiliyetine sahip olmalıdır (Keldal, 2015). Araştırmalar, mental iyi oluşu sağlıklı zihinsel duruma sahip bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlık açısından daha avantajlı olduğunu ve yaşam kalitelerinin üst düzeyde olduğunu göstermiştir (Gucciardi, 2012). Mental iyi oluş, mevcut tanımların tümünü içine alan geniş bir kavram olarak tanımlanabilir. Bireyin yaşamını değerlendirdiği öznel iyi oluşla birlikte, psikolojik iyi oluş, bireyin mevcut yeteneklerini fark etmesi ve bu potansiyeli değerlendirmesi anlamına gelir (Morsünbül, 2011).

Çalışmalar sonucunda mental iyi oluş düzeyi fazla olan kişilerin hayatları boyunca fiziksel sağlık durumlarının ve hayat konforlarının daha iyi seviyelerde olduğu belirtilmiştir (Keyes vd., 2010).

Mental iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin sahip oldukları başlıca özellikler şunlardır:

1. Kendi üzerinde hakimiyet sağlama becerisini geliştirme
2. Rasyonel kararlar verme kabiliyetini geliştirmek
3. Duyguları kontrol altında tutabilme
4. İnsanlar arasında sağlıklı ilişkiler kurabilme
5. Kendiyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olmak
6. Kendi sağlığına dikkat etme ve kendini yönetme becerisi (McCrea, 2009).

2.3.1 Mental İyi Oluşun Alt Boyutları

Mental iyi Oluş 6 boyuttan oluşmaktadır:

1. Kendi varlığını onaylama
2. Alan kontrolü
3. Bireysel ilerleme
4. Hayat Hedefi
5. Olumlu ilişkiler
6. Bağımsızlık (Ryff, 2014).

2.3.2 Psikolojik İyi Oluş

Mental iyi oluş olarak da bilinen psikolojik iyi oluş kavramı; bireyin kendi yeteneklerinin farkına varması, verimli olması, kişisel gelişimi içerisinde amaçladığı noktaya ulaşması olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisini tanımasını, kendi potansiyelinin farkına varmasını, bir amaç oluşturmasını ve bu amaca ulaşmak için çaba sarf etmesini aynı zamanda çevresi ile yakın ilişki kurmasını içeren bir kavramdır (Ryff ve Singer, 1996).

2.3.2.1 Kişisel Gelişim Boyutu

Bireylerin kapasitelerini ve becerilerinin farkında olması ve ne şekilde faydalanabileceğini bilmesidir (Ryff, 2014). Çünkü kendini geliştirebilen ve hayatta sürekli ilerleme kaydedenler yaratıcı kararlar almaktadırlar (Schmutte ve Ryff, 1997).

2.3.2.2 Özerklik (Otonomi) Boyutu

Yüksek özerklik seviyesine sahip bireyler, içsel olarak davranışlarını düzenleme, kendi tercihlerini belirleme, kişisel ölçütlerine göre değerlendirme ve sosyal etkileşimlerle başa çıkma becerilerini geliştirebilmektedirler (Avşar, 2019).

2.3.3 Mental İyi Olma Kavramının Tarihsel Gelişimi

Çağdaş dünyada gelişim gösteren psikoloji bilimi birçok alanı etkisi altına almıştır. Uzun yıllar boyunca psikoloji bilimi; kişinin kendini tanıması, sınırını ve gücünü keşfetmesi, kişilerin güçlü ve iyi taraflarını görmesi bunlara odaklanması yerine zayıflık ve hastalıkları iyileştirmeyi ve hasarları gidermeyi amaçlamıştır (Carruthers ve Hood, 2004). Son dönemde psikoloji hızla gelişerek birçok hastalığın tedavi edilmesine yardımcı olabilecek düzeye ulaşmıştır. Ancak, bu ilerlemeler yaşanırken toplumsal değişimler ve bireylerin beklentileri yeterince göz önünde bulundurulmamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla birlikte, bireyler mevcut psikolojik etkileri fark etmeye başlamış ve kendi benzersiz zayıf yönlerinden ziyade güçlü yönlerine odaklanmaya yönelmişlerdir (Şahin, 2013). Pozitif psikoloji temelinde “İyi yaşam nedir?” sorusu üzerine odaklanmıştır. Bu soruya çok eski dönemlerden beri yanıt aranmış günümüzde ise bu soru “genel iyi oluş” şeklini almıştır (Keyes vd., 2002).

Eski Çağ Yunan düşünürleri iyi yaşamı, yaşamda bireylerin bir amacının olması ve kişinin bu amaca ulaşmak için çaba göstermesi olarak tanımlamaktadır (Waterman, 1993). Aztek döneminde yaşayan düşünürler, zihinsel iyilik halini, sosyal yaşam sırasında bireyin üzerine düşen işleri doğru ve tutarlı bir şekilde yerine getirmesi olarak tanımlamışlardır (Anlı, 2011).

2.3.4 Pozitif Müdahaleler

1950'lerde, mutluluğun demografik faktörlere bağlı olduğu düşüncesi oldukça yaygındı. Ancak, günümüzde yapılan araştırmalar, mutluluğun sadece %40'luk bir bölümünün yaşam koşullarına bağlı olduğunu göstermektedir. Pozitif müdahaleler, bu %40'luk mutluluğun, bireylerin tercihlerine bağlı olduğu düşüncesinden türemiş bir kavramdır (Lyubomirsky vd., 2005).

Pozitif müdahalelerin bir örneği olarak şükran duygusu da kullanılmaktadır. 2003 yılında yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinden, haftalık olarak düzenli bir şekilde şükran günlüğü tutmaları istenmiştir. Bu 10 haftalık çalışmanın sonuçlarına göre, şükran günlüğü tutan öğrencilerin fiziksel şikayetlerinin azaldığı, düzenli olarak spor yapma ve stresten uzak durma eğiliminde oldukları ve genel olarak daha pozitif bir hayat içerisinde oldukları gözlemlenmiştir (Emmons vd., 2003).

2.3.5 Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik direnç terimi, Latince kökenli "resilire" kelimesinden türetilmiştir ve dilimize bu şekilde girmiştir (Kotliarenko ve Dueñas, 1994). Garmezy (1991) Psikolojik direncin tam olarak 'stresle başa çıkma yeteneği' olmadığını, ancak karşılaşılan zorluklar karşısında önceki pasif ve negatif hareketler yerine daha tutarlı ve pozitif bir şekilde davranmayı takip eden bir kavram olarak ifade etmiştir. Psikolojik dayanıklılığın kişi ve vaka üstüne değil, kişi ve dış etkenler ile olan etkileşimi ifade eden zaman olarak kavramsallaştırmıştır. Yapılan araştırmalarda ruhsal dayanıklılık, zaman içinde meydana gelen olayları, sistemsel bir şekilde meydana getiren birbirine bağlı olan bir zaman olarak ifade etmektedir (Pianta vd., 1998).

Psikolojik dayanıklılığı sağlam olan kişiler de ruhsal dayanıklılığını üst seviyeye getirerek kendilerine daha pozitif bir hayat sunabilirler. Aynı zamanda, ruhsal dayanıklılık tek negatif durumlar ile karşılaşınca değil, kaçması mümkün olmayan negatif olayları sezerek de yetiştirilebilir (Lazarus, 1973).

2.3.6 Girişkenlik ve Özgüven

Bir adamın beklenti içinde olması, sorgulaması, kişisel hürriyet ve haklarını koruması, kendini ifade edebilmesi, yazışma yapması, iletişimini devam ettirmesi ya da sonlandırması girişkenliğin tanımıdır (Richardson, 2002). Özgüven, kişinin kendini değerlendirmesi ve kişiliğini beğenip, beğenmemesi cevabında ortaya çıkan subjektif bir durumdur. Pozitif veya negatif olup farklılıklar gösterebilir. Hayat farklılıklarına, konuma, vakalara ve ferdin bu vakaların tamamına verdiği tepkiye bakılırsa değişir. Özgüven kavramı, fazla yahut az oluşuna bakılırsa alışkanlık ve duyguları değişik şekillerde etkiler (Bandura, 1993).

Araştırmacı Coopersmith (1968)'e nazaran özgüven, kişilerin yaptıklarını ifade eden, kişisel çıkarımlardır. Coopersmith'e (1968) özgüven teriminin iki durumu vardır. Birincisi, kişilerin kendini bilerek olaylara bakması olan subjektif durum, ikincisi ise kişinin özgüveni yardımıyla çevreye gösterdiği benlik özelliklerinin ifade edildiği davranışsal tutumdur.

2.3.7 Sosyal Problem Çözme Becerileri

Öğrenmenin başında sorun çözebilme yer almaktadır. Problem çözebilme yetisi, kişilerin sıhhatli ilişki ve yazışma içerisinde olması, karşılaşmış olduğu ve karşılaşabileceği olası problemlere karşı daha dirençli hareket etmesi ve hayatını faal ve ahenkli bir halde sürdürebilmesi için kullanılması ihtiyaç duyulan bir beceridir (Yüksel, 2008). Problem çözme yeteneği; bu 6 aşamalı bir süreçtir: Zorluğun farkına varılması, sorunların tanımlanması ve gruplara ayrılması, sorunun sorun olarak tanımlanması, sorun hakkında hipotez oluşturulması, sorunun soruna uygulanması ve son olarak değerlendirilmesi olarak açıklanmaktadır (Sonmaz, 2002). Bu bilgiler ışığında problem çözme, yaşam doyumu ve mutlulukta önemli bir faktör olduğu gibi, ruh sağlığının korunmasında da oldukça kritik bir rol oynamaktadır (Coie vd., 1992).

2.4 Doyum

Doyum, kişinin beklentilerinin, isteğinin, arzularının, tüm ihtiyaçlarının eş zamanda karşılanmasıdır (Işık, 2020). Doyum kişilerin uygun olduklarına güvendiği şeyler ile

kazandıkları şeylerin bir karşılaştırmasıdır ve bunlar arasındaki daha detaylı ayrıntılar fazla doyum ile sonuçlanır (Campbell, 1980). Doyum seviyesi, bireylerin beklentileri ile sahip oldukları arasındaki farklılık durumuna göre değişiklik göstermektedir (Kovacs, 2007).

2.4.1 Serbest Zaman Doyumu

Doyum, bireylerin herhangi bir işten bilişsel, fiziksel ve duygusal zevk alması durumudur. Serbest zaman memnuniyeti, insanların rekreasyonel faaliyetlere katılım yoluyla özen, talep ve tatmini olarak tanımlanmaktadır (Mannell ve Kleiber, 1997).

Serbest zaman doyumunu, ilk olarak Beard ve Ragheb (1980) tarafından insanların boş zaman aktivitelerinden memnuniyetlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Serbest zaman doyumunu, yaşam doyumunu ve sosyal doyumunu kapsayan bir doyum türüdür (Yerlisu Lapa, 2013). Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir, boş zaman ile ilgili algılanan inanç ve tutumlar algılanan serbest zaman doyumunu etkileyebilmektedir (Pearson, 1998). Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımının düzenli olması, ciddiyeti ve gönüllülüğü, serbest zaman deneyiminden duyulan memnuniyet seviyesinin yükselmesinde öncü bir etkidir (Lu ve Hu, 2005). İnsanların boş zaman hedefleri farklı olsa da toplu olarak görüştüğü merkezi bir yer vardır. Serbest zaman etkinliklerine katılan kişi, bu hazzardan zevk almak ve doyuma ulaşmak için yapar (Çelik, 2011). Serbest zaman doyumunu, rekreasyonel etkinlikleri bilinçli veya bilinçsiz olarak gerçekleştirme düzeyi olarak değerlendirilebilir (Demir vd., 2013). Serbest zaman doyumunu, kişilerin veya üniversite öğrencilerinin yaşam doyum algısını da önemli ölçüde etkileyen bir faktördür (Wang vd., 2008).

2.5 Yaşam Doyumu

Yaşam Doyumu, yaşamın bilişsel bileşenini temsil eder. Farklı alanlarda kişinin kendisini değerlendirmesi ve olumlu, olumsuz duygularını keşfetmesidir (Diener vd., 2013). Duyuşsal teoriye göre yaşam doyumunu, bireyin pozitif durumu ile negatif durumu dengelemesiyle var olan tutum ve davranışlarıdır (Sardjoska, 2012). Kişinin genel değerlerine ilişkin tüm hayatını içinde tutan farklı dilimlerden meydana gelen süreçtir. Aslında özel ve spesifik değerlendirmelerden çok yaşamın tamamına ilişkin doyum ve yeterlilik olarak yer alır (Kalfa, 2017). Yaşam doyumunu, bireyin hayatını genel bir şekilde

ele aldığında ne şekilde tutum sergilediğini belirtmektedir (Sönmez, 2016). Yaşamdan haz almak, iyi hissetmek kişilerin önemli istekleridir. Yaşam doyumu, kişinin yaşam konforunu kısa bir şekilde gözden geçirmesi olarak ifade edilmektedir (Pavot ve Diener, 1993). Yaşam doyumu iki şekilde de ayrılabilir anlık ve kalıcı (Lyubomirsky vd., 2005).

Sosyal psikologlar yaşam doyumunu değerlendirmelerinin büyük ölçüde durumsal faktörlere dayandığını ve yaşam doyumu değerlendirmelerinin karar anında oluşturulduğu ifade edilmektedir (Upmane ve Sebre, 2010). Yaşam doyumu kavramı ilk kez Neugarten vd., (1961) tarafından kişinin beklentileriyle (ne istediği), var olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç olarak tanımlanmıştır. Yaşam doyumu, insanların yaşamdan ne istedikleri, ihtiyaçları ve bunların karşılanıp karşılanmaması durumuna göre şekillenir (Frish, 2006).

Boş zaman etkinliklerine katılım yoluyla kazanılan doyum, yaşam memnuniyetini etkileyen unsurlar arasında görülmektedir. Bazı çalışmalar boş zaman faaliyetlerinden memnuniyete etkisi ve desteği diğer önemli unsurların önüne geçtiği söylenebilir (Agate vd., 2009). Yaşam doyumu bir değerlendirme olduğu ve öznel olduğu varsayıldığı için, kişinin kendisine öz denetim yapabileceği vurgulanmaktadır (Schimmack vd., 2002). Bireylerin kendi karakterlerine göre yaptığı gözden geçirdiği, kendi eğilimlerini, değerlerini ve düşüncelerini yansıtmaktadır (Chiang, 2010).

2.5.1 Yaşam Doyumunun Önemi

Bilimsel araştırmalar, yaşam doyumunu, birçok farklı faktörün etkileşimi sonucunda elde edilen bir sonuç olarak ulaşılabilecek bir yol olarak açıklamaktadır (Yılmaz vd., 2010). Yaşam düzeyi, yaşam memnuniyeti, bireyin psikolojik ve sosyal durumuna göre farklılık göstermektedir (Diener vd., 2002). Yaşam doyumu insanlar için çok önemlidir, fakat üniversite öğrencilerinin bu konuda nelerle karşılaştıkları ve hissettikleri konusunda çalışılması önemlidir (Meadows vd., 2006). Birden fazla yaşam alanının ve bu alanlardaki memnuniyetin özellikle algılanan yaşam doyum olarak tanımlanır. Bu kavram, öğrencilerin gelişimsel görevler ve zorluklarla başa çıkma sürecini anlamamıza katkı sağlayabilecek önemli bir psikolojik değişken olarak kabul edilir. Yaşam doyumu, ergenlerde depresif bozuklukların ve olumsuz düşüncelerinin gelişimini önlemeye yardımcı olan bir faktör olarak belirlenmiştir (Goldbeck vd., 2007).

Yaşam doyumunun içeriği kişilerin kendisinde var olmayan özellikleri çıkarmaya çalışmak yerine içlerinde var olan özellikleri ortaya çıkararak harekete geçmesini ifade eder. Kişilerin negatif yanlarını açığa çıkararak problemlere yaklaşmak yerine kişinin pozitif yanlarını saptayarak olaylara daha geniş bakabilmesine imkân sağlar (Norrish ve Vella-Brodrick, 2008). Fiziksel ve psikolojik sağlığı korumak için, yaşamdan keyif alarak ve özgür hissederek yenilenmek mümkündür (Tokay Argan ve Mersin, 2021). Çünkü insanların kendilerine bir yaşam alanı oluşturmaları ve bundan mutluluk duyup memnun olmaları, genel yaşamlarını olumlu etkileyerek daha iyi seviyelere taşıyacaktır (Chen, 2020).

2.5.2 Yaşam Doyumu Kavramının Tarihsel Gelişimi

Öncelikle literatür taraması, yaşam doyumunu kavramının çok eski çağlardan geldiğini ve var olduğu toplum için her zaman önemli kabul edildiğini göstermektedir. Literatürde ulaşılan en eski kaynaklardan bir tanesi Karapetoff (1903)'a aittir. Karapetoff (1903) Yaşam tatmini sosyal ve çevresel gelişimle ilişkilendirmiştir. Yaşam doyumunu ve pozitiflik, bireysel ya da toplumsal olarak var olunan zenginlikle paraleldir. Söz konusu durumun dikkat edilmesi gereken kısmı ise zenginliğin elde edildiği son nokta olarak değil, bizzat zenginlik edinme sürecinde kendini gösterir.

Neugarten vd., (1961) çalışmalarında geçerli bir psikolojik iyi oluş ölçeği oluşturmak için çalışmalarında yaşam doyumundan bahsetmişlerdir. Aslında yaşam doyumunu kavramı öznel iyi oluşun temeli olarak kabul edilmektedir. Andrew ve Withey (1976) öznel iyi oluşu üç durum olarak ifade etmiştir. Bunlar; pozitif duygular, negatif duygular ve yaşam doyumunu olarak ifade edilebilir.

2.5.3 Öznel İyi Oluş

Hedonik iyi oluş olarak da bilinen öznel iyi oluş kavramı; İnsanı mutlu eden, neşe veren durumların, olumsuz etkilerden çok olumlu etkilerin yaşandığı yaşam doyumunu kavramı da buna dahildir (Diener ve Katherine, 2009). Hedonik bakış açısı, genel olarak mutluluk ve zevkin insan hayatının temel amacını oluşturduğu fikrine dayanmaktadır. Bu nedenle, bu bakış açısına göre refah, keyifli anları artırarak, bireysel

değerlere uygun ödüllendirici hedeflere ulaşarak ve pozitif duyguları artıran uyaranlara yönelerek mutluluğu artırarak elde edilir (Diener, 2009). Öznel iyi olma; kişilerin kendi yaşantılarına dair yapmış olukları zihinsel ve duygusal değerlendirmelerdir (Cenkseven Önder, 2015). Genel anlamda öznel iyi oluş, kişilerin hayatlarına dair kıymetli ve değerli hissetmesi ve bunun sonucunda doyuma ulaşarak öznel iyi olma tecrübesi olarak düşünülebilir (Lyubomirsky, 2013). Araştırmacılar, insanların yaşam anlarını geriye dönüp bakma, deneyimleme ve öngörme biçimlerinin yaşam memnuniyeti veya öznel iyi olma hali olarak açıklamıştır (Davis ve Ortiz, 2017).

2.5.4 Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar

Veenhoven (1996) yaşam doyumunun farklı şekilde etkilenmesinin de ekonomik düzey, kültürel kazanım ve sosyal statü, aile arası ilişkiler, entelektüel beceri, fiziksel dayanıklılık ve aktiviteler, sosyal yetenek gibi bireysel yetenekler olduğunu ifade etmektedir. Duffy (2004) bireyin yaşı, cinsiyeti, sağlık durumu, bireyin barınma durumu, yaşadığı ülke, insanlara karşı yaklaşımları ve düşünceleri, spor ve sanatsal faaliyetler içerisinde bulunma gibi unsurların etkili olduğunu belirtmiştir. İçinde bulunduğu sporsal faaliyetler ya da spor hayatına son verip daha bireysel bir hayat içerisine girerse yaşamında olumsuz etkilerde gözlemlenebilir ve yaşamdan aldığı memnuniyet düzeyinde azalmaya sebep olabilir (Shander ve Petrie, 2021). Bireyin karakteri, sosyalliği, gün içerisinde yaptığı aktiviteler, karşılaştığı olaylar, beklentileri, gereksinimlerinin karşılanması gibi birçok faktör yaşam doyumu üzerinde etkilidir (Sünbül, 2016).

Kişilerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar;

1. Yaşamın keyfini çıkarmak,
2. Hayatı anlamlı kılmak,
3. Hedeflere ulaşmada uyum sağlamak,
4. Olumlu kişilik,
5. Bireyin fiziksel olarak pozitif olması,
6. Ekonomik güvence ve sosyal ilişkiler (Baykoçak, 2002).

2.6 Çalışmaya Özgü Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış İlgili Araştırmalar

Konu ile ilgili yapılan başlıca çalışmalar;

2.6.1 Mental İyi Oluş ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Eisenberg vd., (2013) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'ndeki üniversite öğrencileri arasında ruh sağlığı sorunlarının yaygınlığı üzerine yapılan çalışmada 26 kampüsten rastgele seçilmiş öğrencilere mental iyi oluş taraması içeren anketler uygulanmıştır. Akıl sağlığı sorunları büyük ölçüde cinsiyet, ırk, ilişki durumu, kampüste yaşama, mali durum ile ilgili doğrudan etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kampüs içerisindeki bu varyasyonların öğrencilerin ruh sağlığını etkilemede rol oynayacağı söylenebilir.

Wang vd., (2014) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon kullanan üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını, akademik performansını ve davranış eğilimlerini incelemeyi amaçlamışlardır. Sürekli algılama uygulaması 10 hafta boyunca 48 kişilik tek bir sınıfın stres, uyku, aktivite, ruh hali, sosyallik, zihinsel sağlık ve akademik performans üzerindeki etkisini günden güne ve haftadan haftaya değerlendirir. Uygulama dönemleri ilerledikçe uyku, konuşma ve aktivite düşerken stresin önemli ölçüde arttığı gözlemlenmiştir

Pedrelli vd., (2015) tarafından üniversitedeki öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin buldukları ortama karşı her zaman aşinalık duyduğu ve gelişimlerini etkilediği. Karşılaştıkları problemler karşısında buldukları ortamdaki duyguları sayesinde daha iyi çözümlenebilecekleri sonucu tespit edilmiştir.

Gönener vd., (2017) yapmış olduğu Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeyine olan ilişkisini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Çalışmayı 2015-2016 öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır Çalışma bulgularında pozitif korelasyon olduğu ifade edilmiştir. Sonuç olarak mental (psikolojik) iyi olma durumunun mutluluğu nasıl etkilediğini öğrenebilmek için yapılan regresyon sonuçlarında ise, mental (psikolojik) iyi olmanın mutluluk seviyesini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Arslan ve Arslan (2018) yaratıcı drama eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal zekâ ve mental iyi oluş düzeylerine etkisini incelemiştir. Çalışmaya, Necmettin Erbakan

Üniversitesi öğrencileri katılım sağlamıştır. Çalışma bulgularında deney grubunun sosyal zekâ ölçeğinin mental iyi oluş ölçeğinin ortalamalarında yüksek olduğu, son yapılan testte ise sosyal beceri alt boyutunda deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Demirtaş vd., (2018) formasyon öğrencilerinde umut ve mental iyi oluş: yapılandırmacı düşünmenin aracı rolü üzerine yaptığı araştırmada Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi'nde öğrenim gören 285 öğrenci katılım sağlamıştır. Toplanan bulgularda mental iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer analizde ise umut ile mental iyi oluş arasında yapılandırmacı düşünmenin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuca baktığımızda ise, umutlu bireylerin yapılandırmacı düşünme düzeylerinin daha pozitif olduğu ve bununla beraber mental iyi oluş düzeylerinde de bir artış gözlemleneceğini söyleyebiliriz.

Demirel ve Elbaş (2019) sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin kendini düzenleme seviyeleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 2017-2018 akademik yılında öğrenim gören 1 ve 2. sınıf öğrencileri katılım sağlamıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan kişilerin sayısı 563 olarak belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen verilere göre; öğrencilerin mental iyi oluşlarının cinsiyet değişkenine göre bir farklılık olmadığı, sınıf düzeyi değişkenine göre düşük seviyede anlamlı olarak farklılık, program türlerine değişkenine göre ise mental iyi oluş seviyesinin bazı programlara göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre, erkekler lehine olduğu, sınıf düzeyinde ise bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada, öğrencilerin kendini ayarlama seviyeleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Duman vd., (2020) yaptığı araştırmada üniversitede öğrenim gören kişilerin mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi araştırılmıştır. Bu sebeple araştırmaya katılım sağlayan yaş aralığı 18-24 yaş arasındadır. 57 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin mental iyi oluşlarının ve psikolojik dayanıklılıklarının “iyi” seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinden elde edilen puanlarına bakıldığında cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı

gözlemlenmiştir. Mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ‘‘sosyal kaynaklar’’ alt boyutunda mental iyi oluş ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mohammed (2022) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada mental iyi oluş seviyeleri ve yalnızlık seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılar spor bilimlerinde okuyan gönüllü öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma sonucunda genel olarak spor bilimleri öğrenim görenlerin mental açıdan pozitif hissettikleri, yalnızlık seviyelerinin ise az seviyededir. Cinsiyetin değişkeninin mental iyi oluş ve yalnızlık düzeyi üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Sporcularının mental iyi oluş ve yalnızlık seviyesinde değişiklik olmadığı tespit edilmiştir. Kişilerin üniversitelerine göre mental iyi oluş seviyesinde farklılıkların olduğu, yalnızlık seviyesinde ise farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Mental iyi oluş düzeyi arttıkça yalnızlığın düşük düzeyde azaldığı ve olumlu yönde değerlendirildiği tespit edilmiştir.

Tutkun (2022) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması ile kopamama, şiddet ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma 2022 yılında Türkiye’deki 18-30 yaş aralığındaki üniversite öğrencisi olan 351 gönüllü bireyler ile yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre mental iyi oluş puanlarının üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim durumlarına ve okudukları şehir durumlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ölçekler arası ilişkilerin sonucunda küçük yaş travma puanları ile kaçınan, kaygılı/kararsız bağlanma ve mental iyi oluş puanlarında negatif, saldırganlık puanlarında ise pozitif, saldırganlık arasında ise pozitif korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır. Puanları ile güvenli bağlanma, kaçınan, kaygılı/kararsız bağlanma puanları arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Baltacı vd., (2023) amaç, Türkiye’de yeni koronavirüs hastalığı (COVID-19) sırasında koruyucu politikaların yeterliliği hakkında düşünmenin, hayat yeterliliğinin, minnettarlığının, çevresel ve ruhsal desteklerin zihinsel iyi oluş düzeyinin anlamlı yordayıcıları olup olmadığını ortaya çıkarmaktır. Araştırmaya bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 1154 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre yaşam etkililiği değişkeninin alt boyutları (örneğin, psikolojik dayanıklılık, şükran, algılanan sosyal destek, Türkiye’nin COVID-19 döneminde yeterli önleme politikalarına sahip olduğunu düşünme), etkili inisiyatif, zaman yönetimi çalışmak, kendine güven ve sosyal yeterlilik zihinsel sağlığı etkilemektedir. Bununla birlikte; ömür etkililiği değişkeninin alt boyutları olan

başarı motivasyonu, zihinsel rahatlık, iş/vazife öncülüğü, duygu kontrolü değişkenlerinin mental iyi oluş üstünde bir tesirinin olmadığı kararına ulaşılmıştır.

Yavuz ve İlhan (2023) spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş durumlarını belli başlı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya Ankara ilindeki devlet üniversitelerinde öğrenim gören toplam 381 öğrenci katılım sağlamıştır. Sonuçlarına göre, araştırma genelinde öne çıkan bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin tertipli bir biçimde spora katılım sağlamaları ruhsal iyi oluşun bütün seçeneklerini olumlu yönde etkilediği kararına ulaşıp olup spor bilimleri fakültesinde öğrencilerin iyi oluş seviyelerinin netice ile benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

2.6.2 Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Diener ve Lucas (2000) 41 üniversitede öğrenim gören öğrencilere yönelik çalıştığı araştırmada, yaşam doyumları ile kültür arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaşam doyumu düzeyi sırasına bakacak olduğumuzda Türkiye'nin 37.sırada olduğu. Diğer yönden bakıldığında hem kişisel hem de genel olarak pozitifliğin yaşam doyumu ile anlamlı ilişkisi olduğunu gözlemlenmiştir.

Chow (2005) Kanada'da yaptığı ve üniversite öğrencileri ile üzerinde sosyoekonomik düzeyi ve sınav puanları iyi olan öğrenciler ile eski akademik hayatları, kişilerle olan iletişimleri, kendine saygısı ve hayat standartları daha çok tatmin olan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek seviyeye geldiği belirlenmiştir.

Paolini vd., (2006) yaptığı çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin kaygı puanları ve yaşam doyumu puanları arasında yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.

Dost (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmiştir. Çalışma, 2005-2006 öğretim yılında Hacettepe Üniversitesinde öğrenim gören 403 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışmadan çıkan sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu seviyeleri cinsiyet, başarı, gelir düzeyi, hayattan beklenti ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu

seviyesinin yalnızlık seviyesine göre tespit edilmiştir. Yalnızlık seviyesi düşük olan öğrencilerinin, yalnızlık seviyesi yüksek olan kişilerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Özgür vd., (2010) evde ve yurttan kalan öğrencilerinde yaşam doyumunu incelemiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden 100 öğrenci evde, 100 öğrenci yurttan toplam 200 öğrenci çalışmaya oluşturmuştur. Öğrenciler genel olarak evde kalmaktan, az bir kesimi yurttan kalmaktan “memnun” olduğunu belirtmiştir. Sonuçlara göre, genel durumundan memnun olmayan yaşam standartlarını “kötü” olarak değerlendiren öğrencilerin yaşam doyum seviyelerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bunun ışığında kişilerin sosyal ve ekonomik anlamda desteklenmesi yaşam doyum düzeylerinden memnun olacakları alanların oluşturulması önerilmiştir.

Çivitçi (2012) üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapmış olduğu araştırmada, Üniversitesi öğrencilerinden 376 öğrenci katılım sağlamıştır. Bu araştırmada, yaşam doyum düzeyi fazla olan üniversite öğrencilerinde başarı isteği daha fazla bulunmuştur. Kadınların karakterlerine olan inancının erkeklerden daha düşük olması ile birlikte, hayatlarında başarıyı elde etmek, her alanda kendilerini geliştirmek ve sorumluluk bilincine ulaşmak için erkeklerden daha fazla özen gösterdikleri gözlemlenmiştir. Çalışma insanların kendilerine olan inançları ve gelişimleri, sorumluluk bilinçleri arttıkça yaşam doyum düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Dolayısıyla, yaşam doyumunu yüksek olan kadınların kendilerine olan inançları ve gelişimleri daha yüksek olduğu söylenebilir.

Koçak (2016) yapmış olduğu çalışma, çatışmalar ve yaşam doyumunu ilişkisi: Erciyes Üniversitesinde öğrenim gören 409 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışma sonucuna göre, hayatımızın her anında kişilerarası iletişim olduğu sürece çatışmalarda insanlar içerisinde hep olacaktır. Akranlar ile yaşanan olumsuz etkilerle yaşam doyum seviyesi arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin aileleri ile yaşadıkları ilişkilerde negatif düzey arttıkça yaşam doyum seviyelerinde düşüş tespit edilmiştir.

Tel ve Sarı (2016) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve yaşam doyumunu çalışmasında, yapılan çalışma üniversite öğrenim gören 1082 öğrenci ile

tamamlanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre yaşam doyumu; öz-duyarlığın olumlu alt boyutları olan sevecenlik, farkındalık ve paylaşımların farkında olma ile olumlu, öz yargılama, izolasyon ile negatif ilişkili çıkmıştır. Özduyarlılık ölçeğinin erkeklerin kadınlara göre daha fazla ortalamaya sahip olduğunu tespit edilmiştir. Diğer özdeşleşme alt boyutunda ise kadın öğrencilerin erkeklere göre daha fazla ortalamaya sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Alibekiroğlu vd., (2018) üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisini incelemiştir. Çalışmanın yaş aralıkları 18 ile 40 aralığında değişen 308 kadın 97 erkek olmak üzere toplam 405 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre, yaşam doyumu ile diğer değişkenler arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yelpaze ve Yakar (2019) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi çalışmasında farklı bölüm ve fakültelerden 353 kadın, 192 erkek olmak üzere toplam 545 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışma sonucuna göre ilahiyat fakültesinde öğrenim gören kişilerin yaşam doyum seviyelerinin daha yüksek olduğu, kadın öğrencilerin ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin eğitim başarısı düşük olanların bilişsel düzeyinde buna paralel olarak düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Bulut ve Yıldız (2020) öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yaşam doyumlarına etkisini incelemiştir. Çalışmaya 602 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, yaşam doyumu ve dengesizlik olumsuz, sosyallik, ortama ayak uydurma ve sorumluluk bilinci olumlu yönde ilişkilidir. Çalışmaya baktığımızda negatif duygulara yönelen kişilerin verdiği tepkilerde fazla yüksek olduğu için yaşam doyumlarının bu duruma göre düşük olduğu veya aksi durum göstererek daha yüksek olduğu, duygusal olarak dengeli kişiler oldukları söylenebilir. Yaşamda daha çok tecrübe sahibi insanların yaşamdan beklentileri ve aldıkları haz durumunun daha fazla olması beklenirken, yapılan çalışmada ise tam tersi bir durum ortaya çıkmıştır. Genel olarak baktığımızda ise yaşam doyumu ve bakılan alt boyutlarda kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Molero vd., (2020) üniversite öğrencilerinin öngörü duygularının yaşam doyumlarına etkisini incelemiştir. Çalışmaya 338 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam doyum ile tüm boyutlar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kullanılan

duygusal zekâ araçları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cinsiyet açısından bakıldığında, kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı yaşam doyum aksine, tüm duygusal zekâ boyutlarında daha yüksek puanlara sahiptir. Sonuç olarak geleceğin eğitimcilerinin yaşamlarından doyum ve mutluluk elde edebilmeleri için duyguların önemini ortaya koymaktadır.

3. MATERİYAL VE METOT

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada tarama modelleri arasından ilişkisel tarama modeli değerlendirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek, incelemek ve neden-sonuç ile bağlantılı bilgileri kavrama amacıyla uygulanan korelasyonel araştırmalar olarak açıklanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2021).

3.2 Araştırma Grubu

Araştırma grubunun evrenini, 2022-2023 Akademik yarıyılında Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 1176 öğrenciden kolayda örneklem yöntemine göre seçilen 659 öğrenci oluşturmuştur.

3.3 Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, medeni hal, yaş, bölüm, aile gelir düzeyi, gibi sorulardan oluşmaktadır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ): Bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Tennant vd., (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Keldal (2015) tarafından yapılan “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)” Türkçe formu 14 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipi olan ölçekte ifadeler (1= hiç katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= biraz katılıyorum, 4=katılıyorum, 5= tamamen katılıyorum) şeklinde yanıtlanmaktadır. WEMİÖÖ değerlendirilmesinde en düşük puan 14 ve en yüksek puan 70 olduğu açıklanmıştır. Tek faktörlü bir yapıya sahip ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa katsayısı .89 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Keldal, 2015).

Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ): Bireylerin yaşam doyumu durumlarını ölçebilmek amacıyla Diener vd., (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan “Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)” Türkçe formu 5 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipi olan ölçekte ifadeler (1= hiç katılmıyorum, 2= Çok az katılıyorum, 3= orta düzeyde katılıyorum, 4= büyük oranda katılıyorum, 5= tamamen katılıyorum” şeklinde yanıtlanmaktadır. Maddeler 1 ile 7 puan arasında puanlanmakta ve ölçeğin bütününden 5 ile 35 arasında bir puan alınmaktadır. Yaşam doyumu yüksek olan bireyler ölçekten yüksek puan almakta, yaşam doyumu düşük olan bireyler ise ölçekten düşük puan almakta ve bu şekilde kabul görülmektedir. Ölçek 1991 yılında Köker tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı ise yapılan testler sonucunda 0.85 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam puan iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

3.4 Verilerin Analizi

Veri toplama araçları araştırmacı eşliğinde gönüllü olarak katılan bireylere uygulanmıştır. Toplanan veriler SPSS 23.0 paket programında değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım sergileyip sergilemediği basıklık ve çarpıklık kat sayıları ile belirlenmiş olup verilerin normal dağılım sergiledikleri tespit edilmiştir (Tablo 3.1). Ayrıca, ölçeklerin güvenirlik düzeyleri Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarıyla hesaplanmıştır. Yer alan değerler Büyüköztürk’e (2017) göre istatistiksel olarak kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almaktadır. Katılımcıların demografik değişkenlerine göre ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini sınamak için parametrik test yöntemlerinde t-Testi ve ANOVA testinden yararlanılmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişkinin ne yönde olduğunu bulmak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için ise Dunnett T3 kullanılmıştır. Tüm test ölçümlerinde anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) kabul edilmiştir.

Tablo 3.2. YDÖ ve WMİÖÖ puanlarının dağılımı ve alfa güvenirlik katsayıları

Ölçek Boyutları		n	En düşük.	En fazla	Ort.	Ss.	Çar.	Bas.	α
YDÖ	Yaşam Doyum Ölçeği	659	1.00	5.00	2.86	0.93	0.05	-0.21	0.84
WMİÖÖ	Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği	659	1.00	5.00	3.64	0.82	-0.78	0.57	0.92

Ölçek puanların dağılımını incelendiğinde, YDÖ toplam puan ortalamasının 2,86; standart sapmasının ise 0,93 olduğu görülmektedir. Ölçme aracını çarpıklık (0,05) ve basıklık (-0,21) değerleri incelendiğinde, normallik varsayımını sağladığı söylenebilir. Yaşam doyum ölçeğinin (5 madde) iç tutarlığı ise 0,84 bulunmuştur. Benzer şekilde WMİÖÖ toplam puan ortalamasının 3,64; standart sapmasının ise 0,82 olduğu görülmektedir. Ölçme aracını çarpıklık (-0,78) ve basıklık (0,57) değerleri incelendiğinde, normallik varsayımını sağladığı ifade edilebilir. Ölçeğin (14 madde) iç tutarlığı ise 0,92 olarak hesaplanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, bölüm, serbest zaman süresi, katılım hissi, sosyal ilişki memnuniyeti, kendini sevme, serbest zaman değerlendirme değişkenlerine göre dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları

Demografik Özellikler		n= 659
Cinsiyet		%
Kadın		16.4
Erkek		83.6
Yaş	Ort.	21.29
	Ss.	2.16
Bölüm		
Antrenörlük Eğitimi		34.9
Beden Eğitimi ve Spor		19.1
Rekreasyon		23.7
Spor Yöneticiliği		22.3
Gelir Düzeyi		
Kötü		15.0
Orta		56.9
İyi		28.1
Serbest Zaman Süresi Yeterliliği		
Evet		49.1
Kararsızım		26.6
Hayır		24.3
Medeni Durum		
Bekar		80.8
Evli		19.2
Katılım Hissi		
İyi		76.7
Kötü		23.3
Sosyal İlişki Memnuniyeti		
Hayır		41.1
Evet		58.9
Serbest Zaman Değerlendirme		
Bireysel		51.6
Grup		48.4

Not: Ort.= Ortalama, Ss.= Standart Sapma

Tablo 4.1 değerlendirildiğinde, katılımcıların %83.6’sının erkek olduğu, %34.9’unun antrenörlük eğitimi bölümü olduğu, %56.9’unun gelir düzeyinde orta olduğu, %49.2’sinin günlük serbest zaman süresi düzeyinde olduğu, %80.8’inin bekar olduğu, %76.7’sinin katılım hissi düzeyinde olduğu, %58.9’unun sosyal ilişki memnuniyeti düzeyinde olduğu, %51.6’sının bireysel olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamasının %21.29 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.2. WEMİÖÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

WEMİÖÖ	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Kadın	273	3.64	0.87	657	-1.60	0.87
	Erkek	386	3.65	0.79			

Tablo 4.2. değerlendirildiğinde “cinsiyet” değişkenine göre, katılımcıların WEMİÖÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir [$t_{(657)} = -1.60$; $p > 0.05$].

Tablo 4.3. YDÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

YDÖ	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Kadın	273	2.84	0.90	657	-0.48	0.62
	Erkek	386	2.88	0.95			

Tablo 4.3. değerlendirildiğinde “cinsiyet” değişkenine göre, katılımcıların YDÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir [$t_{(657)} = -0.48$; $p > 0.05$].

Tablo 4.4. WEMİÖÖ ve yaş arasındaki korelasyon analizi

	WEMİÖÖ	Yaş
WEMİÖÖ	1	
Yaş	-0.01	1

Tablo 4.4. değerlendirildiğinde, “Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş ve Yaş” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre orta ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r = -0.01$; $p > 0.70$).

Tablo 4.5. YDÖ ve yaş arasındaki korelasyon analizi

	YDÖ	Yaş
YDÖ	1	
Yaş	0.00	1

Tablo 4.5. değerlendirildiğinde, “Yaşam doyumu ve Yaş” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre orta ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r = 0.00$; $p > 0.98$).

Tablo 4.6. WEMİÖÖ puanlarının medeni hal değişkenine göre t-testi sonuçları

WEMİÖÖ	Medeni Hal	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Bekar	640	3.65	0.82	657	1.32	0.18
	Evli	19	3.40	0.99			

Tablo 4.6. değerlendirildiğinde “medeni hal” değişkenine göre, katılımcıların WEMİÖÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir [$t_{(657)}= 1.32$; $p>0.05$].

Tablo 4.7. YDÖ puanlarının medeni hal değişkenine göre t-testi sonuçları

YDÖ	Medeni Hal	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Bekar	640	2.86	0.92	657	-0.08	0.93
	Evli	19	2.89	1.26			

Tablo 4.7. değerlendirildiğinde “medeni hal” değişkenine göre, katılımcıların YDÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir [$t_{(657)}= -0.08$; $p>0.05$].

Tablo 4.8. WEMİÖÖ puanlarının katılım hissi değişkenine göre t-testi sonuçları

WEMİÖÖ	Katılım Hissi	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
	İyi	417	3.77	0.75	657	4.80	0.00*
	Kötü	242	3.44	0.89			

* $p<0.05$

Tablo 4.8. değerlendirildiğinde “katılım hissi” değişkenine göre, katılımcıların WEMİÖÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmiştir [$t_{(657)}=4.80$; $p<0.05$]. Ortalama puanlar incelendiğinde oluşan farklılığın iyi lehine olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.9. YDÖ puanlarının katılım hissi değişkenine göre t-testi sonuçları

YDÖ	Katılım Hissi	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
	İyi	417	2.97	0.89	657	3.78	0.00*
	Kötü	242	2.69	0.96			

* $p<0.05$

Tablo 4.9. değerlendirildiğinde “katılım hissi” değişkenine göre, katılımcıların YDÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmiştir [$t_{(657)}= 3.78$; $p<0.05$]. Ortalama puanlar incelendiğinde oluşan farklılığın “iyi” grubu lehine olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.10. WEMİÖÖ puanlarının sosyal ilişki memnuniyeti değişkenine göre t-testi sonuçları

WEMİÖÖ	Sosyal İlişki Memnuniyeti	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Evet	429	3.87	0.71	657	9.98	0.00*
	Hayır	230	3.22	0.85			

* $p < 0.05$

Tablo 4.10. değerlendirildiğinde “sosyal ilişki memnuniyeti” değişkenine göre, katılımcıların WEMİÖÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmiştir [$t_{(657)} = 9.98$; $p < 0.05$]. Ortalama puanlar incelendiğinde oluşan farklılığın evet lehine olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.11. YDÖ puanlarının sosyal ilişki memnuniyeti değişkenine göre t-testi sonuçları

YDÖ	Sosyal İlişki Memnuniyeti	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Evet	429	3.00	0.90	657	5.21	0.00*
	Hayır	230	2.61	0.93			

* $p < 0.05$

Tablo 4.11. değerlendirildiğinde “sosyal ilişki memnuniyeti” değişkenine göre, katılımcıların YDÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmiştir [$t_{(657)} = 5.21$; $p < 0.05$]. Ortalama puanlar incelendiğinde oluşan farklılığın “evet” grubu lehine olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.12. WEMİÖÖ puanlarının serbest zaman değerlendirme değişkenine göre t-testi sonuçları

WEMİÖÖ	Serbest Zaman Değerlendirme	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Bireysel Etkinlikler	340	3.55	0.86	657	-3.22	0.00*
	Grup Etkinlikleri	319	3.75	0.77			

Tablo 4.12. değerlendirildiğinde “serbest zaman değerlendirme şekli” değişkenine göre, katılımcıların WEMİÖÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmiştir [$t_{(657)} = -3.22$; $p < 0.05$]. Ortalama puanlar incelendiğinde oluşan farklılığın grup etkinlikleri lehine olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.13. YDÖ puanlarının serbest zaman değerlendirme değişkenine göre t-testi sonuçları

YDÖ	Serbest Zaman Değerlendirme	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Bireysel Etkinlikler	340	2.80	0.95	657	-1.72	0.85
	Grup Etkinlikleri	319	2.93	0.90			

Tablo 4.13. değerlendirildiğinde “serbest zaman değerlendirme şekli” değişkenine göre, katılımcıların YDÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir [$t_{(657)} = -1.72$; $p > 0.05$].

Tablo 4.14. WEMİÖÖ puanlarının bölüm değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		N	Ort.	Ss
Mental İyi Oluş Ölçeği	Antrenörlük Eğitimi	230	3.60	0.80
	Beden Eğitimi ve Spor	126	3.78	0.80
	Rekreasyon	156	3.65	0.84
	Spor Yöneticiliği	147	3.59	0.84

Tablo 4.14’te katılımcıların “bölüm” değişkenine yönelik en yüksek ortalamanın “beden eğitimi ve spor”, en düşük ise “spor yöneticiliği” gurubunda ait olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.15. WEMİÖÖ puanlarının bölüm değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Mental İyi Oluş Ölçeği	Gruplar Arası	3.33	3	1.11	1.63	0.18	-
	Gruplar İçi	446.75	655	0.68			

Tablo 4.15. incelendiğinde “bölüm” değişkenine bağlı olarak, WMİÖÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F_{(3-655)} = 1,63$, $p > 0.05$].

Tablo 4.16. YDÖ puanlarının bölüm değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		N	Ort.	Ss
Yaşam Doyum Ölçeği	Antrenörlük Eğitimi	230	2.82	0.86
	Beden Eğitimi ve Spor	126	2.99	0.92
	Rekreasyon	156	2.91	0.96
	Spor Yöneticiliği	147	2.78	0.99

Tablo 4.16’de katılımcıların “bölüm” değişkenine yönelik en yüksek ortalamanın “beden eğitimi ve spor”, en düşük ise “spor yöneticiliği” gurubunda ait olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.17. YDÖ puanlarının bölüm değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Yaşam Doyum Ölçeği	Gruplar Arası	4.03	3	1.34	1.55	0.20	-
	Gruplar İçi	567.78	655	0.86			

Tablo 4.17. incelendiğinde “bölüm” değişkenine bağlı olarak, YDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F_{(3-655)}= 1,55, p>0.05$].

Tablo 4.18. WEMİÖÖ puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		N	Ort.	Ss
Mental İyi Oluş Ölçeği	Kötü	99	3.19	0.82
	Orta	375	3.67	0.79
	İyi	185	3.84	0.79

Tablo 4.18’de katılımcıların “gelir düzeyi” değişkenine yönelik en yüksek ortalamanın “iyi”, en düşük ise “kötü” gurubunda ait olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.19. WEMİÖÖ puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Mental İyi Oluş Ölçeği	Gruplar Arası	27.57	2	13.78	21.40	0.00	İyi>Orta>Kötü
	Gruplar İçi	422.514	656	0.64			

Tablo 4.19. incelendiğinde “gelir düzeyi” değişkenine bağlı olarak, WMİÖÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(2-656)}= 21,40, p<0.05$]. Dunnett T3 test sonucuna göre oluşan farklılığın iyi, orta ve kötü grupları arasında olduğu belirlenmiştir. Ortalama puanları incelediğinde iyi grubun en yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.20. YDÖ puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		N	Ort.	Ss
Yaşam Doyum Ölçeği	Kötü	99	2.37	0.88
	Orta	375	2.81	0.82
	İyi	185	3.24	1.01

Tablo 4.20’de katılımcıların “gelir düzeyi” değişkenine yönelik en yüksek ortalamanın “iyi”, en düşük ise “kötü” gurubunda ait olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.21. YDÖ puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Yaşam Doyum Ölçeği	Gruplar Arası	51.58	2	25.79	32.52	0.00	İyi>Orta>Kötü
	Gruplar İçi	520.23	656	0.79			

Tablo 4.21. incelendiğinde “gelir düzeyi” değişkenine bağlı olarak, YDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(2-656)}= 32,52, p<0.05$]. Dunnett T3 test sonucuna göre oluşan farklılığın iyi, orta ve kötü grupları arasında olduğu belirlenmiştir. Ortalama puanları incelediğimde iyi grubun en yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.22. WEMİÖÖ puanlarının serbest zaman süresi yeterliliği değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		N	Ort.	Ss
Mental İyi Oluş Ölçeği	Evet	324	3.72	0.75
	Kararsızım	175	3.62	0.81
	Hayır	160	3.51	0.96

Tablo 4.22’de katılımcıların “serbest zaman süresi yeterliliği” değişkenine yönelik en yüksek ortalamanın “evet”, en düşük ise “hayır” gurubunda ait olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.23. WEMİÖÖ puanlarının serbest zaman süresi yeterliliği değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Mental İyi Oluş Ölçeği	Gruplar Arası	4.80	2	2.40	3.54	0.03	Evet>Hayır
	Gruplar İçi	445.28	656	0.67			

Tablo 4.23. incelendiğinde “serbest zaman süresi yeterliliği” değişkenine bağlı olarak, WMİÖÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(2-656)}=3,54$, $p<0.05$]. Dunnett T3 test sonucuna göre oluşan farklılığın evet ve hayır grupları arasında olduğu belirlenmiştir. Ortalama puanları incelediğimde evet grubunun en yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.24. YDÖ puanlarının serbest zaman süresi yeterliliği değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		n	Ort.	Ss
Yaşam Doyum Ölçeği	Evet	324	2.95	0.87
	Kararsızım	175	2.89	0.89
	Hayır	160	2.65	1.05

Tablo 4.24’te katılımcıların “serbest zaman süresi yeterliliği” değişkenine yönelik en yüksek ortalamanın “evet”, en düşük ise “hayır” gurubunda ait olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.25. YDÖ puanlarının serbest zaman süresi yeterliliği değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Yaşam Doyum Ölçeği	Gruplar Arası	10.03	2	5.01	5.85	0.03	Evet>Hayır
	Gruplar İçi	561.78	656	0.85			

Tablo 4.25. incelendiğinde “serbest zaman süresi yeterliliği” değişkenine bağlı olarak, YDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(2-656)}=5,85$, $p<0.05$]. Dünit T3 test sonucuna göre oluşan farklılığın evet ve hayır grupları arasında olduğu belirlenmiştir. Ortalama puanları incelediğimde evet grubunun en yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.26. WEMİÖÖ ve gelir arasındaki korelasyon analizi

	WEMİÖÖ	Gelir
WEMİÖÖ	1	
Gelir	0.13**	1

Tablo 4.26. değerlendirildiğinde, “Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş ve Gelir” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre düşük ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($r= 0.13$; $p<0.00$).

Tablo 4.27. YDÖ ve gelir arasındaki korelasyon analizi

	YDÖ	Gelir
YDÖ	1	
Gelir	0.17**	1

Not: $p<0.00$ **

Tablo 4.27. değerlendirildiğinde, “Yaşam doyumu ve Gelir” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre düşük ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($r= 0.17$; $p<0.00$).

Tablo 4.28. YDÖ ve WEMİÖÖ arasındaki korelasyon analizi

	YDÖ	WEMİÖÖ
YDÖ	1	
WEMİÖÖ	0.54**	1

Not: $p<0.00$ **

Tablo 4.28. değerlendirildiğinde “Yaşam Doyumu ve Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre orta ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($r= 0.54$; $p<0.00$).

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, rekreasyonel etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmada, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre t-Testi sonuçlarında WEMİÖÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 4.2). Literatür incelendiğinde, elde edilen bulguların araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmektedir. Örneğin Kılınçoğlu (2020) yapmış olduğu çalışmada WEMİÖÖ puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Benzer şekilde Gönener vd., (2017) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin WEMİÖÖ puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ayrıca Gürbüz (2023) tarafından yapılan çalışmada ise spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyi ile cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Çalışmayla paralellik göstererek Clarke vd., (2011) Birleşik Krallıkta yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin cinsiyete göre mental iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak paralel bulguların yanı sıra literatürde aksi yönde bulgulara da rastlanmıştır. Tennant vd., (2007) tarafından geliştirilen güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında WEMİÖÖ cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu ve erkeklerin mental iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna benzer olarak Tekkurşun vd., (2018) tarafından aktif üniversiteli sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Erkek sporcuların mental iyi oluş düzeylerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bütün bulgular değerlendirildiğinde çalışmada elde edilen cinsiyet farklılığındaki bu durumun dünya görüşündeki farklılıklardan kaynaklandığını doğrular niteliktedir. Farklı sosyal çevre, farklı kampüsler ve etkinlikler, farklı karakterdeki öğrencilerin çalışmaya dahil olması gösterilebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise, cinsiyet değişkenine göre YDÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilememiştir (Tablo 4.3). Araştırma sonucuyla benzer olarak Dirlik ve Köroğlu (2021) açık alan rekreasyon etkinlikleri üzerine yapmış oldukları çalışmada cinsiyet ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yelpeze ve Yakar (2019) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin yaşam doyumlarının cinsiyet açısından farklılaşmadığı görülmektedir. Atik ve Güçlüöver (2020) yapmış oldukları çalışmada yaşam doyumunu ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunduğu

sonucuna ulaşmıştır. Karadayı (2018) araştırmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre doyum düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür. Kılıç vd., (2016) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Çalışmamıza paralel olarak Otacıoğlu (2008) yapmış olduğu çalışmada anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Cenkseven ve Akbaş (2007) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinde kadınların yaşam doyumunu düzeyi erkeklere oranla yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmalarda yaşam doyumunun kadınlar lehine daha yüksek bulunmasına karşın Gandelman ve Piani (2013) ve Zappulla vd., (2013) tarafından yapılan çalışmalarda ise erkeklerin lehine daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaşartürk vd., (2017) yaptıkları çalışmada benzer şekilde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulgular değerlendirildiğinde yaşam doyum ile cinsiyet değişkeni üzerinde kesin bir şey söylemek mümkün değildir. Herkesin eşit şartlar içerisinde olması, benzer imkanlara ve sosyal çevreye sahip olmalarından dolayı hayattan beklentileri de aynı düzeyde olabilir. Kadınların lehine olması ise daha özgür bir ortam içerisinde bulunmaları, yakın yaş gruplarına yapılması ve aynı etkinliklere katılan kişilerden oluşmasından dolayı olduğu söylenebilir. Erkekler lehine çıkan durumlarda ise toplumsal algıda daha baskın karakter olmalarından dolayı olduğu söylenebilir. Yapılan ortam ve şartlar sebebiyle farklılıklar görülebilmektedir. Çalışmamızda ise anlamlı bir farklılık tespit edilememesi Bartın ilindeki öğrencilerin aynı imkanlara sahip olmalarından kaynaklı olabilir. Cinsiyet, kültürel ve toplumsal faktörlerle de etkileşim içindedir. Belirli bir kültür veya toplumda cinsiyet rolleri farklılık gösterebilir ve bu da yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini değiştirebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise katılımcıların yaş değişkeni ile WEMİÖÖ arasındaki korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilememiştir (Tablo 4.4). Araştırma sonucuyla benzer olarak Tekkurşun vd., (2018) yapmış olduğu çalışmada ölçeklerin alt boyutları ve toplam puan ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Gül (2023) tarafından yapılan bir başka çalışmada yaşlarına göre bireylerin ve mental iyi oluş düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Elde ettikleri bu sonuç doğrultusunda 26-33 yaş aralığı spor yapan bireylerin zihinsel ve fiziksel performanslarının üst seviyelere çıkması amaçlarına ulaşması gerektiği, dolayısıyla amaçlarına ulaşmak için herhangi bir durumdan etkilenmeden kendilerini geliştirmelerinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Bunun sebebi olarak, üniversite öğrencilerinin yaşamlarının ve düzenlerinin spor ile iç içe olması. Aynı

ortam içerisinde bulunmaları gösterilebilir. Yapmış olduğumuz çalışmada yaş aralıkları gençlerden oluşmaktadır bu nedenle yaş ilerledikçe bilişsel yeteneklerde bazı değişimler görülebilir. Bellek, dikkat, hızlı düşünme gibi bilişsel işlevlerde azalma olabilir. Ancak örneklem grubumuzdaki yaş aralığından kaynaklı gençlerin böyle bir durumda olmadığı söylenebilir. Onları olumsuz duygulara sürükleyecek ve mental iyi oluşlarını negatif yönde etkileyemeyeceğini söyleyebiliriz.

Araştırmada katılımcıların yaş değişkeni ile YDÖ arasındaki korelasyon analizi sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı değildir (Tablo 4.5). Çalışma sonucuyla benzer olarak Yaşartürk ve Bilgin (2018) üniversitede öğrenim gören hentbolcular üzerine yapmış oldukları çalışmada yaş değişkenine göre yapılan korelasyon analizi sonucunda YDÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Acar ve Yılmaz (2021) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları bir çalışmada katılımcıların YDÖ puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Çalışma sonucuyla farklı olarak Akal (2005) çalışmasında kişilerin, yaşı ile yaşam kalitesi puan ortalamalarını bakıldığında, aralarındaki farklılığın anlamlı olduğunu tespit etmiş. Benzerlik ve farklılıkların sebebi olarak, örneklem grupları ve benzer yaşam tarzlarına sahip olmaları ya da olmamaları olarak gösterilebilir. Genel olarak, yaşın artmasıyla yaşam doyumu üzerinde belirli değişiklikler gözlemlenebilir, ancak bu değişiklikler kişiden kişiye ve yaşam koşullarına göre değişebilir. Öğrencilerin katılım sağladıkları aktiviteler, spor müsabakaları, rekreasyonel etkinlikler deneyim kazandırır ve bu deneyimlerle beraber yaş aldıkça kişilerin yaşam doyumları değişkenlik gösterebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise katılımcıların medeni hal değişkenine göre, WEMİÖÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 4.6). Aslan vd., (2021) yapmış oldukları çalışmada mental iyi oluş düzeyleri ile medeni hal arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Çalışma sonucundan farklı olarak Turhan (2021) bireylerin medeni hal değişkenine ile mental iyi oluş düzeyi arasındaki farklılığı istatistiksel yönden anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bekârların mental iyi oluş düzeylerinin daha iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Literatür araştırmaları doğrultusunda medeni hal değişkeninin etkisi olduğu gibi olmadığını da söyleyebiliriz. Bunun sebebi olarak, yaşadıkları hayat standartları, hayatlarındaki kişilerinde mental durumlarına etkisi olduğu söylenebilir. Olumsuz giden ilişkilerin kişiyi kötü yönde etkilemesi kaçınılmaz olabilir.

Evli insanlar genellikle bir kişiye bağılı olarak hareket eder bu da bazen özgürce hareket edememesine neden olabilir. İyi bir evliliğe sahip kişiler ise katıldıkları etkinliklerde eşlerinden güç alarak stresle başa çıkabilirler ve mental iyi oluşu artırabilir. Bekar kişiler genellikle daha fazla özgürlük ve bağımsızlık hissederler. Kendi yaşam tarzlarını belirleme, kendi kararlarını alma ve kişisel hedeflerine odaklanma konusunda daha fazla serbestlikleri vardır. Bu durum, kişisel tatmin ve mutluluğu artırabilir.

Araştırmada elde edilen bir diğere bulguda ise katılımcıların medeni hal değışkenine göre, YDÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 4.7). Çalışma ile benzerlik gösteren Tapşın ve Karagün (2023) yapmış olduğı araştırmaya katılan kişilerin medeni durumlarına göre yaşam doyum sonuçlarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Çalışma sonucundan farklı olarak Recepoğılu ve Tümlü (2015) yapmış oldukları çalışmada bekar kişilerin yaşam doyum düzeylerinin evli olan kişilerin yaşam doyum düzeylerinden yüksek olduğı gözlemlenmiştir. Benzer olarak Zehir (2016) yapmış olduğı çalışmada medeni durum ile yaşam doyum arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Güler ve Usluca (2021) yapmış oldukları çalışmada YDÖ puanları medeni durum değışkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Benzer bir çalışmada Güneş vd., (2022) yapmış olduğı YDÖ açısından bekârlar ile evliler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kara vd., (2014) yapmış oldukları çalışmada ise evliliğın yaşam doyumunu arttırdığını belirtmişlerdir. Literatür incelendiğinde çalışma sonucu ile benzerlik olduğı gibi farklılıklar da görülmüştür, yaşanan şu an ki şartlar nedeniyle herkes aynı şekilde etkinlikler içinde bulunabiliyor. Bu sebeple çalışmamızı yaptığımız ortama ve örneklem grubuna, yaptıkları etkinlikler ve hayattan beklentilerinin aynı olmamasına, yapılan çalışmada evli sayısının daha az olmasına bağılı olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Farklı sonuçlar elde edilmesi kişilerin çeşitli yaş aralıklarında olmalarına, Günümüz şartlarının her geçen gün değışmesiyle beraber kişilerin hayat bakış açıları ve yaşayış tarzlarında da değışiklikler görülmektedir. Bekar kişilerin yaşam doyum düzeylerinin fazla çıkması, yaptıkları etkinliklerde sadece kendilerine karşı bir sorumlulukları olmasından kaynaklı olduğı söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğere bulguda ise bireylerin katılım hissi değışkenine göre, WEMİOÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Tablo 4.8). Literatür incelendiğinde

elde edilen bulguların, araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmektedir. Örneğin, Huang ve Humphreys (2012) yaptıkları çalışmada katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımının mental iyi oluşu arttırdığını belirtmektedir. Bakır (2017) yapmış olduğu çalışmada Sosyal aktivitelere katılanların mental iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak paralel bulguların yanı sıra, literatürde aksi yönde bulgulara da rastlanmıştır. Karagöz (2022) yaptığı çalışmada katılımcıların spor yapma durumuna göre mental iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Katılım hissinin mental iyi oluş düzeylerinde pozitif bir katkı sağladığını söyleyebiliriz. Bu sonuçlar çalışmamızla benzerlik göstermektedir çünkü kişilerin kendi zamanlarını istekleri doğrultusunda eğlenerek ve keyifli geçirmeleri pozitif hissetmelerine sebep olmaktadır. Farklılığın olması ise, benzer koşullar altında yapılmaması, aynı yaşlardaki katılımcılara uygulanmamasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda, bireylerin katılım hissi değişkenine göre, YDÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Tablo 4.9). Çalışma sonucuna benzer olarak, Öztunç (2022) lisanslı amatör futbol sporcuları üzerine yaptığı çalışmada rekreasyonel faaliyetlere katılımı YDÖ puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu. Trainor vd., (2010) yapmış oldukları çalışma sonucunda rekreasyonel etkinliklere düzenli katılımın yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Riddervold vd., (2023) spora katılım ve yaşam doyum arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Bunun sebebi olarak kişilerin katıldıkları etkinliklerde olumlu geri dönüşler, dış görüşlerinin beğenilmesi gibi faktörlerin etkili olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmamızdan farklı olarak İpek (2019) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen unsurların, yaşam doyum düzeylerine etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç rekreasyonel faaliyetlere katılım sırasında karşılaşılan zorluklar, bireylerin yaşamdan doyum almalarına ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemediği söylenebilir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında kişilerin zamanlarını rekreasyonel etkinliklerle değerlendirmesi, sosyal bir ortam içinde etkinliklere katılım sağlamaları kendilerini daha iyi hissetmelerine ve doyum elde etmelerine katkı sağladığını söyleyebiliriz.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda, katılımcıların sosyal ilişki memnuniyeti değişkenine göre WEMİÖÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Tablo 4.10).

Çalışma sonucuna benzer olarak, Yılmaz ve Ağgön (2023) aktif spor faaliyetlerine katılım sağlayan üniversite öğrencileri ile aktif katılım sağlamayan öğrenciler arasında mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Aktif katılım sağlayan öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin daha iyi yüksek olduğu görülmüştür. Bu bilgiler doğrultusunda yapılan örneklem gruplarının katılım sağladıkları etkinliklerden ve sosyal çevrelerinden memnun olduklarını söyleyebiliriz. Sosyal ilişkiler, keyifli ve anlamlı etkileşimler sağlar. Diğer insanlarla vakit geçirmek, gülmek, paylaşmak ve birlikte aktiviteler yapmak, kişinin ruh halini ve mutluluğunu olumlu yönde etkiler.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda, katılımcıların sosyal ilişki memnuniyeti değişkenine göre YDÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Tablo 4.11). Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar olduğu görülmektedir. Örneğin, Ivantchev ve Stoyanova (2019) yaptıkları çalışmada kişisel gelişim, ailenin mali durumu, kendi sağlığı, arkadaşlarla ilişkiler, aileyle ilişkileri, sosyal etkinliklere katılımı olumlu düzeyde ise yaşamdan tatmin duyacağı ve pozitif yönde olduğunu göstermektedir. Benzer olarak Arı vd., (2020) üniversite takımlarında spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinde yaşam doyum düzeyini inceledikleri çalışmalarında, üniversite takımlarında yer alan öğrencilerin, yaşamlarından daha memnun olduklarını belirlemişlerdir. Çalışmalara paralel olarak Baudin vd., (2011) araştırması sonucunda sporla uğraşan kişilerin haftada üç kereden fazla ve rekabetçi bir düzeyde sosyal ortamlarda bulunmaları yaşam doyum düzeyine olumlu yönde katkı sağladığı tespit edilmiştir. Literatürdeki bilgiler doğrultusunda öğrencilerin kampüs içerisinde ve ortak faaliyetlerde bulunan kişilerin birbirleriyle iyi iletişim kurduğu ve paylaşımlarının kendilerini iyi hissetmelerine yol açtığını söyleyebiliriz. Bu sayede beklentilerinin karşılanıp doyum düzeylerinde artışa sebep olduğunu gözlemlenebilir. Bunun sebebi olarak bireylerin katıldıkları etkinliklerde de dış görünüşe önem vererek kendilerini iyi hissettikleri ve sevdikleri durumlarda, buldukları ortamdan ve yaşamlarından daha çok doyum elde edebileceklerini söyleyebiliriz. Öğrencilerin kendileriyle barışık olmaları ve kendilerini sevmeleri mental olarak pozitif yönde etkileyeceğini söyleyebiliriz.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise katılımcıların serbest zaman değerlendirme şekli değişkenine göre WEMİÖÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Tablo 4.12). Oluşan farklılığın grup lehine olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmamıza benzer olarak Kuyulu

(2022) gruplar arasında, rekreasyonel faaliyetlere katılım, mental iyi oluş genel puan düzeylerinde istatistiksel olarak belirgin farklılıklar tespit edilmiştir. Bunun nedeni ise toplum olarak zor zamanlardan geçmiş olmamız, öğrencilerin kendilerini yalnız hissetmeden sosyalleşmeye, kalabalık ortamda olmaya ihtiyaçları olduğunu, zihinsel, ruhsal ve mental olarak daha mutlu olabilecekleri söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise katılımcıların serbest zaman değerlendirme şekli değişkenine göre YDÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 4.13). Çalışmamızdan farklı olarak İskender vd., (2015) yapmış oldukları araştırmada rekreasyonel faaliyetlere katılan üniversite öğrencilerinin daha çok grup etkinlikleri, arkadaşları ile katılım sağladıklarını belirtmiştir. Ayrıca bireylerin kendi akranlarıyla sosyalleşip vakit geçirerek bulunduğu ortamdan tatmin duymasına sebep olabilir. Serbest zamanını grup ile daha kaliteli hissederek bu sayede kendine zenginlik katabileceği yaşamından doyum alabilecekleri düşünülebilir. Çalışmamızdan farklı sonuç elde edilmesi yaşanan bölgedeki etkinliklerin sınırlı olması, çevresel faktörlerin etkili olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise, katılımcıların bölüm değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarında, WEMİÖÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 4.15). Çalışma sonucuyla benzer olarak Gönener vd., (2017) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini öğrenmek için yaptıkları çalışmada mental iyi olma puanında bölüm değişkeni ile arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bölümler arası farklılığın olmaması, rekreasyonel etkinliklerin kampüs içerisinde her bölüme aynı sunulması ve birlikte etkinliklerin yapılması, öğrencilerin birbirleriyle yakın arkadaşlık ilişkileri kurması diyebiliriz. Ayrıca Juriana vd., (2019) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada sonuçlar, spor bilimleri öğrencilerinin çoğunun psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu göstermektedir. Çalışmamızdan farklı olarak Karademir ve Akaç (2020) bölüm değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde fark gözlemlenmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi bölümü öğrencileri aynı fakülte içerisinde sportif dersler görmektedir. Bu sebeple zihinsel ve fiziksel becerileri daha gelişmiş düzeyde olduğunu söyleyebiliriz. Kendilerine karşı olan tutumları ve içinde buldukları etkinliklerden elde ettikleri kazanımlar mental iyi oluş

düzeylerine katkı sağladığı söylenebilir. Spor bilimleri öğrencileri, yoğun programları, rekabetçi ortamı ve performans beklentileri nedeniyle stres altında olabilirler. Bu durumla her zaman karşı karşıya oldukları için mental iyi oluşlarının daha güçlü olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise katılımcıların bölüm değişkenine göre, YDÖ puanında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 4.17). Çalışma sonucuyla paralellik göstererek Çolak ve Ünal (2020) yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin yaşam doyum puanları bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bunun sebebi olarak da yapılan çalışmada öğrenciler online eğitim almaktadır. Ayrıca Yıldırım (2023) yaptığı çalışmada yaşam doyum ve alt boyutlarından pozitif yönde anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde Aktop ve Görsel (2023) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinde herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Çalışma sonucundan farklı olarak Yaşartürk vd., (2017) rekreasyonel etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin bölüm değişkenine göre; yaşam doyum puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Farklılığın öğretmenlik bölümü lehine olduğu gözlemlenmiştir. Kesin bir sonuca varmak mümkün değildir. Literatüre baktığımızda çalışma sonucu ile benzerlikler olduğu gibi farklılıklarda vardır. Öğrencilerin aynı etkinlikler içinde bulunup beraber hareket etmeleri aynı haz ve doyumunu yaşamalarına sebep olabilir. Farklılığın olması öğrenci karakterlerinin, yapılan üniversitenin farklı olması, bölümlerdeki farklılıklardan kaynaklı olabileceğini söyleyebiliriz. Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise katılımcıların gelir değişkenine göre, WEMİÖÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 4.19).

Çalışma sonucuyla benzer olarak Karakaş ve Acar (2023) takım sporcuları üzerine yaptıkları çalışmada WEMİÖÖ puanlarına bakıldığında ise geliri çok iyi olan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca İşgör (2017) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerine göre psikolojik iyi oluş toplam puanları anlamlı olduğu görülmektedir. Özden, (2014) benzer şekilde yaptığı çalışmada gelir seviyesinin iyi olması halinde psikolojik iyi oluş arasında pozitif etki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışma sonucumuzdan farklı olarak Çerit (2023) yapmış

olduğu çalışmada gelir düzeylerine göre mental iyi oluş alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Öğrencilerin buldukları şehrin ekonomik durumuna göre, yararlandıkları burs imkanları sayesinde ve kendi akran gruplarıyla oldukları için onları pozitif olarak etkileyebileceği söyleyebiliriz. Farklı sonuç ortaya çıkmasının sebebi olarak çalışmanın yapıldığı şartlar ve sağlanan imkanlar, kişilerin motivasyon durumları, yaş aralıkları gibi faktörlerin etkili olduğunu söyleyebiliriz. Bunun dışında daha yüksek gelire sahip olan bireyler genellikle daha iyi yaşam standartlarına ve yaşam kalitesine sahiptirler. Daha iyi barınma koşulları, daha iyi beslenme, sağlık hizmetlerine daha kolay erişim gibi faktörler, mental iyi oluşu olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise katılımcıların gelir değişkenine göre, YDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 4.21). Çalışma sonucuyla benzer olarak Çalışkan vd., (2017) öğretmen adayları üzerinde yapılan çalışmada, gelir düzeyinin yaşam memnuniyetinde önemli bir faktör olduğunu gözlemlenmiştir. Ayrıca Subaşı (2021) çalışmasında sosyoekonomik düzeye göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının anlamlı bir fark gösterdiğini tespit etmiştir. Benzer olarak Budría vd., (2019) yapmış olduğu çalışmada sosyoekonomik düzey, ekonomik gelir düzeyi ve yaşam memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Ergün ve Meriç (2020) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin belirttiği ortalama aylık gelir düzeyine göre yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır. Literatürdeki çalışmalar sonucunda kişilerin gelir seviyeleri arttıkça, yaşamdan aldıkları doyum ve tatmin duygusunda da bir artış gözlemlenebilir. Öğrencilerin bireysel imkanlara sahip olup gelirlerini kendilerine göre harcamaları ve hemen hemen herkesin aynı imkana sahip olmasından kaynaklıdır diyebiliriz. Üniversitede bütün öğrencilere aynı imkanlar sunulmasından dolayı olumlu olduğu sonucuna varılabilir. Daha yüksek gelire sahip bireyler genellikle daha fazla sosyal aktiviteye katılır ve daha zengin bir sosyal yaşama sahiptir. Sosyal etkileşimler ve sosyal destek, yaşam doyumunu arttırabileceğini söyleyebiliriz.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise katılımcıların serbest zaman süresi yeterliliği değişkenine göre, WMİÖÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 4.23). Çalışma sonucuyla benzer olarak Avcılar vd., (2022) serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyinin mental iyi oluş düzeyi üzerinde pozitif yönlü ve

istatistiksel olarak anlamlıdır. Benzer şekilde Ryu ve Heo (2018) gönüllü olarak yapılan serbest zaman etkinliklerinin psikolojik olarak kişide pozitif ilişkiler gözlenmiştir. Kişilerin sosyal olarak geçirdikleri zaman diliminden memnun oldukları ve olumlu yönde etkilendiklerini söyleyebiliriz. Bu sonuçtan yola çıkarak öğrencilerin üniversite hayatında ya da yaşamı boyunca kendilerine ait zaman dilimleri yaratmaları ve kişisel yönden gelişim sağlayarak kendilerini rahatlatabileceklerini söyleyebiliriz.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise katılımcıların serbest zaman süresi yeterliliği değişkenine göre, YDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 4.25). Çalışma sonucuyla benzer olarak Gücal ve Kara (2015) üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada, katılımcıların çoğunluğu düzenli olarak egzersiz yaptıklarını ve boş zaman aktivitelerinin, enerjiden uzaklaşmak, bir şeyler yapmak ve tatmin olmak için önemli bir yol olduğunu belirtmişlerdir. Choi ve Yoo (2017) yaptıkları çalışmanın sonuçları deneyimlenen serbest zaman etkinliklerinin bireylere fiziksel ve psikolojik katkı sağlamanın elde edilen memnuniyeti arttırdığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin zamanlarını verimli ve istedikleri şekilde geçirmeleri sonucunda kendilerini daha memnun hissedeceklerini söyleyebiliriz. Çalışmamızda elde edilen sonuç doğrultusunda Bartın ilinde ve kampüs içerisinde öğrencilerin benzer etkinliklere katılım sağladıklarını söyleyebiliriz. Öğrencilerin ortak alanlarda hareket ederek daha çok verim aldıklarını ve yaşadıkları andan keyif elde ettiklerini söyleyebiliriz.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise, Mental iyi oluş ve gelir arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre düşük ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.26). Günümüzde insanların ekonomik gücünün artması yapılacak sosyal faaliyetlerinde artmasına sebep olacaktır. İnsanlar kendi konfor alanlarına daha kolay ulaşır kendilerini mutlu hissedebileceklerdir. Gelir düzeyi arttıkça kişilerde hem fiziksel hem psikolojik olarak daha iyi seviyeye gelebileceklerdir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise yaşam doyum ve gelir arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre orta ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.27). Çalışma sonucuyla benzer olarak Berктаş (2019) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada yaşam doyumunu ölçeceği puanları ile gelir durumu değişkenine göre arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit

edilmiştir. Çeşitli faktörler gelir düzeyini belirlemede bir etken olduğu düşünülebilir. Rekreatif etkinliklere katılım sağlayabilme, beklentilerin karşılanabilmesi gibi faktörlerde etkili olabileceği söylenebilir. Maddi imkanların kişileri memnun etmesi sonucu içinde buldukları çevreden, ikili ilişkilerden, katıldığı faaliyetlerden daha fazla haz ve doyum elde edebileceğini söyleyebiliriz. Ekonomik olarak kişinin kendine yetebilmesi, ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, özerk olabilmesi gibi etkenlerden dolayı kendini mutlu hissedeceğini söyleyebiliriz. Kişi kendini daha pozitif hissedebilecektir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise WEMİÖÖ ve YDÖ arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre orta ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır (Tablo 4.28).

Sonuç olarak rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin zamanı verimli kullanmanın çeşitli yönden faydalar sunduğu, sosyal ilişkiler içerisinde olmaları, etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin, mental iyi oluş düzeyinin nelerden etkilendiğini anlamada araştırmacıda ve okuyuculara katkı sağlayacaktır. Mental iyi oluş, genellikle kişinin duygusal, psikolojik ve sosyal refahını ifade eder. Bu durum, olumlu duyguları deneyimleme, stresle başa çıkma yetenekleri, kişisel gelişim ve özgüveni içerir. Bu özellikler, genel yaşam memnuniyetini artırabilir. Mental iyi oluş, kişinin yaşamının anlamını ve amacını keşfetmesine yardımcı olur. Bu durum, kişinin kendini gerçekleştirme ve yaşamında anlam duygusu geliştirmesine yol açar, bu da yaşam doyumunu artırır. Bu sayede üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş ve yaşam doyum düzeylerini rekreatif etkinliklere katılarak daha bilinçli bir düzeye yükselterek ve kendilerini değerlendirebilecekleri söylenebilir. Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyinin artması kendini pozitif ve huzurlu hissetmesi, kendisini tanıması ve buna bağlı olarak yaşam doyum düzeyini de arttıracakını söyleyebiliriz. İyi bir zihinsel sağlık, kişinin kişisel hedeflerine ulaşma ve potansiyelini gerçekleştirme konusundaki motivasyonunu artırır. Başarı ve kişisel gelişim duyguları da yaşam doyumunu artırır. Bu tür etkinlikler içerisinde daha verimli zaman geçirdikleri söylenebilir.

6. ÖNERİLER

Bu çalışma sonucunda şu öneriler yapılabilir;

1. Kadın katılımcılara bu konuyla ilgili eğitim seminerleri verilebilir.
2. Araştırmanın genele yorumlanabilmesi için farklı üniversitelerde, farklı etkinliklere katılan gruplar arasında benzer çalışmalar yapılabilir.
3. Üniversite öğrencilerinin istekleri doğrultusunda kampüste etkinlikler düzenlenerek ön test, son test çalışmaları yapılabilir.
4. Mental iyi oluş ile yaşam doyumunun öneminin anlaşılabilmesi için öğrencilere, sporculara, akademisyenlere, antrenörlere yönelik seminerler verilerek bilinçlendirme ve farkındalık oluşturulabilir.
5. Farklı spor bilimleri fakültesindeki öğrencileri, farklı kampüs alanlarında bir araya getirerek rekreasyonel etkinlikler düzenlenebilir. Öğrencilerin akranlarıyla grup halinde hareket etmeleri sağlanabilir.
6. Evli bireylerin neden yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu tespit etmek için araştırmalar yapılabilir.
7. Üniversitede rekreasyonel etkinlikler için kulüp kurulmalı ve nasıl daha verimli olup ne gibi olanaklar sağlanabilir düşüncesiyle çalışmalar yapılmalıdır.
8. Kişilerin katıldıkları Sportif, sanatsal, kültürel etkinliklerin mental iyi oluşlarını nasıl etkilediğini ve katılım sağladığı rekreasyonel etkinliklerde aralarındaki farklara bakılabilir.
9. Uygulamalı dersleri hava şartlarına göre dışarıda yapmaya özen gösterilebilir. Doğa yürüyüşleri, koşular veya bisiklet sürmek gibi açık havada yapılan aktiviteler, zihinsel iyi oluşu artırabilir.
10. Öğrencilerin yaşamlarına anlam katmaları için yapılan faaliyetlerde küçük hedefler koymaları sağlanılabilir. Yeni farklı deneyimlere olanak sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Acar, K. ve Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-35.
- Agate J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T. ve Poff, R. (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life, *Journal of leisure research*, 41(2), 205- 223.
- Akal, D. Ç. (2005). *Evde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam kalitesine etki eden etmenlerin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Sivas, 123 s.
- Akcan, Z. B. (2010). *Çalışan ve çalışmayan kadınların rekreatif etkinliklerden sportif faaliyetlere katılım düzeylerinin araştırılması (Muğla İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Muğla.
- Akgemci, T., Çelik, A., Aydoğan, E., ve Akatay, A. (2009). *Zaman yönetimi ve yönetsel zamanda etkinlik*. Gazi Kitabevi, Ankara, 368 s.
- Akova, O., Şahin, G., ve Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 124-139.
- Aktop, M., ve Göksel, A. G. (2023). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgilenimleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5(2), 99-109.
- Akyüz, H. (2018). *Boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara, 126 s.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın araca etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Andrew, F. M. ve Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being. New York and London: Plenum, 20(31), 696-717.
- Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Sakarya, 155 s.
- Ardahan, F. ve Yerlisu-Lapa, T. (2010). Gelire ve gelinen yerleşim birimine göre öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılma ve katılmama nedenlerinin değerlendirilmesi: Akdeniz üniversitesi örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 87-96.

- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T. ve Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22(2), 1-8.
- Arslan, A. ve Arslan, F. (2018). Yaratıcı drama eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal zekâ ve mental iyi oluş düzeylerine etkisi. *International Journal of Social Science*, 71(2),579-588.
- Aslan, S., Ertürk, A., Arutay, Ö., Ardiç, M. ve Sonkur, A. (2021). Öğretmenlerin tükenmişlik ve mental iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: kahta ilçesi örneği. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 99-126.
- Atik, G. ve Güçlüöver, A. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kırıkkale İli Örneği. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(23), 1959-1975.
- Atsız, O., Akova, O. ve Ertuğral, S. M. (2017). Rekreasyon deneyimi, destinasyon memnuniyeti ve sadakati arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Munzur Vadisi Milli Parkı üzerine araştırma. *4th International Regional Development Conference*, 914-921.
- Avcılar, M. Y., Açar, M. F. ve Karaca, B. (2022). COVID-19 pandemisinden algılanan ciddiyet düzeyinin boş zaman faaliyetlerine katılım, algılanan boş zaman memnuniyeti ve öznel iyi oluş üzerindeki koşullu etkilerinin tespiti. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 17(3), 607-636.
- Avşar, V. (2019). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı bireysel psikolojik danışmanın sosyal kaygı, özyeterlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Ankara, 220 s.
- Avşaroğlu, S., Deniz M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14):115-129.
- Ayhan, C. (2017). *Aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarına engel oluşturabilecek faktörlerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sakarya, 110 s.
- Bakır, Y. (2017). *Düzenli olarak spor yapan ortaöğretim düzeyindeki ergenlerde, sporun mental iyi oluş ve pozitiflik düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sivas, 83 s.
- Baltacı, H. Ş., Özkılıç, I., Küçüker, D. ve Altan, T. (2023). COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde mental iyi oluşun yordayıcıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (65), 288-313.

- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational psychologist*, 28(2), 117-148.
- Baudin, N., Abluka, A., Rolland, J. P., ve Blanch, A. (2011). The role of personality in satisfaction with life and sport. *Psicologia Conductual*, 19(2), 333.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri (bursa ili uygulaması)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya, 130 s.
- Beard, J. G. ve Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12: 20–33.
- Belli, E., Bedir, F. ve Turan, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ile İlgili Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9:89-103.
- Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. New York: Morrow.
- Berktaş, S. (2019). *İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim Dalı, Malatya, 63 s.
- Bjelica, B., ve Randelović, A. (2021). Sports and recreational activities and their impact on the quality of living of the elderly. *Sport and Health*, 4-11.
- Budría, S., ve Ferrer-I-Carbonell, A. (2019). Life satisfaction, income comparisons and individual traits. *Review of Income and Wealth*, 65(2), 337-357.
- Bulut, M. B. ve Yıldız, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yaşam doyumlarına etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(2), 397-412.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. 23. Basım, Pegem Akademi: Ankara, 121.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* 31. Basım, Pegem Akademi: Ankara, 52.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Campbell, A. (1980). *The sense of well-being in America*. New York: McGraw-Hil.
- Carruthers, C. P., ve Hood, C. D. (2004). The power of positive: Leisure and wellbeing. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225- 245.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.

- Cenkseven-Önder, F. (2015). *Öznel iyi olma. S. Doğan (Ed.) içinde, Yaşam doyumu seçme konular.* Nobel Yayınları: Ankara, 1, 1-22.
- Chen, Y. (2020). Channeling life satisfaction to tourist satisfaction: New conceptualization and evidence. *Journal of China tourism research*, 16(4), 566-584.
- Chiang, L. M. (2010). The development of a Leisure and Life Satisfaction Scale for Outpatient (LLSSOP) leisure activity program in Iowa.
- Choi, S. H. ve Yoo, Y. J. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification. *World Leisure Journal*, 59(2), 140-155.
- Chow, H. P. (2005). Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City: a Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139- 150
- Clarke, A., Friede, T., Putz, R., Ashdown, J., Martin, S., Blake, A. ve Stewart-Brown, S. (2011). Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. *A mixed methods assessment. BMC public health*, 11, 1-9.
- Coie, J. D., Lochman, J. E., Terry, R. ve Hyman, C. (1992). Predicting early adolescent disorder from childhood aggression and peer rejection. *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(5), 783.
- Coopersmith, S. (1968). Studies in self-esteem. *Scientific American*, 218(2), 96-107.
- Cruice, M., Worrall, L., Hickson, L. ve Murison, R. (2003). Finding a focus for quality of life with aphasia: Social and emotional health, and psychological well-being. *Aphasiology*, 17(4), 333-353.
- Curry, N., ve Brown, K. (2010). Differentiating outdoor recreation: evidence drawn from national surveys in Scotland. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure & Events*, 2(1), 29-50.
- Çalışkan, E. F., Yasul, A. F., ve Ulaş, A. H. (2017). Öğretmen adaylarının sosyal değer algıları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Education Sciences*, 12(4), 133-146.
- Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi Antalya merkez örneği.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Antalya, 81 s.
- Çerit, G. (2023). Fonksiyonel antrenman yapan bireylerde rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Holistic Health, Sports and Recreation*, 2(2), 47-58.

- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Çolak, H. ve Ünal, H. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluğun madde kullanma eğilimine etkisinin araştırılması. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (7), 344-357.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Davis, M. A. ve Ortiz, D. A. C. (2017). Revisiting the structural and nomological validity of the Zimbardo time perspective inventory. *Personality and Individual Differences*, 104, 98-103.
- Demir, C. (2003). Demografik özellikler ile sağlanan imkânların sportif faaliyet tercihleri üzerine etkileri; üniversite gençliğine yönelik bir uygulama, 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. Ankara: Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1): 36-48.
- Demir, Ş. Ş., Yeşiltepe, B., ve Demir, M. (2013). The comparison of leisure time evaluation and perceptions of hotel managers and public institutions' managers. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 39, 1-17.
- Demirbaş, L. (2020). Öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının, mutluluk ve yaşam kalitesine olan etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Batman. 66 s.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardeş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği, *The Journal of Happiness ve WellBeing*, 5(1), 60-77.
- Demirel, Y. ve Özhan Elbaş, N. (2019). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Kendini Ayarlama Düzeyleri ile Mental İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 2(3).
- Demirtaş, A. S. ve Baydemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği kısa formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 654-666.
- Demirtaş, A. S., Baytemir, K. ve Güllü, A. (2018). Pedagojik formasyon öğrencilerinde umut ve mental iyi oluş: Yapılandırmacı düşünmenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 317-331.

- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *Social indicators of research series. The science of well-being* (Vol. 37, pp. 11-58). New York: Springer Science Business Media B.V.
- Diener, E. Lucas, R. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standarts, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of HappinessStudies*, 1, 41-78.
- Diener, E. ve Katherine, R. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Inglehart, R., ve Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social indicators research*, 112, 497-527.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.
- Dirlik, R. ve Köroğlu, Ö. (2021). Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 8(1), 48-72.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Duffy, B. (2004). Life satisfaction and trust in other people. London: MORI.
- Duman, N., Göksu, P., Köroğlu, C. ve Talay, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Mental İyi Oluş ile Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17.
- Eisenberg, D., Hunt, J. ve Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of nervous and mental disease*, 201(1), 60-67.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E. ve Tsang, J. A. (2003). The assessment of gratitude. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 327–341).
- Ergün, G. ve Meriç, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240.
- Erken, K. (2008). *Öğretmenlerin serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılmalarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sakarya, 97 s.
- Forsell, T., Tower, J., ve Polman, R. (2022). Development of a scale to measure social Capital in Recreation and Sport Clubs. *Leisure Sciences*, 42(1), 106-122.

- Frish, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. New Jersey: John Wiley ve Sons.
- Gaffar, V., Yuniawati, Y. ve Ridwanudin, O. (2019). A study of outdoor recreation motivation and activity preferences. *Journal of Southwest Jiaotong University*, 54(3), 1-10.
- Ganciu M coord. (2010). Physical independent activities and the recovery of free time trough movements motion, Vol. I, *Publisher University of Bucharest*, 39-40.
- Gandelman, N. ve Piani, G. (2013). Quality of life satisfaction among workers and non-workers in Uruguay. *Social Indicators Research*, 111, 97-115.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric annals*, 20(9), 459-466.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., ve Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16, 969-979.
- Gökmen, H. V., Açıkalm, A. ve Koyuncu, N. (1985). *Yükseköğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri Kendilerini Geliştirme Düzeyleri*. MEB Yayınevi, Ankara, 10.
- Gönener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. Sportif bakış: *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
- Gucciardi, D. F. (2012). Measuring mental toughness in sport: a psychometric examination of the Psychological Performance Inventory–A and its predecessor. *Journal of personality assessment*, 94(4), 393-403.
- Gücal, A. ve Kara, F. (2015). Serbest zamanda sıkılma algısının serbest zamana yüklenen anlamı belirlemedeki rolünün incelenmesi. 8. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi*, 14-16.
- Gül, E. (2023). *Kadın sporcuların güdülenme ve mental iyi oluş düzeyleri ile sportif yeterlik ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, İstanbul, 74 s.
- Güler, H. (2007). *Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin boş zaman engellerinin boş zaman motivasyonlarına etkisinin araştırılması (Bartın üniversitesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Bartın, 89 s.
- Güler, K. ve Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383.

- Güneş, A. C., Kurtça, H. ve Barak, A. (2022). Pozitif psikolojik sermaye, Allah merkezlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki: İstanbul ilinde görev yapmakta olan öğretmenler örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 20(44), 445-489.
- Gürbüz B. ve Henderson K. (2013): Exploring the Meanings of Leisure among Turkish University Students. *Croatian Journal of Education*. 15(4): 927-957.
- Gürbüz, B. (2017). The conception and perception of leisure in Turkey. *Leisure from International Voices, Champaign, IL: Sagamore Publishing*.
- Gürbüz, B. (2023). *Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kafkas, 134 s.
- Güven, Y. (2018). *Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Ankara, 119 s.
- Havitz, M. F. ve Mannell, R.C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*. 37(2): 152-177.
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve animasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara, 344 s.
- Hemingway, J.L. (1996). Emancipating leisure: The recovery the freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(1), 27-43.
- Huang, C.Y. ve Carleton, B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction and life satisfaction of college students in taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- Huang, H. ve Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Işık, K. Y. (2020). *Erişkinlerde romantik ilişki durumu ile bağlanma, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, 98 s.
- Ivantchev, N., ve Stoyanova, S. (2019). Athletes and non-athlete's life satisfaction. *Athens Journal of Sports*, 6(1), 45-60.
- İkizler, H. C. (2002). *Spor sağlık ve motivasyon*. Alfa Yayınları, İstanbul, 128 s.
- İpek, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen unsurların yaşam doyum düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Karaman, 115 s.
- İskender, A., Avcı, C. ve Yaylı, A. (2015). Gençlerin serbest zaman değerlendirme aracı olarak rekreatif faaliyetlere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 2(1), 36-42.

- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 6(1), 494-508.
- Juriana, J., Tahki, K., ve Sujiono, B. (2019, October). Identification of psychological well-being in sport science students. *In Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1318, No. 1, p. 012141). IOP Publishing.
- Kalfa, S. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Muğla, 89 s.
- Kalkan, A. (2012). *Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Antalya, 148s.
- Kara, F. M., Kelecek, S. ve Aşçı, F. H. (2014). Sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 56-66.
- Karadayı, S. (2018). *Ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, 84 s.
- Karademir, T. ve Akaç, M. (2020). Antrenörlük ve öğretmenlik bölümü öğrencilerinin akademik iyimserlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 531-542.
- Karagöz, M. (2022) *Spor yapan ve yapmayan ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile mental iyi oluş arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara, 84 s.
- Karakaş, F. ve Acar, K. (2023). Takım sporcularının mental iyi oluş düzeyleri ile şiddet eğilimleri arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 617-629.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. 6. basım, Gazi Kitabevi, Ankara, 413 s.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). *Ekorekreasyon rekreasyon ve çevre*. 1. basım, Gazi Kitabevi, Ankara, 389 s.
- Karapetoff, W. (1903). On life-satisfaction. *American Journal of Sociology*, 8(5), 681-686.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & WellBeing*, 3(1), 103-115.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hill.

- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C. L. M. ve Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S. ve Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American journal of public health*, 100(12), 2366-2371.
- Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2016). Rekreatyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.
- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Ankara, 76 s.
- Koçak, Ö. F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(43).
- Kotliarenco, M. A. ve Dueñas, V. (1994). Vulnerabilidad versus resilience: Una propuesta de acción educativa. *Revista Derecho a la Infancia*, 9(1), 2-22.
- Kovacs, A. (2007). *The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction*. Indiana University.
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Ankara, 95 s.*
- Kuş-Şahin, C., Akten, S., ve Erol, U. E. (2009). Eğirdir Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 62-71.
- Kuykendall, L., Tay, L. ve Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective wellbeing: A Meta- Analysis. *Psychological Bulletin*. 141: 364–403.
- Kuyulu, İ. (2022). Lise öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonları ve engelleri ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 1111-1124.
- Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior therapy*, 4(5), 697-699.
- Leitner, M. J., ve Leitner, S. F. (2004). *Leisure enhancement*. New York: Haworth Press.

- Lloyd, K. M. ve Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43-71.
- Lu, L., ve Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of happiness studies*, 6, 325-342.
- Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. New York, NY: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- Madrigal, R. (2006). Measuring the Multi dimensional Nature of Sporting Event Performance Consumption. *Journal of Leisure Research*, 38(3): 267-292.
- Mannell, R.C. ve Kleiber, D.A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College: Venture Publishing.
- McCrea, K. (2009). Mental Well-Being. Neurodiversity in Higher Education: Positive Responses to Specific Learning Differences (D. Pollak, Ed.). USA: *John Wiley ve Sons*, 195- 217.
- Meadows, S. O., Brown, J. S., ve Elder, G. H. (2006). Depressive symptoms, stress, and support: Gendered trajectories from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 89-99.
- Meraki, Ş. Z. (2019). *Rekreatif amaçlı doğa sporlarının, spor yapan ve yapmayan bireyler üzerindeki yaşam kalitesine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Ankara, 139 s.
- Milanović, Z., Pantelić, S., Čović, N., Sporiš, G., Krustrup, P. (2015). Is recreational soccer effective for improving VO₂max a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. Sep;45(9):1339-1353.
- Modi, I. (2017). Leisure, health and wellbeing: The ultimate quest of humanity. Leisure, health and well-being: *A holistic approach*, 273-279.
- Mohammed, A. S. (2022). *Öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, İstanbul, 55 s.
- Molero, D., Gavín-Chocano, Ó., Ubago-Jiménez, J. L. ve García-Martínez, I. (2020). Emotions as predictors of life satisfaction among university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9462.
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Ankara, 190 s.

- Neugarten, B., Havighurst, R. ve Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Nimrod, G. (2007). Retirees leisure: activities, benefits, and their contribution to life satisfaction, *Leisure Studies*, 26(1), 65-80.
- Norrish, M. ve Vella-Brodrick, D. (2008). Is the study of happiness a worthy scientific pursuit? *Social Indicators Research*, 87, 393-407.
- Otacıoğlu, G. S. (2008). Analysis of job and life satisfaction of music teachers. Turkish Journal Music Education, *The Refereed Scholarly journal of the Muzik Eğitim Yayınları*, 37-45.
- Önsoy, İ. (2019). *Ege bölgesinde yaşayan yabancıların rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere Katılmalarını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Muğla, 67 s.
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Özer B, Gelen İ, Öcal S. (2009): İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının günlük problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(12).
- Özgür, G., Babacan Gümüş, A. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurtda kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Özkara, Ş. (2017). *Rekreatif Faaliyetlere Katılım ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Muğla, 81 s.
- Öztunç. M. C. (2022). *Üniversitede öğrenim gören amatör futbolcuların rekreasyonel etkinliklere katılımını etkileyen faktörlerin yaşam doyumu düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Karaman, 145 s.
- Paolini, L., Yanez, A. P. ve Kelly, W. E. (2006). An Examination of Worry and Life Satisfaction Among College Students. *Individual Differences Research*, 4(5), 331-339.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164.
- Pearson, Q. M. (1998). Job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health. *The Career Development Quarterly*, 46(4), 416-426.

- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C. ve Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic psychiatry*, 39, 503-511.
- Pianta, R. C. ve Walsh, D. J. (1998). Applying the construct of resilience in schools: Cautions from a developmental systems perspective. *School Psychology Review*, 27(3), 407-417.
- Pressman, S.D., Matthews, K.A., Cohen, S., Martire, L.M., Scheier, M., Baum, A. ve Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(1): 725- 732.
- Recepoğlu, E. ve Tümlü, G. Ü. (2015). Üniversite akademik personelinin mesleki ve yaşam doyumlari arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1851-1868.
- Rice, W. L., ve Phillips, K. E. (2023). The recreation rationing spectrum: A planning principle for the fair distribution of scarce recreation resources. *Leisure Sciences*, 1-13.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Riddervold, S., Haug, E., ve Kristensen, S. M. (2023). Sports participation, body appreciation and life satisfaction in Norwegian adolescents: A moderated mediation analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 14034948231184525.
- Riddick, C.C. (1985). Life satisfaction determinants of older males and females, *Leisure Sciences*, 7(1), 47-63.
- Rosenberger, R. S., Bergerson, T. R., ve Kline, J. D. (2009). Macro-Linkages between Health and Outdoor Recreation: The Role of Parks and Recreation Providers. *Journal of Park & Recreation Administration*, 27(3).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryu J. ve Heo, J. (2018), “Relationships between leisure activity types and well-being in older adults”, *Leisure Studies*, Vol. 37, No. 3: 331-342.
- Sardjoska, E. (2012). Life Satisfaction in Macedonian Work Organizations. New York: Nova Science Publisher.

- Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., Kosky, R. J. ve Rey, J. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and well-being. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-814.
- Schild, R. (2018). Fostering environmental citizenship: The motivations and outcomes of civic recreation. *Journal of Environmental Planning and Management*, 61(5-6), 924-949.
- Schimmack, U., Diener, E., ve Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70, 345–385.
- Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shander, K., ve Petrie, T. (2021). Transitioning from sport: Life satisfaction, depressive symptomatology, and body satisfaction among retired female collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102045.
- Shannon, C. S. (2013). Bullying in recreation and sport settings: Exploring risk factors, prevention efforts, and intervention strategies. *Journal of Park and Recreation Administration*, 31(1).
- Solak, Ö. (2013). *Masabaşı çalışanlarının masabaşı egzersizleriyle fizyolojik değişimlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Niğde, 90 s.
- Sonmaz, S. (2002). *Problem çözme becerisi ile yaratıcılık ve zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul, 140 s.
- Sönmez, M. (2016). *İletişim ve Mutluluk İlişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler Ana Bilim Dalı, İstanbul, 119 s.
- Sönmez, N. (2022). *Aktif voleybol oynayan sporcuların serbest zaman tatmini ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi., Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Mersin. 62 s.
- Stebbins, R. A. (2008). Right leisure: Serious, casual, or project-based? *NeuroRehabilitation*, 23(4), 335-341.

- Subaşı, M. (2021). *Yaşam doyumunu yordama da yükseköğrenim yaşam doyumunu ve COVID-19 korkusu*. Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, İstanbul, 128 s.
- Sünbül, E. C. (2016). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve yaşam doyumunu düzeylerinin olumlu sosyal davranış eğilimlerini yordayıcı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Tokat, 107 s.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Sakarya, 137 s.
- Tapşın, F. O. ve Karagün, E. (2023). Serbest zaman değerlendirme şekline göre yaşam doyumunu incelemesi. *International Conference On New Horizons In Sciences*.
- Taylor, P., Davies, L., Wells, P., Gilbertson, J., ve Tayleur, W. (2015). A review of the social impacts of culture and sport. London.
- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., Cicioğlu, İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumunu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Tennant, R. (2007). The warwick-edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK Validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(63), 1-13.
- Tokay Argan, M., ve Mersin, S. (2021). Life satisfaction, life quality, and leisure satisfaction in health professionals. *Perspectives in psychiatric care*, 57(2), 660-666.
- Torkildsen, G. (2005). *Torkildsen's sport and leisure management*. Routledge.
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management*. Routledge.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S. ve Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33(1), 173-186.
- Turhan, M. (2021). *Spor merkezlerine üye bireylerin serbest zaman doyumunu ile mental iyi oluş arasındaki ilişki*. Yüksek lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Mersin, 80 s.
- Turhan, M. (2022). *Spor merkezlerine üye bireylerin serbest zaman doyumunu ile mental iyi oluş arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Mersin. 80 s.

- Tutkun, A. (2022). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması ile bağlanma, saldırganlık ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, 93 s.
- Upmane, A., ve Sebre, S. (2010). Sources of life satisfaction judgments in Latvia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1471-1476.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. Eötvös University Press.
- Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C., ve Wang, M. C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169), 177-184.
- Wang, R., Chen, F., Chen, Z., Li, T., Harari, G., Tignor, S. ve Campbell, A. T. (2014). StudentLife: Assessing mental health, academic performance and behavioral trends of college students using smartphones. *In Proceedings of the 2014 ACM international joint conference on pervasive and ubiquitous computing* (pp. 3-14).
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Webb, E. ve Karlis, G. (2017). Theoretical developments in leisure studies: A look at perceived freedom and intrinsic motivation. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 40(2), 268-283.
- Yaşartürk, F. ve Bilgin, B. (2018). Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların serbest zaman tatmin ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 50-60.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Yavuz, Ü. ve İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: üniversite öğrencileri profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28 (1), 1-7.
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913-935.
- Yerlisu Lapa, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 93: 1985-1993.
- Yıldırım, S. (2023). *Spor bilimleri okuyan öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri, yaşam doyumunu ve pozitif negatif duygu durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Isparta, 78 s.

- Yılmaz, A. ve Ağgön, E. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42.
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, (3), 3:59-69.
- Yılmaz, G., Keser, A., ve Yorgun, S. (2010). Konaklama işletmelerinde çalışan sendika üyelerinin iş ve yaşam doyumunu belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6(1), 87-107.
- Yüksel, Ç. (2008). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları problemleri çözme becerilerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Konya, 59 s.
- Zappulla, C., Pace, U., Lo Cascio, V., Guzzo, G. ve Huebner, E. S. (2014). Factor structure and convergent validity of the long and abbreviated versions of the multidimensional students' life satisfaction scale in an Italian sample. *Social Indicators Research*, 118, 57-69.
- Zehir, T. (2016). *Evlilik uyumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, 76 s.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi formu

1.Cinsiyetiniz: <input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
2.Yaşınız: <input type="checkbox"/> 18-20 <input type="checkbox"/> 21-23 <input type="checkbox"/> 24 ve üzeri
3.Medeni Haliniz: <input type="checkbox"/> Bekâr <input type="checkbox"/> Evli
4Bölümünüz: <input type="checkbox"/> Antrenörlük Eğitimi <input type="checkbox"/> Beden Eğitimi ve Spor <input type="checkbox"/> Rekreasyon <input type="checkbox"/> Spor Yöneticiliği
5. Gelir düzeyiniz size nasıl hissettirir? <input type="checkbox"/> Kötü <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> İyi
6.Aile gelir düzeyiniz:TL <input type="checkbox"/> 0-5.000TL <input type="checkbox"/> 5.001-10.000TL <input type="checkbox"/> 10.001-15.000TL <input type="checkbox"/> 15.001 TL ve üzeri
7.Rekreasyonel etkinliklere katılımınız size nasıl hissettiriyor? <input type="checkbox"/> İyi <input type="checkbox"/> Kötü
8.Günlük serbest zaman sürenizin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Kararsızım <input type="checkbox"/> Hayır
9.Sosyal ilişkilerinizden memnun musunuz? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
10. Serbest zamanınızı kimlerle ve nasıl değerlendirirsiniz? <input type="checkbox"/> Bireysel etkinlikler <input type="checkbox"/> Grup veya arkadaş etkinlikleri

EK 2: Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği

Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği Bu ankette size uygun olan kutucuklardan <u>birini</u> (X) şeklinde işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Gelecekle ilgili iyimserim.					
Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.					
Kendimi rahatlamış hissediyorum.					
Diğer insanlara karşı ilgiliyim.					
Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.					
Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.					
Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.					
Kendimden memnunum.					
Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.					
Kendime güveniyorum.					
Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.					
Sevdiğimi hissediyorum.					
Yeni şeylere karşı ilgiliyim.					

EK 3: Yaşam Doyum Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği Bu ankette size uygun olan kutucuklardan <u>birini (X)</u> şeklinde işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Orta düzeyde katılmıyorum	Büyük oranda katılmıyorum	Tamamen katılmıyorum
İdeallerime yakın bir yaşantım var.					
Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
Yaşamımdan memnunum.					
Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

EK 4: Etik Kurul Onayı



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ



Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Sayı : E-23688910-050.01.04-2200125392
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik
Kurulu Onay Belgesi

25.11.2022

Protokol No:	2022-SBB-0504
Araştırmanın Başlığı:	Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Mental İyi Oluş ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Proje Yürütücüsü:	Melisa BAKAR
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	08.11.2022
Karar Tarihi:	23.11.2022
Toplantı No:	27

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 23.11.2022 tarihli ve 27 numaralı toplantıda 2022-SBB-0504 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Doç. Dr. Elif KARAHAN
Kurul Başkanı

Doç. Dr. Sedat BALYEMEZ
Başkan yardımcısı

Doç. Dr. Melih BAŞKOL
Üye

Doç. Dr. Sefer Yetkin IŞIK
Üye

Doç. Dr. Vahit CELAL
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ferda
KARADAĞ
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan Basri
KANSIZOĞLU
Üye