



T.C.

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

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL SPOR İYİ  
OLUŞ VE AKADEMİK AİDİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**ESLEM ÖZDEN**

**DANIŞMAN**  
**DOÇ. DR. FATİH YAŞARTÜRK**

**BARTIN-2025**





**T.C.**

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ VE  
AKADEMİK AİDİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Eslem ÖZDEN**

**JÜRİ ÜYELERİ**

Danışman : Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK  
Üye : Doç. Dr. Yılmaz ÜNLÜ  
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Recep AYDIN

**BARTIN-2025**

## KABUL VE ONAY

Eslem ÖZDEN tarafından hazırlanan “ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ VE AKADEMİK AİDİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİ” başlıklı bu çalışma, 15.01.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK .....

Üye : Doç. Dr. Yılmaz ÜNLÜ .....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Recep AYDIN .....

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK  
Enstitü Müdürü

## **BEYANNAME**

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK danışmanlığında hazırlamış olduğum “ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ VE AKADEMİK AİDİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİ” 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.

15.01.2025

Eslem ÖZDEN

## ÖN SÖZ

Bu yolda benden desteğini, bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen aynı zamanda en zor dönemlerimde yanımda olan sevgili danışmanım Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK'e teşekkürlerimi sunuyorum. Zamanında verdiğim kararlar doğrultusunda ne kadar doğru bir yolda ilerlediğimi iyi kalbi, engin bilgileri ve profesyonel kişiliği sayesinde bir kez daha deneyimlemiş bulunmaktayım. Her zaman açık fikirli yaklaşımı, sabrı, eleştirileri ve yol göstericiliği ile bana güven verdiği için aynı zamanda zorluklarla mücadele etmemde bana cesaret vererek doğru yönü bulmamda yardımcı olduğu için bir kez daha kendisine sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans dönemimin başından sonuna dek akademik yolculuğumda bana ilham veren, bilgiye olan bakış açısıyla örnek aldığım ve akademik disiplini kadar insani değerleriyle de yol gösterici olan sayın Prof. Dr. Ali ÖZKAN hocama en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans eğitimimin başlangıcından bu yana bana destek olup güler yüzünü ve yardımını hiç esirgemeyen, her türlü problemi benimle birlikte sırtlanan, bütün heyecanımı sevincimi üzüntümü paylaştığım canım arkadaşım Sultan ORAL' a teşekkür ediyorum.

Hem akademik hem de kişisel anlamda bana ilham veren, motivasyonumu yüksek tutmamı sağlayan, güler yüzüyle her zaman pozitif yaklaşımı ve yardımlarıyla yanımda olan arkadaşım Fatihhan SİLAHDAR'a teşekkür ediyorum.

Son olarak bu süreçte yanımda olan ailem ve arkadaşlarıma teşekkür ediyorum. Ayrıca hazırlamış olduğum tezimi Kahramanmaraş merkezli olup on bir ili etkileyen deprem sonucu, Hatay'da kardeşleri ve annesiyle birlikte hayatını kaybeden canım arkadaşım Mehmet ÇIKAR (ÇİKO) ve ailesine ithaf ediyorum.

Eslem ÖZDEN

# ÖZET

**Yüksek Lisans Tezi**

## **ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ VE AKADEMİK AİDİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Eslem ÖZDEN**

**Bartın Üniversitesi**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK**

**Bartın-2025 sayfa: 70**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve akademik aidiyetini çeşitli demografik değişkenlere göre incelemek ve değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmektir.

Araştırma grubunun evrenini, 2023-2024 akademik yarıyılında Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 874 öğrenciden kolayda örneklem yöntemine göre seçilen 509 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ)” ve “Akademik Aidiyet Ölçeği (AAÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-Testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularının, yaş ve haftalık rekreatif etkinliğe katılma değişkeni korelasyon testi sonuçlarına göre RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet değişkeni t-Testi sonuçlarına göre AAÖ “Derse Katılım, Kütüphane ve Kaynak Erişimi” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken diğer alt boyutları ile RSİÖÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların bölüm, serbest zaman yeterliliği ve aile gelir hissiyatı değişkeninin ANOVA testi sonuçlarına göre RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

RSİÖÖ ve AAÖ arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon analizine göre alt boyutların tamamı birbirleriyle düşük, orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak rekreasyonel spor etkinliklerine katılımın bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel iyi oluş düzeylerini artırarak akademik aidiyet duygusunu güçlendirdiği söylenbilir. Üniversite ğrencilerin serbest zamanlarını yapılandırılmış rekreasyonel faaliyetlerle değerlendirmeleri, akademik ortamla daha güçlü bir bağ kurmalarına, kurumsal kimlikle zdeşleşmelerine ve eğitim süreçlerine daha aktif katılım sağlamalarına katkıda bulunabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Akademik aidiyet, rekreasyonel spor iyi oluş, niversite ğrencileri.

## **ABSTRACT**

**M. Sc. Thesis**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATIONAL SPORT WELL-BEING AND ACADEMIC BELONGING AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

**Eslem ÖZDEN**

**Bartın University**

**Graduate School**

**Department of Physical Education and Sports**

**Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Fatih YAŞARTÜRK**

**Bartın-2025, pp: 70**

The aim of this study is to examine university students' recreational sports well-being and academic belonging in relation to various demographic variables and to test the relationships among these variables.

The population of the research group consists of 874 students enrolled in the Faculty of Sport Sciences at Bartın University during the 2023-2024 academic semester. A sample of 509 students was selected using the convenience sampling method. In the study, the relational survey model, one of the general survey models, was employed. In the study, the "Recreational Sports Well-Being Scale (RSWBS)" and the "Academic Belonging Scale (ABS)" were used as data collection instruments. In the analysis of the data, an independent samples t-test, one-way ANOVA, and Pearson correlation analyses were utilized. The findings of the study indicate significant relationships in certain sub-dimensions of the RSWBS and ABS based on the correlation test results for the variables of age and weekly participation in recreational activities. According to the t-test results for the gender variable of the participants, a significant difference was found in the "Class Participation, Library and Resource Access" sub-dimension of the ABS, while no significant differences were detected in the other sub-dimensions of the ABS or in the RSWBS and its sub-dimensions. According

to the ANOVA test results for the participants' department, leisure-time competence, and perceived family income variables, no significant differences were found among the sub-dimensions of the RSWBS and ABS. According to the correlation analysis conducted to determine the relationship between the RSWBS and ABS, all sub-dimensions were found to have low to moderate positive correlations with each other. In conclusion, it can be stated that participation in recreational sports activities enhances individuals' psychological, social, and physical well-being, thereby strengthening their sense of academic belonging. Engaging in structured recreational activities during their leisure time may contribute to university students establishing a stronger connection with the academic environment, identifying with institutional identity, and participating more actively in the educational process.

**Key Words:** Academic belonging, recreational sport well-being, university students.

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME.....	iii
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
EKLER DİZİNİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	4
2.1. Serbest Zaman.....	4
2.2. Rekreasyon.....	5
2.2.1. Rekreasyonun Özellikleri.....	6
2.2.2. Rekreasyonun Faydaları.....	8
2.2.2.1. Fiziksel Faydaları.....	8
2.2.2.2. Psikolojik Faydaları.....	9
2.2.2.3. Sosyal Faydaları.....	9
2.2.2.4. Akademik Faydaları.....	10
2.2.3. Rekreasyonel Spor.....	111
2.3.3.1. Rekreasyonel Sporun Faydaları.....	111
2.3. İyi Oluş (Well-Being).....	12
2.3.1. Eudaimonik (Psikolojik) ve Hedonik (Öznel) İyi Oluş.....	13
2.3.2. Rekreasyonel Spor İyi Oluş.....	133
2.4. Aidiyet.....	15
2.4.1. Okul Aidiyeti.....	155
2.4.2. Davranışsal Aidiyet, Bilişsel Aidiyet ve Duyuşsal Aidiyet:.....	166
2.4.3. Yükseköğretimde Aidiyet.....	17
2.4.4. Akademik Aidiyet.....	18
2.5. Rekreasyonel Spor ve Akademik Aidiyet İlişkisi.....	199
3. MATERYAL VE METOT.....	222
3.1. Araştırma Modeli.....	222
3.2. Araştırma Grubui.....	222

<b>3.3 Veri Toplama Araçları .....</b>	<b>222</b>
<b>3.4. Verilerin Analizi .....</b>	<b>244</b>
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>266</b>
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>388</b>
<b>6. ÖNERİLER.....</b>	<b>52</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>53</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>66</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>70</b>

## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
<b>No</b>	<b>No</b>
<b>3.1:</b> RSİÖÖ ve AAÖ Alt boyutlarına ait değerler ve normal dağılım testi sonuçları .....	244
<b>4.1:</b> Katılımcılara ait demografik bilgiler.....	266
<b>4.2:</b> Yaş değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarına ait korelasyon sonuçları .....	277
<b>4.3:</b> Cinsiyet değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlar arasındaki t-Testi sonuçları.....	28
<b>4.4:</b> Bölüm değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlar arasında yapılan ANOVA testi sonuçları .....	29
<b>4.5:</b> Sınıf değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlar arasında yapılan ANOVA testi sonuçları .....	30
<b>4.6:</b> Spor branşının olup olmaması değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlar arasındaki t-Testi sonuçları .....	31
<b>4.7:</b> Spor yılı değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarına ait korelasyon sonuçları.....	32
<b>4.8:</b> Günlük serbest zaman süresi değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarına ait korelasyon sonuçları.....	32
<b>4.9:</b> Serbest zaman yeterliliği değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlar arasında yapılan ANOVA testi sonuçları .....	33
<b>4.10:</b> Haftalık rekreatif etkinliğe katılma değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarına ait korelasyon sonuçları .....	33
<b>4.11:</b> Aile gelir değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarına ait korelasyon sonuçları ....	34
<b>4.12:</b> Aile gelir hissiyatı değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutları arasında yapılan ANOVA testi sonuçları .....	35
<b>4.13:</b> Akademik yönde ilerleme değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutları arasındaki t-Testi sonuçları .....	35
<b>4.14:</b> RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları .....	377

## EKLER DİZİNİ

<b>Ek</b>	<b>Sayfa</b>
<b>No</b>	<b>No</b>
<b>EK 1.</b> Kişisel bilgi formu. ....	66
<b>EK 2.</b> Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOÖ).....	67
<b>EK 3.</b> Akademik Aidiyet Ölçeği (AAÖ).....	68
<b>EK 4.</b> Etik kurul onayı. ....	69

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ANOVA	: Analysis of Variance
t-Testi	: Independent Samples t Test
RSİOÖ	: Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği
AAÖ	: Akademik Aidiyet Ölçeği

# 1. GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin gelişimi, bireylerin eğitim ve çalışma süreçlerinde çeşitli düzenlemelere ihtiyaç duymasına neden olmuştur. Bu bağlamda, serbest zamanın verimli bir şekilde değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Yükseköğretim öğrencilerinin kampüs ortamı ve çevresinde çeşitli fiziksel, sosyal, psikolojik veya bilişsel katkılar sağlayabilecek aktivitelere katılma imkânı bulunmaktadır (Yaşartürk vd., 2022). Ayrıca, araştırmalar serbest zaman etkinliklerinin bireylerin öznel iyilik halleri ve kişisel gelişimlerini desteklediğini ortaya koymaktadır (Kuykendall vd., 2015; Kuykendall vd., 2019).

Serbest zaman kavramı, genellikle eğitim ve yaşam boyu öğrenme ile sürekli olarak ilişkili şekilde ilerlemektedir. Serbest zaman, eğitimle iç içe geçen bir süreç olarak, bireyin bilgi birikimi, becerileri ve deneyimlerini geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Henderson ve Sivan, 2018). Serbest zamanın değerlendirilmesi, toplumun tüm bireyleri için büyük bir önem taşır (Demir ve Demir, 2007). Toplumun önemli bir parçasını oluşturan öğrencilerin serbest zamanı rekreatif etkinliklere katılım sağlayarak değerlendirmesi, sadece olaylara karşı tutum ve davranış gelişimini değil, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel gelişimini etkilemektedir (Kenioua ve Boumasjed, 2016). Spor, rekreasyonun en geniş, çeşitli ve ilgi uyandıran alanlarından biri olduğu için (Koçan, 2007) rekreasyonel spor da bireylerin serbest zamanları boyunca eğlenmek, rahatlamak veya fiziksel, mental ve sosyal etkileşimler kurmak amacıyla yaptıkları fiziksel aktivitelerdir (Huang, 2002). Ayrıca, rekreasyonel spor etkinliklerinin öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini artırarak akademik performanslarını olumlu yönde etkileyebileceği öne sürülmektedir (Ludeman ve Schreiber, 2020). Rekreasyonel sporların, öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği, fiziksel sağlıklarını iyileştirdiği ve sosyal bağlarını güçlendirdiği belirtilmektedir. (Keen ve Hall, 2009; Wilson vd, 2014; Chan, 2016; Wankel ve Wankel, 2016). Bu bilgilerden yola çıkarak üniversite öğrencilerinin rekreatif spor aktivitelerine katılması durumunda psikolojik ve öznel olarak iyi oluş halinde olması ve bu sayede yoğun ders veya sınav dönemlerinde stresle başa çıkarak akademik hayatlarında pozitif anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İyi oluş kavramı genellikle bireyin yaşam kalitesini artıran bir durumu ifade eder. İyi oluş kavramının temelinde genellikle mutluluk olgusu bulunur (Diener, 1984). Araştırmacılar, mutluluğun bireyin yaşamında pozitif bir duygu durumu, memnuniyet ve anlam bulma ile ilişkilendirilebileceğini belirtirler (Waterman, 1993). Ancak, iyi oluş kavramı sadece

mutlulukla sınırlı değildir; aynı zamanda faydacı (Seligman, 2011), yani bireyin işlevselliği ve yaşamının çeşitli alanlarındaki başarıları da içerir (Gümüşay vd., 2023). Rekreatif etkinliklere katıldıklarında, iyilik hallerindeki olumlu değişikliklerin farkında olan bireyler, bu tür faaliyetleri yaşam tarzı olarak benimsemekte ve böylece sürdürülebilir bir mutluluğa ulaşmaktadırlar (Kuykendall vd., 2015; Kuykendall vd., 2019; Yurcu, 2019). Bu yüzden üniversite öğrencilerinin rekreasyonel sporlara katılım sağlaması durumunda kendini ifade etme, iyi oluş gelişimi ve içinde bulunduğu topluluğa yönelik aidiyet duygusu oluşabilir.

Aidiyet duygusu, öğrencilerin derslerine olan ilgisini ve motivasyon düzeyini artırmakta, böylece akademik başarısında gelişme kaydederek okul aidiyetini olumlu yönde etkilemektedir. (Tinto, 1993). Bireyin sosyal çevresiyle uyum içinde olması, etrafındaki insanlar, topluluklar veya sosyal yapılarla etkileşimde bulunmasını sağlayan temel faktörlerden biri aidiyet duygusudur (Hagerty vd., 1992). Eğitim kurumlarında ise “aidiyet” kavramı, 1990’lı yıllardan sonra daha fazla önem kazanmış ve hem Türkiye’de hem de dünyada araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamıştır (Altınsoy ve Karakaya-Özyer, 2018). Öğrencilerin okulu kendi kimliklerinin bir parçası olarak görmediği, aidiyet duygusunun zayıf olduğu bir eğitim ortamında, öğrencilerin akademik başarılarını artırma yönünde çaba göstermeleri beklenemez ve bu durumda gerçek başarıdan bahsetmek zordur (Ryan ve Deci, 2000; Fredricks vd., 2004).

Okula aidiyet, üç temel boyutla ele alınmaktadır: davranışsal, duyuşsal ve bilişsel (Fredricks vd., 2004). Bireyin akademik faaliyetlere katılımı, bu faaliyetlerde sürekliliği sağlama ve çaba harcama, okula aidiyetin davranışsal boyutunu ifade etmektedir (Skinner vd., 2009). Bunun yanı sıra, öğrencilerin okuldaki sosyal etkinliklere, sportif faaliyetlere katılımları ve okul kulüplerine üyelikleri, davranışsal aidiyetin somut göstergeleri arasında yer almaktadır (Finn ve Voelkl, 1993).

Üniversite öğrencileri; akademik yükümlülükler, sosyal beklentiler ve kişisel gelişim hedefleri arasında denge kurmaya çalışırken, yüksek düzeyde stres ve baskı ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin iyi oluş ve akademik aidiyetlerinin desteklenmesi, akademik başarı ve genel yaşam memnuniyeti açısından büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Rekreasyonel sporlar, öğrencilere bu dengeyi sağlamada yardımcı olabilecek önemli bir araç olarak görülebilmektedir. Rekreasyonel spor aktiviteleri,

fiziksel sağlık, psikolojik direnç ve sosyal bağların güçlendirilmesi yoluyla öğrencilerin genel iyi oluşlarını artırırken, aynı zamanda akademik aidiyetlerini de destekleyebilir.

Bu bilgiler doğrultusunda, niversite yönetimini ve eğitim politikası yapıcılarının, öğrencilerin sağlığını ve akademik başarılarını desteklemek için rekreasyonel spor aktivitelerine daha fazla önem vermeleri gerektiğini ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu hedef doğrultusunda çalışmanın amacı niversite ğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve akademik aidiyet düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

## 2. LİTERATÜR ÖZETİ

Çalışmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve akademik aidiyeti arasındaki ilişkinin doğru aktarılması için kavramsal bilgilere yer verilmiştir.

### 2.1. Serbest Zaman

Günümüzde insan yaşamında önemli bir yer tutan serbest zaman olgusunun köklü bir geçmişe sahip olduğu görülmektedir. Bu alandaki çalışmaların kökenleri, Antik Yunan ve Mısır medeniyetlerine kadar uzanmaktadır (Said ve Shalaby, 2019). Tarihin erken dönemlerinde insanlar, serbest zamanlarını avcılık yaparak değerlendirirken, aynı zamanda yaşam koşullarını iyileştirmek amacıyla elbise, çanta ve alet üretimiyle bu zamanı verimli bir şekilde kullanmayı hedeflemişlerdir. Serbest zaman etkinlikleri, ilkel toplumların modernleşme süreçlerine katkıda bulunmuş ve zamanla insanlar, avcılığın yanı sıra tarımsal faaliyetlere de yönelmişlerdir (Haword ve Veal, 2004).

Sanayi Devrimi'nin modern zamanların başlangıcı olarak kabul edilmesi, serbest zaman kavramını da modernliğin ana unsurlarından biri haline getirmiştir. Bu dönüşüm, toplumsal ve kültürel kimliğin inşasında, bireylerin düşünsel ve yaşam tarzı algılarının şekillenmesinde belirleyici bir rol oynamıştır. İş gücüne olan talebin azalmasıyla birlikte, bireylerin kendilerine ayırdığı zaman artmış, çalışma saatlerinin standartlaşması ise serbest zamanın daha etkin bir şekilde kullanılmasını sağlamıştır (Cunningham, 2016).

Serbest zaman, toplumun algılama biçimimizle bağlantılı olarak belirlediği bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu kavram, genellikle zihinsel bir durum ve varoluş hali bağlamında ele alınır. Anlamı ise büyük ölçüde, bireyin belirli bir zamandaki tutumları, algıları ve deneyimleriyle şekillenmektedir (Kaur ve Malik, 2018). Serbest zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesi, bireyin kendini gerçekleştirme ve ruhsal açıdan sağlıklı bir yaşam sürdürmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Passmore ve French, 2001). Bunun yanı sıra, serbest zaman; stresin azaltılması, üniversite öğrencilerinin öğrenme süreçlerindeki zorluklarla başa çıkma ve ruhsal sağlık gibi birçok gereksinimin karşılanmasına önemli katkılar sunmaktadır (Wang vd., 2008). Bu yüzden serbest zamanı etkili değerlendirmek için bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılımının önemli olduğu düşünülmektedir.

Çağımızda teknolojinin ve bilimin ilerlemesiyle, bireylerin yaşamında sağlanan kolaylıklar ve çalışma saatlerindeki azalma sonucunda serbest zamanları artmış ve bu süreçte çeşitli etkinliklere yöneldikleri görülmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılım, bireylerin zaman yönetimi becerileri, demografik özellikleri, gelir düzeyleri ve sağlık durumları gibi yaygın sosyal değişimlerden önemli ölçüde etkilenmektedir (Torkildsen, 2012).

Toplum ve bireylerin sosyal yaşamlarını şekillendiren bir faktör olarak değerlendirilen serbest zaman aktivitelerinin planlanmasında üniversitelerin önemli bir katkı sağladığı gözlemlenmektedir. Üniversite eğitimi gören birçok öğrenci, lisede akranları ve ailelerinden uzak kalmaları nedeniyle serbest zaman seçimlerinde daha fazla sorumluluk üstlenmektedir. Genel olarak, üniversite öğrencilerinin, lisede eğitim aldıkları döneme kıyasla daha fazla serbest zaman etkinliğine katıldıkları görülmektedir (Ma vd., 2012).

Bu yüzden serbest zaman kavramının günümüzde etkin şekilde değerlendirilmesi bir yaşam tarzı haline gelmiştir. Bu bağlamda, üniversite eğitimi süreci, uzun yıllar boyunca sürecek davranış kalıplarının oluştuğu en önemli dönem olarak kabul edilmektedir. Rekreatif faaliyetlere katılım, bireylerin güçlü, kararlı ve sağlam bir kişilik geliştirmelerine katkı sağlamakta (Ağaoğlu ve Eker, 2006) ve yaşamlarının çeşitli alanlarında (iş tatmini, yaşam memnuniyeti, aile hayatı vb.) olumlu etkiler yaratmaktadır (Huang ve Carleton, 2003). Bu nedenle, serbest zaman kavramı ve rekreatif etkinlikler, öğrencilerin akademik eğitim süreçlerinin bir parçası olmalı ve bu deneyimi yaşamaları sağlanmalıdır (Ardahan ve Lapa, 2010).

## **2.2 Rekreasyon**

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında gönüllü olarak gerçekleştirdikleri, fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluşlarını destekleyen, aynı zamanda eğlendirici ve dinlendirici özellikler taşıyan aktiviteler bütünü olarak ifade edilmektedir. Bu doğrultuda, rekreasyonel etkinlikler bireylerin kendilerini geliştirmelerine katkı sağlarken, sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına da yardımcı olmaktadır (Torkildsen, 2005).

Rekreasyon kavramı, tarihsel süreçte çocuklar için bir oyun alanı olarak ortaya çıkmış (Stormann, 1991), zamanla yetişkinlerin iş yaşamı dışındaki yenilenme ihtiyaçlarını karşılayan bir olgu haline gelmiştir ve bu gelişim sürecinde çeşitli kavramsal dönüşümler

geçirmiştir (Mokaya ve Gitari, 2012). Süreç boyunca, rekreasyon kavramının tanımına ilişkin genel bir uzlaşma sağlanmıştır. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları, yalnızca keyif aldıkları değil, aynı zamanda sosyal bir iyileştirici rolü de üstlendikleri faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Hurd ve Anderson, 2010).

Serbest zaman ve rekreasyon, tarih boyunca insan toplumlarının sosyal yapıları üzerinde belirgin etkiler yaratmış, eski uygarlıklardan günümüze kadar süregelen bir fenomen olmuştur. Özellikle Antik Yunan ve Roma'da serbest zaman aktiviteleri, toplumsal kimlik ve kültürel değerlerin şekillenmesinde önemli bir rol oynamıştır. Roma'da, geniş alanlarda düzenlenen spor etkinlikleri ve tiyatro gösterileri gibi faaliyetler, toplumsal eğlencenin ve kültürel normların şekillenmesinde temel araçlar olarak kullanılmıştır (World History Encyclopedia, 2016).

Aynı şekilde, geçmişte serbest zamanın toplumun gelişimi üzerindeki etkilerini anlayabilmek için tarihsel perspektifin önemli olduğunu söyleyebiliriz. Antik çağlardan itibaren, rekreasyon faaliyetleri hem bireylerin kişisel gelişimine hem de toplumsal yapıya katkı sağlamıştır. Örneğin, Antik Roma'da gladyatör dövüşleri ve halk oyunları gibi etkinlikler, sosyal birlikteliği teşvik etmek ve halkı eğlendirmek amacıyla büyük öneme sahiptir. Bu tür etkinlikler, sadece eğlence değil, aynı zamanda toplumsal hiyerarşinin pekiştirilmesi ve kültürel değerlerin yayılması açısından da kritik bir rol üstlenmiştir (Theobald, 1984; Broadhurst, 2002; Torkildsen, 2012).

Rekreasyon kavramına yönelik farklı anlamlar, çeşitli tanımlamaları ve bakış açılarını beraberinde getirmiştir (Stebbins, 2005). Bu farklı anlamlandırmalar, bireylerin serbest zaman etkinliklerine ilişkin davranışlarına da yansımış ve çeşitli serbest zaman davranış biçimlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Torkildsen, 2005). Bu bağlamda, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımı, bireysel beklentilere göre farklılık gösterebilmektedir. Serbest zaman aktiviteleri, bireylere tatmin sağlamanın ötesinde, fiziksel, zihinsel ve sosyal açılardan da çok yönlü yararlar sunmaktadır (Marques vd., 2021).

### **2.2.1 Rekreasyonun Özellikleri**

Serbest zaman ve rekreasyon aktivitelerinin, sadece fiziksel sağlığı değil, psikolojik iyilik halini de geliştirdiği birçok araştırma tarafından ortaya konmuştur. Düzenli olarak spor

yapmak ve açık hava etkinliklerine katılmak, stres, kaygı ve depresyon gibi ruhsal rahatsızlıkları azaltabilir. Ayrıca, bu tür etkinlikler, kişiler arasında sosyal bağlar kurarak topluluk duygusunu güçlendirebilir ve böylece genel ruh sağlığını iyileştirebilir (Street ve James, 2017).

Rekreasyon, bireylerin iş ve çalışma saatleri dışında serbest zamanlarını değerlendirirken katıldıkları gönüllü etkinlikleri içerir. Bu etkinlikler, performans sporları, fiziksel egzersizler ve oyunlar gibi faaliyetleri kapsar ve bireylere psikolojik, sosyal ve fiziksel faydalar sağlar (MacDonald, 2006).

Rekreasyon, bireylerin ilgi alanları, hedefleri, motivasyonları ve katılım biçimlerine bağlı olarak farklı şekillerde ortaya çıkan bir olgudur. Ancak, uzmanlar ve araştırmacılar tarafından üzerinde uzlaşılan belirli ortak özellikleri bulunmaktadır. Bu temel nitelikler şunlardır (Donnelly ve Coakley, 2002; Zorba vd., 2005; Karaküçük ve Gürbüz, 2007):

- Rekreasyon etkinlikleri, bireylerin tamamen kendi tercihleri doğrultusunda seçtikleri, herhangi bir zorunluluk veya dış baskı içermeyen, gönüllülük esasına dayalı faaliyetlerdir.
- Katılım, bireylerin kendi programlarına göre şekillenir ve devamlılık tamamen bireyin isteğine bağlı olarak gerçekleşir; dolayısıyla faaliyetin sürdürülmesi için bir mecburiyet söz konusu değildir.
- Rekreasyon, serbest zaman diliminde gerçekleştirilen ve bireyin stresini azaltmaya katkıda bulunan bir olgudur. Bu tür faaliyetler hem açık hem kapalı mekânlarda, her türlü mevsim ve iklim koşullarında uygulanabilir nitelikte olmalı ve esneklik sağlamalıdır.
- Rekreatif etkinlikler, her yaş grubundan ve her cinsiyetten bireylere açık olmalı ve bireylerin kendi inisiyatifleri doğrultusunda gerçekleştirilmelidir.
- Ayrıca, rekreasyonel faaliyetler, bireylere keyif ve haz veren, kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olan etkinlikler olarak tanımlanır.
- Rekreasyon, belirli bir ilgi alanına yönelik olarak seçilen faaliyetleri içermekte ve evrensel bir uygulama olarak tüm kültürlerde benzerlik göstermektedir.
- Rekreasyonel faaliyetler, farklı kültürler arasında bir köprü oluşturarak evrensel bir iletişim aracı görevi görmektedir. Bu faaliyetler, bireylerin kendilerini ifade

etmelerine ve yaratıcılıklarını geliştirmelerine olanak tanır. Her birey için farklı bir anlam taşıyan rekreasyon, kişiye özgü bir deneyim olarak değerlendirilir.

- Rekreasyon faaliyetlerinin toplumun değerleriyle uyumlu olması ve bu değerlerle çelişmemesi beklenir. Ayrıca, bireylerin birden fazla ilgi alanına sahip olmaları durumunda bu faaliyetlerin gerçekleştirilmesi mümkündür. Rekreatif etkinlikler, profesyonel rekreasyon uzmanları tarafından planlanmakta ve uygulanmaktadır.
- Son olarak, rekreasyon, katılımcıların sosyal etkileşimlerini artırarak toplumsal bağları güçlendiren bir işlev de üstlenmektedir.

## **2.2.2 Rekreasyonun Faydaları**

Rekreasyonun faydaları, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali üzerindeki çok boyutlu etkilerini kapsamaktadır. Fiziksel açıdan, rekreasyon etkinlikleri hareketi teşvik ederek kardiyovasküler sağlık, kas gücü ve genel zindelik üzerinde olumlu etkiler yaratır. Psikolojik olarak, bu tür etkinlikler stresin azaltılmasına, ruh halinin iyileştirilmesine ve bireylerin kendilerini daha iyi hissetmesine katkı sağlar. Sosyal bağlamda ise, rekreasyon faaliyetleri bireyler arasında bağ kurmayı destekler, topluluk bilincini artırır ve sosyal etkileşim fırsatları sunar. Bu etkiler, bireylerin genel yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Caldwell, 2005; Lee vd., 2021). Bu yüzden rekreasyonun faydaları fiziksel, psikolojik, sosyal akademik fayda başlıkları altında incelenebilir:

### **2.2.2.1 Fiziksel Faydaları**

Rekreasyonel etkinlikler, fiziksel sağlığı desteklemede önemli bir rol oynar. Bu tür aktiviteler, kalp sağlığını güçlendiren kardiyovasküler faydalar sağlarken, kas ve kemik gücünü artırarak yaşa bağlı sağlık sorunlarının önlenmesine katkıda bulunur. Ayrıca, enerji harcamasını artırarak kilo kontrolüne yardımcı olur ve obezite riskini azaltır. Bununla birlikte, hareketliliği ve esnekliği geliştiren bu etkinlikler, özellikle yaşlı bireylerde düşme riskini azaltma gibi olumlu etkiler sunar. Tüm bu unsurlar, bireylerin genel fiziksel sağlık düzeyini artırarak yaşam kalitesini iyileştirmede etkili olmaktadır (Warburton vd., 2006; Chodzko-Zajko vd., 2009; Bailey vd., 2013).

### **2.2.2.2 Psikolojik Faydaları**

Rekreasyonun psikolojik faydaları, bireylerin zihinsel sağlığını desteklemede önemli bir yere sahiptir. Rekreasyonel etkinlikler stres seviyesini azaltarak, bireylerin daha iyi bir ruh hali geliştirmesine ve kaygı düzeylerini kontrol etmesine yardımcı olur (Caldwell, 2005). Ayrıca, bu tür faaliyetler depresyon belirtilerini hafifletebilir ve bireylerin kendilerini daha mutlu hissetmelerini sağlayabilir (Penedo ve Dahn, 2005). Rekreasyon, aynı zamanda bireylerin özgüvenini artırabilir, kişisel hedeflere ulaşma duygusunu güçlendirebilir ve yaratıcılığı teşvik edebilir. Bu tür etkinliklerin, zihinsel esneklik ve dayanıklılık geliştirmede de önemli katkıları olduğu bilinmektedir (Haworth, 1997).

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin özgürce seçtikleri aktiviteler yoluyla stresle başa çıkmalarına ve psikolojik iyi oluşlarını artırmalarına yardımcı olur. Bu bağlamda, bireylerin kendilerini bu etkinliklere adanması, ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmakta ve duygusal dengeyi sağlamada önemli bir rol oynamaktadır (Kanters, 1996).

Serbest zaman etkinlikleri, psikolojik rahatsızlıkların iyileşme sürecine katkı sağlamak ve bireyleri topluma yeniden kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu etkinlikler, sinirsel rahatsızlıkları olan bireylerin hastalıklarını aşmalarına yardımcı olmakta ve nörolojik rehabilitasyon faaliyetlerine katılım, bireylerin yaşam kalitesini artırmaktadır (Stebbins, 2016).

### **2.2.2.3 Sosyal Faydaları**

Rekreasyon, bireyler ve topluluklar üzerinde çok yönlü sosyal faydalar sağlayarak sosyal bağların güçlenmesine ve topluluk içindeki uyumun artmasına önemli katkılar sunar. Rekreasyonel etkinlikler, bireyler arasındaki etkileşimi teşvik ederek topluma aidiyet duygusunun gelişmesine destek olur. Özellikle açık hava aktiviteleri gibi etkinlikler, bireyler arasında daha anlamlı ve derin ilişkilerin kurulmasını sağlama potansiyeline sahiptir. Bu durum, aynı zamanda toplumsal dayanışmanın artmasına da olanak tanır. Rekreasyon, farklı geçmişlere ve kültürel kökenlere sahip bireyler arasındaki sosyal bariyerleri aşmaya yardımcı olarak kültürlerarası anlayışı ve empatiyi geliştiren önemli bir araçtır. Çocukluk döneminde bu tür etkinliklere katılım, bireylerin yetişkinlik döneminde de aktif bir yaşam

sürdürme alışkanlığı kazanmalarına katkı sağlayarak uzun vadeli sosyal faydalar yaratabilir (Seymour, 2004; Crone, 2007; Public Health England, 2014).

Üniversite öğrencileri açısından rekreasyonun sosyal faydaları oldukça belirgindir. Üniversite kampüslerinde düzenlenen rekreasyonel etkinlikler, öğrenciler arasındaki sosyal bağların güçlenmesini ve grup içi etkileşimin artmasını destekleyen önemli bir rol oynar. Bu tür faaliyetler, öğrencilerin arkadaşlık ilişkileri kurmasına ve topluluk aidiyeti hislerini pekiştirmesine olanak tanır. Ayrıca, üniversite yaşamında gerçekleştirilen bu etkinlikler, farklı geçmişlere sahip öğrenciler arasındaki sosyal engellerin aşılmasına ve kültürel çeşitliliğin kutlanmasına katkıda bulunur (Huesman vd., 2009; Buckworth vd., 2013).

Açık hava etkinlikleri ve spor faaliyetleri, öğrencilerin yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşlarını da destekleyerek sosyal dayanışma duygusunu güçlendirir. Bu tür etkinliklere katılan öğrenciler, topluluk içinde daha aktif bir şekilde etkileşimde bulunarak sosyal ilişkilerini derinleştirir ve üniversite yaşamından daha verimli bir şekilde faydalanır (Danbert vd., 2014; Jackson, 2014).

#### **2.2.2.4 Akademik Faydaları**

Üniversite hayatı, bireylerin hem akademik hem de sosyal gelişimlerinin önemli bir aşamasıdır. Bu dönemde öğrenciler, akademik sorumluluklarının yanı sıra çeşitli sosyal ve kültürel etkinliklere de katılma fırsatı bulurlar. Spor etkinlikleri, üniversite öğrencilerinin sosyal entegrasyonlarını ve topluluk duygularını geliştirmede önemli bir rol oynamaktadır. Okul içi spor etkinliklerinin öğrenciler üzerindeki etkileri hem bireysel hem de toplumsal düzeyde geniş kapsamlı araştırmalara konu olmuştur (Phipps vd., 2015).

Spor etkinliklerinin öğrencilerin topluluk duygusu üzerindeki etkisi, geniş bir literatür yelpazesi tarafından ele alınmıştır. Özellikle, rekreasyonel spor etkinliklerinin öğrencilerin sosyal bağlılıklarını ve aidiyet duygularını artırabileceği düşünülmektedir (Marriott, 2010). Kampüs alanında yapılan rekreasyonel etkinliklerin üniversite öğrencilerinin sosyal etkileşimini arttırarak birlikte daha güçlü bağ kurmalarına sebep olmaktadır. Bunun birlikte öğrencilerin okul aidiyeti duygusunu pekiştirdiği ve akademik başarıyı da olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir (Miao ve Wawrzynski, 2024). Üniversitelerin spor ve rekreasyon programlarını akademik yaşamla entegre etmeleri, öğrencilerin hem akademik hem de

kişisel gelişimlerinde belirgin iyileşmeler sağlama potansiyeline sahiptir. Bu çerçevede, spor ve rekreasyonun üniversite eğitiminin ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmesi, öğrencilerin genel yaşam kalitesini ve akademik performanslarını artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Vasold, 2019; Miao ve Wawrzynski, 2024).

### **2.2.3 Rekreasyonel Spor**

Spor, organizasyon yapısı, fiziksel aktiviteler, beceri gelişimi, kurallar, etkiler, sosyal ve psikolojik yararlar gibi birçok üretilenden oluşan çok yönlü bir etkinliktir. Psikolojik açıdan, sporun zihinsel sağlıklarını iyileştirir, güçlerini artırır ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Spor, teknik bilginin yanı sıra dayanıklılık ve fiziksel gücün gelişimini destekleyerek bireyin motor becerilerinde ve fizyolojik kapasitesinde olumlu değişimlere katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, spor, gelecekte kişisel gelişimlerini desteklerken sosyal olarak teşvik eder, toplumsal bağları güçlendirir ve kültürel ile toplumsal değerlerle etkileşime girerek bunların spor üzerindeki etkilerini desteklemektedir (Hogan ve Wiggins, 2016).

Rekreasyonel spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirmek, sosyal etkileşimde bulunmak ve serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmek amacıyla özgürce seçim yaparak katıldıkları, genellikle stres azaltıcı ve keyif verici spor aktiviteleridir. Bu spor türü, çoğunlukla rekabetten ziyade eğlence ve kişisel tatmin odaklıdır (Forrester, 2015; Barcelona vd., 2016).

Rekreasyonel sporlar, bireylerin ruhsal ve sosyal gelişimlerini destekleyerek, onların yaşamlarını daha anlamlı hale getirmeyi ve toplumsal bağlarını güçlendirmeyi amaçlayan çok yönlü bir araçtır. Bu tür faaliyetler, bireylerin bilişsel becerilerini geliştirmenin yanı sıra, stres yönetimi ve duygusal dayanıklılık sağlama gibi psikolojik iyilik haline katkıda bulunur. Aynı zamanda sosyal etkileşimleri artırarak bireylerin aidiyet duygusunu güçlendirir ve üretkenliklerini artırmalarına yardımcı olur (Martín-Rodríguez vd., 2024).

#### **2.3.3.1 Rekreasyonel Sporun Faydaları**

Rekreasyonel sporların bireylere sağladığı faydalar, geniş bir literatürde fiziksel, zihinsel, sosyal ve akademik alanlarda önemli olumlu etkiler sunduğu biçimde ele alınmaktadır.

Fiziksel sağlık açısından, bu sporlar kardiyovasküler riskleri azaltmakta (Bauman vd., 2012), kas ve kemik yoğunluğunu artırarak osteoporoz riskini dűşürmekte (Warburton vd., 2006) ve kilo kontrolüne yardımcı olmaktadır (Jakicic ve Davis, 2011). Zihinsel sağlık boyutunda, stres hormonları olan kortizol seviyelerini dűşürerek stres yönetimini desteklemekte (Hamer, 2012), depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmakta (Rebar vd.,2015) ve endorfin salgısını artırarak bireylerin ruh halini iyileştirmektedir (Fox, 1999). Sosyal faydalar bağlamında, grup sporları sosyal bağları güçlendirirken (Putnam, 2000), takım çalışması, iletişim becerileri ve liderlik yeteneklerini geliştirmektedir (Fransen vd.,2017).

Rekreasyonel spor bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hallerini (iyi oluş) destekleyen önemli unsurlar olarak kabul edilir. İyi oluş (well-being) kavramı ise, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal sağlıklarının bütünsel bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Fox, 1999; Putnam, 2000; Warburton vd., 2006; Hamer, 2012).

### **2.3 İyi Oluş (Well-Being)**

Felsefi bir bakış açısından iyi oluş kavramı, bir bireyin yaşamının kendisi için nasıl geçtiğine dair değerlendirmelerini içerirken, olumsuz yönleri de göz önünde bulundurma eğilimindedir. Bu kavram, bireyin genel refah durumu ya da mutluluk gibi yakından ilişkili terimlerle de örtüşmektedir. Felsefi tartışmalarda genellikle "iyilik" kavramı ile doğrudan örtüşmektedir (Kagan, 2014; Bradford, 2021). Tarih boyunca mutluluk, filozoflar tarafından insan eylemlerinin nihai amacı ve en yüksek iyi olarak değerlendirilmiştir. İyi oluş, kutsallık ya da erdem, olumlu duygusal deneyimler, yaşamın pozitif yönlerden öznel değerlendirilmesi, optimal psikolojik işleyiş ve insan potansiyelinin gerçekleştirilmesi gibi çeşitli anlamlarda kullanılmaktadır (Diener, 1984; Ryff, 1995; Ryan ve Deci, 2001). Aynı zamanda, benlik saygısı, öz-yeterlik, öz-belirleme, psikolojik dayanıklılık, yaşam kalitesi, ruh hali iyileşmesi, pozitif zihinsel sağlık ve yaşam doyumunu gibi çeşitli kavramlarla da eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Huppert, 2017).

İyi oluş hali, zihinsel ve fiziksel sağlığı bir araya getirerek, bireylerin sağlığını korumaya ve hastalıkları önlemeye yönelik daha bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. İyi oluş, bireylerin yaşamlarına dair algılarını, hislerini, sosyal ilişkilerinin niteliğini, pozitif duygusal durumlarını ve dayanıklılıklarını, aynı zamanda potansiyellerinin farkında olmalarını ve

genel yaşam memnuniyetlerini yansıtan önemli bir gösterge olarak açıklanmaktadır (Patnaik, 2021).

### **2.3.1 Eudaimonik (Psikolojik) ve Hedonik (Öznel) İyi Oluş**

İyi oluş, genellikle psikolojik (eudaimonik) ve öznel (hedonik) olmak üzere iki perspektiften ele alınmaktadır. Bu iki yaklaşım, eudaimonizm ve hedonizm felsefelerine dayansa da aralarında hem belirgin farklılıklar hem de ilişkilendirilen noktalar bulunduğu vurgulanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Psikolojik iyi oluş, bireyin potansiyelini gerçekleştirme ve öz değerini artırma süreci olarak, Aristoteles'in erdem anlayışına dayanmaktadır. Bu kavram, bireyin içsel huzur ve anlam arayışını ifade ederken, hedonik iyi oluş ise haz ve keyif arayışına odaklanmaktadır (Athota, 2021). Psikolojik iyi oluş, yaşamdan memnuniyet, başarı duygusu, aidiyet hissi ve fayda gibi unsurlar ile ilişkilidir. Bu durumu deneyimleyen bireyler, kendini kabul etme, çevresel kontrol, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, kişisel gelişim, yaşam amacı ve özerklik gibi özellikler taşımaktadır (Patnaik, 2021). Bu bağlamda iyi oluş, bireyin hem ruhsal sağlığını hem de yaşam kalitesini geliştiren önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Öznel iyi oluş, bireylerin duygusal durumları ve yaşam kalitesi üzerine yaptıkları genel değerlendirmeleri kapsarken, psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamın varoluşsal zorluklarıyla başa çıkma ve kendilerini geliştirme süreçlerine odaklanır (Keyes, 2015). Psikolojik iyi oluş ise, kişisel gelişimin ve bireysel olgunlaşmanın, haz ve geçici mutluluktan daha öncelikli olduğunu savunur (Sayers ve Little, 2004). Bu yaklaşım, bireylerin anlamlı bir yaşam sürme ve zorluklar karşısında büyüme çabalarını, geçici hazlardan daha önemli bir hedef olarak gördüğü söylenebilir.

### **2.3.2 Rekreatif Spor İyi Oluş**

Rekreatif sporların fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık üzerindeki çok boyutlu olumlu etkileri, bireylerin genel iyi oluşlarını kapsamlı bir şekilde desteklemektedir. Bu sporlar, fiziksel sağlık problemlerini azaltarak, psikolojik rahatlama sağlayarak ve sosyal bağları güçlendirerek bireylerin yaşam kalitesini artırmaktadır. İyi oluş kavramı, bu çok yönlü

faydalar aracılığıyla bireylerin yaşam tatminlerini ve genel yaşam kalitelerini iyileştirmektedir (Fox, 1999; Putnam, 2000; Warburton vd., 2006).

Rekreasyonel sporların sadece genel bireyler değil, aynı zamanda öğrenciler üzerindeki iyi oluşu da akademik olarak desteklediği görülmektedir. Öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratan rekreasyonel sporlar, akademik başarılarını ve genel yaşam kalitelerini artırma potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir (Dishman ve Buckworth, 1996).

Rekreasyonel sporların öğrenciler üzerindeki etkileri, fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık alanlarında olumlu sonuçlara ulaşılmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sağlığını iyileştirmekte, enerjilerini artırmakta ve akademik performanslarını desteklemektedir (Donnelly vd., 2016). Psikolojik olarak, egzersiz stres ve anksiyete seviyelerini düşürerek ruh halini iyileştirmekte ve genel iyi oluşu artırmaktadır (Rebar vd., 2015). Sosyal açıdan, grup sporları sosyal bağları güçlendirmekte ve aidiyet duygusunu artırmakta, bu durum ise sosyal destek sistemlerini ve akademik başarıyı olumlu yönde desteklemektedir (Putnam, 2000; Fransen vd., 2017).

Üniversite dönemi üniversite öğrencileri için hem akademik ve sosyo-kültürel hem de fiziksel sağlık gelişiminin sağlandığı önemli bir dönem içermektedir. Ayrıca, rekreatif etkinlikler, bireylerin iş tatmini, yaşam memnuniyeti ve aile hayatı gibi pek çok yaşam alanını olumlu yönde etkilemektedir (Huang ve Carleton, 2003). Ayrıca, rekreasyonel sporun bilişsel işlevleri ve akademik performansı artırdığı (Hillman vd., 2008) ve dikkat süresi ile odaklanma becerilerini geliştirdiği görülmektedir (Best, 2010).

Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel spor aktivitelerine düzenli olarak katılımının hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediği, sosyal bağlarını güçlendirdiği ve akademik başarılarını desteklediği belirlenmiştir. Ayrıca, bu katılım, öğrencilerin genel yaşam kalitelerini artıran önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Forrest, 2015).

## 2.4 Aidiyet

Aidiyet (engagement) terimi, genellikle bağıllık, aktif katılım, bireyin bir etkinliğe kendini dahil etme veya dahil olma gibi davranışsal unsurlarla ilişkilendirilmiştir (Fredricks vd., 2004). Fransızca kökenli olan “engagement” terimi, etimolojik olarak tarihsel süreçte “toprakları ipotek altına alma” anlamından, zamanla “meşgul olma” ve “işgal etme” anlamlarına dönüşmüştür (Axelson ve Flick, 2011).

Aidiyet duygusu, bireyin farklı sosyal bağlamlarda başkaları tarafından kabul edilme ve saygı görme gereksinimini ifade etmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Bu duygu, insan yaşamında temel bir ihtiyaç olarak kabul edilmektedir (Maslow, 2019). Bireyler, yaşamları boyunca bir grubun parçası olma ve diğer bireylerle sosyal anlamda bağıllık geliştirme arzusu taşırlar (Pesonen vd., 2020). Aidiyetin psikolojik boyutları üzerine yapılan araştırmalar, güçlü aidiyet duygusuna sahip ve başkalarıyla yakın, dinamik ilişkiler kurabilen bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlık açısından daha olumlu bir durumda olduklarını ortaya koymaktadır (Baumeister ve Leary, 1995; Pesonen vd., 2015). Öte yandan, zayıf bir aidiyet duygusu, depresyon gibi ciddi ve olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Pesonen, 2016).

### 2.4.1 Okul Aidiyeti

Aidiyet, öğrencinin sınıf içi ve okul etkinliklerine sürekli katılımını anlatan bir kavramdır. Temel düzeyde, bu kavram, öğrencinin okula ve derslere devamlılığı, öğretmeni dinlemesi, ödevlere, sorulara ve talimatlara yanıt vermesi ile öğretim programındaki etkinliklere katılımını içerir. Daha ileri seviyelerde ise aidiyet, öğrenci ve öğretmen arasındaki etkileşimle derinleşir; öğrenci, öğretmeniyle daha aktif bir iletişim kurar, sınıf çalışmalarını veya ödevlere daha fazla zaman ayırır ve derslere karşı artan bir ilgi ve motivasyon gösterir (Finn ve Voelkl, 1993).

Okula aidiyet duygusu, öğrencilerin okulun sosyal ortamında kendilerini kişisel olarak kabul edilmiş, saygı duyulmuş, dâhil edilmiş ve başkaları tarafından desteklenmiş hissetme düzeyini ifade etmektedir (Goodenow, 1993). Bir başka ifadeyle, okula aidiyet duygusu, öğrencilerin okul bağlamında katılım, tanınma ve desteklenme algılarını yansıtmaktadır (Qin ve Wan, 2015). Bu aidiyet, öğrencilerin her gün okula gitme isteğini besleyen psikolojik bir

bağlanma duygusudur (Ibrahim ve Zaatari, 2020) ve özellikle öğretmen-öğrenci ilişkileri gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Uslu ve Gizir, 2017). Öğrencilerin okulda kendilerini değerli ve saygıdeğer hissetmelerini sağlamaktadır (Booker, 2014). Okula aidiyet, duygusal ve davranışsal bileşenler içeren çok boyutlu bir yapıya sahip bulunmaktadır (Allen vd., 2021).

Okula aidiyet, öğrencilerin okuldan hoşlanması ve eğitim etkinliklerine katılımıyla başlayan, zamanla öğrencinin okula derin bir bağlılık geliştirmesiyle sonuçlanan bir süreçtir (Fredericks vd., 2004). Okula bağlılık hisseden öğrenciler, okula ve eğitim faaliyetlerine daha fazla değer atfetmekte, akademik ve sosyokültürel aktivitelere daha yoğun bir katılım sergilemektedir (Cemalcılar, 2010).

#### **2.4.2 Davranışsal Aidiyet, Bilişsel Aidiyet ve Duyuşsal Aidiyet**

Aidiyetin çok boyutlu doğası, literatürde de yansımış ve kavramın çeşitli boyutlarıyla ele alınmaya başlanmıştır. Okula aidiyet, öğrencinin derslere ve etkinliklere düzenli katılımı açısından davranışsal bir boyut olarak değerlendirilirken, aynı zamanda okul iklimine ve okula ait olma hissine dayanan duyuşsal temellere de sahiptir (Finn, 1993). Fredricks vd. (2004), aidiyet kavramına bilişsel boyutu da ekleyerek, bu kavramı davranışsal, duyuşsal ve bilişsel olarak üç ana boyutta incelemiştir.

Davranışsal aidiyet, öğrencinin akademik, sosyal veya ders dışı etkinliklere katılımını ifade eden bir kavram olup, bu katılım fikrinden kaynaklanmaktadır (Fredricks vd., 2004). Bu kavram, görev davranışları, akademik faaliyetler ve derse katılım gibi alt boyutlara ayrılmaktadır. Süreklilik, çaba, dikkat ve odaklanma gibi unsurlar, bu boyutun temel belirleyicilerindedir (Skinner vd., 2009). Öğrencinin davranışsal aidiyeti, dersle ilgili kulüpler, sosyal etkinlikler, akademik destek programları ve sportif faaliyetlere aktif katılımı içerir (Finn ve Voelkl, 1993). Davranışsal aidiyetin en belirgin yanı, eyleme dönüşerek somut sonuçlar doğurmasıdır. Örneğin, öğrencinin derse aktif katılması, öğretmeni dikkatlice dinlemesi, sorular yöneltmesi ve ödevlerini düzenli olarak tamamlaması bu aidiyetin gözlemlenebilir göstergeleridir. Dolayısıyla öğrencinin etkin, hareketli ve aktif bir rol üstlenmesi büyük bir önem taşımaktadır (Kızılkaya ve Doğan, 2022).

Bilişsel aidiyet, öğrencinin belirli bir konuya yönelik eleştirel ve yaratıcı düşünme becerilerini etkin bir şekilde kullanarak, öğrenme içeriğine dair derinlemesine düşünme yetisi geliştirmesi ve bilgi düzeyinin farkında olması durumunu ifade etmektedir. Öğrencinin kavram haritaları veya ana hatlar gibi araçlar kullanarak bir konuyu yapılandırmaya, açıklamaya ya da özetlemeye yönelik çabası, onun derinlemesine ve kavramsal öğrenme gerçekleştirdiğini göstermektedir. Bu tür detaylandırma ve örgütlenme odaklı bilişsel stratejiler, öğrencinin öğrenme sürecinde konu ile bilişsel etkileşime geçtiğinin bir göstergesidir. Bu bağlamda, bilişsel aidiyetin niteliği, öğrencinin akademik çabasının kalitesini yansıtırken, söz konusu çabanın niceliksel boyutu ise davranışsal aidiyet ile ilişkilendirilmektedir (Linnenbrick ve Pintrich, 2003).

Duyuşsal aidiyet, psikolojik bir bakış açısıyla ele alınmakta ve aidiyetin zaman içerisinde değişkenlik gösteren, yoğunluğu farklılaşan içsel bir psiko-sosyal süreç olarak tanımlanmaktadır (Kahu, 2013). Duyuşsal aidiyeti yüksek olan öğrencilerde, heves, merak, iyimserlik ve ilgi gibi olumlu duygusal durumların öne çıktığı görülmektedir (Skinner ve Belmont, 1993). Buna karşılık, duyuşsal kopukluk durumunda yorgunluk, üzüntü ve sıkıntı gibi olumsuz duygular ortaya çıkarken; öfke ve hayal kırıklığı gibi yabancılaşma hisleri ile zorunluluk temelli katılımın bir sonucu olarak endişe de yaygın bir şekilde kendini gösterebilmektedir (Skinner vd., 2009). Öğrencinin sınıf veya okula yönelik duyuşsal aidiyeti, özellikle okul ikliminin bir unsuru olarak öğretmenler ve diğer yetişkinlerden gördüğü bireysel kabul, saygı ve desteğe dayalı olarak şekillenmektedir (Goodenow ve Grady, 1993).

#### **2.4.3 Yükseköğretimde Aidiyet**

Yükseköğretimde aidiyet duygusunun öğrenci başarısında kritik bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Hausmann vd., 2007; Naylor vd., 2018; Van Gijn-Grosvenor ve Huisman, 2020). Hausmann vd. (2007), aidiyet duygusunu bireyin kendisini üniversite topluluğunun değerli bir üyesi olarak hissetmesi şeklinde tanımlamışlardır. Strayhorn (2019) ise bu duyguyu, öğrencilerin kampüste hissettikleri sosyal destek, bağlantı hissi, önemsenme, kabul edilme, saygı duyulma ve değer görme gibi deneyimler üzerinden açıklamıştır. Yükseköğretimde aidiyet duygusunu tanımlarken Strayhorn (2019), “destek”, “bağlantılılık”, “önemli olma”, “kabul”, “saygı”, “değer verme” ve “önem” kavramlarını içeren geniş bir yaklaşım benimsemiştir. Strayhorn’a (2019) göre, bir öğrenci aidiyet

duygusunu kampüs (topluluk), öğretim üyeleri, personel ve akranlarla ilişkilendirebilir. Ancak, “bağlantılılık” kavramı belirli bir bağlam ya da varlıkla ilişkilendirilmemiştir.

Goodenow (1993), aidiyet duygusunu “kabul”, “dahil edilme” ve “destek” kavramlarıyla açıklarken; Hurtado ve Carter (1997) “kimlik”, “bağlılık” ve “bağlantılılık” kavramlarını vurgulamıştır. Aidiyetin yerleştirildiği bağlam açısından incelendiğinde Goodenow (1993) tanımını okulun sosyal ortamına odaklandırmıştır.

#### **2.4.4 Akademik Aidiyet**

Öğrenci aidiyeti, son yıllarda akademik başarıyı artırmak ve öğrenci deneyimini iyileştirmek amacıyla önemli bir kavram haline gelmiştir. Eğitim kurumları ve araştırmacılar, aidiyet duygusunu aynı zamanda kurumsal başarının bir göstergesi olarak görmektedir (Baron ve Corbin, 2012). Bu kavram, 1970'lerde ABD'deki üniversitelerin kurumsal değerlendirme ve iyileştirme süreçlerinde ele alınmaya başlanmıştır. Robert Pace'in (1979) "çabanın niteliği" ve Alexander Astin'in (1984) "katılım teorisi" gibi çalışmalar, aidiyetin üniversite öğrencilerinin başarısıyla ilişkili olduğunu vurgulayan önemli katkılar sunmuştur (Kuh, 2009).

Yükseköğretim sistemi bağlamında aidiyet üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, “student engagement” kavramının genellikle “öğrenci bağlılığı” veya “öğrenci katılımı” olarak çevrildiği görülmektedir. Ancak bu araştırmada, kavramın sosyolojik bir boyut kazanması amacıyla “öğrencilerin akademik aidiyeti” ifadesi tercih edilmektedir (Dadandı, 2018; Yıldırım vd., 2018).

Aidiyet, öğrencinin akademik yaşamına yönelik gösterdiği fiziksel ve psikolojik çabanın kalitesini yansıtmaktadır. Yüksek aidiyet sergileyen bir öğrenci, çalışmaya zaman ve enerji ayıran, kampüs ortamında daha fazla vakit geçiren, öğrenci organizasyonlarına aktif katılım sağlayan ve öğretim üyeleriyle ve diğer öğrencilerle sık sık iletişim kuran bir birey olarak tanımlanabilir (Astin, 1984). Öğrencinin bir konuda bilgi edinmek için gösterdiği yoğun çaba, daha fazla alıştırmaya yapması, problem çözme ve analiz becerileri üzerine geri bildirim alması, yani öğrenme sürecine harcadığı emek, aidiyet duygusunu pekiştirerek, öğrencinin o alanda uzmanlaşmasına yardımcı olur. Bu bağlamda, aidiyet, öğrencilerin üniversite

sonrası dönemde üretken ve tatmin edici bir yaşam sürdürebilmeleri için gerekli olan beceri ve yeteneklerin temelini oluşturur (Kuh, 2003).

Aidiyet kavramı, yalnızca akademik açıdan değil, sosyal açıdan da geniş bir olguyu kapsamaktadır. Etkili öğrenmenin sağlanmasında, öğrencilerin çalışma tarzlarının üniversitenin öğrenme ortamıyla ne ölçüde bütünleştiği önemli bir rol oynar. Ayrıca, aidiyet kavramı, öğrenci ile kurum arasındaki ilişkinin niteliğini de içerir. Eğitim kurumları, öğrenmeyi destekleyen ve öğrenme için gerekli fırsatları sunan uygun ortam ve koşulları sağlamakla yükümlüdür. Ancak, öğrenmenin nihai sorumluluğu öğrenciye aittir. Öğrenmenin kalitesi ve seviyesi, öğrencinin çevresini ve mevcut kaynakları nasıl değerlendirdiğine bağlı olarak şekillenir (Krause ve Coates, 2008).

Akademik aidiyet, öğrencilerin akademik başarılarını, motivasyonlarını ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyen önemli bir kavramdır. Araştırmalar, güçlü bir aidiyet duygusunun öğrencilerin akademik ortamlarda daha güvende hissetmelerine, strese karşı daha dirençli olmalarına ve öğrenme süreçlerine daha aktif katılım sağlamalarına katkıda bulunduğunu göstermektedir (Capone vd., 2020). Akademik aidiyetin sadece bireysel faktörlerle değil, aynı zamanda sosyal çevre ve fiziksel ortamla da şekillendiği vurgulanmaktadır (Negm vd., 2020). Öğrencilerin akademik toplulukla kurdukları bağlar, kendilerini eğitim ortamına daha bağlı hissetmelerini sağlarken, fiziksel çevre de bu süreci destekleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Anderman, 2003).

## **2.5 Rekreatif Spor ve Akademik Aidiyet İlişkisi**

Literatürde üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılımının etkileri üzerine uygulamalı araştırmalar gelişmiştir (Hall, 2006; Moffitt, 2010). Yıllardır rekreatif spor uzmanları, öğrencilerin rekreatif sporlar ve fitness aktivitelerine katılımının, üniversite öğrencilerinin sosyal kimliklerine ve üniversitede kalma oranlarına olumlu katkıda bulunduğunu savunmaktadır. Ayrıca, Hesel (2000), gelecekteki öğrencilerin önemli bir kısmının, bir öğrenci rekreatif merkezinin kampüste bulunmasını üniversite tercihlerinde belirleyici bir faktör olduğunu belirterek "üniversite adayları için kurum içi spor etkinlikleri ve rekreatif sporlara katılma fırsatlarının, ulusal düzeyde en üst sıralarda yer alan takımlar veya büyük spor dallarındaki prestijli atletik programlardan daha önemli olduğunu" vurgulamıştır.

Üniversite rekreasyon merkezlerinin öğrenci yaşamı üzerindeki önemi ve bu programların sağladığı faydaların anlaşılması kritik bir konudur. Yapılan araştırmalar, kampüs rekreasyon merkezlerinin kullanımının öğrenci gelişimine katkı sağladığını göstermektedir (Dalgarn, 2001). Bu merkezler, sosyal bir ortam sunarak okul içi sporların önemli sosyal faydalar sağladığını ortaya koymaktadır (Artinger vd., 2006). Ayrıca, rekreasyon merkezi kullanıcılarının üniversitedeki devam oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Belch vd., 2001). Rekreasyonel spora katılımın, üniversite öğrencilerinin bağlılık ve aidiyet duygusunu artırdığına dair bulgular mevcuttur; spor etkinliklerine katılan öğrenciler, sosyal ağlarını genişleterek daha fazla etkileşimde bulunmakta ve bu durum, okulda kalma oranlarını olumlu yönde etkilemektedir. Ek olarak, bu katılım, öğrencilerin disiplin ve zaman yönetimi becerilerini geliştirerek akademik başarılarını artırmalarına yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak, rekreasyonel spor, öğrencilerin sosyal ve akademik yaşamlarında önemli bir rol oynamaktadır (Hall, 2006).

Düzenli fiziksel aktivite gerçekleştiren öğrencilerin not ortalamalarının genellikle daha yüksek olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite bilişsel işlevler ve dikkat süreleri üzerinde olumlu etkiler yaratarak genel zihinsel sağlığı desteklemekte ve bunun sonucunda akademik performansı artırmaktadır. Bu veriler doğrultusunda, fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır; bu durum, okul ortamında fiziksel aktivitenin desteklenmesinin önemini vurgulamaktadır (Donnelly vd., 2016; Álvarez-Bueno vd., 2017). Rekreasyonel spor faaliyetleri, öğrencilerin akademik aidiyet hissini güçlendiren önemli etkenlerden biridir. Bu tür etkinliklere katılım, öğrencilerin akademik sürece daha iyi uyum sağlamalarına yardımcı olurken, aynı zamanda motivasyonlarını artırarak öğrenmeye karşı daha olumlu bir tutum geliştirmelerine katkıda bulunur (Ayhan vd., 2022).

Fiziksel aktiviteler, öğrencilerin stres seviyelerini düşürerek akademik ortama olan bağlılıklarını artırırken, zaman yönetimi, öz-yeterlik algısı ve sosyal beceriler gibi akademik başarıyı destekleyen unsurların gelişmesine de katkı sağlamaktadır (Capone vd., 2020). Bunun yanı sıra, rekreasyonel spor etkinlikleri, öğrencilerin üniversite topluluğuyla daha güçlü bağlar kurmasına olanak tanıyarak sosyal entegrasyonlarını desteklemekte ve kurumsal aidiyet hissini pekiştirmektedir (Negm vd., 2020). Akademik aidiyetin güçlenmesi, öğrencilerin derslere ve kampüs yaşamına daha aktif katılmalarını teşvik ederken, genel akademik performanslarına da olumlu yönde yansımaktadır (Anderman, 2003). Sonuç olarak, rekreasyonel spor, yalnızca fiziksel sağlığa katkı sunan bir aktivite

olmanın ötesinde, öğrencilerin akademik ve sosyal gelişimlerini destekleyen çok yönlü bir unsur olarak öne çıkmakta olduğu düşünülmektedir.

### **3. MATERYAL VE METOT**

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi gibi ilgili alanlar incelenmektedir.

#### **3.1 Araştırma Modeli**

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla tarama modellerinden ilişkisel taramaya yönelik araştırma modeli kullanılmıştır.

Tarama modeli, belirli bir topluluğun ya da grubun özelliklerini, davranışlarını, tutumlarını ve düşüncelerini anlamaya yönelik kullanılan yaygın bir araştırma yöntemidir. Bu model, mevcut durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlamakta ve genellikle geniş örneklem üzerinde anket, test ya da gözlem formları aracılığıyla veri toplamaktadır. Betimsel tarama çalışmaları, bağımsız değişkenlerin manipülasyonunun olmadığı, sadece gözlem ve veri toplama süreçlerine dayalı araştırmalardır (Creswell, 2014). İlişkisel tarama modeli ise, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir. Bu model, değişkenlerin birbiriyle olan etkileşimlerinin yönünü ve derecesini belirlemeye odaklanmakta, ancak nedensellik ilişkisini ortaya koymamaktadır. Araştırmacılar, bu yöntemi kullanarak mevcut veriler arasındaki ilişkileri betimlemekte ve bir değişkenin diğer değişkenle olan bağlantısını açıklamaya çalışmaktadırlar (Karasar, 2005; Creswell, 2012; Büyüköztürk vd., 2021).

#### **3.2 Araştırma Grubu**

Araştırmanın grubu 2023-2024 akademik yılı Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bölümünde öğrenim görmekte olan 874 öğrenciden ve basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenen 509 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır.

#### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın veri toplama araçlarını kişisel bilgi formu, Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği ve Akademik Aidiyet Ölçeği oluşturmaktadır. Veriler toplanmadan önce katılımcılara

araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgiler verilmiştir. Gönüllülük esasına dayanarak veriler toplanmıştır.

*Kişisel Bilgi Formu:* Kişisel bilgi formu, üniversitede öğrenim görmekte olan bireylerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplama ve bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 12 sorudan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, spor branş durumu, branş yılı, günlük serbest zaman süresi, günlük serbest zaman süresi yeterliliği, rekreatif etkinliklere haftada katılan gün sayısı, aylık aile gelir durumu, aile gelirinin hissiyat durumu ve akademik yönde ilerleme durumu gibi sorular yer almaktadır.

*Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ):* Pi vd. (2022) tarafından geliştirilmekte ve Koç (2022) tarafından Türkçeye uyarlanmakta olan Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ), 14 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; “Fiziksel ve Mental Sağlık” (1,2,3,4), “Yaşam Doyumu” (5,6,7,8), “Aile İlişkisi Geliştirme” (9,10,11) ve “Pozitif Duygu” (12,13,14) şeklinde yer almaktadır. Ayrıca RSİÖÖ 5’li likert tipi ve Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde numaralandırılmaktadır. Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 14, en yüksek puan ise 70 olarak tespit edilmiştir. Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğinden alınan puanın yüksek olması birey için olumlu durumu ifade etmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe birey hem psikolojik olarak hem fiziksel olarak iyi durumda olduğu söylenebilir. Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmasında, iç güvenilirlik kat sayısı .86 olarak bulunmuştur.

*Akademik Aidiyet Ölçeği (AAÖ):* Kızılkaya ve Doğan (2022), tarafından geliştirilen “Akademik Aidiyet Ölçeği (AAÖ)” toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Akademik Aidiyet Ölçeği, 5’li likert tipinde ve “1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla (Çoğunlukla) ve 5-Her zaman” olarak derecelendirilmektedir. Ayrıca ölçekten alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan 125 puan olarak hesaplanmakta ve alınan puan yüksek olması öğrencilerin akademik aidiyet durumlarının yüksek olduğunu belirtmektedir. AAÖ, sırasıyla “Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi”, “Öğretim Üyeleriyle İletişim”, “Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Akademik Aidiyet Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, “Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi” alt boyutuna ait güvenilirlik katsayısı .78, “Öğretim Üyeleriyle İletişim” alt boyutuna ait

güvenilirlik katsayısı .90, “Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım” alt boyutuna ait güvenilirlik katsayısı .86 ve ölçeğin toplam madde Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

### 3.4 Verilerin Analizi

Bu çalışmada, hipotezlerin test edilmesinde yaygın olarak kullanılan istatistik yazılımlarından SPSS versiyon 26 programı kullanılmıştır. Verilerin doğru ve güvenilir bir şekilde analiz edilebilmesi adına çeşitli adımlar takip edilmiştir. Bu adımlar arasında kayıp verilerin tespiti, hatalı veri girişlerinin düzeltilmesi ve aşırı uç değerlerin incelenip ele alınması yer almaktadır (Can, 2020). Çalışma verilerinde aşırı uç değere sahip veriler incelenmiş ve uç değere sahip veri olmadığı görülmüştür. Verilerin analiz için hazır hale getirilmesinden sonra normal dağılım varsayımı test edilmiştir. Normal dağılımı değerlendirmek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş; bu değerlerin  $\pm 2$  sınırları içinde olması kriter olarak alınmıştır (George, 2003). Yapılan inceleme sonucunda, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 3.1). Bu bulgular doğrultusunda, analiz sürecinde parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmanın hipotezleri kapsamında değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi, gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için ise ilişkisiz örneklem t-Testi ve tek yönlü ANOVA analizleri uygulanmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi olarak 0.05 temel alınmıştır.

Tablo 3.1: RSİÖÖ ve AAÖ Alt boyutlarına ait değerler ve normal dağılım testi sonuçları

Değişkenler	$\bar{X}$	S	Çarpıklık	Basıklık
<b>RSİÖÖ</b>				
Yaşam Doyumu	4.205	0.657	0.870	1.117
Fiziksel ve Mental Sağlık	3.996	0.671	0.791	1.614
Aile İlişkisi Geliştirme	3.813	0.873	0.460	0.013
Pozitif Duygu	4.234	0.696	0.933	1.213
<b>AAÖ</b>				
Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	3.355	0.661	0.276	0.323
Öğretim Üyeleriyle İletişim	3.370	0.895	0.207	0.186
Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	3.261	0.869	0.078	0.213

Tablo 3.1’de RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarına ait aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapma (S), çarpılık ve basıklık değerleri yer almaktadır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin çarpılık ve basıklık değerleri incelendiğinde  $\pm 2$  değerler içerisinde yer aldığı görülmektedir. Bu, verinin tüm alt boyutlarda normal dağıldığını göstermektedir (George, 2003).

## 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen istatistiksel veriler tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.1: Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişkenler		n	Yüzde (%)	Ortalama (X̄)	Standart Sapma (SS)
Cinsiyet	Kadın	206	40.5		
	Erkek	303	59.5		
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğr	128	25.1		
	Antrenörlük Eğitimi	153	30.1		
	Rekreasyon	109	21.4		
	Spor Yöneticiliği	119	23.4		
Sınıf	1. Sınıf	150	29.5		
	2. Sınıf	131	25.7		
	3. Sınıf	131	25.7		
	4. Sınıf	97	19.1		
Spor Branşınız var mı?	Evet	378	74.3		
	Hayır	131	25.7		
Serbest Zaman yeterli mi?	Yeterli	281	55.2		
	Kararsızım	127	25		
	Yeterli değil	101	19.8		
Aile Gelir Hissiyatı	Kötü	93	18.3		
	Orta	307	60.3		
	İyi	109	21.4		
Akademik Yönde İlerlemeyi Düşünme	Evet	264	51.9		
	Hayır	245	48.1		
Yaş				21.07	3.78
Spor Yapma Yılı				4.88 yıl	4.22
Günlük Serbest Zaman Süresi				5.56 saat	.80
Haftalık Rekreatif Etkinliğe Katılma Sıklığı				2.72 gün	1.51
Aylık Gelir				35.330 TL	19.906,80

n= 509

Tablo 4.1’de katılımcıların ait demografik bilgiler yer almaktadır. Ayrıca, çalışmada yer alan 509 katılımcının yaş ortalaması 21.07 (S=3.78) olarak tespit edilmiştir. Spor yapılan yıl ortalaması 4.88 yıl (S=4.22) olarak bulunmuştur. Katılımcıların günlük serbest zaman süresi ortalaması 5.56 saat (S=.80) olarak hesaplanmıştır. Haftada kaç gün rekreatif etkinliğe katıldıklarına ilişkin veriler incelendiğinde, katılımcılar haftada ortalama 2.72 gün (S=1.51)

rekreatif etkinliklere katıldığı belirlenmiştir. Aile gelirine ilişkin bilgiler incelendiğinde, ortalama aylık gelir 35.330,41 TL (S=19.906,80) olarak bulunmuştur.

Tablo 4.2: Yaş değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının korelasyon testi sonuçları

Alt Boyutlar	<i>r</i>	<i>p</i>
<b>Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği</b>		
Yaşam Doyumu	.133	<b>.003**</b>
Fiziksel ve Mental Sağlık	.146	<b>.001**</b>
Aile İlişkisi Geliştirme	.138	<b>.002**</b>
Pozitif Duygu	.129	<b>.004**</b>
<b>Akademik Aidiyet Ölçeği</b>		
Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi	.088	<b>.047*</b>
Öğretim Üyeleriyle İletişim	.113	<b>.011*</b>
Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	-.074	.096

\*\**p*<.01, \**p*<.05

Tablo 4.2’de yaş değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının korelasyon sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre; Yaş ile RSİÖÖ alt boyutları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yaş arttıkça yaşam doyumu ( $r=.133$ ,  $p<.01$ ), fiziksel ve mental sağlık ( $r=.146$ ,  $p<.01$ ), aile ilişkisi geliştirme ( $r=.138$ ,  $p<.01$ ) ve pozitif duygu ( $r=.129$ ,  $p<.01$ ) düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Bu bulgular, yaşın artmasıyla birlikte bireylerin yaşam doyumlarının, fiziksel ve zihinsel sağlıklarının, aile ilişkilerini geliştirme eğilimlerinin ve pozitif duygularının artış gösterdiğini ortaya koymaktadır (Can, 2020).

Benzer şekilde, yaş ile AAÖ alt boyutları arasında bazı anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yaş arttıkça, derse katılım, kütüphane ve kaynak erişimi ( $r=.088$ ,  $p<.05$ ) ve öğretim üyeleriyle iletişim ( $r=.113$ ,  $p<.05$ ) düzeylerinin de düşük düzeyde arttığı görülmektedir. Ancak, bilimsel ve kültürel etkinliklere katılım ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r=-.074$ ,  $p>.05$ ). Bu bulgular, yaşın artmasıyla birlikte bireylerin akademik bağlanma düzeylerinde belirli boyutlarda artış olabileceğini göstermektedir.

Tablo 4.3: Cinsiyet değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının t-Testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p																																																																				
Yaşam Doyumu	Kadın	206	4.244	.616	507	1.109	.268																																																																				
	Erkek	303	4.178	.683				Fiziksel ve Mental Sağlık	Kadın	206	4.038	.573	496.654	1.206	.229	Erkek	303	3.968	.730	Aile İlişkisi Geliştirme	Kadın	206	3.849	.793	480.327	.792	.429	Erkek	303	3.789	.924	Pozitif Duygu	Kadın	206	4.264	.616	487.986	.817	.417	Erkek	303	4.215	.745	Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	Kadın	206	3.520	.582	483.672	4.898	<b>.000***</b>	Erkek	303	3.243	.689	Öğretim Üyeleriyle İletişim	Kadın	206	3.323	.921	507	.970	.332	Erkek	303	3.402	.877	Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Kadın	206	3.302	.885	.580	.872	.384
Fiziksel ve Mental Sağlık	Kadın	206	4.038	.573	496.654	1.206	.229																																																																				
	Erkek	303	3.968	.730				Aile İlişkisi Geliştirme	Kadın	206	3.849	.793	480.327	.792	.429	Erkek	303	3.789	.924	Pozitif Duygu	Kadın	206	4.264	.616	487.986	.817	.417	Erkek	303	4.215	.745	Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	Kadın	206	3.520	.582	483.672	4.898	<b>.000***</b>	Erkek	303	3.243	.689	Öğretim Üyeleriyle İletişim	Kadın	206	3.323	.921	507	.970	.332	Erkek	303	3.402	.877	Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Kadın	206	3.302	.885	.580	.872	.384	Erkek	303	3.233	.859								
Aile İlişkisi Geliştirme	Kadın	206	3.849	.793	480.327	.792	.429																																																																				
	Erkek	303	3.789	.924				Pozitif Duygu	Kadın	206	4.264	.616	487.986	.817	.417	Erkek	303	4.215	.745	Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	Kadın	206	3.520	.582	483.672	4.898	<b>.000***</b>	Erkek	303	3.243	.689	Öğretim Üyeleriyle İletişim	Kadın	206	3.323	.921	507	.970	.332	Erkek	303	3.402	.877	Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Kadın	206	3.302	.885	.580	.872	.384	Erkek	303	3.233	.859																				
Pozitif Duygu	Kadın	206	4.264	.616	487.986	.817	.417																																																																				
	Erkek	303	4.215	.745				Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	Kadın	206	3.520	.582	483.672	4.898	<b>.000***</b>	Erkek	303	3.243	.689	Öğretim Üyeleriyle İletişim	Kadın	206	3.323	.921	507	.970	.332	Erkek	303	3.402	.877	Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Kadın	206	3.302	.885	.580	.872	.384	Erkek	303	3.233	.859																																
Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	Kadın	206	3.520	.582	483.672	4.898	<b>.000***</b>																																																																				
	Erkek	303	3.243	.689				Öğretim Üyeleriyle İletişim	Kadın	206	3.323	.921	507	.970	.332	Erkek	303	3.402	.877	Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Kadın	206	3.302	.885	.580	.872	.384	Erkek	303	3.233	.859																																												
Öğretim Üyeleriyle İletişim	Kadın	206	3.323	.921	507	.970	.332																																																																				
	Erkek	303	3.402	.877				Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Kadın	206	3.302	.885	.580	.872	.384	Erkek	303	3.233	.859																																																								
Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Kadın	206	3.302	.885	.580	.872	.384																																																																				
	Erkek	303	3.233	.859																																																																							

\*\*\*p<.001

Cinsiyet değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutları arasındaki farklılıklar bağımsız örneklem t-Testi ile incelenmiştir (Tablo 4.3). Analiz sonuçlarına göre, Yaşam Doyumu alt boyutunda kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t_{(507)}= 1.109$ ,  $p=.268$ ). Benzer şekilde, Fiziksel ve Mental Sağlık ( $t_{(496.654)}=1.206$ ,  $p=.229$ ), Aile İlişkisi Geliştirme ( $t_{(480.327)}=.792$ ,  $p=.429$ ) ve Pozitif Duygu ( $t_{(487.986)}=.817$ ,  $p=.417$ ) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

AAÖ alt boyutları ve cinsiyet arasındaki t-Testi sonuçlarına göre; Öğretim Üyeleriyle İletişim ( $t_{(507)}=.970$ ,  $p=.332$ ) ve Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım ( $t_{(580)}=.872$ ,  $p=.384$ ) alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak, Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi alt boyutunda kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $t_{(483.672)}=4.898$ ,  $p<.001$ ). Bu bulgu, kadınların ( $\bar{X}=3.520$ ) erkeklere ( $\bar{X}=3.243$ ) göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğunu göstermektedir. Diğer alt boyutlar açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı söylenebilir. Anlamlı bulunan alt boyut için hesaplanan etki büyüklüğü 0.44'tür. Buna göre Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi alt boyutunda orta düzeyde bir etki büyüklüğü vardır (Green ve Salkind, 2005).

Tablo 4.4: Bölüm değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Değişkenler	$\bar{X}$	S	F	p	Anamlı Fark
Yaşam Doyumu	Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	4.186	.639	2.526	.057	-
	Antrenörlük Eğitimi	4.121	.672			
	Rekreasyon	4.344	.616			
	Spor Yöneticiliği	4.206	.678			
Fiziksel ve Mental Sağlık	Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	3.977	.686	1.989	.115	-
	Antrenörlük Eğitimi	3.956	.627			
	Rekreasyon	4.133	.683			
	Spor Yöneticiliği	3.943	.692			
Aile İlişkisi Geliştirme	Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	3.852	.820	1.239	.295	-
	Antrenörlük Eğitimi	3.739	.928			
	Rekreasyon	3.930	.837			
	Spor Yöneticiliği	3.762	.887			
Pozitif Duygu	Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	4.219	.719	.640	.589	-
	Antrenörlük Eğitimi	4.218	.656			
	Rekreasyon	4.315	.660			
	Spor Yöneticiliği	4.199	.752			
Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	3.367	.702	.350	.789	-
	Antrenörlük Eğitimi	3.344	.709			
	Rekreasyon	3.402	.565			
	Spor Yöneticiliği	3.316	.639			
Öğretim Üyeleriyle İletişim	Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	3.292	.922	.584	.625	-
	Antrenörlük Eğitimi	3.421	.942			
	Rekreasyon	3.412	.855			
	Spor Yöneticiliği	3.351	.841			
Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	3.263	.904	.157	.925	-
	Antrenörlük Eğitimi	3.248	.886			
	Rekreasyon	3.307	.798			
	Spor Yöneticiliği	3.232	.882			

Tablo 4.4'te bölüm değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutları arasındaki anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA testi yapılmıştır. Sonuçlara göre bölüm değişkenine göre hiçbir alt boyut arasında anlamlı bir farklılık yoktur ( $p>.05$ ).

Tablo 4.5: Sınıf değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Değişkenler	$\bar{X}$	S	F	p	Anlamlı Fark
Yaşam Doyumu	1. Sınıf	4.315	.652	3.479	<b>.016*</b>	1-2
	2. Sınıf	4.076	.648			
	3. Sınıf	4.168	.672			
	4. Sınıf	4.258	.629			
Fiziksel ve Mental Sağlık	1. Sınıf	4.068	.703	2.174	.090	
	2. Sınıf	3.874	.702			
	3. Sınıf	4.004	.669			
	4. Sınıf	4.039	.561			
Aile İlişkisi Geliştirme	1. Sınıf	3.813	.905	.273	.845	
	2. Sınıf	3.802	.862			
	3. Sınıf	3.776	.837			
	4. Sınıf	3.880	.896			
Pozitif Duygu	1. Sınıf	4.302	.771	2.445	.063	
	2. Sınıf	4.132	.644			
	3. Sınıf	4.181	.695			
	4. Sınıf	4.340	.622			
Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi	1. Sınıf	3.499	.594	7.510	<b>.000***</b>	2-1, 3
	2. Sınıf	3.141	.658			
	3. Sınıf	3.409	.674			
	4. Sınıf	3.352	.682			
Öğretim Üyeleriyle İletişim	1. Sınıf	3.373	.876	2.343	.072	
	2. Sınıf	3.209	.870			
	3. Sınıf	3.492	.895			
	4. Sınıf	3.418	.936			
Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	1. Sınıf	3.495	.849	5.747	<b>.001**</b>	1-2
	2. Sınıf	3.118	.826			1-4
	3. Sınıf	3.233	.879			
	4. Sınıf	3.129	.883			

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

Tablo 4.5'te katılımcıların sınıf değişkenleri ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutları arasındaki anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, RSİÖÖ Yaşam Doyumu alt boyutunda öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $F_{(3, 505)} = 3.479, p < .05$ ). Post-hoc analiz sonuçlarına göre bu farklılığın 1. sınıf ile 2. sınıf arasında olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel ve Mental Sağlık, Aile İlişkisi Geliştirme ve Pozitif Duygu alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Derse Katılım, Kütüphane ve Kaynak Erişimi alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $F_{(3, 505)} = 7.510, p < .001$ ). Post-hoc analiz sonuçları bu farklılığın 1. sınıf ile 2. sınıf ve 2. sınıf ile 3. sınıf arasında olduğunu göstermiştir. Öğretim Üyeleriyle İletişim alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Son olarak, Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere

Katılım alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $F_{(3, 505)}=5.747, p<.01$ ). Bu farklılığın 1. sınıf ile 2. sınıf ve 1. sınıf ile 4. sınıf arasında olduğu görülmüştür. Anlamlı farklılık bulunan boyutlarda etki büyüklüğü Yaşam Doyumu için 0.020 (küçük), Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi için 0.043 (orta) ve Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım için 0.033 (küçük) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.6: Spor branşının olup olmaması değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının t-Testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p																																																																				
Yaşam Doyumu	Evet	378	4.219	.652	507	.823	.411																																																																				
	Hayır	131	4.164	.671				Fiziksel ve Mental Sağlık	Evet	378	4.015	.687	507	1.055	.292	Hayır	131	3.943	.621	Aile İlişkisi Geliştirme	Evet	378	3.840	.870	507	1.186	.236	Hayır	131	3.735	.882	Pozitif Duygu	Evet	378	4.269	.681	507	1.955	.051	Hayır	131	4.132	.729	Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	Evet	378	3.386	.673	507	1.793	.074	Hayır	131	3.266	.618	Öğretim Üyeleriyle İletişim	Evet	378	3.421	.891	507	2.202	<b>.028*</b>	Hayır	131	3.222	.893	Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Evet	378	3.275	.880	507	.631	.528
Fiziksel ve Mental Sağlık	Evet	378	4.015	.687	507	1.055	.292																																																																				
	Hayır	131	3.943	.621				Aile İlişkisi Geliştirme	Evet	378	3.840	.870	507	1.186	.236	Hayır	131	3.735	.882	Pozitif Duygu	Evet	378	4.269	.681	507	1.955	.051	Hayır	131	4.132	.729	Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	Evet	378	3.386	.673	507	1.793	.074	Hayır	131	3.266	.618	Öğretim Üyeleriyle İletişim	Evet	378	3.421	.891	507	2.202	<b>.028*</b>	Hayır	131	3.222	.893	Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Evet	378	3.275	.880	507	.631	.528	Hayır	131	3.219	.841								
Aile İlişkisi Geliştirme	Evet	378	3.840	.870	507	1.186	.236																																																																				
	Hayır	131	3.735	.882				Pozitif Duygu	Evet	378	4.269	.681	507	1.955	.051	Hayır	131	4.132	.729	Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	Evet	378	3.386	.673	507	1.793	.074	Hayır	131	3.266	.618	Öğretim Üyeleriyle İletişim	Evet	378	3.421	.891	507	2.202	<b>.028*</b>	Hayır	131	3.222	.893	Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Evet	378	3.275	.880	507	.631	.528	Hayır	131	3.219	.841																				
Pozitif Duygu	Evet	378	4.269	.681	507	1.955	.051																																																																				
	Hayır	131	4.132	.729				Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	Evet	378	3.386	.673	507	1.793	.074	Hayır	131	3.266	.618	Öğretim Üyeleriyle İletişim	Evet	378	3.421	.891	507	2.202	<b>.028*</b>	Hayır	131	3.222	.893	Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Evet	378	3.275	.880	507	.631	.528	Hayır	131	3.219	.841																																
Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	Evet	378	3.386	.673	507	1.793	.074																																																																				
	Hayır	131	3.266	.618				Öğretim Üyeleriyle İletişim	Evet	378	3.421	.891	507	2.202	<b>.028*</b>	Hayır	131	3.222	.893	Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Evet	378	3.275	.880	507	.631	.528	Hayır	131	3.219	.841																																												
Öğretim Üyeleriyle İletişim	Evet	378	3.421	.891	507	2.202	<b>.028*</b>																																																																				
	Hayır	131	3.222	.893				Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Evet	378	3.275	.880	507	.631	.528	Hayır	131	3.219	.841																																																								
Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Evet	378	3.275	.880	507	.631	.528																																																																				
	Hayır	131	3.219	.841																																																																							

\* $p<.05$

Spor branşı olup olmamasına göre RSİÖÖ ve AAÖ ölçekleri alt boyutları arasındaki farklılıklar bağımsız örneklem t-Testi ile incelenmiştir (Tablo 4.6). Analiz sonuçlarına göre, Öğretim Üyeleriyle İletişim alt boyutunda spor branşı olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t_{(507)}=.823, p<.05$ ). Buna göre, Öğretim Üyeleriyle İletişim alt boyutunda spor branşı olan öğrencilerin ( $\bar{X}=3.421$ ) ortalama puanları olmayanlara ( $\bar{X}=3.222$ ) göre daha yüksektir. Diğer boyutlar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.7: Spor yılı değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının korelasyon testi sonuçları

Alt Boyutlar	<i>r</i>	<i>p</i>
<b>RSİÖÖ</b>		
Yaşam Doyumu	.075	.092
Fiziksel ve Mental Sağlık	.108	<b>.015*</b>
Aile İlişkisi Geliştirme	.082	.066
Pozitif Duygu	.083	.060
<b>AAÖ</b>		
Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi	.041	.355
Öğretim Üyeleriyle İletişim	.082	.064
Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	-.069	.119

\**p*<.05

Tablo 4.7’de spor yılı ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının korelasyon sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre; spor yılı ile RSİÖÖ Fiziksel ve Mental Sağlık alt boyutu arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, spor yılı arttıkça Fiziksel ve mental sağlık ( $r=.075$ ,  $p<.05$ ) düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Tablo 4.8: Günlük serbest zaman süresi değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının korelasyon testi sonuçları

Alt Boyutlar	<i>r</i>	<i>p</i>
<b>RSİÖÖ</b>		
Yaşam Doyumu	.031	.483
Fiziksel ve Mental Sağlık	.012	.793
Aile İlişkisi Geliştirme	.052	.244
Pozitif Duygu	.003	.953
<b>AAÖ</b>		
Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi	-.023	.611
Öğretim Üyeleriyle İletişim	.011	.799
Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	.023	.603

Tablo 4.8’de günlük serbest zaman süresi değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının korelasyon sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre, serbest zaman ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.9: Serbest zaman yeterliliği değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Değişkenler	$\bar{X}$	S	F	p	Anlamlı Fark
Yaşam Doyumu	Yeterli	4.241	.647	.972	.379	-
	Kararsızım	4.154	.650			
	Yeterli değil	4.168	.689			
Fiziksel ve Mental Sağlık	Yeterli	4.028	.703	.725	.485	-
	Kararsızım	3.947	.666			
	Yeterli değil	3.970	.581			
Aile İlişkisi Geliştirme	Yeterli	3.864	.880	1.234	.292	-
	Kararsızım	3.719	.837			
	Yeterli değil	3.792	.870			
Pozitif Duygu	Yeterli	4.255	.691	.339	.712	-
	Kararsızım	4.194	.698			
	Yeterli değil	4.228	.710			
Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi	Yeterli	3.384	.639	1.895	.151	-
	Kararsızım	3.383	.684			
	Yeterli değil	3.241	.686			
Öğretim Üyeleriyle İletişim	Yeterli	3.382	.890	.334	.716	-
	Kararsızım	3.395	.849			
	Yeterli değil	3.306	.941			
Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Yeterli	3.290	.895	3.814	.023	-
	Kararsızım	3.358	.817			
	Yeterli değil	3.056	.836			

Tablo 4.9’da katılımcıların serbest zaman yeterliliği değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ ölçekleri alt boyutları arasındaki anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutları öğrencilerin serbest zaman yeterliliği algısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.10: Haftalık rekreatif etkinliğe katılma değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının korelasyon testi sonuçları

Alt Boyutlar	r	p
<b>RSİÖÖ</b>		
Yaşam Doyumu	.139	<b>.002**</b>
Fiziksel ve Mental Sağlık	.135	<b>.002**</b>
Aile İlişkisi Geliştirme	.095	<b>.032*</b>
Pozitif Duygu	.103	<b>.020*</b>
<b>AAÖ</b>		
Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi	.101	<b>.022*</b>
Öğretim Üyeleriyle İletişim	.081	.068
Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	.081	.067

\*\*p<.01, \*p<.05

Tablo 4.10'da haftalık rekreatif etkinliğe katılma değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının korelasyon sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre; rekreatif etkinliğe katılma değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Haftalık rekreatif etkinliğe katılım arttıkça yaşam doyumu ( $r=.139, p<.01$ ), fiziksel ve mental sağlık ( $r=.135, p<.01$ ), aile ilişkisi geliştirme ( $r=.095, p<.05$ ) ve pozitif duygu ( $r=.103, p<.05$ ) düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Benzer şekilde, AAÖ alt boyutlarından Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi boyutuyla da pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.101, p<.05$ ) tespit edilmiştir. Ancak Öğretim Üyeleriyle İletişim ( $r=.081, p=.068$ ) ve Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım ( $r=.081, p=.067$ ) boyutları için anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.11: Aile gelir değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının korelasyon testi sonuçları

Alt Boyutlar	<i>r</i>	<i>p</i>
<b>RSİÖÖ</b>		
Yaşam Doyumu	-.008	.855
Fiziksel ve Mental Sağlık	.053	.236
Aile İlişkisi Geliştirme	.020	.660
Pozitif Duygu	.012	.787
<b>AAÖ</b>		
Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi	-.010	.831
Öğretim Üyeleriyle İletişim	.049	.265
Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	-.011	.796

Tablo 4.11'de aile gelir değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının korelasyon sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre; RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.12: Aile gelir hissiyatı değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Değişkenler	$\bar{X}$	S	F	p	Anlamlı Fark
Yaşam Doyumu	Kötü	4.188	.536	.364	.695	-
	Orta	4.193	.649			
	İyi	4.252	.766			
Fiziksel ve Mental Sağlık	Kötü	3.946	.526	1.425	.242	-
	Orta	3.978	.649			
	İyi	4.089	.824			
Aile İlişkisi Geliştirme	Kötü	3.699	.817	1.294	.275	-
	Orta	3.819	.831			
	İyi	3.896	1.022			
Pozitif Duygu	Kötü	4.265	.566	1.539	.216	-
	Orta	4.193	.676			
	İyi	4.324	.833			
Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	Kötü	3.278	.665	2.455	.087	-
	Orta	3.337	.658			
	İyi	3.472	.658			
Öğretim Üyeleriyle İletişim	Kötü	3.379	.857	2.364	.095	-
	Orta	3.312	.907			
	İyi	3.528	.879			
Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Kötü	3.239	.830	1.662	.191	-
	Orta	3.220	.850			
	İyi	3.395	.949			

Tablo 4.12’de katılımcıların aile gelir hissiyatı değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutları arasındaki anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutları öğrencilerin aile gelir hissiyatı algısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.13: Akademik yönde ilerleme değişkeni ile RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının t-Testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Yaşam Doyumu	Evet	264	4.228	0.665	505.815	.836	.404
	Hayır	245	4.180	0.648			
Fiziksel ve Mental Sağlık	Evet	264	4.043	0.704	507	1.627	.104
	Hayır	245	3.946	0.632			
Aile İlişkisi Geliştirme	Evet	264	3.881	0.862	507	1.826	.068
	Hayır	245	3.740	0.881			
Pozitif Duygu	Evet	264	4.254	0.694	507	.651	.515
	Hayır	245	4.214	0.698			
Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	Evet	264	3.546	0.593	507	7.084	.000***
	Hayır	245	3.150	0.670			
Öğretim Üyeleriyle İletişim	Evet	264	3.555	0.855	499.659	4.955	.000***
	Hayır	245	3.170	0.895			
Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	Evet	264	3.424	0.844	507	4.471	.000***
	Hayır	245	3.085	0.864			

\*\*\* $p<0.001$

Tablo 4.13'te akademik yönde ilerleme değişkenine göre RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutları arasındaki farklılıklar bağımsız örneklem t-Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, akademik yönde ilerlemeyi düşünme değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. AAÖ tüm alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi alt boyutunda akademik yönde ilerlemeyi düşünen katılımcılar ile düşünmeyenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t_{(507)}=7.084$ ,  $p<.001$ ). Buna göre, akademik yönde ilerleme göstermeyi düşünen katılımcıların ( $\bar{X}=3.546$ ) ortalama puanları ilerleme göstermeyi düşünmeyenlere ( $\bar{X}=3.150$ ) göre daha yüksektir. Benzer şekilde, Öğretim Üyeleriyle İletişim alt boyutunda da akademik ilerleme göstermeyi düşünen ile düşünmeyen katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $t_{(499.659)}=4.955$ ,  $p<.001$ ). Akademik ilerleme göstermeyi düşünen katılımcıların ortalama puanları ( $\bar{X}=3.555$ ), düşünmeyenlerin ortalamasına ( $\bar{X}=3.170$ ) kıyasla daha yüksektir. Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım alt boyutunda da akademik ilerleme göstermeyi düşünenlerin lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $t_{(507)}=4.471$ ,  $p<.001$ ). Akademik yönde ilerleme göstermeyi düşünen katılımcıların ( $\bar{X}=3.424$ ) ortalama puanları, düşünmeyen katılımcıların ( $\bar{X}=3.085$ ) puanlarına göre daha yüksektir. Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi alt boyutunda hesaplanan etki büyüklüğü 0.63 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Öğretim Üyeleriyle İletişim alt boyutunda hesaplanan etki büyüklüğü 0.44 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım alt boyutunda hesaplanan etki büyüklüğü 0.40 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.14: RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutlarının korelasyon testi sonuçları

<b>Alt Boyutlar</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
1= Yaşam Doyumu	<i>r</i>	(.790)						
	<i>p</i>							
2= Fiziksel ve Mental Sağlık	<i>r</i>	.681	(.805)					
	<i>p</i>	.000***						
3= Aile İlişkisi Geliştirme	<i>r</i>	.444	.422	(.909)				
	<i>p</i>	.000***	.000***					
4= Pozitif Duygu	<i>r</i>	.732	.609	.509	(.815)			
	<i>p</i>	.000***	.000***	.000***				
5= Derse Katılım. Kütüphane. Kaynak Erişimi	<i>r</i>	.285	.322	.241	.284	(.798)		
	<i>p</i>	.000***	.000***	.000***	.000***			
6= Öğretim Üyeleriyle İletişim	<i>r</i>	.205	.229	.243	.264	.584	(.899)	
	<i>p</i>	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***		
7= Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım	<i>r</i>	.155	.154	.233	.161	.533	.634	(.875)
	<i>p</i>	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***	.000***	

\*\*\* $p < .001$ , Parantez içi değerler Cronbach's Alpha değerleridir.

Tablo 4.14'te RSİÖÖ ve AAÖ alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, tüm alt boyutların birbirleriyle düşük ve orta düzeyde pozitif yönde ilişki gösterdiği görülmektedir (Can, 2020). Buna göre, rekreasyonel spor iyi oluş arttıkça, akademik aidiyet de artmaktadır. Cronbach's Alpha değerleri incelendiğinde, tüm alt boyutların iç tutarlılığının ( $>.70$ ) güvenilir olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2021).

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve akademik aidiyeti arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmada katılımcıların yaş değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutlarının arasında korelasyon testi sonuçlarına göre pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Tablo 4.2). Yaş arttıkça yaşam doyumu, fiziksel ve mental sağlık, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Bu bulgular, yaşın artmasıyla birlikte bireylerin yaşam doyumlarının, fiziksel ve zihinsel sağlıklarının, aile ilişkilerini geliştirme eğilimlerinin ve pozitif duygularının artış gösterdiğini ortaya koymaktadır (Can, 2020). Literatür incelendiğinde, elde edilen bulguların araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmektedir. Gönener vd. (2017) tarafından yapılan araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin iyi oluş puan ortalamalarıyla yaş değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Ancak paralel bulguların yanı sıra literatürde aksi yönde bulgulara da rastlanmıştır. Gümüşay vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkenine göre RSİÖÖ’de istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Benzer şekilde Çerit (2023) ve Akdoğan (2024) yaptıkları çalışmalarda yaş değişkenine göre RSİÖÖ’de istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir. Ayrıca Kırtepe ve Çetinkaya (2024) üniversite öğrencileri üzerinde çalışmış olup RSİÖÖ toplam puan ortalamasında gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Yaş değişkeni ile RSİÖÖ arasındaki ilişki farklılıklarının temelinde, bireylerin spora katılım motivasyonlarının yaşa bağlı olarak değişmesi düşünülebilir. Genç yaş gruplarında spor, daha çok sosyal etkileşim ve eğlence odaklı bir etkinlikken, ilerleyen yaşlarda sağlık koruma, stres yönetimi ve yaşam doyumunu artırma gibi hedefler öne çıkabilir. Bu farklı motivasyonlar, yaş ilerledikçe bireylerin yaşam deneyimlerinin artması ve fiziksel aktivitelere karşı daha bilinçli bir yaklaşım sergilemeleriyle şekilleneceği düşünülmektedir.

Benzer şekilde, yaş değişkeni ile AAÖ alt boyutları arasında korelasyon testi sonuçlarına göre bazı anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Tablo 4.2). Yaş arttıkça, derse katılım, kütüphane ve kaynak erişimi ve öğretim üyeleriyle iletişim düzeylerinin de düşük düzeyde arttığı görülmektedir. Ancak, bilimsel ve kültürel etkinliklere katılım ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, yaşın artmasıyla birlikte bireylerin akademik bağlanma

düzeylerinde belirli boyutlarda artış olabileceğini göstermektedir. Araştırma sonucuyla benzer olarak Akman Özdemir (2024) yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile ilgili anlamlı ilişkiler bulmuştur. Küçüker (2022) yaptığı çalışmada yine benzer şekilde akademik motivasyon ve aitik durumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaş arttıkça öğrencilerin derse katılım, kaynak kullanımı ve öğretim üyeleriyle iletişim düzeylerinin artması, olgunlaşmanın getirdiği akademik farkındalık ve sorumluluk artışıyla açıklanabilir. Ancak bilimsel ve kültürel etkinliklere katılımın yaşla anlamlı bir ilişki göstermemesi, bu tür faaliyetlerin bireylerin kişisel ilgi ve tercihlerine daha fazla bağlı olabileceğini göstermektedir.

Araştırmada, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre RSİÖÖ puanlarının t-Testi sonuçlarına göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 4.3). Analiz sonuçlarına göre, Yaşam Doyumu alt boyutunda kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde, “Fiziksel ve Mental Sağlık”, “Aile İlişkisi Geliştirme” ve “Pozitif Duygu” alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, elde edilen bulguların araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmektedir. Gümüşay vd. (2023) ve Çerit (2023) yaptıkları çalışmalarda RSİÖÖ ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde Kırtape ve Çetinkaya (2024) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine uyguladıkları RSİÖÖ ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Benzer şekilde cinsiyet değişkeni ile RSİÖÖ puanında anlamlı fark bulunmayan çalışmalar mevcuttur (Çam, 2024; Akdoğan, 2024; Yazıcı, 2024). Ancak İrhan (2023) çalışmasında cinsiyet değişkeni ile iyi oluş düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur. Bu farkın kadın katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir. Ünaldı (2023) çalışmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. “Pozitif Duygu” ve “Fiziksel Mental Sağlık” alt boyutlarında kadın katılımcılar lehine, yaşam doyumunu ve aile ilişkisi geliştirme alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine ortalamaların daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmada cinsiyet değişkeni ile RSİÖÖ puanı arasında anlamlı bir fark bulunmaması, rekreasyonel sporun iyi oluş üzerindeki etkisinin cinsiyetten bağımsız olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, rekreasyonel spor aktivitelerinin genel olarak üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu, fiziksel ve mental sağlık, aile ilişkileri ve pozitif duygu düzeylerine benzer katkılar sağladığını göstermektedir.

Akademik Aidiyet Ölçeği alt boyutları ve cinsiyet değişkeni arasındaki t-Testi sonuçlarına göre, “Öğretim Üyeleriyle İletişim” ve “Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım” alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak, “Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi” alt boyutunda kadın ve erkek öğrenciler arasında orta düzeyde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.3). Bu bulgu, kadınların erkeklere göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğunu göstermektedir. Diğer alt boyutlar açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı söylenebilir. Araştırma ile benzer sonuca ulaşan Kızılkaya (2021) yaptığı çalışmada boyut bakımından grup ortalamaları incelendiğinde kadın üniversite öğrencilerinin “Derse Katılım, Kütüphane ve Kaynak Erişimi” boyutundaki akademik aidiyet düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Vural (2024) yaptığı çalışmada akademik aidiyet düzeyinin alt boyutları incelendiğinde cinsiyete göre “Öğretim Üyeleriyle İletişim” alt boyutu ve “Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım” alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak “Derse Katılım, Kütüphane ve Kaynak Erişimi” alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, çalışmadaki kadın öğrencilerin derse katılım, kütüphane ve kaynak erişimine yönelik algılarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Esen ve Aktaş (2022) tarafından öğretmen adayları üzerine yapılan bir çalışmada kadın öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylarına göre kendilerini okula daha ait hissettikleri tespit edilmiştir. Araştırma ile farklı sonuca ulaşan Kılıç ve Öksüz (2020) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin genel aidiyet puanları kız ve erkek öğrenciler arasında farklılık göstermemektedir. Kadın öğrencilerin “Derse Katılım, Kütüphane ve Kaynak Erişimi” alt boyutlarında erkek öğrencilerden daha yüksek akademik aidiyet düzeylerine sahip olduğu, bu alanlarda kadınların daha fazla etkileşimde bulduklarını ve akademik başarıya yönelik daha yüksek motivasyona sahip olduklarını göstermektedir. Ancak, “Öğretim Üyeleriyle İletişim” ve “Bilimsel-Kültürel Etkinliklere Katılım” alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmaması sonucuna göre kadınların akademik katılımında daha güçlü bir eğilim gösterdiğini, ancak bazı akademik alanlarda cinsiyet değişkenine göre farkın daha az belirgin olduğunu ortaya koymaktadır.

Bölüm değişkeni ile RSİÖÖ ve alt boyutları arasında yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre hiçbir alt boyut arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 4.4). Literatürde, bölüm değişkeni ile RSİÖÖ arasındaki anlamlı farklılık düzeyini test eden çalışmaya rastlanmamıştır. Bakar (2023) tarafından yapılan çalışmanın da benzer sonuçlar göstermesi,

bölümün, üniversite öğrencilerinin genel iyi oluşunu belirlemede etkili bir faktör olmadığını desteklemektedir. Bu bulgu, bölüm farklılıklarının öğrencilerin rekreasyonel sporla ilgili algılarında veya yaşantılarında etkili olmadığına işaret etmektedir. Bu yüzden, üniversite öğrencilerinin bölüm seçiminin, rekreasyonel sporun iyi oluş üzerindeki etkilerini büyük ölçüde şekillendirmediği düşünülmektedir.

Benzer şekilde bölüm değişkeni ile AAÖ alt boyutları arasında yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre hiçbir alt boyut arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 4.4). Bölüm değişkeni ile AAÖ alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmaması, öğrencilerin akademik aidiyet düzeylerinin, hangi bölümde eğitim aldıklarına bağlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Bu durum öğrencilerin bölüm seçimlerinin, akademik aidiyet hissiyatlarını önemli ölçüde etkilemediği anlamına gelebilir. Küçüker (2022) tarafından yapılan araştırmanın benzer şekilde, bölüm değişkeninin akademik motivasyon üzerindeki etkisini bulmamış olması, bu sonuçla paralellik gösterir. Ancak, Vural (2024) çalışmasında bölüm değişkeni ile AAÖ arasında anlamlı farklılıklar bulunması, farklı fakültelerdeki öğrencilerin akademik aidiyet düzeylerinin bölüm bazında çeşitlilik göstereceği söylenebilir. Bu farklılıklar, üniversite öğrencilerinin bölümünün eğitim düzeyi, kültürel yapısı ve akademik farkındalık gibi faktörlerden etkilenebilir olduğunu göstermektedir.

Araştırmada katılımcıların sınıf değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutları arasındaki anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre; “Yaşam Doyumu” alt boyutunda öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 4.5). Analiz sonuçlarına göre bu farklılığın 1. sınıf ile 2. sınıf arasında olduğu tespit edilmiştir. “Fiziksel ve Mental Sağlık”, “Aile İlişkisi Geliştirme ve Pozitif Duygu” alt boyutlarında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırma sonucuyla benzer olarak Ünaldı (2023) üniversite öğrencilerine uyguladığı çalışmasında sınıf değişkeni ile RSİÖÖ tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Aynı zamanda Özden (2014) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin sınıf değişkeni ile iyi oluş puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sonucuyla farklı olarak İrhan (2023) çalışmasında sınıf değişkeni ile iyi oluş düzeyi bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Benzer şekilde Gönener vd. (2017) çalışmasında da mental iyi olma puanları ortalamalarıyla sınıf değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Sınıf düzeyinin yalnızca “Yaşam Doyumu” alt boyutunda anlamlı bir

farklılığa yol açması, 1. sınıf ve 2. sınıf arasındaki farkın, öğrencilerin üniversiteye adaptasyon süreci ve sosyal çevre edinme ile yaşam doyumunun arttığını düşündürebilir. Diğer alt boyutlarda ise sınıf düzeyinin belirgin bir etkisi görülmemektedir. Bu durum, yaşam doyumunun daha fazla sınıf düzeyine bağlı olabileceğini, ancak fiziksel sağlık ve pozitif duygu gibi alanların daha çok bireysel faktörlere bağlı olduğunu göstermektedir.

Araştırmada katılımcıların sınıf değişkeni ile AAÖ alt boyutları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre (Tablo 4.5), “Derse Katılım, Kütüphane ve Kaynak Erişimi” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçları bu farklılığın 1. sınıf ile 2. sınıf ve 2. sınıf ile 3. sınıf arasında olduğunu göstermiştir. “Öğretim Üyeleriyle İletişim” alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Son olarak, “Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım” alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın 1. sınıf ile 2. sınıf ve 1. sınıf ile 4. sınıf arasında olduğu görülmüştür. Anlamlı farklılık bulunan boyutlarda etki büyüklüğü “Yaşam Doyumu” için düşük düzeyde, “Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi” için orta düzeyde ve “Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım” için düşük düzeyde bulunmuştur. Bu durumda, öğrencilerin akademik ortama adaptasyonunun ve katılımlarının artabileceği düşünülmektedir. Vural (2024) tarafından yapılan çalışmada AAÖ alt boyutları olan “Derse Katılım, Kütüphane ve Kaynak Erişimi” alt boyutu ve “Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım” alt boyutlarının puanları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre akademik aidiyetlerinde anlamlı bir farklılık görülmezken; “Öğretim Üyeleriyle İletişim” alt boyutunda üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre akademik aidiyetlerinde anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu sonuçlar çalışmamız ile benzerlik göstermekte ve sınıf düzeyine göre üniversite öğrencilerinin akademik aidiyet düzeyinin de farklılık göstereceği söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların spor branşının olup olmaması değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan t-Testi sonuçları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre spor yapma değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutları arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 4.6). Literatür incelendiğinde çalışmanın aksini bulan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Yavuz ve İlhan (2023) tarafından yapılan çalışmada analizler sonucunda, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında spor yapanların lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Başka bir örnek incelenecek olursa Yılmaz ve Ağgön (2023) tarafından yapılan çalışmada analizler sonucu aktif spor

yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Çakır (2024) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri arasında da spor yapan öğrenciler lehine olmak üzere anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Erdoğan vd. (2022) tarafından spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada, katılımcıların spor branşının olması değişkeni ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki araştırmalar sonucunda çalışmamızın farklı olmasının nedeni, spor yapmanın etkisinin bireysel özellikler, sosyal çevre ve kullanılan ölçüm araçlarına bağlı olarak değişeceği söylenebilir. Spor yapan öğrencilerin “psikolojik ve mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgularına ulaşan çalışmalarda, sporun etkisinin yalnızca fiziksel aktiviteye değil, aynı zamanda kişisel ve çevresel faktörlere de bağlı olduğu görülmektedir. Bu yüzden spor branşlarının üniversite öğrencileri üzerinde birçok fazla etkisinin olduğu gibi fiziksel, zihinsel ve psikolojik gelişimine de katkı sağlayacağı söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların spor branşının olup olmaması değişkeni ile AAÖ alt boyutları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan t-Testi sonuçları incelenmiştir. Öğretim Üyeleriyle İletişim alt boyutunda spor branşı olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 4.6). Bu bulgu, “Öğretim Üyeleriyle İletişim” alt boyutunda spor branşı olan öğrencilerin ortalama puanları olmayanlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak araştırma sonucunda diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır. “Öğretim Üyeleriyle İletişim” alt boyutunda hesaplanan etki büyüklüğü düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Kanat (2023) tarafından yapılan çalışmada spor yapan katılımcıların akademik benlik algıları hiç ilgilenmeyen katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir. Dursun (2024) tarafından yapılan bir çalışmada ise katılımcıların spor yapma durumlarına göre akademik öz yeterlilik ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Araştırma ile farklı sonuca ulaşan Şapolya (2023) çalışmasında üniversite öğrencilerinin spor yapma durumu ile akademik yılmazlık ve akademik başarı düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Spor yapmanın akademik aidiyet üzerindeki etkisi, spor branşının türüne, öğrencilerin kişisel özelliklerine ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Sporun öğretim üyeleriyle iletişim gibi belirli boyutlarda fark yaratırken, diğer boyutlarda aynı etkiyi göstermemesi, bu ilişkinin daha karmaşık olduğunu ve birçok değişkene bağlı olarak şekillendiğini gösteriyor.

Katılımcıların spor yılı değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, spor yılı değişkeni ve RSİÖÖ “Fiziksel ve Mental Sağlık” alt boyutu arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.7). Bu sonuca göre, spor yılı arttıkça fiziksel ve mental sağlık düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Çerit (2023) tarafından yapılan araştırma sonucu katılımcıların spor geçmişine göre RSİÖÖ’de “Fiziksel ve Mental Sağlık”, “Yaşam Doyum” ve “Pozitif Duygu” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir. “Aile İlişkisi Geliştirme” alt boyutu incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular katılımcıların düzenli olarak spor yapmalarının hem mental hem de fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Spor yapma süresinin artmasıyla birlikte katılımcıların genel sağlık durumlarında gözlemlenen iyileşmeler, fiziksel aktivitenin bireyin psikolojik iyi oluşuna ve bedensel sağlığına katkı sağladığı söylenebilir. Bu bilgiler doğrultusunda üniversite öğrencilerinin spor yapma süresi arttıkça, mental ve fiziksel sağlık düzeylerinin de olumlu yönde geliştiği ve bu durum öğrencilerin akademik ve sosyal yaşamlarında daha başarılı olma yolunda destekleyeceği söylenebilir. Araştırmada katılımcıların spor yılı değişkeni ile AAÖ alt boyutlarının korelasyon analizi sonucuna göre, spor yılı değişkeni ve AAÖ alt boyutları arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.7). Çalışma ile benzer sonuca ulaşan Şapolya (2023) çalışmasında katılımcıların spor yılı değişkeni ile akademik yılmazlık ve akademik başarı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu, sporun bireylerin fiziksel ve mental sağlığı üzerinde önemli etkileri olmasına rağmen, akademik aidiyet düzeyiyle doğrudan bir bağlantısının olmayabileceğini göstermektedir. Literatürde yer alan araştırmalar sporun bireyin sosyalleşmesi ve disiplin kazanması gibi faktörlerle akademik yaşama dolaylı katkılar sağlayacağı belirtilse de (Trudeau ve Shepard, 2008; Fox vd., 2010; Singh vd., 2012) mevcut çalışma kapsamında bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu yüzden spor yılı değişkeninin üniversite öğrencilerinde akademik aidiyet düzeyini etkilemediği söylenebilir.

Katılımcıların günlük serbest zaman süresi değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutlarının korelasyon sonuçlarına göre; günlük serbest zaman süresi değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.8). Erdoğmuş vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman süresi değişkeni ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında ilişki bulunmuştur. Bu farkın olası sebepleri, serbest zamanın kullanımıyla ilgili bireysel farklılıklar olabilir. Örneğin, katılımcıların serbest zamanlarını nasıl geçirdikleri, bu zaman

diliminde yaptıkları etkinliklerin kalitesi ve türü, iyi oluş düzeyini etkileyebilir. Ayrıca, serbest zamanın sadece miktarına değil, zamanın nasıl değerlendirildiğine de bağlı olarak psikolojik iyi oluş düzeyinde değişiklikler gözlemlenebilir. Bu yüzden katılımcıların serbest zamanlarını farklı şekilde kullanmış olabileceklerini veya farklı kültürel ve çevresel faktörlerin serbest zamanın etkisini artırmış olabileceğini düşünülebilir. Bu bağlamda, serbest zamanın etkin kullanımının, üniversite öğrencilerinde psikolojik ve fiziksel iyi oluşları üzerinde daha belirgin etkiler yaratması muhtemel olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada katılımcıların günlük serbest zaman süresi değişkeni ile AAÖ alt boyutlarının korelasyon sonuçlarına göre; günlük serbest zaman süresi değişkeni ve AAÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.8). Literatürde günlük serbest zaman süresi değişkeni ile AAÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürde de bu konuda doğrudan bir ilişkiyi araştıran çalışmalara rastlanmaması, serbest zamanın akademik aidiyet üzerinde beklenen etkileri oluşturamayabileceğini düşündürülebilir. Bu durum, serbest zamanın sadece bir süre birikintisi olarak değil, aynı zamanda nasıl değerlendirildiği ve katılımcıların bu zamanı nasıl kullandıklarıyla da bağlantılı olabileceğini gösteriyor olabilir. Yani, serbest zamanın yapısal olarak özgür olması, öğrencilerin akademik aidiyetlerini etkileyecek türden etkinliklere yönlendirilmesini sağlamamış olabilir. Ayrıca, akademik aidiyet daha çok çevresel faktörlere ve üniversiteye olan bağla ilgili deneyimlere dayalı olarak gelişiyor olabilir. Dolayısıyla, serbest zaman süresinin niceliği akademik aidiyete doğrudan etki etmediği söylenebilir.

Katılımcıların günlük serbest zaman süresi yeterliliği değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutlarının ANOVA testi sonuçlarına göre, öğrencilerin serbest zaman süresi yeterliliği algısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Tablo 4.9). Literatürde araştırmaya benzer çalışmalar mevcuttur (Gümüşay vd., 2023; Sağlam, 2024; Yazıcı, 2024; Çam, 2024; Akdoğan, 2024). Benzer çalışmaların yanı sıra yapılan incelemeye göre Bakar (2023) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman süresi yeterliliği değişkenine bağlı olarak, mental iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Literatürde bu bulguyla paralel sonuçlar bulunması, serbest zamanın yeterliliğinin üniversite öğrencilerinin genel iyi oluş düzeylerini etkilemediğini gösterebilir. Bu durum, serbest zamanın niceliksel olarak ne kadar olduğunun değil, nasıl kullanıldığının daha önemli olabileceğini düşündürülebilir. Bununla birlikte, Bakar (2023) tarafından yapılan çalışmada serbest zamanın yeterliliği ile

mental iyi oluş arasında anlamlı bir fark bulunması, bu etkinin daha spesifik psikolojik boyutlarla ilişkili olabileceğini gösteriyor. Araştırmamız ve literatürde yer alan çalışmalar, serbest zaman süresinin bireylerin rekreasyonel spor aktivitelerinden elde ettikleri iyi oluş düzeyi üzerinde doğrudan belirleyici bir etkiye sahip olmayabileceğini göstermektedir. Nitelikli bir rekreasyonel deneyim, yalnızca serbest zaman miktarıyla değil, öğrencilerin bu zamanı nasıl değerlendirdiği, katılım motivasyonları ve kişisel ilgi alanları gibi faktörlerle de şekillenebilir. Bu nedenle, serbest zaman süresinin yeterliliği tek başına rekreasyonel sporun sağladığı iyi oluş hissini artırmada yeterli bir değişken olmayabilir.

Araştırmada katılımcıların günlük serbest zaman süresi yeterliliği değişkeni ile AAÖ alt boyutlarının ANOVA testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 4.9). Literatürde günlük serbest zaman süresi yeterliliği değişkeni ile AAÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürde de benzer araştırmalara rastlanmaması, serbest zamanın yalnızca miktarının değil, kullanım biçiminin daha önemli olabileceğini düşündürülebilir. Öğrencilerin akademik aidiyet düzeyleri, muhtemelen daha çok eğitimsel deneyimler ve dışsal faktörlerle şekilleniyor olabilir.

Katılımcıların haftalık rekreatif etkinliğe katılma değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutlarının korelasyon sonuçlarına göre; haftalık rekreatif etkinliğe katılma değişkeni ve RSİÖÖ alt boyutları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Tablo 4.10). Haftalık rekreatif etkinliğe katılım arttıkça yaşam doyumu, fiziksel ve mental sağlık, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Araştırma ile benzer sonuca ulaşan ve Yıldız (2024) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların haftalık rekreatif etkinliğe katılma değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Yazıcı (2024) tarafından yapılan çalışmada haftalık rekreatif etkinliğe katılma değişkeni ile RSİÖÖ “Yaşam Doyumu”, “Aile İlişkileri Geliştirme” ve “Pozitif Duygu” alt boyutlarında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma ile aynı paralelliği göstermeyip Akdoğan (2024) tarafından yapılan çalışmada ise haftalık rekreatif etkinliğe katılma değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Düzenli olarak rekreasyonel etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin, fiziksel, sosyal ve mental iyi oluş düzeylerinde olumlu gelişmeler yaşayabileceğini göstermektedir. Rekreasyonel spor etkinlikleri, bireylere fiziksel aktivite yoluyla stres yönetimi, sosyal bağların güçlenmesi ve genel yaşam memnuniyetinin artması gibi faydalar sağlayarak iyi oluşlarını destekleyebilir.

Bu yüzden rekreasyonel sporun üniversite öğrencilerinin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerindeki olumlu etkileri bulunduğu ve spor iyi oluş düzeyine geliştireceği söylenebilir.

Katılımcıların haftalık rekreatif etkinliğe katılma değişkeni ile AAÖ alt boyutlarının korelasyon sonuçlarına göre; haftalık rekreatif etkinliğe katılma değişkeni ve AAÖ alt boyutları arasından “Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi” alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 4.10). Bu sonuca göre, rekreatif etkinliklerin öğrencilerin akademik bağlanma ve kaynaklardan yararlanma davranışlarını artırabileceğini gösteriyor olabilir. Ancak “Öğretim Üyeleriyle İletişim” ve “Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım” alt boyutları için anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu sonuca göre ise rekreatif etkinliklerin bu alanlarda öğrencilerin akademik deneyimlerine doğrudan etki etmiyor olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak rekreatif etkinliklerin daha çok öğrencilerin temel akademik alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu, ancak öğretim üyeleriyle etkileşim gibi daha sosyal ya da kültürel bağlamlarda etkisinin sınırlı olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların aile gelir değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutlarının korelasyon sonuçlarına göre; aile gelir değişkeni ve RSİÖÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.11). Literatür incelendiğinde araştırmamız sonucuyla ilgili paralellik gösteren çalışmalar bulunmuştur. Kırtape ve Çetinkaya (2024) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerine yapılan çalışmada aile gelir değişkeni ve RSİÖÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Kızılkaya, 2021; Akdoğan, 2024). Bu sonuçlar, gelir düzeyinin belirli bir eşik noktası sonrası öğrencilerin yaşam kalitesini veya iyi oluş düzeylerini etkileyebilecek başka faktörlerin olduğunu gösterebilir. Örneğin, öğrencilerin çevresel etmenler, akademik başarıları, sosyal destek ağları gibi faktörler, aile gelirinden daha fazla belirleyici olabilir. Sonuçların yanı sıra anlamlı ilişkiler bulan çalışmalar da mevcuttur. Çerit (2023) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların aylık gelir değişkeni ile RSİÖÖ “Aile İlişkisi Geliştirme” ve “Pozitif Duygu” alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Gümüşay vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların aylık gelir değişkeni ile RSİÖÖ “Fiziksel ve Mental Sağlık” alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, aile gelirinin genel olarak üniversite öğrencilerinin iyilik halleri üzerindeki etkisi, sadece gelir düzeyine bağlı olmayabilir. Bunun yerine, öğrencilerin bireysel deneyimleri, psikolojik

dayanıklılıkları ve sosyal destek yapıları gibi başka faktörlerin de önemli bir rol oynayabileceği söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların aile gelir değişkeni ile AAÖ alt boyutlarının korelasyon sonuçlarına göre; aile gelir değişkeni ve AAÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4.11). Literatüre incelendiğinde araştırmamız sonucuyla ilgili paralellik gösteren çalışmalar bulunmuştur (Kılıç ve Öksüz, 2020; Esen ve Aktağ, 2022; Dursun, 2024). Öğrencilerin akademik aidiyet düzeyini etkileyen faktörler, sadece ekonomik durumlarıyla sınırlı kalmayabilir. Örneğin, öğrencilerin sosyal destek sistemleri, akademik başarıları, üniversiteye yönelik tutumları ve bireysel motivasyonları, akademik aidiyetleri üzerinde daha güçlü etkiler yaratabilir. Bu durumda ise aile gelirinin üniversite öğrencilerinin akademik aidiyeti üzerindeki etkisinin, diğer sosyal ve psikolojik faktörlerle birlikte ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

Çalışmada tespit edilen diğer bir bulguda ise, katılımcıların aile gelir hissiyatı değişkeni ile RSİÖÖ alt boyutlarının ANOVA testi sonuçlarına göre; aile gelir hissiyatı değişkeni ve RSİÖÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Tablo 4.12). Araştırmaya benzer şekilde Topuz (2013) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların aile gelir hissiyatı değişkeni ile öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bakar (2023) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların aile gelir hissiyatı ile mental iyi oluş düzeyi arasında düşük ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, aile gelir hissiyatının bazı öğrenciler üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini, dolayısıyla hissiyatın genel olarak iyi oluş üzerinde doğrudan belirleyici bir faktör olmayabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, farklı sonuçlar elde edilmesi, gelir hissiyatının psikolojik algılar ve kişisel faktörlerle daha fazla etkileşimde bulunabileceğini göstermektedir.

Araştırmada katılımcıların aile gelir hissiyatı değişkeni ile AAÖ alt boyutlarının ANOVA testi sonuçlarına göre; aile gelir hissiyatı değişkeni ve AAÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Tablo 4.12). Benzer şekilde Kılıç ve Öksüz (2020) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada, öğrencilerin aile gelir hissiyatı değişkeni ile genel aidiyet düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır. Aile gelir hissiyatı ile AAÖ alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmaması, aile gelir hissiyatının öğrencilerin akademik aidiyetleri üzerinde belirgin bir

etkisi olmadığını gösterebilir. Bu durum, öğrencilerin akademik aidiyetlerinin sadece maddi durumları ile değil, daha çok sosyal çevre, akademik deneyimler ve kişisel motivasyon gibi diğer faktörlerle şekillendiğini düşündürebilir. Aile gelir hissiyatı, öğrencilerin duygusal olarak kendilerini nasıl konumlandıklarıyla ilgili bir algıyı ifade etse de akademik aidiyet gibi daha spesifik ve sosyal bağlamda şekillenen bir kavramla doğrudan ilişkili olmayabilir. Bu bilgiler doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin akademik aidiyet düzeyini etkileyen faktörlerin yalnızca maddi unsurlarla sınırlı olmadığı, aksine daha çok bireysel ve sosyal boyutlarla ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların akademik yönde ilerlemeyi düşünme değişkenine ile RSİÖÖ alt boyutlarının t-Testi sonuçlarına göre, akademik yönde ilerlemeyi düşünme değişkeni ile RSİÖÖ ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 4.13). Bu durum, üniversite öğrencilerinin akademik hedefler ve kariyer planının, psikolojik ve sosyal iyi oluşunu doğrudan etkilemediğini, kişisel gelişimlerinin daha çok günlük yaşam deneyimlerine ve sosyal çevrelerine bağlı olduğunu gösterebilir.

Katılımcıların akademik yönde ilerlemeyi düşünme değişkeni ile AAÖ alt boyutlarının t-Testi sonuçlarına göre, akademik yönde ilerlemeyi düşünme değişkeni ve AAÖ tüm alt boyutları arasında anlamlı farklılık vardır (Tablo 4.13). “Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi” alt boyutunda akademik yönde ilerlemeyi düşünen katılımcılar ile düşünmeyenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, akademik yönde ilerleme göstermeyi düşünen katılımcıların ortalama puanları ilerleme göstermeyi düşünmeyenlere göre daha yüksektir. Benzer şekilde, “Öğretim Üyeleriyle İletişim” alt boyutunda da akademik ilerleme göstermeyi düşünen ile düşünmeyen katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Akademik ilerleme göstermeyi düşünen katılımcıların ortalama puanları, düşünmeyenlerin ortalamasına kıyasla daha yüksektir. “Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım” alt boyutunda da akademik ilerleme göstermeyi düşünenlerin lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Akademik yönde ilerleme göstermeyi düşünen katılımcıların ortalama puanları, düşünmeyen katılımcıların puanlarına göre daha yüksektir. “Derse Katılım, Kütüphane, Kaynak Erişimi” alt boyutunda hesaplanan etki büyüklüğüne göre orta düzeyde olduğunu göstermektedir. “Öğretim Üyeleriyle İletişim” alt boyutunda hesaplanan etki büyüklüğüne göre orta düzeyde olduğunu göstermektedir. “Bilimsel ve Kültürel Etkinliklere Katılım” alt boyutunda hesaplanan etki büyüklüğüne göre ise orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, akademik ilerlemeyi düşünmenin öğrencilerin içsel

güdülenmelerini arttırabileceğini ve onların akademik başarıya ulaşmak için daha aktif ve motive olabileceklerini göstermektedir. Bu bağlamda, Freeman vd. (2007) ve Suhlmann vd. (2018) gibi çalışmalarda da vurgulanan, akademik aidiyet ile içsel güdülenme arasındaki pozitif ilişki, bu bulgularla örtüşmektedir. Üniversite öğrencilerin akademik yönde ilerlemeyi düşünmeleri, sadece akademik katılım düzeylerini değil, aynı zamanda bilimsel ve kültürel etkinliklere katılım gibi daha geniş bir akademik bağlılık ve etkileşimi de teşvik edebilir. Bu durum, öğrencilerin gelecekteki akademik hedeflerine ulaşma konusunda daha istekli ve kararlı olduklarını, bu durumda ise daha yüksek akademik performansa yol açabileceğini düşündürmektedir.

Katılımcıların RSİÖÖ ile AAÖ alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçlarına göre, RSİÖÖ ve AAÖ tüm alt boyutların birbirleriyle düşük ve orta düzeyde pozitif yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur (Tablo 4.14). Buna göre, rekreasyonel spor iyi oluş arttıkça, akademik aidiyet de artmaktadır. Literatürde araştırmayı destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Forrester (2015) tarafından yapılan çalışma, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımının fiziksel ve zihinsel sağlık, sosyal bağlantılar ve üniversiteye aidiyet üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur. Rekreasyonel sporların öğrencilerin yaşam kalitesini artırdığı ve akademik bağlılıklarını güçlendirdiği saptanmıştır. Bu bulgular, üniversitelerin rekreasyonel spor programlarına daha fazla önem vererek öğrencilerin akademik ve sosyal başarılarını destekleyebileceğini göstermektedir.

Elde edilen bulgular, rekreasyonel spor faaliyetlerine katılımın öğrencilerin iyi oluş düzeylerini arttırabileceğini ve bu durumun akademik aidiyet duygularını pekiştirebileceğini göstermektedir. Rekreasyonel sporların, öğrenciler için fiziksel ve zihinsel rahatlama sağlayabileceği gibi, sosyal bir bağlanma ortamı oluşturabileceği de düşünülmektedir. Bu tür etkinlikler, öğrencilerin üniversite topluluğunda kendilerini daha değerli ve kabul edilmiş hissetmelerine olanak tanıyabilir ve aidiyet duygularını olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca, akademik aidiyetin artmasıyla birlikte öğrencilerin üniversite ortamına bağlılıklarının güçlenebileceği ve bu durumun akademik motivasyon ve sürekliliği destekleyebileceği ifade edilebilir. Bu bilgiler doğrultusunda rekreasyonel spor etkinliklerine katılımın bireylerin fiziksel ve mental iyi oluşlarını desteklemesinin yanı sıra, akademik çevrelerine duydukları aidiyet hissini de olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Rekreasyonel spor, bireylerin üniversite ortamına sosyal olarak entegre olmalarına, akademik yaşam içinde daha aktif ve bağlı hissetmelerine katkı sağlayabilir. Bu yüzden sporun sadece bireysel sağlık ve

mutluluk üzerinde değil, aynı zamanda akademik süreçlerle bütünleşme üzerinde de etkili bir faktör olabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri ile akademik aidiyetleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durum, öğrencilerin rekreasyonel spor etkinliklerine katılımının, akademik ortama uyum sağlamalarına ve kuruma yönelik aidiyet hislerinin güçlenmesine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, üniversitelerde rekreasyonel spor faaliyetlerinin teşvik edilmesi, öğrencilerin hem bireysel iyi oluşlarını hem de akademik bağlılıklarını destekleyebilecek önemli bir strateji olarak değerlendirilebilir.

## 6. ÖNERİLER

Rekreasyonel spor faaliyetlerinin, öğrencilerin hem bireysel hem de sosyal gelişimlerine katkı sağladığı ve bu durumun akademik ortama olan bağlılıklarını güçlendirdiği düşünüldüğünde, aşağıdaki adımlar atılabilir:

- Spor Programlarının Desteklenmesi ve Çeşitlendirilmesi: Üniversitelerde, öğrencilerin farklı ilgi alanlarına hitap edecek spor etkinlikleri planlanabilir. Grup sporları, bireysel sporlar ve rekreatif aktiviteler aracılığıyla, öğrencilerin hem fiziksel hem de psikolojik iyi oluşları desteklenebilir.
- Spor ve Akademik Yaşamın Entegrasyonu: Spor faaliyetlerinin, öğrencilerin akademik yaşamlarına paralel bir şekilde düzenlenmesi sağlanabilir. Ders programlarına uygun zaman dilimlerinde düzenlenecek etkinliklerle öğrencilerin daha fazla katılım göstermesi teşvik edilebilir.
- Sosyal Etkileşim Fırsatlarının Artırılması: Spor etkinlikleri, öğrenciler arasında sosyal bağların güçlenmesi için bir araç olarak kullanılabilir. Takım çalışmasına dayalı sporlar, öğrenciler arasındaki iletişimi ve topluluk duygusunu geliştirebilir.
- Farkındalık ve Katılım Kampanyaları: Rekreasyonel sporların iyi oluş ve akademik aidiyet üzerindeki olumlu etkilerini öğrencilere anlatmak için farkındalık kampanyaları düzenlenebilir. Bu tür çalışmalar, öğrencilerin katılım motivasyonlarını artırabilir.
- Erişilebilir Spor Alanlarının Sağlanması: Kampüs içinde rekreasyonel spor alanlarının erişilebilirliği artırılabilir ve daha fazla öğrenciye ulaşılması hedeflenebilir. Özellikle, fiziksel aktivitelerde bulunmakta zorluk yaşayan veya bu alanlara uzak kalan öğrenciler için özel çözümler sunulabilir.
- Yeni Araştırmalarla Sürecin Desteklenmesi: Rekreasyonel sporlar, iyi oluş ve akademik aidiyet arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için yeni araştırmalar yapılabilir. Bu çalışmalar, farklı öğrenci grupları üzerinde gerçekleştirilerek daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesine olanak tanıyabilir.

## KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, Y. S. ve Eker, H. (2006). Türkiye'deki üniversitelerin sağlık, kültür ve spor dairelerinin işlevsel yönden incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (4): 131-134.
- Akdoğan, U. S. (2024). *Veteran basketbolcuların rekreasyonel spor iyi oluşları ile yaşam tatmini ilişkisini incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul, 50.
- Akman Özdemir, P. (2023). Akademik güdülenme ile üniversiteye aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6 (2): 150-160.
- Allen, K. A., Kern, M. L. ve Waters, L. (2021). The multidimensional nature of belonging: Emotional and behavioral components in context. *Journal of Applied Psychology*, 106 (1): 145-160.
- Altınsoy, F. ve Karakaya-Özyer, K. (2018). Liseli ergenlerde okula aidiyet duygusu: Umutsuzluk ve yalnızlık ile ilişkileri. *Elementary Education Online*, 17 (3): 1-14.
- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M. ve Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Academic achievement and physical activity: A meta-analysis. *Pediatrics*, 140 (6): e20171498.
- Anderman, L. H. (2003). Academic and social perceptions as predictors of change in middle school students' sense of school belonging. *The Journal of Experimental Education*, 72 (1): 5-22.
- Ardahan, F. ve Lapa, T. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (4): 129-136.
- Artinger, L., Clapham, L., Hunt, C., Meigs, M., Milord, N. ve Sampson, B. (2006). The social benefits of intramural sports. *NASPA Journal*, 43 (1): 69-86.
- Astin, A. W. (1984). Student involvement: a development theory for higher education. *Journal of College Student Development*, 25 (4): 297-308.
- Athota, V. S. (2021). Chapter 98: Foundations and future of well-Being: How personality influences happiness and well-being. In Management Association, Information Resources (Ed.), *Research anthology on rehabilitation practices and therapy*. Hershey: IGI Global Publisher.
- Axelson, R. D. ve Flick, A. (2011). Defining student engagement. *The Magazine of Higher Learning*, 43 (1): 38-43.
- Ayhan, R., Akay, B., Öçalan, M. ve Orhan, R. (2022). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda düzeyleri ile akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (3): 258-276.

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S. ve Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10 (3): 289-308.
- Bakar, M. (2023). *Rekreasyonel etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın, 84.
- Barcelona, R. J., Wells, M. S. ve Arthur-Banning, S. (2016). *Recreational sport: Program design, delivery, and management*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Baron, P. ve Corbin, L. (2012). Student engagement: rhetoric and reality. *Higher Education Research and Development*, 31 (6): 759-772.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. ve Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380 (9838): 258-271.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The Need of belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 17: 497-529.
- Belch, H.bA., Gebel, M. ve Maas, G.M. (2001). Relationship between student recreation complex use, academic performance, and persistence of first-time freshmen. *NASPA Journal*, 38 (2): 254-268.
- Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30 (4): 331-351.
- Booker, K. C. (2014). Exploring school belonging and academic achievement in African American adolescents. *Curriculum and Teaching Dialogue*, 6: 131-143.
- Bradford, G. (2021). Perfectionist bads. *The Philosophical Quarterly*, 71(3): 586-604.
- Broadhurst, R. (2002). *Managing environments for leisure and recreation*. London, UK: Routledge.
- Buckworth, J., Dishman, R. K., O'Connor, P. J. ve Tomporowski, P. D. (2013). *Exercise psychology* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* 31. Basım, Ankara: Pegem Akademi, 52.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33 (1): 7-26.
- Can, A. (2020). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. In Pegem Atıf İndeksi (9th ed.).

- Capone, V., Caso, D., Donizzetti, A. R. ve Procentese, F. (2020). university student mental wellbeing during COVID-19 outbreak: What are the relationships between information seeking, perceived risk and personal resources related to the academic context? *Sustainability*, 12 (17): 7039.
- Cemalcılar, Z. (2010). Schools as socialisation contexts: Understanding the impact of school climate factors on students' sense of school belonging. *Applied Psychology: An International Review*, 59 (2): 243-272.
- Chan, Y. K. (2016). Investigating the relationship among extracurricular activities, learning approach and academic outcomes: A case study. *Active Learning in Higher Education*, 17 (3): 223-233.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N. ve Fiatarone Singh, M. A. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41 (7): 1510-1530.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Crone, D. (2007). Walking back to health: A qualitative investigation into service users' experiences of a walking project. *Issues in Mental Health Nursing*, 28 (2): 167-184.
- Cunningham, H. (2016). *Leisure in the Industrial Revolution: C. 1780-c. 1880* (1st ed.). Abingdon, UK: Routledge Library Editions: The Victorian World.
- Çakır, G. (2024). Bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş ilişkisi: Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri üzerine kesitsel bir analiz. *Milli Eğitim Dergisi*, 53 (244): 1755-1772.
- Çam, B. (2024). *Bir serbest zaman aktivitesi olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşme ilişkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul. 69.
- Çerit, G. (2023). Investigation of recreational sports well-being levels in individuals who engage in functional training. *International Journal of Holistic Health, Sports and Recreation*, 2 (2): 47-58.
- Dadandı, İ. (2018). *Genel yetenek, akademik benlik kavramı, akademik özyeterlik, benlik saygısı, öğrenci bağlılığı ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Trabzon, 208.
- Dalgarn, M. K. (2001). The role of the campus recreation center in creating a community. *NIRSA Journal*, 25 (1): 66-72.

- Danbert, S. J., Pivarnik, J. M., McNeil, R. N. ve Washington, I. J. (2014). Academic success and retention: The role of recreational sports fitness facilities. *Recreational Sports Journal*, 38 (1): 14-22.
- Demir, C. ve Demir, N. (2007). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6 (1): 36-48.
- Design Observe. (n.d.). History and leisure: How the past influences our free time on academic block. Design Observe. <https://designobserve.com/history-and-leisure-how-the-past-influences-our-free-time-on-academic-block/>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3): 542-575.
- Dishman, R. K. ve Buckworth, J. (1996). Increasing physical activity: a quantitative review of interventions. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28 (6): 706-719.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D. ve Lambourne, K. (2016). Physical activity and academic achievement across the curriculum. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 81 (1): 1-26.
- Donnelly, P. ve Coakley, J. (2002). *The role of recreation in promoting social inclusion*. Toronto, Canada: Laidlaw Foundation.
- Dursun, S. (2024). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının akademik öz yeterlilik ve akademik başarı düzeylerine etkisinin incelenmesi: İstanbul örneği*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 123.
- Erdoğan, S., Küçük Kılıç, S., Öncü, E. ve Akbulut, V. (2022). Leisure satisfaction and psychological well-being of students studying in the field of sport sciences. *In Proceedings of the 3rd International Congress on Recreation and Sport Management*. Antalya.
- Esen, A. ve Aktağ, I. (2022). Öğretmen adaylarının okul aidiyeti ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları*, 7 (2): 100-108.
- Finn, J. D. (1993). *School engagement and students at risk*. Washington, DC: National Center for Education Statistics.
- Finn, J. D. ve Voelkl, K. E. (1993). School characteristics related to student engagement. *The Journal of Negro Education*, 62 (3): 249-268.
- Forrester, S. (2015). Benefits of collegiate recreational sports participation: Results from the 2013 NASPA Assessment and Knowledge Consortium study. *Recreational Sports Journal*, 39 (1): 2-15.
- Fox, C. K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D. ve Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health*, 80 (1): 31-37.

- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2 (3a): 411-418.
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G. ve Boen, F. (2017). The myth of the team captain as principal leader: Extending the athlete leadership classification within sport teams, *Journal of Sports Sciences*, 32 (14): 1389-1397.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C. ve Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74 (1): 59-109.
- Freeman, T. M., Anderman, L. H. ve Jensen, J. M. (2007). Sense of belonging in college freshmen at the classroom and campus levels. *Journal of Experimental Education*, 75 (3): 203-220.
- George, D. (2003). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference*. Pearson Education India.
- Goodenow, C. (1993). The psychological sense of school membership. *Psychology in the Schools*, 30 (1): 79-90.
- Goodenow, C. ve Grady, K. E. (1993). The relationship of school belonging and friend's values to academic motivation among urban adolescent students. *Journal of Experimental Education*, 62 (1): 60-71.
- 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.
- Green, S. ve Salkind, N. (2005). Using SPSS for Windows and Macintosh: Understanding and analysing data. In Upper Saddle River, NJ, PrenticeHall (4th ed.).
- Gümüştay, M., Koç, M. C. ve Turhan, M. (2023). Kick boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 5 (1): 46-59.
- Hagerty, B. M., Lynch-Sauer, J., Patusky, K. L., Bouwsema, M. ve Collier, P. (1992). Sense of belonging: A vital mental health concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 6 (3): 172-177.
- Hall, D. A. (2006). Participation in a campus recreation program and its effect on student retention. *Recreational Sports Journal*, 30 (1): 40-45.
- Hamer, M. (2012). Psychological stress and cardiovascular disease risk: the role of physical activity. *Psychosomatic Medicine*, 74 (9): 896-903.
- Hausmann, L. R. M., Schofield, J. W. ve Woods, R. L. (2007). Sense of belonging as a predictor of intentions to persist. *Research in Higher Education*, 48 (7): 803-839.
- Haworth, J. T. (1997). *Work, leisure, and well-being*. Hove, UK: Psychology Press.
- Henderson, K. A. ve Sivan, A. (Ed.). (2018). *Leisure from international voices*. Champaign: Sagamore-Venture Publishing LLC.

- Hesel, R. A. (2000). Intercollegiate athletics have little influence on college choice- Intramural and recreational opportunities matter more. *Student Poll*, 4: 1-12. Art and Science Group. Baltimore, MD.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. ve Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9 (1): 58-65.
- Hogan, R., ve Wiggins, J. S. (Ed.). (2016). *The Oxford handbook of sport and performance psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- 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, M. J. (2002). *Report of doubling sports population of Kaohsiung in 2002*. Taipei, Taiwan: National Council on Physical Fitness and Sports of the Republic of China.
- Huesman, R.L., Jr., Brown, A.K., Lee, G., Kellogg, J.P. ve Radcliffe, P.M. (2009). Gym bags and mortarboards: Is use of campus recreation facilities related to student success? *NASPA Journal*, 46 (1): 50-71.
- Huppert, F. A. (2017). Challenges in defining and measuring well-being and their implications for policy. In *Future directions in well-being* (pp. 163-167). Cham, Switzerland: Springer.
- Hurd, A. R. ve Anderson, D. M. (2010). *The park and recreation professional's handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hurtado, S. ve Carter, D. F. (1997). Effects of college transition and perceptions of the campus racial climate on Latino students' sense of belonging. *Sociology of Education*, 70 (4): 324-345.
- Ibrahim, A. ve Zaatari, W. E. (2020). The teacher–student relationship and adolescents' sense of school belonging. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25: 382-395.
- İrhan, G. (2023). Psikolojik iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısının beden eğitimi ve spor öğretmenleri adaylarında iletişim becerisine etkisi. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3 (2): 75-88.
- Jackson, D. (2014). Employability skill development in work-integrated learning: Barriers and best practice. *Studies in Higher Education*, 40 (2): 350-367.
- Jakicic, J. M. ve Davis, K. K. (2011). Obesity and physical activity. *Psychiatric Clinics*, 34 (4): 829-840.
- Kagan, S. (2014). An introduction to ill-being. *Oxford Studies in Normative Ethics*, 4: 261-88.
- Kahu, E. R. (2013). Framing student engagement in higher education. *Studies in Higher Education*, 38 (5): 758-773.

- Kanat, S. (2023). *Boş zaman sportif aktivite katılımının üniversite öğrencilerinde öz-güven, akademik benlik algısı ve akademik öz yeterlik üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Hatay, 61.
- Kanters, M. A. (1996). The health benefits of parks and recreation. *Illinois Parks and Recreation Published*, 27 (1): 27-30.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kentleşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaur, J. ve Malik, N. (2018). Comparison of leisure time activities and BMI between government and private school students. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3 (2): 252-254.
- Keen, C. ve Hall, K. (2009). Engaging with difference matters: Longitudinal student outcomes of co-curricular service-learning programs. *The Journal of Higher Education*, 80 (1): 59-79.
- Kenioua, M. ve Boumasjed, A. E. (2016). Sport and mental health level among university students. *Physical Education of Students*, 20 (3): 39-42.
- Keyes, C. L. M. (2015). Human flourishing and salutogenetics. In M. Pluess (Ed.), *Genetics of psychological well-being: The role of heritability and genetics in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Kılıç, S. ve Öksüz, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ile genel aidiyet düzeyleri arasındaki ilişki. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39 (2): 216-225.
- Kırtepe, A. ve Çetinkaya, T. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 8 (3): 113-123.
- Kızılkaya, H. (2021). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal kökenlerinin akademik aidiyetleriyle ilişkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimin Kültürel Temelleri Ana Bilim Dalı, Ankara, 155.
- Kızılkaya, H. ve Doğan, İ. (2020). Üniversite öğrencilerine yönelik Akademik Aidiyet Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12 (1): 60-68.
- Koç, M. C. (2022). Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği (RSİÖÖ) Türkçe versiyonu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9 (4): 86-97.
- Koçan, N. (2007). Geleneksel sporlarımızdan ciritin rekreasyon amacı ile günümüze uyarlanması. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 2: 31-39.
- Krause, K. ve Coates, H. (2008). Students' engagement in first-year university. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 33 (5): 493-505.

- Kuh, G. D. (2003). What we are learning about student engagement from nsse: benchmarks for effective educational practices. *Change, The Magazine of Higher Learning*, 35 (2): 24-32.
- Kuh, G.D. (2009). The national survey of student engagement: conceptual and empirical foundations. *New Directions for Institutional Research*, 141: 5-10.
- Kuykendall, L., Tay, L. ve Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis of experience sampling and diary studies. *Psychological Bulletin*, 141 (6): 1350-1364.
- Kuykendall, L., Tay, L. ve Ng, V. (2019). The role of leisure in subjective well-being: A meta-analysis of leisure engagement and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 145 (4): 276-302.
- Küçüker, K. (2022). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik başarılarının yordanmasında akademik motivasyon, öz yeterlik ve mükemmeliyetçiliğin etkisinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Balıkesir, 98.
- Lee, Y., Dattilo, J. ve Howard, D. (2021). The complex benefits of recreation: Physical, mental, and social well-being. *Journal of Leisure Research*, 53 (2): 123-135.
- Linnenbrink, E. A. ve Pintrich, P. R. (2003). The role of self-efficacy beliefs in student engagement and in the classroom. *Reading & Writing Quarterly*, 19: 119-137.
- Ludeman, R. B. ve Schreiber, B. (Ed.). (2020). *Student affairs and services in higher education: Global foundations, issues, and best practices* (3rd ed.). Berlin: Deutsches Studentenwerk (DSW) Publishers.
- Ma, S., Tan, Y. ve Ma, S. (2012). Testing a structural model of psychological well-being, leisure negotiation, and leisure participation with Taiwanese college students. *Leisure Sciences*, 34 (1): 55-71.
- MacDonald, P. (2006). Take the plunge. *Practice Nurse*, 31 (5): 20-24.
- Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Catunda, R. ve Matos, M. G. (2021). Health benefits of leisure-time physical activity by socioeconomic status, lifestyle risk, and mental health: A multicohort study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (11): 5813.
- Marriot, K. (2010). *Planning for the provision of leisure and recreation in Australia*. Department of Economic Development, Tourism and the Arts Tasmania: HM Leisure and Planning Pty Ltd and Sport and Recreation.
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F. ve Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting mind: The interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, 12 (1): 37.
- Maslow, A. (2019). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. O. Gündüz (Çev). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

- Miao, S. ve Wawrzynski, M. (2024). Güney Afrika Üniversitesinde rekreasyonel sporlara katılım ve öğrenci katılımı. *Öğrenci İşleri Araştırma ve Uygulama Dergisi*, 61 (3): 442-455.
- Moffitt, J. (2010). Recreating retention. *Recreational Sports Journal*, 34: 24-33.
- Mokaya, S. ve Gitari, J.W. (2012). Effects of workplace recreation on employee performance: The case of Kenya Utalii College. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2 (3): 176-183.
- Naylor, R., Baik, C. ve Arkoudis, S. (2018). Identifying attrition risk. *Higher Education Research & Development*, 37 (2): 328-342.
- Negm, M. M., Taha, D. ve Saadallah, D. (2020). The impact of campus design on students' socialization: A comparative study of traditional and modern campus design in Egypt. *Journal of Engineering and Applied Science*, 67 (5): 1267-1289.
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, 149.
- Pace, C. R. (1979). *Measuring the outcomes of college: Fifty years of findings and recommendations for the future*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Passmore, A. ve French, D. (2001). Development and Administration of A Measure to Assess Adolescents' Participation in Leisure Activities. *Adolescence*, 36 (141): 67.
- Patnaik, G. (2021). *Positive psychology for improving mental health and well-being*. Chennai: Notion Press.
- Penedo, F. J. ve Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18 (2): 189-193.
- Pesonen, H. (2016). *Sense of belonging for students with intensive special education needs: An exploration of students' belonging and teachers' role in implementing support*. Doctoral dissertation, University of Helsinki, Helsinki, Finland.
- Pesonen, H., Kontu, E. ve Pirttimaa, R. (2015). Sense of belonging and life transitions for two females with autism spectrum disorder in Finland. *Journal of International Special Needs Education*, 18: 73-86.
- Pesonen, H.V., Nieminen, J.H., Vincent, J., Waltz, M., Lahdelma, M., Syurina, E.V. ve Fabri, M. (2020). A sociopolitical approach on autistic students' sense of belonging in higher education. *Teaching in Higher Education*, 1: 1-19.
- Phipps, C., Cooper, N., Shores, K., Williams, R. ve Mize, N. (2015). Examining the relationship between intramural sports participation and sense of community among college students. *Recreational Sports Journal*, 39 (2): 105-120.

- Pi, L. L., Chang, C. M. ve Lin, H. H. (2022). Development and validation of recreational sport well-being scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (14): 8764.
- Public Health England. (2014). *Everybody active, every day: What works-the evidence*. London, UK: PHE Publications.
- Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of Democracy*, 6 (1): 65-78.
- Qin, Y. ve Wan, X. (2015). Review of school belonging. *In Proceedings of the International Conference on Social Science and Technology Education*, China.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J. ve Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9 (3): 366-378.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11 (4): 319-338.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52 (1): 141-166.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4): 99-104.
- Sağlam, Ş. (2024). *Rekreasyonel spor iyi oluş ile öz-güven ilişkisi: Okçular tekkesi üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul, 71.
- Said, M. ve Shalaby, N. (2019). Recreation in Graeco-Roman Egypt. *International Academic Journal Faculty of Tourism and Hotel Management*, 5 (1): 76-106
- Sayers, E. J. ve Little, M. (2004). Post-cancer distress in some cancer survivors: Well-being, self-determination theory and a downward cycle. In P. L. Twohig and V. Kalitzkus (Eds.), *Making sense of health, illness and disease*. Amsterdam and New York: Rodopi.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York, NY: Free Press.
- Seymour, L. (2004). Nature and psychological wellbeing. *English Nature Research Report*, 533.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., van Mechelen, W. ve Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166 (1): 49-55.

- Skinner, E. A. ve Belmont, M. J. (1993). Motivation in the classroom: reciprocal effect of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of Educational Psychology*, 85 (4): 571-581.
- Skinner, E. A., Kindermann, T. A. ve Furrer, C. J. (2009). A motivational perspective on engagement and disaffection, conceptualization and assessment of children's behavioral and emotional participation in academic activities in the classroom. *Educational and Psychological Measurement*, 69 (3): 493-525.
- Stebbins, R. A. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences*, 27 (4): 349-352.
- Stebbins, R. A. (2016). *Serbest zaman fikri temel ilkeler*. (Demirel vd., Çev.). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Stormann, W.F. (1991). The ideology of the American urban parks and recreation movement. *Past and future. Leisure Sciences*, 13 (2): 137-151.
- Strayhorn, T. L. (2019). *College students' sense of belonging: A key to educational success for all students* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Street, G. ve James, R. (2017). *The relationship between organised recreational activity and mental health*. Centre for Behavioural Research in Cancer Control, Curtin University, Perth, Australia.
- Suhlmann, M., Sassenberg, K., Nagengast, B. ve Trautwein, U. (2018). Belonging mediates effects of student-university fit on well-being, motivation, and dropout intention. *Social Psychology*, 49 (1): 16-28.
- Şapolya, M. N. (2023). *Akademik yılmazlık ve akademik başarı arasındaki ilişkide sporun düzenleyici rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum, 123.
- Theobald, W. (1984). A history of recreation resource planning: the origins of space standards. *Leisure Studies*, 3 (2): 189-200.
- Tinto, V. (1993). *Leaving College: Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition*. Chicago: University of Chicago Press.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul, 132.
- Torkildsen, G. (2005). *Torkildsen's sport and leisure management*. London, UK: Routledge.
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management*. London, UK: Routledge.
- Trudeau, F. ve Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5 (1): 10.

- Uslu, F. ve Gizir, S. (2017). School belonging of adolescents: The role of teacher–student relationships, peer relationships, and family involvement. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 17: 63-82.
- Ünaldı, G. (2023). Üniversite öğrencilerinin deprem sonrası eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerinin belirli değişkenler doğrultusunda belirlenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (3): 107-117.
- Van Gijn-Grosvenor, E. L. ve Huisman, P. (2020). A sense of belonging to higher education. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 42 (2): 3-16.
- Vasold, K. L. (2019). *Impacts of recreational sports participation on college student academic success*. Doctoral thesis, Michigan State University, Department of Kinesiology. 96 s.
- Vural, M. (2024). *Üniversite öğrencilerinin akademik aidiyetleri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Ana Bilim Dalı, Zonguldak, 105.
- 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.
- Wankel, L. A. ve Wankel, C. (Ed.). (2016). An overview of integrating curricular and co-curricular endeavors to enhance student outcomes. *In Integrating curricular and co-curricular endeavors to enhance student outcomes* (pp. 3-12), Emerald Group Publishing Limited.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W. ve Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174 (6): 801-809.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions in happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudiamonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64: 678-691.
- Wilson, D., Jones, D., Kim, M. J., Allendoerfer, C., Bates, R., Crawford, J., Floyd-Smith, T., Plett, M. ve Veilleux, N. (2014). The link between cocurricular activities and academic engagement in engineering education. *Journal of Engineering Education*, 103 (4): 625-651.
- World History Encyclopedia. (2016). Athletics, leisure, and entertainment in ancient Rome. World History Encyclopedia. <https://www.worldhistory.org/article/98/athletics-leisure-and-entertainment-in-ancient-rom/>
- Yaşartürk, F., Akay, B. ve Kul, M. (2022). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerine yönelik engel ile baş etme ve saldırganlık davranışlarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2): 216-229.
- Yavuz, Ü. ve İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri profili. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 28 (1): 1-7.

- Yazıcı, S. Y. (2024). *Rekreasyonel spor iyi oluş ile mutluluk ilişkisi: Rekreatif amaçlı tenis oynayanlar üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul, 70.
- Yıldırım, G., Sökmen, Y., Taş, Y. ve Dilekmen, M. (2018). Öğrenci Katılım Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (1): 68-79.
- Yıldız, S. (2024). *Rekreasyonel spor iyi oluş ile depresyon ilişkisi: Doğa yürüyüşüne katılan bireyler üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul, 80.
- 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.
- Yurcu, G. (2019). KOBİ Çalışanlarının Rekreasyon Alışkanlıkları ve Psikolojik İyi Olma Durumları Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 6: 25-38.
- Zorba, E., İkizler, H.C., Miçooğulları, O. ve Zorba, E. (2005). *Herkes için spor*. İstanbul: Morpa Yayınevi.

## EKLER

### EK 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız .....

2. Cinsiyet ( ) Kadın ( ) Erkek

3. Bölümünüz

( ) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ( ) Antrenörlük Eğitimi

( ) Rekreasyon ( ) Spor Yöneticiliği

4. Sınıfınız

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

5. Spor Branşınız var mı?

( ) Evet ( ) Hayır

6. Spor branşınız varsa kaç yıldır yapıyorsunuz?

..... yıldır, yapıyorum.

7. Günlük serbest zaman süreniz nedir? (Uyku haricinde ve temel fizyolojik ihtiyaçlar dışında)

Günde ..... saat serbest zaman sürem var.

8. Serbest zamanınız sizin için yeterli midir?

( ) Yeterli ( ) Kararsızım ( ) Yeterli değil

9. Rekreatif etkinliklere haftada kaç gün katılım sağlıyorsunuz?

Haftada ..... gün rekreatif etkinliklere katılıyorum.

10. Ailenizin aylık geliri nedir?

..... TL

11. Ailenizin aylık geliri sizin için ne hissettiriyor?

( ) Kötü ( ) Orta ( ) İyi

12. Akademik yönde ilerlemeyi düşünüyor musunuz? (Yüksek lisans, doktora vs.,)

( ) Evet ( ) Hayır

## EK 2: Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ)

Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği						
Sevgili öğrenciler; Aşağıda rekreatyonel spor iyi oluş durumunuza yönelik çeşitli ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir madde için uygun bulduğunuz seçeneği yuvarlak içine alınız veya işaretleyiniz. Doğru veya yanlış yanıt yoktur. Kendi görüşünüzü içtenlikle ifade etmeniz önemlidir. Yardımınız için teşekkür ederim.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Rekreatyonel aktivite sonrasında fiziksel ağrıyı hafifletebilir.	1	2	3	4	5
2.	Rekreatyonel aktivite obezite riskini düşürebilir/azaltabilir.	1	2	3	4	5
3.	Rekreatyonel aktivite osteoporozu önleyebilir.	1	2	3	4	5
4.	Rekreatyonel aktivite uyku kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
5.	Rekreatyonel aktivite yaşam kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
6.	Rekreatyonel aktivite sonrası daha enerjik hissettirebilir.	1	2	3	4	5
7.	Rekreatyonel aktivite hayattaki stresi azaltabilir.	1	2	3	4	5
8.	Rekreatyonel aktivite sonrası etkin bir yaşam sürdürülebilir.	1	2	3	4	5
9.	Rekreatyonel aktivite sonrası aile üyeleriyle bağlarımız pekişir.	1	2	3	4	5
10.	Rekreatyonel aktiviteler aile etkileşimlerini artırabilir.	1	2	3	4	5
11.	Rekreatyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	1	2	3	4	5
12.	Rekreatyonel aktivite sonrası memnuniyet hissedilebilir.	1	2	3	4	5
13.	Rekreatyonel aktivite sonrası neşeli olurum.	1	2	3	4	5
14.	Rekreatyonel aktivite sonrası mutlu hissederim.	1	2	3	4	5

### EK 3: Akademik Aidiyet Ölçeği (AAÖ)

Akademik Aidiyet Ölçeği						
Sevgili öğrenciler; Aşağıda akademik davranışlarınıza yönelik çeşitli ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir madde için uygun bulduğunuz seçeneği yuvarlak içine alınız veya işaretleyiniz. Doğru veya yanlış yanıt yoktur. Kendi görüşünüzü içtenlikle ifade etmeniz önemlidir. Yardıminız için teşekkür ederim.		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla (Çoğunlukla)	Her Zaman
1.	Kütüphaneye düzenli bir şekilde giderim.	1	2	3	4	5
2.	Kütüphanede araştırma yaparken ilgimi çeken başka kitapları da okurum.	1	2	3	4	5
3.	İnternet üzerinden kitap-makale- tez okurum, indiririm.	1	2	3	4	5
4.	Derslere düzenli şekilde katılırım.	1	2	3	4	5
5.	Derste sunum, konu anlatımı gibi görevlerde rol alırım.	1	2	3	4	5
6.	Ders esnasında notlar alırım.	1	2	3	4	5
7.	Günlük yaşamımdan tecrübelerimi dersin konusuyla ilişkilendirebilirim.	1	2	3	4	5
8.	Derslerde anlatılanları gerçekte ilişkilendirebilirim.	1	2	3	4	5
9.	Derste aldığım notları sınavlara hazırlanırken kullanırım.	1	2	3	4	5
10.	Ders dışında öğretim üyeleriyle akademik sohbetler yaparım.	1	2	3	4	5
11.	Kariyer planlaması ve iş imkanları üzerine öğretim üyeleriyle iletişim kurarım.	1	2	3	4	5
12.	Öğretim üyeleri ile okul dışında iletişim kurarım.	1	2	3	4	5
13.	Akademik gelişimi üzerine öğretim üyelerinden görüş alırım.	1	2	3	4	5
14.	Öğretim üyeleriyle birebir iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
15.	Dersle ilgili anlamadığım konularda öğretim üyelerine danışırım.	1	2	3	4	5
16.	Öğretim üyelerinden aldığım yorum ve eleştirilere göre çalışırım.	1	2	3	4	5
17.	Öğretim üyelerini sınav ve ders beklentilerini iyi bilecek kadar tanırım.	1	2	3	4	5
18.	Üniversitede düzenlenen bilimsel etkinliklere katılırım.	1	2	3	4	5
19.	Alanımla ilgili herhangi bir bilimsel etkinlikte konuşmacı ya da katılımcı olarak yer alma fırsatını değerlendiririm.	1	2	3	4	5
20.	Üniversitede düzenlenen konser, sergi, söyleşi vb. etkinliklere katılırım.	1	2	3	4	5
21.	Peki öğrenci topluluklarının\gruplarının faaliyetlerini takip ederim.	1	2	3	4	5
22.	Üniversitede kafeterya, kütüphane, çalışma salonlarında arkadaşlarla grup çalışmaları yaparım.	1	2	3	4	5
23.	Üniversitede faaliyet veren kurslara (eğitici, sportif vb.) katılırım.	1	2	3	4	5
24.	Üniversitede düzenlenen sosyal sorumluluk projelerinde yer alırım.	1	2	3	4	5
25.	Üniversitede düzenlenen sosyo kültürel etkinliklere (gezi, yürüyüş, tören vb.) katılırım.	1	2	3	4	5

## EK 4: Etik Kurul Onayı



T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu  
Onay Belgesi



TOPLANTI SAYISI  
4

KARAR SAYISI  
1

TOPLANTI TARİHİ  
22.04.2024

<b>Protokol No:</b>	2024-SBB-0275
<b>Araştırmanın Başlığı:</b>	Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Spora Yönelik İyi Oluş ve Akademik Aidiyet Arasındaki İlişki
<b>Proje Yürütücüsü:</b>	Eslem ÖZDEN
<b>Başvuru Formunun Geliş Tarihi:</b>	12.03.2024

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 22.04.2024 tarihli ve 4 numaralı toplantıda 2024-SBB-0275 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Prof. Dr. Ayla ÇETİN  
DİNDAR  
Başkan

Doç. Dr. Hilal UYSAL  
Başkan yardımcısı

Doç. Dr. Özge ÖZGÜR  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Nergiz TEKE  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Sevim  
Handan YILMAZ  
Üye

Belge Doğrulama Kodu: T3AE9PE

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://ubys.bartın.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Ağıdacı Mahallesi Fakülte Caddesi No:54 Bartın

Telefon No: (0 378) 2235500

e-Posta:

Kep Adresi: [bartinuniversitesi@btd1.kep.tr](mailto:bartinuniversitesi@btd1.kep.tr)

Faks No: (0 378) 2235042

İnternet Adresi: <http://www.bartın.edu.tr/>

Bilgi için :

Telefon No:

Güleser Ada  
Sekreter



# ÖZGEÇMİŞ

## Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Eslem ÖZDEN

Doğum Yeri ve Tarihi :

## Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyet/Yayınlar :

Aldığı Ödüller :

## İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler ve Kurs Belgeleri :

Çalıştığı Kurumlar :

## İletişim

E-Posta Adresi :

**Tarih** : 15/01/2025 (Tez Savunma Tarihi)