



Üniversite Öğrencilerinin Deprem Sonrası Eğlence Amaçlı Spor Kaynaklı İyilik Hallerinin Belirli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Gamze ÜNALDI

<https://orcid.org/0000-0001-7412-6798>

Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Artvin/Türkiye

ORJINAL MAKALE

Özet

Amaç: Bu çalışma Üniversite öğrencilerinin deprem sonrası eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerinin belirli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket iki kısımdan oluşmuştur. Birinci kısımda demografik bilgiler, ikinci kısımda Pi L-L, vd., (2022) tarafından geliştirilen Koç (2022) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği oluşturulmuştur. İstatistiksel açıdan, frekans ve yüzde hesaplamaları, güvenilirlik katsayısı hesaplamaları ve Manova analizi yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularında katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakülte değişkenlerinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç: Sonuç olarak katılımcıların rekreatif iyi oluş düzeyleri genel olarak orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Farklı gruplarla yapılacak benzer çalışmaların çalışmaya katkı sağlayarak farkındalık oluşturabilecektir.

Anahtar kelimeler: Rekreatif, İyi Oluş, Öğrenci.

Examining the Well-Being of University Students Post-Earthquake Recreational Sports-Related in Terms of Certain Variables

Abstract

Objective: This study was conducted to examine the Recreational Well-Being Levels of University Students.

Method: The questionnaire used to collect the relevant data in the study consisted of two parts. The first part consisted of demographic information, and the second part consisted of the Recreational Sports Well-Being Scale developed by Pi L-L, et al. (2022) and adapted into Turkish by Koç (2022). Statistically, frequency and percentage calculations, reliability coefficient calculations and Manova analysis were performed.

Findings: In the research findings, it was determined that there was a significant difference in the gender, grade level and faculty variables of the participants ($p<0.05$).

Conclusion: As a result, it was found that the participants' recreational well-being levels were generally at a moderate level. Similar studies to be conducted with different groups will contribute to the study and raise awareness.

Keywords: Recreation, Well-being, Student.

Giriş

Rekreasyonel faaliyetler insan yaşamının önemli bir parçasıdır. Boş zaman etkinliklerine katılmak refahı artırabilir ve sağlıklı bir yaşam tarzına katkıda bulunabilir. Üniversite öğrencileri genellikle akademik performans gösterme konusunda büyük bir baskı altındadır ve bu durum onların fiziksel ve zihinsel sağlıklarına zarar verebilir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin araştırılması ve onların refahını artırmanın yollarının belirlenmesi önemlidir. Rekreasyonel refah kavramı, boş zaman aktiviteleriyle yakından ilişkilidir. Boş zamanı tanımlamak ve boş zaman, iş ve sağlığı birbirine bağlayan kavramsal bir çerçeve sunmak, rekreasyonel refahın teorik çerçevesini anlamak için gereklidir. Boş zaman etkinliklerine katılmak fiziksel, psikolojik ve sosyal refah da dahil olmak üzere refahın çeşitli boyutlarını potansiyel olarak destekleyebilir. Teorik çerçeveler ve kanıtlar, boş zaman ve refah arasında pozitif bir ilişki olduğunu öne sürmüş ve desteklemiştir. Örneğin fizyolojik tatmin ve sağlık alanı daha yüksek değere sahip olabilir. Ayrıca, öznel refah (SWB) çerçeveleri, ulusal refahı değerlendirmek için büyük ölçüde kullanılmaktadır. Boş zaman etkinliklerinin optimal işleyişi, psikolojik sağlığı, refahı ve yaşam memnuniyetini teşvik etmedeki önemi küresel olarak kabul edilmiştir. Bu nedenle rekreasyonel refahın teorik çerçevesi, boş zaman ve refah arasındaki ilişkinin anlaşılması açısından önemlidir. Rekreasyonel refah, üniversite öğrencileri için genel refahın önemli bir yönüdür. Boş zaman aktivitelerine katılmanın öznel refah üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gösterilmiştir (Erkmen vd., 2022). Önceki araştırmalar aynı zamanda üniversite öğrencileri için rekreasyonel etkinliklerin öneminin yanı sıra katılımlarını engelleyebilecek engelleri de vurgulamıştır (Kırtepe, 2018). Alan yazında yer alan çalışmalarda, rekreasyonel refah ile cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir ve akademik öz yeterlik gibi çeşitli faktörler arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Koç, 2022; Ayhan vd., 2022; Elmas vd., 2021). Ek olarak, araştırmalar üniversite öğrencilerinin psikolojik ve fiziksel iyilik düzeylerini ve bunların fiziksel aktivite ile ilişkilerini araştırmıştır (Elmas vd., Sevin ve Şen, 2019). Bu çalışmaların bulguları, rekreasyonel refaha katkıda bulunan faktörlere dair değerli bilgiler sağlayabilir ve üniversite öğrencileri arasında boş zaman aktivitelerine katılımı teşvik etmeyi amaçlayan müdahaleler için bilgi sağlayabilir. Bunun yanı sıra 6 Şubat 2023'te meydana gelen Kahramanmaraş Merkezli Deprem felaketi ülke genelinde olduğu gibi üniversite öğrencileri özelinde de belirli derecelerde travmalara sebep olmuştur. Bilindiği üzere depremler insan yaşamını önemli ölçüde etkileyen en yıkıcı doğal afetlerden biridir. Depremden sağ çıkmak, yalnızca felaketin neden olduğu fiziksel zarardan korunmak değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik sonuçlarıyla da başa çıkmaktır.

Depremın travması ve stresıyla başa çıkmanın bir yolu yaratıcı ve eğlenceli aktivitelerdir. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş düzeylerini araştırmak ve boş zaman aktivitelerine katılımlarına katkıda bulunabilecek veya engel olabilecek faktörleri belirlemektir. Araştırma özellikle üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere ilişkin bilinçli farkındalık düzeylerini ve bu tür faaliyetlerden yararlanma düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel refah düzeylerini inceleyerek ve katılımın önündeki potansiyel engelleri belirleyerek bu çalışma, üniversite öğrencileri arasında rekreasyonel refahı teşvik etmeyi amaçlayan müdahaleler için bilgi sağlayabilir. Çalışma tasarımında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

- Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin bölüm değişkenine göre rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin sınıf değişkenine göre rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

Gereç ve Yöntem

Bu kısımda araştırmanın modeli, evren ve örneklem büyüklüğü, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Çalışma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, tarama modeli kapsamında betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modelinde bir değişkene ilişkin sayısal verilerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına fırsat sunan istatistiksel işlemlerdir (Büyüköztürk ve ark. 2014).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın çalışma grubunu kolayda örnekleme yöntemiyle 2022-2023 Eğitim-Öğretim döneminde Artvin Çoruh Üniversitesinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eğitim Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 229’u kadın ve 143’ü erkek öğrenci olmak üzere toplam 372 kişi oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Veriler katılımcılara Google formlar aracılığıyla ulaştırılmış ve araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Ayrıca katılımcılara çalışmanın amacını anlatarak çalışmada gönüllü katılım sağlayacaklarını ve sonuçların başkalarıyla paylaşılmayacağına dair bilgi verilmiştir.

Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket iki kısımdan oluşmuştur. Birinci kısımda demografik bilgiler, ikinci kısımda Pi L-L, vd., (2022) tarafından geliştirilen Koç (2022) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Rekreatyoneel Spor İyi Oluş Ölçeği oluşturmuştur.

Rekreatyoneel Spor İyi Oluş Ölçeği (Recreational Sport Well-Being Scale)

Pi L-L, vd., (2022) tarafından geliştirilen Koç (2022) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Rekreatyoneel Spor İyi Oluş Ölçeği, 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek boyutları Fiziksel ve Mental Sağlık, Yaşam Doyumu, Aile İlişkisi Geliştirme ve Pozitif Duygu olmak üzere toplam 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum ve Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde beşli likert tipine derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğe ilişkin Cronbach alpha katsayısı 0,86 hesaplanmıştır (Koç, 2022). Bu araştırmada ise 0.90 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan, frekans ve yüzde hesaplamaları, güvenilirlik katsayısı hesaplamaları ve Manova analizi yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır

Araştırmanın Etiği (İkinci Seviye Başlık, Bold, İtalik)

Bu araştırmanın veri toplama aşamasına geçmeden önce Artvin Çoruh Üniversitesi Etik kurulundan 14.06.2023 tarih ve E-18457941-50.99-94502 numaralı etik izin alınmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerden elde edilen verilerin analizleri ve analizlere ilişkin açıklamaları yer almaktadır.

Tablo 1

Demografik Değişkenler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	229	61,6

	Erkek	143	38,4
Sınıf	1. Sınıf	7,3	27
	2. Sınıf	6,7	25
	3. Sınıf	51,6	192
	4. sınıf	34,4	128
Bölüm	Besyo	234	62,9
	Eğitim Fakültesi	101	27,2
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	37	9,9
Toplam		372	100

(Besyo= Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)

Tablo 1’de katılımcılardan elde edilen tanımlayıcı istatistiklerde en yüksek oranlar cinsiyet değişkeninde kadın öğrenciler (%61,6), sınıf değişkeninde 3. Sınıf öğrencileri (%51,6) ve bölüm değişkeninde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadır (%62,9).

Tablo 2

Ölçek Boyutlarına ilişkin tanımlayıcı değerler

Değişkenler	\bar{x}	SD	Kurtosis	Skewness
Pozitif Duygu	8,19	3,13	-,422	-1,229
Fiziksel Mental Sağlık	7,81	3,79	,620	-,826
Yaşam Doyumu	8,61	5,56	,765	-1,008
Aile İlişkisi Geliştirme	10,37	2,51	-,715	,135

Tablo 2’e göre katılımcıların pozitif duygu boyutu puanlarının orta düzeyde olduğu, fiziksel mental sağlık durumlarının düşük düzeyde olduğu, yaşam doyum düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve aile ilişkisi geliştirme puanlarının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Katılımcıların Rekreatif İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	F	p
Pozitif Duygu	Kadın	229	8,83	2,91	26,552	,000
	Erkek	143	7,16	3,21		
Fiziksel Mental Sağlık	Kadın	229	9,09	3,73	82,453	,000
	Erkek	143	5,76	2,91		
Yaşam Doyumu	Kadın	229	7,81	3,79	66,768	,000
	Erkek	143	10,32	5,95		
Aile İlişkisi Geliştirme	Kadın	229	5,86	3,41	14,678	,000
	Erkek	143	9,99	2,72		

Pillai's Trace =,409 F=63,409

p<0,05*

Tablo 3’e bakıldığında öğrencilerinin rekreatif iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. (p<0,05). Pozitif duygu ve fiziksel mental sağlık alt boyutlarında kadın katılımcılar lehine, yaşam doyum ve aile

ilişkisi geliştirme alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine ortalamaların daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Katılımcıların Rekreatif İyi Oluş Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Sınıf	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferonni
Pozitif Duygu	1.sınıf	27	6,74	2,85	5,818	,001	4>1,3
	2.sınıf	25	7,52	3,01			
	3.sınıf	192	7,94	3,07			
	4.sınıf	128	9,00	3,14			
Fiziksel Mental Sağlık	1.sınıf	27	6,88	4,29	13,201	,000	4>1,3
	2.sınıf	25	8,24	3,50			
	3.sınıf	192	6,84	2,61			
	4.sınıf	128	9,37	4,65			
Yaşam Doyumu	1.sınıf	27	5,96	3,77	4,866	,002	4>1
	2.sınıf	25	7,84	3,80			
	3.sınıf	192	8,23	5,97			
	4.sınıf	128	9,88	5,25			
Aile İlişkisi Geliştirme	1.sınıf	27	9,29	3,30	16,134	,000	4>1,2,3
	2.sınıf	25	9,48	2,27			
	3.sınıf	192	9,87	2,25			
	4.sınıf	128	11,53	2,34			

Pillai's Trace =,759 F=8,333

p<0,05*

Tablo 4'e bakıldığında öğrencilerinin rekreatif iyi oluş düzeyleri ile sınıf düzeyi değişkeni arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. (p<0,05). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan analizde pozitif duygu ve fiziksel mental sağlık alt boyutlarında 4. Sınıf öğrencilerin puanlarının 1. ve 3. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, yaşam doyumu alt boyutunda 4. Sınıf öğrencilerin puanlarının 1.Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, aile ilişkisi geliştirme boyutunda 4. Sınıf öğrencilerin puanlarının 1. 2. ve 3. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 5

Katılımcıların Rekreatif İyi Oluş Düzeylerinin Bölüm Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Bölüm	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferonni
Pozitif Duygu	Besyo	234	8,41	3,04	1,634	,197	-
	Eğitim	101	7,82	3,21			
	Sağlık	37	7,78	3,42			
Fiziksel Mental Sağlık	Besyo	234	8,41	3,90	8,258	,000	1>2
	Eğitim	101	6,76	3,41			
	Sağlık	37	6,86	3,35			
	Besyo	234	9,39	5,90			

Yaşam	Eğitim	101	6,77	4,06			
Doyumu	Sağlık	37	8,64	5,81			
	Besyo	234	10,43	2,24			
Aile İlişkisi	Eğitim	101	10,34	2,91	,282	,755	-
Geliştirme	Sağlık	37	10,10	2,97			

Pillai's Trace =,759 F=8,333

$p<0,05^*$ (Besyo= Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu; Eğitim= Eğitim Fakültesi; Sağlık= Sağlık Bilimleri Fakültesi)

Tablo 5'e bakıldığında öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile bölüm değişkeni arasında fiziksel mental sağlık ve yaşam doyumu boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan analizde fiziksel mental sağlık ve yaşam doyumu alt boyutlarında Besyo öğrencilerin puanlarının eğitim bilimleri fakültesi öğrencilerinden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu çalışmanın üniversite öğrencileri ve onların refahı üzerindeki etkileri önemlidir. Üniversiteler, rekreasyonel spor faaliyetlerini teşvik ederek ve bunlara erişim sağlayarak öğrencilerinin refahının iyileştirilmesine katkıda bulunabilir. Bunun akademik performansları ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi olabilir. Ayrıca çalışma, öğrencilerin rekreasyonel spor faaliyetlerine erişimini etkileyebilecek sosyoekonomik faktörlerin ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Üniversiteler bu faktörleri ele alarak tüm öğrencilerin refahlarını artıracak faaliyetlere katılma konusunda eşit fırsatlara sahip olmasını sağlayabilir.

Çalışma bulgularına göre katılımcıların pozitif duygu boyutu puanlarının orta düzeyde olduğu, fiziksel mental sağlık durumlarının düşük düzeyde olduğu, yaşam doyumu düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve aile ilişkisi geliştirme puanlarının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Pozitif duygu ve fiziksel mental sağlık alt boyutlarında kadın katılımcılar lehine, yaşam doyumu ve aile ilişkisi geliştirme alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine ortalamaların daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile sınıf düzeyi değişkeni arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan analizde pozitif duygu ve fiziksel mental sağlık alt boyutlarında 4. Sınıf

öğrencilerin puanlarının 1. ve 3. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, yaşam doyumu alt boyutunda 4. Sınıf öğrencilerin puanlarının 1.Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, aile ilişkisi geliştirme boyutunda 4. Sınıf öğrencilerin puanlarının 1. 2. ve 3. Sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile bölüm değişkeni arasında fiziksel mental sağlık ve yaşam doyumu boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan analizde fiziksel mental sağlık ve yaşam doyumu alt boyutlarında Besyo öğrencilerin puanlarının eğitim bilimleri fakültesi öğrencilerinden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonuç ve bulguları, genel bir özetle üniversite öğrencilerinin cinsiyet, bölüm ve sınıf değişkenlerinin rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu, rekreasyonel spor aktivitelerine erişim sağlamanın ve farklı kökenden gelen öğrencilere bu aktivitelerin faydalarını tanıtmının onların genel refahını artırmaya katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Ek olarak, bu çalışmanın bulguları, spora katılım ile öznel iyi oluş arasındaki pozitif ilişkiyi gösteren önceki araştırmalarla da uyumludur(Elmas vd., 2021; Kuyulu, 2022; Soybalı vd., 2020; Polat, 2017). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel refahı alanında gelecekteki araştırmalar için öneriler arasında öğrencilerin toplumdaki refah düzeyleri ile sportif rekreasyon faaliyetlerine katılımları arasındaki ilişkinin araştırılması yer almaktadır (Yavuz vd., 2023). Daha ileri araştırmalar, spor aktiviteleri olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş profillerini de araştırabilir(Balcı vd., 2006). Ayrıca özellikle son yıllarda psikolojik iyi oluşa yönelik daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Son olarak, gelecekteki araştırmalar Türkiye'de ve diğer ülkelerde üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılım düzeylerini inceleyebilir. Bu tür araştırmalar, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel refahına katkıda bulunan faktörlere dair değerli bilgiler sağlayabilir ve onların refahını iyileştirmeye yönelik müdahalelerin geliştirilmesine bilgi sağlayabilir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş düzeyleri üzerine yapılan çalışma, yaşamlarının bu yönünün önemine ışık tutmuştur. Araştırmanın sonuçları, rekreasyonel iyi oluş düzeylerinde cinsiyete ve akademik performansa göre farklılıklar olduğunu göstermiştir. Araştırmanın bulguları üniversite öğrencileri ve onların refahı açısından önemli çıkarımlar içeriyor. Üniversitelerin öğrenciler arasında rekreasyonel faaliyetleri teşvik edecek adımlar atması ve öğrencilere bu tür faaliyetlerde bulunma fırsatları sunması önerilmektedir. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel refahı alanında gelecekte yapılacak araştırmalar, rekreasyonel refah düzeylerini etkileyen faktörleri keşfetmeye ve refahlarını iyileştirmeye yönelik müdahaleler geliştirmeye odaklanmalıdır. Genel olarak bu

Çalışma, üniversite öğrencileri için rekreasyonel refahın önemini ve hayatlarının bu yönüne öncelik verme ihtiyacını anlamamıza katkıda bulunmuştur.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik deęerlendirme belgesinin tarihi: 14.06.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E- 18457941-050.99-94502

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Pi, L. L., Chang, C. M. and Lin, HH. (2022). Development and Validation of Recreational Sport Well-Being Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,19(14), 8764.
- Koç, M. C. (2022). Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (Rsioö) Türkçe Versiyonu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4), 86-97.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Ve Demirel, F. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri. (18. Baskı) Ankara: Pegem Akademi.
- Erkmen-Hadi, G., Balcı-Şen, M. Ve Havuz, Y. (2022) Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 13-20.
- Kırtepe, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Aktivitelere Katılımına Engel Olan Unsurlar. *Journal Of Turkish Studies*. 13. 901-910. 10.7827/Turkishstudies.14142.
- Kurtipek, S., Güngör, N. Ve Ayyıldız Durhan, T. (2022). Rekreasyonel Faydanın Açıklanmasında Bilinçli Farkındalığın Rolüthe Role Of Mindfulness In Explaining Recreational Benefit. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 5. 10.38021/Asbid.1199206.
- Elmas, L. , Yüceant, M. , Ünlü, H. Ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Sportive* , 4 (1) , 1-17
- Ayhan, R. , Akay, B. , Öçalan, M. ve Orhan, R. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Fayda Düzeyleri İle Akademik Öz-Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* , 7 (3) , 258-276 . Doi: 10.31680/Gaunjss.1146884
- Sevin H. ve Şen K. (2019). Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyleri İle Yaşam Mutluluğu Ve İş Performansları Arasındaki İlişki. *Dini Araştırmalar*, 22(55), 213 - 232. 10.15745/Da.564201
- Kızılkoca, M. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Aile Aidiyeti Ve Rekreasyon Deneyim Tercihlerinin İncelenmesi . *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* , 6 (2) , 612-624 . Doi: 10.38021/Asbid.1249836
- Bölükbaş, S. ve Büyükipekci, S. (2020). Kop Bölgesi Üniversiteleri Turizm Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Bakış Açılarının İncelenmesi . *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi* , 23 (1) , 341-357 . Doi: 10.29249/Selcuksbmyd.691936
- Doğru, N. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi/An Investigation Of Psychological Well-Being, Stress, Coping And Social Support Of University Students.
- Gümüşay, M., Koç, M. C. ve Turhan, M. (2023). Kick Boks Sporcularının Rekreasyonel Spor İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *International Sport Science Student Studies Journal*, 5(1), 46-59.
- Kuyulu, İ. (2022). Lise Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Motivasyonları Ve Engelleri İle Mental İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 1111-1124.
- Soybali, H., Kabakulak, A. ve Başar, B. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Düzeyi Üzerindeki Etkisi: Afyon Kocatepe Üniversitesi Örneği. 7. 107-134. 10.31771/Jrtr.2020.57.
- Polat, C. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Engellerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Kütahya İli Örneği) (Master's Thesis, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Yavuz, Ü. Ve İlhan, El. (2023). Spor Yapmak Ve Psikolojik İyi Oluş: Üniversite Öğrencileri Profili. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7.

Balcı, V. Ve İlhan, A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 011-018. 10.1501/Sporm_0000000117.