



## Üniversite öğrencilerin rekreasyon farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi

Mehmet Bilgin KARADEMİR<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Turizm Meslek Yüksekokulu, Antalya, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article		DOI: 10.5281/zenodo.10036800
Gönderi Tarihi/ Received:	Kabul Tarih/ Accepted:	Online Yayın Tarihi/ Published:
06.07.2023	24.10.2023	29.10.2023

### Öz

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Rekreasyon farkındalık ve mental iyi oluş ölçeklerinin kullanıldığı bu çalışmada elde edilen veriler SPSS 26 programı ile analiz edilmiştir. Bu kapsamda; Verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilerek ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise varyans analizinden yararlanılmıştır. Varyans analizinde anlamlı farklılıkların saptandığı durumlarda Bonferroni testinden yararlanılmıştır. Ayrıca, rekreasyonel farkındalık ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Turizm Meslek Yüksekokulu'nda turizm animasyon ve turizm işletmeciliği bölümlerinde öğrenim gören 220 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bu çalışmada sonuç olarak; öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri arttıkça, mental iyi oluş düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Farkındalık, iyi oluş, rekreasyon, serbest zaman

### *Examining the recreation awareness and mental well-being levels of university students*

#### Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between recreational awareness and mental well-being levels of university students. The data obtained in this study, in which recreational awareness and mental well-being scales were used, were analyzed with SPSS 26 program. In this context, it was determined that the data were suitable for normal distribution and independent sample t test was used in pairwise comparisons and analysis of variance was used in the comparison of more than two groups. In cases where significant differences were found in the analysis of variance, Bonferroni test was used. In addition, Pearson correlation analysis was used to evaluate the relationship between recreational awareness and mental well-being. As a result of this research conducted with 220 university students studying in the departments of tourism animation and tourism management at Alanya Chamber of Commerce and Industry Vocational School of Tourism, it was determined that as the recreational awareness levels of the students increased, their mental well-being levels also increased.

**Keywords:** Awareness, well-being, recreation, free time

**Sorumlu Yazar/Corresponded Author:** Mehmet Bilgin KARADEMİR, **E-posta/e-mail:** karademirbilgin@gmail.com

The Extended English Abstract is located the end of the Article.

## GİRİŞ

Farkındalık, yaşanan olaylar sonucunda elde edilen avantajların, stres ve olumsuzluklardaki iyileşmelerin, iş ve yaşam performansının artmasının, düşünce ufku ve olumlu düşüncelerin gelişmesinin farkına varma sürecidir (Kabat-Zinn, 2003). Farkındalık, yaşantının kalitesinin artması ve kişinin yaşamında olumlu değişiklikler yapabilmesi için önemli bir unsurdur. Farkındalık, kişinin yaşamındaki hedeflere ulaşma yolunda, görevleri ve sorumlulukları benimsemesini ifade etmektedir (Özen, 2017). Rekreasyon ise, bireylerin kaliteli bir yaşam sürebilmeleri ve olumlu duyguları deneyimleyebilmeleri için önemli bir araçtır (Li & Wang, 2012). Rekreasyon, insanların boş zamanlarında çeşitli aktivitelerle kültürel değerlerini koruyarak keyif alacakları etkinliklerin yapılmasını sağlayan bir kavramdır (Durhan, 2018). Geven (2022) tarafından belirtildiği üzere, rekreasyon farkındalığı, bireyin katıldığı rekreatif etkinlikler sırasında kendisine sağladığı olumlu durumları fark etme durumudur. Bu farkındalık, bireyin etkinliklere katılma tercihlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Rekreasyonun birçok faydası, bireylerin bu tür aktivitelere olan ihtiyacını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına rekreasyon konusunda farkındalık sahibi olmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Keleş (2023) tarafından yapılan çalışmaya göre, bireyler rekreasyonel etkinliklerden mutluluk duymakta, özgürlük hissi yaşamakta ve günlük hayatlarında olumlu etkiler gözlemlemektedir. Ayrıca, bu deneyimler sayesinde kişiler içlerinde keşfedilmemiş yeteneklere sahip olduklarının farkına varmaktadır. Rekreasyonel etkinlikler stresten uzaklaşma fırsatı sunarak katılımcıların ruhsal, bedensel, zihinsel ve fikri olarak yenilenmesini sağlamaktadır. Tüm bu olumlu etkiler rekreasyonel farkındalık sonucunda ortaya çıkmaktadır (Hacıoğlu ve ark., 2009). Bilindiği üzere rekreasyonel aktiviteler bireylerin psikolojik sağlıklarına birtakım olumlu katkılar sunmaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırmada rekreasyonel açıdan farkındalık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin metal açıdan iyi olacakları düşüncesinden hareket edilmiştir.

Mental iyi oluş bireylerin psikolojik refahı üzerinde önemli bir etkiye sahip olan bir kavram olarak görülmektedir (Uluç, 2022). Mental iyi oluş kavramı, kişinin kendisi ve yaşamı hakkındaki algılamalarını ifade eder (Telef ve ark., 2013). Bu kapsamda, kişinin olaylara karşı verdiği tepkiler, duygusal durumu, yaşamdan aldığı tatmin, iş ilişkileri ve yaşamın çeşitli alanlarındaki doyum gibi unsurları içermektedir (Koyuncu, 2015). Mental iyi oluş, bireylerin psikolojik ve sosyal açıdan aktivitelerini, haz alma ve memnuniyet düzeylerini temel alarak değerlendiren kapsamlı bir kavramdır (Wright & Hobfoll, 2004). Kişilerin başkalarıyla karşılaştırarak neden daha az ya da daha çok mutlu oldukları düşüncesi, mental iyi oluşun

temelini oluşturan bir faktördür (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bireyler üzerinde oluşan bu mutluluk ise bir noktada kişinin metal açıdan iyi olduğu da göstermektedir. Bu bağlamda mevcut araştırmada, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık ve mental iyi oluş düzeyleri incelenmiştir.

## YÖNTEM

### Araştırma grubu (evren-örneklem)

Bu çalışmanın evrenini Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Turizm Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Örneklemi ise, bu okulun turizm animasyon ve turizm işletmeciliği bölümlerinde öğrenim gören 220 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada; turizm animasyon ve turizm işletmeciliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin, rekreasyonel faaliyetleri düzenlemeleri ve bu faaliyetler içerisinde aktif olarak yer almalarından dolayı bu bölümler çalışma kapsamında tercih edilmiş olup açılılık bölümü çalışma kapsamı dışında tutulmuştur. Bu kapsamda örnekleme yöntemi olarak basit tesadüfi örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, her birimin örnekleme içerisinde yer alma olasılığının eşit olduğu bir örnekleme yöntemidir. Araştırmanın hedef kitlesini oluşturan evrenin tüm birimleri, diğer birimlerden bağımsız olarak rastgele seçilme şansına sahiptir. Evrenin toplam hacmi N ve örnekleme hacmi n olarak alındığında, her bir birimin seçilme olasılığı  $n/N$  olarak hesaplanır (Ural & Kılıç, 2005). Bu yöntem sayesinde, örneklemin evrene dair temsil gücü artırılarak genelleme yapılabilecek güvenilir sonuçlar elde edilmesi hedeflenmiştir. Bu kapsamda araştırmanın evren ve örnekleme grubunda yer alan öğrencilerin demografik özelliklerine Tablo 1’de yer verilmiştir.

**Tablo 1. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin demografik özellikleri**

Değişkenler	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	89	40,5
	Erkek	131	59,5
Yaş	18	55	25,0
	19	64	29,1
	20	50	22,7
	21 ve üzeri	51	23,2
Sınıf	1. Sınıf	119	54,1
	2. Sınıf	101	45,9
Bölüm	Turizm Animasyon	117	54,1
	Turizm İşletmeciliği	103	45,9
Toplam		220	100,0

Tablo 1 incelendiğinde bu araştırmaya Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Turizm Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören 89’u kadın (%40,5), 131’i (%59,5) erkek olmak üzere toplam 220 öğrenci gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Tablo 1’e göre; araştırmaya katılım sağlayan

öğrenciler yaşlarına göre incelendiğinde; 18 yaşında olan 55 (%25,0) öğrenci, 19 yaşında olan 64 (%29,1) öğrenci, 20 yaşında olan 50 öğrenci (%22,7) ile 21 yaş ve üzerinde olan 51 (%23,2) öğrencinin yer aldığı görülmektedir. Bu öğrencilerin 119'u (%54,1) 1. Sınıfta öğrenim görürken, 101'i ise (%45,9) 2. Sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırma kapsamında yer alan öğrencilerin 117'si (%54,1) turizm ve animasyon bölümünde öğrenim görürken, 103'ü (%45,9) ise turizm işletmeciliği bölümünde öğrenim görmektedir.

### **Veri toplama araçları**

Bu çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunun yanında rekreasyonel farkındalık ve mental iyi oluş ölçeklerinden yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında öğrencilere ise Google formlar aracılığı ile ulaşılmıştır.

### **Rekreasyonel farkındalık ölçeği**

Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen rekreasyon farkındalık ölçeği, öz bildirim yöntemiyle değerlendirilen bir ölçektir ve toplamda 41 madde içermektedir. Ölçek temelde, Haz/Eğlence, Sosyal/Başarı ve Kendini Geliştirme olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar üzerinden alınan puanlar; bireylerin rekreasyonel farkındalıklarının düzeyini yansıtmaktadır. Cronbach Alpha değerleri Ekinci ve Özdilek tarafından yapılan genel toplam değerlendirmesinde 0,94, Haz/Eğlence Alt Boyutu bu kat sayı için 0,88, Sosyal/Başarı Alt Boyutu için 0,90; Kendini Geliştirme Alt Boyutu için bu katsayının 0,88 olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha değerinin sırasıyla; rekreasyonel farkındalık genel toplamın değerlendirilmesi için 0,91; Haz/Eğlence Alt Boyutu için, 0,88; Sosyal/Başarı Alt Boyutu için, 0,90, Kendini Geliştirme Alt Boyutu için bu katsayının 0,81 olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları, Rekreasyon Farkındalık ölçeğinin güvenilir bir araç olduğunu ve bireylerin rekreasyonel farkındalığı hakkında değerli bilgiler sağladığını göstermektedir.

### **Mental iyi oluş ölçeği**

Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ), bireylerin mental iyi oluş düzeylerini incelemek amacıyla kullanılmaktadır. Türkçe uyarlaması Keldal (2015) tarafından yapılmıştır ve 14 maddeden oluşan ölçek psikolojik ve öznel iyi oluşu değerlendirmektedir. Ölçeğin odaklandığı konu, kişilerin pozitif yönde mental iyi oluşlarıdır. WEMİÖÖ, 5'li Likert tipinde bir ölçektir ve kişilerden her bir madde için 1'den 5'e kadar derecelendirme yapmaları istenmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,89 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,83 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, WEMİÖÖ'nün güvenilir bir ölçek olduğunu ve mental iyi oluş düzeyini değerlendirmede etkili bir araç olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin rekreasyonel farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerinin puan ortalamalarına Tablo 2’de yer verilmiştir.

**Tablo 2. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin rekreasyonel farkındalık ve mental iyi oluş düzeyleri puan ortalamaları**

	Minimum Puan	Maksimum Puan	$\bar{X}$	s.s.
Rekreasyonel farkındalık	103,00	185,00	141,41	15,23
Eğlence/haz	10,00	50,00	34,73	8,98
Kendini gerçekleştirme	13,00	65,00	42,84	10,21
Sosyal/Başarı	29,00	90,00	63,81	11,16
Mental İyi Oluş	45,00	70,00	56,85	7,37

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin puan ortalamalarının 141,41 olduğu görülmektedir. Bunun yanında araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin 56,85 olduğu saptanmıştır.

#### **Verilerin toplanması**

Veriler, çevrimiçi uygulanan bir link (Google Forms) aracılığıyla üniversite öğrencileri ile paylaşılmıştır. Formlar katılımcılara ulaştırılmadan önce araştırmacılar tarafından test edilmiştir. Katılım linki ile erişilen formda, verilerin sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacağı belirtilmiştir. Üniversite öğrencilerinin forma gönüllü katılımları sonucunda mevcut verilere ulaşım sağlanmıştır.

#### **Verilerin analizi**

Rekreasyonel farkındalık ve mental iyi oluş ölçeklerinin kullanıldığı bu araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 26.00 programından yararlanılmıştır. Çalışmada hangi analizlerin kullanılacağını belirlemek için öncelikle verilerin dağılımı incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Bu kapsamda verilerin normal dağılım sağladığı karar verilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için çalışmada karşılaştırmalar yapılırken bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde anlamlı ölçüde farklılaşmaların tespit edildiği durumlarda ise Bonferoni testinden yararlanılmıştır. Bunun yanında rekreasyonel farkındalık ve mental iyi oluş arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

**Tablo 3. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri**

Ölçekler ve Alt Boyutları	Çarpıklık	Basıklık
Rekreasyonel farkındalık	0,03	0,13
Eğlence/Haz	0,08	-1.08
Sosyal/Başarı	-0.32	0.39
Kendini Gerçekleştirme	-.031	-0,52
Mental İyi Oluş	0,16	0,32

Tablo 3 incelendiğinde; Örneklem grubunun çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin  $-1,5 \pm +1,5$  aralığında homojen bir dağılım sergilediği görülmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu nedenle verilerin incelenmesinde normal dağılımın varsayıldığı parametrik test tekniklerinin kullanılması ön görülmüştür.

## BULGULAR

**Tablo 4. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin incelenmesi**

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	s.s.	t	p
Rekreasyonel Farkındalık	Kadın	89	139,31	17,35	-1,598	0,05*
	Erkek	131	142,80	13,43		
Eğlence/Haz	Kadın	89	36,58	36,58	2,553	0,91
	Erkek	131	33,47	33,47		
Kendini Gerçekleştirme	Kadın	89	41,67	41,67	-1,400	0,13
	Erkek	131	43,63	43,63		
Sosyal/Başarı	Kadın	89	61,05	61,05	-3,394	0,00*
	Erkek	131	65,69	65,69		

\*= $p < 0,05$

Tablo 4'e göre araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Bu analize göre araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile rekreasyonel farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan sosyal başarı boyutunda anlamlı ölçüde farklılaşmaların meydana geldiği saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Buna göre; araştırmaya katılım sağlayan erkek öğrencilerin hem rekreasyonel farkındalık ( $\bar{x} = 142,80$ ) düzeyleri hem de bu ölçeğin alt boyutu olan sosyal başarı ( $\bar{x} = 65,69$ ) alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarının kadın öğrencilere (*Rekreasyonel Farkındalık*  $\bar{x} = 139,31$ ; *Sosyal/Başarı*  $\bar{x} = 61,05$ ) oranla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 5. Yaş değişkenine göre öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin incelenmesi**

Ölçek ve Alt	Yaş	n	$\bar{X}$	s.s.	F	p	Fark
Rekreasyonel Farkındalık	18 yaş <sup>1</sup>	55	141,43	12,48	0,43	0,73	-
	19 yaş <sup>2</sup>	64	140,73	14,25			
	20 yaş <sup>3</sup>	50	143,40	19,72			
	21 ve üzeri <sup>4</sup>	51	140,19	14,14			
Eğlence/Haz	18 yaş <sup>1</sup>	55	32,16	8,08	7,72	0,00*	3>1,2,4
	19 yaş <sup>2</sup>	64	33,37	8,14			
	20 yaş <sup>3</sup>	50	39,68	10,14			
	21 ve üzeri <sup>4</sup>	51	34,35	7,99			
Kendini Gerçekleştirme	18 yaş <sup>1</sup>	55	42,96	9,69	0,81	0,30	-
	19 yaş <sup>2</sup>	64	42,62	9,74			
	20 yaş <sup>3</sup>	50	41,94	11,00			
	21 ve üzeri <sup>4</sup>	51	43,86	10,72			
Sosyal/Başarı	18 yaş <sup>1</sup>	55	66,30	5,84	2,10	0,10	-
	19 yaş <sup>2</sup>	64	64,73	8,41			
	20 yaş <sup>3</sup>	50	61,78	9,71			
	21 ve üzeri <sup>4</sup>	51	61,98	17,65			

\*=p<0,05

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri yaş değişkenine göre tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir (tablo 5).Yapılan bu analize göre tablo 5'te rekreasyonel farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan eğlence ve haz alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın meydana geldiği saptanmıştır (p<0,05). Bu analize göre meydana gelen farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenebilmesi için, bonferroni testinden yararlanılmıştır. Buna göre; 20 yaşında olan öğrencilerin eğlence ve haz boyutuna ( $\bar{x}=39,68$ ) ilişkin puan ortalamalarının diğer yaş gruplarında yer alan (18 yaş  $\bar{x}=32,16$ ; 19 yaş  $\bar{x}=33,37$ ; 21 yaş  $\bar{x}=34,35$ ) öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

**Tablo 6. Sınıf değişkenine göre öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin incelenmesi**

Ölçek ve Alt Boyutları	Sınıf	n	$\bar{X}$	s.s.	t	p
Rekreasyonel Farkındalık	1. Sınıf	119	141,05	17,35	-0,34	0,73
	2. Sınıf	101	141,78	13,43		
Eğlence/Haz	1. Sınıf	119	32,81	36,58	-3,48	0,00*
	2. Sınıf	101	36,99	33,47		
Kendini Gerçekleştirme	1. Sınıf	119	42,78	41,67	-0,09	0,25
	2. Sınıf	101	42,91	43,63		
Sosyal Başarı	1. Sınıf	119	65,46	61,05	2,28	0,02*
	2. Sınıf	101	61,88	65,69		

\*=p<0,05

Tablo 6'ya göre araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin sınıf değişkenine göre bağımsız örneklem t testi ile incelendiği görülmektedir. Yapılan bu analizlere göre; rekreasyonel farkındalık ölçeğinin, eğlence ve haz alt boyutu ile sosyal başarı alt boyutunda farklılaşmaların meydana geldiği görülmektedir (p<0,05). Buna

göre; ikinci sınıf öğrencilerinin eğlence ve haza ( $\bar{x}=36,99$ ) ilişkin alt boyut puan ortalamalarının birinci sınıf öğrencilerine ( $\bar{x}=32,81$ ) oranla daha yüksek olduğu görülürken; birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ise sosyal başarıya ( $\bar{x}=65,46$ ) ilişkin alt boyut puan ortalamalarının ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilere ( $\bar{x}=61,88$ ) oranla daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 7. Bölüm değişkenine göre öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin incelenmesi**

Ölçek ve Alt Boyutları	Bölüm	n	$\bar{X}$	s.s.	t	p
Rekreasyonel Farkındalık	Turizm Animasyon	117	141,61	14,20	0,233	0,58
	Turizm işletmeciliği	103	141,13	16,32		
Eğlence ve Haz	Turizm Animasyon	117	34,81	8,62	0,141	0,42
	Turizm işletmeciliği	103	34,64	9,40		
Kendini Gerçekleştirme	Turizm Animasyon	117	41,68	10,26	-1,801	0,98
	Turizm işletmeciliği	103	44,15	10,03		
Sosyal Başarı	Turizm Animasyon	117	65,11	12,85	1,898	0,00*

\*= $p<0,05$

Tablo 7'ye göre incelendiğinde araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin, rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile bu ölçeğin alt boyutları olan, eğlence ve haz ile kendini gerçekleştirme alt boyutlarında anlamlı düzeyler farklılaşmanın bulunmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). Bunun yanında yapılan bağımsız örneklem t testine göre; sosyal başarı alt boyutunun bölüm değişkenine göre farklılaştığı saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Buna göre; turizm animasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sosyal başarıya ( $\bar{x}=65,11$ ) ilişkin puan ortalamalarının turizm işletmeciliği bölümünde öğrenim gören ( $\bar{x}=62,33$ ) öğrencilere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 8. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi**

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	s.s.	t	p
Mental İyi Oluş	Kadın	89	53,52	8,22	-5,559	0,05*
	Erkek	131	59,12	5,76		

\*= $p<0,05$

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir (tablo 8). Buna göre araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Elde edilen bu bulguya göre; araştırmaya katılım sağlayan erkek öğrencilerin ( $\bar{x}=59,12$ ) mental iyi oluş düzeylerinin kadın öğrencilere ( $\bar{x}=53,52$ ) oranla daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

**Tablo 9. Yaş değişkenine göre öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi**

Ölçek	Yaş	n	$\bar{X}$	s.s.	F	p	Fark
Mental iyi oluş	18 yaş <sup>1</sup>	55	55,27	1,16	5,584	0,00	3>1,2
	19 yaş <sup>2</sup>	64	55,10	106			
	20 yaş <sup>3</sup>	50	59,98	069			
	21 ve üzeri <sup>4</sup>	51	57,70	0,70			

\*= $p<0,05$



Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri yaş değişkenine göre tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir (tablo 9). Yapılan bu analize göre; öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın meydana geldiği saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Bu analize göre meydana gelen farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunun saptanabilmesi için, bonferroni testinden yararlanılmıştır. Buna göre; 20 yaşında olan öğrencilerin ( $\bar{x}=59,98$ ) mental iyi oluş düzeylerinin 18 ( $\bar{x}=55,27$ ) ve 19 yaşında ( $\bar{x}=55,10$ ) olan öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

**Tablo 10. Sınıf değişkenine göre öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi**

Ölçek	Sınıf	n	$\bar{X}$	s.s.	t	p
Mental İyi Oluş	1. Sınıf	119	55,18	8,54	-3,912	0,00*
	2. Sınıf	101	58,83	5,08		

\*= $p<0,05$

Tablo 10 incelendiğinde; araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Buna göre 2. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin ( $\bar{x}=58,83$ ) 1. Sınıfta öğretim gören öğrencilere ( $\bar{x}=55,18$ ) göre daha yüksek düzeydedir.

**Tablo 11. Bölüm değişkenine göre öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi**

Ölçek	Bölüm	n	$\bar{X}$	s.s.	t	p
Mental İyi Oluş	Turizm Animasyon	103	58,37	7,37	3,324	0,16
	Turizm işletmeciliği	117	55,13	7,02		

\*= $p<0,05$

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir (Tablo 11). Buna göre, öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin bölüm değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 12. Rekreasyonel farkındalık ve mental iyi oluş arasındaki ilişki**

		1	2	3	4	5
Rekreasyonel Farkındalık <sup>1</sup>	r		0,51**	0,51**	0,47**	0,38**
	p		0,00	0,00	0,00	0,00
Eğlence ve Haz <sup>2</sup>	r			0,04	-0,15*	0,24**
	p			0,46	0,02	0,00
Kendini gerçekleştirme <sup>3</sup>	r				-0,25**	0,21**
	p				0,00	0,00
Sosyal Başarı <sup>4</sup>	r					0,12
	p					0,05
Mental İyi oluş <sup>5</sup>	r					
	p					

\*= $p<0,05$  düzeyinde anlamlıdır.

\*\*= $p<0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Korelasyon katsayısı  $p\leq 0,05$  ve  $p\leq 0,01$  düzeyinde anlamlı ilişki göstermektedir

Bu araştırma kapsamında rekreasyonel farkındalık ve mental iyi oluş arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir (Tablo 12). Buna göre; rekreasyonel farkındalık ile mental iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ( $r=0,38^{**}; p<0,01$ ). Elde edilen bu bulgu ile ilgili olarak; rekreasyonel farkındalık arttıkça mental iyi oluşunda arttığı söylenebilir.

## **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Rekreasyonel farkındalık, bireylerin çevresindeki doğal ve sosyal kaynakların farkına varma ve bu kaynakları aktif olarak kullanma yeteneğini ifade ederken, mental iyi oluş ise kişinin psikolojik ve öznel iyi olma durumunu ifade etmektedir. Mevcut araştırmada; rekreasyonel farkındalık ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Turizm Meslek Yüksekokulunda, turizm animasyon ve turizm işletmeciliği bölümlerinde öğrenim gören 220 öğrenci araştırmanın evren ve örneklem grubunu oluşturmaktadır.

Araştırmada yer alan öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve erkek öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile bu ölçeğin sosyal başarı alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarının kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, erkek öğrencilerin rekreasyonel etkinliklere katılım ve sosyal başarı konusunda daha farkında olduklarını ve bu alanlarda daha yüksek düzeyde performans sergilediklerini göstermektedir. Geven (2022) tarafından yapılan benzer bir araştırma da erkek katılımcıların rekreasyonel farkındalık düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu iki araştırmanın benzer nitelikteki bulguları, erkeklerin rekreasyonel farkındalık konusundaki eğilimlerinin kadınlardan daha yüksek olduğu göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş düzeylerini cinsiyet değişkenine göre inceleyen Keleş (2023) rekreasyonel farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeylerini inceleyen Karavelioğlu (2022) bu değişken arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Keleş (2023) ve Karavelioğlu (2022) tarafından ulaşılan araştırma sonucu mevcut çalışmada elde edilen bulgu ile paralellik göstermemektedir. Bu durumun temel sebebi olarak araştırma kapsamında yer alan örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında yer alan öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri yaş değişkenine göre incelenmiştir. Buna göre 20 yaşında olan üniversite öğrencilerinin eğlence ve

haz boyutuna ilişkin puan ortalamalarının diğer yaş gruplarında yer alan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna göre; 20 yaş grubundaki öğrencilerin rekreasyonel etkinliklere katılım ve bu etkinliklerden elde ettikleri eğlence ve haz algısının daha yüksek olduğu yorumu yapılabilir. Araştırma bulgusuna benzer şekilde Öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeylerini yaşa göre inceleyen Yalçinkaya (2019) ve Kılıçman (2020) bu yaş ve rekreasyonel farkındalık arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın bulunduğunu saptamıştır.

Bu çalışmada öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri sınıf değişkenine göre incelenmiş ve ikinci sınıf öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık alt boyutları olan eğlence ve haz ile ilgili puan ortalamalarının, birinci sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, ikinci sınıf öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılım ve bu etkinliklerden elde ettikleri eğlence ve haz algısının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, birinci sınıf öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık alt boyutlarından sosyal başarı ile ilgili puan ortalamalarının, ikinci sınıf öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu da birinci sınıf öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerde sosyal başarı açısından daha farkında olduklarını göstermektedir.

Çalışma kapsamında yer alan öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri öğrenim görülen bölüm değişkenine göre incelenmiştir. Buna göre; turizm animasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin rekreasyonel farkındalık alt boyutlarından sosyal başarı ile ilgili puan ortalamalarının, turizm işletmeciliği bölümünde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, turizm animasyon bölümünde eğitim alan öğrencilerin rekreasyonel etkinliklerde sosyal başarı açısından daha farkında olduklarını ve bu alanda daha yüksek düzeyde performans sergilediklerini göstermektedir. Bu bulgu, turizm animasyon bölümü öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık düzeyleri ve sosyal başarılarına yönelik farklı tercihlerinin olduğuna işaret etmektedir. Turizm animasyon bölümünde eğitim alan öğrencilerin rekreasyonel etkinliklerde daha sosyal ve toplumsal etkileşime yönelik aktivitelere ilgi gösterdikleri söylenebilir. Mevcut çalışmadan elde edilen bu bulgu; turizm animasyon bölümü öğrencilerinin sosyal başarıya yönelik daha yüksek bir motivasyona ve farkındalığa sahip olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma öğrencilerin rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin arttıkça mental iyi oluş düzeylerinin de artacağı düşüncesinden hareketle gerçekleştirilmiştir. Buna göre çalışmaya katılım sağlayan erkek öğrencilerin mental açıdan iyi oluş düzeylerinin kadın öğrencilere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu erkek öğrencilerin psikolojik ve duygusal

refahlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Engelli birey öğretmenlerinin mental iyi oluş düzeylerini cinsiyet değişikine göre inceleyen Yüksel (2023) erkek öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerinin kadın öğretmenlere oranla daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatür incelendiğinde; yetişkinler üzerine (Hori, 2010); öğretmenler üzerine (Aslan ve ark., 2021); ABD’li yetişkinler üzerine (Harin ve ark., 1984); fen ve genel lise öğrencileri üzerine Saföz-Güven (2008); evli kadın ve erkekler üzerine (Fuller ve ark., 2004) ve sınıf öğretmenleri üzerine (Duran ve Çalışkan, 2020) yapılan araştırmaların sonuçlarının mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Araştırma kapsamında yer alan öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri yaş değişkenine göre incelenmiş ve 20 yaşında olan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin diğer yaş gruplarında yer alan öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu bulgu; 20 yaşındaki öğrencilerin psikolojik ve duygusal refahlarının, 18 ve 19 yaşındaki öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatürde yapılan araştırmalarda yaş ile mental iyi oluş arasındaki ilişkiye dair farklı bulgular elde edilmiştir. Bazı çalışmalarda, bireylerin yaşlarına bağlı olarak öznel iyi oluşlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Andrews & Withey, 1976; Acock & Hurlbert, 1993). Bu çalışmalara göre, bireylerin yaşları ilerledikçe öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir değişim olmamaktadır. Kermen ve Umut (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, bireylerin yaşları ilerledikçe mental iyi oluş düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin psikolojik refahlarının arttığı gözlenmiştir. Bu farklı sonuçlar, yaş ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok yönlü olduğunu göstermektedir.

Mevcut araştırmada, öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri sınıf değişkenine göre incelenmiştir. Bu kapsamda 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin, 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Araştırmada elde edilen bu bulgu; 2. sınıftaki öğrencilerin psikolojik ve duygusal refahlarının, 1. sınıftaki öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanında bu araştırma bulgusu; üniversite yıllarının ilerledikçe psikolojik refahlarının arttığını ve daha olgunlaşmış bir mental iyi oluş düzeyine ulaştığını işaret etmektedir. Üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini sınıf değişkenine göre inceleyen Göener ve arkadaşları (2017) mental iyi oluşun yaşa göre farklılaşmadığını saptamışlardır. Göener ve arkadaşları (2017) tarafından elde edilen bu araştırma bulgusu mevcut araştırma ile benzerlik göstermemektedir. Bu durumun sebebi olarak çalışmaların yapıldığı evren ve örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Turizm Meslek Yüksekokulunda, turizm animasyon ve turizm işletmeciliği bölümlerinde öğrenim gören 220 öğrenci ile gerçekleştirilen bu araştırmada sonuç olarak; öğrencilerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri arttıkça mental iyi oluş düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

### **Öneriler**

1. Öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi önerilebilir.
2. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalıklarının artırılmasına yönelik gerekli çalışmaların yapılması önerilebilir.
3. İlgili araştırmanın evren ve örneklem grubu değiştirilerek farklı evren ve örneklem gruplarında yapılması önerilebilir.

## **EXTENDED ABSTRACT**

### **INTRODUCTION**

Awareness refers to a person's adoption of tasks and responsibilities on the way to achieving goals in his life (Özen, 2017). Recreation is an important tool for individuals to live a quality life and experience positive emotions (Li & Wang, 2012). Recreation is a concept that enables people to enjoy activities in their spare time while preserving their cultural values through various activities (Durhan, 2018). As stated by Geven (2022), recreation awareness is the individual's awareness of the positive situations provided to him/her during the recreational activities he/she participates in. This awareness plays an important role in an individual's choices to participate in events. The many benefits of recreation reveal individuals' need for such activities.

Mental well-being is seen as a concept that has a significant impact on the psychological well-being of individuals (Uluç, 2022). The concept of mental well-being refers to a person's perceptions about himself and his life (Telef et al., 2013). In this context, it includes elements such as the person's reactions to events, emotional state, satisfaction with life, business relationships and satisfaction in various areas of life (Koyuncu, 2015). In this context, in the current research; The relationship between recreational awareness and mental well-being levels of students studying at Alanya Chamber of Commerce and Industry Tourism Vocational School was examined.

### **METHOD**

The population and sample group of the study consists of 220 students studying in the tourism animation and tourism management departments of Alanya Chamber of Commerce and Industry Tourism Vocational School. In the research, Since the students studying in the tourism animation and tourism management departments have to organize recreational activities and take an active part in these activities, these departments were preferred within the scope of the study and the culinary department

was excluded from the scope of the study. In this context, simple random sampling method was preferred as the sampling method.

In this study, recreational awareness and mental well-being scales were used, as well as the demographic information form prepared by the researcher. Within the scope of the research, students were reached through Google forms.

The recreation awareness scale developed by Ekinçi and Özdilek (2019) is a scale evaluated by the self-report method and contains 41 items in total. The scale basically consists of 3 sub-dimensions: Pleasure/Fun, Social/Success and Self-Improvement. B.

SPSS 26.00 program was used to analyze the data obtained in this research, in which recreational awareness and mental well-being scales were used. To determine which analyzes would be used in the study, the distribution of the data was first examined. Skewness and kurtosis values were examined to determine whether the data conformed to normal distribution. In this context, it was decided that the data provided normal distribution. Since the data showed normal distribution, independent sample t-test and one-way analysis of variance were used when making comparisons in the study. In cases where significant differences were detected in one-way analysis of variance, the Bonferroni test was used. In addition, the relationship between recreational awareness and mental well-being was examined with Pearson correlation analysis.

## **RESULTS**

The average score of both the recreational awareness (Mean=142.80) levels of the male students participating in the research and the social success (Mean=65.69) sub-dimension of this scale is higher than that of the female students (Recreational Awareness Mean=139.31; Social/Recreational Awareness Mean=139.31). While it was found that the achievement level was higher than average (Mean = 61.05), it was found that there was no difference between the recreational awareness levels of the students according to the department variable. When the recreational awareness levels of the students included in the research were examined according to the department variable, it was determined that the average score of the students studying in the tourism animation department regarding social success (Mean = 65.11) was higher than the students studying in the tourism management department (Mean = 62.33). In addition, when the mental well-being levels of the students in the study were examined according to the gender variable, it was determined that the mental well-being levels of male students were higher than female students, but the mental well-being levels of the students did not differ according to the department variable.

## **DISCUSSION AND CONCLUSION**

While recreational awareness refers to the ability of individuals to be aware of the natural and social resources around them and to actively use these resources, mental well-being refers to the person's psychological and subjective well-being. In the current research, It was aimed to examine the

relationship between recreational awareness and mental well-being. In this context, 220 students studying in the tourism animation and tourism management departments of Alanya Chamber of Commerce and Industry Tourism Vocational School constitute the population and sample group of the research.

As a result of this research conducted with 220 students studying in the tourism animation and tourism management departments of Alanya Chamber of Commerce and Industry Tourism Vocational School; It has been determined that as students' recreational awareness levels increase, their mental well-being levels also increase.

## KAYNAKLAR

- Acock, A. C., & Hurlbert, J. S. (1993). Social networks, marital status, and well being. *Social Networks*, 15(3), 309-334.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (2012). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Springer Science & Business Media.
- Aslan, S., Ertürk, A., Arutay, Ö., Ardıç, M., & Sonkur, A. (2021). Öğretmenlerin tükenmişlik ve mental iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Kahta İlçesi örneği. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 99-126.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (Yirmibirinci baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Duran, N. O., & Çalışkan, B. (2020). Psikolojik iyi oluş, cinsiyet, mesleki kıdem ve okuldaki görev süresinin öğretmen kültürlerarası duyarlılığını yordamadaki rolleri. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 9(1), 198-218.
- Durhan, A. T. (2018). *Sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerde ekorekreatif tutum*. [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi].Ulusal Tez Merkezi.
- Ekinci, N. E., & Özdilek, C. (2019). Investigation of university students' awareness of recreational activities, *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2), 53-66.
- Fuller, T. D., Edwards, J. N., Vorakitphokatorn, S. & Sermisri, S. (2004). Gender differences in the psychological well-being of married men and women: An Asian case. *Sociological Quarterly*, 45(2), 355-378.
- Geven, C. (2022). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi].Ulusal Tez Merkezi
- Gönener, A., Öztürk, A., & 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.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2009). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37(8), 645- 657.
- Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: Psychological well-being in cross-national perspective*. Louisiana State University and Agricultural & Mechanical College.

- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living (revised edition), using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Random House Publishing.
- Keleş, Z. K. (2023). *Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel farkındalık ve yaşam doyumu ilişkisi (Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi örneği)*. [Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi].Ulusal Tez Merkezi.
- Kermen, U. (2013). *Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi].Ulusal Tez Merkezi.
- Koyuncu A. (2015). *Kariyer kararı yetkinlik beklentisinin yordayıcıları olarak kaygı ve öznel iyi oluş*. [Yüksek Lisans Tezi. Mevlâna Üniversitesi].Ulusal Tez Merkezi
- Li, C. L. & Wang, C. Y. (2012). The factors affecting life satisfaction: Recreation benefits and quality of life perspectives. *Kolej Beden Eğitimi Dergisi, 14(4)*, 407-418.
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? (Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içselleşmesi. *Kesit Akademisi Dergisi 3(7)*, 167-189.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. [Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi].Ulusal Tez Merkezi.
- Seligman, M.E. & Csikzentmihaly, M. (2000). Pozitive psychology: An introduction. *American Psychologist*. (55), 5-14.
- Tabachnick, B.G. & Fidell L.S. (2013). *Using multivariate statistics* (sixth ed.). Boston: Pearson.
- Telef, B. B., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Turkish Studies, 8 (12)*, 1297-1307.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes, 5(1)*, 1-13.
- Uluç, E. A. (2022). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki: Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(4)*, 1035-1047.
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık
- Wright, T. A. & Hobfoll, S. E. (2004). Commitment, psychological well-being and job performance: An examination of conservation of resources (COR) Theory and job burnout. *Journal of Business and Management. 9(4)*, 389-406.
- Yüksel, E. (2023). *Engelli birey öğretmenlerinin serbest zaman ilgilenimlerinin mental iyi oluşa etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi].Ulusal Tez Merkezi.



<b>KATKI ORANI</b> <b>CONTRIBUTION RATE</b>	<b>AÇIKLAMA</b> <b>EXPLANATION</b>	<b>KATKIDA BULUNANLAR</b> <b>CONTRIBUTORS</b>
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Mehmet Bilgin KARADEMİR
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Mehmet Bilgin KARADEMİR
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Mehmet Bilgin KARADEMİR
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Mehmet Bilgin KARADEMİR
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Mehmet Bilgin KARADEMİR
<b>Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment</b>		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
<b>Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict</b>		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
<b>Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee</b>		
Bu araştırma, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etik Kurulunun 06.06.2023/19 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Alanya Alaaddin Keykubat University Social Sciences and Humanities Scientific Research Ethics Committee numbered 06.06.2023/19.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.