



**Lisansüstü Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Dengeli Yaşam ve
Rekreasyonel Spor İyi Oluşlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi
(Kütahya İli Örneği)**

Yahya Jaber Radhi RADHI¹

¹Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya, TÜRKİYE
Orcid: 0009-0007-0054-5413 e-mail: Yahya.iraq95@gmail.com

Prof. Dr. Oğuzhan YÜKSEL²

²Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0002-4172-8298 e-mail: oguzhan.yuksel@dpu.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi Bolat GÜNDÜZ³

³Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0002-4537-4757 e-mail: bolat.gunduz@alparslan.edu.tr

Gönderi Tarihi	Düzeltilme Tarihi	Kabul Tarihi	Yayınlanma Tarihi
22.10.2025	22.12.2025	24.12.2025	31.12.2025

Özet

Bu araştırma, Dumlupınar Üniversitesinde lisansüstü öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin dengeli yaşam düzeyleri ile rekreasyonel spor iyi oluşlarının demografik ve sosyo-kültürel değişkenlere göre incelenmesini amaçlamaktadır. Nicel ilişkisel tarama deseninde yürütülen çalışmanın örneklemini, yüksek lisans ve doktora programlarında aktif olan toplam 399 öğrenci (116 kadın, 283 erkek) oluşturmaktadır. Normallik varsayımı sağlandıktan sonra betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA, Tukey post-hoc ve korelasyon analizleri uygulanmış; anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır. Bulgular, dengeli yaşamda yaşın maneviyat alt boyutunda ve rekreatif katılım süresinin beden alt boyutunda anlamlı farklılıklar yarattığını; buna karşın medeni durum, cinsiyet, Türkiye’de bulunma süresi, eğitim ve gelir durumu, katılım durumu ve ikamet yerine göre başarı, beden, maneviyat ve ilişki boyutlarında fark olmadığını göstermiştir. Rekreasyonel spor iyi oluşunda ise yalnızca gelir değişkenine göre fiziksel-mental sağlık alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır. Korelasyonlar, Dengeli Yaşam Toplam puanının başarı, maneviyat ve ilişki ile yüksek; beden ile orta; yaşam doyumu, aile ilişkileri geliştirme ve pozitif duyguyla düşük düzeyde pozitif ilişkili olduğunu; Rekreasyonel Spor İyi Oluş Toplam puanının yaşam doyumu, pozitif duygu, fiziksel-mental sağlık ve aile ilişkileri geliştirme ile yüksek; başarı, maneviyat, beden ve ilişki ile düşük düzeyde pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar, iki yapının çok boyutlu olduğunu ve özellikle öznel iyi oluş bileşenleri üzerinden güçlü biçimde ilişkili seyrettiğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Dengeli Yaşam, Rekreasyon, Spor İyi Oluş, Öğrenci

**An Analysis of The Balanced Lifestyle and Recreational Sports Practices of Foreign Students
Enrolled in Graduate Programs According to Different Variables
(The Case of Kütahya Province)**

Abstract

This study aims to examine the balanced living standards and recreational sports well-being of foreign students enrolled in graduate programs at Dumlupınar University according to demographic and socio-cultural variables. The sample of the study, conducted using a quantitative correlational survey design, consisted of a total of 399 students (116 female, 283 male) actively enrolled in master's and doctoral programs. After ensuring normality, descriptive statistics, independent samples t-test, one-way ANOVA, Tukey post-hoc, and correlation analyses were applied; the significance level was set at $p < .05$. The findings showed that age created significant differences in the spirituality sub-dimension of balanced life and that recreational participation duration created significant differences in the physical sub-dimension; however, there were no differences in the success, physical, spirituality, and relationship dimensions based on marital status, gender, length of stay in Turkey, education and income status, participation status, and place of residence. In recreational sports well-being, a significant difference was found only in the physical-mental health sub-dimension according to the income variable. Correlations showed that the Total Balanced Life score was highly positively correlated with success, spirituality, and relationships; moderately positively correlated with body; and weakly positively correlated with life satisfaction, family relationship development, and positive emotions. The Recreational Sports Well-Being Total score was found to be highly positively correlated with life satisfaction, positive emotion, physical-mental health, and family relationship development; and low positively correlated with success, spirituality, body, and relationship. The results show that the two constructs are multidimensional and strongly correlated, particularly through subjective well-being components.

Keywords: Balanced Lifestyle, Recreation, Sports Well-being, Student

Sorumlu Yazar: Prof. Dr. Oğuzhan YÜKSEL, **E-posta:** oguzhan.yuksel@dpu.edu.tr

*This study was produced from a master's thesis accepted in 23.09.2025.

GİRİŞ

Dengeli bir yaşam, bireyin zihinsel sağlığını veya yaşam memnuniyetini bozmadan zamanını ve enerjisini mesleki, ailevi, kişisel ve sosyal roller arasında tutarlı bir şekilde dağıtma kapasitesini ifade eder (Tărcăiet ve Buhaş, 2024). Pozitif psikoloji içinde, bu çok boyutlu uyum öznel iyilik hali ile bağlantılıdır: yaşam alanları içsel olarak tutarlı ve birbirini pekiştirici olduğunda psikolojik işlevsellik gelişir (Shetty, 2025). Türk Dil Kurumu'nun dengeye ilişkin “zihinsel ve duygusal uyum” ve “ruhsal istikrar” üzerinde yaptığı vurgu, iç ve dış dengeleri kapsayan bütünsel bir kavramı öne çıkarır (Akalin, 2005). Buna göre, dengeli yaşam, bilişsel süreçleri (algı, hafıza, düşünme), fiziksel sağlık ve beden imajı, ekonomik kaynaklar, sosyal çevre, dini/ruhani değerler ve mesleki ve aile rollerinin koordinasyonunu kapsayan katmanlı bir yapıdır (Doğan ve Tokur, 2021; Joseph ve Wu, 2009).

İş-yaşam dengesi ilk olarak 19. yüzyılın sonlarında tartışılmaya başlanmış, 1930'larda çalışma saatlerinin düzenlenmesi ile gelişmiş ve 1980'lerde, özellikle çalışan anneleri destekleme bağlamında kurumsallaşmıştır (Guest, 2002; Lockwood, 2003). Günümüzde küreselleşme, dijitalleşme ve uzaktan çalışma uygulamaları, özel ve profesyonel yaşam arasındaki sınırları bulanıklaştırmaktadır; bu nedenle, pozitif psikoterapi literatürü, aile, sosyal çevre, kişisel gelişim ve maneviyatı kapsayan bütünsel bir çerçeve olarak “iş-yaşam dengesi” yerine “yaşam dengesi” kavramını önermektedir (Peseschkian ve Remmers, 2020).

Uluslararası lisansüstü öğrenciler, özellikle tez dönemlerinde, dil yeterliliği sorunları, farklı pedagojik normlar, kaynaklara erişim ve mali yükler nedeniyle dengeyi korumakta zorlanabilirler. Dil engelleri ve alışılmadık öğrenme stilleri akademik stresi ve bilişsel yükü artırırken, etkili akademik danışmanlık, yapılandırılmış geri bildirim ve kültürlerarası oryantasyon programları öz yeterliliği ve uyumu güçlendirir (Sawir vd., 2008; Bhochhibhoya ve Branscum, 2018; Spencer-Oatey ve Dauber, 2019; Demes ve Geeraert, 2015; Trice, 2004). Öte yandan, yarı zamanlı çalışma ve yetersiz mali destek, zaman yönetimi sorunları ve duygusal strese neden olabilir; burs olanakları ve bütünsel üniversite destek hizmetleri, öğrenci tutma ve yaşam dengesi açısından kritik bir rol oynar (Andrade, 2006; Peprah vd., 2019; Marginson, 2014; Le ve Trut, 2025).

Denge yaklaşımı, bireyleri ve kuruluşları daha geniş ekolojik bağlamlar içinde birbirine bağımlı alt sistemler olarak gören sistem teorisinden yararlanır (García, 2025). Psikolojide denge, içsel kapasiteleri dışsal taleplerle uyumlu hale getirerek zihinsel sağlığı ve refahı korumayı ifade eder (Amanollahi vd., 2025). Örgütsel bağlamda, sürdürülebilir insan kaynakları perspektifi, üretkenliğin çalışanların gelişimi ve dayanıklılığı ile birlikte değerlendirilmesini savunur (Zongyu ve Chienwattanasook, 2024).

Peseschkian ve Tritt'in (1998) Denge Modeli, Beden/Sağlık, Başarı/İş, İlişkiler/İletişim ve Anlam/Gelecek boyutlarını vurgulamaktadır. Vücut boyutunda, fiziksel aktivite ve öz bakım psikolojik iyilik hali ile pozitif bir ilişki içindedir (Peseschkian, 1987; Ng, Chu, ve Doshi, 2025; Shahi, 2025), başarı/iş boyutunda ise iş tatmini ve hedeflerin gerçekleştirilmesi genel psikolojik sağlığı etkiler (McDonald vd., 2025). İlişkiler/iletişim boyutunda, güçlü sosyal bağlar akademik geçiş süreçlerinde uyumu kolaylaştırır (Rincon vd., 2024). Anlam/gelecek boyutu ise stresli dönemlerde koruyucu bir işlev görür ve iş memnuniyetini artırır (Peseschkian, 1987; Mukaetova-Ladinska ve Paddick, 2025). Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında gönüllü katılım yoluyla zevk, rahatlama ve kişisel/sosyal gelişim sağlayan çok boyutlu bir dizi faaliyettir (Kraus, 2001; Torkildsen, 2005; Iwasaki, 2007). Rekreasyonun fiziksel zindelik, kronik hastalık riskinin azalması ve zihinsel sağlığın iyileşmesi gibi sonuçlarla ilişkili olduğu kanıtlanmıştır; ayrıca toplumsal katılımı ve sosyal bağları da güçlendirir (WHO, 2010; Godbey vd., 2005). Öğrencilerin rekreasyona attıkları anlam, rekreasyonun gelişimsel ve psikolojik değerini pekiştiren özgürlük, refah ve gelişim gibi boyutlarla şekillenmektedir (Güzel vd., 2024; Van Elsen vd., 2023). Rekreasyonel aktiviteler, serbest seçim, içsel motivasyon, dinlenme ve aktif katılım fırsatları gibi ortak özelliklere sahiptir; fiziksel ve psikolojik faydaları sayesinde öznel refahı desteklerler (Iso-Ahola, 1999; Neulinger, 1981; Torkildsen, 2005; Iwasaki, 2007; WHO, 2010; Caldwell, 2005; Henderson ve Bialeschki, 2005). Özellikle rekreasyonel sporlarda, katılımın sağlık, benlik kavramı, stres yönetimi ve yaşam doyumu ile bağlantılı olduğu gösterilmiştir; aynı zamanda refahın hedonistik (zevk, tatmin) ve eudaimonik (anlam, kendini gerçekleştirme) unsurlarını besler (Chatzisarantis ve Hagger, 2007; Goulmaris vd., 2014; Fonseca vd., 2025; Moreira ve Martin, 2025; Ahmed vd., 2025; Krishna, Darwich ve Meijer, 2025; Köse vd., 2025).

Öznel iyilik hali (SWB), yaşam doyumu gibi bilişsel bileşenleri ve olumlu/olumsuz duygular gibi duygusal bileşenleri içeren öznel bir değerlendirme alanıdır (Diener, Lucas ve Oishi, 2018; Kahneman ve Krueger, 2006; Ryff ve Singer, 2008; Dolan, Peasgood ve White, 2008). Kişilik, sosyal sermaye/destek, çevresel koşullar, sağlık davranışları ve dayanıklılık gibi değişkenler SWB'yi önemli ölçüde etkiler (Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Pancheva ve Vásquez, 2022; Farriol-Baroni vd., 2021; Vezzoli vd., 2023; Salsabila Nadiani ve Setiawati, 2022; Wang vd., 2025; Zhu vd., 2025; Agudelo-Hernández vd., 2025; Mah vd., 2025; He ve Wang, 2025). Denge Modelinin dört boyutunda elde edilen denge, bu belirleyiciler aracılığıyla akademik başarıyı destekleyen bir şemsiye işlevi görür. Uluslararası lisansüstü öğrenciler için dil, kültürel uyum, sosyal bağlantılar, finansal koşullar ve akademik talepler bu dengeyi doğrudan test eden faktörlerdir (Sawir vd., 2008; Andrade, 2006; Spencer-Oatey ve Dauber, 2019; Marginson, 2014; Peprah vd., 2019).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, nicel yaklaşım temelinde kurgulanan tarama deseni benimsenmiştir. Tarama deseni, geçmişte veya günümüzde var olan olguları herhangi bir değişiklik yapmaksızın, bulundukları biçimiyle ortaya koymayı hedefler. İnceleme konusu bireyler ya da nesneler doğal bağlamlarında, dışsal müdahaleden bağımsız biçimde ele alınarak betimsel olarak çözümlenir (Karasar, 2013). Çalışmanın yürütülmesi sırasında “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, Türkiye’de Yükseköğretim Kuruluna bağlı devlet ve vakıf üniversitelerinin lisansüstü enstitülerindeki yüksek lisans ve doktora programlarında aktif öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem ise 2025–2026 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsünde kayıtlı ve aktif durumda bulunan yabancı uyruklu yüksek lisans/doktora öğrencilerinden (n=399; 116 kadın, 283 erkek) meydana gelmiştir. Örneklem seçimi, evrendeki her bireyin seçilme olasılığının eşit kabul edildiği ve birimlerin benzer özellikler taşıdığı varsayımına dayanan basit rastgele örnekleme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir (Büyüköztürk vd., 2018). Katılımcılara araştırmaya ilişkin yazılı ve sözlü olarak açıklamalar yapılmıştır. “Gönüllü Onam Formu” doldurmaları sağlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu: Çalışmanın ilk bölümünde araştırmacı, katılımcıların demografik özelliklerini kaydetmek için bir kişisel bilgi formu hazırladı. Form, medeni durum, yaş, cinsiyet, Türkiye’de ikamet süresi, eğitim düzeyi, gelir durumu, katıldığı rekreasyonel spor aktiviteleri, bu aktivitelere katılım süresi ve ikamet yeri olmak üzere dokuz maddeden oluşuyordu.

Dengeli Yaşam Ölçeği: Çalışmanın ikinci bölümünde, katılımcıların dengeli yaşam düzeyleri Aypay ve Kara (2018) tarafından geliştirilen Dengeli Yaşam Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçek, dörtlü Likert formatında derecelendirilen 21 maddeden oluşmakta ve dört alt boyutta düzenlenmiştir: Başarı (6 madde), İlişkiler (4 madde), Maneviyat (7 madde) ve Beden (3 madde). Ölçekte ters kodlanmış madde bulunmamaktadır. Bu alt ölçekler için bildirilen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .84, .91, .86 ve .74’tür.

Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖ): Çalışmanın üçüncü bölümünde, katılımcıların rekreasyonel spor bağlamındaki refahı, Koç (2022) tarafından geliştirilen Rekreasyonel Spor Refah Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu araç, dört alt boyutta düzenlenmiş 14

maddeden oluşmaktadır: Fiziksel ve Mental Sağlık (madde 1–4), Yaşam Doyumu (madde 5–8), Aile İlişkisi Geliştirme (madde 9–11) ve Pozitif duygu (madde 12–14). Yanıtlar, ters puanlamalı madde içermeyen beş puanlık Likert ölçeğinde (Kesinlikle Katılmıyorum (1) ile Kesinlikle Katılıyorum (5) arasında) kaydedilmiştir. Güvenilirlik analizleri, alt ölçekler için Cronbach alfa değerlerinin 0,80–0,88 arasında, genel ölçek için ise 0,86 olduğunu göstermiştir.

Verilerin Toplanması

Veri toplama aşaması için Dumlupınar Üniversite Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 25.07.2025 tarihli, 313 sayılı onay alınmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı ile kullanılan ölçme araçları hakkında ayrıntılı bilgilendirme yapılmış; ardından gönüllü katılım beyanları alınmıştır. Katılımcılardan veriler yüzyüze toplanmıştır.

Verilerin Analizi

İlk olarak, ham veriler Microsoft Excel'e aktarıldı ve eksik veya hatalı yanıtlar içeren kayıtlar çıkarıldı. Temizlenen veri seti daha sonra SPSS 18.0'da analiz edildi. Dağılım varsayımlarını değerlendirmek için, normallik normallik testleri ve çarpıklık-kurtosis katsayıları incelenerek incelendi; -3 ile +3 arasındaki değerler, Jondeau ve Rockinger (2003) ile uyumlu olarak yaklaşık normalliği gösterdiği kabul edildi. Veri analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t testleri, Pearson korelasyonu ve tek yönlü ANOVA'dan oluşmaktadır. Varyansların homojenliği varsayımı karşılamadığında, Welch düzeltmesi uygulandı. Gruplar arası farkları ayrıntılı biçimde incelemek için ikinci aşamada LSD (Least Significant Difference) post-hoc testi yapılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılarının Demografik Özelliklerine Ait Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Kategori	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	116	29,1
	Erkek	283	70,9
Medeni Durum	Evli	76	19,0
	Bekâr	323	81,0
Yaş	20–22	132	33,1
	23–25	206	51,6
	26 ve üzeri	61	15,3
Türkiye’de Kalma Süresi	1–3 yıl	154	38,6
	4–6 yıl	196	49,1
	6 yıl üzeri	49	12,3
Eğitim Durumu	Yüksek Lisans	317	79,4
	Doktora	82	20,6
Gelir Düzeyi	20.000 TL altı	58	14,5
	20.000 TL üzeri	341	85,5
Rekreatyonel Spor Türü	Doğa Yürüyüşü	109	27,3
	Vücut Geliştirme ve Fitness	93	23,3
	Pilates/Reformer Pilates	45	11,3
	Takım Sporları	72	18,0
	Bireysel Sporlar	80	20,1
Rekreatyonel Spor Süresi	Haftada 1–2 gün	262	65,7
	Haftada 3–4 gün	137	34,3
Yaşanılan Yer	Büyükşehir (İl)	88	22,1
	İl	266	66,7
	İlçe	45	11,3

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan 399 öğrencinin %70,9’u erkek (n=283), %29,1’i kadındır (n=116). Medeni durum bakımından örneklemin %81,0’i bekâr (n=323), %19,0’u evlidir (n=76). Yaş dağılımı 23–25 yaş aralığında yoğunlaşmakta (%51,6; n=206); bunu 20–22 yaş (%33,1; n=132) ve 26 yaş ve üzeri (%15,3; n=61) gruplar izlemektedir. Türkiye’de kalış süresi açısından katılımcıların yarıya yakını 4–6 yıldır (%49,1; n=196), %38,6’sı 1–3 yıl (n=154) ve %12,3’ü 6 yılın üzerinde (n=49) yaşamaktadır. Eğitim düzeyi çoğunlukla yüksek lisans (%79,4; n=317) olup doktora düzeyi %20,6’dır (n=82). Gelir beyanlarında katılımcıların %85,5’i 20.000 TL üzeri (n=341), %14,5’i 20.000 TL altındadır (n=58). Rekreatyonel spor tercihlerinde doğa yürüyüşü (%27,3; n=109) ve vücut geliştirme/fitness (%23,3; n=93) öne çıkarken; bireysel sporlar (%20,1; n=80), takım sporları (%18,0; n=72) ve pilates/reformer (%11,3; n=45) daha düşük oranlarda tercih edilmiştir. Spor yapma sıklığı haftada 1–2 gün düzeyinde yoğunlaşmaktadır (%65,7; n=262); haftada 3–4 gün düzenli egzersiz yapanların oranı %34,3’tür (n=137). Yerleşim yeri dağılımı il merkezi lehinedir (%66,7; n=266); büyükşehirde yaşayanlar %22,1 (n=88), ilçede yaşayanlar %11,3’tür (n=45). Bu bulgular, örneklemin erkek ağırlıklı, 20’li yaşların ortasında, ağırlıklı yüksek lisans düzeyinde ve şehir merkezlerinde yaşayan bir profile sahip olduğunu; rekreatyonel etkinliklerde ise doğa yürüyüşü ve fitnessın belirgin biçimde öne çıktığını göstermektedir.

Tablo 2. Medeni Durum Göre Dengeli Yaşam ve Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçekleri Karşılaştırması

Ölçek	Boyut	Medeni Durum	N	Ort.	SS	t	p
Dengeli Yaşam Ölçeği	Başarı	Evli	76	16,95	4,230	-0,293	,770
		Bekâr	323	17,11	4,227		
	Beden	Evli	76	9,30	1,767	-0,299	,765
		Bekâr	323	9,37	1,819		
	İlişki	Evli	76	11,68	2,659	1,059	,290
		Bekâr	323	11,33	2,574		
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Manevi	Evli	76	21,26	3,583	0,517	,606
		Bekâr	323	20,99	4,253		
	Fiziksel ve Mental Sağlık	Evli	76	14,70	3,077	-0,997	,320
		Bekâr	323	15,08	3,031		
	Yaşam Doyumu	Evli	76	15,50	2,495	0,014	,989
		Bekâr	323	15,50	2,668		
	Aile İlişkileri Geliştirme	Evli	76	11,00	2,091	-0,351	,726
		Bekâr	323	11,10	2,327		
	Pozitif Duygu	Evli	76	11,92	2,038	0,133	,895
		Bekâr	323	11,88	2,346		

*p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların medeni durumlarına göre dengeli yaşam ölçeği ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında elde edilen ortalama puanlar ve bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur. Dengeli yaşam ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 3. Yaş Gruplarına Göre Dengeli Yaşam Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Boyut	Yaş Grubu	N	Ort.	SS	F	p	(LSD)
Dengeli Yaşam Ölçeği	Başarı	20–22	132	16,87	4,11	1,400	.248	
		23–25	206	16,96	4,32			
		26 ve üzeri	61	17,90	4,11			
	Beden	20–22	132	9,50	1,77	1,505	.223	
		23–25	206	9,37	1,82			
		26 ve üzeri	61	9,02	1,83			
	İlişki	20–22	132	11,30	2,57	0,811	.445	
		23–25	206	11,35	2,60			
		26 ve üzeri	61	11,79	2,61			
	Manevi	20–22	132	20,27	3,88	3,570	.029*	20–22 < 23–25
		23–25	206	21,46	4,23			
		26 ve üzeri	61	21,31	4,17			
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	20–22	132	14,77	3,13	0,778	.460	
		23–25	206	15,08	3,02			
		26 ve üzeri	61	15,31	2,92			
	Yaşam Doyumu	20–22	132	15,34	2,73	0,366	.694	
		23–25	206	15,59	2,53			
		26 ve üzeri	61	15,51	2,78			
	Aile İlişkileri Geliştirme	20–22	132	11,09	2,17	0,095	.909	
		23–25	206	11,11	2,30			
		26 ve üzeri	61	10,97	2,47			
	Pozitif Duygu	20–22	132	11,88	2,52	0,003	.997	
		23–25	206	11,89	2,19			
		26 ve üzeri	61	11,90	2,12			

p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde yaş değişkeninin göre dengeli yaşam ölçeği başarı, beden, ilişki alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Dengeli yaşam manevi alt boyutta anlamlı bir fark saptanmıştır ve LSD

testi sonucuna göre 23–25 yaş grubu, 20–22 yaş grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır. Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgular, yaşın manevi iyi oluş dışında diğer boyutlar üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre Dengeli Yaşam ve Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçekleri Karşılaştırması

Ölçek	Boyut	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Dengeli Yaşam Ölçeği	Başarı	Kadın	116	16,71	4,041	-1,116	,265
		Erkek	283	17,23	4,293		
	Beden	Kadın	116	9,34	1,884	-0,096	,924
		Erkek	283	9,36	1,778		
	İlişki	Kadın	116	11,11	2,637	-1,428	,154
		Erkek	283	11,52	2,567		
	Manevi	Kadın	116	21,10	3,951	0,188	,851
		Erkek	283	21,02	4,209		
	Fiziksel ve Mental Sağlık	Kadın	116	14,80	3,076	-0,876	,382
		Erkek	283	15,10	3,026		
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Yaşam Doyumu	Kadın	116	15,47	2,652	-0,149	,882
		Erkek	283	15,51	2,630		
	Aile İlişkileri Geliştirme	Kadın	116	11,01	2,451	-0,415	,679
		Erkek	283	11,11	2,212		
	Pozitif Duygu	Kadın	116	11,72	2,434	-0,925	,355
		Erkek	283	11,96	2,226		

*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde cinsiyet değişkeninin göre dengeli yaşam ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, ilgili ölçeklerin alt boyutlarında cinsiyete dayalı farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığını göstermektedir.

Tablo 5. Türkiye’de Bulunma Süresine Göre Dengeli Yaşam Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Boyut	Katılım Süresi	N	Ort.	SS	F	p
Dengeli Yaşam Ölçeği	Beden	1–3 yıl	154	9,43	1,78	0.239	.788
		4–6 yıl	196	9,30	1,86		
		6 yıl üzeri	49	9,39	1,71		
	Başarı	1–3 yıl	154	16,77	4,15	1.991	.138
		4–6 yıl	196	17,05	4,25		
		6 yıl üzeri	49	18,14	4,25		
	İlişki	1–3 yıl	154	11,28	2,45	0.276	.759
		4–6 yıl	196	11,48	2,74		
		6 yıl üzeri	49	11,47	2,43		
	Manevi	1–3 yıl	154	20,86	4,00	0.236	.790
		4–6 yıl	196	21,15	4,31		
		6 yıl üzeri	49	21,18	3,86		
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	1–3 yıl	154	15,03	3,05	0.115	.892
		4–6 yıl	196	15,05	3,02		
		6 yıl üzeri	49	14,82	3,12		
	Yaşam Doyumu	1–3 yıl	154	15,50	2,56	0.003	.997
		4–6 yıl	196	15,50	2,59		
		6 yıl üzeri	49	15,47	3,06		
	Aile İlişkileri Geliştirme	1–3 yıl	154	11,06	2,27	0.790	.455
		4–6 yıl	196	11,19	2,16		
		6 yıl üzeri	49	10,73	2,75		
	Pozitif Duygu	1–3 yıl	154	11,79	2,36	0.258	.772
		4–6 yıl	196	11,95	2,25		
		6 yıl üzeri	49	11,96	2,24		

Tablo 5 incelendiğinde Türkiye’de Bulunma Süresine değişkeninin göre dengeli yaşam ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, bireylerin Türkiye’de

bulunma süresinin dengeli yaşam ve rekreatif spor iyi oluş düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 6. Eğitim Durumu Göre Dengeli Yaşam ve Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçekleri Karşılaştırması

Ölçek	Boyut	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	t	p
Dengeli Yaşam Ölçeği	Başarı	Yüksek Lisans	317	16,89	4,204	-1,730	,084
		Doktora	82	17,79	4,245		
	Beden	Yüksek Lisans	317	9,30	1,820	-1,277	,202
		Doktora	82	9,59	1,749		
	İlişki	Yüksek Lisans	317	11,40	2,654	-0,053	,957
		Doktora	82	11,41	2,346		
	Manevi	Yüksek Lisans	317	21,03	4,085	-0,105	,916
		Doktora	82	21,09	4,330		
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	Yüksek Lisans	317	14,91	3,066	-1,231	,219
		Doktora	82	15,38	2,926		
	Yaşam Doyumu	Yüksek Lisans	317	15,50	2,651	0,033	,974
		Doktora	82	15,49	2,578		
	Aile İlişkileri Geliştirme	Yüksek Lisans	317	11,07	2,206	-0,229	,819
		Doktora	82	11,13	2,566		
	Pozitif Duygu	Yüksek Lisans	317	11,86	2,298	-0,543	,587
		Doktora	82	12,01	2,258		

*p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde eğitim düzeyi değişkeninin göre dengeli yaşam ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgular, ilgili ölçeklerin alt boyutlarında eğitim düzeyine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 7. Gelir Durumu Göre Dengeli Yaşam ve Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçekleri Karşılaştırması

Ölçek	Boyut	Gelir Durumu	N	Ort.	SS	t	p
Dengeli Yaşam Ölçeği	Başarı Boyutu	20.000 TL altı	58	17,57	4,134	0,963	,336
		20.000 TL üzeri	341	16,99	4,238		
	Beden Boyutu	20.000 TL altı	58	9,07	1,918	-1,321	,187
		20.000 TL üzeri	341	9,41	1,786		
	İlişki Boyutu	20.000 TL altı	58	11,41	2,603	0,041	,968
		20.000 TL üzeri	341	11,40	2,593		
	Manevi Boyut	20.000 TL altı	58	21,81	3,542	1,534	,126
		20.000 TL üzeri	341	20,91	4,214		
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	20.000 TL altı	58	14,19	2,831	-2,234	,026*
		20.000 TL üzeri	341	15,15	3,056		
	Yaşam Doyumu	20.000 TL altı	58	15,47	2,761	-0,096	,924
		20.000 TL üzeri	341	15,50	2,615		
	Aile İlişkileri Geliştirme	20.000 TL altı	58	10,62	2,390	-1,672	,095
		20.000 TL üzeri	341	11,16	2,257		
	Pozitif Duygu	20.000 TL altı	58	11,07	2,784	-2,985	,003*
		20.000 TL üzeri	341	12,03	2,166		

*p<0.05.

Tablo 7 incelendiğinde gelir düzeyi değişkeninin göre dengeli yaşam ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği fiziksel ve mental sağlık, pozitif duygu alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgular, gelir düzeyinin bazı iyi oluş göstergeleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Rekreatif Spor Faaliyetlere Katılma Durumuna Göre Dengeli Yaşam Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Boyut	Spor	N	Ort.	SS	F	p
Dengeli Yaşam Ölçeği	Beden	Doğa Yürüyüşü	109	9,50	1,76	0.508	.730
		Vücut Geliştirme ve Fitness	93	9,19	1,71		
		Pilates/Reformer Pilates	45	9,20	1,93		
		Takım Sporları	72	9,35	1,70		
		Bireysel Sporlar	80	9,45	2,01		
	Başarı	Doğa Yürüyüşü	109	16,98	4,21	0.374	.827
		Vücut Geliştirme ve Fitness	93	17,52	3,96		
		Pilates/Reformer Pilates	45	16,76	4,16		
		Takım Sporları	72	17,07	4,47		
		Bireysel Sporlar	80	16,88	4,40		
	İlişki	Doğa Yürüyüşü	109	11,38	2,61	0.451	.772
		Vücut Geliştirme ve Fitness	93	11,38	2,45		
		Pilates/Reformer Pilates	45	11,27	2,58		
		Takım Sporları	72	11,75	2,38		
		Bireysel Sporlar	80	11,23	2,93		
	Manevi	Doğa Yürüyüşü	109	21,08	4,26	0.510	.729
		Vücut Geliştirme ve Fitness	93	20,80	3,97		
		Pilates/Reformer Pilates	45	20,64	4,27		
		Takım Sporları	72	20,97	3,98		
		Bireysel Sporlar	80	21,56	4,25		
Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	Doğa Yürüyüşü	109	15,20	2,93	0.340	.851
		Vücut Geliştirme ve Fitness	93	15,02	2,89		
		Pilates/Reformer Pilates	45	15,07	2,78		
		Takım Sporları	72	14,67	3,27		
		Bireysel Sporlar	80	15,01	3,32		
	Yaşam Doyumu	Doğa Yürüyüşü	109	15,47	2,56	0.200	.938
		Vücut Geliştirme ve Fitness	93	15,56	2,74		
		Pilates/Reformer Pilates	45	15,78	2,60		
		Takım Sporları	72	15,40	2,81		
		Bireysel Sporlar	80	15,39	2,51		
	Aile İlişkileri Geliştirme	Doğa Yürüyüşü	109	10,89	2,37	1.428	.224
		Vücut Geliştirme ve Fitness	93	11,53	1,93		
		Pilates/Reformer Pilates	45	11,16	2,11		
		Takım Sporları	72	11,08	2,30		
		Bireysel Sporlar	80	10,79	2,57		
	Pozitif Duygu	Doğa Yürüyüşü	109	11,61	2,46	2.168	.072
		Vücut Geliştirme ve Fitness	93	12,43	2,01		
		Pilates/Reformer Pilates	45	12,07	1,90		
		Takım Sporları	72	11,85	2,54		
		Bireysel Sporlar	80	11,58	2,23		

p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde rekreasyonel spor faaliyetlere katılma durumu değişkenine göre dengeli yaşam ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgular, katılımcıların tercih ettikleri spor türlerinin dengeli yaşam ve rekreatif iyi oluş düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 9. Rekreasyonel Spor Faaliyetlerine Katılım Süresine Göre Dengeli Yaşam ve Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçekleri Karşılaştırması

Ölçek	Boyut	Katılım Süresi	N	Ort.	SS	t	p
Dengeli Yaşam Ölçeği	Başarı	Haftada 1–2 gün	262	16,99	4,269	-0,541	,589
		Haftada 3–4 gün	137	17,23	4,145		
	Beden	Haftada 1–2 gün	262	9,21	1,810	-2,281	,023*
		Haftada 3–4 gün	137	9,64	1,773		
	İlişki	Haftada 1–2 gün	262	11,47	2,665	0,729	,466
		Haftada 3–4 gün	137	11,27	2,448		
	Manevi	Haftada 1–2 gün	262	21,12	4,124	0,531	,595
		Haftada 3–4 gün	137	20,89	4,156		
	Fiziksel ve Mental Sağlık	Haftada 1–2 gün	262	15,06	2,959	0,498	,619
		Haftada 3–4 gün	137	14,91	3,197		
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Yaşam	Haftada 1–2 gün	262	15,60	2,507	1,121	,263
	Doyumu	Haftada 3–4 gün	137	15,29	2,857		
	Aile İlişkileri	Haftada 1–2 gün	262	11,08	2,271	0,015	,988
	Geliştirme	Haftada 3–4 gün	137	11,08	2,311		
	Pozitif Duygu	Haftada 1–2 gün	262	11,82	2,230	-0,788	,431
		Haftada 3–4 gün	137	12,01	2,398		

p<0.05

Tablo 9 incelendiğinde rekreasyonel spor faaliyetlerine katılım süresi değişkenine göre dengeli yaşam ölçeği beden alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmıştır. Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgular, yalnızca beden boyutunda katılım süresine bağlı anlamlı bir fark olduğunu, diğer boyutlarda ise rekreasyon spor faaliyetlerine katılım süresinin belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Yaşamış Oldukları Yere Göre Dengeli Yaşam Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçekleri Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Boyut	Yerleşim Birimi	N	Ort.	SS	F	p
Dengeli Yaşam Ölçeği	Beden	Büyükşehir	88	9,22	1,92	0.508	.730
		İl	266	9,36	1,81		
		İlçe	45	9,60	1,54		
	Başarı	Büyükşehir	88	17,65	4,22	0.374	.827
		İl	266	16,80	4,34		
		İlçe	45	17,58	3,37		
	İlişki	Büyükşehir	88	11,32	2,59	0.451	.772
		İl	266	11,55	2,47		
		İlçe	45	10,67	3,17		
	Manevi	Büyükşehir	88	21,10	4,04	0.510	.729
		İl	266	21,04	4,19		
		İlçe	45	20,96	4,02		
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Fiziksel ve Mental Sağlık	Büyükşehir	88	14,75	2,80	1.581	.207
		İl	266	15,19	3,12		
		İlçe	45	14,44	2,94		
	Yaşam Doyumu	Büyükşehir	88	15,28	2,83	0.734	.480
		İl	266	15,61	2,62		
		İlçe	45	15,24	2,33		
	Aile İlişkileri Geliştirme	Büyükşehir	88	10,91	2,28	0.349	.706
		İl	266	11,12	2,28		
		İlçe	45	11,20	2,33		
	Pozitif Duygu	Büyükşehir	88	12,10	1,92	0.533	.588
		İl	266	11,85	2,40		
		İlçe	45	11,73	2,26		

p<0.05

Tablo 10 incelendiğinde rekreasyonel spor faaliyetlere katılma durumu değişkenine göre dengeli yaşam ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgular, bireylerin yaşadıkları yerleşim biriminin dengeli yaşam ve rekreatif spor iyi oluş düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 11. Dengeli Yaşam ve Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları

No Değişken	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Beden	r = .141** p = .005	r = .041 p = .413	r = .079 p = .113	r = .158** p = .002	r = .185** p = .000	r = .182** p = .000	r = .148** p = .003	r = .356** p = .000	r = .215** p = .000
2. Başarı	—	r = .155** p = .002	r = .090 p = .073	r = .169** p = .001	r = .076 p = .130	r = .173** p = .001	r = .162** p = .001	r = .659** p = .000	r = .185** p = .000
3. İlişki	—	—	r = .395** p = .000	r = .028 p = .574	r = .090 p = .072	r = .152** p = .002	r = .119* p = .017	r = .621** p = .000	r = .118* p = .018
4. Manevi	—	—	—	r = .182** p = .000	r = .292** p = .000	r = .215** p = .000	r = .147** p = .003	r = .712** p = .000	r = .269** p = .000
5. Fiziksel ve Mental Sağlık	—	—	—	—	r = .566** p = .000	r = .341** p = .000	r = .441** p = .000	r = .229** p = .000	r = .791** p = .000
6. Yaşam Doyumu	—	—	—	—	—	r = .480** p = .000	r = .492** p = .000	r = .263** p = .000	r = .823** p = .000
7. Aile İlişkileri Geliştirme	—	—	—	—	—	—	r = .531** p = .000	r = .293** p = .000	r = .726** p = .000
8. Pozitif Duygu	—	—	—	—	—	—	—	r = .234** p = .000	r = .768** p = .000
9. Dengeli Yaşam Toplam	—	—	—	—	—	—	—	—	r = .324** p = .000
10. Rekreatif Spor İyi Oluş Toplamı	—	—	—	—	—	—	—	—	—

p: Anlamlılık düzeyi (2 yönlü), r: Pearson korelasyon katsayısı, N: 399 katılımcı, * $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 11 incelendiğinde korelasyon analizleri, Dengeli Yaşam Toplam puanının hem kendi alt boyutlarıyla hem de rekreatif iyi oluş bileşenleriyle pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Dengeli yaşamda en yüksek ilişkiler maneviyat ($r=.712$, $p<.01$) ve başarı ($r=.659$, $p<.01$) ile, ardından ilişki ($r=.621$, $p<.01$) ve daha düşük düzeyde beden ($r=.356$, $p<.01$) boyutu ile gözlenmiştir. Öznel iyi oluş göstergeleriyle ilişkiler ise yaşam doyumu ($r=.263$, $p<.01$), aile ilişkileri geliştirme ($r=.293$, $p<.01$) ve pozitif duygu ($r=.234$, $p<.01$) düzeyinde, küçük-orta büyüklüktedir. Rekreasyonel Spor İyi Oluş Toplam puanı, en güçlü biçimde yaşam doyumu ($r=.823$, $p<.01$), fiziksel-mental sağlık ($r=.791$, $p<.01$), pozitif duygu ($r=.768$, $p<.01$) ve aile ilişkileri geliştirme ($r=.726$, $p<.01$) ile ilişkilidir. Ayrıca başarı ($r=.185$, $p<.01$), maneviyat ($r=.269$, $p<.01$), beden ($r=.215$, $p<.01$) ve ilişki

($r=.118$, $p<.05$) boyutlarıyla da anlamlı, ancak daha düşük düzeyde korelasyonlar saptanmıştır. Birlikte ele alındığında, bulgular dengeli yaşam ve rekreatif iyi oluşun çok boyutlu yapılar olduğunu ve özellikle öznel iyi oluş bileşenleri üzerinden güçlü bir biçimde bağlantılı seyrettiğini göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Medeni duruma göre dengeli yaşam alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$). Oysa alan yazın, özellikle evli uluslararası öğrencilerde yüksek evlilik doyumu ve akademik öz-yeterliğin daha güçlü psikolojik iyilik hâli ve yaşam doyumuyla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir (Bulgan ve Çiftçi, 2017). Nitekim 76 çalışmanın sentezinde, başta eş/partner kaynaklı öznel desteğin stresi azalttığı ve dengeyi güçlendirdiği rapor edilmiştir (Bender vd., 2019); benzer biçimde sosyal desteğin kültürel uyum stresini düşürdüğü, bu etkinin partnerle birlikte yaşayan öğrencilerde daha belirgin olduğu gösterilmiştir (Kristiana vd., 2022). Öte yandan evlilik, destek sağlamakla birlikte rekabet eden akademik ve ailevi talepler nedeniyle yeni güçlükler de yaratabilir (Lee, 2021). Çok ülkeli veriler, evli olmayan yetişkinlerde depresif belirti olasılığının evlilere kıyasla daha yüksek olabildiğini ortaya koymuştur (Zhai vd., 2024). Bu nedenle, mevcut bulguların literatürle örtüşmemesi olasıdır. Ayrıca alan yazının önemli bir bölümü nedensel yorumları sınırlayan kesitsel tasarımlara dayanmaktadır. Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin medeni durumuna ilişkin örüntüler de geldikleri ülkelerin sosyo-ekonomik koşullarına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

Medeni duruma göre rekreasyonel spor iyi oluşu alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$). Oysa alan yazın, medeni durum grupları arasında fiziksel aktivite ve sedanter davranışta anlamlı ayrışmalar bildirmekte; evli bireylerin yapılandırılmış rekreasyonel sporlardansa aile odaklı etkinliklere yönelme eğiliminin boş zaman egzersizlerine atfedilen psikolojik kazanımları etkileyebileceğini göstermektedir (Bayatı vd., 2024). Benzer biçimde, boş zaman ve refah algılarının sosyo-kültürel bağlamlarca biçimlendiği, özellikle evli ve bekar öğrenci grupları karşılaştırıldığında belirgin farklılıklar üretebildiği vurgulanmaktadır (Alaie ve Vajde, 2024). Bu çerçevede medeni durumun yalnızca demografik bir değişken değil, rekreasyonel katılım ve iyi oluş çıktıları üzerinde davranışsal etkileri olan sosyo-kültürel bir yapı olarak ele alınması önerilir. Mevcut bulguların literatürle örtüşmemesi, örneklemin bağlamsal özellikleri ve öncelik setleriyle (ör. aileye ayrılan zaman, kampüs olanaklarına erişim) ilişkili olabilir; nitekim yabancı uyruklu öğrencilerde rekreasyonel faaliyetlere katılım öncelik sıralaması program talepleri, kültürel uyum ve kaynak erişimine bağlı olarak değişkenlik sergileyebilir.

Yaş bakımından, dengeli yaşam maneviyat alt boyutunda anlamlı fark ($p < .05$) saptanması; yaşla birlikte sağlıklı yaşam davranışlarındaki artışı (Gözüyeşil, Taş ve Düzgün, 2019) ve dengeli ve sağlıklı yaşama yönelik tutumların güçlenmesini belgeleyen bulgularla uyumludur (Şimşekoğlu ve Mayda, 2016; Özcan ve Bozhüyük, 2016). Yaş, finansal yönetim, barınma ve sağlık davranışlarından duyulan memnuniyetle pozitif ilişkilidir (Odero vd., 2020). Avrupa ölçeğinde, akademik ilerlemesi önceki mesleki hedefleriyle uyumlu olan ileri yaştaki doktora öğrencilerinin yaşam doyumu daha yüksek bulunmuştur (Gaete Sepúlveda ve Volkova, 2025). Bu durum, duygusal istikrar ve özerkliğin görece

yüksekliği (Karavdic ve Baumann, 2014) ve önceden gelişmiş başa çıkma stratejileriyle açıklanabilir (Odero vd., 2020). Buna karşılık daha genç öğrencilerin kültürel uyum, akademik belirsizlik ve sosyal izolasyona daha duyarlı olabildiği (Pizuńska vd., 2021), yaşlı adayların ise yapılandırılmış rutinler ve güçlü içsel motivasyon bildirdikleri (Schmidt ve Umans, 2014) ve gençlerde tükenmişliğin daha olası olduğu bildirilmiştir (Stubb, Pyhältö ve Lonka, 2011). Öte yandan, yaşa göre rekreatif spor iyi oluş farklılaşmamıştır ($p > .05$). Oysa bazı araştırmalar, yaşın rekreatif çıktılarla ilişkilendiğini; örneğin Beden Eğitimi ve Spor öğrencilerinde fiziksel, psikolojik, mutluluk ve sosyal boyutlarda yaş grupları arasında anlamlı ayrılmalar bulunduğunu bildirmektedir (Yalçınkaya, Ayhan ve Soyer, 2019). Ayrıca kampüs rekreatif merkezleri, uluslararası lisansüstü öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımında algılanan sosyal ve çevresel engelleri azaltan telafi edici/alternatif kaynaklar olarak işlev görebilmekle birlikte, belirli koşullarda bu engellerin bazılarını da yeniden üretebilmektedir (Choi vd., 2025). Dolayısıyla mevcut bulgular alan yazınla tam örtüşmemektedir. Uygulama açısından, üniversitelerin dengeli akademik yaşamı desteklemek amacıyla fiziksel aktiviteyi teşvik eden kapsayıcı ve yaş duyarlı rekreatif programları tasarlaması önerilir

Cinsiyet açısından, dengeli yaşam alt boyutlarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p > .05$). Ancak bazı çalışmalar uluslararası kadın öğrencilerin ayrımcılık, toplumsal rol beklentileri ve kültürel baskılar gibi stresörler nedeniyle daha düşük yaşam doyumu ve daha yüksek akademik stres bildirebildiğini (Sawir vd., 2008; Misra ve Castillo, 2004), iş–yaşam dengesi güçlüklerinin iyi oluş ve akademik katılımı olumsuz etkilediğini (Zhou ve Zhang, 2014), sosyal destek arayışının bağlama göre koruyucu-tepki verici işlev görebildiğini (Ying ve Han, 2006) belirtir. Erkeklerde psikolojik sıkıntının daha az rapor edilmesi ise görünmezlik riski taşır (Leung, 2017). Sonuçlarımız, cinsiyet etkisinin bireysel özellikler, kültürel normlar ve kurumsal iklim etkileşimiyle şekillenebileceğini düşündürmektedir.

Cinsiyete göre rekreatif spor iyi oluş alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > .05$). Oysa alan yazın, kampüs rekreatif katılımın uluslararası öğrenciler tarafından farklı amaçlarla kullanıldığını; kimi öğrencilerin sporu kültürel kimliğini sürdürmenin bir aracı, kimilerinin ise kültürel sınırları aşarak çokkültürlü ortama uyumun bir yolu olarak gördüğünü ortaya koymaktadır (Allen ve Lyons, 2019). Ayrıca ABD üniversitelerindeki uluslararası öğrencilerde erkeklerin, spor yoluyla kültürel süreklilik boyutunda kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı bildirilmiştir (Allen vd., 2010). Mevcut bulgunun literatürle örtüşmemesi, incelenen üniversitenin kurumsal olanakları, tesis erişimi ve program çeşitliliği gibi bağlamsal etmenlerin, lisansüstü uluslararası öğrencilerin rekreatif sporlara yönelimlerini cinsiyetten bağımsız biçimde farklılaştırabilmesine bağlanabilir.

Türkiye’de kalma süresine göre dengeli yaşam alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$). Oysa bazı çalışmalar, ülkede daha uzun süre ikamet eden uluslararası öğrencilerin kişilerarası ilişkiler, kaynaklara erişim ve akademik katılım gibi alanlarda daha yüksek memnuniyet bildirdiğini (Aydın ve Kaya, 2019) ve ev sahibi ülkede geçirilen zamana bağlı olarak kültürel uyum stresini azalttığını göstermektedir (Ward vd., 2001). Buna karşın, yalnızca ikamet süresinin uzamasının refah ya da dengeyi otomatik olarak garanti etmediğini vurgulayan bulgular da mevcuttur. Bu bağlamda,

mevcut sonucun literatürle tam örtüşmemesi olasıdır. Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin dengeli yaşamına ilişkin örüntüler; geldikleri ülkelerin sosyo-ekonomik koşulları ve kültürel değerleri gibi etmenlere bağlı olarak farklılaşabilmektedir.

Türkiye’de kalma süresine göre rekreasyonel spor iyi oluş alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$). Oysa alan yazın, rekreasyonel sporlara düzenli katılımın psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini, sosyal entegrasyonu artırdığını ve uluslararası öğrencilerde duygusal istikrarı desteklediğini göstermektedir (Lee vd., 2020); bu etkilerin, yeni kültürel ortama uyum ilerledikçe zaman içinde pekiştiği de rapor edilmiştir (Yan, 2020). Nitekim kampüs rekreasyonunun sosyokültürel uyumu kolaylaştırmada aracılık rolü üstlenebileceği bulgusu da mevcuttur (Önal ve Biricik, 2025). Türkiye bağlamındaki çalışmalar, spor katılımının boş zaman ve yaşam memnuniyetiyle pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir (Hakkı vd., 2017). Bununla birlikte, mevcut bulgular literatürle tam örtüşmemektedir. Bu ayrışma, ev sahibi kültüre ve yaşam tarzına alışma evresinin uzamasıyla rekreasyonel sporlara düzenli katılımın ertelenmesi, dolayısıyla kalış süresinin tek başına farklılık yaratmada yetersiz kalması gibi etmenlerle açıklanabilir.

Eğitim düzeyine göre dengeli yaşam alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ayrım saptanmamıştır ($p > .05$). Oysa alan yazın, dengeli yaşamla eğitim durumu arasında anlamlı ilişkiler bildirmektedir; örneğin, ilkokul mezunlarının dengeli yaşam puanlarının lise, üniversite ve lisansüstü gruplara kıyasla daha düşük seyrettiği vurgulanmıştır (Doğan ve Tokur, 2021). Lisansüstü kademeler özelinde, doktora öğrencileri çoğunlukla daha karmaşık akademik beklentiler ve psikolojik taleplerle karşılaşmakta; artan araştırma sorumlulukları, uzun süreli çalışma ve mesleki belirsizlik gibi etmenler, özellikle kurumsal destek ve etkili danışmanlık eksikliğinde duygusal tükenmişliği artırabilmektedir (Pyhälä vd., 2015; Schmidt ve Umans, 2014; Sverdlik vd., 2018). Buna karşılık, yüksek lisans öğrencilerinin görece daha kısa ve yapılandırılmış programlarda ilerlemesi, öngörülebilir talepler ve akran ağlarına daha yüksek entegrasyonla ilişkilendirilmektedir (Le ve Gardner, 2010); ancak rekabetçi ya da atipik akademik kültürlerde performans ve geçiş belirsizlikleri yüksek baskı yaratabilmektedir (Liang vd., 2021). Genel olarak bulgular, eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluş, sosyal bütünleşme, akademik katılım ve mesleki gelişim gibi yaşam dengesi bileşenlerini etkileyebileceğini öne süren kanıtlarla uyumludur (Janta vd., 2014). Mevcut araştırmada fark saptanmamış olması; örneklemin özellikleri, tek merkezli ve program tercihlerine bağlı olarak dengeli yaşama yansımaların çeşitlenmesi ile açıklanabilir.

Eğitim düzeyine göre rekreasyonel spor iyi oluş alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > .05$). Oysa literatür, özellikle doktora kademesinde uzun süreli ve çoğu zaman tek başına yürütülen araştırma görevleri, akran etkileşiminin sınırlılığı ve zaman kısıtı nedeniyle kurumsal rekreasyon olanaklarından yararlanmanın güçleşebildiğini belirtmektedir (Mamiseishvili, 2012; Kim ve Sax, 2009). Yang ve ark. (2018) ile uyumlu biçimde, yüksek lisans öğrencilerinin daha yapılandırılmış programlara ve kampüs yaşamına görece yüksek entegrasyonlarının boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonunu artırabildiği; buna karşılık doktora öğrencilerinin, rekreasyonun yararlarını kabul etmelerine rağmen, uzun erimli araştırma yükümlülükleri ve akademi dışı etkinliklerden algılanan

kopukluk nedeniyle rekreasyona daha az öncelik verdikleri rapor edilmiştir (Lee vd., 2020). Nitekim Önal ve Biricik (2025), kampüs rekreasyon programlarına katılımın akademik seviyeye göre değişebildiğini ve yüksek lisans düzeyinde katılım oranlarının daha yüksek seyrettiğini göstermiştir. Mevcut çalışmada fark saptanmamış olması, yabancı uyruklu lisansüstü öğrencilerin içinde bulundukları program türünün gerektirdiği iş yükü, zaman yönetimi stratejileri ve erişilebilirlik koşullarına bağlı olarak rekreasyonel tercihlerinin ve gerekçelerinin çeşitlenmesi ile açıklanabilir.

Gelir durumuna göre dengeli yaşam alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$). Oysa alan yazın, finansal kaynakların öğrencilerin refahını, akademik performansını ve yaşam alanları arasında denge kurma kapasitesini belirlemede kritik bir belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Chen ve Zhou, 2019). Nitekim yetersiz gelire sahip uluslararası öğrencilerde karşılanmamış maddi gereksinimler ve finansal güvensizlik; stres, sosyal geri çekilme ve akademik kopukluk risklerini artırmaktadır (Gebregergis, 2018). Yabancı lisansüstü öğrenciler arasında en sık bildirilen güçlüklerden biri de finansal zorluklardır (Lee ve Rice, 2007). Sınırlı gelir yalnızca barınma, beslenme ve ulaşım gibi temel ihtiyaçları değil, aynı zamanda akademik kaynaklara, ders dışı etkinliklere ve sosyal ağlara erişimi de kısıtlayabilmektedir (Poyrazlı vd., 2002).

Gelir durumuna göre rekreasyonel spor iyi oluş alt boyutlarından pozitif duygu ile fiziksel-mental sağlıkta anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < .05$). Literatür, rekreasyonel sporların çok boyutlu (bedensel, psikolojik, sosyal) yararları olduğunu, ancak özellikle uluslararası öğrencilerde ek mali yükler nedeniyle bu etkinliklere erişimin kısıtlanabildiğini vurgulamaktadır (Glass vd., 2014). Gelir düzeyi; tesis ücretleri, ulaşım ve ekipman gibi maliyet bariyerleri üzerinden boş zaman davranışlarını doğrudan etkiler (Stodolska ve Yi-Kook, 2005). Nitekim Şahin ve Polat (2020), daha yüksek aylık gelire sahip öğrencilerin rekreasyonel sporlara erişim ve katılımdan daha fazla memnuniyet bildirdiğini göstermiştir. Bulgularımız, gelir değişkeninin rekreatif katılım ve buna bağlı iyi oluş göstergelerinde belirleyici rol oynadığını öne süren bu kanıtlarla örtüşmektedir. Dolayısıyla uluslararası yüksek lisans ve doktora öğrencileri arasındaki ekonomik eşitsizlikler, rekreasyonel spor temelli iyi oluş çıktılarındaki farklılaşmayı açıklayan önemli bir bağlamsal etmen olarak değerlendirilebilir.

Bu çalışmada, “rekreasyonel spor faaliyetlerden aşağıdakilerden hangisine katılıyorsunuz” değişkenine göre dengeli yaşam alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$). Ancak alan yazın, uluslararası öğrencilerde fiziksel/rekreasyonel etkinliklere katılımın psikolojik iyi oluş, sosyal bütünleşme ve akademik dayanıklılığa olumlu katkılar sunduğunu; yapılandırılmış ya da bireysel etkinliklere düzenli katılımın sağlık ve genel refahla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ve zaman yönetimi becerilerini güçlendirerek yoğun akademik talepler altında dahi daha dengeli bir yaşam bildirimiyle ilişkili olabildiğini göstermektedir (Downs ve Ashton, 2011; Han vd., 2013; El Ansari vd., 2011; Miller ve Hoffman, 2009). Mevcut bulgunun literatürle örtüşmemesi; Türkiye’de lisansüstü eğitim alan yabancı uyruklu öğrencilerde bireysel tercihlerin, program gerekliliklerinin ve yerel rekreasyon olanaklarının çeşitliliğinin (şehir ve kampüsler arası farklılıklar) katılımı belirgin biçimde farklılaştırmasına bağlanabilir.

Bu çalışmada, “rekreasyonel spor faaliyetlerden aşağıdakilerden hangisine katılıyorsunuz” değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$). Ayrıca alan yazın, bireysel tercihlerin mevcut program türleriyle uyumlandırılmasının uzun dönemli katılımı artırdığını (Gómez vd., 2014), boş zaman deneyiminin niteliğinin etkinliğin sıklık/yoğunluğundan çok öznel tercihlerin karşılanmasıyla ilişkili olduğunu (Henderson ve Hickerson, 2007) ve uluslararası lisansüstü öğrencilerde boş zaman tercihlerinin yapısal/kişiler arası kısıtlarla biçimlendiğini göstermektedir (Li & Stodolska, 2006). Ayrıca, kendi seçtiği etkinliklere katılımın psikolojik iyileşme ve stres azaltma olasılığını artırdığı da vurgulanmaktadır (Yang vd., 2018). Dolayısıyla literatürde belirtilen etkinlik–tercih uyumu bulguları ile mevcut sonuçlar örtüşmemektedir; üniversitelerin ülke içindeki konumu, nüfus yapısı ve rekreatif imkân kapasitesi öğrencilerin iyi oluş algısını farklılaştırabilir.

Rekreasyonel spor faaliyetlerine katılma süresi açısından, dengeli yaşam ölçeğinin beden alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). Bu sonuç, daha yüksek ve sürekli katılımın ruh sağlığı çıktıları ile başa çıkma kapasitesini iyileştirdiğini (Downs ve Ashton, 2011), fiziksel aktivite süresi ile anksiyete/depresyon düzeyleri arasında doz–tepki ilişkisi olduğunu (Raglin, 1991) ve rekreatif etkinliklere ayrılan zaman arttıkça stres toleransı ile gurbet kaynaklı özlemin azaldığını bildiren çalışmalarla uyumludur (Han vd., 2013). Öte yandan yoğun çalışma/araştırma saatlerinin rekreasyona zaman ayırmayı güçleştirebildiği ve refahı olumsuz etkileyebildiği de gösterilmiştir (Miller ve Hoffman, 2009). Bununla birlikte, uluslararası lisansüstü öğrencilerde dil ve kültürel uyum, programların zorluk düzeyi ve benzeri faktörler katılımın sürekliliğini sınırlayabilir.

Rekreasyonel spor faaliyetlerine katılma süresi göre rekreasyonel spor iyi oluş alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir ($p > .05$). Literatür, bireysel tercih–program uyumunun uzun vadeli katılımı ve buna eşlik eden duygusal/sosyal kazanımları desteklediğini (Gómez vd., 2014), boş zaman davranışlarının kültürel geçmiş ve önceki deneyimlerle şekillendiğini (Stodolska ve Yi-Kook, 2005) ve deneyim kalitesinin öznel tercihlerin karşılanmasıyla daha yakından ilişkili olduğunu belirtir (Henderson ve Hickerson, 2007). Mevcut bulguda fark saptanmamış olması, örneklem gücü, alt boyutların kapsamı veya süre/sürekliliğin kaba kategorilerle ölçülmesine bağlı olabilir; ayrıca öğrencilerin erişilebilirlik koşulları da katılım süresini etkileyebilir.

Yaşadığınız yer değişkenine göre dengeli yaşam alt boyutlarında fark tespit edilmemiştir ($p > .05$). Oysa kampüs yurtlarında yaşayan öğrencilerin daha yüksek kurumsal destek ve akran etkileşimi bildirdiği (Gebregergis, 2018), uzun ulaşım süreleri ve tesislere sınırlı erişimin dengeyi olumsuz etkileyebildiği (Maringe ve Carter, 2007) ve konut güvencesizliğinin stres ile akademik odaklanmayı olumsuz etkilediği rapor edilmiştir (Khawaja ve Stallman, 2011). Kampüse yakınlığın kurumsal/sosyal etkinliklere katılımı ve bütünsel gelişimi artırabileceği de gösterilmiştir (Glass vd., 2014). Literatür, yerleşimin niteliklerine odaklanırken bu araştırma öğrencilerin üniversitede bulundukları lokasyon temelli bir sınıflama kullanmıştır; bu yöntemsel fark sonuçlarda ayrışmaya yol açabilir.

Benzer biçimde, yaşadığınız yer değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş alt boyutlarında da anlamlı fark bulunmamıştır ($p > .05$). Oysa üniversitenin fiziksel ve sosyal çevresi (rekreasyon

alanlarına erişim, iklim, güvenlik vb.) boş zaman algılarını biçimlendirebilir (Gómez vd., 2014) ve kampüse yakınlık kurumsal, kulüp ve eğlence programlarına katılımı dolayısıyla aidiyet/bütünsel gelişimi destekleyebilir (Glass vd., 2014). Literatür çevresel altyapı ve iklim gibi bağlamsal girdileri vurgularken, bu çalışma lokasyon temelli bir değerlendirme yapmıştır; ölçüm farklılıkları ile yerel imkân heterojenliği sonuçların anlamsız çıkmasına katkıda bulunmuş olabilir.

Sonuç olarak; çalışmada dengeli yaşamda yaşın özellikle maneviyat boyutunda; rekreasyonel katılım süresinin ise beden boyutunda anlamlı ayrışmalar yarattığını göstermektedir. Buna karşılık medeni durum, cinsiyet, Türkiye’de kalış süresi, eğitim, gelir, rekreasyonel faaliyete katılım durumu ve yerleşim yeri değişkenlerine göre başarı, beden, maneviyat ve ilişki alt boyutlarında anlamlı fark saptanmamıştır. Rekreasyonel spor iyi oluş açısından yalnızca gelir değişkeni fiziksel–mental sağlık alt boyutunda anlamlı farklılık göstermiş; diğer demografik ve katılıma ilişkin değişkenlerde başarı, beden, maneviyat ve ilişki boyutları bakımından anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir. Korelasyon analizleri, Dengeli Yaşam Toplam puanının başarı, maneviyat ve ilişki ile yüksek; beden ile orta; yaşam doyumu, aile ilişkileri geliştirme ve pozitif duygu ile düşük düzeyde pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Rekreasyonel Spor İyi Oluş Toplam puanı ise yaşam doyumu, pozitif duygu, fiziksel–mental sağlık ve aile ilişkileri geliştirme ile yüksek; başarı, maneviyat, beden ve ilişki ile düşük düzeyde pozitif ilişki sergilemektedir. Genel olarak bulgular, iki yapının çok boyutlu bir niteliğe sahip olduğunu ve birbirleriyle güçlü biçimde bağlantılı seyrettiğini göstermektedir. Ayrıca yaş ilerledikçe maneviyat boyutunda dengenin güçlendiği, rekreasyona ayrılan sürenin artmasıyla beden boyutunda dengenin belirginleştiği ve daha yüksek gelir düzeyinin fiziksel–mental sağlık yönünden rekreasyon temelli iyi oluşu desteklediği öne çıkmaktadır.

ÖNERİLER

- Ülkemizde diğer üniversitelerde lisansüstü ve lisans programlarında olan yabancı uyruklu öğrenim görenlere yapılabilir.

Çıkar Çatışması: Bu çalışma kapsamında yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

1.Yazar: %40

2.Yazar: %40

3.Yazar: %20

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler: Çalışmada etik kurul izni; Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’ndan 25.07.2025 tarihli ve 313 sayı ile alınmıştır.

KAYNAKLAR

- Akalın, Ş. H. (Ed.). (2005). *Türkçe sözlük* (10. bs.). Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları.
- Agudelo-Hernández, F., Mejía-Chaves, M., Acuña-Mejía, P. A., Plata-Casas, L. I., & Cuadrado, L. (2025). Types of coercive practices, disability and days in crisis in people with suicide attempts in Latin American. *Community Mental Health Journal*, 1(1), 1-17.
- Ahmed, H. M., Khan, H., Ahmed, H., Wasti, H., Asif, H., & Shahid, G. (2025). Sense of wellbeing among females with and without recreational activities. *Insights-Journal of Health and Rehabilitation*, 3(4), 668-676.
- Alaie, P., & Vajde, F. (2024). A phenomenological study of the semantic representation of leisure experience among adolescent girls of different social classes. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 22(3), 180-233.
- Allen, J. T., Drane, D. D., Byon, K. K., & Mohn, R. S. (2010). Sport as a vehicle for socialization and maintenance of cultural identity: International students attending American universities. *Sport Management Review*, 13(4), 421-434.
- Allen, J., & Lyons, R. (2019). International students participating in campus recreational sport. *The Sport Journal*, 22(28), 351-385.
- Amanollahi, Z., GhasemiNiaei, F., Davarani, F. F., & Esfahan, M. M. (2025). Development of an integrated developmental model for adaptation with autistic children in family system. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 25, 1-14.
- Andrade, M. S. (2006). International students in English-speaking universities. *Journal of Research in International Education*, 5(2), 131-154.
- Aydın, H., & Kaya, Y. (2019). Education for Syrian refugees: The new global issue facing teachers and principals in Turkey. *Educational Studies*, 55(1), 46-71.
- Aypay, A., & Kara, A. (2018). Pozitif psikoterapi denge modeli bağlamında dengeli yaşam ölçeği ve dengeli yaşam temel becerileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 63-79.
- Bayati, M., Allafan, N., & Amani-Shalamzari, S. (2024). Physical activity levels and daily sitting time among adult women in Tehran City: A cross-sectional study. *Studies in Sport Medicine*, 16(42), 115-130.
- Bender, M., van Osch, Y., Slegers, W., & Ye, M. (2019). Social support benefits psychological adjustment of international students: Evidence from a meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(7), 827-847.
- Bhochhibhoya, A., & Branscum, P. (2018). Determinants of mental health for problematic behaviors among international students in the United States. In K. Bista (Ed.), *Global perspectives on international student experiences in higher education* (pp. 243-256). Routledge.
- Bulgan, G., & Çiftçi, A. (2017). Psychological adaptation, marital satisfaction, and academic self-efficacy of international students. *Journal of International Students*, 7(3), 687-702.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (14. bs.). Pegem Akademi.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Chatzisarantis, N. L., & Hagger, M. S. (2007). The moral worth of sport reconsidered: Contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of Sports Sciences*, 25(9), 1047-1056.
- Chen, J., & Zhou, G. (2019). Chinese international students' sense of belonging in North American postsecondary institutions: A critical literature review. *Brock Education Journal*, 28(2), 48-63.
- Choi, W., Lee, S., Hums, M. A., & Min, S. D. (2025). How does studying abroad influence leisure-based physical activity among international graduate students? Using the theory of selective optimization with compensation. *World Leisure Journal*, 1(1), 1-23.
- Demes, K. A., & Geeraert, N. (2015). The highs and lows of a cultural transition: A longitudinal analysis of sojourner stress and adaptation across 50 countries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(2), 316-325.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 10-20.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional

- and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425.
- Doğan, H. A., & Tokur, B. (2021). Dengeli yaşam ve dindarlık ilişkisi: Ankara örneği. *Journal of Analytic Divinity*, 5(3), 131–149.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94–122.
- Downs, A., & Ashton, J. (2011). Vigorous physical activity, sports participation, and athletic identity: Implications for mental and physical health in college students. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 228–249.
- El Ansari, W., Stock, C., & Mikolajczyk, R. T. (2012). Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries-a cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11(1), 28-40.
- Farriol-Baroni, V., González-García, L., Luque-García, A., Postigo-Zegarra, S., & Pérez-Ruiz, S. (2021). Influence of social support and subjective well-being on the perceived overall health of the elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 38–54.
- Fonseca, I., Rueda, M., & Cabanzo, C. (2025). The effect of dance interventions on well-being dimensions in older adults: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594754.
- Gaete Sepúlveda, M. A., Volkova, N., & Kulbaeva, A. (2025). Exploring well-being of PhD students through latent profile analysis. *Journal of Further and Higher Education*, 49(1), 115–135.
- García, A. M. (2025). *Between subsidiarity and hierarchy: Catholic school leaders' perceptions of governance and diocesan climate* (Unpublished doctoral thesis). University of Southern California.
- Gebregergis, W. T. (2018). Major causes of acculturative stress and their relations with sociodemographic factors and depression among international students. *Open Journal of Social Sciences*, 6(10), 68–87.
- Glass, C. R., Gómez, E., & Urzua, A. (2014). Recreation, intercultural friendship, and international students' adaptation to college by region of origin. *International Journal of Intercultural Relations*, 42, 104–117.
- Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M., & Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), 150–158.
- Gómez, E., Urzua, A., & Glass, C. R. (2014). International student adjustment to college: Social networks, acculturation, and leisure. *Journal of Park & Recreation Administration*, 32(1), 3–26.
- Goulmaris, D., Mavridis, G., Genti, M., & Rokka, S. (2014). Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 277–284.
- Gözüyeşil, E., Taş, F., & Düzgün Ariöz, A. (2019). 15–49 yaş arası kadınlarda meme kanseri endişesi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler. *Çukurova Medical Journal*, 44(4), 1215–1225.
- Guest, D. (2002). Human resource management, corporate performance and employee wellbeing: Building the worker into HRM. *The Journal of Industrial Relations*, 44(3), 335–358.
- Güzel, P., Beşikçi, E. A., & Esentaş, M. (2024, 6 June). Metaphorical perceptions of the concept of “Game.” Retrieved from: <https://doi.org/10.46463/ijrss.1535257>.
- Hakkı, U., Enes, B., İhsan, K., & Yunus, B. (2017). Examine the relationship between the levels of life satisfaction and leisure time satisfaction of foreign students study at Erciyes University, Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(12), 152–168.
- Han, X., Han, X., Luo, Q., Jacobs, S., & Jean-Baptiste, M. (2013). Report of a mental health survey among Chinese international students at Yale University. *Journal of American College Health*, 61(1), 1–8.
- He, J., & Wang, H. (2025). The impact of physical exercise on subjective well-being in migrant elderly: The chain mediation of social support and psychological capital. *Current Psychology*, 3(4), 1–12.
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections.

- Leisure Sciences*, 27(5), 355–365.
- Henderson, K. A., & Hickerson, B. (2007). Women and leisure: Premises and performances uncovered in an integrative review. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 591–610.
- Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational foundations of leisure. *Leisure studies: Prospects for the Twenty-First Century*, 35, 51-66.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.
- Janta, H., Lugosi, P., & Brown, L. (2014). Coping with loneliness: A netnographic study of doctoral students. *Journal of Further and Higher Education*, 38(4), 553–571.
- Jondeau, E., & Rockinger, M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: Existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics and Control*, 27(10), 1699–1737.
- Joseph Sirgy, M., & Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 183–196.
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3–24.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma modelleri* (25. bs.). Nobel Yayıncılık.
- Karavdic, S., & Baumann, M. (2014). Positive career attitudes effect on happiness and life satisfaction by master students and graduates. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 15–23.
- Kim, Y. K., & Sax, L. J. (2009). Student–faculty interaction in research universities: Differences by student gender, race, social class, and first-generation status. *Research in Higher Education*, 50(5), 437–459.
- Koç, M. C. (2022). Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği (RSİÖÖ) Türkçe versiyonu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4), 86–97.
- Köse, E., Lapa, T. Y., Kaas, E. T., & Uzun, N. B. (2025). Mediating effect of leisure satisfaction on the relationship between leisure benefits and life satisfaction in exercise participants. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 16(2), 427–448.
- Kraus, R. (2001). *Recreation and leisure in modern society* (6th ed.). Jones and Bartlett.
- Krishna, H., Darwich, A. S., & Meijer, S. (2025). Issues in identifying strategies for youth mental well-being in Stockholm municipalities using participatory sessions and text mining: Qualitative study. *Online Journal of Public Health Informatics*, 17, 66–77.
- Kristiana, I. F., Karyanta, N. A., Simanjuntak, E., Prihatsanti, U., Ingarianti, T. M., & Shohib, M. (2022). Social support and acculturative stress of international students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 65–68.
- Khawaja, N. G., & Stallman, H. M. (2011). Understanding the coping strategies of international students: A qualitative approach. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 21(2), 203-224.
- Le, T. T., & Trut, T. P. (2025). Navigating transitions: Vietnamese students' experiences and challenges in the first year of higher education. *International Journal of Lifelong Education*, 44(1), 38-56.
- Le, T., & Gardner, S. K. (2010). Understanding the doctoral experience of Asian international students in the STEM fields: An exploration of one institutional context. *Journal of College Student Development*, 51(3), 252–264.
- Lee, J. J. (2021). Unique challenges and opportunities for supporting mental health and promoting the well-being of international graduate students. *Council of Graduate Schools*, 1(1), 1–14.
- Lee, J. J., & Rice, C. (2007). Welcome to America? International student perceptions of discrimination. *Higher Education*, 53(3), 381–409.
- Lee, S., Spencer, T., Hums, M. A., & Alagaraja, M. (2020). Qualitative examination of international graduate students' experiences with campus recreation services. *Recreational Sports Journal*, 44(1), 51–59.
- Leung, C. H. (2017). University support, adjustment, and mental health in tertiary education students in Hong Kong. *Asia Pacific Education Review*, 18(1), 115–122.
- Liang, W., Liu, S., & Zhao, C. (2021). Impact of student-supervisor relationship on postgraduate students' subjective well-being: A study based on longitudinal data in China. *Higher Education*, 82(2), 273–305.
- Lockwood, N. R. (2003). Work/life balance: Challenges and solutions. *SHRM Research*, 2(10), 1–10.
- Mah, S. M., Hurst, M., Lu, M., & Rosella, L. C. (2025). Retrospective population-based study of

- 132,000 Canadians on the relationship between community belonging and diabetes incidence. *BMJ Public Health*, 3(2), 15–60.
- Mamiseishvili, K. (2012). International student persistence in US postsecondary institutions. *Higher Education*, 64(1), 1–17.
- Marginson, S. (2014). Student self-formation in international education. *Journal of Studies in International Education*, 18(1), 6–22.
- Maringe, F., & Carter, S. (2007). International students' motivations for studying in UK HE: Insights into the choice and decision making of African students. *International Journal of Educational Management*, 21(6), 459–475.
- McDonald, C., Cullen, S., O'Connor, S., Noonan-Holohan, S., Warrington, G., Pugh, J., ... Losty, C. (2025). Exploring well-being in thoroughbred horse breeding: A systematic narrative review applying the PERMA+4 framework. *International Journal of Equine Science*, 4(1), 91–106.
- Miller, K. E., & Hoffman, J. H. (2009). Mental well-being and sport-related identities in college students. *Sociology of Sport Journal*, 26(2), 335–356.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–145.
- Moreira Gregori, P., & Martin, J. C. (2025). Sport practice and physical activity-the social function of sport in contemporary societies. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 16-30.
- Mukaetova-Ladinska, E. B., & Paddick, S. M. (2025). Women in psychiatry 2023: Aging psychiatry. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 39–56.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Thomas.
- Ng, X. H., Chu, J., & Doshi, K. (2025). A PERMA-nent solution to understanding psychological wellbeing?—Exploring the utility of a wellbeing model in a university workplace. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–16.
- Odero, A., Chauvel, L., Hartung, A., le Bihan, E., & Baumann, M. (2020). Life Satisfaction and mobility: Their associations with career attitudes, and health-related factors among postgraduates having studied in universities intra EU and outside EU. *BMC Public Health*, 20(1), 3-14.
- Önal, L., & Biricik, Y. S. (2025). The role of campus recreation in facilitating sociocultural adaptation. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 71–83.
- Özcan, S., & Bozhüyük, A. (2016). Çukurova Üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları. *Çukurova Medical Journal*, 41(4), 664–674.
- Pancheva, M., & Vásquez, A. (2022). Close to others—closer to happiness? An empirical investigation of the social determinants of subjective wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 12(2), 206–232.
- Peprah, W. K., Balila, E. A., Mbokani, P., Evinta, L. L., & Riziki, A. (2019). The mediating effects of needs and wants on the relationship between international students' financial stress and learning motivation and financial stability. *International Journal of Economics, Commerce and Management*, 7, 613-630.
- Peseschkian, H., & Remmers, A. (2020). Positive psychotherapy: An introduction. *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications*, 16(3), 11–32.
- Peseschkian, N. (1987). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Springer-Verlag.
- Peseschkian, N., & Tritt, K. (1998). Positive psychotherapy effectiveness study and quality assurance. *The European Journal of Psychotherapy, Counseling & Health*, 1, 93-104.
- Pizuńska, D., Golińska, P. B., Małek, A., & Radziwiłłowicz, W. (2021). Well-being among PhD candidates. *Psychiatria Polska*, 55(4), 901–914.
- Poyrazlı, S., Arbona, C., Nora, A., McPherson, R., & Pisecco, S. (2002). Relation between assertiveness, academic self-efficacy, and psychosocial adjustment among international graduate students. *Journal of College Student Development*, 43(5), 632–642.
- Pyhältö, K., Vekkaila, J., & Keskinen, J. (2015). Fit matters in the supervisory relationship: Doctoral students and supervisors perceptions about the supervisory activities. *Innovations in Education and Teaching International*, 52(1), 4-16.
- Raglin, J. S. (1991). Exercise and mental health: Beneficial and detrimental effects. *Current Therapeutics*, 32(2), 33–40.
- Rincon, B., Bravo, D. Y., Arnold, E., Ashfield, A., & Harrison, J. (2024). Community and family

- relationships across the transition to medical school: Links to student adjustment. *Frontiers in Psychology*, 15, 133–155.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Salsabila Nadiani, H. F., & Setiawati, F. A. (2022). Openness personality as a mediator of the influence social support toward subjective well-being. *Eduvest: Journal of Universal Studies*, 2(12), 2757–2775.
- Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C., & Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of Studies in International Education*, 12(2), 148–180.
- Schmidt, M., & Umans, T. (2014). Experiences of well-being among female doctoral students in Sweden. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 9(1), 23–59.
- Shahi Senobari, S. (2025). The relationship between self-compassion, life skills, and resilience in university students: Predictive role and group differences. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 15(2), 1–23.
- Shetty, M. K. A. (2025). The role of positive psychology in fostering a balanced and supportive work environment. *World Wide Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 1(1), 1–4.
- Stodolska, M., & Yi-Kook, J. (2005). *Ethnicity, immigration and constraints*. Venture Publishing, Inc.
- Stubb, J., Pyhältö, K., & Lonka, K. (2011). Balancing between inspiration and exhaustion: PhD students' experienced socio-psychological well-being. *Studies in Continuing Education*, 33(1), 33–50.
- Sverdlik, A., Hall, N. C., McAlpine, L., & Hubbard, K. (2018). The PhD experience: A review of the factors influencing doctoral students' completion, achievement, and well-being. *International Journal of Doctoral Studies*, 13, 361–388.
- Şahin, İ., & Polat, A. (2020). Leisure satisfaction and life satisfaction among international students in Turkey: The role of income level. *European Journal of Education Studies*, 7(6), 199–212.
- Şimşekoğlu, N., & Mayda, A. S. (2016). Bir üniversite hastanesinde görevli hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlık kaygısı düzeyleri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 19–29
- Spencer-Oatey, H., & Dauber, D. (2019). What is integration and why is it important for internationalization? A multidisciplinary review. *Journal of Studies in International Education*, 23(5), 515–534.
- Tărcăiet, A., & Buhaş, R. (2024). Enhancing work-life balance through physical and recreational activities. *Geosport for Society*, 21(2), 146–157.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* (5th ed.). Routledge.
- Trice, A. G. (2004). Mixing it up: International graduate students' social interactions with American students. *Journal of College Student Development*, 45(6), 671–687.
- Van Elsen, S., Roets, G., & Bradt, L. (2023). What do we talk about when we talk about leisure? Conceptualising leisure through the lived experiences of vocational pupils. *Leisure Studies*, 2(2), 1–18.
- Vezzoli, M., Valtorta, R. R., Mari, S., Durante, F., & Volpato, C. (2023). Effects of objective and subjective indicators of economic inequality on subjective well-being: Underlying mechanisms. *Journal of Applied Social Psychology*, 53(2), 85–100.
- Wang, Y., Qian, W., Sun, H., Zhao, J., Mu, M., & Yang, Z. (2025). Identify key environmental factors and neglected genetic SNPs associated with obsessive-compulsive disorder by two-sample multivariate Mendelian randomization analysis. *Journal of Affective Disorders*, 1(4), 12–18.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock* (2nd ed.). Routledge.
- World Health Organization. (2010, June 17). *Global recommendations on physical activity for health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Yalçinkaya, N., Ayhan, C., & Soyer, F. (2019, December 22). *Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin rekreasyonel fayda algısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. <https://bookcites.com/index.jsp?modul=detay&book=297-20201016-Gnra9uMruB.pdf&id=>
- Yan, Z. (2020). Acculturation and well-being among international students: Challenges and opportunities. In *Rethinking education across borders: Emerging issues and critical insights on globally mobile students* (pp. 303–315).
- Yang, Y., Zhang, Y., & Sheldon, K. M. (2018). Self-determined motivation for studying abroad predicts lower culture shock and greater well-being among international students: The mediating role

- of basic psychological needs satisfaction. *International Journal of Intercultural Relations*, 63, 95–104.
- Ying, Y. W., & Han, M. (2006). The contribution of personality, acculturative stressors, and social affiliation to adjustment: A longitudinal study of Taiwanese students in the United States. *International Journal of Intercultural Relations*, 30(5), 623–635.
- Zhai, X., Tong, H. H., Lam, C. K., Xing, A., Sha, Y., Luo, G., ... Li, K. (2024). Association and causal mediation between marital status and depression in seven countries. *Nature Human Behaviour*, 8(12), 2392–2405.
- Zhou, G., & Zhang, Z. (2014). A study of the first year international students at a Canadian university: Challenges and experiences with social integration. *Comparative and International Education*, 43(2), 1-7.
- Zhu, C., Lian, Z., Sun, J., Huang, Y., Li, S., Zhang, H., & Wang, J. (2025). Combined lifestyle habits, subjective well-being, and all-cause mortality among older adults in China. *BMC Geriatrics*, 25, 675-686.
- Zongyu, Y., & Chienwattanasook, K. (2024). Relationship of professional identity and efficacy of Chinese public university lecturers under the appointment system in sustainable human resource management. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 8(5), 1038–1049.

