

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı, Yaşam Tatmini ve Rekreasyon Fayda Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Niğde İli Örneği*

Zehra ÖZPOLAT^{1†}, Fatih DİNÇ¹

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Niğde.

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 06/11/2023

Kabul Tarihi: 23/12/2023

Online Yayın Tarihi: 31/01/2024

Öz

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma, nicel araştırma modelinde tasarlanmış olup, tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini; Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır, örnekleme ise Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 149' u kadın 211'i erkek toplamda 360 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak; Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Yaşam Tatmini Ölçeği, Rekreasyon Fayda Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre hipotez testleri için non-parametrik testlerden Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Çıkarımsal istatistikler için Spearman Korelasyon analizleri yapılmıştır. Sonuç olarak; Katılımcıların yaşam tatmini toplam puanı ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu, rekreasyon fayda toplam puanları ile yaşam tatmini toplam puanları arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki görülmektedir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı toplam puanı ile rekreasyon fayda toplam puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamında ele alınan cinsiyet, bölüm ve yaş değişkenlerine yönelik yapılan analizlerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon fayda, Kaygı, Yaşam tatmini

Examination of University Students' Social Appearance Anxiety, Life Satisfaction and Recreation Benefits According to Various Variables: Niğde Province Example

Abstract

This research was conducted to examine the social appearance anxiety, life satisfaction and recreation benefit levels of university students according to various variables. Study; It was designed in a quantitative research model and a survey design was used. The universe of the research; The sample consists of students from Niğde Ömer Halisdemir University Faculty of Sports Sciences, and the sample consists of a total of 360 students, 149 of whom are female and 211 of whom are male, studying at Niğde Ömer Halisdemir University Faculty of Sports Sciences. As data collection tools; Social Appearance Anxiety Scale, Life Satisfaction Scale, and Recreation Benefit Scale were used. According to the results obtained, Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis H test, which are non-parametric tests, were applied for hypothesis tests. Spearman Correlation analyzes were performed for inferential statistics. In conclusion; There is a low negative relationship between the participants' life satisfaction total score and social appearance anxiety total score, and a positive low level relationship between the recreation benefit total scores and life satisfaction total scores. It is seen that there is a low level negative relationship between the participants' social appearance anxiety total score and their recreation benefit total score. No statistically significant difference was detected in the analyzes made for the gender, department and age variables considered within the scope of the research.

Keywords: Recreation benefit, Anxiety, Life satisfaction

* Bu çalışma, 1. yazarın, 2. yazar danışmanlığında tamamlanan “Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Niğde ili örneği” başlıklı Yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

† Sorumlu Yazar: Zehra Özpolat, E-posta: ozpolat402@gmail.com

GİRİŞ

İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana, insanlar ihtiyaçlarını gidermek için hareket etmek zorundaydı. Bu nedenle Arabacı ve Çankaya'ya göre (2007), temel ihtiyaçlarından birisi harekettir. Fiziksel olarak yapılan egzersizlerin rekreasyon açısından önemini ifade eden araştırmalar gün geçtikçe artmaktadır. Fiziksel etkinlikler kişiye sosyal bir yaşam, ruhsal ve fiziksel hastalıklardan korunabilme, kilo kontrolü, daha temiz bir cilt, daha huzurlu ve mutlu bir yaşam, duruş bozukluklarının düzeltilmesi gibi pek çok konuda fayda sağlamaktadır. Yapılan fiziksel etkinlikler ile bireyler dış görünüşlerini ve sağlıklarını koruyabilmektedirler. Toplumların, bireylerin dış görünüşlerine yönelik algıları ve yüklediği anlamlar tarih boyunca değişmiştir ve değişmeye devam etmektedir. Bireyin bedenine yönelik düşünceleri de içinde bulunduğu toplumdan etkilenerek şekillenmektedir. Şahin ve arkadaşlarına göre (2014), bireylerin kendi vücut algıları kadar diğer bireylerin beden imgelerini nasıl algıladıkları da önemlidir. Kişiler motivasyonlarını başkaları üzerinde daha iyi bir izlenim oluşturmak üzerine inşa edebilmekte ve bu durum vücut imgeleri hakkındaki algılar konusunda daha duyarlı ve endişeli olmalarına sebep olabilmektedir. İlerleyen süreçte bu endişeler yerini sosyal görünüş kaygısına bırakabilmektedir.

Kuş-Şahin ve arkadaşlarına göre (2009), günümüz toplumunda bireyler istedikleri hayat standartlarına sahip olmak ve yürütebilmek için rekreasyon aktivitelerine ihtiyaç duyabilmektedirler. Güngörmüş'e göre (2007) rekreasyon, kişilere fiziksel ve ruhsal olarak gelişimlerinde etkili olabilecek sosyal bir olgudur. Rekreatif etkinliklere katılan kişiler, aktivite kuralları ile uyum içerisinde kalmaya çalışarak kendilerini ifade etme, grup aidiyeti geliştirme ve yeni insanlarla tanışabileceği aktivitelerle katılabilme imkânı bulurlar. Karaküçük'e göre (2005), genel olarak bireyin yetenek veya becerilerinin seviyesi tam olarak belli değildir. Bu durum ancak bireyin yapmaya net bir şekilde emin olduğu işte ortaya çıkabilir. Rekreatif aktivitelerle katılan bireyler, diğer katılımcılar ile kültürel ve sosyal ilişkiler kurarak etkinliklerdeki yetenek ve becerilerini daha iyi anlayabilir ve gelişimlerini yönlendirebilirler. Açıkada ve Ergen'e göre (1990), rekreasyon madde ve insanlar ile olan ilişkilerimizi etkileyerek dünyayı daha farklı görmemizi ve olağan veya olağan dışı durumları algılamamızı sağlar. Kişiler bu algılar ile öğrenir, deneyimler ve bilgi kazanır. Ayrıca rekreatif etkinlikler bireyin katıldığı ortamlardaki uyaranlara cevap vererek kişilik gelişimlerine katkıda bulunur. Kişisel ve duyuşal deneyimleri kontrol ederek karakter oluşumlarını etkiler. Müderrisoğlu ve Uzun'a göre (2004), boş zamanlarımızda katıldığımız aktiviteler çeşitliliğine göre fizyolojik ve psikolojik açıdan bireysel veya toplumsal olarak olumlu yararlar sağlamaktadır. Boş zaman aktivitelerinin bu yönüyle insan yaşamındaki rolü çok önemlidir. Bu sebeple geleceğimizi şekillendirecek olan gençlerimizin fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olabilmeleri için rekreasyon aktivitelerine katılımları ve rekreasyon aktivite yönelimlerinin belirlenmesi önem teşkil etmektedir.

Rekreatif etkinlikler katılımcılara sunduğu ortamlar ile onların hayata dair olan bakış açısını şekillendirebilir. Bu düşünceler yaşamdan aldığı tatmin düzeyini de değiştirebilmektedir. Yaşamdan alınan doyumla rekreasyon fayda düzeylerinin ilişkili olduğu tespit edilen çalışmalar bulunmaktadır (Kuo, 2013). Rekreatif etkinlikler aynı zamanda bireylerin sosyal görünüşlerine dair düşüncelerini de yönlendirebilir. Bireylerin sosyal

görünümlerine dair düşünceleri onların yaşam şeklini belirleyerek yaşamdan aldıkları doyum düzeylerini değiştirebilmektedir. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin yaşamdan aldığı doyum ile ilişkili olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır (Tok, 2021).

Bu tanımlar ve yorumlamalar doğrultusunda araştırmanın amacı Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın kapsamında, rastgele seçilen öğrencilerin çeşitli demografik özelliklerine göre (yaş, cinsiyet, bölüm) sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

METOD

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, kullanılacak veri toplama araçları, veri toplamada kullanılacak yöntem, araştırma yayın etiği ve elde edilecek verilerin analiz yapılacağı türe ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırma; nicel araştırma modelinde tasarlanmış ve tarama deseni kullanılmıştır. Karasar'a göre (2000) tarama araştırması, katılımcıların özelliklerinin seçildiği, geçmişte veya halen devam eden bir durumu, var olduğu hali ile tanımlamayı amaçlayan araştırmalardır. Tarama araştırmasının önemli avantajı, örneklem büyüklüğü ile daha fazla bilgi elde edilmesine olanak sağlamasıdır.

Evren-Örneklem

Büyüköztürk ve arkadaşlarına göre (2016) evren; çalışma verilerinin analizi ile elde edilecek sonuçların değerlendirileceği, geçerli olacağı gruptur. Karasar'a göre (2000) evren; çalışma sonuçlarının genellenmek istendiği elemanlar bütünüdür. Bu kapsamda araştırmanın evrenini; Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 821 öğrenci oluşturmaktadır.

Karasar'a göre (2000) örneklem (sample); belirli bir evrenden, belli kurallar çerçevesinde seçilmiş ve seçileceği evreni temsil yeterliliği olduğu kabul edilen küçük alt gruptur. Büyüköztürk ve diğerlerine göre (2016), araştırılan evrenden seçilen onun belirli bir parçası olarak da tanımlanabilir. Bu araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden "benzeşik örnekleme (homogeneous sampling)" yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 149 kadın ve 211 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 360 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı dört bölümden oluşmakta ve bu bölümlerde kişisel bilgi formu, Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Yaşam

Tatmini Ölçeği yer almıştır. Ölçeklerin kullanım izni için mail yolu ile gerekli izinler alınmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Öğrencilere ait cinsiyet, yaş, öğrenim aldıkları bölüm değişkenlerinden oluşmaktadır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ): Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçek Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmakta ve tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçeğin ilk maddesi olumsuz olduğundan ters kodlanarak analiz edilmiştir. Ölçekten alınan puanların ortalaması yükseldikçe kaygı düzeyi artmakta, ortalama düştükçe kaygı düzeyi düşmektedir. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı $\alpha=,942$ olarak bulunmuştur.

Yaşam Tatmini Ölçeği (YTÖ): Diener ve arkadaşlarına (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Bekmezci ve Mert (2013) tarafından uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşmakta ve her madde 1'den 7'ye kadar seçenekten oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, bu çalışma kapsamında $\alpha=,850$ olarak hesaplanmıştır.

Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ): Ho (2008) tarafından geliştirilmiş ve Akgül ve arkadaşlarına (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Özgün ölçek 5'li Likert tipi bir ölçek olup, 24 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar (a) Fiziksel (7 madde), (b) Psikolojik (8 madde) ve (c) Sosyal (9 madde) alt boyut şeklindedir. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı $\alpha=,966$ olarak bulunmuştur.

Araştırma Yayın Etiği

Yapılan bu araştırma için Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmıştır. Çalışmanın etik kurallara uygunluğu 26.10.2022 tarih ve 2022/12-21 sayılı kararla onaylanmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılara araştırmanın adı, konusu ve elde edilen kişisel bilgilerinin sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılmasıyla ilgili bilgiler açıklanmıştır. Katılımcılara araştırmanın herhangi bir aşamasında kendi istekleri doğrultusunda çalışmadan ayrılma hakkı olduğu da ifade belirtilmiştir.

Verilerin Toplanması

Enstitüden etik kurulu onayı alındıktan sonra, veri toplama işlemi anket formları ile fakültede yüz yüze olarak yapılmıştır. Anketler araştırmacılar tarafından dağıtılırken etik ilkeler çerçevesinde gerekli açıklamalar hem yazılı hem de sözlü olarak bildirilmiştir. Ayrıca katılımcılara araştırmanın amaçları açıklanmış ve gönüllülük esasına vurgu yapılmıştır. Araştırma doğrultusunda 450 anket dağıtılmıştır. Bu anketlerin 90 tanesi katılımcılar tarafından analize uygun olarak cevaplanmaması nedeniyle araştırmadan çıkartılmıştır. Bu doğrultuda 360 anket analize tabi tutulmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda verilerin istatistiksel analizi SPSS 26 paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikler olan yüzde, aritmetik ortalama, maksimum ve minimum değerleri incelenmiştir. Çalışmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak

kabul edilmiştir. Verilerin dağılımının normallik yapısı için Skewness-Kurtosis ve Kolmogorov Smirnov testinin analizleri yapılmıştır. Bu analizler sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir ve elde edilen sonuçlara göre hipotez testleri için non-parametrik testlerden Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Çıkarımsal istatistikler için Spearman Korelasyon analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde çalışmaya katılanların demografik bilgileri ve demografik bilgilerine göre SGKÖ, YTÖ ve RFÖ arasındaki ilişki sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet, bölüm ve yaş değişkenine göre dağılımı

		N	%	
Cinsiyet	Kadın	149	41,4	
	Erkek	211	58,6	
	Toplam	360	100,0	
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	93	25,8	
	Spor Yöneticiliği	127	35,3	
	Antrenörlük	140	38,9	
	Toplam	360	100,0	
Yaş		Min.	\bar{x}	Maks.
		18	21,29	28

Tablo 1. Katılımcıların %41,4'ünün kadın, %58,6'sının erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %25,8'inin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin, %35,3'ünü spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin ve % 38,9'unu da antrenörlük bölümü öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş düzeylerinin maksimum 28 yaş ve minimum 18 yaş olduğu, katılımcıların ortalama yaş düzeylerinin ise 21,29 olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların ölçek puanlarına göre dağılımı

Ölçekler	N	\bar{x}	Min.	Maks.
SGKÖ	360	36,35	17,00	77,00
YTÖ	360	15,42	5,00	25,00
RRFÖ	360	97,85	34,00	120,00
RFÖFAB	360	28,53	7,00	35,00
RFÖPAB	360	32,67	12,00	40,00
RFÖSAB	360	36,64	12,00	45,00

SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, YTÖ: Yaşam Tatmini Ölçeği, RFÖ: Rekreasyon Fayda Ölçeği, RFÖFAB: RFÖ Fiziksel Alt Boyut, RFÖPAB: Psikolojik Alt Boyut, RFÖSAB: RFÖ Sosyal Alt Boyut. (Tüm analizle toplam puan üzerinden gerçekleştirilmiştir)

Tablo 2'de katılımcıların SGKÖ toplam puanının ortalamasının 36,35, maksimum değerinin 77,00 ve minimum değerinin ise 17,00 olduğu görülmektedir. Katılımcıların YTÖ toplam puan ortalamasının 15,42, maksimum değerinin 25,00 ve minimum değerinin ise 5,00 olduğu görülmektedir. Katılımcıların RFÖ toplam puan ortalamasının 97,85, maksimum değerinin 120,00 ve minimum değerinin ise 34,00 olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıları SGKÖ, YTÖ, RFÖ ve alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi)

Ölçekler	Cinsiyet	N	S.O	U	Z	p
SGKÖ	Kadın	149	185,28	15007,500	-,733	,464
	Erkek	211	177,13			
YTÖ	Kadın	149	171,53	14383,000	-1,377	,168
	Erkek	211	186,83			
RFÖ	Kadın	149	175,15	14922,000	-,822	,411
	Erkek	211	184,28			
RFÖFAB	Kadın	149	173,85	14729,000	-1,035	,301
	Erkek	211	185,19			
RFÖPAB	Kadın	149	178,19	15375,000	-,357	,721
	Erkek	211	182,13			
RFÖSAB	Kadın	149	172,59	14541,000	-1,222	,222
	Erkek	211	186,09			

*p<0,05 **p<0,01 SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, YTÖ: Yaşam Tatmini Ölçeği, RFÖ: Rekreasyon Fayda Ölçeği; RFÖFAB: RFÖ Fiziksel Alt Boyut, RFÖPAB; Psikolojik Alt Boyut; RFÖ Psikolojik Alt Boyut; RFÖSAB: RFÖ Sosyal Alt Boyut. (Tüm analizle toplam puan üzerinden gerçekleştirilmiştir)

Tablo 3'te katılımcıların tüm puan türlerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 4. Katılımcıları SGKÖ, YTÖ, RFÖ ve alt boyut puanlarının bölüm değişkenine göre karşılaştırılması (Kruskal-Wallis H Testi)

Ölçekler	Bölüm	N	S.O	X ²	SD	p
SGKÖ	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	93	163,80	3,457	2	,178
	Spor Yöneticiliği	127	189,48			
	Antrenörlük	140	183,44			
YTÖ	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	93	181,75	2,779	2	,249
	Spor Yöneticiliği	127	191,15			
	Antrenörlük	140	170,01			
RFÖ	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	93	192,01	2,339	2	,311
	Spor Yöneticiliği	127	170,52			
	Antrenörlük	140	181,91			
RFÖFAB	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	93	188,61	5,435	2	,066
	Spor Yöneticiliği	127	163,49			
	Antrenörlük	140	190,55			
RFÖPAB	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	93	194,39	2,819	2	,244
	Spor Yöneticiliği	127	170,76			
	Antrenörlük	140	180,11			
RFÖSAB	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	93	189,10	,896	2	,639
	Spor Yöneticiliği	127	176,46			
	Antrenörlük	140	178,45			

*p<0,05 **p<0,01 SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, YTÖ: Yaşam Tatmini Ölçeği, RFÖ: Rekreasyon Fayda Ölçeği; RFÖFAB: RFÖ Fiziksel Alt Boyut, RFÖPAB; Psikolojik Alt Boyut; RFÖ Psikolojik Alt Boyut; RFÖSAB: RFÖ Sosyal Alt Boyut. (Tüm analizle toplam puan üzerinden gerçekleştirilmiştir).

Tablo 4'te katılımcıların tüm puan türlerinde bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 5. Katılımcıların SGKÖ, YTÖ, RFÖ ve alt boyut puanlarına ilişkin spearman korelasyon analizi

Değişkenler	SGKÖ	YTÖ	RFÖ
SGKÖ	1	-,184**	-,152**
YTÖ		1	,203**
RFÖ	-,152**	,203**	1
RFÖFAB	-,161**	,157**	
RFÖPAB	-,163**	,180**	
RFÖSAB	-,121*	,224**	

*p<0,05 **p<0,01 SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, YTÖ: Yaşam Tatmini Ölçeği, RFÖ: Rekreasyon Fayda Ölçeği; RFÖFAB: RFÖ Fiziksel Alt Boyut, RFÖPAB: Psikolojik Alt Boyut; RFÖSAB: RFÖ Sosyal Alt Boyut. (Tüm analizle toplam puan üzerinden gerçekleştirilmiştir)

Tablo 5'te katılımcıların YTÖ toplam puanı ile SGKÖ toplam puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu ($\rho = -,184^{**}$), RFÖ toplam puanları ile YTÖ toplam puanları arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki görülmektedir ($\rho = ,203^{**}$). Katılımcıların SGKÖ toplam puanı ile RFÖ toplam puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($\rho = -,152^{**}$). Katılımcıların RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde fiziksel ($\rho = -,161^{**}$), psikolojik ($\rho = -,163^{**}$) ve sosyal ($\rho = -,121^{*}$) alt boyutları ile SGKÖ toplam puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. RFÖ fiziksel ($\rho = ,157^{**}$), psikolojik ($\rho = ,180^{**}$) ve sosyal ($\rho = ,224^{**}$) alt boyutları ile YTÖ toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların yaş değişkenine göre SGKÖ, YTÖ, RFÖ ve alt boyut puanlarına İlişkin Spearman korelasyon analizi

Değişkenler	SGKÖ	YTÖ	RFÖ	Yaş
Yaş	-,041	,085	,059	1

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 6'da katılımcıların yaş düzeyleri ile RFÖ toplam puanları ($\rho = ,059$), YTÖ toplam puanları ($\rho = ,085$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Katılımcıların yaş düzeyleri ile SGKÖ toplam puanları ($\rho = -,041$) arasında negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu kısımda, istatistiksel çözümlenmelere bağlı olarak çalışmalardan elde edilen bulgular neticesinde, sonuçlar literatür ile karşılaştırılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Katılımcıların rekreasyon fayda düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu çalışmada elde edilen bulgulara benzer nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Ayyıldız-Durhan ve Karaküçük 2017; Karakaya ve ark., 2021; Kocaer, 2018). Karaküçük ve arkadaşlarının (2019) oryantiring sporcularıyla ve Bülbül ve arkadaşlarının (2021) spor elemanları ile yaptıkları çalışmalarda, katılımcıların rekreasyon fayda düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Doğan (2018) araştırmasında, katılımcıların rekreasyon fayda düzeyleri ile cinsiyetleri arasında bir ilişkiye

rastlamamıştır ve bunun nedeni olarak cinsiyet fark etmeksizin rekreasyon aktivitelerinden alabilecekleri yararların benzer olduğunu ifade etmiştir. Ertüzün ve arkadaşları (2020) spor merkezinde yapmış oldukları araştırmalarında, katılımcıların rekreasyon fayda düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Bu durumun sebebi olarak kadın ve erkeklerin spor yönelimlerini doğru seçmeleri olarak yorumlamıştır. Literatür incelendiğinde bu araştırmada elde edilen bulgulara benzer nitelikte çalışmalar olduğu gibi farklı sonuçlar elde edilen çalışmalar da vardır (Yalçınkaya ve ark., 2019). Karademir (2022) rekreatif amaçlı tenis oynayan bireyler ile yaptığı çalışmada, katılımcıların rekreasyonel fayda düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Araştırmada RFÖ'nün cinsiyet değişkenine göre incelenmesi sonucunda, kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Yalçınkaya (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, araştırmaya katılan öğrencilerin rekreasyon fayda algıları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur.

Katılımcıların SGKÖ düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre değişmediği bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu araştırmada elde edilen bulgularla paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Çakmak, 2018; Özge, 2013; Pekdağ ve Coşkun 2010; Şimşek ve Koçak, 2019; Telli ve Ünal, 2016). Alımcı (2018) yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların cinsiyetleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında bir ilişkiye rastlamamıştır. Bu sonucun nedeninin kadınların erkek, erkeklerin kadın gibi hal ve hareketlerini şekillendirmeye başlaması ve medyanın sosyal görünüş kaygısını etkileyebileceği olarak yorumlamıştır. Literatür incelendiğinde sosyal görünüş kaygısının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı çalışmalar da bulunmaktadır (Bilbek ve Yılmaz 2014; Erözkan, 2007; Öztürk ve ark., 2015; Senger, 2017). Tekkurşun-Demir ve ark., (2021) ile Alemdağ ve Öncü (2015) araştırmalarında, erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek sosyal görünüş kaygısı düzeyine sahip olduğunu bulmuşlardır. Ciba (2018) ise yapmış olduğu çalışmada, kadın katılımcıların sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin erkeklere oranla daha fazla olduğunu bulmuştur. Aynı şekilde Tok (2021) araştırmasında, kadınların sosyal görünüş kaygısı seviyelerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bunun sebebinin yaşanan çevrenin, beden görünüşünün nasıl olması gerektiğine dair bireye dayattığı düşünceler olduğunu düşünmektedir.

Katılımcıların YTÖ düzeyleri ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasının nedeninin katılımcıların bireysel ve sosyal yaşam memnuniyetlerinin, hayatına dair beklentilerinin benzer olmasından kaynaklı olabileceği söylenebilir. Literatür incelendiğinde bu araştırmada elde edilen bulgulara benzer nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Elçi ve ark., 2019; Gündoğar ve ark., 2007; Hampton ve Marshall, 2000; Vatanserver ve ark., 2015). Hazar ve Koç (2020) yapmış olduğu çalışmada, yaşam tatmin düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Yelpaze ve Yakar (2019) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerini inceledikleri araştırmalarında, yaşam tatmin düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Yelpaze ve Yakar (2019) bu sonucun, katılımcıların benzer demografik özelliklere sahip olmasından kaynaklanabileceği yorumunda bulunmuştur. Bazı araştırmalar incelendiğinde ise yaşam doyumunun erkeklerin lehine farklılaştığını belirtirken (Balcı ve Koçak, 2017; Demiral ve ark., 2006; Erdem ve Ergüney, 2005), kadınların daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olduğu çalışmalara da

rastlanmaktadır (Aydiner, 2011; Gülaçtı ve ark., 2017; İncekara, 2018; Ulucan ve ark., 2011). İncekara (2018) kadınların erkeklerden daha yüksek doyum seviyesine sahip olmasının, kadınlara hayatlarında pek çok unsura yönelik olumlu yönde katkısı olabileceğini düşünmektedir. Araştırmamızda cinsiyet değişkenine göre katılımcıların bütün puan türlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Örneklem grubunun tamamının spor bilimleri öğrencisi olması, doğrudan ve sürekli spor ve rekreatif faaliyetlerin içinde bulunması ya da katılması, bu katılımda cinsiyet farklılığının olmaması, derslerin kadın erkek aynı ortamda ve aynı düzeyde işlenmesi ya da bu faaliyetlere katılımda kısıtlama, ayrımcılık vb., olmaması gibi unsurlar ölçek puanları ile cinsiyet değişkeni arasında fark çıkmamasının sebepleri olarak görülebilir.

Katılımcıların bütün puan türlerinde bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Araştırmanın örneklemi oluşturan bölümlerin doğrudan veya dolaylı olarak spor ile iç içe olmaları bu durumun sebebi olarak gösterilebilir. Bozdağ ve Şahin (2020) araştırmalarında, yaşam tatmini düzeyleri ile bölümler arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Recepoğlu (2013) yapmış olduğu araştırmada, yaşam doyum düzeyi ile bölüm değişkeni arasında anlamlı bir değişikliğe rastlamamıştır.

Katılımcıların YTÖ toplam puanı ile SGKÖ toplam puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu, RFÖ toplam puanları ile YTÖ toplam puanları arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı bireyin hayatının tamamını etkileyebilecek bir etken olarak düşünüldüğünde, sosyal görünüş kaygısına sahip olan bireylerin yaşamdan doyum almaları diğer bireylere göre daha zor olabilir. Girdiği her ortamda kendi görünüşü ile ilgili kaygıları olan kişiler buldukları ortamdan soyutlanabilmek ve geri plana çekilmek isteyebilmektedir. Bu nedenle “sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin yaşam tatmin düzeyleri düşük olabilir” şeklinde bir yorum yapılabilir. Katılımcıların SGKÖ toplam puanı ile RFÖ toplam puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Rekreatif faaliyetlerine katılan bireyler kendilerini ifade edebilme, sağlıklı olma, görünüşüne dikkat etmek gibi konulara daha fazla özen gösterebilmektedir. Bu nedenle rekreatif faaliyetlerine düzenli olarak katılan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının yüksek olmaması doğal bir sonuç olarak kabul edilebilir. Ayrıca rekreatif faaliyetlerle birlikte bireyler farklı kültürler tanıma, kendine yeni bir şeyler katma, kendini deneyebilme ve geliştirebilme imkânına cinsiyet fark etmeksizin ulaşabilmektedirler. Sosyal ortamlarda yer alan bireyler dış görünüşlerini, yaşama dair fikirlerini, kendi bedeni ile ilgili algılarını katıldıkları ortamlara göre şekillendirebilmektedirler. Katılımcıların RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde fiziksel, psikolojik ve sosyal alt boyutları ile SGKÖ toplam puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. RFÖ'nün fiziksel, psikolojik ve sosyal alt boyutları ile YTÖ toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Tok (2021) çalışmasının sonucunda, sosyal görünüş kaygısı arttıkça, yaşam doyum düzeyinin azaldığını tespit etmiştir. Kuo (2013) çalışmasında rekreatif fayda düzeyinin yaşam doyumunu doğrudan etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Güldür ve Yaşartürk (2020) okul öncesi öğretmenleri ile yaptığı araştırmada, rekreatif fayda düzeyleri ile yaşam doyumları arasında düşük düzeyli ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu bulmuştur. Güldür ve

Yaşartürk'e göre (2020), rekreasyon aktivitelerinin insanların yaşamdan aldığı tatmin düzeylerini iyileştirdiği ve bu aktivitelerin fayda sağladığı yorumunu yapmışlardır.

Katılımcıların yaş düzeyleri ile RFÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde rekreasyon fayda düzeylerinin yaş değişkenine göre değişmediği çalışmalarda bulunmaktadır. Güldür ve Yaşartürk (2020) araştırmalarında, katılımcıların rekreasyon fayda düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki bir tespit edilmemiştir. Kocaer (2018) ile Bülbül ve arkadaşları (2021) çalışmalarında, rekreasyon fayda düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamışlardır. Literatür incelendiğinde araştırmadan farklı sonuçlar olduğu da görülmektedir. Yalçinkaya (2019) ise araştırmasında, katılımcıların yaş ve rekreasyon fayda düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur.

Literatür incelendiği zaman yaş ile yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki olmayan, bu araştırma sonuçları ile paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Aydiner, 2011; Polat ve ark., 2018). Bozdal ve Şahin (2020) araştırmalarında, katılımcıların tatmin düzeyleri ile yaş değişkeni arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Pekel ve arkadaşları (2016) çalışmalarında, katılımcıların yaş düzeyleri ile yaşam tatmini puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Bu araştırmadan farklı olarak katılımcıların yaşam tatmini düzeylerinin yaşa göre değiştiği araştırmalar da bulunmaktadır (Başaran ve ark., 2019; Recepoğlu, 2013; Tabuk, 2009). Yıldırım alp ve arkadaşları (2014) hemşirelerin katılımı ile yapmış olduğu çalışmalarında, katılımcıların yaş düzeyleri ile yaşam tatminleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuşlardır. Bunun nedenini de yaş arttıkça yaşamın monotonlaşması ve yükümlülüklerin artması olarak yorumlamışlardır.

Katılımcıların yaş düzeyleri ile SGKÖ toplam puanları arasında negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiği zaman bulgularımızla paralellik gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Göksel ve ark., 2018; Özge, 2013; Türker ve ark., 2018). Şimşek ve Koçak (2019) ve Erman (2017) çalışmalarında, katılımcıların sosyal görünüş düzeylerinin yaş değişkenine göre değişmediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmadan farklı olarak yaş değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin değiştiği sonucuna ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır (Çolakoğlu ve Başaran, 2018; Tekkurşun-Demir ve ark., 2021; Telli ve Ünal 2016). Tekkurşun-Demir ve arkadaşlarına (2021) göre sporcuların yaşları ilerledikçe görünüş stilleri daha az değişken bir hale ulaşmaktadır. Bununla birlikte sosyal görünüşleri belirli bir seviyeye erişmektedir. Araştırmamızda katılımcıların yaş düzeyleri ile bütün puan türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Katılımcıların yaş aralıklarının birbirine yakın olması ve rekreasyon faaliyetlerine yaş fark etmeksizin katılım sağlanabiliyor olması ölçek puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmamasının sebebi olarak gösterilebilir.

Sonuç olarak; rekreasyon fayda düzeyi arttıkça yaşam tatmini düzeyinin de arttığı söylenebilir. Rekreasyon fayda düzeyi azaldıkça sosyal görünüş kaygısının arttığı, sosyal görünüş kaygısı arttıkça da yaşam tatmininin azaldığı yorumu yapılabilir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri (cinsiyet, bölüm, yaş) ile rekreasyon fayda, yaşam tatmini ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

- Bireyler rekreasyon etkinliklerine katılarak yaşam tatminini düzeylerini artırabilirler. Kişiler rekreasyon etkinlikleri ile yeni alışkanlıklar edinerek boş zamanlarını kendilerini daha iyi hissederek geçirebilirler.

- Rekreasyon etkinlikleri ile bireyler farklı sosyal ortamlara katılarak yaşama dair bakış açılarını şekillendirerek, kendilerini daha iyi tanıyabilir ve geliştirebilirler.

- Rekreasyon etkinliklerine katılan bireyler dış görünüşleri konusunda zamanla daha dikkatli olabilmektedir. Fiziksel görünümüne dikkat eden bireyler kilo almamak için yeme alışkanlıklarına dikkat edeceklerdir. Bu kişileri sağlıklı beslenmeye, egzersiz yapmaya yönlendirecektir.

Kısacası rekreasyon etkinliklerinden alınan faydalar ile bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve yaşam tatmini düzeyleri arasında ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlar dikkate alınarak kişiler rekreasyon etkinlikleri ile ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklarını iyileştirebilir ve koruyabilirler. Rekreasyonun farklı boyutlarını görebilmek amacıyla başka ölçekler ve değişkenler eklenerek ayrıca farklı örneklem grupları belirlenerek rekreasyonun farklı boyutları ilgili unsurlar daha kapsamlı olarak incelenebilir.

Çıkar Çatışması: Çalışmamızda herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma dizaynı, verilerin toplanması, istatistik analiz, makalenin hazırlanması ZÖ ve FD tarafından yapılmıştır.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler:

Kurul Adı: Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulu

Tarih: 26/10/2022

Sayı/Karar No: 2022/12-21

KAYNAKLAR

- Açıkada, C., ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Nadir Kitap.
- Akgül, B. M., Ertüzün, E., ve Karaküçük, S. (2016). Leisure benefit scale: A Study of validity and reliability. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-34.
- Alemdağ, S., ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelemesi. *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 3*, 287-299. <https://doi.org/10.14486/IJSCS291>
- Alımcı, D. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve sosyal görünüş kaygıları ile kendine saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arabacı, R., ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Aydiner, B. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel özyeterlik yaşam doyumuna ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ayyıldız Durhan, T., ve Karaküçük, S. (2017). Çocuklarıyla baby gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 43-53.
- Balcı, Ş., ve Koçak, M. C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumuna arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. 1. *Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı bildiriler kitabı içinde* (ss.34-45). Ankara.
- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S., ve Erdal, R. (2019). Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi. 2. *Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi bildiriler kitabı içinde* (ss. 476-484). Antalya.
- Bekmezci, M., ve Mert, İ, S. (2018). Yaşam tatmini ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 166-177.
- Bilbek, M., ve Yılmaz, C, Y. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal karşılaştırma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*, 12(2), 105-112. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000258
- Bozdal, Ö., ve Şahin, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi. *TÜBAD*, 5(2), 220-235.
- Bülbül, A., Ölçücü, B., ve Akyol, G. (2021). Spor elemanlarının rekreasyon fayda farkındalığı ile bedenlerini beğenme düzeyleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 1(50), 110-123. <https://doi.org/10.17498/kdeniz.934526>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Ciba, B. (2018). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medya kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Çakmak, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çolakoğlu, M., ve Başaran, Z. (2018). Üniversiteye hazırlanan öğrencilerde sosyal görünüş kaygısının spor yapan ve yapmayan açısından incelenmesi. *ERPA International Congresses on Education, bildiriler kitabı içinde* (ss.455-460). İstanbul: İstanbul Üniversitesi.

- Demiral, Y., Ergor, G., Ünal, B., Semin, S., Akvardar, Y., Kıvırcık, B., ve Alptekin, K. (2006). Normative data and discriminative properties of short form 36 (Sf-36) in Turkish urban population. *Bmc Public Health*, 6(1), 247.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Doğan, M. N. (2018). Hukuk fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelerinden elde ettikleri faydaların ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Elçi, G., Doğan, M., ve Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(3), 93-106. <https://doi.org/10.18826/useeabd.536833>
- Erdem, N., ve Ergüney, S. (2005). Koroner arter hastalarında yaşam kalitesinin ve yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 8(3), 1-9.
- Erman, M. S. (2017). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Ertüzün, E., Hadi, G., ve Fidan, E. (2020). Spor merkezine üye bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 231-244. <https://doi.org/10.17155/omuspd.657210>
- Erözkan, A. (2007). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 225-240.
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö, F., ve Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.434184>
- Gülaçtı, F., Gür, R., ve Çiftçi, Z. (2017). Öğretmen adaylarının özgecilik ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Küreselleşen dünyada eğitim içinde (ss. 473-484), Ö. Demirel ve S. Dinçer (Ed.). Pegem Atf İndeksi.
- Güldür, B., ve Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(2), 495-506.
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Güngörmüş, H. A. (2007). Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hampton, N. Z., ve Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: a comparison between Americans and chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 21-28.
- Hazar, K., ve Koç, A. F. (2020). Bedensel engelli sedanter ve sporcu bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 541- 554. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.822392>
- İncekara, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karademir, D. C. (2022). Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Karakaya, M., Kaya, B., Erkekli, S., ve Yavuz, E. (2021). Parents participating in leisure activities in kindergartens examination of recreation benefit levels. *International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(45), 1768-1779.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon (Serbest zamanları değerlendirme) "kavram, kapsam ve bir araştırma. (5. Baskı)*. Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Ayyıldız- Durhan, T., Akgül, B. M., Aksın, K., ve Özdemir, A. S. (2019). Oryantiring sporcularında ekosentrik, antroposentrik, antipatik yaklaşımların rekreasyon fayda ile ilişkisi. *GEFAD*, 39(3), 1263-1288. <https://doi.org/10.17152/gefad.578109>
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (10. Baskı)*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kocaer, G. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bartın ili örneği). Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Kuo, C. T. (2013). Leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and job satisfaction. *International Review of Management and Business Research*, 2(2), 421-428.
- Kuş-Şahin, C., Akten, S., ve Erol U. E. (2009). Eğirdir meslek yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 62-71.
- Müderisoğlu, H., ve Uzun, S. (2004). Abant İzzet Baysal üniversitesi orman fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 5(2), 108-121.
- Özge, F. I. (2013). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar ilçesi örneği). Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, A., Kara, A., ve Körük, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, cinsiyet rolleri ve yüz kızarma eğilimlerinin sosyal görünüm kaygılarını yordama gücü ve aralarındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 10(10), 733-748.
- Pekdağ, F., ve Coşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 17-24.
- Pekel, A., Karaoğlu, B., ve Atar, Ö. (2016). Üniversite yöneticilerinin yaşam tatmini ile çalışma performanslarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Erciyes ili örneği). *The Journal of Academic Social Science*, 4(29), 384-393.
- Polat, E., Yoka, K., ve Üzüm, H. (2018). Taraftar özdeşleşme düzeyi ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi. 3. *Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi bildiriler kitabı içinde* (ss. 446-455), Mardin.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 311-326.
- Senger, K. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *TURAN-SAM*, 9(36), 751-756. <http://dx.doi.org/10.15189/1308-8041>
- Şahin, E., Barut, Y., Ersanlı, E., ve Kumcağız, H. (2014). Self-esteem and social appearance anxiety: An Investigation of secondary school students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 4(3), 152-159.
- Şimşek, O., ve Koçak, O. (2019). Türk ve yabancı öğrencilerin karşılaştırmalı olarak sosyal görünüş kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Middle East Journal of Refugee Studies*, 4(1), 23-45.
- Tabuk, E. M. (2009). Elit sporcularda iş aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

- Tekkurşun-Demir, G., Namlı, S., ve Cicioğlu, H. İ. (2021). Takım ve bireysel sporlarla sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir?. *Sportmetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(4), 124-134.
- Telli, E., ve Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: Bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146.
- Tok, M. (2021). Genç yetişkinlerde narsisistik kişilik özelliklerinin sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türker, A., Er, Y., Yavuz Eroğlu, S., Şentürk, A., ve Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 9-15.
- Ulucan, H., Kılınç, M., Kaya, K., ve Türkçapar, Ü. (2011). Beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 349-356.
- Vatansever, Ş., Ölçücü, B., Özcan, G., ve Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *The Journal of International Education Science*, 2(2), 63-73.
- Yalçinkaya, N. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Yalçinkaya, N., Ayhan, C., ve Soyer, F. (2019). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin rekreasyonel fayda algısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *ERPA International Congresses on Education bildiriler kitabı içinde*, (ss. 395-400). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Yelpaze, İ., ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yıldırım, S., Öner, M., ve Yenihan, B. (2014). Hemşirelerin iş-aile çatışması ve yaşam tatmini düzeyleri: demografik özellikler açısından bir değerlendirme. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 213-219.

