



## Rekreatif Etkinliklere Katılan Bireylerde Rekreatif Spor İyi Oluş ile Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Halil İbrahim GENÇ<sup>1</sup> 

### Özet

**Amaç:** Bu çalışmada rekreatif etkinliklere katılan bireylerin rekreatif spor iyi oluş ile sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin var olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** İlişkisel tarama modelinin temel alındığı çalışmaya bir devlet üniversitesinin lisans programlarına kayıtlı 211'i kadın 150'si erkek toplam 361 öğrenci katılım göstermiştir. Veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Rekreatif Sporda İyi Oluş Envanteri ve Sosyal Fizik Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Veriler Pearson korelasyon ve Regresyon tekniği kullanılarak analize tabi tutulmuştur.

**Bulgular:** Araştırma bulguları, rekreatif sporda iyi oluşun alt boyutlarından pozitif duygunun sosyal fizik kaygı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Bunun yanında, pozitif duygunun sosyal fizik kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğu da tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Bu bulgular, rekreatif sporda iyi oluşun pozitif duygu boyutunun, bireylerin bedenleriyle ilgili sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygıyı azaltmada anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle, spora katılım sürecinde bireylerin daha olumlu duygular hissetmeleri ve yaşamı daha pozitif bir bakış açısıyla değerlendirmeleri, sosyal fizik kaygı düzeylerini düşürerek sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat ve özgüvenli hissetmelerine katkı sağlayabilir. Bu durum, rekreatif spor programlarında pozitif duyguları destekleyen etkinliklerin planlanmasının, bireylerin hem psikolojik iyi oluşlarını hem de beden algısı ile ilgili kaygı düzeylerini iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu düşündürmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreatif Spor, Rekreatif Spor İyi Oluş, Sosyal Fizik Kaygı, Üniversite.

## Examining the Relationship Between Recreational Sports Well-Being and Social Physical Anxiety Levels in Individuals Participating in Recreational Activities

### Abstract

**Aim:** This study aims to examine whether there is a relationship between recreational sports well-being and social physical anxiety levels among individuals participating in recreational activities.

**Methods:** A total of 361 students, 211 female and 150 male, enrolled in undergraduate programs at a state university participated in the study, which was based on a relational screening model. Data collection tools included the Personal Information Form, the Recreational Sports Well-Being Inventory, and the Social Physical Anxiety Inventory. The data were analyzed using Pearson correlation and regression techniques.

**Results:** Research findings indicate that positive emotion, one of the subdimensions of well-being in recreational sports, has a significant negative relationship with social physical anxiety. In addition, positive emotion has been found to be a significant predictor of social physical anxiety.

**Conclusion:** These findings reveal that the positive emotion dimension of well-being in recreational sports has a significant effect on reducing the anxiety individuals experience in social settings related to their bodies. In other words, feeling more positive emotions and evaluating life from a more positive perspective during the process of participating in sports can contribute to individuals feeling more comfortable and confident in social settings by lowering their levels of social physical anxiety. This suggests that planning activities that support positive emotions in recreational sports programs has the potential to improve both individuals' psychological well-being and their anxiety levels related to body image.

**Keywords:** Recreation, Recreational Sports Well-Being, Social Physical Anxiety, University.

Gönderi Tarihi : 15.08.2025

Kabul Tarihi : 25.09.2025

Online Yayın Tarihi : 30.09.2025

<https://doi.org/10.18826/useeabd.1765654>

## GİRİŞ

Günümüzde yaşam koşulları büyük ölçüde durağanlaşmış, şehirdeki bireyler üzerinde oluşan yoğun, yorucu, stresli ve monoton ortam insanları oldukça yıpratmıştır. Bu durum, insanın hem fiziksel hem de ruhsal açıdan olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır. Öte yandan teknolojiye bağlı gelişmelerle birlikte çalışma sürelerinin düzenlenmesi, gelir düzeyindeki artış ve ulaşım ile iletişim olanaklarının ileri düzeyde geliştirilmesi gibi olumlu değişimler iş gücünde çeşitlilik yaratmıştır. İnsanlar boş zamanlarını daha verimli bir şekilde değerlendirme olanağına sahip olurken, boş zaman etkinlikleri

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreatif Spor Yönetimi Bölümü, Türkiye, halilgenc@subu.edu.tr

bireysel ve toplumsal yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir (Can, 2015). Rekreatyon, insanların boş zamanlarını keyifli, dinlendirici, sosyal, beceri geliştirici, kendini ifade etme imkânı sunan ve fiziksel sağlığı destekleyen çeşitli aktivitelerle değerlendirmesini ifade eder (Özkan, 1983). Bu etkinlikler, yalnızca boş zaman aktiviteleri olarak değerlendirilmez; aynı zamanda farklı gruplarla sosyal paylaşımları artırmaya, günlük yaşamda karşılaşılan sorunlardan bir süre uzaklaşmaya ve bireyler arasında olumlu ilişkilerin oluşmasına da olanak tanır (Önmen, 2021). Bireylerin çalışmanın sıkıcı, rutin, yoğun ve bazen monoton yapısının neden olduğu fiziksel ve psikolojik stresi azaltmaları, genellikle dinlendirici, rahatlatıcı ve yenileyici etkiler sunan rekreatif boş zaman aktiviteleriyle mümkün olabilmektedir (Tel ve Köksalan, 2008). Bedensel faaliyetlerde bulunan bireyler, performans açısından kendisine benzer kişilerle bir arada olduklarında yalnızlık hissinden uzaklaşabilir ve hem fiziksel hem de psikolojik gücünü desteklemek için grup çalışmalarında daha aktif roller üstlenebilirler (Şahin ve ark., 2012).

Rekreatyon, insanların boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla eğlenceli, rahatlatıcı, sosyal, yeni insanlarla tanışmalarını sağlayan, beceri geliştirme, kendini ifade etme ve fiziksel sağlığı koruma gibi çeşitli aktivitelerle katıldıkları bir kavram olarak tanımlanır. Günümüzde sıklıkla karşılaşılan ve sağlık açısından önemli sonuçları olan bir konu, toplumsal sağlık problemlerinin oluşmasına neden olan yaşam tarzı ve hareketsizlik nedeniyle ortaya çıkan sağlıklı yaşam sorunlarıdır (Kuşat, 2022). Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için gereken en temel şart, uygun bir fiziksel yapıya sahip olmak ve düzenli fiziksel aktiviteler gerçekleştirmektir. Düzenli gerçekleştirilen faaliyetler birçok hastalığın gelişmesini önlemekte etkilidir. Fiziksel sağlık kadar psikolojik sağlığın da yaşamın sağlıklı gelişimi için önemli olduğu belirtilmelidir (Çavdar, 2019). Fiziksel aktiviteler, bedensel, ruhsal, metabolik ve zihinsel parametrelerin iyileşmesine imkân tanır. Ayrıca pek çok kronik hastalık ve erken ölüm riskini azaltmanın yanı sıra, anatomik sağlığı korumak ve iyileştirmek için en önemli destekleyiciler arasında yer alır (Heyward, 2006). Özellikle düzenli olarak yapılan egzersiz, obeziteyi, depresyonu, anksiyeteyi, safra kesesi hastalıklarını ve osteoporotik kırıkları azaltmaya yardımcı olmaktadır (Ehrman ve ark., 2019; ACSM, 2013). Fiziksel aktivitenin, vücut ağırlığının korunması ve düzenlenmesine yönelik faydaları nedeniyle, vücut düzgünlüğünü ve farkındalığını geliştirerek bireylerin bedeniyle uyumlu ve özgüvenli olmalarına olanak tanır. Ayrıca, yersiz kaygı, stres ve depresyonla mücadelede etkili olabilmesi sebebiyle bireylerin yaşam kalitesini artırmaya ve hayattan zevk almalarına katkıda bulunur (Bek, 2008). Günlük fiziksel aktivitenin vücut dengesinin korunmasına büyük ölçüde katkı sağladığı bilinmektedir. Bu durum, bireyin vücut yağ kütlesinin azalması ve kasların belirli bir şekle dönüşmesiyle olumlu etkiler oluşturarak pozitif bir beden algısı geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Malina, Bouchard ve Bar-Or, 2004). Bireylerde fiziksel görünümün olumsuz şekilde değerlendirilmesinin sosyal fizik kaygıya neden olabileceği belirtilmiştir. Beden, fiziksel aktiviteler için hayati öneme sahip olduğundan sosyal fizik kaygısı, muhtemelen spor ve egzersizde önemli bir sosyal kaygı türüdür. Bireyler egzersiz ve spor yaparken arzulanan bir izlenim oluşturmayı hedefler ve vücutlarının başkaları tarafından değerlendirilebileceğini hissederler; doğru beden imajına sahip olmanın önemi bireyler açısından büyüktür (Mülazımoğlu-Ballı ve ark., 2010). Spor, bireyler tarafından gruplar halinde veya bireysel olarak icra edilen, zihinsel ve fiziksel yetilerin gelişimine katkıda bulunan, eğlendirici ve öğretici faaliyetlerin bütünüdür (Yetim ve Cengiz, 2010). Sporun sağlık açısından faydaları arasında fiziksel sağlığın korunması ve yaşam sevincinin artırılması öne çıkmaktadır. Yurt dışında gerçekleştirilen bir araştırmada, 14-18 yaş aralığındaki gençlerin düzenli olarak egzersiz yapma durumlarına göre stres, kaygı ve depresyon seviyeleri değerlendirilmiş ve egzersiz yapan gençlerin psikolojik ve fiziksel skorlarının diğer gruplara kıyasla anlamlı ölçüde farklı olduğu sonucuna varılmıştır (Turgut ve Yaşar, 2019). Günlük yaşamın yol açtığı fizyolojik ve psikolojik sorunların üstesinden gelmek, bireyin sağlıklı ve zinde kalmasını sağlamak için boş zaman aktiviteleri önemli bir rol oynamaktadır (Güngörmüş, Yenel ve Gürbüz, 2014). Bu sebeple rekreatyonel faaliyetler, yalnızca bir eğlence ve boş zaman aktivitesi olmanın ötesinde, aynı zamanda farkındalığı artırma ve fiziksel ile zihinsel sağlığın geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır (Mason ve ark., 2022). Bu bağlamda, araştırmada rekreatif etkinliklere katılan bireylerin rekreatyonel spor iyi oluş düzeyleri ile sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin var olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Böylece fiziksel aktivite ve boş zaman etkinliklerinin bireylerin ruhsal ve sosyal sağlıkları üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılması ve bu alandaki literatüre katkı sunulması hedeflenmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. İlişkisel tarama modeli; “iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin veya etkinin ortaya çıkarılmasını amaçlayan” bilimsel bir yaklaşım olarak ifade edilmiştir (Fraenkel ve ark., 2012, s. 331). Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş ile sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında ilişkinin var olup olmadığı bu araştırma çerçevesinde ilişkisel olarak ele alınmıştır.

### Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini 2024-2025 eğitim-öğretim yılı Bahar döneminde Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Turizm Fakültesi’nde farklı lisans programında öğrenim gören öğrenciler, örnekleme ise söz konusu evren içerisinden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen öğrenciler oluşturmuştur. Bahsi geçen yöntem yapılan nicel desenli araştırmalarda “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmek” için tercih edilmektedir (Karagöz, 2017, s. 66). Örnekleme ilişkin tanımlayıcı sonuçlar tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı sonuçlar

| Cinsiyet                       | n   | %    |
|--------------------------------|-----|------|
| Kadın                          | 211 | 58,4 |
| Erkek                          | 150 | 41,6 |
| Bölüm                          | n   | %    |
| Rekreasyon Yönetimi            | 130 | 36,0 |
| Turizm İşletmeciliği           | 90  | 24,9 |
| Turizm Rehberliği              | 70  | 19,4 |
| Gastronomi ve Mutfak Sanatları | 71  | 19,7 |
| Toplam                         | 361 | 100  |

Tablo 1’deki sonuçlar incelendiğinde, öğrencilerin 211’inin (%58,4) kadın, 150’sinin (%41,6) erkek olduğu görülmektedir. Bölümlere göre dağılım incelendiğinde, en yüksek öğrenci sayısının rekreasyon yönetimi bölümünde (130 öğrenci, %36,0) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla turizm işletmeciliği (90 öğrenci, %24,9), gastronomi ve mutfak sanatları (71 öğrenci, %19,7) ve turizm rehberliği (70 öğrenci, %19,4) izlemektedir.

### Veri toplama araçları

Araştırmada kapsamında veriler, kişisel bilgi formu, rekreasyonel sporda iyi oluş envanteri ve sosyal fizik kaygı envanteri kullanılarak toplanmıştır. Ölçüm araçlarına ilişkin bilgiler takiben sunulmuştur.

*Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ):* Araştırmada Pi ve ark., (2022), tarafından geliştirilen, Koç, (2022), tarafından Türkçe dili ve kültürüne uyarlanan Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu ölçme aracı bireylerin eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup, 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar sırasıyla; fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu şeklinde adlandırılmış yanıt anahtarında ise Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde derecelendirme uygulanmıştır (Koç, 2022). Yapılan mevcut araştırmada ölçme aracına ilişkin Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla fiziksel ve mental sağlık  $\alpha = ,812$ , yaşam doyumu  $\alpha = ,826$ , aile ilişkisi geliştirme  $\alpha = ,884$  ve pozitif duygu  $\alpha = ,875$  olarak hesaplanmıştır.

*Sosyal Fizik Kaygı Envanteri:* Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE), bireylerin sosyal fizik kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik olarak Hart ve ark., (1989) tarafından geliştirilmiştir. Envanterin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Mülazımoğlu-Ballı ve Aşçı (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. SFKE, beşli Likert ölçeği ile yapılandırılmış 12 maddeden oluşmaktadır. Envanterden alınabilecek puanlar 12 ile 60 arasında değişmekte olup, puan yükseldikçe bireyin dış görünüşüne ilişkin kaygı düzeyi de artmaktadır. Envanterin 1., 2., 5., 8. ve 11. maddeleri ters puanlanmaktadır. Envanter fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Yapılan mevcut araştırmada envanter toplam puan üzerinden değerlendirilmiş olup elde edilen Cronbach Alfa katsayısı  $\alpha = ,783$  olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin toplanması

Veriler, ilgili etik kurul izinleri alındıktan sonra sınıf ortamında toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve veri toplama süreci hakkında detaylı bilgiler verilmiş, araştırmaya katılımın tamamen gönüllü olduğu ve istedikleri herhangi bir anda çalışmadan çekilebilecekleri açıklanmıştır. Katılımcıların onamı, gönüllü katılım onam formunun imzalanması ile alınmıştır. Bu süreç hem etik standartların hem de katılımcı haklarının korunmasına özen gösterilerek yürütülmüştür. Veriler 2025 yılının Şubat ve Mart aylarında toplanmıştır.

### Verilerin analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler öncelikle normallik analizi ile değerlendirilmiş ve çarpıklık ile basıklık değerleri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda verilerin dağılımının  $\pm 2$  aralığında olduğu belirlenmiş, bu aralığın literatürde normal dağılımı ifade ettiği kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115). Ayrıca veri toplama araçlarına ilişkin normallik sonuçları Cronbach Alpha sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Normal dağılım gösteren veriler üzerinde parametrik testler uygulanmasına karar verilmiş ve istatistiksel çözümlemelerde Pearson korelasyon analizi ile Regresyon analizi tekniklerinden yararlanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Rekreasyonel iyi oluş ile sosyal fizik kaygı arasındaki ilişki sonuçları

| Ölçekler           | Fiziksel ve Mental Sağlık | Yaşam Doyumu | Aile İlişkisi Geliştirme | Pozitif Duygu |
|--------------------|---------------------------|--------------|--------------------------|---------------|
| Sosyal Fizik Kaygı | -,058                     | -,085        | ,005                     | -,201*        |

\* $p < 0,05$

Tablo 2’deki Pearson korelasyon analizi sonucunda pozitif duygu ile sosyal fizik kaygı ( $r = -,201$ ;  $p = ,025$ ) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.** Sosyal fizik kaygının yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

| Model         | B      | Std. Hata                           | $\beta$ | t                            | p    |
|---------------|--------|-------------------------------------|---------|------------------------------|------|
| Sabit         | 37,710 | 2,506                               | ---     | 15,047                       | ,000 |
| Pozitif Duygu | -1,343 | ,595                                | -,118   | -2,258                       | ,025 |
| R = ,12       |        | R <sup>2</sup> <sub>adj</sub> = ,04 |         | F <sub>(1,359)</sub> = 5,098 |      |
|               |        |                                     |         | p = ,025                     |      |

Bağımlı değişken = Sosyal Fizik Kaygı; Yöntem: Enter

Tablo 3 ’deki basit doğrusal regresyon analizi sonucunda pozitif duygunun ( $\beta = -,118$ ;  $t = -2,258$ ;  $p = ,025$ ) sosyal fizik kaygı üzerinde negatif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sosyal fizik kaygıya ilişkin varyansın %4’ünün pozitif duygu ile açıklandığı ifade edilebilir.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada, rekreatif etkinliklere katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri ile sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin var olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada katılımcıların rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuç olarak, katılımcıların rekreasyonel iyi oluş alt boyutlarından pozitif duygu ile sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, pozitif duyguları yüksek olan bireylerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin daha düşük olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla bireylerin hissettikleri pozitif duyguların, sosyal fizik kaygısını azaltmada önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bu durum, özsaygı ve özgüven gibi psikolojik olgularla açıklanabilir. Nitekim sosyal fizik kaygı düzeyinin çoğunlukla düşük özsaygı veya negatif benlik algıları ile ilişkilendirildiği düşünüldüğünde, kişinin bünyesinde oluşan negatif duyguların artacağı, pozitif duyguların ise baskılanacağı söylenebilir. Bireylerdeki düşük özsaygı, kişinin kendisini değersiz hissetmesine yol açabileceği gibi benzer duyguları da tetikleyebilir. Literatürde bu konu hakkında Alımcı (2018), bireyin kendisine değer vermemesi ve yetersiz olduğuna inanması sebebiyle ortaya çıkan kaygı ve güvensizlik hisleri olarak tanımlamaktadır. Bu durum, kişinin kendi vücuduna karşı geliştirdiği olumsuz yaklaşımın bir sonucudur ve iş yerinde, eğitim kurumlarında, evde ve sosyal hayatın her aşamasında problemler oluşturma potansiyeline sahiptir. Öte yandan, rekreasyonel aktivitelerin bireyleri stresten ve kaygıdan uzak tutarak sosyal bağları geliştirdiği, bireyleri kaynaştırdığı ve fiziksel olarak da iyi hissetmelerine olanak sağladığı düşünülmektedir (Alımcı, 2018; Pi ve ark., 2022). Kuş-Şahin ve diğerlerine (2009) göre modern topluluklarda bireyler, ulaşmak ve sürdürmek istedikleri yaşam kalitesi

için rekreasyonel etkinliklere ihtiyaç duyabilmektedir. Pavlova ve ark. (2023) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, serbest zaman spor aktivitelerine katılan kişilerin fiziksel sağlık durumlarının daha iyi olduğu saptanmıştır. Bir başka çalışmada ise Yıldız (2025), rekreasyonel aktivitelerin bireylerin kaygı düzeylerini düşürerek ruh sağlıklarını olumlu bir şekilde etkileyebildiğini belirtmektedir. Dolayısıyla bireylerde pozitif duyguların artması, sosyal fizik kaygısını azaltarak tüm bu olumlu gelişmeleri destekleyebilir.

Bunlara ek olarak, pozitif duygunun sosyal fizik kaygı düzeyi üzerinde negatif yönde anlamlı bir yordayıcı güce sahip olduğu gözlemlenmiştir. Dolayısıyla, pozitif duyguların artması durumunda bireylerin sosyal fizik kaygı düzeylerinde anlamlı bir düşüşün olacağı söylenebilir. Sosyal kaygının bir alt türü olan sosyal fizik kaygısı, bireylerin dış görünüşleri sebebiyle diğer insanlar tarafından değerlendirilmesi halinde yaşadıkları bir endişe biçimidir (Erdoğan, 2021). Başka bir ifadeyle, bu durum bir kişinin görünümü hakkında diğer insanların görüşlerine bağlı olarak hissettiği kaygı şeklinde tanımlanmaktadır (Barnes ve ark., 2020). Tanımlarda da belirtildiği üzere, kaygının bir alt türü olan bu olgu, günümüzde popülerliği giderek artan bir hal almış ve insanların beden imajlarının aynı zamanda kendi kişiliklerinin bir yansıması olduğu ileri sürülebilir. Çetinkaya ve ark. (2019), günümüzde artan beğenilme ve çevredeki insanları etkileme arzusunun bireyleri bedensel imajlarını daha iyi hale getirme hususunda daha fazla çaba göstermeye teşvik ettiğini belirtmektedir. Doğru (2019) ise beden imajından memnun olmayan bireylerin fiziksel etkinliklere daha fazla katılım sağlayabileceğini ifade etmiştir. Bu bağlamda, literatür incelendiğinde rekreasyonel etkinliklerin yalnızca beden sağlığını geliştirmekle kalmayıp aynı zamanda kişilerin ruhsal sağlıkları açısından da kritik olduğu vurgulanmaktadır. Bu tür etkinliklerin kaygı, depresyon ve stres seviyelerini düşürdüğü, ayrıca enerji ve canlılık seviyelerini yükselttiği dile getirilmiştir (Eyigor ve ark., 2009; Goulimarıs ve ark., 2014; Serbezis ve ark., 2007). Bireylerin kendilerini geliştirmeleri durumunda, gelişen özelliklerden biri olan özsaygı, kişinin kendini daha iyi hissetmesine ve bedenine dair daha pozitif bir algı geliştirmesine fırsat sağlayabilir. Bu iki durumun pozitif bir bakış ve pozitif bir kişilik ile bütünleştirilmesi halinde, bireyi sosyal fizik kaygısından alıkoyabilecek temel niteliklerden biri olduğu düşünülmektedir.

## SONUÇ

Sonuç olarak, bu çalışma pozitif duygu ile sosyal fizik kaygı arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişkiyi ve pozitif duygunun sosyal fizik kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koyarak bireylerin duygusal durumlarının beden algısına dayalı sosyal kaygılar üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Bu bulgu hem teorik hem de pratik açıdan pozitif duyguların artırılmasının önemini vurgulamaktadır.

## ÖNERİLER

Araştırma sonucunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir.

- Rekreasyonel spor programlarında ve beden imajına yönelik çalışmalarda, bireylerin pozitif duygularını artırıcı uygulamalara öncelik verilmelidir.
- Spor etkinlikleri, fiziksel performansın yanı sıra katılımcıların keyif almasını, sosyal etkileşim kurmasını ve olumlu deneyimler yaşamasını sağlayacak biçimde tasarlanmalıdır.
- Grup çalışmaları, motivasyon artırıcı geri bildirimler, başarı duygusunu pekiştiren aktiviteler ve stres azaltıcı egzersizler, bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekleyebilir. Bu tür uygulamalar, katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeylerinin azaltılmasına katkı sağlayabilir.
- Eğitimciler, antrenörler ve program planlayıcılar, pozitif duygu odaklı stratejileri programlarına entegre ederek, katılımcıların beden algısına dayalı sosyal kaygılarını azaltmada etkili sonuçlar elde edebilir.

## Etik Onay İzin Bilgileri

Etik Kurul Komitesi: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Rektörlüğü, Etik Kurulu

Protokol/Sayı Numarası: E-26428519-050.99-156856



## KAYNAKÇA

- Alımcı, D. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve sosyal görünüş kaygıları ile kendine saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- American College of Sports Medicine [ACSM]. (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual* (6.ed). Lippincott Williams & Wilkins.
- Barnes, M., Abhyankar, P., Dimova, E., & Best, C. (2020). Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 15(2), e0229268.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız* (1. baskı). Klasmat Matbaacılık.
- Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-17.
- Çavdar, Ç. (2019). *Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına engel olan faktörler*. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F., & Çiftci, Z. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 904-922.
- Doğru, Y. (2019). The Effect of Recreational Activities on Social Physique Anxiety in Sedentary Individuals. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 83-92.
- Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2019). *Clinical exercise physiology* (4th ed). USA: Human Kinetics.
- Erdoğan, Ç. H. (2021). Egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 2(1), 10-14.
- Eyigor, S., Karapolat, H., Durmaz, B., Ibisoglu, U., & Cakir, S. (2009). A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48(1), 84-88.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8. edition). McGraw-Hill.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- 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.
- Güngörmüş, H.A., Yenel, F., & Gürbüz, B. (2014). Examination of recreational motives of individuals: Demographic differences. *International Journal of Human Science*, 11(1), 373-386.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). Social physique anxiety scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Heyward, V. H. (2006). *Advanced fitness assessment and exercise prescription*. Human Kinetics.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). Nobel Kitabevi.
- Koç, M. C. (2022). Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği (RSİÖÖ) Türkçe versiyonu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4).
- Kuşat, M. (2022). *Boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin rekreasyon yönetimi becerileri ile iletişim beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Kuş-Şahin, C., Akten, S., & 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.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Human Kinetics.
- Mason, C. W., Carr, A., Vandermale, E., Snow, B., & Philipp, L. (2022). Rethinking the role of Indigenous knowledge in sustainable mountain development and protected area management in Canada and Aotearoa/New Zealand. *Mountain Research and Development*, 42(4), A1-A9.

- Mülazımoğlu-Ballı, Ö., & Aşçı, F. H. (2006). Sosyal fizik kaygı envanteri” nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 11-19.
- Mülazımoğlu-Ballı, Ö., Koca, C., & Aşçı, F. (2010). An examination of social physique anxiety with regard to sex and level of sport involvement. *Journal of Human Kinetics*, 26(1), 115-122.
- Önmen, H. (2021). *Rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan bireylerin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özkan, B. (1983). Kıyı rekreasyonu değerlendirme ölçütleri ve bunlara ilişkin yöntemin Kuzey Ege kıyılarında uygulanması üzerinde araştırmalar. *TÜBİTAK Doğa Tarım ve Ormancılık*, 7(1).
- Pavlova, I., Roztorhui, M., Petrytsa, P., Melnyk, T., Nalyvayko, N., & Ohnystyi, A. (2023). Well-being and life satisfaction of strength athletes during war: Role of individual and health-related determinants. *Montenegrin Journal of Sports Science & Medicine*, 12(2).
- Pi, L. L., Chang, C. M., & Lin, H. H. (2022). Development and validation of recreational sport well-being scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8764.
- Şahin, M., Yetim, A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *International Journal of Social Science*, 5(8), 373-380.
- Serbezis, V., Kouli, O., & Vasilou, A. (2007). The influence of Greek traditional dances, aerobic and strength conditioning, on psychological mood in adult women with and without chronic disease. *Science of Dance*, 1, 30- 38.
- Tel, M., & Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261-278.
- Turğut, M., & Yaşar, O. (2019). Psikolojik yardım alma tutumu ve spor. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-15.
- Yetim, A., & Cengiz, R. (2010). *İletişim ve spor*. Berikan Yayınevi.
- Yıldız, A. (2025). *Rekreasyonel spor yapan bireylerin iyi oluş ve etkinlik doyum düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

## KAYNAK GÖSTERİMİ

Genç, H.İ. (2025). Rekreatif Etkinliklere Katılan Bireylerde Rekreasyonel Spor İyi Oluş ile Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi - USEABD*, 11(3), 323-329. <https://doi.org/10.18826/useabd.1765654>