



T.C.  
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
*BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI*

**KADINLARIN BEDENİ BEĞENME TUTUMLARI, REKREASYON  
FARKINDALIK DÜZEYLERİ VE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**Sevim BEBEK**

***YÜKSEK LİSANS TEZİ***

**ERZİNCAN**

**2020**

**T.C.**  
**ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
***BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI***

**KADINLARIN BEDENİ BEĞENME TUTUMLARI, REKREASYON  
FARKINDALIK DÜZEYLERİ VE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**Sevim BEBEK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tez Danışmanı**  
**Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN**

**ERZİNCAN**  
**2020**

## TEZ KABUL SAYFASI

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans programında öğrenci Sevim BEBEK tarafından Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN danışmanlığında hazırlanan “Kadınların Beden Beğenilerine Göre Tercih Ettikleri Rekreasyon Aktivitelerinin Belirlenmesi” başlıklı tez aşağıdaki jüri üyeleri tarafından ./ ./ .. tarihinde yapılan tez savunma sınavında başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvan Adı Soyadı	İmza
Jüri Başkanı	.....	
Üye	.....	
Üye	.....	

## TEZ BEYANI

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uygunluğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezin içerdiği yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Sevim BEBEK**

# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ KABUL SAYFASI</b> .....	i
<b>TEZ BEYANI</b> .....	ii
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	iii
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	vii
<b>SİMGELER ve KISALTMALAR</b> .....	viii
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	ix
<b>ÖZET</b> .....	xi
<b>ABSTRACT</b> .....	xii
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	6
<b>2.1. Bedeni Beğenme</b> .....	6
<b>2.1.1. Beden</b> .....	6
<b>2.1.2. Bedeni Beğenme Kavramı</b> .....	7
<b>2.1.3. Bedeni Beğenmeyi Etkileyen Faktörler</b> .....	11
<b>2.1.3.1. Cinsiyet</b> .....	11
<b>2.1.3.2. Yaş</b> .....	12
<b>2.1.3.3. Medeni Hal</b> .....	13
<b>2.1.3.4. Vücut Kitle İndeksi</b> .....	14
<b>2.1.3.5. Fiziksel Aktivite</b> .....	15

2.1.4.	Bedeni Beğenmeyi Etkileyen Kuramlar .....	16
2.1.4.1.	Sosyokültürel Kuram .....	17
2.1.4.2.	Sosyal Karşılaştırma Kuramı .....	20
2.1.4.3.	Üçlü Etki Kuramı .....	21
2.1.5.	Kadın ve Beğeni Beğenme.....	24
2.2.	Rekreasyon Farkındalığı.....	27
2.2.1.	Rekreasyon Kavramı.....	27
2.2.2.	Farkındalık Kavramı .....	27
2.2.3.	Rekreasyon Farkındalığı Kavramı .....	29
2.2.3.1.	Rekreasyonun Faydaları.....	29
2.2.3.2.	Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	31
2.2.4.	Rekreasyon Farkındalığını Destekleyen Kuramlar .....	33
2.2.5.	Rekreasyon ve Kadın.....	35
3.	YÖNTEM .....	38
3.1.	Araştırmanın Yöntemi .....	38
3.2.	Araştırmanın Yeri ve Zamanı .....	38
3.3.	Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	38
3.4.	Veri Toplama Araçları.....	40
3.5.	Verilerin Toplanması .....	44
3.6.	Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri .....	44
4.	BULGULAR.....	47

<b>5. TARTIŞMA</b> .....	61
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER</b> .....	70
<b>KAYNAKLAR</b> .....	73
<b>EKLER</b> .....	104
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	111



*Her zaman varlığını hissettiğim ve çok özlediğim rahmetli anneannem Sevim  
ÖZKAN'a ve varlıklarına şükrettiğim sevgili Ailem'e*

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve önerileriyle beni yönlendiren, anlayış ve hoşgörü gösteren danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN'a saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Yardıms severliklerinden ötürü “Altın Kalpli İnsanların Şehri” Gümüşhane halkına teşekkür ederim.

Yüksek lisans tez dönemi süresince desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ve bu süreci atlatmak noktasında sürekli destek veren değerli arkadaşım Esad Sadık DEMİRTAŞ'a teşekkür ederim.

Hayatımın her aşamasında olduğu gibi tezimi yazarken de sürekli görüşlerini paylaşan, ilgilerini ve alakalarını diri tutan, maddi ve manevi yanımda olan, desteklerini her zaman hissettiren kıymetli ve fedakar aile üyelerim; annem Hande BEBEK'e, babam Mustafa BEBEK'e ve kardeşim Muhammed Mert BEBEK'e, ayrıca yorulup tükendiğimde beni ümitlendiren, yoluma devam etmek noktasında cesaretlendiren ve her zor anımda yanımda olan ablam Adile BEBEK'e en derin sevgi ve şükranlarımı sunarım.

## SİMGELER ve KISALTMALAR

### Simgeler

$\bar{X}$ : Aritmetik Ortalama

### Kısaltmalar

**BBÖ**: Bedeni Beğenme Ölçeği

**df**: Serbestlik Derecesi

**f**: ANOVA Testi Değeri

**GSB**: Gençlik ve Spor Bakanlığı

**kg**: Kilogram

**MEB**: Milli Eğitim Bakanlığı

**n**: Kişi Sayısı

**p**: Anlamlılık Değeri

**RFÖ**: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği

**ss**: Standart Sapma

**t**: t-testi Değeri

**VKİ**: Vücut Kitle İndeksi

**WHO**: Dünya Sağlık Örgütü

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular.....	39
Tablo 3.2. Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	45
Tablo 4.1. Kadınların Bedeni Beğenme Tutumlarına İlişkin Analiz Sonuçları.....	47
Tablo 4.2. Kadınların Rekreatyon Farkındalık Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	47
Tablo 4.3. Kadınların Yaş Değişkeni ile Bedeni Beğenme Ölçeği Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonucu.....	48
Tablo 4.4. Kadınların Vücut Kitle İndeksi Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.5. Kadınların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.6. Kadınların Aylık Gelir Değişkeni ile Bedeni Beğenme Ölçeği Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonucu.....	49
Tablo 4.7. Kadınların Medeni Durum Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları.....	50
Tablo 4.8. Kadınların Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları.....	50
Tablo 4.9. Kadınların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	51
Tablo 4.10. Kadınların Aktiviteye Katılımda Dış Görünümün Önemi Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları.....	51
Tablo 4.11. Kadınların Düzenli Egzersiz/Spor Yapma Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.12. Kadınların Yaş Değişkeni ile Rekreatyon Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonucu.....	53

Tablo 4.13. Kadınların Vücut Kitle İndeksi Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	53
Tablo 4.14. Kadınların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.15. Aylık Gelir Değişkeni ile Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonucu .....	55
Tablo 4.16. Kadınların Medeni Durum Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları .....	55
Tablo 4.17. Kadınların Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları.....	56
Tablo 4.18. Kadınların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	57
Tablo 4.19. Kadınların Aktivitelere Katılımda Dış Görünümün Önemi Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları .....	58
Tablo 4.20. Kadınların Düzenli Egzersiz/Spor Yapma Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları .....	58
Tablo 4.21. Bedeni Beğenme Tutumu ile Rekreasyon Farkındalığı Düzeyi Arasındaki Korelasyon Sonuçları .....	59
Tablo 4.22. Bedeni Beğenme Tutumu ile Rekreasyon Farkındalığı Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Regresyon Analizi Sonuçları .....	60

## ÖZET

### **Kadınların Bedeni Beğenme Tutumları, Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Bedeni beğenme, bedeni olduğu gibi kabul ederek, bedene dair olumlu duygular beslemek iken rekreasyon farkındalığı, insanların boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları rekreasyon etkinlikleri hakkında bilinçli olmalarıdır. Bu araştırmanın amacı; kadınların bedeni beğenme tutumlarını ve rekreasyon farkındalık düzeylerini tespit etmek, demografik değişkenlerin bu düzeyler üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek ve bu iki kavram arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemini Gümüşhane il merkezinde ikamet eden 20 yaş ve üzeri 772 kadın oluşturmaktadır. Bu anket çalışması 2019-2020 yılında Gümüşhane il merkezinde yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Tykla ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Anlı vd. (2015) tarafından yapılan “Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ)” ile Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen “Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ)” kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde betimsel, korelasyon, regresyon analizleri, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi kullanılmıştır. Kadınların bedeni beğenme tutumları ve rekreasyon farkındalık düzeyleri ile sosyal-başarı, kendini geliştirme, haz-eğlence alt boyutları yüksek düzeydedir. Kadınların bedeni beğenme tutumları, rekreasyon farkındalıkları ile yaş ve aylık gelir değişkenleri arasında düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Kadınların bedeni beğenme tutumları ile vücut kitle indeksi ve düzenli egzersiz/spor yapma; rekreasyon farkındalığı düzeyi ile vücut kitle indeksi, medeni hâl, çocuk sahipliği ve eğitim düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ayrıca kadınların bedeni beğenme tutumları ile rekreasyon farkındalığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bedeni beğenme tutumunun rekreasyon farkındalığı düzeyini yordayan bir değişken olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler;** Bedeni Beğenme, Kadın, Rekreasyon Farkındalığı

## ABSTRACT

### **Researching of the Relationship Between Women’s Body-Liking Attitudes, Recreation Awareness Levels of Women**

While liking the body, accepting the body as it is, having positive feelings about the body, recreation awareness is being conscious about recreational activities that people voluntarily do in their leisure time. The purpose of this research; To determine women’s body liking attitudes and recreation awareness levels of women, to determine whether demographic variables are effective on these levels and to examine the correlation between these two concepts. The sample of the study consists of 772 women aged 20 and over living in Gümüşhane city center. This survey study was conducted in the province of Gümüşhane in 2019-2020. As a data collection tool in the research; was used “Body Liking Scale (BBÖ)” developed by Tykla and Wood-Barcalow (2015) and Adapted to Turkish by Anlı et al (2015) and “Recreation Awareness Scale (RFÖ)” developed by Ekinci and Özdilek (2019). Descriptive, correlation, regression analysis, independent sample t-test and one-way variance (ANOVA) analysis were used to analyze the data. A low level of correlation was explored between women's body liking attitudes, recreation awareness, and age and monthly income variables. A significant difference was found between the variables of body mass index and regular exercise / doing sports and women’s body liking attitudes and body mass index, marital status, child ownership and education level and recreation awareness levels. In addition, a statistically significant, linear and low level relationship was found between women’s body liking attitudes and recreation awareness levels. It was determined that body liking attitude is a variable that predicts the recreation awareness level.

**Keywords;** Body Liking, Women, Recreation Awareness

## 1. GİRİŞ

İnsanlar sosyal bir varlık olduğundan çevresiyle kurduğu ilişkilerde kendilerine toplumda bir yer edinmek istemektedir. Toplumda yer edinmenin sosyal ölçütlerinden birisi ise bedene ilişkin düşünceler ve tutumlardır (1). Cinsiyete göre farklılık gösteren bedene ilişkin tutumlarda kadınların ince, erkeklerin ise kaslı bir görünüme sahip olması beklenmektedir. Bu ölçüte uymayan görünüme sahip bireyler kendilerinde öz güven eksikliği hissedebilmektedir. Akabinde bu durum bireyin davranışları ve başarılarına da gölge düşürebilmektedir (2). Ayrıca bireyler toplumsal ilişkilerde giyim, dış görünüş gibi idealleştirilen görüntülere uymazsa toplumda dışlanması söz konusudur (3). İdealleştirilen görüntünün ölçütlerine göre; kadınlar vücut hattı, saçı, gülümsemesi ile alımlı olmalı ve incelikle idealize edilen ütöpik beden standartlarıyla uyumluluk göstermeli, erkekler de selvi boylu, geniş omuzlu ve kaslı bir bedene sahip olmalıdır (4). Toplumun sahip olduğu kültürel düşünce ele alındığında, kadınların bedeninin güzellik ve incelik ile standartlaştırılması ideal görüntüyle, erkeklerin ise kaslı bir vücuda sahip olması güçle bağdaştırılarak albenilerini artırmaktadır (5,6). Toplum kadınlarda güzelliği ve çekiciliği ince beden ile bağdaştırırken, erkeklerde vücut ağırlığı çekicilik kriteri olarak kullanılmamaktadır (7). Aynı zamanda, kadında değersizliğin simgesi olan fazla kilolar, erkeklerde gücün simgesi olarak yorumlanmaktadır (4). Kadınların ideal beden imgesi, medya ve kültür aracılığıyla erkeklerden daha fazla konuşulmakta ve daha çeşitli idealize edilen kriterlere yakalanmaktadır (8). Cinsiyet dışında da her birey yaş, gelir düzeyi gibi birçok demografik özelliği fark etmeksizin beden görünümünden etkilenebilmektedir (4).

Genel olarak bakıldığında bireyler toplumun tutumundan olumlu veya olumsuz şekilde etkilenmektedir. Bireylerin beden görünümleri toplumun idealleştirdiği görüntü ile örtüşmezse bedeni beğenmeme durumu ortaya çıkmaktadır. Bedeni beğenmeme, bireylerin beden görüntüsüne ilişkin algıları ve hisleri olarak tanımlanan beden imgesi kavramıyla açıklığa kavuşturulabilmektedir (4). Beden imgesi olumlu ve olumsuz iki şekilde olabilmektedir. Olumlu beden imgesi için bedeni beğenme ifadesi kullanılmaktadır (9). Bedeni beğenme, bedenün büyüklüğü, bedenün yapısı, sahip olunan kas ve kilo ile ilgili değerlendirmeleri içererek bireyin bedenine dair tutumu ile idealize edilen beden arasında algılanan bir tutarsızlığı kapsamaktadır (10). Bedeni beğenmenin, bedene karşı olumlu duygulara sahip olunması ve bedenün olduğu gibi kabul görmesi anlamına geldiği görülmektedir (11). Olumsuz beden imgesi ise beden şekli ve yapısı ile ilgili endişeler doğrultusunda bedeni beğenmemeyi veya beden memnuniyetsizliği gibi benzer kelimeleri karşılamaktadır (12). Bedeni beğenmeme, mevcut olan ve sahip olmak istenilen görüntü arasındaki fark olarak tanımlanmaktadır (13). Örneğin, erkekler kadınlara göre ideal bedeni daha az içselleştirmekte ve erkeklerin bedenlerinden daha fazla memnun oldukları bilinmektedir (14). Kendine güvenen kadınlar herkes kadar iyi olduklarını düşünürken, düşük öz güvenli kadınlar başkaları gibi olmak isteyerek sürekli kendini kıyaslamaktadır. Öz güvenin yüksek olması kendine hayran kalmayı ve öz saygıyı artırmaktadır (15). Kişinin kendisi ile barışık olması ve benliğine saygı duyması bedeni hakkında doğru değerlendirmeler yapmasına olanak sağlamaktadır (16). Bireylerin beden görüntülerine dair olumlu tutuma sahip olmaları, diğer bir deyişle bedenlerini beğenmeleri kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlayarak diğer insanlarla olan ilişkilerini kolaylaştırmaktadır (17). Olumlu beden düşüncelerinin geliştirilmesi insanların yaşam kalitesi, fiziksel

sağlık ve düzenli beslenme düzeylerini iyileştirmektedir (10). Ancak Kadınlar incelik kültürünü içselleştirmeye daha eğilimlidirler (13). Örneğin, inceliği ideal olarak benimseten spor kültürüne uyum sağlanmaya çalışılmasıyla bedenin görünüşünden memnun olmamak; spor salonuna gitmeyi, egzersiz yapmayı ve organize spor etkinliklerine katılımı engelleyebilmektedir (10). Kadınların beden hakkındaki düşüncelerini içselleştirmelerinin yüksek olması nedeniyle genellikle erkeklerden daha fazla beden memnuniyetsizliği içinde oldukları bilinmektedir. Ancak, kadınlar rekreasyon etkinlikleriyle meşgulken erkeklerden daha fazla olumsuz beden düşüncesi bildirmedikleri gözlenmiştir. Bu durum rekreasyon etkinliklerine katılımın, beden memnuniyetsizliğine karşı kalkan niteliği taşıdığını gösterebilmektedir. Bedeni nesne yerine bir araç olarak görmek daha sağlıklı bir beden anlayışını oluşturabilmektedir (18). Rekreasyon, bireylerin günlük işlerinden arda kalan boş zamanlarında yalnız veya grupla gönüllü olarak katılım sağladığı, psikolojik, fizyolojik ve zihinsel olarak kişinin güçlü hissetmesine, bedenen ve ruhen tazelenmesine, yenilenmesine, haz almasına olanak sağlayan, birçok yararı olan ve daha sağlıklı bir toplum ortaya çıkarabilen etkinlikler bütünüdür (19, 20). Hayatın bir parçası olan rekreasyon insanların sosyal ilişkiler kurmasını, bu ilişkileri geliştirmesini ve fikir alışverişi yapmasını sağlamaktadır (20). Rekreasyon etkinliklerine katılım fiziksel sağlığı iyileştirdiği ve yaşam doyumunu artırdığı gibi sağlıklı yaşlanmaya da katkı sağlamaktadır (21). Yaşam ile bütünleşen rekreasyon her yerde çeşitli türleri ile yapılabilmektedir. Evde; televizyon izleme, hobiler, açık havada; spor, konser, kültürel etkinlikler, genel ve özel tesislerde; konferanslar, kütüphane etkinlikleri, kırsal alanda; yürüyüş, kamp ve daha fazla sıralanabilecek çeşitli faaliyetler şeklinde gerçekleştirilmektedir. Katılımcılar bu sayede çalışma hayatı, ev işleri, çocuk büyüme

gibi sorumlulukları dengeleyerek boş zamanlarında kendilerine ayırdıkları vakitle yenilenmeyi ve tazelenmeyi sağlayabilmektedir (22). Rekreasyon, teknolojinin gelişmesi ile artan dinlence, eğlence ve yenilenme ihtiyacını karşılamaktadır. Rekreasyonun, bedensel ve mental olarak bireyin yenilenme ihtiyacı nedeniyle yaşam mücadelesinde önemli bir yeri bulunmaktadır. Fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir toplumun varlığı için imkân dahilinde gerçekleştirilecek rekreasyon faaliyetlerinin ve eğilimlerinin bilinçli bir şekilde farkındalıkla belirlenmesi gerekmektedir (23). Farkındalık; bireyin anı yaşaması, kendi bedenini, hislerini ve çevresinde ne olup bittiğini fark ederek tepkileri üzerinde kontrol sahibi olması şeklinde belirtilmektedir (24). Farkındalık zemini doğal olarak aile, arkadaş çevresi ve kısacası toplumun kültüründen etkilenmektedir (25).

Literatür araştırması sonucunda kadınlar için; “Bedeni Beğenme” kavramının çeşitli gruplar, konular ve değişkenler açısından incelendiği, “Rekreasyon Farkındalığı” kavramının ise kadınlar için çoğunlukla dolaylı yollardan tespit edildiği görülmektedir (1, 2, 4-18, 21-23). Doğrudan bedeni beğenme tutumlarının ve rekreasyon farkındalık düzeylerinin birlikte ele alındığı araştırmaya rastlanılamamıştır. Bu bakımdan araştırmanın özgün olması ve daha sonraki çalışmalara kaynak teşkil etmesi açısından alan yazına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Sosyal etkileşimlerde aracı olan bedeni beğenme tutumu ve bireyin gelişimi için bir ihtiyaç olan rekreasyon farkındalığı düzeyinin kadınlar açısından nasıl bir döngüde olduğu merak konusudur.

Yukarıda bahsedilen hususlar çerçevesinde bu araştırmanın amacı kadınların bedeni beğenme tutumlarını ve rekreasyon farkındalık düzeylerini tespit etmek,

demografik değişkenlerin bu düzeyler üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek ve bu iki kavram arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla yapılan literatür taraması sonucu iki farklı ölçek uygulanmış sonuçlar incelenerek amaca uygun cevaplar aranmıştır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

**1.** Kadınların bedeni beğenme tutumları ve rekreasyon farkındalıkları ne düzeydedir?

**2.** Kadınların bedeni beğenme tutumları ile vücut kitle indeksi, çalışma durumu, medeni hal, çocuk sahipliği, eğitim düzeyi, aktivitelere katılımı dış görünümün önemi, düzenli egzersiz/spor yapıp yapmama değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık ve bedeni beğenme tutumları ile yaş ve aylık gelir değişkenleri arasında ilişki var mıdır?

**3.** Kadınların rekreasyon farkındalığı düzeyleri ile vücut kitle indeksi, çalışma durumu, medeni hal, çocuk sahipliği, eğitim düzeyi, aktivitelere katılımı dış görünümün önemi, düzenli egzersiz/spor yapıp yapmama değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık ve rekreasyon farkındalığı düzeyleri ile yaş ve aylık gelir değişkenleri arasında ilişki var mıdır?

**4.** Kadınların bedeni beğenme tutumları ile rekreasyon farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## 2. GENEL BİLGİLER

Genel bilgiler kısmında bedeni beğenme ve rekreasyon farkındalığı konularının kuramsal bilgisi verilmiştir.

### 2.1. Bedeni Beğenme

#### 2.1.1. Beden

Türk Dil Kurumuna göre beden Arapça kökenli bir kelimedir; canlıların maddeden oluştuğu, vücut, vücudun baş kol ve bacak dışında kalan bölümü olan gövde ve kıyafetlerde ölçü anlamına gelmektedir (26). Beden bireyin kendinde bulunduğu bir yerdir. Dış görünüş ve bedensel duruş gibi özelliklerin değerlendirilmesini sağlar (27). Günümüzde insan bedeni güzel, çirkin, iyi, kötü, uzun, kısa, sıska ve kilolu gibi çeşitli etiketlenmelere maruz kalmaktadır. Beden, insanlığın var oluşu kadar eskiye dayanan önemli bir konudur (28). Antik Çağ felsefi düşünürü Platon'a göre ruh, hapisane olarak görülen bedende misafir konumundadır. Ruh, beden ile ilgilenmek için kendi isteklerinden uzaklaşır ve bedende kaldığı sürece gerçeğe ulaşamaz ama kendi isteğiyle beden hapisanesinden kurtulabilir (29). Platon varlığın kendisi olan bedeni arka plana iter ve araç olarak görür. Öğrencisi Aristoteles, Platon'un bu düşüncesine karşı çıkararak ruhun, bedenin bir aktivitesi ve biçimleyicisi olduğunu savunur (30). Bedenin anlamı, Aristoteles, Epikuros gibi modern filozoflarla sağlam bir temele kavuşmuştur. Bedenin yapısında hiyerarşilerle temellenen hayvaniliğin, beden ve ruhun insaniliğiyle ilişkilendirilerek 'ruhsuz bir beden komutansız bir orduya benzer' tanımlaması yapılmış ve bedenin ruha sahip çıkarak onu çeşitli sapkınlıklardan koruduğu savunulmuştur (31). Orta Çağ din adamı ve düşünürü Büyük Gregorius bedeni ruhun berbat bir kıyafeti olarak görmektedir (30). 17. yüzyıl filozofu Descartes ise bedeni etlerden ve kemiklerden ibaret bir makine olarak tanımlamaktadır (32).

Bedenin tarihsel sürecine bakıldığında; Antik Yunan ve Roma'da sağlıklı ve güçlü bir beden anlayışını; güç, Orta Çağ'da ruh değerli beden ise et yığını anlayışını; din, Rönesans'da bedenin yeniden doğuş anlayışını; bilim ve felsefe, Modern Dönem'de sanayileşme ile beden anlayışını; sermaye, Postmodern Dönem'de bedenin simgesel anlayışını; toplum belirlemiştir (33). Zamanla sosyal kimlik kazanan beden; sanat, felsefe, tıp ve din gibi çeşitli konularda da ele alınarak, insanların takdirine göre ara sıra üst seviyede değer gördüğü gibi kişinin çıkarları doğrultusunda da ütopyik bir beden ideali için kısıtlanmıştır. Varoluşu kanıtlayan bedene karşı, insanlar olumlu veya olumsuz bir tutumda bulunmuşlardır. Bedene karşı olumlu tutum sergileyenler bedeni ruhun evi gibi görürken, olumsuz tutum sergileyenler bedeni ruhun hapisanesine benzetmişlerdir (34).

### **2.1.2. Bedeni Beğenme Kavramı**

20. yüzyılın başlarında beyin ve beden ilişkisi incelenmiş fakat psikolojik yönü ihmal edilmiştir. Nörolog Henry Head, nörolojik açıdan beden konusunu inceleyerek içsel hislerin bedenin postüral bir halini oluşturduğunu düşündüğü, beden şeması kavramını kullanmıştır (35). Psikolojik yönden ise Paul Schilder tarafından bedenin zihinde oluşan resmi ve kendini nasıl algıladığı ile ilgili olarak beden imgesi kullanılmıştır. Schilder, bedenin fiziki yapısından kaynaklı oluşan hislerin ve duyuların sahip olunan kaslardan, organlardan ve dokulardan etkilendiğini düşünmüştür (36). Seymour Fisher'a göre beden, bireyin sahip olduğu, iç ve dış dünyasının yansımasıdır. İnsan davranışlarını anlayabilmek için beden imgesi hakkında bilgi sahibi olunmalıdır. İnsan görüntüsünün nasıl olduğu değil, bireyin nasıl görüldüğü hakkındaki hissiyatı beden imgesi kavramını ifade etmektedir (37). Beden imgesi, bedenin resmedilmesini, algılanmasını, içselleştirilmesini sağlayan komplike

ve soyut bir kavramdır (38). Beden imgesi gelişimini yeni doğan bir bebekle açıklamak mümkündür. Klasik Psikanaliz'e göre yeni doğan bir bebek asosyal olarak görülmektedir ve anne ile etkileşimleri genellikle bedenseldir (39). Freud'un psikoanalitik kuramında, yeni doğan bebeklerin bireysellik kavramı zamanla organize bir şekilde oluşmaktadır. Freud beden imgesi kavramını ego ile birlikte yansıtmaktadır. Greenacre'de beden imgesini başlangıç ego ve bedenin gelişimiyle birleştiği ego olarak belirtmekte, yüz ve genital bölgenin en mühim beden kısımları olduğunu dile getirmektedir (40). Anna Freud (1989), bebeğin ilk zamanlar anne ile birleştirilmek istediğini, annenin sahip olduğu beden kısımlarının kendisine ait sandığını ve sınır hissinin bulunmadığını öne sürmektedir. Yaşamın başında iç ve dış dünya ayrımı nesnel gerçeklik yerine haz ve hoşnutsuzluk deneyimlerinden ibarettir (39, 41). Rochat (2003) ise bebek için ilk aşamanın en düşük benlik farkındalığı seviyesi olduğunu ve kendi bedeni ile başka bir bedeni ayırt edebilme özelliği olduğunu savunmaktadır. İki aylık olan bebek, gözlemlerle hareketlerin çevreye dair etkisini keşfedebilmektedir (42). Bebeğin, yemek yedirilirken, tutulurken, üst baş değiştirilirken çeşitli durumlarda bakıcı ile fiziksel temas halinde olması bedenin sezgiselliğini geliştirmekte ve beden imgesinin başlangıcını oluşturmaktadır. Bebek, iki yaşında kendini tanımayı gerçekleştirmekte, iki yaşını yarladığında bedenin çevre ile etkileşiminin farkına varmakta, üç yaşına geldiğinde benlik kavramının kalıcı olarak kavrayabilmekte ve daha sonra beden imgesini, beden şekli ve yapısı olarak kavrayarak ve vücut hareketleriyle dil kullanarak sembolik bir şekilde canlandırabilmektedir (39). Bebek ile bakıcı konumundaki anne arasındaki ilişki, bebeğin anneye bağlanmasını sağlamaktadır. Anne, bebeğini dış dünyadan haberdar ederek ve gerektiğinde onu koruyarak güvenli bir ortam oluşturmaktadır. İnsan hayatı

için bağlanmanın temelde üç fonksiyonu vardır; dışarıya yeni keşifler için açılırken sığınabileceği güvenli bir liman bulmak, fiziksel gereksinimlerini sağlamak ve güven duygusunu geliştirebilme şansı elde etmektir (43). Anne ve bebek arasında güvenli bir bağlanma var ise bebeği sağlıklı bir gelecek beklemektedir. Bowlby (1973), bebeklik dönemlerinde başlayan bağlanma ihtiyacının gerçekleşmesinin düşük veya yüksek öz saygının temelini oluşturduğunu ve yetişkin dönemlerde de etkisini gösterdiğini belirtmektedir. Bağlanma kuramına göre yeterince veya doğru sağlanamayan bağlanma ilişkisi, kişilik sorunlarına ve zihinsel rahatsızlıklara yol açmaktadır (44).

Bireylerin beden imgesine bakış açıları, tutumsal ve algısal olarak iki boyutludur. Tutumsal boyut; toplumun ideal beden algısıyla bireyin olumlu veya olumsuz sübjektif bir değerlendirme yapmasıdır. Algısal boyut; yapılan değerlendirmenin doğruluğudur. Olumsuz beden imgesi bedenini beğenilmesi için uğraşılan yolda depresyona, düşük benlik saygısına, yeme bozukluklarına sebebiyet verebilmektedir (45). Pozitif duygular olumlu beden imgesine, negatif duygular ise olumsuz beden imgesine yön vermektedir (46). Olumlu beden imgesi, medyanın idealleştirdiği beden düşüncesinden farklı olarak kişinin kendini olduğu gibi kabullenmesidir. Beden imgesinin alt kavramı olumlu beden imgesi, bedeni beğenme kavramını oluşturmaktadır. Başka bir ifade ile olumlu beden imgesi kavramı ölçülebilir duruma getirilerek bedeni beğenme olarak tanımlanmaktadır (9). Bedeni beğenme; kişinin toplum nezdinde istenilmeyen boy, kilo, duruş gibi kusur yansıtabilecek durumları olsa bile kendi bedenine karşı pozitif düşüncelere sahip olmasıdır (47). Bedeni olumlu değerlendirmek, bedeni olduğu gibi kabul ederek saygı göstermek, bedensel ihtiyaçlara önem vermek ve medyanın tutarsız beden takdirine aldanmamak bedeni beğenmenin temel niteliklerindedir. Olumlu beden duyguları

medyanın algı oyununa karşı kalkandır (48). Bedeni beğenmek ve onaylamak koşulsuz saygıyla bağdaştırılmaktadır. Bedene dair sağlıklı düşünce ve davranış sergileyen kişiler bedenini olduğu gibi kabul edebilmektedir (46).

Beden ve vücut iç içe kavramlardır. Dilimize vucūd kelimesinden türeyerek vücut haline gelen Arapça kökenli bu sözcük canlıların gövdesi, beden ve var oluş anlamlarına gelmektedir (26). Beden algısı kavramının; beden imgesi, beden şeması gibi kavramlarla yer değiştirebildiği gözlenmektedir. Farklı ölçme araçları bulunan beden/vücut, imaj/algı/memnuniyet vb. kavramların birbirine çok yakın olması veya aynı anlama denk gelmesi kavram kargaşası ile birlikte kavram yanılgısına da sebebiyet verebilmektedir. Literatür incelendiğinde bu kavramların bazen birbirlerinin yerine de kullanıldığı gözlenmektedir.

- Beden imgesi; bireyin bedenine dair zihninde resmettiği, olumlu veya olumsuz, bilişsel, duyuşsal, tutumsal algılar olarak anlamlandırılmaktadır (49).
- Beden imajı; kişinin kendi dış görünüşüne ait hissettikleridir (50).
- Beden algısı; kişinin kendi vücudunu nasıl algıladığı ile ilgilidir (1).
- Beden şeması; bedene ait zihinde oluşan görseldir (51).
- Beden memnuniyeti; kişinin medyanın klişeleştirdiği beden düşüncelerini ötekileştirerek kendini olumlu bir şekilde kabullenmesidir (52).
- Vücut imgesi; kişinin aynada görünen görüntüsünü ne şekilde algıladığı ile ilgilidir (53).
- Vücut imajı; kişinin zihninde kendi görünümüne ait bir şema oluşturmasıdır (54).

- Vücut algısı; kişinin kendi bedenini zihninde şekillendirerek olumlu veya olumsuz düşüncelere sahip olmasıdır (55).

### **2.1.3. Bedeni Beğenmeyi Etkileyen Faktörler**

Bedene karşı düşünceler; büyüme, olgunlaşma, hastalıklar, sosyal çevre etkileşimi vb. durumlarda plastik gibi istenilen biçime dönüştürülerek olumlu veya olumsuz olarak değişimde süreklilik gösterebilir (56). Beden anlayışını kişisel özellikler, kültür ve toplumun bedene yüklediği anlamlar şekil vererek etkiler (57). Beden düşüncesini, kurumsal faktörlerden medyanın ve sosyal faktörlerden çevrenin etkilediği belirtilmektedir (58).

Literatürde cinsiyet, yaş, medeni hal, vücut kitle indeksi, fiziksel aktivite durumlarının beden beğenisini etkilediğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır. İncelenen çalışmalarda bedenın yanında, beğenme kavramı dışında; imge, imaj, algı, şema ve memnuniyet gibi birçok kavram bulunmaktadır. Bu sebeple bedeni beğenmeyi etkileyen faktörler farklı şekilde ve sayıda yer aldığından, genel göz önünde bulundurularak ele alınmıştır.

#### **2.1.3.1. Cinsiyet**

İdeal bedene ulaşma ve iyi görünme baskısının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu öne sürülmüştür. Kadınlar ince bir postürü güzellekle, erkekler vücut ağırlığını kas ile biçimlendirerek güçle bağdaştırmaktadır (59). Kadınların bel ve kalça çevresini armut tipi, erkeklerin ise geniş omuz ve kaslı görünen V tipi, bir beden figürüne sahip olmayı daha olumlu değerlendirdikleri gözlenebilir (60). İki cinsiyette kendilerini vücut ağırlığı normal olsa bile; kadınlar daha kilolu, erkekler daha zayıf görebilmektedir. Fakat medya batı toplumu ile birlikte ideal beden ve güzelliği kadınlara daha çok aşlamaktadır (59). Bu sebeple kadının bedene nesne gibi

davranması ve erkeklerin bedeni süreç olarak değerlendirmesi olasıdır (61). Kate Fox (1997), kadınların aynaya bakınca kendilerine hayranlık duyma olasılığının az olabileceğini, 10 kadından 8'inin yansımalarından hoşnut olmayacağını ve yarısından fazlasının çarpık bir görüntü görebileceğini belirtmektedir. Erkeklerin ise aynadaki görüntülerinden memnuniyet duymalarının daha olası olduğunu ve kusurlarını tam olarak görmeyebileceklerini belirtmektedir (62). Brennan vd. (2010), 17 ile 40 yaşları arasındaki kadınlar ve erkekler üzerine yaptığı bir çalışmada; kadınların beden memnuniyetsizliğinin erkeklere göre daha yaygın olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kadınlar erkeklerden daha fazla içselleştirme ve gözetim yaparak beden utancı duymaktadır (18). Hannah vd. (2019) yaptıkları araştırmanın sonucunda, 50 yaş ve üstü kadınların ideal görünüme ulaşmak için erkeklere göre hayatlarına daha fazla zaman ayıracaklarını ifade ettiklerini belirtmektedir (16). Frederick vd. (2006) araştırmanın sonucunda, 18-65 yaşları arasındaki kadınların erkeklere oranla bedenlerinden daha çok memnuniyetsizlik duyduklarını ve erkeklere göre halka açık mayo giymekten daha fazla kaçındıklarını belirtmektedir (63).

Erkeklerde bedeni beğenme problemi görülse bile sorun, ağırlıklı olarak kadınları etkilemektedir (64). Erkekler kadınlara göre kendileri için bedenin sağlıklı olmasını çekici olmasından daha önemli bulmaktadır (65). Vücut kitle indeksi, kadınların beden hislerinin şekillenmesinde daha baskın olduğundan beden memnuniyetsizliği erkeklere göre daha belirgindir (66).

### **2.1.3.2. Yaş**

Dış görünüş, her yaş grubu tarafından dikkat edilmekle birlikte sıklığı değişebilir (67). Gelişim evreleri ile beraber bedene dair hisler değişiklik gösterebilmektedir. Çocuklukta; akran alayları, ergenlikte; sivilce, tüylenme gibi

fiziksel değişimler ve beğenilme isteği, genç ve yetişkinlikte; medya algısı, yaşlılıkta; kırışıklık, beden işlevlerinin yavaşlaması gibi durumlar beğenmeyi azaltabilir. Yaşın, hayata karşı tecrübe katması ile içsel duyguların dış görünüşten daha önemli olduğu düşüncesi de kavranabilir. Bu düşünce kendini kabul etmenin anahtarı olarak beğenmeyi olumlu etkileyebilmektedir (68). Yaşın ilerlemesiyle kişiye özel karmaşık bir beden anlayışı ortaya çıkmaktadır. Bedeni beğenmek yaş ile hem azalabilir hem artabilir (69). Tiggemann (2004), tespit ettiği sonuçlara göre; kadınların beden memnuniyetsizliği yaşlanana kadar devam etmekte fakat yaşlılık ile birlikte vücut şekli, kilosu ve görünümünün önemi azalmaktadır. Genç erkekler kadınlara göre bedenlerinden daha memnundur fakat yaşlanan erkeklerin beden memnuniyetsizliği ortaya çıkmaktadır (70). Franzoi ve Koehler (1998), ortalama 19 yaşında 132 gence ve ortalama 74 yaşında 142 yaşlı yetişkine kendi bedenlerinin farklı yönlerini değerlendirmelerini istemişlerdir. Yaşlı yetişkinler, bedensel işlev gerektiren; fiziksel koordinasyon, çeviklik, cinsel dürtü, sağlık gibi yönlerde genç yetişkinlerden daha az olumlu tutumlar ifade etmişlerdir. Bu farklılıklar, ilerleyen yaşla birlikte vücut fonksiyon verimliliğinde giderek azalma olduğunu göstermektedir. Ayrıca yaşlılar yüz çekiciliği için dudak, gözün şekli, elmacık kemiği ile ilişkili vücut yönlerine karşı daha az olumlu tutum sergilemişlerdir. Bu farklılıklar ise insanların yaşlandıkça kendileriyle daha uyumludur olduğunu göstermektedir (71).

### **2.1.3.3. Medeni Hal**

Bekar kişilerin evlilere oranla beden beğenileri daha yüksektir. Bunun sebebi evliliğin birçok sorumluluğu beraberinde getirmesidir. Beden beğenisini; doğum sonrası vücut şeklinde görülen değişiklikler, çocuğa iyi bir gelecek sunma adına maddiyata bağlı iş yükünün ve stresin artması, kişinin kendisine ayırdığı zamanın

kısıtlanabilmesi etkileyebilir (72). Gümüşay (2016), ince ve narin kadın algısını dayatan toplumlarda, gebeliğin etkisiyle bedende gözlenebilen değişimlerin toplumun ideal beden düşüncesiyle uyuşmaması sonucunda hamile kadınların beden imgesinin olumsuz etkilendiği düşüncesini yansıtmaktadır (73). Tom vd. (2005), evli çiftler ve bekarlar için ideal beden ile mevcut beden arasındaki memnuniyetsizliğin önemini araştırdıkları bir çalışmada, iki medeni durumda da beden imajı memnuniyetsizliği olmasına rağmen, evlilerin uzun süreli tatmin edici ilişkileri beden memnuniyetsizliğinin önemini ve gerçekçi olmayan ideal beden düşüncesinin etkisini azalttığı ortaya çıkmıştır (74). Evli partnerlerin zamanla birbirlerini eskisi kadar çekici bulmama ihtimali de bedeni beğenmeyi etkilemede olumsuz bir rol oynayabilir (75). Yücel (2008) yaptığı araştırmada, evli olan kadınların bekarlara oranla vücut kitle indeksinin yüksek çıktığını paylaşmıştır. Kadınların bir kısmının diyet polikliniğine başvurma istekleri, eşleri tarafından kilodan ötürü alaycı bir tavırla karşılaşma ve beğenilmeme endişesidir (76). Laus vd. (2018), bekarların görünüme verdikleri önemin düşük olduğunu tespit etmiştir (77).

#### **2.1.3.4. Vücut Kitle İndeksi**

Vücut kitle indeksi kiloyu boy ile orantılayan, ağırlıkla ilişkili bir faktördür. Bedene bakış açısını etkileme gücüne sahiptir (78). Önal vd. (2019), vücut kitle indeksine göre mevcut kilodan daha zayıf veya daha kilolu hissedebileceği sonucuna ulaşmıştır (79). Vücut ağırlığı, bedeni içselleştirmede etkili bir rol oynamaktadır. Kiloyu takıntı haline getiren, fazla kilolu kişilerin başkalarının alaycı bakışlarına maruz kalmamak için yazın halka açık plajlarda bedeni açığa çıkararak mayo ile görünmeye çekinmesi buna örnek gösterilebilir (80). Vücut kitle indeksi bedeni beğenmenin önemli belirleyicilerindendir (81). Frederick vd. (2006) çalışmasında,

VKİ'si zayıf olan kadınlar diğer kategorideki kadınlara göre vücutlarından daha memnun iken zayıf ve obez kategorisinde bulunan erkekler vücutlarından en az memnun kalmıştır (63). Keel vd. (2007), hem kadınlarda hem de erkeklerde vücut memnuniyeti ile ilgili vücut ağırlığı, diyet ve düzensiz beslenme değişikliklerini inceleyen 20 yıllık boylamsal bir araştırma yapmışlardır. Kadınların ve erkeklerin vücut ağırlığı zamanla önemli ölçüde artış göstermiştir. Ancak, kadınların kilo algısı ve diyet sıklığı zamanla azalırken, erkeklerin kilo algısı ve diyet sıklığı artmış ve düzensiz beslenme, kadınlarda geç ergenlikten orta yaşlara kadar erkeklere oranla daha fazla azalmıştır. Farklı gelişimsel durumlara rağmen, kadınlarda daha çok kilo memnuniyetsizliği, diyet ve düzensiz beslenme sonuçlarına ulaşılmıştır (82).

Bedenin yapısı ve görüntüsü boy ve kilo ile bağdaştırılarak kişi üzerinde olumlu veya olumsuz tutum sergiler (83). Genellikle ideal bedeni erkekler boy, kadınlar kilo ile ilişkilendirir (84). Vücut kitle indeksi, kilo yönetimiyle ilişkilidir (85). Kilonun ölçülebilir olması kişinin kendi bedenini değerlendirmesini sağlayarak VKİ'nin beden görüntüsünün incelenmesinde dikkate alınması gereken önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Vücut kitle indeksi beden memnuniyetsizliğinin tutarlı bir yordayıcısı gibi görünmektedir (86).

#### **2.1.3.5. Fiziksel Aktivite**

Kişinin içindeki enerjiyi bedenini hareket ettirerek kullanması ile bedensel hareket gerektiren çeşitli spor dalları fiziksel aktiviteyi, düzenli ve tekrarlı olarak planlanmış fiziksel aktivite de egzersizi oluşturur (87).

Gerçek beden ile ideal beden arasındaki tutarsızlığa, sağlıksız beslenme anlayışı ve egzersiz eksikliği sebep olabilmektedir (88). Erkekler kaslı, kadınlar zayıf görüntüyü fiziksel aktivite ve diyet gibi etkenlerle kendileri inşa etmektedir (89).

Özdiç (2005), yaptığı bir çalışmada, kadınların ben merkezli olarak sağlıklı olmak ve formda kalmak gibi nedenler ile spor yaptıkları, erkeklerin ise sosyalleşmek için spora katılım sağladıkları sonucuna ulaşmıştır (90). Spor aktivitesi veya egzersiz yapmak fiziksel ve psikolojik olarak fayda sağlamaktadır (91). Spor yapan kişilerin bedenine yönelik duygu ve davranışları daha olumludur (92). Bedenine olumlu tutumlar sergileyen kişiler, hayatını daha pozitif ve diğer insanlarla etkileşimlerini daha sosyal bir şekilde sürdürmektedir. Fiziksel aktivite veya egzersiz gibi etkinliklere katılım gösterenler etkinliklere katılmayanlara göre, dış görünümü hakkında yapılan yargılara karşı hissettiği kaygı minimumdur (93). Hacıoğlu (2017), Bireylerin çoğunlukla beden görünüşünü iyileştirme nedeniyle spor yaptıklarını, gerçekleşen beden değişikliğinin, beden memnuniyetini artırabileceğini belirtmektedir (94). Loland (1998), fiziksel aktivitenin bedeni beğenmeyi sağladığını ve artırdığını tespit etmiştir (95). Bıyıklı (2007), fiziksel aktivite yapanların beden imgesinin yapmayanlara oranla daha olumlu olduğunu tespit etmiştir (96). Fiziksel aktivite yapmak sağlıklı ve doğru bir beden düşüncesine yardımcı olmaktadır (97).

#### **2.1.4. Bedeni Beğenmeyi Etkileyen Kuramlar**

Literatürde beden imajı veya beden algısı vb. şekilde adlandırılan genel olarak üç temel kuram vardır. Bu kuramların bedeni beğenmeyi de etkilediği düşünülmektedir. Beden imgesinin, bedeni beğenme kısmını da bu teorilerle açıklamanın mümkün olduğu görülmektedir. Bunlar;

- Sosyokültürel Kuram
- Sosyal Karşılaştırma Kuramı
- Üçlü Etki Kuramı

#### 2.1.4.1. Sosyokültürel Kuram

Sosyokültürel kuramın kurucusu Lev Semyonovich Vygotsky için, bireylerin yetiştiği çevre düşünme şekillerini ve düşüncelerini etkileyebilmektedir. Bu teoriye göre öğrenme sosyal bir süreçtir. Kişinin kendi dünyasını anlaması ve öğrenmesini sağlayan zihinsel faaliyetler çevre ağırlıklıdır. Vygotsky her şeyi öğrenmenin bireyler arası etkileşim ve daha sonra onu zihinsel boyutta içselleştirme yoluyla iki şekilde olduğunu belirtmektedir (98). Bu bilişsel gelişimin farklı kültürler arasında değişiklik gösterebileceği ve kültürel değerlerden etkilenilebileceği bildirilmektedir. Sosyokültürel teori, toplumun bireysel gelişimine etkilerini inceleyen bir teoridir (99). Bir toplumun sosyal ve kültürel anlayışı, norm ve inançları başka toplumlara göre farklılık gösterebilir. Batı ve Batı etkisinde kalan toplumlar diğer yerlere nispeten ince bedeni ideal, etkiden uzak geleneksel toplumlar ise ideal bedeni dolgunluk olarak belirlemiştir (100). Örneğin, Japonya Doğu'da bulunan bir ülke olmasına rağmen Batı'nın beden idealini andıran bir anlayışa sahiptir. Japon kadınların VKİ ortalaması ABD'de bulunan kadınlardan daha düşük olmasına rağmen onların ideal vücut kitle indeksi ABD'kilerden daha düşüktür. Bu durumda sosyal ve kişisel etkiler rol oynamaktadır. Aynı zamanda Japon medyasında Kafkas modellerinin moda olması topluma ince ideal bedeni benimsetmiştir (101).

Sosyokültürel modelin beden anlayışının temel süreçleri bulunmaktadır.

Bunlar;

- 1- İdeal güzelliğin toplumsal anlayışı vardır.
- 2- İdeal beden anlayışı sosyokültürel kanallarla etkilenir.
- 3- Bu anlayış birey tarafından içselleştirilerek benimsenir.
- 4- Bedeni beğenme veya beğenmeme durumları ortaya çıkar.

5- Beden beğenilmez ise yeme bozukluğu gibi sorunlar boy gösterir.

6- Sosyokültürel baskılara karşı bireysel farklılıklar bulunmaktadır (102).

Psikolojik teoriler sosyal anlamda yalnızca varlıkla değil zayıf beden görüntüleriyle nesneleştirildi. Kadınlar toplum anlayışında kendilerini ince görüntülere ve nesneleştirmeye maruz bırakabilmektedirler (103). Buna göre, kadınlarda sosyokültürel kuram ve bedeni beğenme durumu zayıf beden ideali ve beden nesnedir olgularıyla ele alınabilir.

**Zayıf Beden İdeali:** Kadınların ideal güzelliği ile bütünleşmiş ince bir beden; kitle iletişim araçları, reklamlar, moda endüstrisi ve akran grupları gibi sosyokültürel ortamlarda mevcuttur. En köklü perspektiflerden olan sosyokültürel teori, çocukluktan itibaren beden memnuniyetinin gelişimini etkilemektedir (104). Küçük yaşlardan itibaren, toplumun standart bir beden düşüncesi, çizgifilm ve oyuncaklar aracılığıyla çocukların bilincine entegre edilir. Oyun çağı, öğrenme davranışlarının modellenmesi ve sosyal etkileşimin içselleştirilmesi ile çocukluk döneminin kritik bir yönüdür (105). Barbie; oyuncak pazarının en çok satılan, dünya çapında yıllık satışları yaklaşık 1,5 milyar dolar olan moda bir plastik bebektir (104). Popüler bir oyuncak olan Barbie bebek, güzelliğin kültürel ikonu olarak idealliği temsil ettiği düşünülmektedir fakat vücut oranları gerçekçi değildir (105). Kız çocuklarına yapılan, 5 ve 8 yaş grubunu içeren bir çalışmada Barbie bebek gibi olmayı istedikleri görülmüştür (104). Bu proporsiyona sahip olmaya çalışmak klinik depresyon ve yeme bozuklukları gibi çeşitli sağlık sorunlarını da beraberinde getirir. Sosyokültürel ortamların birçok yönünde mevcut olan bu bebek vücut saygısını ve vücut memnuniyetini azaltabilmektedir (105). Bu sebeple bedenlerdeki memnuniyetsizlik çok genç yaşlarda başlayabilmektedir (104).

**Beden Nesnedir:** Tüketim toplumunda beden, otomobilden daha fazla yan anlam yüklenen değerli bir nesne haline getirilmiştir. Eski zamanlarda dışlanan ve mahrem olarak gizlendirilen kadın bedeni medya kültüründe kurtuluş nesnesi şekline bürünmüştür. Nesneleşmeyi, arzulanan bedene ulaşmak için yapılan, rutin bakımlar, diyetler gibi çeşitli fedakarlıklar ve moda takibi oluşturmaktadır (106). Erkeklerin gözünde kadın bedeninin cezbolunacak bir nesne olarak belirlenmesi medyanın da ortaklığı ile ideal inceliğe uymayanların dışlanmasına sebep olur. Modeller gibi inceliğe sahip olmayan, çoğunluğu oluşturan kadınların görüntüsü arka plana itilmektedir. Fakat maddiyatı karşılayabilen kadınlar için ideal bedene ulaşmak, ilerleyen tıp ve teknolojinin sayesinde estetiki dokunuşlarla daha kolaydır (107).

Kadınların bedenlerine dikkat etmesi önerilerek, kendilerine başkalarının gözüyle baktıklarında etkileyici görmeleri, nesneliği mükemmelliğe vardırır. Sağlıklı ve çekici bir bedene ulaşma gayesi öz benliği ve öz saygıyı yükseltse bile başkaları tarafından beğenilme arzusu kadını bir oyuncak gibi nesneye dönüştürmüştür (108).

Sağlıksız bir beden arzusu büyük bir problemdir. Gerçeklik güzel olabilir anlayışını temel alan Barbie'nin aksi Lammily adında bir oyuncak bebek piyasaya sürülmüştür. Barbierlerin fazla ince ve kusursuz olmasına karşın Lammily bebek gerçek hayatı yansıtan ortalama bir vücut ölçüsü kullanmaktadır. Lammily bebek; makyajsız, selülitli, çilli veya kilolu gibi şekillerde de piyasaya sunuluyor. Çocuklar Lammily ile oynadığında onu severek kendileriyle ve yaşamlarıyla içselleştirerek gerçekçi bulmuşlardır. Lammily, çocukların bilincine bedenleriyle barışık olmayı yerleştirerek yetişkinlik dönemine de katkıda bulunabilir (109).

Dünya çapında üne sahip ABD'li bir moda şirketi Victoria's Secret, insan vücudunun nesne konumunda olduğu defileleri ile kadın bedeni tüketiminde ön

plandadır. Özellikle iç çamaşırlarıyla dikkat çeken markanın büyük beden ürün üretmemesi, kadınların ideal ölçülere ulaşmadıkça gösterişli giyinme hakkından ve modellerine hitap edilen melek unvanından yoksun kalacağı mesajı anlaşılmaktadır (107).

#### **2.1.4.2. Sosyal Karşılaştırma Kuramı**

Sosyal karşılaştırma kuramı, 1954 yılında Leon Festinger tarafından önerilmiştir. Objektif standartlar olmadığında, kişi şahsına ait düşüncesini ve kabiliyetini ölçmek için kendisini başkalarıyla karşılaştırma ihtiyacı duyar. Bireyin genellikle kendisiyle benzerlik kurduğu kişileri kıyaslama yapmak için tercih ettiği tahmin edilmektedir. Bu düşünce Festinger'in teorisinin benzerlik hipotezidir (110).

Karşılaştırma kişinin kendisini değerlendirebilmesi için yapılır. Festinger (1954), yapılan kıyaslamaların yöne göre değişiklik gösterebildiğini belirtmektedir (111).

**Yukarı Yönlü Sosyal Karşılaştırma:** Kişilerin kendilerinden üstün gördükleri bireylerle kıyaslama yapması yukarı yönlü sosyal karşılaştırmadır (111). Günümüzde reklamlara çıkan çoğu kadın model, toplumdaki diğer kadınlardan daha zayıf bir görünüme sahiptir. Kıyaslama yapıldığında bu durum ince ideale ulaşmayanları olumsuz etkileyebilir (112).

**Aşağı Yönlü Sosyal Karşılaştırma:** Kişiler kendilerinden daha altta gördükleri bireylerle kendisini kıyaslar ise bu durum aşağı yönlü sosyal karşılaştırma olarak adlandırılır (111). Yapılan bir araştırmada, aşağı yönlü yapılan karşılaştırmaların kişilerin beden memnuniyetinde ve ruh halinde olumlu bir artış sağladığını göstermiştir (113).

### 2.1.4.3. Üçlü Etki Kuramı

Üçlü Etki Kuramı, beden beğenisini etkileyen sosyokültürel ve sosyal karşılaştırma durumlarını bir arada incelemektedir (114). Joel Kevin Thompson ve diğer araştırmacılar üç temel sosyokültürel kaynak belirlediler. Sosyokültürel etki değişkeni olan aile, akran ve medya üçlü etki kuramını oluşturmaktadır (115, 116). Ebeveynler, akranlar ve kitle iletişim araçları idealleştirilmiş beden düşüncesine yön verebilir. Bedenin yapısı, kilo, boy, diyetler, inceliğin karşılaştırılması hakkında olumlu veya olumsuz yorum kişileri etkisi altına alabilir (117).

Beden profili sosyal ilişkilerde önemlilik gösterir. Bedenin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiği kişinin kendi bedenine bakış açısını da değiştirebilir. Olumlu tutumlar bedeni beğenmeyi sağlar iken olumsuz durumlarda bedene karşı negatif düşünceler beslenebilir. Olumsuz düşünceler sosyal çevreden uzaklaşmaya ve bulimiya başlangıcına sebebiyet verebilir (118).

**Ailenin Bedene Etkisi:** Türk Dil Kurumuna göre; toplumdaki evliliğe ve kan bağına bağlı, eşler, çocuklar ve kardeşler arasındaki ilişkilerin birleştirdiği çekirdek yapıyı birlik, aile olarak tanımlanmaktadır (26). Aile üyeleri, beden düşüncelerini iyileştirme ve kötüleştirme gücüne sahiptirler (119). Annelerin kendi bedenleri hakkındaki olumsuz düşüncelerini yansıtması, kızların kendilerine de o şekilde algılamasına neden olmaktadır (120). Babalar yeme problemlerinde belirgin bir rol oynar iken, kardeşler zihinsel süreçlerde küçük ama önemli bir rol oynamaktadır (121). Kız çocuklarında beş ve dokuz yaşları arası kilo endişesine bağlı olarak yeme alışkanlığı bozukluğu belirtileri görülmüştür. Ayrıca beş yaşında bile kilo durumu düşünceleri ve beden memnuniyetsizliği yetişkinlerin sonuçlarıyla paraleldir. Beden ve kilo görüşlerinin annelerin düşünceleri ile bağlantılı olabileceği görülmektedir

(122). Adolesan çağındaki kızların beden memnuniyetsizliği risk faktörlerini inceleyen bir çalışmada bedeni beğenmemeyi, ince olma isteği ve derialtı dokusunda aşırı yağ birikimi olmak üzere iki çeşit sorun içeriyordu. Araştırmanın bulguları ebeveyn desteği ile gençlerin bedenleri hakkındaki olumsuz düşüncelerin azalabileceğini düşündürmektedir (123). Bireylerin ebeveynleri ile sağlıklı ilişkiye sahip olması kilo ve yeme problemlerini en aza indirgemektedir (124).

Erkeklerin kadınlar ile romantik bir ilişki kurabilmesi için beden görüntüsü kaynaklı olarak aradığı çekicilik kriterleri farklılık gösterebilir. Bunu belirlemek için ortalama 20 yaş civarı erkekler üzerinde iki çalışma yapılmıştır. Bedendeki bazı bölgelerde farklı istekler ortaya çıksada her iki grup genel olarak kadınlarda ince ve gösterişli bir bedeni daha kadınsı, sağlıklı, cazip ve istenilen bir tip olarak belirlemektedir. Kadın çekiciliğinin belirlenmesinde çeşitli fiziksel özelliklerin işlevsel önemine odaklanılmaktadır (125).

Evli olan kadınların, eşlerinin kendileri için düşündüğü beden yorumlarını önemli bulması önemsemeyenlerden daha fazladır. Spora katılım gösteren çoğu kadın %62,4'lük bir dilimle kısmen veya tamamen kocasının etkisiyle katıldığını belirtmektedir (126).

Ortalama yaşın kadınlarda 37, erkeklerde 39 olduğu, evli çiftlerle yapılan bir çalışmada; kadınlar, eşlerinin kendilerinden beden için beklentinin incelik olduğu kanısına vararak zayıf olmayı arzuladıklarını belirtmişlerdir. Erkekler ise eşlerinin bedeninden nispeten memnun oldukları, mevcut durumlarından biraz daha ince olabilmelerini istedikleri sonucuna ulaşılmıştır (127).

**Akranların Bedene Etkisi:** Arkadaş baskısının beden imajını geliştirmede önemli bir rolü bulunmaktadır. Geliştirilen bu görüntü güzellik ideallerine uydurularak

arkadaş yorumuyla bedeni beğenmeyi başlatabilir. Özellikle adolesan çağında akranlar tarafından onaylanma arzusu bedensel olarak yaşlıların birbirini taklit etmeye yönlendirmektedir (128). Bu sebeple yakın arkadaşlarından kilo verme stratejileri gibi çeşitli öneriler isteyebilmektedirler (129). İnce bir bedene sahip olmanın arkadaşlık ilişkilerini geliştirebileceği düşüncesi mevcuttur (130). Akranların görünüş hakkında düşünce ve eleştiri bildirmesi içselleştirmeye olanak sağlamaktadır. Bu durum bireyin kendi bedenini olumlu veya olumsuz görmesi ile bağlantılıdır (131).

**Medyanın Bedene Etkisi:** 1920'lerden itibaren insanların hayatına giren medya kavramı kitle iletişim araçları olarak da bilinmektedir. Çok geniş yelpazesi olan medya kendi yayın politikasına göre her türlü mesajı toplumun sosyo-demografik özelliklerine göre hazırlayıp yayın radyo, gazete ve televizyon gibi tek yönlü kitle iletişim aracıdır. Teknolojinin ilerlemesiyle internette bu gruba eklenmiştir (132).

Batı medyasının küreselleşmesiyle idealize edilen beden, toplumların genelinde yaygın haldedir. Sosyokültürel baskıların etkisiyle inceliğe değer veren ideal beden kültürü benimsetmeye çalışılmaktadır (133). Medyanın kusursuzlaştırdığı ideal beden, bireyler tarafından içselleştirildiğinde mevcut bedene karşı olumsuz düşünceler ortaya çıkabilmektedir (134). Medyanın gerçeklikten uzak bedenleri idealleştirmesi kadınlara muhtemelen standardın aşağısında olduğunu hissettirir (135). İdealleştirilmiş görüntülerle, kadınları inceliğe ve güzelliğe teşvik eden medya sağlıksız bir şekilde kilo verdirmeyi tetiklemektedir (136).

Kadınların ideal bedene maruz kalarak içselleştirme hareketi beden olumsuzluklarını iletirken, ideal bedene ulaşma yolları medya aracılığıyla öğrenilebilir (137). Artık günümüzde birkaç tuşa tıklayarak buna ulaşmak daha kolaydır. Web 2.0 tabanlı internet sayesinde oluşan sosyal medya; her kesimden

kişilerin veya kuruluşların iletişimini kolaylaştıran, kullanıcıların aktif ve hızlı olarak bilgi temin edebileceği, kendilerine ait bilgi, düşünce, deneyim, fotoğraf video içeriklerinin başkalarıyla da paylaşabileceği, geleneksel medyadan farklı çevrimiçi platformlardır (138). Popülerliği ve kullanımı artış gösteren facebook, instagram, twitter, snapchat ve youtube gibi sosyal medya platformları kitle iletişim araçlarına internet sayesinde eşzamanlılıkla erişimi daha fazla kolaylaştırmaktadır (139).

Sosyal medya da paylaşılabilen fotoğraf, video ve daha fazlası, kurulan etkileşim ile kişilerin etkilenmesine olanak sağlamaktadır. Ünlüler ve sosyal medya sayesinde ün kazananlar, birçok internet kullanıcıları üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Model alınan bireyler genellikle kopyalanarak onlar gibi olmak istenir. Sosyal medyada kadınlara genellikle ulaşılması sorunlu güzellik anlayışı aşılır (140). Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanlarının çoğu sosyal medyanın bu alanı geliştirdiğine ve talebi arttırdığına katılmaktadır (141).

### **2.1.5. Kadın ve Beğeni Beğenme**

Toplumların kendine özgü, insanlara; yaklaşımları, yetiştirme şekilleri, algıları, tutumları, fiziksel, güvenlik ve sosyal ihtiyaçları, gelenek ve görenekleri erkek ve kadın cinsi döngüsünde toplanmıştır (142). Hz. Adem ve Hz. Havva'nın cennetten kovulma durumunun Hz. Havva'ya bağlanması kadın erkek cinsi konusu olarak kadının erkeğin aklını çelebileceği bir anlayış süregelmiştir. Kutsal kitapta şeytanın her iki cinsi de kandırdığı geçse de, ilk günahın kadının sorumlu tutulması günümüze kadar ulaşmıştır. Kadınlar erkekler için tehlike olarak görülünce himaye altına alınmak istenilmiştir (143) Eskiden kadınların bedenlerine ve ruhlarına kıymet ile hürmet gösterilmediği gibi aynı zamanda yeni doğan bebeklerin cinsiyeti kız olmasıyla diri diri toprağa gömüldüğü bilinmektedir (34).

Geçmişten bu yana kadınlar doğurganlıkları ile insan neslinin varlığını sürdürmeye devam etmektedir. Üretkenlikleri ve çalışmaları ile ev veya iş hayatlarında da hem ekonomiye hem de ailelerine katkıda bulunmuşlardır. Bu sebeple kadının toplumdaki önemi büyüktür. Dişilik ve erkeklik toplumun cinsiyet rollerine göre özdeşleştirilerek öğrenilir. Toplumun sahip olduğu kültür bireylerin davranışlarına, düşüncelerine ve hareketlerine yön verir. Aynı zamanda kadınlardan ve erkeklerden beklenenleri açıklığa kavuşturur (144). Nüfusun eğitime göre farklılıklar olsa da, genelde kadınlara ev işleri, erkeklere para kazanma sorumluluğu yüklenir (145).

Kadının varlığı; eş ve anne rollerinin toplumsal, ince ruhlu ve hassas olunması psikolojik, estetik hoş görünümü fizyolojik, yapısıyla erillikten farklı olması biyolojik yönleriyle bütünleşerek tanımlanabilir. Bu tanımlamaların yapılmasında görünümü sağlayan beden ise hem imgesel hem de bedensel hareketler olarak biçimlendirilmektedir. Beden cinsiyet yönünden daha çok kadın ile özdeşleştirilmiştir (146). Beden imgesi, sahip olunan bedenin kafada oluşan zihinsel resmidir. Beden ile ilgili olumsuz düşüncelerin davranışa dönüşmesi sağlığı tehlikeye sürükleyebilir (147). Sosyokültürel çevrenin arzulararak dayattığı ideal bedenin ince ölçüsünün gerçeklikten uzak ve ulaşılması güç olması sağlığı riske atmaktadır. Baskı altında hisseden kadınlar bu ideallerle kendini bütünleştiremediğinde bedenini beğenmeme olasılığı artmaktadır. Bu sebeple kadınların negatif beden imgesinin erkeklere oranla daha yüksek olması olasıdır (148). Kadın ve erkeklerin vücut ağırlıkları ile ilgili algıları üzerine yapılan bir çalışmada, 20 ile 64 yaş arası kadınların üçte biri kendilerini olduklarından daha ağır algıladıkları, aşırı kilolu erkeklerin %50'si bedenlerini normal ağırlıkta buldukları, normal bir kiloya sahip olan erkeklerin ise kendilerini zayıf olarak değerlendirdikleri belirlenmiştir (149). Allaz vd. (1998) tarafından yapılan araştırma

sonucunda, orta yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerindeki kadınların çoğunluğunun kilolarından memnun olmadıklarını, normal kilodayken bile diyetle yeltenerek kilo vermek istedikleri tespit edilmiştir (150). Pliner vd. (1990) yaptığı çalışmada, kadınların yeme tutumları, vücut ağırlığı ve fiziksel görünüm konusunda erkeklerden daha tedirgin hissettikleri ve benlik saygılarının düşük olduğu belirlenmiştir (151).

Kadınların vücudu yaşam boyunca erkeklerden daha farklı bir döngü içerisinde. Kadınlar, fiziksel olarak ergenlik, regl, hamilelik, doğum sonrası ve menopoz dönemlerinde çeşitli değişiklikler yaşamaktadırlar. Bazı güzellik ideallerinin kalıtsal olmadan elde edilmesi neredeyse imkansızdır. Sosyokültürel etmenlerle ince ideal beden algısına maruz kalan kadınların bu düşünceleri içselleştirmesi ve ulaşamaması bedenlerini beğenmelerini olumsuz etkilerken, içselleştirmeyenler bedenlerini oldukları gibi beğenebilir (152). Gattario ve Frisén (2019), erken ergenlik döneminde olumsuz bir beden imgesini aşabilen ve yetişkinliğe giden yolda olumlu bir beden imgesi geliştiren bireylerin hikayelerini inceleyerek boylamsal bir çalışma yapmıştır; bu çalışmada kadınların olumlu beden imgesini sürdürmek için sürekli çalışma ihtiyacı hissettikleri ve aynı zamanda feminist bir kimlikle beden imajı endişelerini ele almalarının da daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (153). Miller vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada, kadınlar bedenleri dışında odak noktalarını başka yöne çevirdiklerinde beden görüntülerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir (154). Lee (2013), kadınların perspektifinden beden düşüncelerini yetişkin yaşamı boyunca nasıl gördüklerini anlamlandırmak için 65 yaş ve üzeri yaşlı kadınlara, genç, erken ve orta yetişkinlik dönemlerindeki beden imgesi anılarını kıyaslayarak paylaşmalarını istemiştir. Çalışma sonucunda; kadınların gençken görünüşe fazlaca önem verdikleri belirlenirken, yaşlandıkça beden imajı kaygısının yerini, beden işlevini ve sağlığını

kaybetme korkusu aldığı belirlenmiştir. Vücut ağırlığının ve beden şeklinin incelik arzusu yaşam boyu devam eden bir sorundu (155).

## **2.2. Rekreasyon Farkındalığı**

### **2.2.1. Rekreasyon Kavramı**

Rekreasyon kavramı, dilimize Fransızca'dan giren “recreation” şeklinde eğlence, dinlence anlamlarına gelmekte, Latince köklü bir kelime olup ve “recreatio” olarak yenilenme, diri olma anlamlarını yansıtmaktadır (156). Rekreasyon, insanların boş zamanlarında eğlendirici, dinlendirici etkileri olan gönüllü olarak yaptıkları aktivitelerken boş zaman kavramı ise; insanların fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak ve yaşamlarını sürdürebilmek adına yaptıkları işler dışında kalan zaman olarak tanımlanmaktadır (157, 158). İnsanların günlük hayatın telaşına ara verip boş zamanlarını yararlı bir şekilde değerlendirmesi hem ruhsal hem de fiziksel olarak birçok olumlu etki meydana getirmektedir (159). Öte yandan sözgelimi yaşam standardının yükselmesi, erken yaşta emekli olmak, çalışma saatlerinin azalması gibi türlü gelişmeler, boş zamanın artması sonucunu da beraberinde getirmiştir (160). Genel olarak bakıldığında rekreasyon insanların boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları; bedensel, zihinsel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal alanları kapsayan etkinlikleri içermektedir (22).

### **2.2.2. Farkındalık Kavramı**

Yaklaşık 2500 yıllık bir geçmişi olan farkındalık lügat olarak Pali dilinde anlık yaşanılanlara odaklanma hali anlamına gelen “sati” olarak kullanılmıştır. Antik, Hint bir etimolojiye sahip farkındalık kelimesi buddha'dan türeyen budh sözcüğü ile düşünceyi yineleme ve zihinsel olarak açığa çıkarma anlamını almıştır. Bu kavramın temelleri, Budist ilke ve kurallarından tayin edilmiştir. Bireyin yaşamın salt

gerçekliğini görmesi ve kederden uzaklaşıp mutluluğa yönelmesi için uygulanan önemli bir yöntem olarak görülmüştür (161).

Farkındalık, dikkatin anlık yaşantılara konsantrasyon kurmasını ve içsel tecrübelerin gözlenilmesini içeren zihin ve beden uygulamasıdır. Aynı zamanda fikir ve hisler ile ilgili olan ilişkiyi açığa çıkarmaktadır. Yaşanılanların ne hissettirdiğini o zamanki duygu, düşünce ve beden gözleme süreçleriyle cevap vererek yansıtmaktadır. Genellikle bireyi etkileyen, olayın kendisi yerine o duruma karşı beslediği düşüncelerdir (162).

Farkındalık, zihnin beyinle ilişkisinin algılanması ve temsil edilmesi aşamalarını etkilemektedir. Farkındalık yürütücü işlevlerin kusurlarını belirten soğuk bilişsel bir süreç değildir (163). Farkındalık, bilinç disiplini olarak da tanımlanmaktadır. Bu disiplin; algıyı ve bilinci yükseltmek için zihinde düşünülüp biçimlendirilmiş özel zihinsel eğitimleri simgelemektedir (164).

Farkındalık bilinçle ilişkilendirilebilen bir kavramdır. Bilinç, farkındalık ve dikkati içerir. İç ve dış etkenleri algılayan bilincin radarını farkındalık oluşturur. Dikkat ise bilinçli farkındalığa odaklanma halidir. Birey çevrenin yoğun dikkatine maruz kalmadan da nesne veya olayların farkına varabilir. Bilinçli farkındalık; bulunulan zamandaki yaşanmışlıkların farkında olunması şeklinde tanımlanmaktadır (165).

Farkındalık iyi bir düşünceden fazlasıdır. Arabuluculuğuyla; depresyonu azaltabilir, kişisel niteliği artırabilir ve yaşam memnuniyeti kazandırabilir (166). Kendini ön yargıdan arındırarak düşüncelere, hislere ve bedene konsantrasyon olmak farkındalığı geliştirebilmektedir (161).

### **2.2.3. Rekreasyon Farkındalığı Kavramı**

Rekreasyon, bireylerin yaşam kalitesini ve memnuniyetini olumlu yönde etkileyebilecek bir potansiyele sahiptir (167). Bireyin belirlediği hedefler doğrultusunda amaca ulaşma yolunda, görevlerini ve sorumluluklarını benimsemesi farkındalık hâlidir (161). Aynı zamanda rekreasyon bireylerin; serbest zamanında meşgale edinmeleri, haz almaları ve kültürel değerlerini koruduğunu onaylamalarıdır (22). Rekreasyon farkındalığı ise rekreasyon aktivitelerinin yararları hakkında bireyin farkındalığa sahip olmasını belirten bir kavramdır. Bu farkındalığa sahip olmanın, bireylerin rekreasyona katılım ve etkinlik tercihlerinde önemli bir yeri vardır. Rekreasyonun çeşitli olan faydaları bireyin gelişimi için bir ihtiyaç olduğunun göstergesidir. Bu ihtiyaçların tam olarak yerine getirilebilmesi için bireyin rekreasyon konusunda bilinçli olması gerekmektedir. Farkındalıkla katılım sağlanan rekreasyon etkinlikleri kişisel ve sosyal anlamda anlamlı kazanımlar sağlamaktadır (168).

Rekreasyonun; yaşama anlam katan, hayatı değerlendirmeye olanak sağlayan ruhsal bir davranış olmasıyla bedensel, psikolojik ve toplumsal yönden sağlıklı bir gelişim için her kesimdeki toplulukta gereksinim duyulmaktadır. Rekreasyon imkanlarından mahrum olan insanların faaliyetlere katılım sağlayanlara göre sağlık yönünden, çevreye ve kanunlara karşı davranışlarında muayyen farklılıklar ortaya çıkar (169).

#### **2.2.3.1. Rekreasyonun Faydaları**

Kazandırdığı bireysel ve toplumsal faydalar sonucu rekreasyon; bir ihtiyaç biçimi, fiziksel ve ruhsal sağlık, sosyalleşme, kişisel kazanım, hayal gücü, mutluluk hissi, performans, iş gücü, ekonomik, demokrasi bilinci, toplumsal birlik ve beraberlik gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir kavramdır (20). Rekreasyon karşılıklı ilişkileri

ve kişisel yetkinliği geliştirme potansiyeline sahiptir. Boş zamanda yapılan rekreasyon etkinlikleri, yeni bir çevre edinmenin ve aile bağının kuvvetlenmesinin bir parçası olarak görülmektedir (170).

Yılmaz (2007)'a göre karakter gelişiminin, suça yönelimin azalmasının, hem bireysel hem toplumsal moral yüksekliğinin, merak etme ve sorgulama gibi entelektüel eğilimin, deneyim kazanmanın, yeni bilgiler edinmenin, eğitime destek olmanın, çalışma verimini artırmanın, toplulukta birlik ve beraberliğin ilerlemesinin, farklı ülke insanı tanımının, uluslar arası verimli ilişkilerin sağlanmasına; sportif, güzel sanatlar, oyunlar, turizm, geziler gibi çeşitli rekreasyon faaliyetleriyle ulaşmak mümkündür (169).

Cordes ve İbrahim (1999) rekreasyonun faydalarını, bireyin fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal yönleri üzerindeki etkileri açısından çeşitli örneklerle açıklamışlardır. **Fizyolojik faydaları;** sağlığı korur veya fiziksel zindeliği artırır, **duygusal faydaları;** boş zaman davranışları ve değerleri oluşturur, **psikolojik faydaları;** stresi azaltır, aile birleşimini sağlar, öğrenme alanlarının zenginleştirir, doğaya ve mutluluğa yaklaşma eğilimini artırır, yaratıcılık ve liderlik vasıflarını ortaya çıkarır, **sosyal faydaları;** başkalarıyla etkileşim kurdurur, arkadaşlığı ve sevgiyi teşvik eder, grup etkinliklerine katılmanın karşılıklı bağlılık ve sorumluluk niteliğini yansıtır, birlik ve uyumu teşvik eder, yaşam kalitesinin iyileştirir (171).

Hamilton (1991) rekreasyonun faydalarını genel olarak, **beden sağlığı;** bağışıklık, kardiyovasküler ve solunum sistemi güçlendirilmesi, obezitenin azaltılması, **ruh sağlığı;** depresyon, anksiyete, stres durumlarının minimumlaşması, **kişisel gelişim;** farkındalık, takdir duygusu, beceri, davranış ve öz; güven, benlik, saygı gelişimi, **sosyal kalkınma;** topluma karşı aidiyet duygusu, sosyal destek, aile içi

ilişkinin gelişimi, işbirliği, **topluluk avantajları**; daha canlı bir ekonomik piyasa, etkin ve üretken bir toplum, çevre ve sorumluluk bilincinde olunması gibi örnekler ile sıralamaktadır (170).

### 2.2.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon alanında farklı sınıflandırmalar mevcuttur. Bunlar; katılım amacına göre, mekana göre, yaşa göre, katılımcı sayısına göre, zamana göre, etkinliklere katılma şekline göre, diğer rekreasyon sınıflandırmaları olarak sıralanabilir. Bu sınıflandırmalar kendi içerisinde de faaliyet türleri olarak ayrılmaktadır. Kozak vd.'ne (2017) göre ise şu şekilde sıralanmaktadır (172):

- **Katılım Amacına Göre Sınıflandırılması:** Bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılım amaçları bu sınıflandırmayı şekillendirmektedir. **Dinlenme amaçlı rekreasyon faaliyetleri**; mental ve beden yorgunluğunu gidermeye yönelik, **kültürel rekreasyon faaliyetleri**; sanatsal ve tarihsel eserler hakkında bilgi edinmeye yönelik, **toplumsal rekreasyon faaliyetleri**; sosyal ilişkileri geliştirmeye, bir gruba ait olmaya yönelik, **sportif rekreasyon faaliyetleri**; spor içerikli bedensel hareketlere ve oyun temelli aktivitelere yönelik, **sanatsal rekreasyon faaliyetleri**; sanatla ilgilenmeye yönelik, **terapötik rekreasyon faaliyetleri**; sağlıkla ilgili fiziksel ve bedensel engeli olan bireylerin tedavi edilmesine yönelik, **macera rekreasyonu faaliyetleri**; heyecan duyma ve aksiyon yaşama ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik, **eğitsel rekreasyon faaliyetleri**; farklı bilgiler edinme ve beceri kazanmaya yönelik, **turizm amaçlı rekreasyon faaliyetleri**; yerli veya yabancı turist şeklinde farklı yerleri gezmeye ve tatil yapmaya yönelik gerçekleştirilen sınıflandırılmadır.

- **Mekana Göre Rekreasyon Faaliyetleri:** Bireylerin rekreasyon faaliyetlerini gerçekleştirdiği ortama göre **kapalı alan rekreasyonu**; kapalı mekanda

yapılan rekreasyon faaliyetleri, **açık alan rekreasyonu**; açık alanlarda yapılan rekreasyon faaliyetleri olarak farklılık göstermektedir.

• **Yaşa Göre Rekreasyon Faaliyetleri:** Katılımcıların kendi yaş gruplarının özelliklerine göre, **çocuk yaş grubu**; çocuğun gelişimine destek vermeye yönelik **genç yaş grubu**; spora yönelik **orta yaş grubu**; egzersize yönelik **yaşlı grubu**; sağlığa ve sanata yönelik tercih ettikleri sınıflandırmadır.

• **Katılımcı Sayısına Göre Rekreasyon Faaliyetleri:** Katılımcıların sayısına göre **bireysel rekreasyon faaliyetleri**; yalnız yapılan, **grup rekreasyon faaliyetleri**; başka insanlara birlikte yapılan olmak üzere iki şekildedir.

• **Zamana Göre Rekreasyon Faaliyetleri:** Faaliyetin **kapsadığı süreye**; gün içinde veya **mevsimsel olarak**; yaza ayrı kışa ayrı yapılabilen etkinliklere göre sınıflandırmadır.

• **Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon:** Faaliyetlere katılım tarzını belirlemede, **aktif rekreasyon faaliyetleri**; etkin bir şekilde rol alma, **pasif rekreasyon faaliyetleri**; izleyici olarak katılım sağlama olarak sınıflandırılmaktadır.

**Diğer Rekreasyon Sınıflandırmaları:** Literatürde ek olarak, **ticari rekreasyon**; bireylere ürün olarak sunarak kazanç sağlamaya yönelik, **sosyal rekreasyon**; bireylerin yemek yeme gibi çeşitli ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik **uluslararası rekreasyon**; farklı ülkelere seyahata yönelik, **estetik rekreasyon**; sanatsal ve kültürel etkinliklere yönelik **fiziksel rekreasyon**; bedensel efor gerektiren faaliyetlere yönelik, **orman rekreasyonu**; doğaya yönelik yapılan sınıflandırmalar mevcuttur (172).

Stebbins ise rekreasyonu yaşam biçimine göre ciddi boş zaman (1982) ve gündelik rekreasyon (1997) olarak iki şekilde ele almaktadır. Ciddi boş zaman kariyer

üzerine gönüllü olarak katılım sağlanan seminer, konferans tarzı etkinlikler iken gündelik rekreasyon; kayıtsız boş zaman olarakta bilinen, kendiliğinden gelişen, anlık haz ve eğlence hissini yaşatan gazete okumak, televizyon seyretmek, kısa uyku tarzındaki etkinliklerdir (173, 174).

Karaküçük (2014), rekreasyon etkinlik alanlarını, **müzik ile ilgili etkinlikler;** enstrüman çalmak, şarkı söylemek, koroya katılmak vb., **spor ile ilgili etkinlikler;** doğa yürüyüşü, basketbol, futbol gibi takım sporları, boks gibi hem bireysel hem mücadele sporları ile uğraşmak, **oyunlar ile ilgili etkinlikler;** eğlenceli, eğitsel oyunlar, **dans ile ilgili etkinlikler;** yöresel danslar, salsa, tango, zumba, **sanat ve hüner gerektiren etkinlikler;** resim çizmek, ebru sanatı, oymacılık, **mekan dışı etkinlikler;** kamp ve piknik yapmak, **ilmi ve kültürel etkinlikler;** sempozyum, tiyatro gibi benzer örnekler ile gruplandırmaktadır (175).

#### **2.2.4. Rekreasyon Farkındalığını Destekleyen Kuramlar**

Ekinci ve Özdilek (2019) rekreasyon farkındalığının Mannell ve Kleiber'in öne sürdüğü keeping idle hands busy, psychological hedonism, personal growth, buffer and coping gibi teoriler ile açıklanabildiğini belirtmektedir. Haz eğlence ve kendini geliştirme alt boyutları Dumazedier'in boş zamanın üç temel işlevinden eğlenme (entertainment) ve kendini geliştirme (self improvement) teorisini karşılarken Bammel ve Bammel'in kişisel toplum kuramı (personal community theory), sosyal başarı alt boyutunu desteklemektedir (176).

Mannell ve Kleiber (1997)'in teorileri şu şekildedir (177):

**Keeping Idle Hands Busy Theory:** Bu teoriye göre, rekreasyon etkinliklerine katılımın, insanların kaygı ve hayal kırıklığı düşüncelerinden uzaklaşmalarını veya

yön değiştirmelerini sağlamakta, bireylerin bir etkinliğe dikkatlerini vererek meşguliyet kazanmaları ile mutlu olacakları ileri sürölmektedir.

**Psychological Hedonism Theory:** Bu teoriye göre, bireylerin boş zamanlarında aradığı haz, eğlence ve rahatlama deneyimlerine rekreasyon ile ulaşmalarının mümkün olduğu, buna paralel olarak kişilerin hoşnut olmalarının, eğlenmelerinin ve dinlenmelerinin de yaşam kalitelerini artırdığı savunulmaktadır.

**Personal Growth Theory:** Bu teori, bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının gelişimlerini ve hayat deneyimlerini geliştirerek kendilerini gerçekleştirebileceklerini savunmaktadır.

**Buffer and Coping Theory:** Bu teoriye göre, boş zamanların, yaşam stresine uyum sağlama yeteneğini geliştirebileceği, beden ile zihin sağlığını etkileyebileceği, kafayı boşaltma ve stres ile başa çıkma yollarını karşıladığı düşünölmektedir (177).

Dumazadier (ty) eğlenme, rahatlama ve kişisel gelişim durumlarının boş zamanın üç temel fonksiyonu olduğunu öne sürmektedir. Boş zamanın yerine getirilmesi gereken ön şartı bireylerin yorgunluklarını atmasını sağlayan rahatlama gereksinimidir. Eğlence, boş zamanı sıradanlıktan kurtarıp eğlenme ihtiyacını karşılar. Kişisel gelişim ise bireyin çalışma hayatında ilerlemenin durağanlık yaşamasıyla boş zamanın iş dışı kişisel gelişime yönlendirme eğilimi olduğu belirtilmektedir (172).

Bammell ve Bammell (1992), kişilerin boş zaman davranışlarının aile, arkadaş, komşu gibi topluluklardan etkilendiğini varsaymaktadır. Birey kendisiyle benzer ilgi alanlarına sahip gruplar aramakta, etkinlikleri çevre ile beraber yapmak istemekte, toplumsal ve sosyal ilişkileri derinleştirebilmektedir (178).

### 2.2.5. Rekreasyon ve Kadın

Rekreasyonel aktivitelerin gerçekleştirilmesi için bireyin boş zamana ihtiyacı vardır. Boş zamanların artırılması düşüncesi 1700'lü yılların başında kendisini göstermiştir (179). Boş zaman farkındalığının 18. yüzyıldan önce pek az olduğu öne sürülmekte ve Endüstri Devrimi ile kendisini daha net bir şekilde ortaya koyduğu belirtilmektedir (180). Boş zaman çalışmaları, 1980'lerden itibaren artarak öncelikle zevk, özgürlük ve içsel motivasyon duyguları ile harmanlanmıştır (181). Bu durum boş zaman üzerine yapılan çalışmaların sayısında artışa neden olmuştur. Bu çalışmalardan boş zamanda gerçekleştirilen rekreatif aktivitelerin tercih edilmesinde cinsiyet faktörünün rol oynadığını gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (182-185).

Cinsiyet faktörü göz önünde bulundurulduğunda tarih boyunca kadınların boş zaman haklarına yönelik iki görüş hakimdir. Bu görüşlerden ilki; kadınların evde yaptıkları işlerin, eve ekonomik gelir sağlamadığından burada geçirilen zamanın kadınların boş zamanı olarak kabul edilmesiydi. İkinci görüşe göre ise, kadınların boş zaman hakkına ihtiyaç duymadığı yönünde idi. Bunun nedeni, kadınların ev dışında 'üretken' çalışmalara katılmamış olmalarıdır (186).

Kadınların boş zamanları kısıtlayan unsurlar; aileye karşı gerçekleştirilmesi gereken zorunluluklar, çocuk bakımı, toplumsal cinsiyetçilik gibi birçok unsurlarla örtüşmektedir (187). Jackson ve Henderson (1994), Kanada'da yaptıkları araştırmada kadınların erkeklere göre daha fazla boş zaman engeline sahip olduğunu belirlemiş ve bu durumun nedenlerinden birinin toplumsal cinsiyet algısı olduğunu ifade etmişlerdir (188).

Rekreatif aktivitelere katılımında kadının dezavantajlı konumda olduğu ve kadınların erkeklere göre daha fazla engelle karşılaştığı birçok çalışmanın sonucunda

ortaya koyulmuştur (20, 189, 190). Ayrıca yine yapılan çalışmalarda, kadınların erkeklere nazaran daha az boş zamana sahip olduğu (191, 192), kadınların 'anne'- 'eş' olmasının getirdiği yükümlülükler ile ev işlerinden sorumlu olmaları nedeniyle faaliyetlere katılımlarının da sınırlı olduğu ortaya konulmuştur (193-196).

Henderson (1995) boş zamanlarının artmasına dair destek alamadığından kadınların rekreatif aktivitelere katılım gösteremediğini belirtmiştir (195). Örneğin, Brown vd. (2001), annelerin büyük çoğunluğunun rekreatif aktivitelere katılma arzusu duyduğunu, ancak başkalarına bağlı oldukları için istedikleri gibi hareket edemediklerini, ayrıca zaman ve enerji eksikliği, maddi olanaksızlık gibi engellerle karşılaştıklarını tespit etmiştir (197). Chow ve Dong (2013) ise emziren annelerin yaşadığı engelleri ön plana çıkarmıştır. Çocuklara bağlı aktiviteler yapma, ev ve çocuklar için alışveriş yapma, çocukları parka götürme gibi aktivitelerden oluşan yükümlülükler, emziren annelerin boş zamanlarını sınırlandırmaktadır (198). Yapılan her iki çalışmada da annelerin eve olan sorumluluklarından dolayı engeller yaşadığı ön plana çıkmıştır (197, 198).

Yaşartürk vd. ise (2016) yapmış olduğu çalışmada hareketsiz bir yaşam süren (sedanter) Türk kadınlarının rekreatif aktivitelere katılımında bilgi ve zaman eksikliği yaşadığını ortaya koymuştur (199). Ayrıca, kadınların kendi aralarında da rekreatif aktivitelere katılımlarında farklılıkların olduğu ve çocuk sahibi olmayan kadınların rekreatif aktivitelere daha fazla katılabildiği ileri sürülmüştür (200).

Koca ve Öztürk (2019) fiziksel aktiviteye düzenli katılımın her insanın temel hakkı ve sağlıklı bir yaşamın önemli bir parçası olduğunu vurgulayarak kadınların fiziksel aktiviteye katılımının erkeklerden daha düşük olduğunu öne sürmüştür (201). Kelly ve Freysinger (2000) kadınların; fiziksel olarak pasif ve vücutla

temasının gerekli olmadığı sportif aktivitelerde, fiziksel görünümü vurgulamayan etkinliklerde, ev içindeki veya çevresindeki rekreatif aktivitelerde yer alma olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (202). Altay ve Toksöz (2019) kadınların çoğunluğunun kültürel etkinlikler, fiziksel ve sportif etkinliklere katıldığını tespit ederken, Yılmaz ve Ulaş (2016) ise kadınların rekreatif aktivitelere katılım nedenlerinin başında sağlıklı olma isteğinin rol oynadığını belirlemiştir (203, 204).

Kadınların rekreatif aktivitelere katılımını etkileyen bir diğer unsur da bedenlerini beğenme konusundaki algılarıdır. Rekreatif aktivitelere katılımında fiziksel görünümüne güvenmeyen kadınlar bir aktiviteye katılmayı tercih etmemektedir (199, 205). Bunlar dışında bir diğer konu ise kadınların güvenlik algılarıdır. Gümüş vd. (2017) kadınların park ve rekreasyon alanlarındaki güvenlik konusunda duyduğu endişelerin giderilmesi ile katılımın artabileceğini öne sürmüştür (206).

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Yöntemi**

Bu araştırmada, kadınların bedeni beğenme tutumları ile rekreasyon farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacı için genel tarama modellerinden ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenin birlikte bir değişikliğe uğrayıp uğramadığını ya da değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (207). Bu araştırmada da araştırmaya katılan kadınların rekreasyon farkındalıkları ve bedeni beğenme düzeyleri tespit edilmiş, arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda da bu araştırma modeli ilişkisel tarama modeli olarak belirlenmiştir.

#### **3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı**

Araştırma, Aralık 2019 ve Şubat 2020 tarihleri arasında Karadeniz Bölgesi'nde bulunan Gümüşhane il merkezinde yapılmıştır.

#### **3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Bu araştırmanın evrenini, 2019-2020 yılında Gümüşhane il merkezinde ikamet etmekte olan 28.260 kadın oluşturmaktadır (208). Bu araştırmanın örneklemini ise 772 kadın oluşturmaktadır (209). Basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile Gümüşhane il merkezinde gönüllü olarak araştırmaya katılan 772 kadın üzerinde uygulama gerçekleştirilmiştir. Basit seçkisiz örnekleme, evreni temsil eden nüfusun her bir üyesinin eşit ve bağımsız olarak seçilme fırsatı olduğu, olasılığa dayalı bir örnekleme yöntemidir. Bu yöntem, evreni oluşturan büyük kitlelerde küçük bir temsili oluşturmada en uygun yoldur (210). Doldurulmuş formların 17 tanesi sistematik bir şekilde doldurulduğu için analiz dışı bırakılmış, geriye geçerli 755 form kalmıştır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan kadınların demografik özellikleri Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular

Değişken	Grup	Frekans(n)	Yüzde(%)
<b>Yaş</b>	20-30	286	37.9
	31-40	230	30.5
	41-50	131	17.4
	51 ve üzeri	108	14.3
	Zayıf	37	4.9
<b>Vücut Kitle İndeksi</b>	Normal	418	55.4
	Şişman	207	27.4
	Obez	93	12.3
<b>Çalışma Durumu</b>	Çalışıyorum	396	52.5
	Çalışmıyorum	359	47.5
<b>Aylık Gelir</b>	0-2.000 TL	360	47.7
	2.001-4.000 TL	215	28.5
	4.001 TL ve üzeri	180	23.8
<b>Medeni Durum</b>	Evli	377	49.0
	Bekar	378	50.1
<b>Çocuk Durumu</b>	Var	342	45.3
	Yok	413	54.7
<b>Eğitim Düzeyi</b>	İlköğretim	96	12.7
	Lise	133	17.6
	Lisans	461	61.1
	Lisansüstü	65	8.6
<b>Aktivitelere Katılımda Dış</b>	Evet	524	69.4
<b>Görünüm Önemli</b>	Hayır	231	30.6
<b>Düzenli Egzersiz/Spor Yapma</b>	Yapıyorum	263	34.8
	Yapmıyorum	492	65.2
<b>Toplam</b>		755	100.0

Araştırmaya katılan kadınların, %37.9'u 20-30 yaş, %30.5'i 35-40 yaş, %17,4'ü 41-50 yaş, %14,3'ü 51 ve üzeri yaş aralığında, %4,9'u zayıf, %55,4'ü normal, %27,4'ü şişman, %12,3'ü obez, %52,5'inin bir işte çalıştığı, %47,5'i bir işte çalışmadığı, %47,7'si 0-2.000, %28,5'i 2.001-4.000 ve %23,8'i 4.001 ve üzerinde aylık geliri olduğu, %49'unun evli, %50.1'inin bekar, %45,3'ünün çocuğu olduğu ve %54,7'sinin çocuğu olmadığı, %12,7'sinin ilköğretim, %17,6'sının lise, %61,1'inin lisans ve %8,6'sının lisansüstü mezunu olduğu, %69.4'ünün aktivitelere katılımda dış görünümüne önem verdiği, %30,6'sının aktivitelere katılımda dış görünümüne önem vermediği, %34.8'inin düzenli egzersiz/spor yaptığı ve %65,2'sinin düzenli egzersiz/spor yapmadığı belirlenmiştir.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırma verilerinin toplanması için, Kişisel Bilgi Formu (Ek-1), Bedeni Beğenme Ölçeği (Ek-2) ve Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (Ek-3) olmak üzere üç çeşit veri toplanmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Kadınlara araştırmacı tarafından hazırlanan demografik ve tanımlayıcı (yaş, vücut kitle indeksinin belirlenmesi için kilo ve boy, çalışıp çalışmama, aylık gelir, medeni hal, çocuğun var olup olmaması, eğitim düzeyi, aktivitelere katılımda dış görünümün önemliliği, düzenli egzersiz veya spor yapip yapmama ile ilgili) sorular yöneltilmiştir.

**Bedeni Beğenme Ölçeği:** Bedeni Beğenme Ölçeği'nin orijinali Tylkaa ve Wood-Barcalow (2015) tarafından bireylerin bedeni beğenme düzeylerini belirlemek amacı ile oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Anlı ve diğerleri (2015) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada da BBÖ oluşturulma amacıyla paralel olarak

kadınların bedeni beğenme düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. BBÖ, 10 madde ve tek alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçek, “1-Asla 2-Nadiren 3-Bazen 4-Sık sık 5-Her zaman” biçiminde beşli Likert formatında hazırlanmıştır. Ölçekte ters madde yer almamaktadır ve ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 iken en yüksek puan 50’dir. Alınacak düşük puan bedeni beğenme düzeyininin düşüklüğünü yüksekliği ise bedeni beğenme düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı Tylkaa ve Wood-Barcalow (2015) tarafından =.90, Anlı ve diğerleri (2015) tarafından =.88 olarak hesaplanmıştır (211).

Anlı ve diğerleri (2015) tarafından yapılan geçerlilik güvenilirlik çalışmasına yalnızca çalışan (öğretmen) kişilerin katılması ve yaş ortalamasının 38,8 olması, bu çalışmanın araştırma grubunun özgün araştırma grubundan farklı olması, bu çalışmada çalışan ve çalışmayan kadınların birlikte yer alması ve yaş gruplarının da özgün çalışmadan farklı olması sebebi ile BBÖ geçerlilik güvenilirlik analizleri mevcut araştırmanın 755 kişiden oluşan veri seti üzerinde tekrar gerçekleştirilmiştir.

Bedeni beğenme ölçeğinin yapı geçerliğini sağlamak için açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi, aynı yapıyı ya da niteliği ölçen değişkenleri bir araya toplayarak ölçmeyi az sayıda faktör ile açıklamayı amaçlayan bir istatistiksel tekniktir (212). Verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett testi ile sınanmıştır. Bartlett Testi=4398,540 ve geçerlik katsayısı KMO =0.941, p: .000 ( $p < 0,05$ ) olarak hesaplanmıştır. KMO değerinin 0.90’dan büyük olması örneklem büyüklüğünün mükemmel olduğunu göstermektedir (213). Bu sonuçlara göre verilerin factor analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. Bedeni Beğenme Ölçeği için aynı yapıyı ölçmeyen maddelerin ayıklanmasında, maddelerin faktör yük değerlerinin 0.40’ın üzerinde olan değerler hesaplamaya alınmıştır (214).

Analiz sonucunda, bu çalışmanın verileriyle yapılan boyutlandırmanın özgün formdaki boyutlandırma ile bire bir örtüştüğü görülmüştür. Faktör sayısının belirlenmesinde genel olarak öz değeri 1'den fazla olması gerekli ve yeterlidir (215). Yapılan analizde 10 maddenin de bir faktörde toplandığı belirlenmiştir. Bu maddelerin yük değerleri 0.611-0.850 arasında değişmektedir. Faktörün açıkladığı toplam varyans %59.142'dir. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0.923'dür ve  $\alpha \geq 0.85$  mükemmel düzeyde güvenilir olduğu belirlenmiştir. BBÖ'nin 10 maddelik Türkçe formunun mevcut araştırmada geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Rekreasyon Farkındalık Ölçeği:** Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından bireylerin rekreasyon farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur (176). Bu araştırmada da RFÖ oluşturma amacıyla paralel olarak kadınların rekreasyon farkındalıklarını ölçmek amacıyla kullanılmıştır.

Rekreasyon Farkındalık Ölçeği 41 madde ve üç alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Bu alt boyutlar; 1. Haz-Eğlence, 2. Sosyal-Başarı, ve 3. Kendini Geliştirme olarak isimlendirilmiştir. Ölçekte toplam iç tutarlılık güvenilirliği =0.94, alt boyutların ise haz eğlence= 0.88, sosyal başarı =0.90 ve kendini geliştirme =0.88 bulunmuştur, aynı zamanda ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. RFÖ, ‘‘1-Tamamen Katılmıyorum 2-Katılmıyorum 3-Kararsızım 4-Katılıyorum 5-Tamamen Katılıyorum’’ biçiminde beşli Likert formatında hazırlanmıştır. Ölçek için hesaplanan bir toplam puan yoktur Herhangi bir alt boyuttan alınan puan yükseldikçe o alt boyutun farkındalığının arttığı söylenebilmektedir. RFÖ, Türkiye'deki üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin özgün formunun geçerlilik güvenilirlik çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı

için, bu çalışmanın araştırma grubunun özgün araştırma grubundan farklı olması sebebi ile bu araştırmada da geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır (176).

Rekreasyon farkındalık ölçeğinin yapı geçerliğini sağlamak için açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi, aynı yapıyı ya da niteliği ölçen değişkenleri bir araya toplayarak ölçmeyi az sayıda faktör ile açıklamayı amaçlayan bir istatistiksel tekniktir (212). Verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi ile sınımlanmıştır. Bartlett Testi=27224,568 ve geçerlik katsayısı KMO =0.975, p: .000 ( $p < 0,05$ ) olarak hesaplanmıştır. KMO değerinin 0.90'dan büyük olması örneklem büyüklüğünün mükemmel olduğunu göstermektedir (Şencan, 2005). Bu sonuçlara göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği için aynı yapıyı ölçmeyen maddelerin ayıklanmasında, maddelerin faktör yük değerlerinin 0.40'ın üzerinde olan değerler hesaplamaya alınmıştır (214). Analiz sonucunda, bu çalışmanın verileriyle yapılan boyutlandırmanın özgün formdaki boyutlandırmayla bire bir örtüştüğü görülmüştür. Faktör sayısının belirlenmesinde genel olarak öz değeri 1'den fazla olması gerekli ve yeterlidir (215). Yapılan analiz sonucunda 41 maddenin de üç alt faktörde toplandığı belirlenmiştir. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans %63'dür. Ölçeğin genelinin Cronbach's Alpha değeri 0.969'dur ve  $\alpha \geq 0.85$  mükemmel düzeyde güvenilir olduğu belirlenmiştir.

Faktör döndürme sonrasında, ölçeğin birinci faktörü Haz ve Eğlence 10 maddeden (1-10) oluşmaktadır ve bu boyutun Cronbach Alpha güvenilirlik değeri 0.937'dir. Bu faktörde yer alan maddelerin yük değerleri 0.651-0.776 arasında değişmektedir. İkinci faktör Sosyal-Başarı 18 maddeden (11-28) oluşmaktadır ve bu boyutun Cronbach Alpha güvenilirlik değeri 0.960'dır. Bu faktörde yer alan maddelerin yük değerleri 0.553-0.712 arasında değişmektedir. Üçüncü faktör Kendini Geliştirme

13 maddeden (29-41) oluşmaktadır ve bu boyutun Cronbach Alpha güvenilirlik değeri 0.954'dür. Bu faktörde yer alan maddelerin yük değerleri 0.525-0.734 arasında değişmektedir.

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Araştırma öncesi örnekleme yer almayan bir grupta veri toplama araçları uygulanarak oluşması muhtemel sorunlara karşı tedbirli olmak ve önlem almak amaçlanmıştır. Ancak bu uygulama esnasında herhangi bir problemle karşılaşılmamış, 15 dakikalık bir sürede pilot çalışmada yer alan grubun tamamının formu doldurduğu gözlenmiştir. Veri toplama araçları, seçilen çalışma grubuna araştırmacı tarafından uygulanmış ve gerekli bilgiler veri toplama formunda bulunmakla birlikte, sözel olarak da araştırmaya katılan kadınlar bilgilendirilmiştir. Süre sonunda veriler toplanarak uygulama süreci tamamlanmıştır.

### **3.6. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri**

Analiz öncesi veriler hazırlanmıştır. Verilerin kayıp veri, normallik ve uç değer analizleri yapılmıştır. Normallik analizleri sonucu verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarında her iki ölçek için uç değerlere rastlanmamıştır ve böylece veriler analize hazır hale getirilmiştir. Veri toplama araçları ile elde edilen veriler istatistik programına uygun olarak kodlanmıştır. Veriler istatistik paket programında analiz edilmiştir. Ölçeklerin normallik analizlerine ilişkin çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Tablo 3.2'de çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir.

Tablo 3.2. Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Skewness	Kurtosis
<b>BBÖ</b>	-.957	.625
	Sosyal-Başarı	-.166
	Kendini Geliştirme	-.303
<b>RFÖ</b>	Haz-Eğlence	-.632
	Genel	-.201

Bedeni Beğenme ölçeği'nin Skewness değeri (statistic-.957) ve Kurtosis değeri (statistic-.625) bulunmuştur. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği'nin ise Skewness değeri (statistic-.201), Kurtosis değeri (statistic-.610) bulunurken ölçeğin alt boyutlarından; Sosyal-Başarı Skewness değeri (statistic-.166) Kurtosis değeri (statistic-.538), Kendini Geliştirme Skewness değeri (statistic-.303) Kurtosis değeri (statistic-.648), Haz-Eğlence Skewness değeri (statistic-.632) Kurtosis değeri (statistic.622) bulunmuştur. Hesaplanan bu analiz değerlerinin +2 ile -2 arasında olmasında dolayı ilgili dağılımın normal olduğu belirlenmiştir (216).

Kişisel Bilgi Formundaki ifadelerin frekanslarına (n) ve yüzde (%) sonuçlarına bakılmıştır. Bedeni Beğenme ve Rekreasyon Farkındalığı Ölçeklerinde bulunan ifadelerin betimleyici analizlerden aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde sonuçlarına bakılmıştır. Bedeni Beğenme ve Rekreasyon Farkındalığı Ölçeklerinin güvenilirlik düzeylerine bakılarak, iki ölçeğe keşfedici (açıklayıcı) faktör analizi uygulanmıştır (Ek-4, Ek-5).

Bu bağlamda Bedeni Beğenme ve Rekreasyon Farkındalığı arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon analizi ve tek değişkenli regresyon analizi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla parametrik analizlerden Bağımsız Örneklem t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

kullanılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunması ile farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Bonferroni Testi” kullanılmıştır. Sonuçlar  $p \leq 0,05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmada vücut kitle indeksi, kişisel bilgi formunda bulunan kilo ve boy sorularının cevaplarıyla “ $VKİ=kg/boy^2$ ” formülü ile hesaplanarak WHO’ya göre sınıflandırılmıştır. Vücut kitle indeksi, bir kişinin kilosunun boyunun karesine bölünmesiyle bulunan vücut ağırlığıdır. Ölçüm için kilo; kilogram cinsinden, yükseklik; metre olarak alınmaktadır. Yetişkinler için VKİ yorumunu cinsiyet ve yaş etkilememektedir. Yetişkin kadın ve erkek olmak üzere 20 yaş ve üstü her iki cinsiyet için de ağırlık durumu kategorileri aynıdır. Vücut kitle indeksi ile ilişkili standart sınıflandırma; 18,5’in altı zayıf, 18.5-24.9 aralığı normal ve sağlıklı, 25.0-29.9 fazla kilolu, 30.0 ve üstü obez olarak tanımlanmaktadır (217 - 219).

## 4. BULGULAR

Bu bölümde, bulgular alt problemler doğrultusunda sırası ile aşağıda sunulmuştur.

### 1. “Kadınların bedeni beğenme tutumları ve rekreasyon farkındalıkları ne düzeydedir?” Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Kadınların Bedeni Beğenme Tutumlarına İlişkin Analiz Sonuçları

n=755	$\bar{X}$	ss
<b>Bedeni Beğenme Tutumu</b>	4.18	.856

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi, kadınların bedeni beğenme tutumları ( $\bar{X}= 4.18$ ), yüksek düzeydedir.

Tablo 4.2. Kadınların Rekreasyon Farkındalık Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları

n=755	$\bar{X}$	ss
<b>Sosyal-Başarı</b>	4.24	.523
<b>Kendini Geliştirme</b>	4.32	.529
<b>Haz-Eğlence</b>	4.27	.566
<b>Genel Ortalama</b>	4.38	.492

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi, kadınların rekreasyon farkındalık düzeyleri, sosyal başarı alt boyutunda ( $\bar{X}=4,24$ ), kendini geliştirme alt boyutunda ( $\bar{X}=4,32$ ), haz-eğlence alt boyutunda ( $\bar{X}=4,27$ ) ve ölçeğin tamamında ( $\bar{X}=4,38$ ) yüksek düzeydedir.

2. “Kadınların bedeni beğenme tutumları ile vücut kitle indeksi, çalışma durumu, medeni hal, çocuk sahipliği, eğitim düzeyi, aktivitelere katılımda dış görünümün önemi, düzenli egzersiz/spor yapıp yapmama değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık ve bedeni beğenme tutumları ile yaş ve aylık gelir değişkenleri arasında ilişki var mıdır?” İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu bölümde, kadınların bedeni beğenme tutumlarını belirlemek amacıyla gruplar arasında bir farklılık olup olmadığını tespit etmeye yönelik farklılık analizlerine yer verilmiştir. Bu bağlamda; yaş ve aylık gelir için korelasyon analizi, çalışma durumuna, çocuk sahibi olma durumuna ve aktivitelere katılımında dış görünümün önemine göre farklılığı test etmeye yönelik t-testleri yapılmıştır. Vücut kitle indeksi, eğitim düzeyi ve düzenli egzersiz/spor yapma durumu değişkenlerine göre ise farklılığı test etmeye yönelik varyans analizi (ANOVA Testi) yapılmıştır.

Tablo 4.3. Kadınların Yaş Değişkeni ile Bedeni Beğenme Ölçeği Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonucu

	n	r	p
<b>Yaş-Bedeni Beğenme Tutumu</b>	755	-.095	<b>.009*</b>

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.3'e göre, bedeni beğenme ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde negatif bir (r: -0.095- p: 0.009) ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre kadınların yaşları arttıkça bedeni beğenme tutumları azalmaktadır.

Tablo 4.4. Kadınların Vücut Kitle İndeksi Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Vücut				df	f	p	Bonferroni
	Kitle İndeksi	n	$\bar{X}$	ss				
<b>Bedeni Beğenme Tutumu</b>	Zayıf (1)	37	4.27	.767	751/3	15.140	<b>.000*</b>	<b>1&gt;4*</b>
	Normal (2)	418	4.32	.611				
	Şişman (3)	207	4.03	.769				
	Obez (4)	93	3.87	.829				

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.4'te kadınların vücut kitle indeksi değişkenine göre beğenme tutumları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $f_{(3,751)}=15.140$ ,  $p<.05$ ). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc analizlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Bonferroni testi sonuçlarına göre zayıf kadınların bedeni beğenme tutumları, obez kadınların bedeni beğenme tutumlarından; normal kilolu kadınların bedeni beğenme tutumları şişman ve obez kadınların bedeni beğenme tutumlarından anlamlı olarak farklıdır. Buna göre zayıf ve normal kilolu kadınların bedeni beğenme tutumları şişman ve obez kadınlara göre anlamlı olarak yüksektir.

Tablo 4.5. Kadınların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları

	Çalışma Durumu	n	$\bar{X}$	ss	df	t	p
<b>Bedeni Beğenme Tutumu</b>	Çalışıyorum	396	4.21	.709	753	1.314	.189
	Çalışmıyorum	359	4.14	.718			

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.5'te kadınların çalışma durumu değişkenine göre bedeni beğenme tutum puanları birbirine yakındır. Kadınların çalışma durumu ile bedeni beğenme tutum puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $t_{(753)}=1.314$ ,  $p>.05$ ). Fakat çalışan kadınların bedeni beğenme tutumlarının ortalaması çalışmayan kadınlara göre daha fazladır.

Tablo 4.6. Kadınların Aylık Gelir Değişkeni ile Bedeni Beğenme Ölçeği Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonucu

	n	r	p
<b>Aylık Gelir-Bedeni Beğenme Tutumu</b>	755	-.091	<b>.013*</b>

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.6’da Bedeni beğenme ile aylık gelir arasında düşük düzeyde negatif bir (r: -0.091- p: 0.13) ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre kadınların bedeni beğenme tutumları arttıkça gelir düzeyleri azalmaktadır.

Tablo 4.7. Kadınların Medeni Durum Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları

	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	ss	df	t	p
<b>Bedeni Beğenme Tutumu</b>	Evli	377	4.14	.730	753	-1.715	.087
	Bekar	378	4.22	.695			

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.7’de kadınların medeni durum değişkenine göre bedeni beğenme tutum puanları birbirine yakındır. Kadınların medeni durum ile bedeni beğenme tutum puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $t_{(753)}=-1.715$ ,  $p>.05$ ). Fakat bekar kadınların bedeni beğenme tutumlarının ortalaması evli kadınlara göre daha fazladır.

Tablo 4.8. Kadınların Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları

	Çocuk Sahibi Olma Durumu	n	$\bar{X}$	ss	df	t	p
<b>Bedeni Beğenme Tutumu</b>	Var	342	4.13	.732	753	-1.837	.067
	Yok	413	4.22	.696			

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.8’de kadınların bedeni beğenme tutum puanları ile çocuk sahibi olma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $t_{(753)}=-1.837$ ,  $p>.05$ ). Fakat çocuk sahibi olmayan kadınların bedeni beğenme tutumlarının ortalaması çocuk sahibi olan kadınlara göre daha fazladır.

Tablo 4.9. Kadınların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	ss	df	f	p
<b>Bedeni Beğenme Tutumu</b>	İlköğretim	96	4.14	.786	751/3	.452	.716
	Lise	133	4.14	.803			
	Lisans	461	4.20	.675			
	Lisansüstü	65	4.18	.686			

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.9’da kadınların eğitim düzeyi değişkenine göre bedeni beğenme tutum puanları birbirine yakındır. Kadınların eğitimi düzeyi ile bedeni beğenme tutum puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $f_{(3,751)}=.716, p>.05$ ). Fakat ilköğretim ve lise eğitim düzeyine sahip kadınların lisansüstü eğitim düzeyine sahip kadınlardan, lisansüstü eğitilmiş kadınların ise bedeni beğenme tutumları ortalaması lisans eğitim düzeyindeki kadınlara göre daha azdır.

Tablo 4.10. Kadınların Aktiviteye Katılımda Dış Görünümün Önemi Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları

	Aktivitelere Katılımda Dış Görünüm Önemli	n	$\bar{X}$	ss	df	t	p
<b>Bedeni Beğenme Tutumu</b>	Evet	524	4.16	.724	753	-1.036	.301
	Hayır	231	4.22	.689			

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.10’da kadınların bedeni beğenme tutum puanları ile aktiviteye katılımda dış görünümün önemi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $t_{(753)}=-1.036, p>.05$ ). Fakat aktivitelere katılımda dış görünümünün önemli olmadığını düşünen kadınların bedeni beğenme tutumlarının ortalaması önemli bulan kadınlara göre daha fazladır.

Tablo 4.11. Kadınların Düzenli Egzersiz/Spor Yapma Değişkenine Göre Bedeni Beğenme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları

	Düzenli Egzersiz/ Spor Yapma	n	$\bar{X}$	ss	df	t	p
<b>Bedeni</b>	Yapıyorum (1)	263	4.27	.667	753	2.623	<b>.009*</b>
<b>Beğenme</b>	Yapmıyorum (2)	492	4.13	.734			
<b>Tutumu</b>							

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.11’de kadınların düzenli egzersiz/spor yapma değişkenine göre bedeni beğenme tutumları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $t_{(753)}=2.623$ ,  $p<.05$ ). Düzenli egzersiz/spor yapan kadınların bedeni beğenme tutumları, düzenli egzersiz/spor yapmayan kadınların bedeni beğenme tutumlarından anlamlı olarak farklıdır. Buna göre düzenli egzersiz/spor yapan kadınların bedeni beğenme tutumları, düzenli egzersiz/spor yapmayan kadınların bedeni beğenme tutumlarından anlamlı olarak yüksektir.

**3. “Kadınların rekreasyon farkındalığı düzeyleri ile vücut kitle indeksi, çalışma durumu, medeni hal, çocuk sahipliği, eğitim düzeyi, aktivitelere katılımda dış görünümün önemi, düzenli egzersiz/spor yapıp yapmama değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık ve rekreasyon farkındalığı düzeyleri ile yaş ve aylık gelir değişkenleri arasında ilişki var mıdır?” Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular**

Bu bölümde, kadınların rekreasyon farkındalığı düzeylerini belirlemek amacıyla rekreasyon farkındalığı alt boyutları 'Sosyal-Başarı', 'Kendini Geliştirme', 'Haz-Eğlence' ile gruplar arasında bir farklılık olup olmadığını tespit etmeye yönelik farklılık analizlerine yer verilmiştir. Bu bağlamda; yaş ve aylık gelir için korelasyon analizi, çalışma durumuna, çocuk sahibi olma durumuna ve aktivitelere katılımda dış görünümün önemine göre farklılığı test etmeye yönelik t testleri yapılmıştır. Vücut

kitle indeksi, eğitim düzeyi ve düzenli egzersiz/spor yapma durumu değişkenlerine göre ise farklılığı test etmeye yönelik varyans analizi (ANOVA Testi) yapılmıştır.

Tablo 4.12. Kadınların Yaş Değişkeni ile Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonucu

	n	r	p
<b>Yaş-Rekreasyon Farkındalık Düzeyi</b>	755	-.113	<b>.002*</b>

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.12'ye göre, rekreasyon farkındalığı ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde negatif (r: -.113- p: 0.02) ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre kadınların yaşları arttıkça rekreasyon farkındalık düzeyleri azalmaktadır.

Tablo 4.13. Kadınların Vücut Kitle İndeksi Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Vücut Kitle İndeksi	n	$\bar{X}$	ss	df	f	p	Bonferroni
<b>Sosyal-Başarı</b>	Zayıf (1)	37	4.29	.493	751/3	3.512	<b>.015*</b>	<b>2&gt;4*</b> <b>3&gt;4*</b>
	Normal (2)	418	4.27	.527				
	Şişman (3)	207	4.26	.519				
	Obez (4)	93	4.08	.504				
<b>Kendini Geliştirme</b>	Zayıf (1)	37	4.38	.559	751/3	3.424	<b>.017*</b>	<b>2&gt;4*</b>
	Normal (2)	418	4.36	.525				
	Şişman (3)	207	4.30	.547				
	Obez (4)	93	4.18	.468				
<b>Haz-Eğlence</b>	Zayıf (1)	37	4.25	.538	751/3	5.436	<b>.001*</b>	<b>2&gt;4*</b>
	Normal (2)	418	4.33	.530				
	Şişman (3)	207	4.21	.599				
	Obez (4)	93	4.09	.617				

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.13'te kadınların vücut kitle indeksine göre rekreasyon farkındalık düzeyi alt boyutlarından, sosyal-başarı ( $f_{(3,751)}=3.512$ ,  $p<.05$ ), kendini geliştirme

( $f_{(3,751)}=3.424$ ,  $p<.05$ ) ve haz-eğlence ( $f_{(3,751)}=5.436$ ,  $p<.05$ ) alt boyutlarında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc analizlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Bonferroni testi sonuçlarına göre vücut kitle indeksi normal ve kilolu olan kadınların sosyal-başarı düzeyleri ve vücut kitle indeksi normal olan kadınların kendini geliştirme ve haz-eğlence düzeyleri vücut kitle indeksi obez olan kadınlardan anlamlı olarak farklıdır. Buna göre vücut kitle indeksi normal ve şişman olan kadınların sosyal başarı düzeyleri, vücut kitle indeksi normal olan kadınların kendini geliştirme ve haz-eğlence düzeyleri obez kadınlardan anlamlı olarak yüksektir.

Tablo 4.14. Kadınların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları

	Çalışma Durumu	n	$\bar{X}$	ss	df	t	p
<b>Sosyal- Başarı</b>	Çalışıyorum	396	4.24	.536	753	-.081	.935
	Çalışmıyorum	359	4.24	.509			
<b>Kendini Geliştirme</b>	Çalışıyorum	396	4.32	.544	753	-.317	.752
	Çalışmıyorum	359	4.33	.512			
<b>Haz- Eğlence</b>	Çalışıyorum	396	4.26	.602	753	-.439	.661
	Çalışmıyorum	359	4.28	.524			

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.14'te kadınların çalışma durumu değişkenine göre rekreasyon farkındalık düzeyi alt boyutlarından, sosyal-başarı ( $t_{(753)}=-.081$ ,  $p>.05$ ) kendini geliştirme ( $t_{(753)}=-.317$ ,  $p>.05$ ) ve haz-eğlence ( $t_{(753)}=-.439$ ,  $p>.05$ ) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Fakat sosyal-başarı alt boyutunda çalışan ve çalışmayan kadınların ortalaması aynı iken kendini geliştirme ve haz-eğlence alt boyutlarında çalışmayan kadınların çalışan kadınlardan ortalamaları fazladır.

Tablo 4.15. Aylık Gelir Değişkeni ile Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonucu

	n	r	p
<b>Aylık Gelir-Rekreasyon Farkındalık Düzeyi</b>	755	-.090	<b>.014*</b>

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.15'te rekreasyon farkındalığı ile aylık gelir arasında düşük düzeyde negatif (r: -0.090- p: 0.14) ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre aylık gelir seviyesi düşük olan kadınların rekreasyon farkındalık düzeyleri daha yüksektir.

Tablo 4.16. Kadınların Medeni Durum Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları

Faktör	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	ss	df	t	p
<b>Sosyal Başarı</b>	Evli	377	4.19	.534	753	-2.588	<b>.010*</b>
	Bekar	378	4.29	.508			
<b>Kendini Geliştirme</b>	Evli	377	4.26	.517	753	-3.012	<b>.003*</b>
	Bekar	378	4.38	.535			
<b>Haz-Eğlence</b>	Evli	377	4.17	.608	753	-4.712	<b>.000*</b>
	Bekar	378	4.36	.503			

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.16'da kadınların medeni durum değişkenine göre rekreasyon farkındalık düzeyi alt boyutlarından, sosyal-başarı ( $t_{(753)}=-2.588$ ,  $p<.05$ ) kendini geliştirme ( $t_{(753)}=-3.012$ ,  $p<.05$ ) ve haz-eğlence ( $t_{(753)}=-4.712$ ,  $p<.05$ ) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre bekar kadınların sosyal-başarı düzeyleri evli kadınlardan; bekar kadınların kendini geliştirme düzeyleri evli kadınlardan; bekar kadınların haz-eğlence düzeyleri evli kadınlardan anlamlı olarak farklıdır. Buna göre bekar kadınların sosyal-başarı, kendini geliştirme ve haz-eğlence düzeyleri evli kadınlara göre anlamlı olarak yüksektir.

Tablo 4.17. Kadınların Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları

	Çocuk Sahibi Olma	n	$\bar{X}$	ss	df	t	p
<b>Sosyal</b>	Var	342	4.20	.538	753	-1.910	.056
	Yok	413	4.28	.508			
<b>Kendini</b>	Var	342	4.28	.511	753	-1.744	.082
	Yok	413	4.35	.542			
<b>Haz-Eğlence</b>	Var	342	4.16	.614	753	-4.547	<b>.000*</b>
	Yok	413	4.35	.508			

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.17’de kadınların çocuk sahibi olma değişkenine göre rekreasyon farkındalık düzeyi alt boyutlarından, sosyal-başarı ( $t_{(753)} = -1.910$ ,  $p > .05$ ) kendini geliştirme ( $t_{(753)} = -1.744$ ,  $p > .05$ ) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Kadınların, çocuk sahibi olma değişkenine göre rekreasyon farkındalık düzeyi alt boyutlarından haz-eğlence ( $t_{(753)} = -1.744$ ,  $p < .05$ ) alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre çocuk sahibi olmayan kadınların haz-eğlence düzeyleri çocuk sahibi olan kadınlardan anlamlı olarak farklıdır. Buna göre çocuk sahibi olmayan kadınların haz-eğlence düzeyleri evli kadınlara göre anlamlı olarak yüksektir.

Tablo 4.18. Kadınların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	ss	df	f	p	Bonferroni
<b>Sosyal- Başarı</b>	İlköğretim (1)	96	4.22	.594	751/3	1.607	.186	
	Lise (2)	133	4.24	.534				
	Lisans (3)	461	4.27	.501				
	Lisansüstü (4)	65	4.12	.534				
<b>Kendini Geliştirme</b>	İlköğretim (1)	96	.546	.568	751/3	1.214	.303	
	Lise (2)	133	.499	.499				
	Lisans (3)	461	.536	.536				
	Lisansüstü (4)	65	.510	.510				
<b>Haz- Eğlence</b>	İlköğretim (1)	96	4.16	.700	751/3	6.760	<b>.000*</b>	<b>3&gt;2*</b>
	Lise (2)	133	4.10	.620				
	Lisans (3)	461	4.33	.500				
	Lisansüstü (4)	65	4.32	.599				

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.18’de kadınların eğitim düzeyi değişkenine göre rekreasyon farkındalık düzeyi alt boyutlarından, sosyal-başarı ( $f_{(3,751)} = 1.607$ ,  $p > .05$ ) ve kendini geliştirme ( $f_{(3,751)} = 1.214$ ,  $p > .05$ ) alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Kadınların eğitim düzeyi değişkenine göre rekreasyon farkındalık düzeyi alt boyutlarından haz-eğlence ( $f_{(3,751)} = 6.760$ ,  $p < .05$ ) alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc analizlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Bonferroni testi sonuçlarına göre kadınlardan eğitim düzeyi lisans olanların haz-eğlence boyutu eğitim düzeyi lise olanlardan anlamlı olarak farklıdır. Buna göre eğitim düzeyi lisans olan kadınların haz-eğlence düzeyleri eğitim düzeyi lise olan kadınlara göre anlamlı olarak yüksektir.

Tablo 4.19. Kadınların Aktivitelere Katılımda Dış Görünümün Önemi Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları

Aktivitelere Katılımda Dış Görünüm Önemli		n	$\bar{X}$	ss	df	t	p
<b>Sosyal-Başarı</b>	Evet	524	4.26	.529	753	1.232	.219
	Hayır	231	4.21	.509			
<b>Kendini Geliştirme</b>	Evet	524	4.34	.533	753	1.485	.138
	Hayır	231	4.28	.518			
<b>Haz-Eğlence</b>	Evet	524	4.28	.570	753	1.157	.248
	Hayır	231	4.23	.556			

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.19’da kadınların aktivitelere katılımda dış görünümün önemi değişkenine göre rekreasyon farkındalık düzeyi alt boyutlarından, sosyal-başarı ( $t_{(753)}=1.232$ ,  $p>.05$ ) kendini geliştirme ( $t_{(753)}=1.485$ ,  $p>.05$ ) ve haz-eğlence ( $t_{(753)}=1.157$ ,  $p>.05$ ) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Fakat sosyal-başarı, kendini geliştirme ve haz-eğlence alt boyutunda aktivitelere katılımda dış görünümünü önemli bulmayan kadınların ortalaması önemli bulan kadınlara göre daha azdır.

Tablo 4.20. Kadınların Düzenli Egzersiz/Spor Yapma Değişkenine Göre Rekreasyon Farkındalık Düzeyi Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin t-testi Sonuçları

Düzenli Egzersiz/Spor Yapma		n	$\bar{X}$	ss	df	t	p
<b>Sosyal-Başarı</b>	Yapıyorum	263	4.28	.522	753	1.310	.191
	Yapmıyorum	492	4.22	.523			
<b>Kendini Geliştirme</b>	Yapıyorum	263	4.34	.548	753	.776	.438
	Yapmıyorum	492	4.31	.519			
<b>Haz-Eğlence</b>	Yapıyorum	263	4.31	.574	753	1.719	.086
	Yapmıyorum	492	4.24	.561			

\*.  $p \leq 0,05$

Tablo 4.20’de kadınların düzenli egzersiz/spor yapma değişkenine göre rekreasyon farkındalık düzeyi alt boyutlarından, sosyal-başarı ( $t_{(753)}= 1.310, p>.05$ ), kendini geliştirme ( $t_{(753)}=.776, p>.05$ ) ve haz-eğlence ( $t_{(753)}= 1.719, p>.05$ ) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Fakat üç alt boyuttada kadınların düzenli egzersiz/spor yapma ortalamaları yapmayanlara göre daha fazladır.

#### 4-“Kadınların bedeni beğenme tutumları ile rekreasyon farkındalığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu bölümde, kadınların bedeni beğenme tutumlarının rekreasyon farkındalığı düzeylerinin yordayıcısı olup olmadığını tespit etmek amacıyla ilk olarak korelasyon analizi yapılarak mevcut bir ilişki olup olmadığı, ikinci olarak yordayıcı ilişkiye ulaşmak için regresyon analizi sonuçlarına bakılmıştır.

Tablo 4.21. Bedeni Beğenme Tutumu ile Rekreasyon Farkındalığı Düzeyi Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		Bedeni Beğenme Tutumu	Rekreasyon Farkındalığı Düzeyi
<b>Bedeni Beğenme Tutumu</b>	r	1	.290
	p		<b>.000*</b>
	n	755	755
<b>Rekreasyon Farkındalığı Düzeyi</b>	r	.290	1
	p	<b>.000*</b>	
	n	755	755

Tablo 4.21’de kadınların bedeni beğenme tutumları ile rekreasyon farkındalığı düzeyleri arası korelasyon değeri bulunmuştur. Faktörler arasındaki ilişkiyi belirleyen Pearson Korelasyon katsayısının 0.70 - 1.00 arasında olması yüksek, 0.30 - 0.69

arasında olması orta, 0.29 ile bu değerin altında olması düşük düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir (212). Tabloya göre bedeni beğenme tutumu ile ve rekreasyon farkındalığı düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı, doğrusal ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $r=.290$ ,  $p<.05$ ).

Tablo 4.22. Bedeni Beğenme Tutumu ile Rekreasyon Farkındalığı Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	B	t	p
<b>Sabit</b>	3.543	.102		34.695	.000
<b>Bedeni Beğenme Tutumu</b>	.200	.024	.290	8.329	.000

$r=.290$   $r^2=.084$   
 $f=69.381$   $p=.000$

Tablo 4.22’de kurulan regresyon modeli, kadınların bedeni beğenme tutumları ile rekreasyon farkındalıklarının düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki oluşturduğunu göstermektedir ( $R=.290$ ,  $R^2=.08$ ,  $p<.005$ ). Bedeni beğenme tutumundaki bir birimlik artışın rekreasyon farkındalık düzeyinin .290’lık bir artışa neden olacağı düşünülmektedir. Modele alınan bağımsız değişken, bağımlı değişken olan kadınların rekreasyon farkındalık düzeylerine ilişkin toplam varyansın %8’ini açıklamaktadır. Bu durum, rekreasyon farkındalığı düzeylerindeki %92’lik değişimin, regresyon modeline alınmayan farklı değişkenlerce açıklanabileceğine işaret etmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalığı düzeyinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

Rekreasyon farkındalığı düzeyi=3.543 + .200 bedeni beğenme tutumu
---

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmaya katılan kadınların bedeni beğenme tutumları ile rekreasyon farkındalık düzeylerini tespit etmek, demografik değişkenlerin bu düzeyler üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek ve bu iki kavram arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Ulaşılan sonuçlara ait bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgularda kadınların bedeni beğenme tutumlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca paralel olarak Uslu (2019), Swami ve diğerleri (2015) ile Khorshid ve diğerleri (2007) tarafından yapılan araştırma sonucunda da kadınların bedeni beğenme düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu ifade edilmiştir (72, 220, 221).

Kadınların bedeni beğenme tutumlarının yüksek çıkması sosyokültürel, sosyal karşılaştırma ve üçlü etki kuramlarında bahsedilen olumsuz etkiler ile örtüşmemektedir. Kuramlarda genel olarak ideal şekilde sunulan bedene sahip olmayan kadınların bedeni beğenme tutumlarının düşük olduğu belirtilmesine rağmen, bu araştırmaya katılım sağlayan kadınların bedeni beğenme tutumları sosyal çevreden, başkalarıyla kendisini kıyaslama durumundan, aileden, arkadaş çevresinden veya medyadan olumsuz bir şekilde etkilenmediği görülmektedir (98, 112, 117).

Araştırmaya katılan kadınların genel rekreasyon farkındalık düzeyleri, sosyal-başarı, kendini geliştirme ve haz-eğlence alt boyutlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç Yue (2012), Chao ve diğerleri (2013), Chin Tsai (2013), Sabancı (2016), Ekinci (2017), Ayyıldız Durhan ve Karaküçük (2017), Kocaer (2018) ile Üstün ve Aktaş Üstün (2020) araştırmacıların yaptıkları çalışmalarla benzerlik göstermektedir (222-228). Ancak Ekinci ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırma sonucunda

kadınların rekreasyon etkinlikleri ve faydalarından yeterince bilgi sahibi olmadığı çalışma sonuçları farklılık göstermektedir (229).

Kadınların rekreasyon farkındalığı düzeylerinin yüksek çıkması keeping idle hands busy theory, psychological hedonism, personal growth theory ve buffer and coping theory gibi kuramların etkisi ile örtüşmektedir (177). Kadınların rekreasyon farkındalığı alt boyutlarının yüksek çıkmasını ise eğlenme (entertainment) kendini geliştirme (self improvement) ve kişisel toplum kuramı (personal community theory) desteklemektedir. Kadınların rekreasyon farkındalığının yüksek çıkması rekreasyonun ve faydalarının bilincinde olduklarını göstermektedir (172, 177, 178).

Araştırmaya katılan kadınların bedeni beğenme tutumu ile vücut kitle indeksi arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Vücut kitle indeksi zayıf olan kadınların bedeni beğenme tutumları, obez olan kadınlardan yüksek, vücut kitle indeksi normal olan kadınların bedeni beğenme tutumları ise şişman ve obez olan kadınlardan yüksek olarak belirlenmiştir. Bu sonuca paralel olarak; Frederick vd. (2006), Algars ve diğerleri (2009), Avan (2015), Aydın (2018), Okumuşoğlu (2017) ve Hamurcu ve diğerleri (2015) tarafından yapılan araştırma sonuçlarında da vücut kitle indeksi zayıf ve normal olan kadınların beden memnuniyetlerinin diğer kategorideki kadınlardan yüksek olduğu ifade edilmiştir (63, 66, 230-233). Işık (2018), Homan ve Tylka (2015), Duarte ve diğerleri (2015), Pingitore ve diğerleri (1997) tarafından yapılan çalışmalarda da beden memnuniyetinin azalmasının beden ağırlığının fazla olmasıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (234-236, 7).

Araştırmaya katılan kadınların bedeni beğenme tutumu ile aylık gelir arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Benzer olarak, Wardle ve Griffith (2001), geliri yüksek olan kadınların beden memnuniyetsizliğinin de yüksek olduğunu

bildirmiştir (237). Fakat Uslu (2019), Armağan (2013), Işık (2018), Polat (2014), Hamurcu ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmalarda gelir düzeyi yüksek olan kadınların beden beğenilerinin düşük olanlardan yüksek olduğu ve kadınların gelir seviyesi yükseldikçe beden memnuniyetinin de yükseldiği ifade edilmiştir (72, 238, 234, 17, 233).

Araştırmaya katılan kadınların bedeni beğenme tutumu ile düzenli egzersiz/spor yapma arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Düzenli egzersiz/spor yapan kadınların bedeni beğenme tutumları düzenli egzersiz/spor yapmayanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmada ulaşılan sonuç, Ballı vd. (2006) spora katılımın bedene dair tutum ile hisleri olumlu yönde etkileyerek beden imgesini artırdığını ve görünüş kaygısını azalttığını, Mandal (2014) beden eğitimi okuyan kadın üniversite öğrencilerinin diğer bölümdeki kadın öğrencilerden daha olumlu bir beden imgesine sahip olduklarını, Polat (2014) egzersiz yapan kadınlarda beden memnuniyetinin yüksek olduğunu, Baştuğ ve diğerleri (2011) sedanter bayanlarda uygulanan 8 hafta aerobik egzersizin vücut kompozisyonunu ve kendini fiziksel tanımlama değerlerini olumlu etkilediğini, Loland (1998) fiziksel aktivitesinin bedeni beğenmeyi artırdığını, Bıyıklı (2007) fiziksel aktivite yapanların yapmayanlara göre beden imgesinin daha olumlu olduğu ve Güven (2019) fiziksel aktivite düzeyi fark etmeksizin katılım sağlayan bireylerin beden beğenilerinin yüksek düzeyde çıktığı çalışmalarla benzerlik göstermektedir (239, 240, 17, 241, 95, 96, 242).

Araştırmaya katılan kadınların bedeni beğenme tutumu ile yaş arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuş fakat çalışma durumu, medeni hâl, çocuk sahipliği, eğitim düzeyi ve aktivitelere katılımı dış görünümün önemi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Bu sonuçla benzer olarak, Yıldız (2019) kadınlarda 12 haftalık zumba fitness egzersiz programının bedeni değerlendirme üzerinde bir etkisi olup olmadığını ön test ve son test ile inceleyerek; iş durumu, medeni hâl, çocuk sahipliği, değişkenlerinde anlamlı bir farklılığa ulaşamamış, yaş ile bir farklılığa ulaşamamış olması ise bu araştırmanın sonucu ile benzerlik göstermemektedir (243). Bacacı (2019)'un çoğunluğu kadınların oluşturduğu araştırmasında, yaş grupları, çalışma durumu, medeni hâl, eğitim düzeyi, çocuğu olan ve olmayanlar ile vücut algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmadığını tespit etmiştir (244). Tiggemann ve Lynch (2001), 20 ile 84 yaş aralığındaki kadınların vücut memnuniyetsizliğinin sabit kaldığını tespit etmiştir (245). Webster ve Tiggemann (2003) beden memnuniyetsizliğinin ve beden öneminin daha genç, orta yaşlı ve daha yaşlı kadın grupları arasında farklılık göstermediğini bulmuşlardır (246). Ayrıca Polat (2014)'de kadınların beden memnuniyetinin yaş ve meslek değişkenlerine göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır (17). Franzoi ve Kohler (1998) insanların yaşlandıkça bedenleriyle daha uyumlu olduğu, Tiggemann (2004) kadınların beden memnuniyetsizliği yaşlanana kadar devam etmekte olduğu sonucuna ulaşmıştır (71, 70). Hamurcu vd. (2015), yaş arttıkça düşük beden algısının arttığını bulmuştur (233).

Bu araştırmada yaş ile ilgili bulunan sonuçlar Franzoi ve Kohler, Tiggemann ile Hamurcu vd. araştırmacıların buldukları farklılıklar ile paralellik gösterirken Tiggemann ve Lynch, Bacacı ile Webster ve Tiggemann çalışmalarının sonuçlarıyla uyumluluk göstermemektedir.

Işık (2018), çalışan kadınların beden memnuniyeti düzeyinin çalışmayan kadınlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (234). Hamurcu vd. (2015), çalışma durumuna göre beden algısının anlamlı olarak değişiklik gösterdiğini tespit etmiştir

(233). Söyler (2014)'de çalışmasında evli ve bekâr kadınların beden algısında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır (126). Aydın, (2018) beden algısının medeni hâle göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bildirmiştir (231). Işık (2018), kadınların öğrenim durumlarının beden algısında bir farklılık yaratmadığını tespit etmiştir (234). Kadınların aktivitelere katılımında dış görünüşlerine önem vermeleri veya vermemeleri bedeni beğenme tutumlarında bir farklılığa yol açmamaktadır.

Araştırmaya katılan kadınların rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaş arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramında bahsettiği 21-30 yaş arası yakınlığa karşı yalıtılmışlık (yalnızlık) olan altıncı gelişim evresi; eğlenmek, sosyal ilişkiler kurmak, statü kazanmak, faydalı ve başarılı olmak ile ilgilidir (247). Robert J. Havighurst (1961) ise ayrılma kuramına (the disengagement theory) göre insanların yaşlandıkça genellikle aktivitelere katılımlarının kısıtlandığını belirtmektedir (248).

Araştırmaya katılan kadınların rekreasyon farkındalık düzeyi alt boyutları vücut kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Vücut kitle indeksi normal ve şişman olan kadınların sosyal-başarı boyutu, vücut kitle indeksi normal olan kadınların kendini geliştirme ve haz-eğlence boyutu obez olan kadınlara göre yüksek olarak belirlenmiştir. Bu sonuç ile benzer olarak Doğan ve Gümüş (2016), vücut kitle indeksi normal olan bireylerin diğer gruplara, hafif şişman bireylerin zayıf bireylere, zayıf bireylerin obez kategorisindeki bireylere göre sosyal ve sanatsal rekreasyon aktivitelere daha fazla önem verdiklerini belirlemiştir (249). Obez kadınların vücut görünümünün toplumsal baskı ve bir kadın için atfedilen ölçülerin sınırlarını aşması nedeniyle kendilerini geri planda tuttıkları söylenebilir.

Araştırmaya katılan kadınların rekreasyon farkındalık düzeyi ile aylık gelir arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçla paralel olarak Gül (2016), herhangi bir maliyet ve ekipman gerektirmeyen spor amaçlı rekreatif yürüyüşe katılım isteği, aile gelir düzeyi 1.300-2.000 TL arası olan öğrenciler ile kişisel harcamaları 500 TL ve altı olan öğrencilerin yüksek olduğunu tespit etmiş, ayrıca gelir düzeyinin fazla olması para gerektiren faaliyetlere katılımı artırmakta ve daha pasif rekreasyon etkinliklerin tercih edildiğini belirtmektedir (250). Karaküçük ve diğerleri (2019), gelir düzeyinin iyi olduğunu düşünen bireylerin, psikolojik olarak rekreasyon fayda düzeyinin diğer gelir gruplarına göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir (251). Güner (2015) tarafından yapılan araştırmada kadınların düşük ekonomik gelir düzeyine sahip olmasının rekreasyonel aktivitelere katılımını düşürdüğünü, aylık geliri olmayan ve gelir skalasında en düşük düzeyde bulunan kadınların, yüksek gelir sahibi kadınlara göre kendilerini daha sosyal, başarılı ve katıldıkları aktivitelere yüksek gelir sahibi kadınlara göre daha çok haz alıp eğlendiği belirlenmiştir (252).

Araştırmaya katılan kadınların rekreasyon farkındalık düzeyinin tüm alt boyutları ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bekar kadınların haz-eğlence, kendini gerçekleştirme ve sosyal-başarı düzeylerinin evli kadınlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan kadınların rekreasyon farkındalık düzeyi alt boyutlarından haz-eğlence boyutu ile çocuk sahibi olma durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çocuk sahibi olmayan kadınların haz-eğlence alt boyutu çocuk sahibi olan kadınlardan yüksek olduğu görülmektedir. Güner (2015) tarafından yapılan çalışmada, evli ve özellikle de çocuk sahibi olan kadınların rekreatif aktivitelere katılımının sınırlı olduğu, Brown ve diğerleri (2001), annelerin büyük çoğunluğunun rekreatif aktivitelere katılma arzusu

duyduğunu, ancak başkalarına bağlı oldukları için istedikleri gibi hareket edemediklerini, Henderson (1995) çocuk sahibi olmayan kadınların rekreatif aktivitelere daha fazla katılım gösterebildiğini ortaya koymuştur (252, 197, 195). Shaw (1994), Koca ve diğerleri (2009), Lapa ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmalarda, kadının 'anne' veya 'eş' olmanın getirdiği sorumluluklar ile ev işlerinden sorumlu olması neticesinde rekreatif aktivitelere katılım noktasında çok sınırlı hareket edebildikleri tespit edilmiştir (193, 194, 196).

Araştırmaya katılan kadınların, rekreasyon farkındalığı düzeyinin haz-eğlence alt boyutu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Lisans mezunu olan kadınların haz-eğlence alt boyut düzeyi lise mezunu olan kadınlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca benzer olarak Ekinci (2017) tarafından yapılan çalışmada, lisans düzeyinde eğitim gören bireylerin rekreasyon etkinlikleri hakkında anlamlı bir farkındalığa sahip olduğu görülmektedir (168). Eğitim; fiziksel, kültürel ve sanatsal rekreasyon aktivitelere katılım süresini artırır. Buna bağlı olarak okul bu tür etkinliklere katılım sağlamada bir kapı ve yol göstericidir (253). Çocuk Hakları Sözleşmesi, Beş Yıllık Kalkınma Planı, Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı ve Yüksek Öğretim Kurulu toplumun beden ve ruh sağlığının zinde kalması için tembelliğe karşı olan, hareketi teşvik eden ve içinde spor, dans, müzik, resim, gibi dinlendirici, eğlendirici birçok etkinliği barındıran rekreasyon aktivitelere serbestçe katılmak için imkanlar sunmuş ve bu bilincin yayılmasını gerekli kılmıştır. Bu aktiviteler olumsuz çevresel koşullardan bedeni ve ruhu koruyup zinde hissettirebilmektedir (254).

Araştırmaya katılan kadınların rekreasyon farkındalık düzeyi alt boyutları ile çalışma durumu, aktivitelere katılımında dış görünümün önemi ve düzenli egzersiz/spor

yapma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Kadınların çalışma durumu, aktivitelere katılımında dış görünümüne verdikleri önem ve düzenli egzersiz/spor yapma durumu rekreasyon farkındalık düzeyini etkilememektedir. Ancak, Üstün ve Aktaş Üstün (2020), üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarını inceledikleri bir araştırmada, aktif veya pasif olarak sporla ilgilenen bireylerin sporla ilgilenmeyenlere göre daha yüksek rekreasyon farkındalığına sahip olduklarını, Ekinci (2017) ise rekreasyon farkındalığı ile spor yapıp yapmama arasında farklılık olmadığını belirtirken, alt boyutlardan haz-eğlence düzeyinin spor yapanlarda anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit etmiştir (228, 168).

Araştırmaya katılan kadınların bedeni beğenme tutumu ile rekreasyon farkındalık düzeyi arasında anlamlı, doğrusal ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu, kadınların bedeni beğenme tutumunun rekreasyon farkındalık düzeyi %8 yordadığı tespit edilmiştir. James (1995) ile Yaşartürk ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmalarında, kadınların rekreatif aktivitelere katılımını etkileyen unsurlardan birinin bedenlerini beğenme konusundaki algıları olduğunu, rekreatif aktivitelere katılımında fiziksel görünümüne güvenmeyen kadınların bir aktiviteye katılmayı tercih etmedikleri belirlenmiştir (205, 199). Kelly ve Freysinger (2000) yapmış oldukları araştırmada, kadınların fiziksel olarak pasif ve vücutla temasın gerekli olmadığı sportif aktivitelere, fiziksel görünümü vurgulamayan etkinliklerde, ev içindeki veya çevresindeki rekreatif aktivitelere yer alma olasılığının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (202). Thomsson (1999) tarafından İsveçli kadınlar üzerinde yapılan araştırmada, rekreasyonel sporlara katılım göstermenin altında yatan nedenin, kadınların kendi görünümelerini iyileştirmek ve kilo vermek isteğinin olduğu, Dove

(2006) tarafından 10 ÷lkeye yaptırılan global bir çalışmada 15 ile 64 yaşları arasındaki kadınların %67'sinin görünüşlerini beğenmedikleri için sosyalleştiren ve yaşamı sürdüren etkinliklerden uzaklaştıkları belirlenmiştir (255, 256). Aydın ve özel (2016) kadınların vücut görünümlerine ilişkin düşünceleri ile boş zaman engelleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada; vücut görünümünden memnuniyetsizlik duyan kadınların rekreatif aktivitelere katılımında engel oluşturduğu belirlenmiştir (257). Başkaları üzerinde görüntüsel olarak, kötü bir izlenim yaratma ve eleştirel bakışlara maruz kalma endişesi boş zamanda yapılan rekreasyon etkinliklerine katılımı engelleyebilmektedir (258).

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Kadınların bedeni beğenme tutumlarını ve rekreasyon farkındalık düzeylerini tespit eden, demografik değişkenlerin bu düzeyler üzerinde etkili olup olmadığını belirleyen ve bu iki kavram arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmanın sonuçları şu şekildedir:

- Kadınların bedeni beğenme tutumları ve rekreasyon farkındalık düzeyleri ile sosyal-başarı, kendini geliştirme ve haz-eğlence alt boyutları yüksek çıkmıştır.
- Bedeni beğenme tutumu ile yaş arasında düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Kadınların yaşları arttıkça bedeni beğenme tutumları azalmaktadır.
- Bedeni beğenme tutumu ile VKİ arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Vücut kitle indeksine göre; zayıf kategorisinde bulunan kadınların bedeni beğenme tutumları, obez kategorisinde yer alan kadınlardan yüksektir. Normal kategoride bulunan kadınların bedeni beğenme tutumları ise şişman ve obez kategorisine giren kadınlara göre yüksek çıkmıştır.
- Bedeni beğenme tutumu ile aylık gelir arasında düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Kadınların bedeni beğenme tutumları arttıkça gelir düzeyleri azalmaktadır.
- Bedeni beğenme tutumu ile düzenli egzersiz/spor yapma arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Düzenli egzersiz/spor yapanların yapmayanlara göre bedeni beğenme tutumları yüksektir.

- Bedeni beğenme tutumu ile çalışma durumu, medeni hal, çocuk sahipliği, eğitim düzeyi ve aktivitelere katılımında dış görünümün önemi arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır.
- Rekreasyon farkındalık düzeyi ile yaş arasında düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Kadınların yaşları arttıkça rekreasyon farkındalık düzeyleri azalmaktadır.
- Rekreasyon farkındalık düzeyinin, sosyal-başarı, kendini geliştirme, haz-eğlence alt boyutları ile vücut kitle indeksi arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Vücut kitle indeksine göre; normal ve şişman kategorisinde yer alan kadınların sosyal-başarı boyutu ile normal kiloya sahip olan kadınların kendini geliştirme ve haz-eğlence boyutu obez olan kadınlara göre yüksektir.
- Rekreasyon farkındalık düzeyi ile aylık gelir arasında düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Gelir seviyesi düşük olan kadınların rekreasyon farkındalık düzeyleri daha yüksektir.
- Rekreasyon farkındalık düzeyinin, sosyal-başarı, kendini geliştirme, haz-eğlence alt boyutları ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bekar kadınların rekreasyon farkındalık düzeyleri evli kadınlardan yüksektir.
- Rekreasyon farkındalık düzeyinin haz-eğlence alt boyutu ile çocuk sahibi olma durumu arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Çocuk sahibi olmayan kadınların haz-eğlence boyutu çocuk sahibi olan kadınlardan yüksektir.
- Rekreasyon farkındalık düzeyinin haz-eğlence alt boyutu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır. Lisans mezunu olan kadınların haz-eğlence boyutu lise mezunu kadınlardan yüksektir.

➤ Rekreasyon farkındalığı düzeyinin alt boyutları ile çalışma durumu, aktivitelere katılımda dış görünümün önemi ve düzenli egzersiz/spor yapma arasında bir farklılık görülmemektedir.

➤ Bedeni beğenme tutumu ile rekreasyon farkındalığı düzeyi arasında anlamlı, doğrusal ve düşük düzeyde bir ilişki vardır. Bedeni beğenme tutumu rekreasyon farkındalığı düzeyini yordamaktadır.

Araştırmanın sonucunda verilen öneriler şunlardır;

➤ Kadınlar için yapılan araştırmalar, dergi, televizyon, gazete ve çeşitli sosyal medya aracılığı ile sağlıklı bir beden anlayışı bilinci oluşturulmalıdır.

➤ Toplumda rekreasyon faaliyetlerinin daha etkili olabilmesi için bireyler bilgilendirilmeli; özel sektör, kamu kurum ve kuruluşlarından MEB, GSB, Belediyeler, Sivil Toplum Kuruluşları iş birliği çerçevesinde bu yönde yapılan etkinlikler yaygınlaştırılarak rekreasyon farkındalığı sağlanmalı, tesis ya da alan sayısı artırılmalı ve özellikle kadınlara rahat ortam oluşturulmalıdır.

➤ Kadın ve erkeklerin, çocukluk, ergenlik, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi farklı yaş dönemlerinde bedeni beğenme tutumu ile rekreasyon farkındalık düzeyleri araştırılmalı ve gruplar arasındaki farklılıklar belirlenmelidir.

## KAYNAKLAR

1. Erdoğan, Ö. ve Tütüncü, İ. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Yakın İlişki Kurma Düzeyleri Arasındaki İlişki. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 17, (89-115).
2. Er, Y. (2015). *Aerobik Antrenmanların Beden Algısı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
3. Oskay, Ü. (2004). *Peki Konuşalım! Popüler Kültür Üzerine*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
4. Oğuz Yaktıl, G. (2005). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*, 4(1), 31-37.
5. Vega, H., Chávez, J., Rodríguez-Villalobos, J., Ornelas, J. and López, H. (2014). Body Image Anxiety on University Students (Differences Between Men and Women). *Open Journal of Medical Psychology*, 3, (348-354).
6. Sell, A., Lukazsweski, A. W. and Townsley, M. (2017). Cues of Upper Body Strength Account for Most of the Variance in Men's Bodily Attractiveness. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 284(1869), 20171819.
7. Pingitore, R., Spring, B. and Garfieldt, D. (1997). Gender Differences in Body Satisfaction. *Obesity Research*, 5(5), 402-409.
8. İmren, M. (2018). İşte Benim Kimliğim: Moda ve Medyanın Kadınların Kimlik İnşası ve İdeal Beden Söylemlerindeki Rolü Üzerine. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 103-111.
9. Avalos, L., Tylka, T. L. and Wood Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and Psychometric Evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297.

10. Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London and New York: Routledge Taylor & Francis Group.
11. Acerer, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Obsesif İnanışlar ve Beden İmgesi ile Baş Etme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
12. Meland, E., Haugland, S. and Breidablik, H. J. (2006). Body Image and Perceived Health in Adolescence. *Health Education Research*, 22(3), 342–350.
13. Melching, K., Green, M., O'Neal, E. K. and Renfroe, L. (2016). Body Image Dissatisfaction: Responses Between Male and Female Exercisers and Non-Exercisers. *International Journal of Exercise Science*, 9(3), 249-257.
14. Russello, S. (2009). The Impact of Media Exposure on Self-Esteem and Body Satisfaction in Men and Women. *Journal of Interdisciplinary Undergraduate Research*, 1(1), 4.
15. Maslow, A. H. (1939). Dominance, Personality, and Social Behavior in Women. *The Journal of Social Psychology*, 10(1), 3–39.
16. Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U. and Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 864.
17. Polat, G. (2014). *Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlara Egzersizin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.

18. Brennan, M. A., Lalonde, C. E. and Bain, J. L. (2010). Body image Perceptions: Do Gender Differences Exist. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 15(3), 130-138.
19. Sevim, N. (2018). Rekreasyon. *Eğlence Pazarlaması* (M. Tokay Argan, Ed.). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 21-22.
20. Ardahan, F., Turgut, T. ve Kaplan Kalkan, A. (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
21. Paggie M. Paggi, M. E., Jopp, D. and Hertzog, C. (2016). The Importance of Leisure Activities in the Relationship Between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample. *Gerontology*, 62(4), 450-458.
22. Ayyıldız Durhan, T. (2018). *Sportif Rekreasyon faaliyetlerine Katılan Bireylerde Ekorekreasyonel Tutum*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
23. Müderrisoğlu, H. ve Uzun, S. (2004). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Orman Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 5(2), 108-121.
24. Yüksek Şuur Dergisi. Erişim: 05.06.2020,  
<https://www.yukseksuur.com/Dergi/gurdjiefogretisi>
25. Cüceloğlu, D. (2002). *İletişim Donanımları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
26. Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Erişim: 02.05.2020,  
<https://sozluk.gov.tr/>
27. Timurturkan, M. ve Demez, G. (2018). Bir Toplumsal İktidar Alanı Olarak Beden ve Yaşlanan Bedenin Yeniden İnşası. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(2), 441-456.

28. Erenoğlu Son, N. (2014). Beden Hakkında Güncel Tartışmalar. *Sağlık Dşnçesi ve Tıp Kültürü Dergisi*, 30, 82-87.
29. Derbeder, F. (2007). *Platon ve Aristoteles'te Ruh Beden Problemi ve Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
30. Glkaya Timurturkan, M. (2008). Felsefi Bedenden Sosyolojik Bedene. *ETHOS*, 1, 4.
31. Sel, ř. (2016). *niversite ğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
32. Erenoğlu Son, N. (2015). Adventure of Woman Body (From 1750 Till the Last Period of the Ottoman Empire with Examples). *Unique Journal of Ayurvedic and Herbal Medicines*, 3(1), 47-49.
33. Kara, O. (2017). Tkretim Kültürü Nesnesi Olarak "Beden" ve Tarihsel Değişimi. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 179-195.
34. Martı, H. (2009). Hz. Peygamber'in Hadislerinde Bir Değer Simgesi olarak Beden ve Mahremiyeti. *Marife Dergisi*, 9(2), 9-23.
35. Ribeiro, P. R. L., Tavares, M. D. C. G. C. F. e Caetano, A. S. (2012). Contribuiçes de Fisher Para a Compreenso do Desenvolvimento da Percepço Corporal. *Psico-USF*, 17(3), 379-386.
36. Schilder P. (1950). *The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*. New York: International University Press.
37. Fisher, S. (1986). *Development and Structure of the Body Image*. Hillsdale, New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates.

38. Özaltn, G. (2003). Beden İmgesi Değişimine Yaklaşımlar. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 13(51), 3-14.
39. Knafo, H. (2016). The Development of Body Image in School-Aged Girls: A Review of the Literature from Sociocultural, Social Learning Theory, Psychoanalytic, and Attachment Theory Perspectives. *The New School Psychology Bulletin*, 13(2), 1-16.
40. Hamurcu, P. (2014). *Obez Bireylerde Benlik Saygısı ve Beden Algısının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bilim Üniversitesi, İstanbul.
41. Freud, A. (1936). *Ben ve Savunma Mekanizmaları* (Y. Erim. Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (2002).
42. Rochat, P. (2003). Five Levels of Self-Awareness as They Unfold Early in Life. *Consciousness and Cognition*, 12(4), 717-731.
43. Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam Dergisi*, 19(1), 24-39.
44. Seçer, Z. Gelişim Psikolojisi. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi. Erişim: 31.07.2020,  
[https://cdnacikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/19\\_20\\_Bahar/gelisim\\_psikolojis\\_13/index.html#ek\\_kaynaklar](https://cdnacikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/19_20_Bahar/gelisim_psikolojis_13/index.html#ek_kaynaklar)
45. Gestsdottir, S., Svansdottir, E., Sigurdsson, H., Arnarsson, A., Ommundsen, Y., Arngrimsson, S., Sveinsson, T. and Johannsson, E. (2018). Different Factors Associate with Body Image in Adolescence than in Emerging Adulthood: A Gender Comparison in a Follow-up Study. *Health Psychology Report*, 6(1), 81-93.

46. Kew, D. G. (2015). *Body Image in Men and Women: Gender Roles, Competitiveness and Appearance-Related Emotions*. Honor Thesis, Presented to the Honors College, San Marcos, Texas.
47. Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. and Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I Like My Body": Positive body Image Characteristics and a Holistic Model for Young-Adult Women. *Body Image*, 7(2), 106-116.
48. Halliwell, E. (2013). The Impact of Thin Idealized Media Images on Body Satisfaction: Does Body Appreciation Protect Women from Negative Effects? *Body Image*, 10(4), 509–514.
49. Slade, P. D. (1994). What is Body Image? *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497–502.
50. Demir, B. D. (2006). *Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
51. Gallagher, S. (1986). Body Image and Body Schema: A Conceptual Clarification. *The Journal of Mind and Behavior*, 7(4), 541-554.
52. Mert, A. ve Kahraman, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali İle Beden Memnuniyeti Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Z, Bingöl., L, Karadağ., ve H, Bozgeyikli (Ed.). *III. Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*, 27 Haziran-1 Temmuz 2018 (s. 43-52). Nahcivan: Gençlik Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi.
53. Tazegül, Ü. (2016). Bedensel Engelli Sporcuların Olumlu Düşünme Düzeyleri ile Bedenlerini Beğenmeleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(37), 618-625.

54. Gözaydinoğlu, Ő. (2017). *Diz Üstü Amputelerde Vücut İmajı Algısının ve Proteze Uyumu Kognitif Performansa Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Bezm-i Alem Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
55. İncekara, T. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Vücut Algısı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
56. Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (34), 25-45.
57. Güney, C. (2018). *15-18 Yaş Arası Ergenlerde Beden İmgesi ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
58. Atik, D. ve Örtlen, T. (2008). İdeal Beden İmgesini Oluşturan Sosyal ve Kurumsal Faktörler ve Bu İdealin Bireyler Üzerindeki Etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 25(1), 17-35 .
59. Voges, M. M., Giabbiconi, C.-M., Schöne, B., Waldorf, M., Hartmann, A. S. and Vocks, S. (2019). Gender Differences in Body Evaluation: Do Men Show More Self-Serving Double Standards Than Women? *Frontiers in Psychology*, 10, 544.
60. Lipowska, M., Truong Thi Khanh, H., Lipowski, M., Rózycka-Tran, J., Bidzan, M. and Ha, T. T. (2019). The Body as an Object of Stigmatization in Cultures of Guilt and Shame: A Polish–Vietnamese Comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2814.
61. Franzoi, S. L. (1995). The Body-As-Object Versus the Body-As-Process: Gender Differences and Gender Considerations. *Sex Roles*, 33(5-6), 417–437.

62. Fox, K. (1997). Mirror, Mirror. A Summary of Research Findings on Body Images, *Social Issues Research Centre*.
63. Frederick, D. A., Peplau, L. A. and Lever, J. (2006). The Swimsuit Issue: Correlates of Body Image in a Sample of 52,677 Heterosexual Adults. *Body Image*, 3(4), 413–419.
64. Devlin, M. J. and Zhu, A. J. (2001). Body Image in the Balance. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 286(17), 2159.
65. McCabe, M. P. and McGreevy, S. (2010). The Role of Partners in Shaping the Body Image and Body Change Strategies of Adult Men-Partners and Male Body Image. *Health*, 2(9), 1002-1009.
66. Ålgars, M., Santtila, P., Varjonen, M., Witting, K., Johansson, A., Jern, P. and Sandnabba, N. K. (2009). The Adult Body: How Age, Gender, and Body Mass Index Are Related to Body Image. *Journal of Aging and Health*, 21(8), 1112-1132.
67. Tazegül, Ü. (2018). Sporcuların Kişilik Özellikleri ile Bedenlerini Beğenmeleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1518-1526.
68. Liechty, T. and Yarnal, C. M. (2010). Older Women's Body Image: A Lifecourse Perspective. *Ageing and Society*, 30(07), 1197–1218.
69. Ferraro, F. R., Muehlenkamp, J. J., Paintner, A., Wasson, K., Hager, T. and Hoverson, F. (2008). Aging, Body Image, and Body Shape. *The Journal of General Psychology*, 135(4), 379–392.
70. Tiggemann, M. (2004). Body Image Across the Adult Life Span: Stability and Change. *Body Image*, 1(1), 29–41.

71. Franzoi, S. L. and Koehler, V. (1998). Age and Gender Differences in Body Attitudes: A Comparison of Young and Elderly Adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 47(1), 1–10.
72. Uslu, D. (2019) *Bedeni Beğenme-Sosyal Yetkinlik Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
73. Gümüşay, M. (2016). *Gebelikte Kadının Beden Algısının ve Eşlerin Cinsel Fonksiyonunun İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi, Ordu.
74. Tom, G., Chen, A., Liao, H. and Shao, J. (2005). Body Image, Relationships, and Time. *The Journal of Psychology*, 139(5), 458.
75. Friedman, M. A., Dixon, A. E., Brownell, K. D., Whisman, M. A. and Wilfley, D. E. (1999). Marital Status, Marital Satisfaction and Body Image Dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 81-85.
76. Yücel, N. (2008). *Kilolu ve Obez Kadınlarda Obezite ve Benlik Saygısı İlişkisinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
77. Laus, M. F., Almeida, S. S. and Klos, L. A. (2018). Body Image and the Role of Romantic Relationships. *Cogent Psychology*, 5(1), 1–16.
78. Kim, T. Y. (2017). Comparison Study for Body Image Education of Domestic and Overseas Female College Students. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 13(6), 634-640.
79. Önal, S., Özer, K. B., Sağır, M., Sağır, S., Özdemir, A., Acar, S. ve Yavuz, M. C. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı ve Beden Kitle Endisi

Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 59(1), 543-558.

80. Latner, J. D. (2012). Body Weight and Body Image in Adults. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 1, 264–269.
81. Swami, V., Hadji-Michael, M. and Furnham, A. (2008). Personality and Individual Difference Correlates of Positive Body Image. *Body Image*, 5(3), 322–325.
82. Keel, P. K., Baxter, M. G., Heatherton, T. F. and Joiner, T. E. (2007). A 20-Year Longitudinal Study of Body Weight, Dieting, and Eating Disorder Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(2), 422–432.
83. McGuinness, S. and Taylor, J. E. (2016). Understanding Body Image Dissatisfaction and Disordered Eating in Midlife Adults. *New Zealand Journal of Psychology*, 45(1), 4-12.
84. Gupta, M. A., Schork, N. J. and Dhaliwal, J. S. (1993). Stature, Drive for Thinness and Body Dissatisfaction: A Study of Males and Females from a Non Clinical Sample. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 38(1), 59-61.
85. Bouzas, C., Bibiloni, M. D. M. and Tur, J. A. (2019). Relationship Between Body Image and Body Weight Control in Overweight  $\geq 55$ -Year-Old Adults: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1622.
86. Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E. and Neumark-Sztainer, D. (2013). Body Dissatisfaction from Adolescence to Young Adulthood: Findings from a 10-Year Longitudinal Study. *Body Image*, 10(1), 1–7.

87. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Erişim: 05.05.2020,  
<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html>
88. Anton, S. D., Perri, M. G. and Riley, J. R. (2000). Discrepancy Between Actual and Ideal Body Images. *Eating Behaviors*, 1(2), 153–160.
89. Da Cunha, C.B.V., Klain, I.P., Rombaldi, A.J. and Leitão, J.C. (2018). Association Between Body Image Dissatisfaction and Goals for Physical Activity Practice in Fitness Center. *Open Access Library Journal*, 5, e4621, 1-11.
90. Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
91. Koff, E. and Bauman, C. L. (1997). Effects of Wellness, Fitness, and Sport Skills Programs on Body Image and Lifestyle Behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 84(2), 555-562.
92. Mandal, E. (2014). Sport Activity and Body Image of Men and Women. *Physical Activity in Science and Practice* (L. Flemr, J. Nemec, and K. Kudlackova, Ed.). Prague: Charles University, 71-82.
93. Altıntaş, A. ve Aşçı, F. H. (2005). Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 101-104.
94. Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2) , 1-16.

95. Loland, N. W. (1998). Body Image and Physical Activity. A Survey Among Norwegian Men and Women. *International Journal of Sport Psychology*, 29(4), 339-365.
96. Bıyıklı, T. (2007). *Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
97. Murillo, R., Ali, S. A., Carmack, C. and Doss, D. (2016). Activity and Weight Misperception Among Overweight and Obese US Adults. *American Journal of Health Behavior*, 40(1), 12-20.
98. UNESCO. Erişim: 12.05.2020,  
[http://portal.unesco.org/education/en/ev.phpURL\\_ID=26925&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/education/en/ev.phpURL_ID=26925&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)
99. Verywellmind. Erişim: 12.05.2020,  
<https://www.verywellmind.com/what-is-sociocultural-theory-2795088>
100. Swami, V. (2015). Cultural Influences on Body Size Ideals. *European Psychologist*, 20(1), 44–51.
101. Yamamiya, Y., Shroff, H. and Thompson, J. K. (2008). The Tripartite Influence Model of Body Image and Eating Disturbance: A Replication with a Japanese Sample. *International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 88–91.
102. Tiggemann, M. (2012). Sociocultural Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2, 758–765.
103. Hesse Biber, S., Leavy, P., Quinn, C. E. and Zoino, J. (2006). The Mass Marketing of Disordered Eating and Eating Disorders: The social Psychology of

- Women, Thinness and Culture. *Women's Studies International Forum*, 29(2), 208–224.
- 104.** Dittmar, H., Halliwell, E. and Ive, S. (2006). Does Barbie Make Girls Want to Be Thin? The Effect of Experimental Exposure to Images of Dolls on the Body Image of 5- to 8-Year-Old Girls. *Developmental Psychology*, 42(2), 283–292.
- 105.** Nesbitt, A., Sabiston, C. M., deJonge, M., Solomon-Krakus, S. and Welsh, T. N. (2019). Barbie's New Look: Exploring Cognitive Body Representation Among Female Children and Adolescents. *Plos One*, 14(6), e0218315, 1-18.
- 106.** Bilgin, R. (2015). Tüketim Kültüründe Kadın Bedeninin Cinsel Kurgu Olarak Konumlandırılması ve Sunumu. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36(2), 309-329.
- 107.** Suiçmez, M. (2018). Medyada Kadın Bedeninin Ötekileştirilmesi: Victoria's Secret Modeli. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies*, 3(2), 67-84.
- 108.** Şahin Kaya, Ş. (2011). Televizyonda Kadın, Sağlık ve Hastalık. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 117-150.
- 109.** Palmer, M. (2015). Con Article: Why Barbie is not a Good Role Model. <https://www.d131.org/wp-content/uploads/2018/12/Article-2-Barbie-Dolls.pdf>
- 110.** Wood, J. V. (1989). Theory and Research Concerning Social Comparisons of Personal Attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231-248.
- 111.** Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

112. Perrier, M. A. (2008). *Influence of Model Body Size on Consumer Attitudes and Purchase Intention*. Graduate Theses and Dissertations. Iowa State University, Ames, Iowa.
113. Van den Berg, P. and Thompson, J. K. (2007). Self-Schema and Social Comparison Explanations of Body Dissatisfaction: A Laboratory Investigation. *Body Image*, 4(1), 29–38.
114. Du, Y. (2015). *Sociocultural Influences, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating Among European American and Chinese Female College Students*. Graduate Theses and Dissertations. Iowa State University, Iowa.
115. Keery, H., Van den Berg, P. and Thompson, J. K. (2004). An Evaluation of the Tripartite Influence Model of Body Dissatisfaction and Eating Disturbance with Adolescent Girls. *Body Image*, 1(3), 237-251.
116. Caltabiano, M. and Paunovic, J. (2017). Instagram Use and Body Dissatisfaction in Adult Women. *Australasian Society of Behavioural Health and Medicine*.
117. Suplee, A. F. (2016). *An Examination of Social Media and the Tripartite Influence Model of Body Image Disturbance*. Electronic Theses, Dissertations and Projects, 413, Loma Linda University.
118. Kalafat, T. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi (Çanakkale İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.

119. Levine, M. P., Smolak, L. and Hayden, H. (1994). The Relation of Sociocultural Factors to Eating Attitudes and Behaviors Among Middle School Girls. *The Journal of Early Adolescence*, 14(4), 471-490.
120. Curtis, C. and Loomans, C. (2014). Friends, Family, and Their Influence on Body Image Dissatisfaction. *Women's Studies Journal*, 28(2), 39.
121. Vincent, M. A., and McCabe, M. P. (2000). Gender Differences Among Adolescents in Family, and Peer Influences on Body Dissatisfaction, Weight Loss, and Binge Eating Behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 205–221.
122. Davison, K. K., Markey, C. N. and Birch, L. L. (2003). A Longitudinal Examination of Patterns in Girls' Weight Concerns and Body Dissatisfaction from Ages 5 to 9 Years. *International Journal of Eating Disorders*, 33(3), 320-332.
123. Stice, E. and Whitenton, K. (2002). Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Girls: A Longitudinal Investigation. *Developmental Psychology*, 38(5), 669-678.
124. Swarr, A. E. and Richards, M. H. (1996). Longitudinal Effects of Adolescent Girls' Pubertal Development, Perceptions of Pubertal Timing, and Parental Relations on Eating Problems. *Developmental Psychology*, 32(4), 636.
125. Singh, D. and Young, R. K. (1995). Body Weight, Waist-to-Hip Ratio, Breasts, and Hips: Role in Judgments of Female Attractiveness and Desirability for Relationships. *Ethology and Sociobiology*, 16(6), 483-507.
126. Yavuz Söyler, D. (2014). *Kadınlarda Beden Algısının Spor Yapmaya Etkisi (Elazığ İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

127. Markey, C. N., Markey, P. M. and Birch, L. L. (2004). Understanding Women's Body Satisfaction: The Role of Husbands. *Sex Roles*, 51(3-4), 209-216.
128. Moy, G. (2015). *Media, Family, and Peer Influence on Children's Body Image*. Doctoral Dissertation, Rutgers University-Camden Graduate School, Camden, New Jersey.
129. Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 45(9-10), 645-664.
130. Gerner, B. and Wilson, P. H. (2005). The Relationship Between Friendship Factors and Adolescent Girls' Body Image Concern, Body Dissatisfaction, and Restrained Eating. *International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 313-320.
131. Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H. and Lee, Y. (2004). Body Image and the Appearance Culture Among Adolescent Girls and Boys: An Examination of Friend Conversations, Peer Criticism, Appearance Magazines and the Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19(3), 323-339.
132. Mora, N. (2008). Medya ve Kültürel Kimlik. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-14.
133. Ridolfi, D. R., Myers, T. A., Crowther, J. H. and Ciesla, J. A. (2011). Do Appearance Focused Cognitive Distortions Moderate the Relationship Between Social Comparisons to Peers and Media Images and Body Image Disturbance? *Sex Roles*, 65(7-8), 491-505.
134. Rodgers, R. F., McLean, S. A. and Paxton, S. J. (2015). Longitudinal Relationships Among Internalization of the Media Ideal, Peer Social

- Comparison, and Body Dissatisfaction: Implications for the Tripartite Influence Model. *Developmental Psychology*, 51(5), 706–713.
135. Want, S. C. (2009). Meta-Analytic Moderators of Experimental Exposure to Media Portrayals of Women on Female Appearance Satisfaction: Social Comparisons as Automatic Processes. *Body Image*, 6(4), 257–269.
136. Madanat, H. N., Brown, R. B. and Hawks, S. R. (2007). The Impact of Body Mass Index and Western Advertising and Media on Eating Style, Body Image and Nutrition Transition Among Jordanian Women. *Public Health Nutrition*, 10(10), 1039-1046.
137. Pritchard, M. and Cramblitt, B. (2014). Media Influence on Drive for Thinness and Drive for Muscularity. *Sex Roles*, 71(5-8), 208–218.
138. Kılıç, Ç. (2015). *Gündem Belirleme Kuramı Çerçevesinde Siyasal Karar Verme Sürecine Sosyal Medya Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
139. Dolgun, U. (2016). Kitle İletişim Araçları ve Yeni Medya. *Sosyoloji: Günlük Yaşamı Anlamak* (A. Arslan, ve M. Çağlayandereli, Ed.). Paradigma Akademi Yayınları, Çanakkale, 345-369.
140. Bell, K. (2016). *Social Media and Female Body Image*. In BSU Honors Program Theses and Projects, Bridgewater State University, Bridgewater, Massachusetts.
141. Sorice, S. C., Li, A. Y., Gilstrap, J., Canales, F. L. and Furnas, H. J. (2017). Social Media and the Plastic Surgery Patient. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 140(5), 1047-1056.

142. Erbay, H. (2019). Tarihsel Süreçte Dünyada ve Türk Toplumunda Kadın Algısı ve Haklarının Gelişimi Üzerine Bir Değerlendirme. *Ege Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 1-25.
143. Taslaman, C. ve Taslaman, F. (2019). *İslam ve Kadın*. İstanbul Yayınevi, İstanbul.
144. Günay, G. ve Bener, Ö. (2011). Kadınların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Çerçevesinde Aile İçi Yaşamı Algılama Biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 15(3), 157-171.
145. Powell, G. N. and Greenhaus, J. H. (2010). Sex, Gender, and Decisions at the Family→ Work Interface. *Journal of Management*, 36(4), 1011-1039.
146. Doğan, D. (2011). *Beden ve iktidar: Türkiye'de Kadınların Beden Algılarının "Video" Yöntemiyle Tartışılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
147. Slaughter, J. R. and Sun, A. M. (1999). In Pursuit of Perfection: A Primary Care Physician's Guide to Body Bimorphic Disorder. *American Family Physician*, 60(6), 1738-1742.
148. Women's Health. Erişim: 13.05.2020,  
<https://www.womenshealth.gov/mental-health/body-image-and-mental-health/body-image>
149. McCreary, D. R. (2002). Gender and Age Differences in the Relationship Between Body Mass Index and Perceived Weight: Exploring the Paradox. *International Journal of Mens Health*, 1, 31-42.

150. Allaz, A. F., Bernstein, M., Rouget, P., Archinard, M. and Morabia, A. (1998). Body Weight Preoccupation in Middle-Age and Ageing Women a General Population Survey. *International Journal of Eating Disorders*, 23(3), 287-294.
151. Pliner, P., Chaiken, S. and Flett, G. L. (1990). Gender Differences in Concern with Body Weight and Physical Appearance Over the Life Span. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16(2), 263–273.
152. Calogero, R. M. and Thompson, J. K. (2010). Gender and Body Image. In *Handbook of Gender Research in Psychology*. Springer, New York, NY.
153. Gattario, K. H. and Frisén, A. (2019). From Negative to Positive Body Image: Men's and Women's Journeys from Early Adolescence to Emerging Adulthood. *Body Image*, 28, 53–65.
154. Miller, K., Kelly, A. and Stephen, E. (2019). Exposure to Body Focused and Non- Body Focused Others Over a Week: A Preliminary Investigation of Their Unique Contributions to College Women's Eating and Body Image. *Body Image*, 28, 44-52.
155. Lee, M. S. (2013). *Women's Body Image Throughout the Adult Life Span: Latent Growth Modeling and Qualitative Approaches*. Graduate Theses and Dissertations, 13212, Iowa State University, Ames, Iowa.
156. Etimoloji Türkçe. Erişim: 26.05.2020,  
<https://www.etimolojiturkce.com/kelime/rekreasyon>
157. Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
158. Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kentlileşme*, Ankara: Gazi Kitabevi.

159. Türker, N., Ölçer, H. ve Aydın, A. (2016). Yerel Halkın Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1): 49-62.
160. Mokhtarian, P. L., Salomon, I. and Handy, S. L. (2004). *A Taxonomy of Leisure Activities: The Role of ICT*.
161. Özen, Y. (2017). Farkında Mıyız? (Bilişsel Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluşun İçerleşmesi. *Kesit Akademisi Dergisi (The Journal of Kesit Academy)*, 3(7), 167-189.
162. Okanlı, A. (2015). Farkındalık Temelli Stres Azaltma Teknikleri. *İntegratif Tıp Dergisi (Turkish Journal of Integrative Medicine)*, 3(2), 43-44.
163. Langer, E. J. and Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1–9.
164. Walsh, R. N. (1980). The Consciousness Disciplines and the Behavioral Sciences: Questions of Comparison and Assessment. *The American Journal of Psychiatry*, 137(6), 663-673.
165. Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
166. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
167. Li, C. L. and Wang, C. Y. (2012). The Factors Affecting Life Satisfaction: Recreation Benefits and Quality of Life Perspectives. *大專體育學刊*, 14(4), 407-418.

168. Ekinçi, N. E. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinlikler Hakkındaki Farkındalıklarının Araştırılması*. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
169. Yılmaz, Ş. (2007). *Rekreasyon Faaliyetlerinin Yönetim ve Organizasyonu. Antalya Bölgesindeki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerine Yönelik Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
170. Hamilton, S. E. (1991). *Recreation Benefits: The Benefit-Based Approach to Recreation Planning; Why Wellness; Personal/Social Relationships and Wellness*. Perth, Australia: Edith Cowan University.
171. Cordes, K. A. and Ibrahim, H. M. (1999). *Application in Recreation and Leisure for Today and the Future*, Boston: McGraw-Hill.
172. Akoğlan Kozak, M. (2017). *Rekreasyonel Liderlik ve Turist Rehberliği*, Ankara: Detay Yayıncılık.
173. Stebbins, R. A. (1982). Serious Leisure: A Conceptual Statement. *The Pacific Sociological Review*, 25(2), 251–272.
174. Stebbins, R. A. (1997). Casual Leisure: A Conceptual Statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17–25.
175. Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*, Ankara: Gazi Kitabevi.
176. Ekinçi, N. E. and Ozdilek, C. (2019). Investigation of University Students' Awareness of Recreational Activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2), 53-66.
177. Mannell, R. and Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*, State College, PA: Venture Publishing.

178. Haecker S. (2002). *The Meanings of Leisure*, Munich: GRIN Verlag.
179. Karaküçük, S. ve Akgül, B. (2016). *Ekorekreasyon Rekreyasyon ve Çevre*, Ankara: Gazi Kitabevi.
180. Borsay, P. (2006). *A History of Leisure: The British Experience since 1500*, New York: Macmillan International Higher Education.
181. Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M. and 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.
182. Altergott, K. and McCreedy, C. C. (1993). Gender and Family Status Across the Life Course: Constraints on Five Types of Leisure. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 16(1), 151-179.
183. Moccia, F. D. (2000). Planning Time: An Emergent European Practice. *European Planning Studies*, 8(3), 367-375.
184. Çoruh, Y. ve Karaküçük, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreatyonel Eğilimleri ve Rekreatyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 854-862.
185. Demir, C. and Oral, S. (2007). Relationship Among Demographic Variables and The Preferences of Water Park Visitors: An Implication from Turkey. *Journal of Yasar University*, 2(6), 537-553.
186. Bialeschki, M. D. and Henderson, K. (1986). Leisure in The Common World of Women. *Leisure Studies*, 5(3), 299-308.
187. Khan, S. (2011). Gendered Leisure: Are Women More Constrained in Travel for Leisure? *Tourismos*, 6(1), 105-121.

- 188.** Jackson, E. L. and Henderson, K. A. (1995). Gender-Based Analysis of Leisure Constraints. *Leisure Sciences*, 17(1), 31-51.
- 189.** Henderson, K. A. and Bialeschi, M. D. (1993). Negotiating Constraints to Women's Physical Recreation. *Society and Leisure*, 16, 389-412.
- 190.** Hudson, S. (2000). The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences Between Men and Women. *Journal of Travel Research*, 38(4), 363-368.
- 191.** Carrington, B., Chivers, T. and Williams, T. (1987). Gender, Leisure and Sport: A Case-Study of Young People of South Asian Descent. *Leisure Studies*, 6(3), 265-279.
- 192.** Ballo, J., Dawson, D. and Harrington, M. (1991). The Leisure Experience of Women in Ontario. *Journal of Applied Recreation Research*, 26, 57-74.
- 193.** Shaw, S. M. (1994). Gender, Leisure, and Constraint: Towards a Framework for the Analysis of Women's Leisure. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 8-22.
- 194.** Koca, C. Henderson, K. A., Aşçı, F. H. and Bulgu, N. (2009). Constraints to Leisure-Time Physicalactivity and Negotiation Strategies in Turkish Women. *Journal of Leisure Research*, 41, 225-251.
- 195.** Henderson, K. A. (1995). Women's Leisure: More Truth than Facts? *World Leisure and Recreation*, 37(1), 9-13.
- 196.** Yerlisu Lapa, T., Köse, E. ve Günbayı, İ. (2018). Türkiye'de Yapılan Rekreasyon Araştırmaları: Sistematik Bir Derleme, *Hacettepe Sosyal Bilimleri Dergisi*, 29(2), 87-104.

197. Brown, P. R., Brown, W. J., Miller, Y. D. and Hansen, V. (2001). Perceived Constraints and Social Support for Active Leisure Among Mothers with Young Children. *Leisure Sciences*, 23(3), 131-144.
198. Chow, H. W. and Dong, Y. H. (2013). Relationship Between Participation in Leisure Activities and Constraints on Taiwanese Breastfeeding Mothers During Leisure Activities. *BMC Public Health*, 13(1), 410.
199. Yaşartürk, F., Uzun, M., İmamoğlu, O. and Yamaner, F. (2016). Examination of the Obstacles for the Participation of the Recreative Activities of Sedentary Women. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(3), 789-803.
200. Henderson, K. A., Bedini, L. A., Hecht, L. and Schuler, R. (1995). Women with Physical Disabilities and the Negotiation of Leisure Constraints. *Journal of Leisure Studies*, 14(1), 17-31.
201. Koca, C. and Öztürk, P. (2015). Gendered Perceptions About Female Managers in Turkish Sport Organizations. *European Sport Management Quarterly*, 15(3), 381-406.
202. Kelly, J. R. and Freysinger, V. J. (2000). *21St Century Leisure Current Issues*, United States of America: Allyn&Bacon.
203. Altay Süpürgeci, İ. ve Toksöz, İ. (2019). *Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Etkinliklerinin Uygulanması ve Rekreasyonun Yaşam Kalitesini Arttırmadaki Etkisine İlişkin Görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Trakya.
204. Yılmaz, A. ve Ulaş, M. (2016). Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(3), 101-117.

205. James, K. (1995). *Ownership of Space: Its Impact on Recreational Participation of Young Women*. Perth, Western Australia: Edith Cowan University, Department of Leisure Sciences.
206. Gümüş, H. ve Alay Özgül, S. (2017). Rekreasyon Alanı Kullanımına İlişkin Katılım Engelleri ve Tercih Etkenleri Ölçeklerinin Geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 865-882.
207. Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
208. TÜİK (2019). Erişim: 04.02.2020,  
[http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1068](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1068)
209. Altunışık, R., Coşkun R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı*, İstanbul: Sakarya Yayıncılık.
210. Altındış, S. ve Ergin, A. (2018). Araştırma Evreni ve Örneklemi. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Nicel, Nitel ve Karma Tasarımlar İçin Bir Rehber (Ş. Aslan, Ed.)*. Konya: Eğitim Yayınevi, 88-89.
211. Anlı, G., Akın, A., Eker, H. ve Özçelik, B. (2015). Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *International Journal of Social Science*, 36(1), 505-511.
212. Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
213. Şencan, H. (2005). *Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

214. Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. T. and Black, W. C. (1998). *Multivariate Data Analysis*. New Jersey: Prentice Hall.
215. Kaiser, H. F. (1986). The Application of Electronic Computers to Factor Analysis. 20, 141-51, 1960.  
<http://www.garfield.library.upenn.edu/classics1986/A1986E107600%20001.pdf>
216. DeCarlo, L. T. (1997). On the Meaning and Use of Kurtosis. *Psychological Methods*, 2(3), 292-307.
217. World Health Organization. (2000). *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Report on a WHO Consultation*. Switzerland: WHO Technical Report Series, (894).
218. World Health Organization. Erişim: 18.06.2020,  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
219. Centers for Disease Control and Prevention. Erişim: 18.06.2020,  
[https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult\\_bmi/index.html#](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html#)
220. Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S. and Voracek, M. (2015). Associations Between Women's Body Image and Happiness: Results of the YouBeauty. com Body Image Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 705-718.
221. Khorshid, L., Eşer, İ., Denat, Y. and Çınar, Ş. (2007). An Investigation Into the Body Image of Women. *Journal of Human Sciences*, 4(2), 1-14.
222. Yue, G. J. (2012). *The Relationship Between Leisure Involvement of Remote Control Plane Activities and Leisure Benefits*. Unpublished Master Thesis, University of the Great Leaf, School of Management.

223. Chao, C. C. (2013). The Relationship Among Leisure Involvement, Leisure Benefits, and Happiness of Elementary Schoolteachers in Taiwan County. *International Research in Education*, 1(1), 29-51.
224. Chin Tsai, K. (2013). Leisure Involvement, Leisure Benefits, Quality of Life, and Job Satisfaction. A Case Study on 2011 Creating Sports Island Plan in Chiayi City, Taiwan Held by Sports Affairs Council, Executive Yuan. *International Review of Management and Business Research*, 2(2), 421-428.
225. Sabancı, G. (2016). *Öğretim Elemanlarının Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
226. Ayyıldız Durhan, T, Karaküçük, S. (2017). Çocuklarıyla Baby Gym Aktivitelerine Katılan Ebeveynlerin Rekreatif Fayda Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 43-53.
227. Kocaer, G. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim ve Rekreatif Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Bartın.
228. Üstün, Ü. D. ve Aktaş Üstün, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerin Faydaları Hakkındaki Farkındalıklarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(SI1), 38-48.
229. Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D. ve Gündüz, B. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.

230. Avan, Z. (2015). *Özel Bir Spor Merkezine Devam Eden 18-30 Yaş Arası Bireylerin Beslenme Durumlarının ve Beden Algularının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
231. Aydın, N. (2018). *Güzellik Merkezine Başvuran ve Başvurmayan Kadınların Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması: Kayseri İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi, Mersin.
232. Okumuşoğlu, S. (2017). Diyet Yapan Kadınlarda Beden Algısı, Benlik Saygısı, Yaş ve Vücut Kitle İndeksi İlişkisinin Araştırılması. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(13), 1171-1181.
233. Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. ve Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin Benlik Saygısı ve Beden Algısı Üzerine Etkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(3), 122-128.
234. Işık, E. (2018). Yetişkin Kadınlarda Öz-Duyarlık ile Beden Algısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
235. Homan, K. J. and Tylka, T. L. (2015). Self-Compassion Moderates Body Comparison and Appearance Self-Worth's Inverse Relationships with Body Appreciation. *Body Image*, 15, 1-7.
236. Duarte, C., Ferreira, C., Trindade, I. A. and Pinto Gouveia, J. (2015). Body Image and College Women's Quality of Life: The Importance of Being Self-Compassionate. *Journal of Health Psychology*, 20(6), 754-764.
237. Wardle, J. and Griffith, J. (2001). Socioeconomic Status and Weight Control Practices in British Adults. *Journal of Epidemiology Community Health*, 55(3), 185-190.

238. Armağan, A. (2013). *Obez Kadınlarda Benlik Saygısının Beden İmgesi Üzerindeki Etkisinde Biçimleyici Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.
239. Mülazımoğlu Ballı, Ö., Kirazcı, S. ve Aşçı, F. H. (2006). Sporcu ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.
240. Mandal, E. (2014). Sport Activity and Body Image of Men and Women. *Physical Activity in Science and Practice*. 71-82.
241. Baştuğ, G., Akandere, M. ve Yıldız, H. (2011). Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 22-27.
242. Güven, N. K. (2019). *Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Egzersiz Yapan Bireylerin Bedeni Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
243. Yıldız, A. (2019). *Kocaeli Büyükşehir Belediyesine Bağlı Yürütülen Zumba Fitness Egzersiz Programlarının Kadınların Beden İmgesi ile İletişim Becerilerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
244. Bacacı, M. (2019). *18-65 Yaş Arası Bireylerde Vücut Algısının Yeme Tutumu ve Depresyon Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
245. Tiggemann, M. And Lynch, J. E. (2001). Body Image Across the Life Span in Adult Women: The Role of Self-Objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243-253.

246. Webster, J. and Tiggemann, M. (2003). The Relationship Between Women's Body Satisfaction and Self-Image Across the Life Span: The Role of Cognitive Control. *The Journal of Genetic Psychology*, 164(2), 241-252.
247. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton Company.
248. Havighurst, R. J. (1961). Successful Aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8-13.
249. Doğan, İ. ve Gümüş, H. (2016) *Rekreasyon Alanlarına Katılımı Engellenen Unsurların Vücut Kitle İndeksi Perspektifinde Değerlendirilmesi*. Kariyer Destek Projesi Sonuç Raporu, Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
250. Gül, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Katılım Engelleri: Sındırgı Meslek Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Araştırma. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(36), 279-306.
251. Karaküçük, S., Ayyıldız Durhan, T., Akgül, B. M., Aksın, K. ve Özdemir, A. S. (2019). Oryantiring Sporcularında Ekosentrik, Antroposentrik, Antipatik Yaklaşımların Rekreasyon Fayda ile İlişkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(3), 1263-1288.
252. Güner, B. (2015). Kadınların Spor ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sorunlarının Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 22-29.
253. Pampel, F. C. (2011). Does Reading Keep You Thin? Leisure Activities, Cultural Tastes, and Body Weight in Comparative Perspective. *Sociology of Health & Illness*, 34(3), 396-411.
254. Özbey, S. ve Çelebi, M. (2011). Rekreasyon Temelleri. *Spor Bilimlerine Giriş* (N. Mirzeoğlu Ed.). Ankara: Spor Yayınevi, 252-253.

255. Thomsson, H. (1999). Yes, I Used to Exercise, But...-A Feminist Study of Exercise in the Life of Swedish Women. *Journal of Leisure Research*, 31(1), 35.
256. Butler, R., Etkoff, N., Orbach, S. and D'Agostino, H. (2006). Beauty Comes of Age. *Findings of the 2006 Dove Global Study on Aging, Beauty and Well-Being*, 1-49.
257. Aydın, C. ve Özel, Ç. H. (2016). Kadınların Vücut Görünümlerine İlişkin Düşünceleri ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. N, Kozak. ve Z, Aslan (Eds.). *VIII. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi: 29-30 Nisan 2016, Avanos, Nevşehir: Bildiri Kitabı* (s. 19-33). Ankara: Bizim Büro Matbaacılık ve Basımevi.
258. Liechty, T. (2009). *Body Image and Leisure Among Older Women*. Doctoral Dissertation, The Pennsylvania State University, Pennsylvania.

## EKLER

### EK 1: Kişisel Bilgi Formu

**Değerli Hanımefendiler,** bu anket formu beden beğeninize göre rekreasyon farkındalığınızı belirlemeyi amaçlayan tez çalışmasına veri sağlamak amacıyla oluşturulmuştur. Araştırmaya sağladığınız veriler, gizli tutulacak ve üçüncü taraflarla paylaşılmayacaktır. Lütfen soruları samimiyetle ve boş soru bırakmadan yanıtlayınız. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

#### Sevim BEBEK

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor ABD

### I. BÖLÜM DEMOGRAFİK VE TANIMLAYICI SORULAR

1- Yaşınız:

20- 30     31-40     41-50     51 ve üzeri

2- Kilonuz: .....

3- Boyunuz: ..... cm

4- Çalışma durumunuz:

Çalışıyorum     Çalışmıyorum

5-Aylık Geliriniz:

0-2.000 TL     2.001 TL-4.000 TL     4.001 TL ve üzeri

6-Medeni Durumunuz:

Evli     Bekar

7-Çocuk sahibi olma durumunuz?

Çocuğum Var     Çocuğum Yok

8-Eğitim düzeyiniz nedir?

İlköğretim     Lise     Lisans     Lisansüstü

9-Aktivitelere katılımlınızda dış görünümünüz önemli midir?

Evet     Hayır

10-Düzenli egzersiz/ spor yapıyor musunuz?

Yapıyorum     Yapmıyorum

## EK 2: Bedeni Beğenme Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan;  
(1) **Asla** (2) **Nadiren** (3) **Bazen** (4) **Sık sık** ve (5) **Her zaman** anlamına gelmektedir.  
Lütfen her ifadeye mutlaka **TEK** yanıt veriniz ve kesinlikle **BOŞ** bırakmayınız.  
Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarımız için teşekkür ederim.

		<b>Asla</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sık sık</b>	<b>Her zaman</b>
<b>1</b>	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
<b>2</b>	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
<b>3</b>	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
<b>4</b>	Bedenimle ilgili olumlu tutumlara sahibim.	1	2	3	4	5
<b>5</b>	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
<b>6</b>	Bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5
<b>7</b>	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5
<b>8</b>	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1	2	3	4	5
<b>9</b>	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5
<b>10</b>	Medyatik (modeller, artistler) insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5

### EK 3: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği

(Bu ölçüm aracının amacı bireyin rekreatif etkinlikler hakkındaki farkındalığını ve rekreatif etkinliklerin bireye neler kazandırdığını belirlemek için geliştirilmiştir)	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Karasızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
<b>REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILMAK</b>					
<b>HAZ – EĞLENCE</b>					
1- Fiziksel tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
2- Zindelik kazandırır.	1	2	3	4	5
3- Ruhunu dinlendirir.	1	2	3	4	5
4- Günlük sıkıntılardan uzaklaşmamızı sağlar.	1	2	3	4	5
5- Boş zaman tatmini sağlar.	1	2	3	4	5
6- Heyecan verici deneyimler yaşatır	1	2	3	4	5
7- Eğlendiricidir,	1	2	3	4	5
8- Yaşam kalitesini artırır.	1	2	3	4	5
9- Yenilenmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
10- Olumsuz düşüncelerden arındırır.	1	2	3	4	5
<b>SOSYAL – BAŞARI</b>					
11- Zamanı iyi planlamamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
12- Suç oranını azaltır	1	2	3	4	5
13- Çalışma kapasitesini artırır.	1	2	3	4	5
14- Yeni yetenek ve bilgilerin kazanımı için fırsatlar sağlar	1	2	3	4	5
15- Başarı duygusu kazandırır.	1	2	3	4	5
16- Toplumsal fayda sağlar.	1	2	3	4	5
17- Kültürel çeşitliliği ve bütünlüğü sağlar	1	2	3	4	5
18- Aidiyet duygusu kazandırır	1	2	3	4	5
19- Yeni arkadaşlıklar kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
20- Sosyal tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
21- Eğitimde başarıyı artırır.	1	2	3	4	5
22- İyi bir gelecek kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
23- Statü kazandırır.	1	2	3	4	5
24- Boş zamanın verimli kullanımına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
25- Yaratıcılık becerisi kazandırır.	1	2	3	4	5
26- Sosyal davranışlarımızı kontrol etmemize yardımcı olur.	1	2	3	4	5
27- Sosyalleştirir	1	2	3	4	5
28- Toplumsal kurallara uygun yaşamamızı sağlar	1	2	3	4	5
<b>KENDİNİ GELİŞTİRME</b>					
29- Zamanı iyi kullanmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
30- Düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyonu geliştirir	1	2	3	4	5
31- Yeniliklere açık olma hissi kazandırır.	1	2	3	4	5
32- Doğa bilincini geliştirir	1	2	3	4	5
33- Sağlıklı iletişim kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
34- Bireyin çevresini tanımamasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
35- Özgüveni artırır.	1	2	3	4	5
36- Doğa ile olan bağlarımızı güçlendirir.	1	2	3	4	5
37- Stres ve kaygıyı azaltır.	1	2	3	4	5
38- Bireyin kendisini tanımamasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
39- Öz saygıyı artırır	1	2	3	4	5
40- Kendini değerli görmesine katkı sağlar.	1	2	3	4	5
41- Bağımsız hareket edebilmesini sağlar.	1	2	3	4	5

**Ek 4: Bedeni Beğenme Ölçeği Keşfedici Faktör Analizine Yönelik Bulgular**

	<b>Bedeni Beğenme Ölçeğine Yönelik İfadeler</b>	<b>1. Faktör</b>
<b>S.4</b>	Bedeni ile ilgili olumlu tutumlara sahibim.	.850
<b>S.6</b>	Bedeni seviyorum.	.817
<b>S.2</b>	Bedeni ile ilgili olumlu hislere sahibim.	.816
<b>S.9</b>	Bedeni bana huzur verir.	.816
<b>S.7</b>	Bedeni farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	.777
<b>S.10</b>	Medyatik (modeller, sanatçılar) insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum.	.771
<b>S.1</b>	Bedeni saygı duyuyorum.	.765
<b>S.3</b>	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	.749
<b>S.5</b>	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	.690
<b>S.8</b>	Davranışları vücutlarına yönelik olumlu tutumları yansıtır, örneğin başını dik tutar ve güler yüzlüdür.	.611
<b>Faktörlerin Cronbach's Alpha Değerleri: 0.923</b>		
<b>Ölçeğin İç Tutarlılık Değeri (Cronbach's Alpha): 0.923</b>		
<b>KMO Değeri: 0.941</b>		
<b>Ki Kare: 4398.540</b>		
<b>df: 45</b>		
<b>p: 0.000</b>		
<b>Özdeğerler (Eigenvalue): 5.914</b>		
<b>Toplam Varyansın Açıklama Oranı (%): 59.142</b>		

**Ek 5: Rekreasyon Farkındalığı Ölçeği Keşfedici Faktör Analizine Yönelik Bulgular**

	Rekreasyon Farkındalığı Ölçeğine Yönelik İfadeler	1.	Faktörler 2.	3.
<b>Sosyal-Başarı</b>				
S.13	Çalışma kapasitesini artırır.	.712		
S.15	Başarı duygusu kazandırır.	.710		
S.14	Yeni yetenek ve bilgilerin kazanımı için fırsatlar sağlar.	.698		
S.16	Toplumsal fayda sağlar.	.687		
S.22	İyi bir gelecek kurmamıza yardımcı olur.	.640		
S.17	Kültürel çeşitliliği ve bütünlüğü sağlar.	.639		
S.12	Suç oranını azaltır.	.636		
S.23	Statü kazandırır.	.634		
S.21	Eğitimde başarıyı artırır.	.633		
S.25	Yaratıcılık becerisi kazandırır.	.624		
S.11	Zamanı iyi planlamamıza yardımcı olur.	.618		
S.28	Toplumsal kurallara uygun yaşamamızı sağlar.	.609		
S.26	Sosyal davranışlarımızı kontrol etmemize yardımcı olur.	.596		
S.24	Boş zamanın verimli kullanımına yardımcı olur.	.583		
S.18	Aidiyet duygusu kazandırır.	.577		
S.20	Sosyal tatmin sağlar.	.575		
S.19	Yeni arkadaşlıklar kurmamıza yardımcı olur.	.561		
S.27	Sosyalleştirir.	.553		
<b>Kendini Geliştirme</b>				
S.38	Bireyin kendisini tanımasına yardımcı olur.		.734	
S.40	Kendini değerli görmesine katkı sağlar.		.725	
S.39	Öz saygıyı artırır.		.715	
S.33	Sağlıklı iletişim kurmamıza yardımcı olur.		.697	
S.35	Özgüveni artırır.		.691	
S.34	Bireyin çevresini tanımasına yardımcı olur.		.685	
S.41	Bağımsız hareket edebilmesini sağlar.		.671	
S.37	Stres ve kaygıyı azaltır.		.669	
S.36	Doğa ile olan bağlarımızı güçlendirir.		.667	

**Ek 5. Devamı**

<b>S.32</b>	Doğa bilincini geliştirir.		.663	
<b>S.31</b>	Yeniliklere açık olma hissi kazandırır.		.653	
<b>S.30</b>	Düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyonu geliştirir.		.596	
<b>S.29</b>	Zamanı iyi kullanmamıza yardımcı olur.		.525	
<b>Haz-Eğlence</b>				
<b>S.3</b>	Ruhu dinlendirir.			.776
<b>S.2</b>	Zindelik kazandırır.			.773
<b>S.4</b>	Günlük sıkıntılardan uzaklaşmamızı sağlar.			.737
<b>S.8</b>	Yaşam kalitesini artırır.			.733
<b>S.7</b>	Eğlendiricidir,			.725
<b>S.9</b>	Yenilenmeye yardımcı olur.			.722
<b>S.1</b>	Fiziksel tatmin sağlar.			.698
<b>S.5</b>	Boş zaman tatmini sağlar.			.678
<b>S.10</b>	Olumsuz düşüncelerden arındırır.			.672
<b>S.6</b>	Heyecan verici deneyimler yaşatır.			.651
	<b>Faktörlerin Cronbach's Alpha Değerleri</b>	.960	.954	.937
	<b>KMO Değeri</b>	.975		
	<b>Ki Kare:</b>	27224.568		
	<b>df</b>	820		
	<b>p</b>	.000		
	<b>Özdeğerler (Eigenvalue)</b>	21.893	2.468	1.502
	<b>Boyutlara Göre Varyansın Açıklama Oranı (%)</b>	53.397	6.020	3.663
	<b>Toplam Varyansın Açıklama Oranı (%)</b>	63.080		

Ek 6: Etik Kurul Onayı



EK-3

Kayıt Tarihi:  
03/12/2019

Protokol No:  
12/09

T.C  
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ  
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Kadınların beden beğenilerine göre tercih ettikleri rekreasyon aktivitelerinin belirlenmesi
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Yüksek lisans tez çalışması Nicel, tanımlayıcı-kesitsel, anket çalışması
ARAŞTIRMACILAR	Sevim Bebek Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Çakmak Yıldızhan
KARAR	Başvuru dosyanız etik açıdan uygun bulunmuştur.

ETİK KURUL BAŞKANI

Prof. Dr. Ergün Kutlusoy

TARİH

04/12/2019

İMZA

## ÖZGEÇMİŞ

1995 yılında Malatya'nın Hekimhan ilçesinde doğdu. Eğitim hayatının ilköğretim ve lise dönemlerini Gümüşhane, Malatya ve Hatay illerinde tamamladı. 2013 yılında Hatay Bedii Sabuncu Anadolu Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi'nin spor bölümünden mezun olarak aynı yıl Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi BESYO Spor Yöneticiliği bölümü lisans programına başladı. 2014-2015 Güz Döneminde Farabi öğrenci değişim programına katılarak Trabzon Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi BESYO Spor Yöneticiliği bölümünde eğitimine devam etti. 2015 yılında okuluna dönerek Rekreasyon bölümünde çift anadal yaptı. Daha sonra 2016 yılında okuduğu üniversitenin Eğitim Fakültesinden Pedagojik Formasyon Eğitimi aldı. Üç eğitim programını da başarıyla bitirerek 2017 yılında mezun oldu. 2018 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Lisansüstü eğitimine başladı. Uzmanlık alanında, II. Kademe Basketbol Antrenörlük belgesine sahip ve 2018-2019 yılları arasında Gümüşhane Halk Eğitim Merkezine bağlı basketbol usta öğreticisi olarak hizmet verdi. Diğer bir uzmanlık alanı ise Sağlık ve Terapi Rekreasyonudur. Ayrıca futbol, futsal ve voleybol branşlarında çeşitli müsabakalarda hakemlik yaptı.

**Sevim BEBEK**