

SPOR ELEMANLARININ REKREASYON FAYDA FARKINDALIĞI İLE BEDENLERİNİ BEĞENME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE RECREATIONAL BENEFIT AWARENESS OF SPORTS PERSONNEL AND THEIR BODY LIKING LEVELS

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬЮ О РЕКРЕАЦИОННЫХ ПРЕИМУЩЕСТВАХ И УРОВНЕМ ИХ ТЕЛЕСНОСТИ У СПОРТИВНОГО ПЕРСОНАЛА

Alpay BÜLBÜL*
Burçin ÖLÇÜCÜ**
Gamze AKYOL***

ÖZ

Bireylerin toplum içindeki en önemli kimliği kişiliğidir. Kişilikleri vasıtası ile etkilendikleri ve etkiledikleri çevre gelişmektedir. Dolayısıyla kompleks olan bu olgu üzerine çalışmalar yapmak günümüzde popüler hale gelmiştir. Spor ve kişilik üzerine yapılan çalışmaların genelinde ise, sporun bireydeki kişilik gelişimine olumlu katkısı olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon etkinliklerinin bireylerde fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda iyileştirici, geliştirici ve rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğu tahmin edilebilir bir durum olmakla birlikte bedensel özellikleri de daha beğenilebilir hale getirdiği bilinmektedir. Buradan hareketle toplam 240 spor elemanı üzerinde yapılan araştırmanın amacı sporcuların ve beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyon fayda farkındalık düzeyi ve beden beğenme algılarını analiz ederek, demografik değişkenler üzerinden incelenmesidir. Nicel araştırma türlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yürütülen çalışmada, ölçekler arasındaki regresyonel ve korelasyonel ilişki düzeyine bakılmış olup, Kolmogorov Smirnov testi ile ölçeklerin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüş ve iki düzeyli değişkenler için Mann-Whitney, üç ve üzeri düzeyde olan değişkenler için Kruskal- Wallis test analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçları ise; her iki ölçekte birbirleri ile yüksek düzeyde ve pozitif aynı yönde ilişki olduğu, kadın ve erkek spor elemanlarının her iki ölçekte dair farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu, beden

* ORCID: [0000-0002-9636-4735](https://orcid.org/0000-0002-9636-4735), Dr. Öğretim Üyesi, Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, alpaybulbul60@hotmail.com

** ORCID: [0000-0003-0140-6451](https://orcid.org/0000-0003-0140-6451), Prof. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, burcinolcucu@hotmail.com

*** ORCID: [0000-0002-9266-2516](https://orcid.org/0000-0002-9266-2516), Doktora Öğrencisi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, gamz.akyoll@gmail.com

Spor Elemanlarının Rekreasyon Fayda Farkındalığı İle Bedenlerini Beğenme...

eğitimi öğretmenleri ile rekreasyon fayda ölçeği arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bulgular tartışma ve sonuçlar bölümünde ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beden algısı, Rekreasyon, Sporcu, Beden eğitimi öğretmeni

ABSTRACT

The most important identity of individuals in society is their personality. The environment they influence and influence through their personality develops. Therefore, it has become popular today to study this complex phenomenon. In general, studies on sports and personality have been found to have a positive contribution to the personality development of the individual. Although it is predictable that recreational activities have a healing, enhancing and relaxing effect in individuals in a physical, psychological and social sense, it is known that they also make bodily characteristics more desirable. Based on this, the aim of the study conducted on a total of 240 sports elements is to analyze the level of awareness of recreational benefits and perceptions of body liking of athletes and physical education teachers through demographic variables. A study conducted using the relational screening method from quantitative research types looked at the level of regressive and correlational relations between scales, and the Kolmogorov Smirnov test showed that the scales did not have a normal distribution, and the Mann-Whitney test for two - level variables and the Kruskal-Wallis test for three-level variables were analyzed. Research results; it was concluded that both scales had a high level and positive relationship with each other in the same direction, that male and female sports elements had high levels of awareness of both scales, and that there was a significant difference between physical education teachers and the recreation benefit scale. Other findings are presented in detail in the discussion and Results section.

Key words: Body perception, Recreation, Athlete, Physical education teacher

АННОТАЦИЯ

Самая важная личность человека в обществе - это его личность. Окружающая среда, в которой они находятся под влиянием и под влиянием их личности, развивается. Поэтому сегодня стало популярным изучение этого сложного явления. В целом было установлено, что исследования спорта и личности имеют положительный вклад в развитие личности человека. Хотя можно предсказать, что рекреационная деятельность оказывает физическое, психологическое и социальное оздоровительное, укрепляющее и расслабляющее действие на людей, известно, что они также делают их физические характеристики более привлекательными. С этой точки зрения цель исследования, проведенного с участием в общей сложности 240 спортсменов, состоит в том, чтобы проанализировать осведомленность о пользе отдыха и восприятие тела спортсменами и учителями физического воспитания, а также изучить их с помощью демографических переменных. В исследовании, проведенном методом реляционного скрининга, был изучен один из видов количественного исследования, регрессионная и корреляционная взаимосвязь между шкалами, причем тест Колмогорова Смирнова показал, что шкалы не имеют нормального распределения, а тест Манна-Уитни для двухуровневых переменных и тест Крускала-Уоллиса для переменных на трех и более уровнях. Результаты исследования: Был сделан вывод о том, что существует высокий уровень и положительная корреляция друг с другом по обоим шкалам, уровень осведомленности женского и мужского спортивного персонала о обеих шкалах был высоким, и была значительная разница между учителями физкультуры и шкалой полезности для отдыха. Другие результаты подробно представлены в разделе «Обсуждение и результаты».

Ключевые слова: восприятие тела, отдых, спортсмен, учитель физкультуры.

1.GİRİŞ

Bireylerin toplum içindeki en önemli kimliği kişiliğidir. Kişilikleri vasıtası ile etkilendikleri ve etkiledikleri çevre gelişmektedir. Dolayısıyla kompleks olan bu olgu üzerine çalışmalar yapmak popüler olmuştur. Kişilik bireyin zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel özelliklerinin süreklilik gösteren yönlerini içerir. Bu anlamıyla kişiliğin, bireyin göreceli olarak kalıcı eğilim, davranış ve ilişki kalıpları ile tepkilerini belirleyen en temel unsur olduğunu söyleyebiliriz. Bir başka tanımlamada ise kişiliğin; bireyin kendine özgü düşüncelerini ve sergilediği davranışlarını belirleyen sistemlerin bütünü olduğu vurgulanmıştır (Taymur, 2012; Dal, 2009). Bazı kişilik kuramcıları, kişiliğin varsayımsal bir kavram olduğunu, tüm özelliklerinin dışarıdan gözlenemeyeceğini, bunların çoğunun bireyin iç dünyası ile ilgili olduğunu belirterek, incelenmesi gerekenin insan değil, kişilerarası ilişkiler olması gerektiğini söylemişlerdir. Dolayısıyla buna göre kişilik, ancak birey bir veya daha fazla kişiyle ilişki durumundayken ortaya çıkar (Dal, 2009; Özdemir vd., 2012). Dolayısıyla kişiliği kişilerarası ilişkiler üzerinden inceleyebilmenin en iyi ortamı bireylerin rekreatif etkinlikler sırasındaki davranış sürecidir diyebiliriz. Özellikle diğer insanlarla birlikte paylaşımda bulunduğu rekreatif ya da spor etkinlikleri sırasında bireyin bedenine dair algısı kişiliği üzerinde de şekillendirici bir etkiye sahiptir.

Spor ve kişilik üzerine yapılan çalışmaların genelinde ise, sporun bireydeki kişilik gelişimine olumlu katkısı olduğu belirlenmiştir (Pehlivan ve Ada, 2011; Togo, 2016; Şar, 2016). İnsanın kişilik yapısını ve insanlarla olan ilişkisini etkileyen önemli bir psikolojik süreç ise bireyin sahip olduğu beden algısıdır. Beden algısı üzerine dünya çapında sayısız çalışmalar (Knoblich vd., 2006; Peelen ve Downing, 2007; Kiltenei vd., 2015; Thomas vd., 2006) yapılmıştır. Literatürde birçok beden algısı tanımı bulunmaktadır, bunlardan bazıları; kişinin kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularının kendisi tarafından değerlendirilmesi (Aslan, 2004) veya bireyin dış görünüşünü zihninde canlandığı ve bedeninin kendisine nasıl görüldüğüdür (Ziyalar, 1983; Abakay vd., 2017). Schilder ise beden algısını, insanın zihninde biçimlendirmiş olduğu kendi resmi olarak tanımlamaktadır (Polat, 2007; Dunham, 2002). Beden algısının gelişiminde bireyin geçmiş deneyimleri önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin geçmişte kendi bedenine göstermiş olduğu tepkiler ve bedeni ile ilgili çevresinden aldığı tepkiler bireyin beden algısı gelişimini etkilemektedir (Tazegül, 2016). Genellikle olumlu olarak algılanan beden algısı, bireyin öz saygısı ve güveninde önemli etkiler yapabilmektedir (Şanlı, 1991; Tazegül, 2018).

Beden algısını iyileştiren önemli etkenlerden biri de rekreasyon faaliyetleridir. Dolayısıyla çalışma kapsamında rekreasyon nedir ve faydaları nelerdir konusuna değinilmesi kaçınılmazdır. Literatür incelendiğinde rekreasyonun genellikle boş zaman ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Boş zaman ve rekreasyonu aynı kavram olarak ilişkilendiren Stebbis (2016), rekreasyonu “bireylerin sahip oldukları boş zamanlarda zorla yaptırılmayan, bireylerin kendi beceri ve

Spor Elemanlarının Rekreasyon Fayda Farkındalığı İle Bedenlerini Beğenme...

kaynaklarını kullanarak yapmak istedikleri ve yaptıkları bağlamsal çerçevesi çizilmiş, tatmin edici veya doyurucu etkinlikler” şeklinde tanımlanmaktadır. Tabi rekreasyon faaliyetleri kişiden kişiye farklı anlam kazanmaktadır. Her yapılan etkinlik herkes için rekreasyon faaliyeti değildir mesela; boş zamanını yürüyüş yaparak değerlendiren bireyle, işe yürüyerek gidip gelmek zorunda olan kişilerin yürüme eylemleri aynı amacı taşımaz bu yüzden rekreasyonel faaliyetlerde bazı ayırt edici özellikler aranmalıdır. Örneğin; rekreasyonel faaliyetler kar amacı güdülmeden, eğlenerek, gönüllü katılım sağlanarak, iş olarak görülmeden, kişisel ve toplumsal fayda sağlayan (Karaküçük, 2005) etkinlikler olarak yapılmalıdır. Sayılanlardan hareketle rekreasyon faaliyetleri bireylerde çeşitli faydalar sağlayacağı aşikardır.

Cuenca-Amigo ve diğerlerine (2017) göre rekreasyon fayda kavramı başlangıçta rekreasyon deneyimi neticesinde bireyin sahip olduğu koşullardaki iyileşme veya bireyin bir grup, toplum veya farklı oluşumlarla ilişkilerindeki gelişmedir. Fakat sonraki yıllarda bu tanım geliştirilmiş ve boş zaman faydası üç başlık altında toplanmıştır. Bunlar kısaca;

a) bireyin, bir grubun ve toplumun sahip olduğu şartlardaki iyileşme,

b) istenmeyen bir durumun çeşitli düzenlemelerle önlenmesi ve istenilen bir hale kavuşması

c) belirli bir tatmin edici psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi şeklindedir (Üstün ve Aktaş Üstün, 2020).

Buradan hareketle rekreasyon faaliyetlerinin toplumsal, bireysel ve psikolojik faydalarından yola çıkarak beden beğenme algısı üzerine olan etkileri de merak konusudur. Bu çalışmada da sporcular ve beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyon fayda ve beden beğenme algı düzeylerinin çeşitli değişkenler yoluyla incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın önemli görülme sebebi, toplum tarafından eğlenceli bir meslek olarak görülen sporculuk ve beden eğitimi öğretmenliğinin, işleri haricinde rekreasyon faaliyetlerine katılımlarından ne gibi dönütler aldıklarının tespit edilmesidir. Çalışmaya sadece sporcuların ve beden eğitimi öğretmenlerinin katılımı araştırma kısıtlılığını oluşturmaktadır.

2.YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırma verilerinin toplanması ve analizi hakkında bilgi verilmiştir.

2.1.Evren ve Örneklem: Araştırmanın evrenini 2020-2021 yılında bulunan sporcu ve beden eğitimi öğretmenlerinden oluşan toplam 240 spor elemanı oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme seçkisiz yöntemle seçilmiş olan 159 sporcu ve 81 beden eğitimi öğretmendir.

2.2.Araştırmanın Modeli: Bu çalışma, sporcular ve beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyon fayda farkındalığı ve beden beğenme düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri üzerinden incelendiği, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yürütülen bir araştırmadır. Tarama modeli geçmişte veya

şu anda var olan bir durumu olduğu gibi, herhangi bir müdahaleye maruz kalmadan incelemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır” (Karasar, 2012).

2.3. Veri Toplama Aracı:

2.3.1. Bedeni Beğenme Ölçeği: Araştırma verilerini toplayabilmek için Anlı, Akın, Eker ve Özçelik (2015) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılan “bedeni beğenme ölçeği” kullanılmıştır. 5’li Likert (1 asla- 5 her zaman) türü bir ölçme aracı olan BBÖ 10 maddeden oluşmakta ve katılımcılardan her bir maddeye ne kadar katıldıklarını derecelendirilmesi istenmektedir. Ölçek içerisinde ters kodlanan madde bulunmamaktadır ve puanların ranjı 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin bedeni beğenme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğe yapılan DFA sonucunda uyum indeksi: $\chi^2=72.46$, $sd=33$, $RMSEA=.077$, $CFI=.98$, $IFI=.98$, $RFI=.95$, $GFI=.93$, $SRMR=.045$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde ayırt ediciliği için yapılan madde analizi sonuçları ise düzeltilmiş madde-test korelasyonlarının .31 ile .76 arasında olduğu belirtilmiştir. BBÖ’ nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise .88 olarak verilmiştir.

2.3.2. Rekreasyon Fayda Ölçeği: Araştırma verilerini toplayabilmek için Akgül, Ertüzün ve Karaküçük (2018) tarafından Türk popülasyonu için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan “rekreasyon fayda ölçeği” kullanılmıştır. Toplam 24 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları; Fiziksel faydalar alt boyut, psikolojik faydalar alt boyut ve sosyal faydalar alt boyut şeklindedir. Ölçeğin yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin 3 faktörlü yapıyı desteklediği ve orijinal formula uyumlu olduğu görülmüştür (DFA; $GFI=0.96$, $NFI=0.94$, $CFI=0.95$, $IFI=0.95$, $SRMR=0.05$). Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .83 olup üç alt boyut için ise iç tutarlılık katsayıları .80-.86 arasında değişmektedir. DFA değeri fiziksel faydalar için 0.46-0.78 arasında, psikolojik fayda için 0.16-0.69 arasında ve sosyal fayda için 0.59-0.68 arasında olarak analiz edilmiştir. Ölçekten elde edilecek olan en yüksek puan 125, en düşük puan ise 25 olarak belirtilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi: Katılımcıların cinsiyet, yaş ve meslek (sporcu-beden eğitimi öğretmeni) demografik değişkenleri için frekans ve yüzde bilgileri tablolar halinde verilmiştir. Bedeni beğenme ölçeğinin ortalaması 4,31 ve standart sapması 0,66, rekreasyon farkındalık ölçeğinin ortalaması 4,40 ve standart sapması 0,56 olarak bulunmuştur. Bedeni beğenme ölçeğinin çarpıklık değeri -1,035 ve basıklık değeri 0,701, rekreasyon farkındalık ölçeğinin çarpıklık değeri -0,788 ve basıklık değeri 0,022 bulunmuştur. Ölçeklerin normal dağılıma sahip olup olmadığını tespit edebilmek için Kolmogorov Smirnov test analizi yapılmıştır. Yapılan Kolmogorov Smirnov normallik testine göre her iki ölçeğinde normal dağılıma sahip olmadığı görülmektedir ($p=0.000 < \alpha=0.05$, $p=0.000 < \alpha=0.05$). Ölçekler normal dağılımdan gelmediği için 2 düzeyli değişkenler için Mann-Whitney analizi, 3 ve daha fazla düzeye sahip değişkenler için Kruskal-Wallis analizi yapılmıştır. Yine ölçekler arasındaki uyum derecesi için regresyon analizi yapılmıştır. Değişkenler ve ölçek

Spor Elemanlarının Rekreasyon Fayda Farkındalığı İle Bedenlerini Beğenme...

arasındaki ilişki için ise korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışmada kullanılan tüm analizler IBM-SPSS-21 programında yapılmıştır.

Tablo 1. Ölçeklerin normallik test sonuçları.

	BBÖ	RFÖ
Ortalama	4,31	4,40
Standart Sapma	0,66	0,56
Çarpıklık	-1,035	-0,788
Basıklık	0,701	0,022
Kolmogorov Smirnov Testi	2,315	2,262
p değeri	0,000	0,000

3. BULGULAR

Bu bölümde spor elemanlarının demografik değişkenleri ve bu değişkenlerin bedeni beğenme ve rekreasyon fayda ölçeği ile arasındaki ilişki değerlerine yer verilmiştir.

1) Demografik değişkenlerin dağılımına ait tablolar ve yorumları.

Tablo 2. Katılımcı demografik özellikleri.

Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	80	33,3
	Erkek	160	66,7
Yaş	18-22	126	52,5
	23-27	43	17,9
	28-32	28	11,7
	33 ve üzeri	43	17,9
Meslek	Sporcu	159	66,3
	Beden eğitimi öğretmeni	81	33,8

Araştırmaya katılan kişilerin %33,3 'ü (80 kişi) kadın ve %66,7'si (160 kişi) erkek, %52,5'i (126 kişi) 18-22 yaş, %17,9'u (43 kişi) 23-27 yaş, %11,7'si (28 kişi) 28-32 yaş ve %17,9'u (43 kişi) 33 ve üzeri yaş aralığında, %66,3'ü (159 kişi) sporcu ve %33,8'i (81 kişi) beden eğitimi öğretmenidir.

2) Yaş, Cinsiyet ve Meslek değişkenleri ile ölçekler arasındaki analizler ve yorumları.

Tablo 3. Ölçekler ile Cinsiyet arasında yapılan Mann-Whitney analizi.

Ölçekler	Cinsiyet	Ortalama	Ss	M-W	p değeri
BBÖ Ölçeği	Kadın	4,19	0,83	5989,5	0,416
	Erkek	4,37	0,55		
RFÖ Ölçeği	Kadın	4,37	0,58	6018,0	0,448
	Erkek	4,42	0,56		

Ölçekler ile cinsiyet arasında yapılan Mann-Whitney analizi sonucunda, ölçekler ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0.416 > \alpha=0.05$, $p=0.448 > \alpha=0.05$).

Tablo 4. Ölçekler ile Yaş arasında yapılan Kruskal-Wallis analizi.

Ölçekler	Yaş	Ortalama	Ss	K-W	p değeri
BBÖ Ölçeği	18-22	4,22	0,75	3,973	0,264
	23-27	4,47	0,52		
	28-32	4,44	0,59		
	33 ve üzeri	4,35	0,54		
RFÖ Ölçeği	18-22	4,34	0,63	2,737	0,434
	23-27	4,42	0,52		
	28-32	4,54	0,42		
	33 ve üzeri	4,50	0,47		

Ölçekler ile yaş arasında yapılan Kruskal-Wallis analizi sonucunda, ölçekler ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0.264 > \alpha=0.05$, $p=0.434 > \alpha=0.05$).

Tablo 5. Ölçekler ile Meslek arasında yapılan Mann-Whitney analizi.

Ölçekler	Meslek	Ortalama	Ss	M-W	p değeri	Fark
BBÖ Ölçeği	Sporcu	4,25	0,69	5504,0	0,064	-
	Beden eğitimi öğretmeni	4,43	0,60			
RFÖ Ölçeği	Sporcu	4,35	0,58	5411,5	0,042*	2>1
	Beden eğitimi öğretmeni	4,51	0,51			

Ölçekler ile meslek arasında yapılan Mann-Whitney analizi sonucunda, RFÖ ölçeği ile meslek arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuşken, BBÖ ölçeği ile meslek arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p=0.042 < \alpha=0.05$, $p=0.064 > \alpha=0.05$). RFÖ ile meslek arasında bulunan farklılık, beden eğitimi öğretmenlerinin RFÖ ölçeğinin ortalamasının yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

3) Demografik değişkenler ile BBÖ ve RFÖ ölçekleri arasında yapılan korelasyon analizi ve yorumları.

Tablo 6. BBÖ ile RFÖ arasındaki korelasyon analizi.

Ölçekler	r	p
Bedeni Beğenme Ölçeği-Rekreasyon Fayda Ölçeği	0,529	0,000*

BBÖ ve RFÖ ölçekleri arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0.000 < \alpha=0.005$). İlişkinin

Spor Elemanlarının Rekreasyon Fayda Farkındalığı İle Bedenlerini Beğenme...

derecesi orta ve aynı yönlüdür. Bu sonuçtan hareketle iki ölçęinde birbirini kapsadığı ve analizi güçlendirdiğı yorumu yapılabilir. Buradan hareketle ölçekler ve değişkenler arasındaki korelasyon analizleri de aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 7. Cinsiyet ve meslek değişkenleri ile BBÖ ve RFÖ ölçekleri arasında yapılan korelasyon analizi.

Ölçek	Meslek	r	p	Cinsiyet	r	p
BBÖ-	Sporcular	0,505	0,000*	Kadın	0,616	0,000*
RFÖ	Öğretmenler	0,564	0,000*	Erkek	0,477	0,000*

Sporcuların ve öğretmenlerin BBÖ ve RFÖ, kadınların ve erkeklerin BBÖ ve RFÖ ölçekleri arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0.000 < \alpha=0.005$). Her iki meslek ve cinsiyet içinde ilişkinin derecesi orta ve aynı yönlüdür.

Tablo 8. Yaş değişkeni ile BBÖ ve RFÖ ölçekleri arasında yapılan korelasyon analizi.

Ölçek	Yaş	r	p
BBÖ-RFÖ	18-22	0,527	0,000*
	23-27	0,568	0,000*
	28-32	0,732	0,000*
	33 ve üzeri	0,342	0,025*

Yaş düzeyleri ile BBÖ ve RFÖ ölçekleri arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0.000 < \alpha=0.005$, $p=0.025 < \alpha=0.005$). 18-22 ve 23-27 yaş düzeyleri için ilişkinin derecesi orta ve aynı yönlü, 28-32 için yüksek ve aynı yönlü, 33 ve üzeri için ise düşük ve aynı yönlüdür. Bu sonuçlara göre 28-32 yaş grubunun rekreasyonun faydalarının farkında olarak bedenlerine karşı beğenilerinin de doğru orantılı şekilde arttığı yorumu yapılabilir. 33 yaş ve üzerindeki bireylerin kendilerini öncesi kadar genç hissetmemelerinden kaynaklanan bir düşük motivasyon olabilir.

4) İki ölçek arasında yapılan regresyon analiz sonuçları ve yorumu.

Tablo 9. Bedeni beğenme tutumu ile rekreasyon farkındalığı düzeyi arasındaki ilişkiye dair regresyon analiz sonuçları.

	Katsayı	Standart hata	Beta	t	p
Sabit	2,469	0,204		12,128	0,000
BBÖ-RFÖ	0,449	0,047	0,529	9,629	0,000

$$R^2=0.28, r=0.52, F=92.722, p=0.000$$

Tablo 9'da kurulan regresyon modeli, katılımcıların bedeni beğenme tutumları ile rekreasyon farkındalıklarının orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki oluşturduğunu göstermektedir ($r=.52$, $R^2=.28$, $p < 0.05$). Bedeni beğenme tutumundaki bir birimlik artışın rekreasyon farkındalık düzeyinin .449'luk bir artışa

neden olacağı düşünülmektedir. Modele alınan bağımsız değişken, bağımlı değişken olan rekreasyon farkındalık düzeylerine ilişkin toplam varyansın %28'ini açıklamaktadır. Bu durum, rekreasyon farkındalığı düzeylerindeki %72'lik değişimin, regresyon modeline alınmayan farklı değişkenlerce açıklanabileceğine işaret etmektedir. Rekreasyon farkındalık düzeyi = $2.469 + 0.449 * \text{bedeni beğenme tutumu}$.

4.TARTIŞMA

Sporcular ve beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyon fayda farkındalığı ile bedeni beğenme düzeylerinin ilişkilendirilmeye çalışıldığı bu çalışmanın sonuçları şu şekilde sıralanmaktadır. Katılımcı sayısı 159 kişi sporcu, 81 kişi beden eğitimi öğretmenidir. Bunların %33,3 kadın, %66,7'si ise erkektir. Erkek katılımcı sayısının fazla olması ülke spor takımlarının büyük bir bölümünün erkek takımlarından oluşması ve spor bilimleri fakültelerine öğrenci seçerken, erkek öğrenci alım sayısı ve haliyle erkek öğretmen mezun sayısının da fazla olmasıyla ilişkilendirilebilir. %52,5 18-22 yaş arasında -yani yarısından fazlası genç bir katılımcı kitlesi-, %17,9 23-27 yaş arasında, %11,7 kişi 28-32 yaş arasında ve son olarak %17,9'u 33 yaş ve üzerinde olduğu görülmüştür.

Bedeni beğenme ve rekreasyon fayda farkındalığı ile değişkenler arasında yapılan analizlerde cinsiyet ve yaş değişkeninin ölçekler ile arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamazken, meslek ile ölçekler arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Bu farklılık beden eğitimi öğretmenleri ile rekreasyon fayda ölçeği arasındaki anlamlılık düzeyinin fazlalığından kaynaklanmaktadır. Bu sonuca göre beden eğitimi öğretmenlerinin sporculara oranla rekreasyon aktivitelerinden edindikleri fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaların daha çok farkında oldukları yorumu yapılmaktadır.

Bedeni beğenme ve rekreasyon fayda ölçeklerinin birbirlerini hangi derecede kapsadığı ve desteklediğinin anlaşılması için, ölçekler arasında korelasyonel analiz yapılmıştır. Bu analiz sonucunda iki ölçek birbiriyle anlamlı olarak ilişkilidir ve ilişki derecesi orta yönlü ve pozitifdir. Bu sonuçtan hareketle iki ölçeğin birlikte kullanılmasının doğru bir karar olduğu ve bireylerin psikolojik, fiziksel ve sosyal fayda kazanımı farkındalık derecelerinin daha derin incelendiği yorumu yapılabilir. Yaş düzeyleri ile BBÖ ve RFÖ ölçekleri arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0.000 < \alpha=0.005$, $p=0.025 < \alpha=0.005$). 18-22 ve 23-27 yaş düzeyleri için ilişkinin derecesi orta ve aynı yönlü, 28-32 için yüksek ve aynı yönlü, 33 ve üzeri için ise düşük ve aynı yönlüdür. Bu sonuçlara göre 28-32 yaş grubunun rekreasyonun faydalarının farkında olarak bedenlerine karşı beğenilerinin de doğru orantılı şekilde arttığı yorumu yapılabilir. 33 yaş ve üzerindeki bireylerin kendilerini öncesi kadar genç hissetmemelerinden kaynaklanan bir düşük motivasyon olabilir. Sporcuların ve beden eğitimi öğretmenlerinin aynı zamanda kadınların ve erkeklerin BBÖ ve RFÖ ölçekleri arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0.000 < \alpha=0.005$). Her iki meslek ve cinsiyet içinde ilişkinin derecesi orta ve aynı yönlüdür. Buradan hareketle spor unsurları içerisinde

Spor Elemanlarının Rekreasyon Fayda Farkındalığı İle Bedenlerini Beğenme...

yer alan cinsiyeti fark etmeksizin her bireyin rekreasyon etkinlikler sayesinde bedenlerine karşı daha olumlu tutum içinde oldukları yorumu yapılabilir.

Serbest zamanlarda elde edilen doyum bireylerde çeşitli pozitif etkileri ortaya çıkarmaktadır. Bu etkiler psiko-sosyal iyileşme, beden ve benlik algısını mutlu edecek düzeye çıkarma ve zamanı iyi değerlendirme gibi yaşam standartlarını iyileştiren durumlardır. Bu fikirden hareketle rekreasyonun faydalarının farkındalığı ve beden beğenme tutumunun birbirinden ayrı düşünülmesi yanlış olacaktır. Çalışmada kullanılan beden beğenme ölçeği ile rekreasyon fayda ölçeği arasındaki regresyon analiz sonucu da bu fikri doğrular niteliktedir. Analiz sonucuna göre her iki ölçekte orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur dolayısıyla bedeni beğenme düzeyindeki bir birikimlik artış doğrudan rekreasyon fayda farkındalığı düzeyini de artıracaktır. Yani bedenini beğenen insanların, bu tutumlarını kalıcı kılmak için rekreasyonel faaliyetlere zaman ayırmayı ihmal etmeyecekleri ve bunun her iki tutumu doğru orantılı olarak artıracığı yorumu yapılabilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu ise, kadın-erkek, tüm yaş grupları ve sporcu-beden eğitimi öğretmeni değişken değerlerine sahip olan katılımcıların bedenlerini beğenme düzeyleri ve rekreasyon faydalarına dair farkındalık düzeylerinin yüksek olmasıdır. Bebek (2020)'nin yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarına göre kadınların bedeni beğenme tutumları ve rekreasyon farkındalığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğru orantılı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yapmış olduğumuz çalışma sonucuyla yalnızca kadın ve erkek katılımcıların, ölçekler ile arasındaki ilişkinin yüksek düzeyde olması sonucu uyuşmamaktadır. Yine çalışma sonucumuzla paralel olarak Swami ve diğerleri (2015), Khorshid ve diğerleri (2017)'nin araştırma bulgularında kadınların yüksek düzeyde beden algısına sahip oldukları görülmüştür.

Cinsiyetle her iki ölçek arasında yapılan Mann-Whitney analizi sonucunda anlamlı bir sonucuna ulaşılammıştır, bu bulgu ile Kocaer (2018)'in araştırma sonuçları paraleldir. Mandal (2014) ve Polat (2014) beden algısına dair sporcular ve beden eğitimi fakültesi öğrencileri ile yaptıkları araştırma sonuçlarında, sporla ilgili olan kadınların beden beğenme eğilimlerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Yapmış olduğumuz çalışmaya yalnızca spor kültürü içinde olan bireylerin katılması ve beden beğenme tutumlarının yüksek olması, bu iki çalışmaya kanıt niteliğindedir.

Yıldız (2019) ve Bacacı (2019) çalışmalarında beden algısının yaş değişkeninden etkilenmediği sonucuna, Bebek (2020) ise yaş ile beden algısı arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan çalışma sonuçları incelendiğinde yaş düzeyinin beden beğenme tutumu ve rekreasyon farkındalığı üzerine oransal olarak etki ettiği korelasyon analizi ile görülmüştür. 28-32 yaş grubuna giren bireylerin ölçeklerle arasında çok yüksek ve pozitif yönlü bir ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Yine ölçekler ve yaş arasında yapılan korelasyon analizi incelendiğinde yaş arttıkça bedeni beğenme ve rekreasyon farkındalığının, genç yaşlara göre daha düşük bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu durum ile Hamurcu ve diğerleri (2015)'nin çalışmaları ile uyuşmamaktadır. Araştırmacıların elde ettiği sonuçlara göre yaş arttıkça bedeni beğenme tutumları da artmaktadır. Yapmış olduğumuz araştırma sonucu Robert J.

Havighurst (1961)' in ayrılma kuramına uymaktadır. Bu kuruma göre insanlar yaşlandıkça aktivitelere katılım azalır ve haliyle bedenlerini beğenme tutumlarında da düşüş görülebilir. Robert' in ileri sürdüğü fikri sadece yaşla ilişkilendirilmeden mevcut ekipman yeterliğini de düşünerek geniş bir bakış açısı geliştirebiliriz. Nitekim Tekin ve diğerleri (2020) yaptıkları çalışmada yaşlı bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımda, yerleşkelerde bulunan alan ve ekipman yetersizliğinden olumsuz etkilendikleri sonucuna ulaşmışlardır, bu durum yaş ve fiziki şartların birlikte düşünülmesi gerektiğine kanıt niteliği taşımaktadır.

Kocaer (2018) yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyon fayda farkındalığının, aday öğretmenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan çalışmanın meslek ve rekreasyon fayda ölçeği arasındaki Mann-Whitney analizi sonuçları ile paraleldir. Yani her iki çalışma sonucu karşılaştırıldığında beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyonel faydalara dair farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin meslek içinde rekreasyon faaliyetlerine verilen önemin mesleki değerler üzerindeki etkilerini bilmelerinden kaynaklanabilir.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmaya toplum tarafından eğlenceli bir meslek olarak görülen sporcu bireyler ve beden eğitimi öğretmeni olan toplam 240 spor elemanı katılmıştır ve işleri haricinde rekreasyon faaliyetlerine dair ne gibi faydalar elde ettiklerini beden beğenme tutumu ile karşılaştırılarak analiz edilmesi amaçlanmıştır. Verilerin elde edilmesi için yaş, cinsiyet ve meslek değişkeninin yanı sıra beden beğenme ölçeği ve rekreasyon fayda ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar özetle şu şekildedir;

Bedeni beğenme ve rekreasyon fayda farkındalığı ile değişkenler arasında yapılan analizlerde cinsiyet ve yaş değişkeninin ölçekler ile arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamazken, meslek ile ölçekler arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin sporculara oranla rekreasyon aktivitelerinden edindikleri fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaların daha çok farkında oldukları yorumu yapılmaktadır.

Yaş değişkenine göre BBÖ ve RFÖ ilişkilendirildiğinde 28-32 yaş grubuna giren sporcu ve beden eğitimi öğretmenlerinin beden beğenme düzeylerinin, rekreasyon faydaları ile yüksek ve pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum kariyerini elde eden bireylerin, aile hayatlarının da düzeni girmesi ve meslek içerisinde olumlu etkileri olacağına da farkında olarak rekreasyonel faaliyetlere önem vermesinden kaynaklanabilir. Literatür incelendiğinde yaş arttıkça rekreasyon faaliyetlerine katılım çeşitli sebeplerle düşmekte ve bedene dair olumlu bakış algısı düşmektedir. Araştırma bulgularında elde edilen 33 yaş ve sonrası bireylerin de her iki ölçeğe karşı tutumu orta düzeyde ve pozitif aynı yöndedir. Bunun sebebi iki meslek grubunun da spor kültürü içerisinde olması ve kendilerini zinde hissetmelerinden kaynaklanabilir.

Cinsiyet ve ölçekler arasında yapılan analizlerde ise anlamlı bir farklılığa ulaşamamasının yanı sıra her iki cinsiyet grubunda rekreasyon farkındalıkları ve beden beğenme tutumları yüksek ve pozitif aynı yönde elde edilmiştir. Genel

Spor Elemanlarının Rekreasyon Fayda Farkındalığı İle Bedenlerini Beğenme...

anlamda beden beğenme algısı üzerine yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde kadınların beden beğenme algılarının düşük olduğu görülmektedir. Buradan hareketle sporcu ya da beden eğitimi öğretmeni olan kadınların beden beğenme algılarının yüksek olması fiziksel ve psikolojik anlamda iyileştirici bir meslekle ilgilenmelerinden kaynaklanabilir.

Elde edilen bulgular ışığında beden eğitimi öğretmenliği veya sporculuk mesleğini yapan bireylerin cinsiyet ve yaş fark etmeksizin beden algı düzeylerinin yüksek olduğu ve rekreasyon faaliyetlerine dair faydaların farkında oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle, boş zamanların hareketlilikle değerlendirilmesinin tüm bireyler için psikolojik, fiziksel ve sosyal anlamda bireyin kendine dair pozitif algı düzeyine ulaşmasına yardımcı olduğu yorumu yapılabilir. Benzer çalışma yapacak olan araştırmacılara öneriler;

- ✓ Beden beğenme algısı, spor elemanlarının demografik özellikleri çeşitlendirilerek araştırılabilir. Örneğin: medeni hal, herhangi bir hastalık olup olmadığı ve birçokları gibi.
- ✓ Rekreasyon fayda farkındalığı sporcular ve diğer meslek grupları ile karşılaştırılabilir.
- ✓ Sporcu ve sedanter çocuk sahibi kadınların beden beğenme algısı ve rekreasyon fayda farkındalıkları karşılaştırılarak, yorumlanabilir.
- ✓ Yetişkin veya ileri yaş gruplarının beden beğenme algısı, rekreasyon fayda farkındalığı ile karşılaştırılabilir ve çalışma nitel yöntemlerle derinleştirilebilir.
- ✓ Sporcuların beden beğenme tutumu ile psikolojik temel ihtiyaç durumları derinlemesine incelenebilir.

KAYNAKÇA

- ABAKAY, U., ALINCAK, F., AY, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi . Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, (9), 12-18.
- AKGÜL, B.M., ERTÜZÜN, E., KARAKÜÇÜK, S. (2018). Rekreasyon fayda ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(1), 25-34.
- ANLI, G., AKIN, A., EKER, H., ÖZÇELİK, B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. The Journal of Academic Social Science Studies, 36, 505-511.
- ASLAN, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. STED; 13(9): 326-329.
- BACACI, M. (2019). 18-65 yaş arası bireylerde vücut algısının yeme tutumu ve depresyon üzerine etkisinin incelenmesi. Yakın Doğu Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.
- BEBEK, S. (2020). Kadınların bedeni beğenme tutumları, rekreasyon farkındalık düzeyleri ve arasındaki ilişkinin incelenmesi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Erzincan.

- CUENCA-AMİGO, M., ARİSTEGUÍ, I., CUENCA, M., AMİGO, M. L. (2017). The importance of leisure in older adults living in Spain. *Annals of Leisure Research*, 20(2), 222-239. Doi: 10.1080/11745398.2016.1217493
- DAL, V. (2009). Farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin risk algularının tüketici davranışı açısından incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi, Yüksek lisans tezi. Isparta.
- DUNHAM, J.M. (2002). Perfectionism and Attitudinal Body Image in Developmental, High Performance and Elite Figure Skaters, A thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies and Research in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts, University of Alberta, Department of Physical Education and Recreation.
- ERASLAN, M. (2015). Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65-82 .
- HAMURCU, P., ÖNER, C., TELATAR, B., YEŞİLDAĞ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(3). 122-128.
- KARASAR, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. (24. Baskı). Nobel yayıncılık, Ankara.
- KARAKÜÇÜK, S. (2005). Rekreasyon – boş zamanları değerlendirme (5. Basım). Ankara: Gazi Kitapevi.
- KHORSHİD, L., EŞER, İ., DENAT, Y., ÇINAR, Ş., (2007). An investigation into the body image of women. *Journal of Human Sciences*, 4(2), 1-14
- KİLTENİ, K., MASELLİ, A., KORDİNG, M., SLATER, M. (2015). Over my fake body: body ownership illusions for studying the multisensory basis of own-body perception. *Frontiers in Human Neuroscience*(9), 1-20.
- KNOBLİCH, G., THORNTON, I.M., GROSJEAN, M., SHİFFRAR, M. (2006). *Advances in visual cognition. Human body perception from the inside out: Advances in visual cognition*. Oxford University Press.
- KOCAER, G. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bartın ili örneği (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- MANDAL, E. (2014). Sport Activity and Body Image of Men and Women. *Physical Activity in Science and Practice* (L. Flemr, J. Nemeč, and K. Kudlackova, Ed.). Prague: Charles University, 71-82.
- ÖZDEMİR, O., ÖZDEMİR, P.G., KADAK, M., NASIROĞLU, S. (2012). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*4(4). 566-589.
- PEHLİVAN, Z., ADA. N.E. (2011). Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi 25- 27 Mayıs 2011, VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı*,83- 95

Spor Elemanlarının Rekreasyon Fayda Farkındalığı İle Bedenlerini Beğenme...

- PEELEN, M.V., DOWNING, P.E. (2007). The neural basis of visual body perception. *Nature Reviews Neuroscience*, (8), 636–648
- POLAT, A. (2007). Düzce ilindeki hemodiyaliz hastalarının beden imajı ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- POLAT, G. (2014). Düzenli egzersiz yapan kadınlara egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- STEBBİNS, R.A. (2016). Serbest zaman fikri temel ilkeler. M. Demirel, N. E. Ekinci, Ü. D. Üstün, U. Işık, & O. Gümüşgöl (Çev.). Ankara: Spor Yayınevi.
- SWAMİ, V., TRAN, U.S., STIEGER, S., 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.
- ŞANLI, T. (1991). Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler. AÖF Yayınları No: 226.
- ŞAR, N.Ş. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim dalı Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
- TAZEGÜL, Ü. (2016). Elit düzeydeki tenisçilerin yaşama bağlılık düzeyleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4:32, 468-474.
- TAZEGÜL, Ü. (2018). Sporcuların kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (68) , 1518-1526 . DOI: 10.17755/esosder.377496
- TAYMUR, İ., TÜRKÇAPAR, M.H. (2012). Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4:154-177.
- TEKİN, N., PARLAR, F.M., ERCAN, Ö. (2020). Emekli Bireylerin Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Fiziksel Aktivitelere Dair Görüşleri: Türkiye'nin En Yaşlı ve Mutlu İli Sinop Örneği. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 50-58.
- THOMAS, R., BASIN, C., HAGGARD, P. (2006). Shared representations in body perception. *Acta Psychologica*(121)3, 317-330.
- TOGO, O. (2016). Orta Öğretim Öğrencilerinin Serbest Zamanda Yaptıkları Spor Aktivitesinin Kişilik Yapıları Üzerine Etkisi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1) , 73-82 .
- ÜSTÜN, Ü.D., ÜSTÜN, N.A. (2020). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 38-48.
- YILDIZ, A. (2019). Kocaeli büyükşehir belediyesine bağlı yürütülen zumba fitness egzersiz programlarının kadınların beden imgesi ile iletişim becerilerine etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- ZİYALAR, A. (1983). Beden İmajı Kavramı. *Yeni Sempozyum*. 1-2;31-37.