

Kadınlarda Sosyal Fizik Kaygısı, Boş Zaman Aktivite Tercihleri ve Vücut Kitle İndeksi Arasındaki İlişkiler

Relationship between Social Physique Anxiety, Leisure Time Activity Preferences, and Body Mass Index in Women

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, kadınlarda boş zaman aktivite tercihleri, Sosyal Fizik Kaygı (SFK) düzeyleri ve Vücut Kitle İndeksi (VKİ) değerlendirmesi arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, Iğdır şehir merkezinde yaşayan 297 gönüllü kadın katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada, Hart, Leary ve Rejeski (1989) tarafından geliştirilmiş, Ballı ve Aşçı (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve Hagger ve ark. (2007) tarafından revize edilmiş “Sosyal Fizik Kaygı Envanteri” ve Chun ve ark. (2012) tarafından geliştirilmiş, Ayna ve Gümüş (2021) tarafından Türkçe literatüre kazandırılmış “Boş Zaman Etkinlik Türü Anketi” kullanılmıştır. Veriler online bir anket aracılığıyla çevrimiçi yöntemle toplanmıştır. Verilerin analizinde; Ki-kare Testi, ikili gruplar için Bağımsız Örneklemler t-Testi, ikiden fazla gruplar için Tek Yönlü ANOVA Testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, kadınların boş zaman aktivite tercihleri SFK düzeylerine ve VKİ değerlendirmesine göre değişmektedir. Ayrıca kadınların SFK düzeyleri VKİ değerlendirmesine göre değişirken, VKİ değerlendirmesi ise bazı demografik değişkenlere göre farklılık göstermiştir. Veriler SPSS 27 paket programı ile analiz edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Fizik Kaygısı, Vücut Kitle İndeksi, Kadınlar, Boş Zaman Aktiviteleri

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between leisure time activity preferences, Social Physique Anxiety (SPA) levels, and Body Mass Index (BMI) assessment in women. The study sample consists of 297 volunteer female participants living in the city center of Iğdır. The Social Physique Anxiety Inventory, developed by Hart, Leary and Rejeski (1989), adapted to Turkish by Ballı and Aşçı (2006), and revised by Hagger et al. (2007), and the Leisure Time Activity Type Questionnaire, developed by Chun et al. (2012) and introduced to the Turkish literature by Ayna and Gümüş (2021), were used in the study. Data were collected online via an online survey. In the data analysis, Chi-square Test, Independent Samples t-Test for two groups, and One-Way ANOVA Test were applied for more than two groups. According to the results, women's leisure time activity preferences vary according to SPA levels and BMI assessment. In addition, women's SPA levels varied according to BMI assessment, while BMI assessment itself varied according to some demographic variables. Data were analyzed using the SPSS 27 package program.

Keywords: Social Physique Anxiety, Body Mass Index, Women, Leisure Time Activities

GİRİŞ

Nitelikli boş zaman aktiviteleri, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı üzerinde son derece önemli etkilere sahiptir. Genellikle okul, mesleki ve yaşamsal ihtiyaçların giderilmesi gibi zorunlu yükümlülüklerin yerine getirilmiş olmasından sonra, dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim sağlama amacıyla gerçekleştirilen bu etkinlikler, genel yaşam kalitemizin artırılmasında kilit bir rol oynamaktadır. Düzenli ve kaliteli boş zaman aktiviteleri, genellikle stresin azaltılması ve zihinsel yenilenme, yaratıcılık ve kişisel gelişim, sosyal bağlantılar kurabilme, kişisel tatmin ve mutluluk gibi önemli ve olumlu çıkarımlarla ilişkilendirilmektedir. Araştırmalar, boş zaman aktivitelerine katılımın bireylerin yaşam doyumu üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu gösterirken (Yerlisu, Ağyar & Bahadır, 2012), boş zaman engellerinin ise yaşam doyumuna olumsuz etkileri olduğunu (Turan, Gülşen & Bilaloğlu, 2019) ortaya koymaktadır. Bir başka çalışmada (Akgül ve ark., 2023) boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri ile, psikolojik iyi oluş ve kent yaşamından memnuniyet arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler ortaya koyulmuştur. Boş zaman etkinliklerine katılımın bahsedilen bu ve burada sıralayamadığımız birçok başka önemi neticesinde alana ilişkin olarak ulusal ve uluslararası anlamda önemli sayıda araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların büyük çoğunluğu boş zaman aktivitelerine katılımı destekleyen ve engelleyen unsurlar üzerine odaklanmıştır. Özellikle Türk toplumu üzerinde yapılan araştırmalarda engeller olarak en çok, yeterli ilgi olmayışı, kendine güven eksikliği, toplumsal baskı, zaman ve maddi koşulların elverişsizliği öne çıkmaktadır (Coşkun,

Kadir Yağız ¹

How to Cite This Article

Yağız, K. (2025). “Kadınlarda Sosyal Fizik Kaygısı, Boş Zaman Aktivite Tercihleri ve Vücut Kitle İndeksi Arasındaki İlişkiler” International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:11, Issue:11; pp:2047-2057. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17754745>

Arrival: 15 September 2025
Published: 28 November 2025

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

2021). Boş zaman aktivitelerine katılım engelleri aynı zamanda gruplar arasındaki farklılıklardan da kaynaklanmaktadır. Örneğin araştırmalar, öğrenciler bakımından tesis eksikliği ve maddi olanakların (Gülbüz & Henderson, 2014), öğretmenlerde yeterli zamanın olmayışının (Üstün, Ersoy & Bisgin, 2017), diğer yetişkinlerde maddi yetersizliklerin (Kara & Özdeğlü, 2017), kadınlarda dini ve sosyal engellerin (Koca ve ark., 2009), kanserli kadınlarda kanserle ilgili fiziksel belirtilerin, kirli hava durumunun ve yetersiz sosyal desteğın (Brunet, Taran & Sabiston, 2013) başlıca engeller olduğunu ortaya koymaktadır.

Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş gibi psikolojik sağlığını yanı sıra bazı boş zaman aktiviteleri fiziksel sağlığını da doğrudan etkilemektedir. Örneğin, kapalı veya açık alanlarda egzersiz yapmak, spor yapmak, yürüyüşe çıkmak, bisiklete binmek, balık avlamak gibi aktiviteler endorfin adı verilen mutluluk hormonunun salgılanmasını sağladığı gibi, kalp ve akciğer sağlığını güçlü tutmaya, kilo kontrolü ve daha fit bir vücuda sahip olmamıza yardımcı olmaktadır. Tüm bunlar kişiyi fiziksel olarak daha dinç, enerjik ve sağlıklı tutmaktadır. Ancak bireylerin, özellikle grup halinde ve açık alanlarda gerçekleştirebilecekleri boş zaman aktiviteleri üzerinde sınırlayıcı olabilen kişisel, kişiler arası ve yapısal faktörler söz konusudur (Crawford & Godbey, 1987). Kişisel engele bireyin öz-yeterlik algısı, motivasyon eksikliği, kişilerarası engele toplum baskısı ve aile yapısı, yapısal engele eğitim ve tesis yetersizliği örnek verilebilir (Çoskun, 2021). Kadınlar söz konusu olduğunda, uluslararası araştırmalarda olduğu gibi özellikle ülkemizdeki araştırmalarda da kadınların boş zaman katılımında daha fazla engel ile karşılaştıkları görülmektedir. Bu çalışmalarda, kadınların erkeklere göre parklara gitme konusunda daha çekingen davrandıkları (Coble, Selin & Erickson, 2003), aile sorumluluklarını erkeklerden daha çok yüklediklerini hissetmeleri (Brown, 2001, Andrade ve ark., 2019), ailevi, dini, sosyal engeller (Koca ve ark., 2009), ilgi ve arkadaş eksikliği (Kara ve Özdeğlü, 2017) katılımı engelleyen unsurlar olarak ortaya koyulmuştur. Tüm bu engellerin yanı sıra Sosyal Fizik Kaygısı (SFK) kavramı da bireylerin boş zaman aktivitelerine ve sportif etkinliklere katılımını sınırlayan (Hart, Leary & Rejeski, 1989) ya da motive eden (Sabiston ve ark., 2014) bir faktör ve araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal bir fobi olarak nitelendirilebilecek SFK kavramı, kişinin sosyal etkileşimlerde, özellikle başkalarının kendisini değerlendireceği durumlarda duyduğu rahatsızlık ve endişe hali olarak tanımlanabilir (Hart, Leary & Rejeski, 1989). Bu kaygı türü, insanların topluluk içinde ya da bir başkasıyla bire bir iletişimde kendilerini olumsuz bir şekilde değerlendirme korkusuyla şekillenmektedir. Kaygı, bir bireyin duygularında ve davranışlarında güçlü etkiler yaratabilmektedir. SFK kavramında kullanılan fizik ile ifade edilen şey, kişinin vücut şekli ve yapısı, özellikle vücut yağı, kas tonusu ve genel vücut oranlarıdır (Hart, Leary & Rejeski, 1989). Hart, Leary ve Rejeski, (1989)' ye göre, SFK düzeyi düşük olan bireylere kıyasla, yüksek olan bireyler, bedenlerinin başkalarının gözetimi altında olduğu durumlardan, örneğin, halka açık alanda yüzmek gibi aktivitelerden uzak durmakta, bedenleri sergilendiğinde sıkıntıya girmekte, bedenlerini açığa çıkarabilecek ancak faydalı da olabilecek aerobik gibi aktivitelerden kaçınma gibi davranışlar gösterme eğiliminde olacaklarını buna karşın başkaları tarafından bedenlerinin olumlu görüldüğünü düşünen ve ya diğerlerinin verdiği tepkileri umursamayan bireylerin nadiren SFK yaşayacaklarını savunmaktadırlar.

SFK kapsamında yapılmış önceki çalışmalar, üniversitede fitness merkezine katılım sağlayanlar arasında SFK düzeyi yüksek olanların düşük olanlara kıyasla egzersiz için dışsal motivasyona ihtiyaç duyduklarını, kamuya açık alanda beden farkındalığı hassasiyetlerinin yüksek ve kadınların SFK düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu (Frederic & Morrison, 1996) gösterilmiş; kadın öğrencilerde SFK ile beden bölgesinden hoşnut olma arasında negatif yönlü bir ilişki (Ballı & Aşçı, 2006) ve sporcu ve sporcu olmayan kadınların SFK ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri arasında sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu (Ballı, Kirazcı & Aşçı, 2006) gösterilmiştir. Yine, SFK' nın otonom motivasyonun negatif, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk ve katılımdan kaçınmanın ise pozitif yordayıcısı olduğu (Cox ve ark., 2011); öğretmenlerde, sosyal fizik kaygı ve egzersizde davranışsal düzenlemeler arasında pozitif yönlü orta düzey ilişkiler olduğu (Gümüş, 2017); üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde, SFK düzeyinin kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu, Vücut Kitle İndeksinin (VKİ) spor yapma durumuna göre değiştiği (Emiroğlu & Özmaden, 2020) gösterilmiştir. Ayrıca, halk eğitim merkezinde sportif etkinliklere katılanlar arasında, SFK düzeyi bakımından eğitim, aktif spor yapma durumu, spor yapma sıklığı, spor yapma mekanı, serbest zamanı değerlendirmesi değişkenleri açısından farklılıklar bulunduğu (Aydos, 2021), düzenli egzersiz yapan kadın ve erkeklerde temel psikolojik ihtiyaçların ve egzersize yönelik motivasyonel düzenlemelerin SFK üzerinde önemli bir rol oynayabileceği (Sulu ve ark., 2021), rekreatif etkinliklere katılan bireylerde pozitif duygu ile SFK düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur (Genç, 2025).

Önceki araştırmaların bulguları ışığında, genel olarak SFK düzeyin kadınlarda daha yüksek olduğu, yüksek SFK düzeyinin fiziksel etkinliğe katılım ve aktivite seçimi üzerinde etkili olduğunu ve genelde bu seçimin başkaları tarafından değerlendirilme imkanının daha az olduğu etkinlikler lehinde olduğu (Spink, 1992) anlaşılmaktadır. Diğer yandan, araştırmalar, Türk toplumunda ve kültürel normlarında kadın ve erkeğin statüsü (Demir, 2005), kadın imajına dair beklentilerin, kadın hayatındaki erkek figürünün (Koca ve ark., 2009), kadın davranışlarında ve dolayısıyla boş zaman aktivitelerine katılımları üzerinde önemli belirleyiciler olabileceğini göstermektedir.

Kadınlar, sosyal ortamlarda genellikle daha fazla görünürlük beklenen, belirli fiziksel standartlara uygun olmaları gerektiği düşünülen bireyler olarak sıklıkla kendilerini değerlendirme baskısı altında hissedebilirler. Bu baskı, çeşitli şekillerde sosyal fizik kaygısına yol açabilir. Bununla beraber, Türkiye İstatistik Kurumunun verileri (data.tuik.gov.tr., 2023) 2022 yılında kadınların %23,6' sının obez, %30,9' unun obez öncesi buna karşın erkeklerin %16,8' inin obez ve %40,4' ünün obez öncesi olduğu gösterilmektedir. Yine aynı kurumun verilerine göre 2022 yılı itibarıyla, 15 yaş üstü bireylerde görülen hastalık türlerine göre bel bölgesi problemleri %24,6 ile ilk sırada, bunu sırasıyla, %17,2 ile boyun bölgesi problemleri, %16,1 ile hipertansiyon, %11,4 ile şeker hastalığı izlemektedir. Bu istatistikler fiziksel hareket eksikliği ile yakından ilişkili sağlık göstergeleridir. Yine psikoloji ve beden imajı araştırmaları (Hart, Leary & Rejeski, 1989; Eklund & Crawford, 1994), fazla kilolu veya obez bireylerin, başkalarının bedenlerini olumsuz değerlendireceğinden daha fazla endişe duyabileceklerini ve bunda sosyal ortamlarda, özellikle bedeninin sergilendiği yerlerde, kaçınma davranışlarına yol açabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, kadınların gerek psiko-sosyal gerekse fiziksel sağlıklarını korumalarında önemli yaşamsal rolü bulunan boş zaman aktiviteleri ve ilişkili bir kavram olarak SFK kavramının ülkemiz kadınları üzerindeki etkilerini farklı açılardan ele alan daha fazla araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu söyleyebiliriz. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, genelde bireylerin boş zaman aktivitelerine ve özellikle fiziksel etkinlik içeren etkinliklere katılımlarında önemli bir belirleyici rolü olan SFK düzeyinin kadınlar özelinde, boş zaman aktivite tercihleri ve VKİ değerlendirmeleri ile olan ilişkilerini ortaya koymaktır. Bu kapsamda araştırmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur:

H1= Kadınların genel olarak boş zaman aktivite tercihleri değişmektedir;

H2= Kadınların boş zaman aktivite tercihleri SFK düzeylerine göre değişmektedir;

H3= Kadınların boş zaman aktivite tercihleri VKİ değerlendirmesine göre değişmektedir;

H4= Kadınların SFK düzeyleri VKİ değerlendirmesine göre değişmektedir;

H5= Kadınların VKİ değerlendirmeleri bazı demografik değişkenlere göre değişmektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarının, özellikle fiziksel ve açık alan etkinliklerini içeren aktif boş zaman aktivitelerinin önündeki engellerin kaldırılmasında, ilgili kavramların rolünün anlaşılacak, SFK düzeyini azaltacak, bedensel memnuniyet ve destekleyici sosyal ortamı arttıracak tedbirlerin alınması yönünde ilgili kurum ve kişilere ışık tutacağı ve katkı sağlayacağı amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli ve Yayın Etiği

Kadınlarda Sosyal Fizik Kaygısı ve boş zaman aktivite tercihlerinin incelendiği bu çalışma betimsel tarama modelinde bir çalışma olup, ilgilenen olguyu mevcut durumu ile tasvir etmeyi amaçlamaktadır. Araştırma öncesinde İğdır Üniversitesi Etik Kurulu'nun 02.10.2025 tarih ve E-37077861-000-191479 sayı no' lu kararı ile araştırmanın etik kurallara uygun olduğu onayı alınmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini sayısı tahmin edilemeyen kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise basit rastgele örnekleme yöntemi ile ulaşılmış, gönüllü katılım sağlayan 297 kadın oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini belirlenirken, yapılacak istatistiksel çalışmalar için gerekli olan sayıya ulaşılması hedeflenmiştir. Örneklem ait detaylı demografik bilgiler Tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Kadınların Demografik Bilgileri

Özellikler	Gruplar	N	%
Yaş	18-33	171	57,6
	34-49	85	28,6
	50+	41	13,8
Eğitim	İlk-orta	66	22,2
	Lise	80	67,9
	Üniversite	151	50,8
Medeni Durum	Evli	140	47,1
	Bekar	157	52,9
Gelir Durumu	Asgari ücretin altında	84	28,3
	Asgari ücret tutarında	82	27,6
	Asgari ücretin üzerinde	116	39,1
	Asgari ücretin çok üzerinde	15	5,1
Çocuk Sahibi Olmak ¹	Evet	129	42,9
	Hayır	168	57,1

Çalışma Durumu	Evet	24	41,8
	Hayır	173	58,2
Egzersiz Yapmak ²	Evet	125	42,1
	Hayır	172	57,9
Vücut Kitle İndeksi	Zayıf (<18,5)	11	3,7
	Normal kilolu (18,5-24,9)	142	47,8
	Fazla kilolu (25-29,9)	96	32,3
	Obez (>30)	48	16,2
Sosyal Fizik Kaygısı Düzeyi	X < 3: Düşük	149	50,2
	X = 3: Orta	27	9,1
	X > 3: Yüksek	121	40,7
Toplam		297	100

¹Bakmakla yükümlü çocuk sahibi olmak; ²Haftada en az 150 dakika düzenli olarak, yürüyüş, koşu, bisiklet gibi fiziksel aktivitelerden birini ya da aerobik, plates ve fitness gibi egzersiz türlerinden birini yapmak.

Tablo 1 incelendiğinde; kadınların %57,6' sının 18-33, %28,6' sının 34-49, %13,8' ünün+50 yaş aralığında; %22,2' sinin ilk-orta; %67,9' unun lise ve %50,8' inin üniversite mezunu olduğu görülmektedir. %47,1' inin evli, %52,9' unun bekar; %28,3' ünün asgari ücretin altında, %27,6' sının asgari ücret tutarında, %39,1' inin asgari ücretin üzerinde ve %5,1 'inin asgari ücretin çok üzerinde gelir durumuna sahip olduğu tespit edilmiştir. %42,9' unun bakmakla yükümlü çocuk sahibi olduğu, %57,1' inin olmadığı; %41,8' inin bir iş yerinde çalıştığı, %58,2' sinin çalışmadığı, %42,1' inin haftada en az 150 dakika düzenli olarak, yürüyüş, koşu, bisiklet gibi fiziksel aktivitelerden birini ya da aerobik, plates ve fitness gibi egzersiz türlerinden birini yaptığı, %57,9' unun yapmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, VKİ bakımından %3,7' sinin zayıf, %47,8' inin normal kilolu, %32,3' ünün fazla kilolu, %16,2' sinin obez olduğu, %50,2' sinin düşük SFK düzeyine, %9,1' inin orta SFK düzeyine ve %40,7' sinin yüksek SFK düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Verilerin Toplanması ve Kullanılan Araçlar

Araştırma verileri kişisel bilgi formu, SFK Envanteri ve Boş Zaman Etkinlik Türü anketi sorularından oluşan bir online anket formu ile çevrimiçi yöntemle toplanmıştır. Tüm katılımcılar, araştırmanın amacını, veri kullanımının gizliliğini ve katılımcının herhangi bir sorumluluk üstlenmeden istediği zaman araştırmadan çıkabileceğini açıklayan bilgilendirilmiş onam belgesi aldıktan sonra gönüllü katılım seçeneğini seçmiştir.

SFK Envanteri: Ölçek Hart, Leary ve Rejeski (1989) tarafından geliştirilmiş olup, Ballı ve Aşçı (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Daha sonra Hagger ve ark. (2007) tarafından ölçek revize edilmiş ve Türk toplumu için 7 maddeli ve tek faktörlü versiyonunun kullanılması tavsiye edilmiştir. Ölçekte “beni çok zayıf veya şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam” sorusu ters kodlanmaktadır. Ölçek 5' li Likert tipinde (1: Tamamen yanlış ve 5: Tamamen doğru) değerlendirilmiştir. Puanlar arttıkça bireyin sosyal fizik kaygı düzeyi artmaktadır (Ballı & Aşçı, 2006).

Boş Zaman Etkinlik Türü Anketi: Farklı türlerdeki boş zaman etkinliklerine katılım durumlarını ölçmeyi amaçlayan anket, Chun ve ark. (2012) tarafından geliştirilmiş olup, Ayna ve Gümüş (2021) tarafından Türkçe literatüre kazandırılmıştır. 6 maddeden oluşan anket 10' lu derecelendirme türündedir (1: Neredeyse hiç ve 10: Neredeyse her gün). Bu çalışmada ise anket 5' li Likert sisteminde ve “6 farklı etkinlik türünden sadece 1 tanesini seçecek olsaydınız hangisini seçerdiniz?” sorusu ile değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Katılımcıların demografik özellikleri frekans ve yüzde dağılımları ile incelenmiştir. VKİ değerlendirmesinde Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflandırması temel alınmıştır. SFK Envanteri çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) bakımından incelenmiş, dağılımın +/-2 aralığında olması nedeniyle normal dağıldığı (George & Mallery, 2011) tespit edilmiştir. Normallik dağılımına ilişkin sonuçlar Tablo 2' de verilmiştir. SFK Envanterinin güvenilirliği, Cronbach Alfa (α) ile ölçülmüştür. Ayrıca SFK ölçeğine Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılarak yapı geçerliği test edilmiştir. Güvenirlik ve geçerliğe ilişkin sonuçlar Tablo 3' de verilmiştir. Çalışmanın hipotezlerinin test edilmesinde, ki-kare testi, ikili grupların karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar için Tek Yönlü ANOVA Testi uygulanmıştır. Gruplar arası farklılıkların tespit edilmesinde Post Hoc testlerinden faydalanılmıştır. Ki-kare testlerinde grup sayısı oldukça düşük olan SFK düzeyi normal olanlar ile VKİ' i zayıf olanlar dahil edilmemişlerdir. Analizler için anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. İstatistiksel analizler SPSS 27 programı ile yapılmıştır.

BULGULAR



Tablo 2: Sosyal Fizik Kaygısı Ölçeği Normallik Dağılımı

Maddeler	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.	2,81	1,46	,272	-1,259
Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.	3,07	1,58	-,132	-1,500
Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.	2,76	1,50	,173	-1,429
Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri, belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama neden olur.	2,57	1,55	,366	-1,416
Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.	3,33	1,57	-,331	-1,435
Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.	2,90	1,56	,032	-1,498
Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissederim.	2,68	1,62	,293	-1,499

Temel Bileşenler Analizi (Principle Components Analysis) ve doğrudan eğik döndürme (direk oblimin) yöntemleri kullanılarak yapılan AFA sonucunda, maddelerin öz değeri birden büyük tek bir faktör altında toplandığı görülmüştür. Kaiser Meyer Olkin (KMO) örneklem yeterliliği değeri ,880 olarak bulunmuştur ve bu değer örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğunu (Field, 2009) göstermektedir. Barlet testi sonucu $\chi^2(21) = 953,127$; $p < ,001$ olarak bulunmuştur ve bu maddeler arasındaki korelasyonun faktör analizi için yeterince büyük olduğunu ortaya koymaktadır. Tek faktörlü bir yapıdan oluşan ölçek toplam varyansın %57,19'unu açıklamaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri ,87 olarak tespit edilmiştir ve bu maddelerin güvenilir ve içsel tutarlıklarının yüksek olduğunu (Nunnally & Bernstein, 1994) göstermektedir. Güvenirlik ve geçerliğe ilişkin sonuçlar Tablo 3' de verilmiştir.

Tablo 3: Sosyal Fizik Kaygısı Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Maddeler	Faktör Yüklere	α
Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.	,42	,87
Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.	,75	
Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.	,83	
Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri, belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama neden olur.	,82	
Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.	,78	
Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.	,81	
Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissederim.	,80	
Açıklanan Varyans	%57,19	
KMO	,880	
Barlett	Ki-kare 953,127	
	P <,001	

Kadınların boş zaman aktivite tercihlerinin genel olarak ve SFK düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadıklarına ilişkin Ki-kare testi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir. Katılımcıların boş zaman aktivite tercihleri genel olarak ve SFK düzeylerinin düşük veya yüksek olmasına bağlı olarak farklılaşmaktadır. Bu durumda, “kadınların genel olarak boş zaman aktivite tercihleri değişmektedir” şeklinde kurulmuş H1 hipotezi ve “kadınların boş zaman aktivite tercihleri SFK düzeylerine göre değişmektedir” şeklinde kurulmuş H2 hipotezinin doğruluğu teyit edilmiştir.

Sonuçlara göre, kadınların genel olarak en çok tercih ettiği boş zaman aktivitesi arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, ev ziyaretleri gibi “*ev merkezli sosyal etkinlikler*” (%27,3) olmuştur. Bunu sırasıyla, televizyon izleme, sinemaya gitme, konsere gitme, müze ziyaretleri gibi “*kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler*” (%19,5); resim, kitap okuma, müzik aleti çalma gibi “*hobiler ve iç mekân etkinlikleri*” (%17,2); spor ve egzersiz türlerini içeren “*fiziksel etkinlikler*” (%15,5); yürüyüş, bisiklet, balık avlama gibi “*açık alan etkinlikleri*” (%11,4) ve son tercih olarak “*Gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri*” takip etmiştir. Diğer yandan, gerek SFK düzeyi düşük (%28,2) gerekse SFK düzeyi yüksek (%28,9) grupta da en çok tercih edilen etkinlik türü, arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, ev ziyaretleri gibi “*ev merkezli sosyal etkinlikler*” dir ve bu bağlamda gruplar arasında anlamlı bir fark yoktur. Buna karşın, SFK düzeyi düşük olanların en az tercih ettiği etkinlik türü “gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri” iken, SFK düzeyi yüksek olanların en az tercih ettiği etkinlik türü yürüyüş, bisiklet, balık avlama gibi “açık alan etkinlikleri” dir. Diğer sonuçlar ise şu şekildedir:

- SFK düzeyi düşük olanların yürüyüş, bisiklet, balık avlama gibi “açık alan etkinlikleri” ni tercih etme oranı (%15,04) SFK düzeyi yüksek olanlardan (%6,6) fazladır.
- SFK düzeyi düşük olanların spor ve egzersiz türlerini içeren “fiziksel etkinlikler” i tercih etme oranı (%18,8) SFK düzeyi yüksek olanlardan (%9,9) fazladır.
- SFK düzeyi düşük olanların resim, kitap okuma, müzik aleti çalma gibi hobiler ve “iç mekân etkinlikleri” ni tercih etme oranı (%14,8) SFK düzeyi yüksek olanlardan (%18,2) düşüktür.

- d) SFK düzeyi düşük olanların televizyon izleme, sinemaya gitme, konsere gitme, müze ziyaretleri gibi “kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler” i tercih etme oranı (%14,1) SFK düzeyi yüksek olanlardan (%25,6) düşüktür.
- e) SFK düzeyi düşük olanların “gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri” ni tercih etme oranı (%8,7) SFK düzeyi yüksek olanlardan (%10,7) düşüktür.

Tablo 4: Kadınların Boş Zaman Aktivite Tercihlerinin SFK Düzeylerine Göre Dağılımı

Etkinlik Türü	Genel Tercih		SFK Düşük		SFK Orta		SFK Yüksek		P
	N	%	n	%	n	%	n	%	
Yürüyüş, bisiklet, balık avlama gibi açık alan etkinlikleri.	34	11,4	23	15,04	3	11,1	8	6,6	,019*
Spor ve egzersiz türlerini içeren fiziksel etkinlikler.	46	15,5	28	18,8	6	22,2	12	9,9	
Resim, kitap okuma, müzik aleti çalma gibi hobiler ve iç mekân etkinlikleri.	51	17,2	22	14,8	7	25,9	22	18,2	
Televizyon izleme, sinemaya gitme, konsere gitme, müze ziyaretleri gibi kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler.	58	19,5	21	14,1	6	22,2	31	25,6	
Arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, ev ziyaretleri gibi ev merkezli sosyal etkinlikler.	81	27,3	42	28,2	4	14,8	35	28,9	
Gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri.	27	9,1	13	8,7	1	3,7	13	10,7	
Toplam	297		149		27		121		

*P: .05

Kadınların boş zaman aktivite tercihlerinin VKİ değerlendirmesine göre farklılaşıp farklılaşmadıklarına ilişkin Ki-kare testi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir. Katılımcıların boş zaman aktivite tercihleri VKİ değerlendirmesinin normal kilolu, fazla kilolu ve obez olmasına göre farklılaşmaktadır. Dolayısıyla, sonuçlar “kadınların boş zaman aktivite tercihleri VKİ değerlendirmesine göre değişmektedir” şeklinde kurulmuş H3 hipotezini doğrulamıştır.

Sonuçlara göre, VKİ’ i normal, fazla kilolu ve obezlerde en çok tercih edilen etkinlik türü, arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, ev ziyaretleri gibi “ev merkezli sosyal etkinlikler” iken, VKİ’ i normal ve fazla kilolu olanların en az tercih ettiği etkinlik türü “gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri”, obez olanların en az tercih ettiği etkinlik türü yürüyüş, bisiklet, balık avlama gibi “açık alan etkinlikleri” olmuştur. Diğer sonuçlar ise şu şekildedir:

- VKI’ i normal (%12, 68) ve fazla kilolu olanların (%12,50) yürüyüş, bisiklet, balık avlama gibi “açık alan etkinlikleri” ni tercih etme oranları obez olanlardan (%4,2) fazladır.
- Spor ve egzersiz türlerini içeren “fiziksel etkinlikler” i tercih etme bakımından VKİ’ i normal kilolu olanların oranı (%19,72) fazla kilolu olanlardan (%11,46) ve obezlerden (%10,4); fazla kilolu olanların oranı ise obez olanlardan fazladır.
- Resim, kitap okuma, müzik aleti çalma gibi hobiler ve “iç mekân etkinlikleri” ni tercih etme bakımından VKİ’ i fazla kilolu olanların oranı (%20,83) normal (%18,31) ve obezlerden (%6,3); normal kilolu olanların ise obezlerden fazladır.
- Televizyon izleme, sinemaya gitme, konsere gitme, müze ziyaretleri gibi “kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler” i tercih etme bakımından VKİ’ i obez olanların oranı (%27,1) normal (%19,72) ve fazla kilolu olanlardan (%13,54); normal kilolu olanların ise fazla kilolu olanlardan fazladır.
- Arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, ev ziyaretleri gibi “ev merkezli sosyal etkinlikler” i tercih etme bakımından VKİ’ i obez olanların oranı (%39,6) normal (%20,42) ve fazla kilolu olanlardan (%33,3); fazla kilolu olanların ise normal kilolu olanlardan fazladır.
- “Gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri” ni tercih etme bakımından VKİ’ i obez olanların oranı (%12,5) normal (%9,15) ve fazla kilolu olanlardan (%8,3); normal kilolu olanların ise fazla kilolu olanlardan fazladır.

Tablo 5: Kadınların Boş Zaman Aktivite Tercihlerinin VKİ Değerlendirmesine Göre Dağılımı

Etkinlik Türü	Zayıf		Normal Kilolu		Fazla Kilolu		Obez		P
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Yürüyüş, bisiklet, balık avlama gibi açık alan etkinlikleri.	2	18,2	18	12,68	12	12,50	2	4,2	,027
Spor ve egzersiz türlerini içeren fiziksel etkinlikler.	2	18,2	28	19,72	11	11,46	5	10,4	
Resim, kitap okuma, müzik aleti çalma gibi hobiler ve iç mekân etkinlikleri.	2	18,2	26	18,31	20	20,83	3	6,3	

Televizyon izleme, sinemaya gitme, konsere gitme, müze ziyaretleri gibi kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler.	4	36,4	28	19,72	13	13,54	13	27,1
Arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, ev ziyaretleri gibi ev merkezli sosyal etkinlikler.	1	9,1	29	20,42	32	33,33	19	39,6
Gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri.	0	0	13	9,15	8	8,33	6	12,5
Toplam	11		142		96		48	

*P: .05

Tablo 6’ da kadınların VKİ değerlendirmesi ile SFK düzeyleri arasındaki farklılığa yönelik tek yönlü ANOVA testine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Buna göre, kadınların VKİ değerler ile SFK düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bakımdan, sonuçlar “kadınların SFK düzeyleri VKİ değerlendirmesine göre değişmektedir” şeklinde kurulmuş H4 hipotezini doğrulamıştır. Buna göre, VKİ “zayıf” olan kadınların SFK düzeyleri “obez” olanlardan; VKİ “normal kilolu” olan kadınların SFK düzeyleri “fazla kilolu” ve “obez” olanlardan; VKİ “fazla kilolu” olan kadınların SFK düzeyleri “obez” olanların SFK düzeylerinden anlamlı bir şekilde küçüktür [F=18,044; p<.001; $\eta^2=.09$].

Tablo 6: Kadınlarda VKİ Değerlerine Göre SFK Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

VKİ		N ¹	X	Ss	F ²	P
Zayıf	SFK	11	,61	1,07	18,044	<,001*
Normal Kilolu		142	2,52	1,05		
Fazla Kilolu		96	2,97	1,06		
Obez		48	3,82	1,17		

¹Gruplar arası büyüklükler eşit olmadığı için Post Hoc tekniklerinde Hocberg’s GT2 testi kullanılmıştır; ²Varyanslar homojendir, *P <.05.

Tablo 7 ve Tablo 8’ deki sonuçlar “kadınların VKİ değerlendirmeleri bazı demografik değişkenlere göre değişmektedir” şeklinde kurulmuş H5 hipotezini desteklemiştir.

Tablo 7’ de kadınların yaş, eğitim ve gelir durumları ile VKİ değerlendirmesi arasındaki farklılığa yönelik tek yönlü ANOVA testine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Kadınların, yaş, eğitim ve gelir durumları ile VKİ değerlendirmesi arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, “18-33” yaş aralığındaki kadınların VKİ değerlendirmesi “34-49” ve “+50” olanların VKİ değerlendirmesinden anlamlı bir şekilde küçüktür [F=13,744; p<.001; $\eta^2=.09$]. “34-49” yaş aralığındaki kadınların VKİ değerlendirmesi ile “+50” yaş aralığındaki kadınların VKİ değerlendirmeleri arasında fark bulunamamıştır. “İlk-orta” eğitim grubundaki kadınların VKİ değerlendirmeleri “Lise” ve “Üniversite” grubunda olan kadınların VKİ’ den büyüktür [F=13,766; p<.001; $\eta^2=.09$] ancak Lise” eğitim grubundaki kadınların VKİ değerlendirmeleri ile “Üniversite” eğitim grubundaki kadınların VKİ değerlendirmeleri arasında ve kadınların gelir durumları ile VKİ değerlendirmeleri arasında fark bulunamamıştır.

Tablo 7: Kadınların Yaş, Eğitim ve Gelir Değişkenine Göre VKİ Değerlendirmesi Arasındaki Farklılığa İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Değişken	Yaş	N ¹	X	Ss	F ²	P
VKİ	18-33	171	23,98	4,11	13,744	<,001*
	34-49	85	2,44	4,61		
	+50	41	27,20	5,44		
	Eğitim	N ¹	X	Ss	F ³	P
	İlk-orta	66	27,64	5,38	13,766	<,001*
	Lise	80	24,71	4,07		
	Üniversite	151	24,26	4,20		
	Gelir					
	Asgari ücretin altında	84	24,84	4,79	0,279	0,840
	Asgari ücret	82	25,08	4,67		
	Asgari ücretin üzerinde	116	25,28	4,61		
	Asgari ücretin çok üzerinde	15	25,89	4,23		

¹Gruplar arası büyüklükler eşit olmadığı için Post Hoc tekniklerinden Hocberg’s GT2 testi kullanılmıştır; ²Varyanslar homojendir;

³Varyanslar homojen değildir (Robust Tests of Equality of Means tablosundaki anlamlılık değeri okunmuştur); *P <.05.

Tablo 8’de kadınların medeni durumları, çocuk sahibi olma, çalışma ve egzersiz yapma durumları ile VKİ değerlendirmesi arasındaki farklılığa yönelik bağımsız örneklem t-testine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Buna göre kadınların, medeni durum, çocuk sahibi olma, çalışma ve egzersiz yapma durumları ile VKİ değerlendirmeleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. “Evli” olan kadınların VKİ değerlendirmeleri “bekar” olan kadınların değerlendirmelerinden küçüktür [t=-5,605; p<.001; $\eta^2=.09$]. “Çocuk sahibi olmayan” kadınların VKİ değerlendirmeleri “çocuk sahibi” olan kadınların değerlendirmelerinden küçüktür [t=5,187; p<.001; $\eta^2=.08$]. Bir işyerinde “çalışmayan” kadınların VKİ değerlendirmeleri “çalışan” kadınların VKİ değerlendirmelerinden

büyüktür [$t=-2,884$; $p<,004$; $\eta^2= ,03$]. “Egzersiz yapan” kadınların VKİ değerlendirmeleri “egzersiz yapmayan” kadınların değerlendirmelerinden küçüktür [$t=-3,120$; $p<,002$; $\eta^2= ,03$].

Tablo 8: Kadınların Medeni Durum, Çocuk Sahibi Olmak, Çalışma Durumu, Egzersiz Yapmak Durumlarına Göre VKİ’ leri Arasındaki Farklılığa İlişkin T- Testi Sonuçları

Faktör	Medeni Durum	N	X	SS	SD	T ³	P
VKİ	Evli	140	23,62	3,95	292,963	-5,605	<,001*
	Bekar	157	26,48	4,81			
	Çocuk Sahibi Olmak	N	X	SS	SD	T²	P
	Evet	129	26,66	4,39	295	5,187	<,001*
	Hayır	168	23,95	4,50			
	Çalışma Durumu	N	X	SS	SD	T³	P
	Evet	124	24,26	3,91	292,925	-2,884	,004*
	Hayır	173	25,76	,,02			
	Egzersiz Yapmak	N	X	SS	SD	T²	P
	Evet	125	24,16	4,95	295	-3,120	,002*
	Hayır	172	25,84	4,29			

²Varyanslar homojendir; ³Varyanslar homojen değildir; *P <.05

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı kadınlarda boş zaman aktivite tercihleri, SFK düzeyleri ve VKİ değerlendirmesi arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu doğrultuda araştırmada, kadınların genel olarak boş zaman aktivite tercihleri, boş zaman aktivite tercihlerinin SFK düzeylerine ve VKİ değerlendirmesine göre değişip değişmediği, SFK düzeyinin VKİ değerlendirmesine göre değişip değişmediği ve kadınlarda bazı demografik değişkenlerin VKİ değerlendirmesi ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada elde edilen istatistiksel veriler ışığında öne çıkan hususlar şu şekilde özetlenebilir:

Bu araştırmanın kapsamı dışında olduğu üzere, kültürel ve çevresel algı ve kişisel inanışların etkileri göz ardı edildiğinde, SFK düzeyinin en azından bu örneklem özelinde, katılımcı kadınların yarısında düşük olması, kadınların çoğunluğunun oldukça genç bir yaş grubundan olmaları, henüz bekar ve çocuk sahibi olmamaları ve VKİ değerlendirmesi bakımından hemen hemen yarıya yakının normal kilolu olarak oldukça sağlıklı olma olasılığına atfedilebilir. Ancak, demografik verilerin bireylerde zamanla değişebileceği ve bu araştırmanın yapıldığı zaman dilimi içinde katılımcıların yarısından fazlasının düzenli bir fiziksel aktivite yapma alışkanlığının olmaması ve VKİ değerlerinin normal değerler dışında kalması gibi hususların, SFK gibi psiko-sosyal ve fiziksel sağlık bakımından önemli unsurlar üzerindeki etkileri de dikkate alınarak, kadınlarda boş zaman etkinliklerine katılımın teşvik edilmesi gerekmektedir.

Araştırmamızda kadınların genel olarak en çok tercih ettiği boş zaman aktiviteleri sırasıyla “ev merkezli sosyal etkinlikler”, “kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler”, “hobiler ve iç mekân etkinlikleri”, “fiziksel etkinlikler”, “açık alan etkinlikleri”, “Gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri” şeklindedir. Bu bakımdan bu araştırmadan elde edilen sonuçlar Çabuk (2019)’ un Mersin şehrinde 60 yaş üstü bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmasının sonuçları ile benzeşmektedir. Yine, bu çalışmada ki sonuçlara benzer şekilde gerek Çin (Chou, Chow & Chi, 2004) gerekse batılı ülkelerde yapılmış olan bazı çalışmalarda (Strain ve ark., 2002) televizyon ve radyo dinleme gibi aktiviteler en çok tercih edilen boş zaman aktiviteleri olarak bulunmuştur. Ancak, araştırmamızdaki İğdırlı kadın katılımcıların oldukça genç, SFK düzeylerinin çoğunlukla düşük ve VKİ değeri bakımından yarıya yakınının normal kilolu olmasına rağmen, boş zaman aktivite tercihlerinin sırasının, mersin gibi farklı bir coğrafya ve kültürde 60 yaş üstü bireyler üzerinde yapılmış bir araştırmanın (Çabuk, 2019) sonuçlarıyla nerdeyse benzer şekilde örtüşmesi ilginçtir. Elde edilen istatistikler, İğdırlı kadınların genel olarak boş zaman aktivitesi olarak fiziksel ve açık alan etkinliklerinden daha çok pasif ve iç mekân etkinliklerini tercih ettiklerini göstermektedir. Bu sonuç, Türk toplumunda genel olarak ve daha kırsal ve küçük şehirlerde arkadaşlık ve aile bağlarının hala geleneksel olarak güçlü olması ve spor ve fiziksel etkinliklere aktif katılım bakımından yaygın kabul gören pasif tutuma bağlanabilir. Diğer yandan İğdır şehrinde bulunan mevcut rekreasyon alanlarının, kadına bakış açısından kültürel normların ve spor tesislerinin yeterliliği ve vatandaşa etkin sunumu da bu tercih durumlarının nedenleri arasında gösterilebilir. Bununla beraber daha detaylı bir analizle, kadınların boş zaman aktivite tercihlerinin SFK düzeylerine bağlı olarak değişip değişmediği incelendiğinde ise SFK düzeyi düşük olan kadınların fiziksel ve açık alan etkinliklerini SFK düzeyi yüksek olan kadınlara göre daha fazla tercih etmesi; SFK düzeyi yüksek olan kadınların ev merkezli ve pasif etkinlik türlerini daha çok tercih ettiği görülmüştür. Bu önemli bir bulgudur. Zira, alan yazında (Hart, Leary & Jereski, 1989) SFK düzeyi yüksek olan bireylerin, diğer insanlar tarafından gözlemlenebilecek açık alan etkinliklerini yapmaktan uzak duracakları yönünde bir genel görüş bulunmaktadır. Bu bağlamda sonuçlar, önceki çalışmaları destekler görünmektedir. Bulgular, SFK düzeyinin kadınlar bağlamında, boş zaman aktivite tercihleri üzerinde önemli etkiye sahip bir değişken olabileceğini ortaya koymaktadır.

Kadınların boş zaman aktivite tercihlerinin VKİ değerlendirmesine göre farklılaşıp farklılaşmadıkları incelendiğinde, tercihlerinin, SFK düzeyine göre sırlanmasına paralel ya da uyumlu olduğu görülmüştür. VKİ' ne göre normal kilolu kadınların fiziksel ve açık alan etkinliklerini, VKİ' ne göre fazla kilolu ve obez kadınlara göre daha fazla tercih etmesi ve VKİ' ne göre obez kadınların ev merkezli ve pasif etkinlik türlerini daha çok tercih etmesi bu araştırmanın ortaya koyduğu bir diğer önemli bir bulgudur. Bu bulgu, SFK düzeyi düşük ve VKİ' i normal olan kadınların bulundukları ortam gereği diğerleri tarafından izleniyor olmaları ihtimalini önemsemeksizin fiziksel ve açık alan etkinliklerini içeren boş zaman aktivitelerini daha çok tercih ettiklerini buna karşın SFK düzeyi yüksek ve VKİ fazla kilolu ve obez olan kadınların, diğerleri tarafından izleniyor olma ihtimalini önemsemeleri neticesinde ev merkezli ve pasif boş zaman etkinliklerini daha çok tercih etmeleri olasılığına işaret etmektedir. Bu bağlamda sonuçlar kendi içerisinde ve önceki çalışmaların (Hart, Leary & Rejeski, 1989; Eklund & Crawford, 1994) bulguları ışığında bekleneceği gibi tutarlıdır.

Diğer yandan, kadınların SFK düzeylerinin VKİ değerlendirmesine göre değişmesi araştırmamızın önemli bir bulgusu olarak ortaya koyulmuştur. Sonuçlar kadınlarda SFK düzeyinin VKİ değerlendirmesinin yükselmesine paralel ve istikrarlı bir şekilde artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bir başka değişle kadınlarda VKİ zayıf ve normal ise SFK düzeyleri daha düşük ancak VKİ fazla kilolu ve obez ise SFK düzeyinin de daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları bu bakımdan, SFK düzeyi yüksek olanların düşük olanlara kıyasla daha kilolu ve daha yüksek vücut yağ yüzdesine sahip olduğu ve yüksek VKİ değerlendirmesine sahip olanların beden değerlendirmesine yönelik daha fazla kaygı yaşadığı sonucunu ortaya koyan önceki araştırmanın (Hart, Leary & Rejeski, 1989) sonuçları ile uyumlu görünmektedir. SFK düzeyinin VKİ değerlendirmesine göre değişmesi bulgusu aynı zamanda yukarıda ortaya koyulmuş boş zaman etkinliklerinin seçiminde VKİ ve SFK düzeyinin birlikte nasıl paralel bir etki gösterdiğini ortaya koyması bakımından önemlidir. Sonuçlara göre, kadınların SFK düzeylerindeki değişimin %9' u gibi önemli bir miktarı VKİ ile açıklanmaktadır. Bu durumda, VKİ' nin SFK düzeyi üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada ayrıca kadınların demografik değişkenleri ile VKİ değerlendirmeleri arasında anlamlı değişimler olduğu ortaya çıkarılmıştır. 18-33 yaş aralığındaki kadınların VKİ değerlendirmeleri diğer yaş gruplarından anlamlı bir şekilde daha düşük, ilk-orta eğitim aralığındaki kadınların VKİ değerlendirmeleri gerek lise gerekse üniversite eğitimi aralığındaki gruplardan daha yüksek, evli olan kadınların VKİ değerlendirmeleri bekar olanlardan, çocuk sahibi olmayan kadınların VKİ değerlendirmeleri çocuk sahibi olanlardan küçük, bir işyerinde çalışmayan kadınların VKİ değerlendirmeleri çalışanlardan büyük ve egzersiz yapan kadınların VKİ değerlendirmeleri egzersiz yapmayanlardan küçük olarak bulunmuştur. Bununla beraber VKİ üzerinde sırasıyla, yaş, eğitim ve medeni durumun %9 gibi bir oranla, çocuk sahibi olma durumunun %8 gibi bir oranla büyük bir etkiye sahip iken, bir iş yerinde çalışma ve egzersiz yapma durumunun %3 gibi bir oranla orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir.

Sonuç olarak, özellikle teknolojik değişim ve kültürel ve toplumsal kabuller ile birlikte, bu çalışmanın örneğinde olduğu gibi, ülkemizde daha az hareket eden ve daha çok pasif boş zaman etkinliklerini tercih eden kitlenin büyümesi, gelecek yıllarda hareketsizliğe bağlı olarak fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarının artmasına işaret etmektedir. Ülkemizin her bölgesinde maalesef organizeli ya da yapılandırılmış boş vakit aktiviteleri gelişmiş ülkelere kıyasla eşit ve zengin değildir. Ekonomik ve kültürel koşullar daha çok arkadaş ziyaretleri ve televizyon izleme gibi evde yapılan etkinlikleri dayatır konumdadır (Ekinci ve ark., 2014; Gürbüz & Henderson, 2014). Bu araştırmanın sonuçları kadınlarda SFK düzeyi ve VKİ ile boş zaman aktivite tercihleri arasında önemli ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle VKİ yüksek olanların SFK düzeyleri de yüksek bulunmuştur ve SFK ve VKİ yüksek olanların daha pasif ev merkezli aktiviteleri seçmeleri dikkat çekicidir. Bu bağlamda, özellikle kadınlar noktasında, yaşam kalitesini de yükseltebilecek şekilde açık alanda ve fiziksel olarak yapılan aktif boş zaman etkinliklerinin teşvik edilmesinde gerek orta eğitim seviyesinde beden eğitimi ve spor dersleri aracılığıyla, gerekse Gençlik ve Spor Bakanlığına, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlıklarının ilgili birimlerince aktif ve fiziksel boş zaman etkinliklerine katılım ile ilgili teşvik çalışmalarının artırılması, SFK düzeyinin sınırlandırılmasına yönelik eğitici tedbirlerin alınması önerilebilir.

Son olarak, araştırmada kullanılan örneklem sayısının düşük ve yalnızca Iğdır şehrinde yaşayan kadınlarla sınırlı olması, araştırma sonuçlarının tüm Türkiye genelindeki kadınlar üzerinde genelleştirilebilmesini kısıtlamaktadır. Sonuçların daha çok Iğdır şehrinin yansıttığı ve genele bir çıkarım yaparken ihtiyatlı davranılması gerekmektedir. Gelecekteki çalışmalar için, kadınların SFK düzeylerine ve boş zaman aktivite seçimlerine etki edebilecek, kişisel ve kültürel algı ve inanışların, şehir imkanlarının, öz-yeterlik ve sosyal destek gibi diğer kavramların etkilerini de araştırmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Akgül, B. M., Durhan, T. A., Türkmen, E., & Karaküçük, S. (2023). Boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri, psikolojik iyi oluş ve kent yaşamına duyulan memnuniyet arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 6(2), 405-414.

Andrade, R. D., Junior, G. J. F., Capistrano, R., Beltrame, T. S., Pelegrini, A., Crawford, D. W. & Gomes Felden, É. P. (2019). Constraints to leisure-time physical activity among Brazilian workers. *Annals of Leisure Research*, 22(2), 202-214.

Aydos, H. (2021). *Halk eğitim merkezlerinde sportif eğitim alan kadınların serbest zaman tatmin, mutluluk ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Bartın Üniversitesi, Türkiye.

Ayna, Ç., ve Gümüş, H. (2021). 60 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumu, Sağlık Algısı ve Boş Zaman Etkinliği Tercihlerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1), 1-9.

Ballı, Ö. M., ve Aşçı, F. H. (2006). Sosyal Fizik Kaygı Envanteri' nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 11-19.

Ballı, Ö. M., Kirazcı, S., & Aşçı, F. H. (2006). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.

Brown, P. R., Brown, W. J., Miller, Y. D. & Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure Sciences*, 23(3), 131- 144.

Brunet, J, Taran, S, Burke, S, & Sabiston, C. M. (2013) A qualitative exploration of barriers and motivators to physical activity participation in women treated for breast cancer, *Disability and Rehabilitation*, (35)24, 2038-2045.

Chou, K., Chow, N. V., & Chi, I. (2004). Leisure participation amongst Hong Kong Chinese older adults. *Ageing and Society*, 24(4), 617–629.

Chun, S., Lee, Y., Kim, B., & Heo, J. (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress related growth. *Leisure Sciences*, 34(5), 436–449.

Coble, T. G., Selin, S. & Erickson, B. B. (2003) Hiking alone: understanding fear, negotiation strategies and the leisure experience. *Journal of Leisure Research*, 35(1), 1-23.

Cox, A. E., Ullrich-French, S., Madonia, J., & Witty, K. (2011). Social physique anxiety in physical education: Social contextual factors and links to motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 555-562.

Coşkun, G. (2021). Türk toplumunun boş zaman aktivitelerine katılım durumu: motivasyon ve engeller. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 50-64.

Crawford, D. W. ve Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences*, 9(2), 119-127.

Çabuk, Ç. (2019). *60 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumu, Sağlık Algısı Ve Boş Zaman Aktivite Tercihlerinin İncelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi, Türkiye.

data.tuik.gov.tr (2023). *Türkiye Sağlık Araştırması 2022*. Erişim <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747#:~:text=Obez%20bireylerin%20oran%C4%B1%20%20%2C2%20oldu&text=Cinsiyet%20ayr%C4%B1m%C4%B1nda%20bak%C4%B1ld%C4%B1%C4%9F%C4%B1nda%3B%202022%20y%C4%B1%C4%B1nda,%C3%BCn%C3%BCn%20obez%20%C3%B6ncesi%20oldu%C4%9Fu%20g%C3%B6r%C3%BCld%C3%BC>.

Demir, C. (2005). Perceived significance of factors influencing leisure participation by gender: Implications from Turkey. *Leisure/Loisir*, 29(1), 121-136.

Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D. & Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.

Eklund, R.C., Mack, D. & Hart, E. (1996). Factorial validity of the social physique anxiety scale for females. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 281-295.

Emiroğlu, D., ve Özmaden, M. (2020). An analysis on the level of social physical anxiety of students studying for university entrance exam. *International Journal of Human Science*, 17 (4), 1014-1046.

Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. 3rd Edition, Sage Publications Ltd., London.

Frederick, C. M., ve Morrison, C. S. (1996). Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 82(3), 963-972.

Genç, H. İ. (2025). Rekreatif Etkinliklere Katılan Bireylerde Rekreasyonel Spor İyi Oluş ile Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 11(3), 323-329.

George, D., ve Mallery, M. (2011). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson.

Gümüş, E. (2017). *Egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeyinin, yaşam kalitesi bağlamında incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkiye.

Gürbüz, B. ve Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World. Leisure Journal*, 56(4), 300-316.

Hagger, M. S., Aşçı, F. H., Lindwall, M., Hein, V., Mülazımoğlu-Ballı, Ö., Tarrant, M., ... & Sell, V. (2007). Cross-cultural validity and measurement invariance of the social physique anxiety scale in five European nations. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 17(6), 703-719.

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.

Kara, F. M. ve Özdeğli, B. (2017). Examination of Relationship between Leisure Boredom and Leisure Constraints. *Sport Sciences*, 12(3), 24-36.

Koca, C., Henderson, K. A., Asci, F. H. & Bulgu, N. (2009). Constraints to leisure-time physical activity and negotiation strategies in Turkish women. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 225- 251.

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory (3rd ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill

Sabiston, C. M., Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G., & Cox, A. E. (2014). Social physique anxiety experiences in physical activity: a comprehensive synthesis of research studies focused on measurement, theory, and predictors and outcomes, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 158-183.

Spink, K.S. (1992). Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 74(3), 1075-1078.

Strain, L. A., Grabusic, C. C., Searle, M. S. & Dunn, N. J. (2002). Continuing and ceasing leisure activities in later life: a longitudinal study. *The Gerontologist*, 42(2), 217-23.

Sulu, B., Çakaloğlu, E., & Koruç, P. B. (2021). Exercise Motivation and Social Physique Anxiety In Adults. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(3), 316-326.

Turan, E. B., Gülşen, D. B. A. & Bilaloğlu, M. (2019). Kadın Çalışanların Yaşam Doyumu İle Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişki: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 104-114.

Üstün, U. D., Ersoy, A. & Bişgin, H. (2017). An Investigation on Perceived Constraints of Teachers in Relation to Leisure Activities. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(2), 157-161.

Yerlisu, L. T., Ağyar, E. & Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği), *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2): 53-59.