

Article Arrival Date

Article Published

Date Makale Geliş Tarihi

Makale Yayın Tarihi

23.07.2025

20.12.2025

**DÜZENLİ SPORUN BEDEN İMGESİ VE SOSYAL FİZİK KAYGI
ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

**ASSESSMENT OF THE EFFECTS OF REGULAR EXERCISE ON BODY
IMAGE AND SOCIAL PHYSICAL ANXIETY**

Neslihan BUKAY

Gökhan ŞAHLAR

Öz

Bu araştırmanın temel amacı, düzenli spor yapmanın bireylerin beden imgesi algısı, sosyal fizik kaygı düzeyi ve ilgili psikometrik özellikleri üzerindeki etkisini zamansal değişimler bağlamında incelemektir. Araştırmada, düzenli spor yapan bireylerin bir ay sonraki durumları, ön test ve son test ölçümleri karşılaştırılarak incelenmiş olup sporun beden imgesi algısında iyileşme, sosyal fizik kaygısında azalma ve benzeri psikolojik değişkenlerde meydana gelen değişimlerin derecesi değerlendirilmiştir. Böylece, sporun bireylerin psikolojik iyi oluşu ve sosyal kaygılarına karşı potansiyel faydalarının ortaya konması amaçlanmaktadır. Çalışmaya Adana ili Çukurova ilçesi bünyesinde bulunan Hayalpark tesisinde, 20-40 yaş aralığında ve farklı yaşam tarzlarına sahip toplam 40 kadın katılımcı dâhil edilmiştir. Elde edilen bulgular, düzenli spor yapmanın beden imgesi algısı ve sosyal fizik kaygı düzeyinde olumlu değişimlere yol açtığını göstermektedir. Bu durum düzenli sporun sosyal fizik kaygısını azalttığını ve beden imgesi algısını güçlendirdiğini desteklemektedir.

75

Anahtar Kelimeler; Düzenli Egzersiz, Antropometri, Beden İmgesi, Sosyal Fizik Kaygı, Kadın Sağlığı

Abstract

The primary aim of this research is to examine the effects of regular physical exercise on individuals' body image perception, social physique anxiety levels, and related psychometric characteristics within the context of temporal changes. In the study, the post-exercise status of individuals engaged in regular physical activity was assessed by comparing pre-test and post-test measurements over the course of one month. The degree of change in body image perception, social physique anxiety, and other psychological variables was evaluated. Therefore, the study aims to highlight the potential benefits of exercise on individuals' psychological well-being and social anxiety. The study included a total of 40 female participants, aged between 20 and 40, from various lifestyle backgrounds, who were recruited from the Hayalpark facility in the Çukurova district of Adana. The findings indicate that regular physical exercise leads to positive changes in body image perception and social physique anxiety levels. This suggests that regular exercise reduces social physique anxiety and strengthens body image perception.

Keywords; Regular Exercise, Anthropometry, Body Image, Social Physique Anxiety, Women's Health

GİRİŞ

Günümüzde fiziksel görünüş yalnızca sağlık açısından değil, bireylerin sosyal ilişkilerini ve psikolojik iyi oluşlarını da etkileyen önemli bir unsur haline gelmiştir. Özellikle kadınlar için beden algısı hem bireysel benlik değerlendirmelerinde hem de sosyal kabul ve etkileşim süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır. Medya, sosyal çevre ve kültürel normlar tarafından çizilen ideal beden kalıpları, kadınların fiziksel görünümüne yönelik memnuniyetsizlik yaşamalarına ve sosyal ortamlarda kaygı hissetmelerine neden olabilmektedir. Bu durum, bireylerde beden imgesi algısının olumsuzlaşmasına ve sosyal fizik kaygının artmasına yol açmaktadır.

Literatürde egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkileri uzun süredir bilinmektedir. Ancak bu etkiler çoğunlukla kardiyovasküler sistem, kas-iskelet sağlığı ve kilo kontrolü gibi fizyolojik parametrelerle sınırlı kalmaktadır. Oysa düzenli fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel değil, psikolojik ve sosyal boyutlar üzerinde de anlamlı etkiler yarattığına dair bulgular giderek artmaktadır (Çabuk, ark., 2020:29). Özellikle beden imgesi ve sosyal fizik kaygı gibi psikososyal değişkenlerin, egzersiz alışkanlıklarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda, düzenli egzersiz yapan kadınların beden imgesi algılarının daha olumlu, sosyal fizik kaygı düzeylerinin ise daha düşük olduğu yönünde bulgular mevcuttur. Ayrıca, düzenli egzersiz ile daha sağlıklı antropometrik göstergelere (boy, kilo, vücut kitle indeksi, bel-kalça oranı gibi) sahip olunduğu görülmektedir (Kaya, Aksu ve Arslan, 2021:71). Ancak bu ilişkilerin, aynı örneklem grubunda, bütüncül bir yaklaşımla ele alındığı araştırmalar sınırlıdır. Özellikle Türk kadınları örneğinde, fiziksel ölçümlerle psikososyal göstergeler arasındaki bağlantıları bir arada inceleyen kapsamlı çalışmalar oldukça azdır.

Bu araştırmanın temel amacı, düzenli spor yapmanın bireylerin beden imgesi algısı, sosyal fizik kaygı düzeyi ve ilgili psikometrik özellikleri üzerindeki etkisini zamansal değişimler bağlamında incelemektir. Araştırmada, düzenli spor yapan bireylerin bir ay sonraki durumları, ön test ve son test ölçümleri karşılaştırılarak incelenmiş olup sporun beden imgesi algısında iyileşme, sosyal fizik kaygısında azalma ve benzeri psikolojik değişkenlerde meydana gelen değişimlerin derecesi değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, çalışmada sporun fiziksel sağlığın yanı sıra psikososyal boyutlardaki etkilerinin de sistematik olarak analiz edilmesi hedeflenmektedir.

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Antropometri ve Spor Bilimlerinde Kullanımı

Antropometri, bireylerin beden ölçümlerine dayalı olarak vücut yapısını nicel biçimde analiz eden bir bilim dalıdır. Spor bilimlerinde ise, vücut kompozisyonunu değerlendirmek ve performansı optimize etmek amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır. Özellikle kilolu-sedanter veya sporcu bireylerde, antropometrik veriler yalnızca fiziksel sağlık göstergesi olarak değil; aynı zamanda antrenman sürecine uyum, kuvvet gelişimi ve kardiorespiratuar kapasite gibi performans bileşenlerinin izlenmesi için de kritik öneme sahiptir.

Son yıllarda, sporcular için geliştirilen antropometrik bazlı tahmin denklemleri, çok bileşenli modeller kullanılarak daha geçerli ve güvenilir sonuçlar sunar (Serafini ark., 2025). Örneğin, farklı branşlarda faaliyet gösteren sporcular için kaslı kitle, yağ kütlesi ve yağsız kitle gibi bileşenlerin tahmini bu sayede daha hassas yapılabilmektedir.

Ayrıca, kineantropometri disiplini, bedenin şekil, oran ve bileşenlerini sistematik olarak inceleyerek egzersiz, büyüme ve performans arasındaki ilişkileri ortaya koyar. Günümüzde teknoloji imkânlarıyla beraber Kinect V2 gibi cihazlar, antropometrik ölçümlerde operatör bağımlı hataları azaltarak verilerin doğruluğunu ve tekrarlanabilirliğini artırmakta, spor bilimlerinde uygulamayı daha güvenilir hale getirmektedir.

1.2. Kadınlarda Antropometrik Ölçümlerin Önemi

Kadınların antropometrik ölçümleri —boy, kilo, bel ve kalça çevresi, deri kıvrımı kalınlıkları gibi parametreler— sağlık izlemi, hastalık riski değerlendirmesi ve beslenme durumunun saptanması açısından pratik ve güvenilir göstergeler sunar (Casadei ve Kiel, 2022). Özellikle yağ dağılımını yansıtan bel çevresi, bel-kalça oranı ve bel-boy oranı gibi indeksler, kardiyometabolik hastalıklar, diyabet ve bazı jinekolojik sorunlarla ilişkili bulunmuştur; dolayısıyla yalnızca VKİ (BMI) değil, bölgesel adipozitenin değerlendirilmesi kadın sağlığı açısından kritik öneme sahiptir (Piqueras et al., 2021). Ayrıca, yeni geliştirilen antropometrik göstergeler (ör. BRI, koniklik indeksi) ve 3B görüntüleme tabanlı ölçümler, kadınlarda abdominal obeziteyi ve buna bağlı riskleri daha hassas yakalayabilmekte; bu da koruyucu sağlık müdahalelerinin hedeflenmesine katkı sağlamaktadır (Long, et al., 2024). Antropometrik veriler aynı zamanda üreme çağı, gebelik ve menopoz dönemlerindeki fizyolojik değişimleri izlemek, doğum öncesi bakımda riskleri saptamak ve yaşa bağlı beden kompozisyonu değişimlerini değerlendirmek için de kullanılmaktadır (Casadei ve Kiel, 2022). Sonuç olarak, kadın sağlığına yönelik epidemiyolojik araştırmalarda, saha çalışmaları ve klinik uygulamalarda antropometrinin kullanımı; maliyet-etkin, tekrarlanabilir ve klinik anlamlı bilgiler verdiği için vazgeçilmezdir (Piqueras et al., 2021; Long et al., 2024).

1.3. Beden İmgesi Kavramı ve Psikolojik Boyutları

Beden imgesi, bireyin kendi bedeniyle ilgili algılarını, tutumlarını, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kapsayan çok boyutlu bir kavram olarak tanımlanmıştır (Doğan, 2010). Bu unsur; tutumsal (örneğin beden memnuniyetsizliği), algısal (beden boyutlarıyla ilgili çarpık düşünceler) ve davranışsal (örneğin kilo vermek için aşırı önlemler alma) bileşenleri içerir (Çakıcı ve ark., 2021). Türkiye’de yapılan çalışmalarda, kadınlarda beden imgesi ile toplumsal cinsiyet rolleri ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur; bu ilişkiler, bireylerin bedenlerine yönelik olumsuz düşüncelerin stres ve kaygı kaynağı olabileceğini göstermektedir (Güler, 2022). Ayrıca, “Beden İmgesi Esnekliği” kavramı —bedenle ilgili olumsuz düşüncelerden ayrılabilme ve değerlere bağlı olarak eyleme geçebilme becerisi— psikolojik esnekliğin bir bileşeni olarak önem taşımaktadır ve bu kavramın değerlendirilmesi için geliştirilen ölçeklerin Türkçeye uyarlanması çalışmaları yapılmıştır (Acar, 2021). Bu bulgular, beden imgesinin yalnızca algısal bir yapı değil, aynı zamanda psikolojik esneklik ve baş etme stratejileri ekseninde incelenmesi gereken dinamik bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır.

1.4. Beden İmgesi ile Özsaygı İlişkisi

Beden imgesi ile özsaygı arasındaki ilişki, bireyin fiziksel algısı ile kendine değer verme düzeyi arasında güçlü ve çok yönlü bağlar olduğunu göstermektedir. Türkiye örnekli çalışmalarda, beden memnuniyetsizliği yaşamış bireylerde özsaygı düzeylerinin belirgin şekilde düşük olduğu saptanmıştır (Yılmaz ve Öz, 2018). Kadınlar üzerinde yapılan çalışmalarda, ideal beden kavramı ile çelişen algıların, özgüveni düşürerek özsaygıyı olumsuz etkilediği ve bunun depresif semptomlara yatkınlığı artırdığı gösterilmiştir (Kara, 2019).

Ayrıca, beden imgesine yönelik müdahalelerin —örneğin beden olumlama terapileri— özsaygı artışına yol açtığı, benlik saygısında pozitif gelişmeler sağladığı ve bireylerin sosyal ilişkilerde daha sağlıklı tutumlar sergilemesine katkıda bulunduğu literatürde yer almaktadır (Demir, 2020). Bu bulgular, beden imgesi ve özsaygı arasındaki ilişkinin, beden imgesinin sadece estetik bir algı değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşun temellerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır.

1.5. Sosyal Fizik Kaygı Kavramı

Sosyal fizik kaygı, bireyin sosyal ortamlarda fiziksel görünümünün başkaları tarafından nasıl algılanacağına dair duyduğu yoğun endişe ve rahatsızlık olarak tanımlanır (Çelik ve Kaya, 2017). Bu kavram, bireyin sadece fiziksel görünümü ile ilgili algı ve duygularını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerdeki kendine güvenini ve etkileşim biçimini de derinden etkiler (Yıldırım, 2019). Sosyal fizik kaygı, özellikle beden imgesi sorunlarıyla yakın ilişkilidir ve bireylerde özgüven düşüklüğüne, sosyal çekingenliğe ve kimi durumlarda sosyal fobiye kadar varabilen psikolojik sorunlara yol açabilir (Özdemir, 2020). Türkiye’de yapılan araştırmalar, özellikle kadınların medya ve toplum tarafından dayatılan ideal güzellik standartlarına maruz kalması sonucu sosyal fizik kaygının yaygınlaştığını göstermektedir (Aktaş ve Demirtaş, 2021).

Bu kaygı türü, genellikle bireyin bedenine yönelik eleştirilme korkusuyla bağlantılı olup, sosyal ortamlarda aşırı dikkat çekme, utanma veya bedenle ilgili olumsuz düşüncelerin ön planda olması ile karakterizedir (Doğan, 2018). Ayrıca, sosyal fizik kaygı düzeyinin yüksek olduğu bireylerin sosyal ilişkilerde izolasyon eğilimi gösterdiği ve psikososyal işlevselliklerinin zarar gördüğü literatürde sıkça vurgulanmıştır (Kara ve Çetin, 2022). Sosyal fizik kaygının azaltılmasında psikoterapötik müdahaleler, bilişsel davranışçı terapiler ve beden olumlama çalışmaları önemli rol oynarken, düzenli egzersizin de fiziksel uyumun yanı sıra psikolojik rahatlama sağlayarak kaygı düzeylerini düşürdüğü belirtilmiştir (Yalçın, 2023).

78

1.6. Sosyal Fizik Kaygının Psikolojik ve Sosyal Sonuçları

Sosyal fizik kaygı, bireylerin fiziksel görünümünün sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili olarak gelişen psikolojik bir durumdur. Bu kaygı türü, psikolojik sağlığı doğrudan etkileyerek çeşitli duygu durum bozukluklarına, özgüven eksikliğine ve sosyal işlevsellikte bozulmalara yol açabilir (Öztürk, 2019). Yapılan çalışmalar, yüksek sosyal fizik kaygı düzeyine sahip bireylerin genellikle depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon riskinin arttığını göstermektedir (Kaya ve Demir, 2020). Kadınlarda sosyal fizik kaygının beden imgesi ile sıkı bir ilişkisi bulunmakta ve bu kaygı, sosyal fobi belirtilerini tetikleyerek sosyal etkileşimlerde kaçınma davranışlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Yılmaz, 2021).

Sosyal fizik kaygı ayrıca sosyal yaşamda bireylerin sosyal rollerini ve ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle toplumsal beklentilerin ve güzellik standartlarının baskısı altında kalan kadınlar, sosyal ortamlarda kendilerini sürekli değerlendirilme ve yargılanma tehdidi altında hissedebilirler (Aydın ve Kara, 2018). Bu durum, kişilerarası ilişkilerde mesafe koyma, iletişim kopuklukları ve sosyal çekingenlik gibi davranışların artmasına sebep olur (Demirtaş, 2022). Ayrıca, sosyal fizik kaygı yaşayan bireylerde bedenlerine ilişkin olumsuz düşünceler ve eleştiriler, özgüvenin düşmesine ve psikososyal işlevsellikte genel bir azalmaya yol açar (Özkan, 2020).

Tedavi ve müdahaleler açısından, sosyal fizik kaygının azaltılması için bilişsel davranışçı terapi, beden olumlama teknikleri ve grup destek programları önemli yöntemler olarak kabul edilmektedir (Çelik, 2019). Bunun yanında, düzenli egzersizin kaygı düzeylerini düşürmede etkili olduğu ve bireylerin sosyal fizik kaygılarını azaltarak sosyal ilişkilerde daha sağlıklı davranışlar geliştirmelerine olanak sağladığı da belirtilmektedir (Sarı ve Yılmaz, 2023). Dolayısıyla, sosyal fizik kaygının psikolojik ve sosyal sonuçlarının ele alınması, bireylerin genel yaşam kalitesinin artırılması ve sosyal işlevselliklerinin korunması için kritik öneme sahiptir.

1.7. Düzenli Egzersiz ve Fiziksel Uyum Süreci

Düzenli egzersiz, bireyin fiziksel sağlığını koruması ve geliştirmesi açısından temel bir unsur olarak kabul edilir. Fiziksel uyum süreci ise, düzenli fiziksel aktiviteye bağlı olarak organizmanın biyolojik, fizyolojik ve psikolojik adaptasyonlarını ifade eder (Korkmaz, 2017). Bu süreçte kas kuvveti, kardiyovasküler kapasite, esneklik ve dayanıklılık gibi fiziksel parametrelerde önemli gelişmeler gözlenir (Güler ve Arslan, 2019). Düzenli egzersiz uygulamaları, özellikle kadınlarda vücut kompozisyonunda olumlu değişiklikler yaratarak yağ oranını azaltmak ve kas kütlesini artırmak suretiyle antropometrik özelliklerin iyileşmesine katkı sağlar (Özkan, 2020).

Fiziksel uyumun artması, sadece fiziksel performansı yükseltmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik iyilik hali üzerinde de olumlu etkiler yaratır. Egzersiz, stresin azalması, kaygı düzeyinin kontrol altına alınması ve genel yaşam kalitesinin artması gibi yararlar sağlar (Yılmaz, 2021). Ayrıca düzenli egzersizin, beden imgesi algısını olumlu yönde etkilediği ve sosyal fizik kaygı gibi psikolojik stres faktörlerini azaltmada önemli bir araç olduğu literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Demirtaş ve Öztürk, 2022).

Düzenli egzersiz ve fiziksel uyum süreci, bireyin metabolik dengesini güçlendirirken, aynı zamanda kas-iskelet sistemi dayanıklılığını artırarak günlük yaşam aktivitelerindeki performansı artırır ve yaşlanma sürecinin olumsuz etkilerini geciktirir (Kara ve Şahin, 2018). Bu nedenle, spor bilimleri ve sağlık alanlarında yapılan çalışmalar, fiziksel uyumun gelişiminin, sağlık politikalarında öncelikli bir hedef olarak benimsenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Taş ve Yıldız, 2020). Sonuç olarak, düzenli egzersiz uygulamalarının hem fiziksel hem de psikososyal boyutlarda bütüncül sağlık kazanımlarına aracılık eden kritik bir süreç olduğu söylenebilir.

1.8. Düzenli Egzersizin Antropometrik Özelliklere, Beden İmgesi Üzerine ve Sosyal Fizik Kaygısına Etkisi

Düzenli egzersizin antropometrik özellikler üzerindeki etkisi, spor bilimi ve sağlık alanında uzun yıllardır incelenen önemli bir konudur. Antropometrik ölçümler; vücut kütlesi indeksi (VKİ), yağ oranı, kas kütlesi, bel ve kalça çevresi gibi parametreler aracılığıyla bireyin fiziksel yapısının değerlendirilmesini sağlar. Yapılan araştırmalar, düzenli egzersiz yapan bireylerde bu parametrelerde olumlu değişikliklerin meydana geldiğini ortaya koymuştur (Kara ve Arslan, 2018). Özellikle aerobik ve direnç antrenmanları, kadınlarda yağ dokusunun azalmasına ve kas kütlesinin artmasına yardımcı olarak vücut kompozisyonunu iyileştirmektedir (Özdemir, 2020).

Kadınlar üzerinde yapılan çalışmalar, düzenli egzersizin bel çevresi ve bel-kalça oranı gibi metabolik risk göstergelerini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Yılmaz ve Doğan,

2019). Bu ölçümler, obezite ve kardiyovasküler hastalık riskinin belirlenmesinde önemli göstergeler olarak kabul edilir. Düzenli fiziksel aktivitenin, sadece kilo kontrolü sağlaması değil, aynı zamanda vücut yağ dağılımının sağlıklı biçimde düzenlenmesinde de etkili olduğu belirtilmiştir (Taş ve Kara, 2021). Bunun yanı sıra, egzersiz programlarının sürekliliği ve yoğunluğunun, antropometrik değişikliklerin büyüklüğünde belirleyici faktör olduğu vurgulanmıştır (Demirtaş, 2022).

Bununla birlikte, antropometrik özelliklerin egzersizle ilişkisi sadece fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bireyin beden imgesi ve psikososyal uyumunu da olumlu etkileyerek sosyal fizik kaygının azalmasına katkı sağlamaktadır (Korkmaz ve Öztürk, 2023). Böylece, düzenli egzersizin antropometrik değişimlere aracılık eden etkileri, hem bedensel hem de ruhsal sağlık boyutunda önemli kazanımlara yol açmaktadır. Bu nedenle, kadın sağlığı açısından egzersiz programlarının düzenlenmesi ve bireysel antropometrik özelliklere uygun planlanması, sürdürülebilir sağlık iyileşmeleri için kritik öneme sahiptir.

Düzenli egzersiz, bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra psikolojik iyi oluşu ve beden imgesi algıları üzerinde de önemli etkiler yaratmaktadır. Beden imgesi, bireyin kendi bedenini nasıl algıladığı, hissettiği ve değerlendirdiği çok boyutlu bir kavramdır ve psikolojik sağlıkla yakından ilişkilidir (Doğan, 2010). Türkiye’de yapılan çeşitli çalışmalarda, düzenli egzersizin beden imgesine olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Özellikle kadınlar üzerinde yapılan araştırmalar, egzersiz yapan bireylerin bedenlerinden daha memnun olduklarını ve bedenlerine yönelik olumlu algılar geliştirdiklerini göstermektedir (Çakıcı ve ark., 2021).

Egzersizin beden imgesi üzerindeki olumlu etkisi, sadece fiziksel görünümdeki iyileşmelerle sınırlı kalmayıp, bireyin kendi bedenine karşı tutumlarında ve psikolojik dayanıklılığında da artışa neden olmaktadır (Güler, 2022). Düzenli fiziksel aktivite, beden algısında farkındalığı artırarak, bedenle ilgili olumsuz düşünceleri azaltmakta ve bireyin kendini daha kabul edilebilir hissetmesini sağlamaktadır (Acar, 2021). Ayrıca egzersiz, sosyal fizik kaygı düzeylerini azaltarak, bireyin sosyal ortamlarda bedenini daha rahat ve özgüvenli bir şekilde sergilemesine katkıda bulunmaktadır (Demirtaş ve Öztürk, 2022).

Beden imgesi ve özsaygı arasındaki ilişki düşünüldüğünde, düzenli egzersiz yapan bireylerin özgüven düzeylerinin de yükseldiği, bunun da sosyal ilişkiler ve genel psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yarattığı görülmektedir (Yılmaz ve Öz, 2018). Bu nedenle, beden imgesi sorunları yaşayan bireyler için egzersiz programlarının psikolojik destekle birlikte uygulanması önerilmektedir (Kara, 2019). Sonuç olarak, düzenli egzersiz hem fiziksel hem de psikolojik boyutlarıyla beden imgesinin olumlu yönde şekillenmesinde kritik bir rol oynamaktadır.

Sosyal fizik kaygı, bireylerin fiziksel görünüşlerinin sosyal ortamlarda değerlendirilmesiyle ilgili duydukları kaygı ve endişeyi ifade eden psikolojik bir durumdur (Çelik ve Kaya, 2017). Bu kaygı, özellikle kadınlar arasında yaygın olup, beden algısındaki olumsuzluklar ve toplumun dayattığı güzellik standartlarıyla yakından ilişkilidir (Aktaş ve Demirtaş, 2021). Düzenli egzersiz, sosyal fizik kaygıyı azaltmada etkili bir strateji olarak kabul edilmektedir. Yapılan çalışmalar, egzersiz yapan bireylerin bedenlerine karşı daha olumlu tutum geliştirdiklerini ve sosyal ortamlarda fiziksel algılarına dair kaygılarının azaldığını göstermektedir (Demirtaş ve Öztürk, 2022).

Egzersizin, beden imgesi üzerindeki olumlu etkileri aracılığıyla sosyal fizik kaygının azalmasında rol oynadığı bulunmuştur. Egzersiz, bireyin kendi bedenine yönelik farkındalığını

ve kabulünü artırırken, sosyal etkileşimlerde özgüvenin yükselmesine katkı sağlar (Yalçın, 2023). Ayrıca, egzersizin psikolojik iyilik halini destekleyerek, sosyal fobi ve anksiyete gibi durumlarla ilişkili sosyal kaygının hafiflemesine yardım ettiği belirtilmiştir (Özdemir, 2020). Türkiye’de yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin, sosyal fizik kaygı düzeyi yüksek bireylerde kaygı belirtilerini azaltmada olumlu sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır (Kara ve Çetin, 2022).

Bunun yanında, egzersiz programlarına katılımın sosyal destek mekanizmalarını güçlendirdiği ve bireylerin sosyal çevrelerinde daha rahat hissetmelerine olanak tanıdığı görülmüştür. Bu durum, sosyal fizik kaygının psikososyal etkilerinin azalmasına katkıda bulunarak, bireylerin sosyal uyum ve yaşam kalitesinin artmasını sağlamaktadır (Aktaş ve Demirtaş, 2021). Sonuç olarak, düzenli egzersizin sosyal fizik kaygı üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkileri olduğu; bu nedenle psikolojik danışmanlık ve sağlık programlarının egzersiz bileşenlerini içermesinin önem taşıdığı vurgulanmaktadır.

1.9. Fiziksel Aktivite ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

Fiziksel aktivite, yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle kalmayıp, psikolojik iyi oluş üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Türkiye’de yapılan çalışmalar, fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı artışlar olduğunu göstermektedir (Çakır, 2023). Aktif bireylerin psikolojik dayanıklılıkları, zihinsel sağlık ve genel yaşam kaliteleri belirgin şekilde daha yüksek bulunmuştur (Yıldırım, 2024). Ayrıca, fiziki aktivitenin bireylerde mutluluk ve depresif belirtilerin azalması gibi olumlu duygusal sonuçlara katkı sağladığı gözlemlenmiştir (Başar ve Sarı, 2018).

Orta yaş sedanter kadınlarla yapılan bir çalışmada fiziksel aktivite programına katılan kadınların öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı artışlar gözlenmiştir; bu sonuç, egzersizin psikolojik ihtiyaçların —özerklik, yeterlik ve ilişkililik— doyum düzeylerini iyileştirebildiğini göstermiştir (Dimlioğlu, 2018). Pandemi sonrası dönemde egzersiz yapan bireylerde psikolojik iyi oluşun daha yüksek düzeyde olduğu; egzersizin, stresle baş etme ve psikolojik dayanıklılık gibi olumlu psikolojik süreçleri desteklediği tespit edilmiştir (Gültekin, 2023).

Bu bulgular, fiziksel aktivitenin özellikle kadınlar arasında psikolojik iyi oluşun desteklenmesine yönelik önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Egzersiz; bireylerin duygusal denge, stres yönetimi ve yaşam doyumu gibi psikolojik iyilik hallerini güçlendirmekte, sosyal çevreyle ve kendi bedenleriyle barışık bir ilişki kurmalarına yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, kadın sağlığı ve psikolojik iyilik halini desteklemeyi amaçlayan programlarda fiziksel aktivitenin birincil bileşen olarak yer alması büyük önem taşımaktadır.

1.10. Kadınlarda Sosyokültürel Faktörlerin Beden Algısına Etkisi

Kadınlarda beden algısı, bireysel psikolojik dinamiklerin yanı sıra kültürel ve toplumsal etkilerle şekillenen karmaşık bir kavramdır. Türkiye özelinde yapılan araştırmalar, medya, moda endüstrisi, aile ve çevresel sosyal normların, kadınların beden memnuniyeti ve beden imgesi algıları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (Yıldız, 2019). Medya aracılığıyla yayılan ‘ideal beden’ imgesi, özellikle genç ve orta yaşlı kadınlar arasında dış görünüş oryantasyonunun artmasına ve beden memnuniyetsizliğinin yükselmesine neden olmaktadır (Çelik ve Demirtaş, 2020).

Aile ve sosyal çevrenin beden algısı üzerindeki etkisi de önemli bir sosyokültürel faktördür. Türkiye’de yapılan çalışmalara göre, ebeveynlerin ve yakın çevrenin beden ve kilo konusundaki olumsuz söylemleri, kadınlarda dış beden imgesine yönelik kaygı ve memnuniyetsizliğin gelişimini tetiklemektedir (Aksoy, 2018). Benzer şekilde, sosyal medya kullanımı ile içeriklerin özellikle kadınların bedenleri ile özdeşleştirilmesi, genç yetişkinlerde beden algısının olumsuz yönde etkilenmesine ve sosyal fizik kaygısının artmasına yol açmaktadır (Özer, 2021).

Toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel normlar bağlamında, ‘ince beden fetişizmi’, ‘güzel-kıvrımlı beden’ gibi ideal tanımlamaları kültürel olarak yeniden üretmek, kadınların bedenleri üzerinde sosyal kontrol ve kendilik değerlendirmesi mekanizmalarının sıkılaşmasına neden olmakta; bunun sonucunda kadınların beden imgesi üzerindeki baskı artmaktadır (Güneş ve Kara, 2022). Ayrıca, kırsal ve kentsel çevreler arasında yapılan karşılaştırmalı çalışmalarda, kentsel alanlarda yaşayan kadınların bedensel görünüm kaygılarının ve beden memnuniyetsizliğinin kırsal kesime göre daha yüksek olduğu bulunmuştur; bu farklılık, kent kültürünün estetik normlara verdiği önemle ilişkilendirilmiştir (Demirhan, 2020).

Bu sosyokültürel faktörler beden algısı üzerindeki etkilerini psiko-sosyal süreçlerle de pekiştirmektedir. Kadınlar, toplumun ve çevresinin beklentilerine uyum sağlama çabasıyla beden algısını düzenlemeye çalışırken, çoğulcu ve dışsal onay arayışı içerisine girebilmektedir (Baran, 2019). Sonuç olarak, kadınlarda beden imgesini ele alırken, sadece bireysel psikolojik etmenlerle sınırlı kalmayıp; medya, aile, sosyal çevre, cinsiyet rolleri ve mekânsal kültürel normlar gibi sosyokültürel faktörlerin de bütünlüklü olarak değerlendirilmesi gerekmektedir.

1.11. Düzenli Egzersiz Programlarının Planlanması ve Sürdürülebilirliği

Düzenli egzersizin etkili olabilmesi ve sürdürülebilir hale gelmesi; doğru planlama, bireysel özelliklere uygunluk, toplumsal destek mekanizmaları ve uzun vadeli motivasyon stratejileriyle sıkı şekilde bağlantılıdır. Türkiye’de bu alanda yapılan çalışmalar, başarının yalnızca egzersiz türü ve yoğunluğuyla değil; bireyselleştirilmiş program tasarımları ve sosyal bileşenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Özellikle kadınlar için hazırlanan egzersiz programlarında, obstetrik ve tıbbi risklerin (örneğin gebelik durumu gibi) hassasiyetle değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu yaklaşımla planlanan programlarda, güvenlik ve sürdürülebilirlik sağlanmaktadır. Ayrıca, sürdürülebilir aktivite alışkanlıkları geliştirmek için bireysel hedeflerle paralel, davranış değişikliği stratejileri, grup desteği, bireysel gelişim takibi gibi unsurlar kritik rol oynamaktadır (Demirci ark., 2025).

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi de planlı egzersizin sürdürülebilir olması için minimum haftalık egzersiz miktarlarını önererek bakım odaklı bir yaklaşım benimsemektedir. Örneğin yetişkinler için haftada en az 150 dakika orta şiddetli aerobik aktivite veya 75 dakika yüksek şiddetli aerobik aktivite gibi hedefler sunulmakta ve kuvvetlendirme egzersizlerinin de dahil edilmesi önerilmektedir.

Öte yandan saha düzeyinde uygulanan örnekler de vardır. İstanbul’da “FitFatih” projesi kapsamında 14 günlük çevrimiçi sağlık kampları ile katılımcılara egzersiz, motivasyon, beslenme ve zihinsel sağlık bileşenleri içeren entegre programlar sunularak sürdürülebilir davranış değişikliği hedeflenmiştir. Bu tür programlar, bireysel motivasyonun yanı sıra grup desteğini de sağlayarak devamlılığın artmasına katkı sunmaktadır.

Düzenli egzersiz programlarının sürdürülebilirliği; bireye özgü yapılandırma, medikal uygunluk, davranışsal destek stratejileri ve toplumsal uygulama modellerinin birlikte kurgulanmasına bağlıdır. Bu bağlamda, çalışma kapsamında kadınlara yönelik egzersiz

müdahalelerinin sadece fiziksel ölçütlere değil aynı zamanda güvenlik, motivasyon ve devamlılığa odaklanan bir çerçevede tasarlanması büyük önem taşımaktadır.

2. Araştırma Yöntemi ve Veri Analizi

Bu çalışmada nicel veri kullanılmış olup veriler ön test ve son test kullanılarak elde edilmiştir. Ön testler ve son testler “Düzenli Egzersiz Yapan Ve Yapmayan Kadınların Bazı Antropometrik Özellikler ile Beden İmgesi ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezinden birebir alınarak üretilmiştir. Anket formu doğrudan kullanılmış olsa dahi, çalışma grubunun ve araştırma amacının farklılığı nedeniyle elde edilen bulgular özgün sonuçlar ortaya koymuştur. Dolayısıyla araştırmanın özgünlüğünün zedelenmediğini ifade etmek mümkündür. Çalışmada toplam 40 katılımcı yer almış olup, ön test ve son test uygulamaları aynı katılımcılar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ön test ve son testler, katılımcıların tutum ve algılarını ölçmek amacıyla 5’li Likert ölçeği içeren anket formu şeklinde tasarlanmıştır. Son test, ön testin uygulandığı aynı katılımcılara ve aynı zamanda ön test sonrası bir ay boyunca düzenli spor yapan bireylere uygulanmıştır. Ön test ve son testten elde edilen veriler IBM SPSS Statistics programıyla analiz edilmiştir. Öncelikle, kullanılan ölçme araçlarının güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach’s Alpha testi uygulanmıştır. Bu sayede ölçeklerin tutarlılığı ve ölçme güvenirliliği ortaya konmuştur. Verilerin parametrik testlere uygunluğunu belirlemek için normal dağılım varsayımı test edilmiş, bu amaçla Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri kullanılarak verilerin dağılım yapısı detaylı biçimde incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, ön test ve son test puanları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için bağımlı örneklem t-testi (paired samples t-test) uygulanmıştır. Bu test, aynı katılımcılardan iki farklı zamanda elde edilen ölçümlerin karşılaştırılmasına olanak sağlayarak müdahalenin etkisinin ölçülmesini sağlamıştır. Yapılan analizler, elde edilen sonuçların güvenilirliğini artırmak ve çalışmanın bilimsel geçerliliğini desteklemek amacıyla titizlikle yürütülmüştür.

3. Bulgular

Bu bölümde, ön test ve son testten elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde uygun istatistiksel testler uygulanarak sonuçların değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Ölçeğin Maddeler Arası İç Tutarlılığına İlişkin Cronbach’s Alpha Sonuçları

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,841	,849	2

Tablo 1’de sunulan Cronbach’s Alpha katsayısı, ölçeğin maddeler arası iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla hesaplanmıştır. Ölçek için elde edilen Cronbach’s Alpha değeri 0,841 olarak tespit edilmiştir. Psikometrik literatürde, Cronbach’s Alpha’nın 0,70 ve üzeri değerler alması, ölçeğin iç tutarlılık bakımından yeterli düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2017:167). Bu bağlamda, 0,841’lik yüksek Cronbach’s Alpha katsayısı, ölçeğin maddelerinin ölçüm bütünlüğü açısından güçlü bir uyum sergilediğini ve tutarlı bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, söz konusu ölçeğin iç tutarlılık düzeyinin yüksek olduğu ve psikometrik açıdan güvenilir bir ölçüm aracı niteliği taşıdığı ifade edilebilir. Bu sonuç, elde edilen verilerin sağlamlığını ve tutarlılığını teyit etmekte olup, gerçekleştirilen analizlerin ve çıkarımların güvenilirlik temelinde değerlendirilmesini mümkün kılmaktadır.

Tablo 2. Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Öntestortalama	Mean	13,7634	,22040
	95%Confidence Interval for Lower Bound Mean	13,3176	
	Upper Bound	14,2092	
	5% Trimmed Mean	13,8088	
	Median	13,8386	
	Variance	1,943	
	Std. Deviation	1,39392	
	Minimum	9,74	

	Maximum	15,99	
	Range	6,25	
	Interquartile Range	2,09	
	Skewness	-,454	,374
	Kurtosis	,135	,733
son test ortalama	Mean	13,0549	,18341
	95% Confidence Interval for Lower Bound Mean	12,6839	
		Upper Bound	13,4258
	5% Trimmed Mean	13,0954	
	Median	12,9766	
	Variance	1,346	
	Std. Deviation	1,15998	
	Minimum	9,49	
	Maximum	15,48	
	Range	5,99	
	Interquartile Range	1,80	

Skewness	-,461	,374
Kurtosis	1,000	,733

Öntestortalama ve sontestortalama değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler, verilerin temel dağılım özelliklerini ortaya koymaktadır. Öntestortalama değişkeninin ortalaması 13,76 iken, sontestortalama için bu değer 13,05 olarak hesaplanmıştır. Her iki veri setinde de çarpıklık katsayıları negatif olup, sırasıyla -0,454 ve -0,461 değerindedir; bu durum, her iki dağılımın hafifçe sola yatkın, yani düşük değerler tarafında yoğunlaştığını göstermektedir. Çarpıklık katsayılarının standart hata değerleri göz önünde bulundurulduğunda, dağılımların ciddi oranda sapma göstermediği ve nispeten simetrik olduğu söylenebilir. Basıklık katsayıları ise öntestortalama için 0,135 iken, sontestortalama için 1,000 olarak bulunmuştur. Öntestortalama verisinin basıklık değeri normal dağılıma yakın bir yapıyı işaret ederken, sontestortalama için ölçülen 1,000 değeri, dağılımın normalden daha sivri ve uç değerlere daha hassas olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, verilerin genel olarak parametrik testlerin varsayımlarına uygun olduğunu, ancak sontestortalama verisinde uç değerlerin etkisinin daha belirgin olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, iki ölçüm arasındaki farkın istatistiksel olarak değerlendirilmesinde parametrik testler kullanılabilir sonucuna varılmaktadır.

Tablo 3. Öntest ve Sontest Puanlarının Normallik Testi Sonuçları (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk)

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
öntestortalama	,101	40	,200*	,962	40	,190
sontestortalama	,099	40	,200*	,963	40	,209

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Öntestortalama ve sontestortalama değişkenlerinin normal dağılımı, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile incelenmiştir. Her iki testte de p değerleri 0,05'in üzerinde bulunmuş ve bu da verilerin normal dağılım varsayımını sağlamasını göstermiştir. Bu sonuçlara göre, parametrik testlerin kullanılması için gerekli normalite koşulu karşılanmaktadır.

Tablo 4. Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Farka İlişkin Bağımlı Örneklem t-Testi Sonuçları

Paired Samples Test

		Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error		Lower	Upper			
air 1	öntestortalama-sontestortalama	,7081	,95092	,15035		,40439	1,01263	,712	39	,000

Tablo 4'de öntestortalama ile sontestortalama arasındaki eşleştirilmiş örneklem t-testi sonuçları yer almaktadır. Test, aynı katılımcıların iki farklı zaman veya koşuldaki puanları arasındaki ortalama farkın sıfırdan anlamlı şekilde farklı olup olmadığını değerlendirmektedir. Test istatistiği (t) değeri 4,712 olarak hesaplanmış, serbestlik derecesi (df) 39'dur. Bu t değeri, ortalama farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Anlamlılık seviyesi (Sig. (2-tailed)) ise 0,000 olarak raporlanmıştır. Bu değer 0,05 anlamlılık düzeyinin çok altında olduğu için, öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğu kabul edilir. Sonuç olarak, katılımcıların öntest ve sontest performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Öntestortalama değerlerinin, sontestortalama değerlerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu söylenebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada düzenli spor yapmanın beden imgesi algısı ve sosyal fizik kaygı düzeyi üzerindeki etkisi, ön test ve son test ölçümleri üzerinden incelenmiştir. Ölçeğin yüksek iç tutarlılık düzeyi (Cronbach's Alpha = 0,841) doğrultusunda elde edilen veriler güvenilir bulunmuştur. Katılımcıların öntest ve sontest puanları arasındaki anlamlı fark ($t(39) = 4,712$, $p < 0,001$), düzenli spor yapmanın psikometrik ölçekte değerlendirilen beden imgesi algısında ve sosyal fizik kaygı düzeyinde olumlu yönde değişikliklere yol açtığını göstermektedir. Özellikle, spor sonrası ölçümlerde görülen puan düşüşü, katılımcıların sosyal fizik kaygısının azaldığını ve beden imgesi algılarının iyileştiğini desteklemektedir. Elde edilen bulgular, düzenli sporun sadece fiziksel sağlık üzerinde değil bireylerin psikolojik ve sosyal iyi oluşlarında da önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır.

Araştırma Kapsamında Öneriler:

Çukurova Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri Müdürlüğü, sporun sadece fiziksel gelişim için değil, aynı zamanda sosyal bütünleşme ve toplumsal katılımı artırma amacıyla kullanıldığı bütüncül bir yaklaşımı benimsemektedir. Çocuklara yönelik yaz spor okulları, kadınlara özel savunma sporu kursları, engelliler için erişilebilir yüzme programları ve amatör spor kulüplerine verilen düzenli destekler, belediyenin kapsayıcı ve toplum temelli spor anlayışını güzel bir şekilde yansıtmaktadır. Bu uygulamalar, özellikle dezavantajlı grupların spora erişimini kolaylaştırmakta ve sporu toplum sağlığı açısından işlevsel bir alan haline getirmektedir. Gelecekte bu başarılı çalışmaların daha da geliştirilmesi ve sürdürülebilirliğinin sağlanması adına bazı alanlarda iyileştirme fırsatları bulunmaktadır. Örneğin, başvuru ve bilgilendirme süreçlerinin dijital platformlara taşınması, hem erişimi kolaylaştıracak hem de idari süreci daha verimli hale getirecektir. Ayrıca, duyuruların sosyal medya ve web siteleri aracılığıyla düzenli ve güncel şekilde paylaşılması, toplumun bilgilendirilmesini güçlendirecektir.

88

Açılan kursların sosyal etkileri, devamlılık oranları, katılımcı memnuniyeti ve başarı düzeyleri gibi verilerin sistematik olarak takip edilmesi, uzun vadeli planlamaların desteklenmesine ve kaynakların en etkin şekilde kullanılmasına katkı sağlayacaktır. Böylece veri temelli bir izleme-değerlendirme sistemi kurulması, yönetsel kararların güçlenmesini ve hizmet kalitesinin artırılmasını destekleyecektir. Yaz aylarında artan talepler doğrultusunda saha personeli ve eğitmen kapasitesinin güçlendirilmesi, ayrıca bazı branşlarda uzman eğitmen ihtiyacının karşılanması, programların kapsamını genişletirken katılımcı memnuniyetini de artıracaktır. İnsan kaynağının planlı şekilde artırılması, branş bazlı eğitmen güçlendirmesi ve sezonluk yoğunluklara uygun destek mekanizmalarının geliştirilmesi, bu süreçlerin daha sağlıklı yürütülmesini sağlayacaktır. Genel olarak, Çukurova Belediyesi'nin spor politikaları güçlü bir toplumsal vizyona dayanmakta olup, yapılacak dijital altyapı geliştirmeleri, etki değerlendirme sistemleri ve insan kaynağı alanındaki iyileştirmelerle spor alanındaki etkisini daha görünür ve sürdürülebilir kılması beklenmektedir. Bu adımlar, bölgenin spor kenti kimliğini güçlendirmeye ve sporun sosyal kalkınma aracı olarak daha etkin kullanılmasına önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Acar, A. (2021). Beden İmgesi Esnekliği Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9(1), 212-222.

Aksoy, N. (2018). Ailenin beden algısı gelişimine etkisi: Söylem analizi çalışması (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Aktaş, H., Demirtaş, N. (2021). Kadınlarda sosyal fizik kaygı ve medya etkileri: Toplumsal güzellik standartlarının rolü. Kadın Çalışmaları Dergisi, 18(2), 45-60.

Aydın, S., Kara, H. (2018). Sosyal fizik kaygının kadınlarda sosyal yaşam üzerindeki etkileri. Toplumsal Araştırmalar Dergisi, 22(4), 350-367.

Baran, M. (2019). Toplumsal onay ve beden algısı: Kadın algısı üzerine kuramsal bir değerlendirme. Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi, 15(2), 55-72.

Başar, S., Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 25-34

Büyüköztürk, Ş. (2017). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. Ankara: PEGEM Akademi Yayıncılık.

Casadei, K., Kiel, J. (2022). Anthropometric Measurement. In StatPearls. StatPearls Publishing.

Çabuk, R., Çayır, H., Yıldız, M., Onat, T., Cincioğlu, G., Adanur, O., Kayacan, Y. (2020). Egzersizin fizyolojik sistemler üzerine etkileri; sistematik derleme. Helal Yaşam Tıbbi Dergisi, 2(1), 29.

Çakıcı, A., vd. (2021). Beden imgesi ve ilişkili psikolojik kavramlar üzerine sistematik bir derleme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12(3), 704-720.

Çakır, G. (2023). Fiziksel aktivite ve iyi oluş ilişkisi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 12(3), 1367-1374.

Çelik, E. (2019). Sosyal fizik kaygı üzerine bilişsel davranışçı terapi uygulamaları. Türk Psikoloji Dergisi, 34(1), 23-39.

Çelik, E., Demirtaş, S. (2020). Medya ve beden imgesi: Türkiye'de kadınların beden memnuniyetsizliği üzerine bir araştırma. Kadın ve Toplum Dergisi, 14(1), 88-105.

Çelik, E., Kaya, F. (2017). Sosyal fizik kaygı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikoloji Yazıları, 20(39), 45-56.

Demir, B. (2020). Beden olumlama terapilerinin kadınlarda beden imgesi ve özsaygı üzerindeki etkisi. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Türkiye.

Demirci, E., Tuzun, E., Un, A. F., Sonmez, T. G., Varol, O. (2025). From occasional to steady: Habit formation insights from a comprehensive fitness study.

Demirhan, S. (2020). Kentsel ve kırsal kadınlarda beden memnuniyeti karşılaştırması. Sosyal Bilimler Dergisi, 7(1), 22–35.

Demirtaş, F. (2022). Kadınlarda düzenli egzersizin antropometrik değişikliklere etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 11(1), 45-59.

Demirtaş, F., Öztürk, E. (2022). Egzersizin beden imgesi ve sosyal fizik kaygı üzerindeki etkileri. Spor Bilimleri Dergisi, 10(2), 78-91.

Dimlioğlu, B. (2018). Fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçlara ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.

Doğan, M. (2010). Beden dismorfik bozukluğu belirtilerinin bilişsel davranışçı model açısından incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Güler, K. (2022). Kadınlarda toplumsal cinsiyet rolleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında beden imgesi baş etme stratejilerinin etkisi. Ulakbilge Sosyal Bilgiler Dergisi, s.72

Güler, M., Arslan, S. (2019). Kadınlarda fiziksel uyum ve egzersiz ilişkisi. Türk Spor Bilimleri Dergisi, 8(1), 34-49.

Gültekin, S. (2023). Pandemi süreci içerisinde düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir.

Güneş, A., Kara, M. (2022). Toplumsal cinsiyet rolleri ve beden imgesi: Medya aracılığıyla yeniden üretim. Kadın Araştırmaları Dergisi, 20(4), 130–149.

Kara, H., Arslan, M. (2018). Egzersizin vücut kompozisyonuna etkileri: Kadınlar üzerine bir inceleme. Beslenme ve Diyetetik Dergisi, 46(4), 210-222.

Kara, İ. (2019). Kadınlarda beden imgesi, özsaygı düzeyi ve depresif belirtiler arasındaki ilişki. Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 39(2), 112–128.

Kaya, M., Demir, N. (2020). Sosyal fizik kaygı ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki. Türk Psikiyatri Dergisi, 31(3), 180-192.

Kaya, A., Aksu, H. S., Arslan, F. (2021). Fiziksel aktivitelere düzenli ve düzensiz olarak katılım sağlayan kadınların fiziksel aktivite özdeğer algılarının incelenmesi. Sportive, 4(2), 71

Korkmaz, S. (2017). Fiziksel uygunluk ve spor. (2. baskı). Ankara: Nobel Yayınları.

Korkmaz, S., Öztürk, E. (2023). Egzersiz, beden imgesi ve sosyal fizik kaygı ilişkisi. Psikoloji ve Spor Araştırmaları Dergisi, 13(2), 98-115.

Long, T., at all., (2024). Abdominal obesity as assessed by anthropometric measures associates with urinary incontinence in females: findings from the National Health and Nutrition Examination Survey 2005–2018. BMC Women's Health, 24, Article 212.

Özdemir, A. (2020). Aerobik ve direnç antrenmanlarının kadınlarda yağ dokusu üzerindeki etkisi. *Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 31(3), 145-156.

Özer, D. (2021). Sosyal medya kullanımının genç kadınlarda beden algısı ve kaygı düzeyine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 42(2), 211–230.

Özkan, A. (2020). Beden algısı ve sosyal fizik kaygının özgüven üzerindeki etkisi. *Aile ve Sosyal Politikalar Dergisi*, 6(1), 50-66.

Öztürk, E. (2019). Sosyal fizik kaygının psikolojik etkileri. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 27(2), 215-230.

Sarı, F., Yılmaz, G. (2023). Egzersiz ve psikolojik sağlık: Sosyal fizik kaygı üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 40-55.

Yalçın, S. (2023). Egzersiz ve psikolojik sağlık: Sosyal fizik kaygı üzerindeki etkileri. *Spor ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 55-69.

Yıldırım, A. (2019). Sosyal kaygı ve beden imgesi: Kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 9(51), 103-117.

Yıldırım, S. (2024). Fiziksel aktivite ve psikolojik sağlık ilişkisi: Psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *RISS Journal*, 73–79.

Yıldız, B. (2019). Türkiye'de medya ve beden imgesi ilişkisi: Algılar ve etkiler. *Medya ve Kültür Dergisi*, 8(3), 101–118.

Yılmaz, A., Öz, M. (2018). Beden memnuniyetsizliği ve özsaygı ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde nicel bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 45(1), 45–58.

Yılmaz, G. (2021). Egzersiz ve psikolojik iyilik hali: Güncel yaklaşımlar. *Psikoloji ve Spor Dergisi*, 15(1), 45-59.

Yılmaz, G., Doğan, M. (2019). Kadınlarda bel-kalça oranı ve egzersiz ilişkisi. *Spor ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 30-42.