


Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

¹Yalçın Dalay , ²Erhan Çembertaş 

¹Bağımsız Araştırmacı, Batman, Türkiye.

²İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye.

Geliş Tarihi:

Nisan 09, 2026

Kabul Tarihi:

Haziran 15, 2026

Yayınlanma Tarihi:

Haziran 20, 2026

Anahtar

Kelimeler:

Fitness, Spor, Sosyal görünüş, kaygı, Psikolojik iyi oluş.

Keywords:

Fitness, Sport, social appearance, Anxiety, Psychological well-being.

Özet. Bu araştırmanın amacı fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırmanın evrenini Batman ilindeki fitness merkezlerinde spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönüllü olarak katılım sağlamayı kabul eden bireylerle yüz yüze görüşme yöntemiyle anket uygulanarak veri toplanan ve fitness merkezlerinde spor yapan toplam 411 birey oluşturmaktadır. Yapılan çalışma “Kişisel Bilgi Formu”, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” olarak üç bölümden oluşmaktadır. Araştırmada verilerin analizinde frekans ve yüzde analizleri, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Post Hoc testlerinden Gabriel testi ile Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı düzeylerine bakıldığında cinsiyet değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yaş, eğitim durumu, spor tecrübesi ve gelir düzeyi değişkenlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Psikolojik iyi oluş düzeylerine bakıldığında yaş değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$) cinsiyet, eğitim durumu, spor tecrübesi ve gelir düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanı ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanı arasında ($r=0.032$, $p>0.514$) istatistiksel olarak pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bu doğrultuda, ilerleyen araştırmalarda farklı örneklem grupları ve değişkenler dâhil edilerek sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin daha kapsamlı biçimde incelenmesi önerilmektedir.

Examining the relationship between social appearance concerns and psychological well-being levels among individuals exercising at fitness centers

Abstract. The purpose of this study is to examine the relationship between social appearance concerns and psychological well-being levels among individuals who exercise at fitness centers. The population of this study consists of individuals who exercise at fitness centers in Batman province. The sample of the study consists of a total of 411 individuals who exercise at fitness centers, from whom data was collected through face-to-face interviews with individuals who voluntarily agreed to participate. The study consists of three sections: the “Personal Information Form,” the “Psychological Well-Being Scale,” and the “Social Appearance Anxiety Scale.” In the analysis of the data, frequency and percentage analyses, independent sample t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), and Post Hoc tests using the Gabriel test and Pearson correlation analysis were used. When looking at Social Appearance Anxiety levels, a statistically significant difference was found in the gender variable ($p<0.05$). No statistically significant differences were found in the variables of age, educational status, sports experience, and income level ($p>0.05$). When examining psychological well-being levels, a significant difference was found in the age variable ($p>0.05$), while no statistically significant differences were found in gender, educational status, sports experience, and income level ($p>0.05$). No statistically significant positive and moderate correlation was found between the total score of the psychological well-being scale and the total score of the social appearance anxiety scale ($r=0.032$, $p>0.514$) ($p>0.05$). In this regard, it is recommended that future studies include different sample groups and variables to examine the relationship between social appearance anxiety and psychological well-being in a more comprehensive manner.

✉ Yalçın Dalay, e-mail; yalcindalay7272@gmail.com

Atıf: Dalay, Y., ve Çembertaş E. (2026). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor & Hareket Bilimleri Dergisi*. 7(1), 98-108.

Giriş

Günümüzde egzersize verilen önem ve egzersize katılım oranı giderek artmaktadır. Egzersize katılan bireylerin çoğu, fiziksel olarak daha iyi bir görünüme sahip olmayı amaçlamaktadır (Pakyardım ve ark., 2024). Fiziksel görünüşünü korumak ya da geliştirmek isteyen bireyler, bu doğrultuda fitness merkezlerine yönelerek form düzeylerini artırmak, daha sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olmak amacıyla beslenme programları uygulamakta ve fiziksel aktivite sürelerini artırmaktadır. Bu noktada fiziksel egzersiz, kontrol edilebilir ve etkili bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Wilson ve ark., 2014). Bu amaçla hareket eden bireyler, çevrelerinde dikkat çekmek ve olumlu bir izlenim bırakmak için daha fazla çaba gösterebilmektedir (Yousefi, 2009). Ancak bireyin bedenini algılaması ve değerlendirmesi sonucunda olumsuz düşünceler geliştirmesi (Lunde ve ark., 2007), başkalarının kendi görünüşü hakkında olumsuz yargılara varacağına ilişkin inancı güçlendirmekte; bu durum kaygı düzeyini artırmakta (Mancini ve ark., 2005), yoğun endişe yaratmakta (Gümüş, 2000) ve beden memnuniyetsizliğini tetiklemektedir (Smolak, 2004). Toplumda fiziksel olarak çekici bulunan bireylerle etkileşim kurma eğilimi ve başkalarına güzel görünme arzusu, olumlu bir sosyal izlenim bırakma isteğiyle yakından ilişkilidir. Ancak bu isteğin engellenmesi, bireyin kaygı düzeyinin artmasına neden olabilmektedir (Leary ve Kowalski, 1995). Söz konusu kaygı durumu literatürde “sosyal görünüş kaygısı” olarak tanımlanmaktadır (Hart ve ark., 2008).

Psikolojik iyi oluş; bireyin yaşam sürecinde anlamlı amaçlar sürdürebilmesi, kişisel gelişimini desteklemesi, diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkileri sağlıklı bir biçimde yönetebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Keyes ve ark., 2002). Bu kavram; bilişsel, duygusal, fiziksel, ruhsal ve sosyal boyutları kapsayan çok yönlü bir yapıyı ifade etmektedir (Roothman ve ark., 2003). Psikolojik iyi oluş; bireyin etkili iletişim kurabilmesi, başarıya ulaşabilmesi, maddi açıdan gelişim gösterebilmesi, sağlığını koruyabilmesi ve kişisel gelişimini olumlu yönde destekleyecek koşulların oluşmasına katkı sağlayarak yaşamını daha kolay ve mutlu bir şekilde sürdürebilmesine yardımcı olmaktadır (Güvenç, 2021). Ayrıca, spor yapan bireylerde psikolojik iyi oluşun olumlu yönde geliştiği belirtilmektedir (Schumaker ve ark., 1986). Netz ve Wu (2005), sporun, psikolojik iyi oluş

üzerindeki etkisini duygusal psikolojik iyi oluş, kendini algılama ve fiziki iyi oluş şeklinde belirtmiştir. Araştırmacılar egzersiz yapma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ifade etmektedirler (Hagger, 2010). Düzenli fiziksel aktivite, bireyin özgüvenini artırabilir, depresif düşünceleri azaltabilir ve bilişsel süreçleri olumlu yönde etkileyebilir (Polatcanlı ve ark., 2026). Egzersiz sırasında zihnin olumsuz düşüncelerden uzaklaşması, kaygı ve depresyonun azalmasına katkı sağlayabilir (Blumenthal ve ark., 1999). Bu nedenle katılımcıların psikolojik iyi oluş durumlarının pozitif yönde olacağı ve fitness sporu yapanların psikolojik iyi oluş durumlarını pozitif yönde etkileyeceği beklenmektedir. Alan yazında yapılan çalışmalarda da (Yavuz ve İlhan, 2023; Başar, 2018; Ateş ve Ateş, 2023; Şenkal ve ark., 2025; Güleşce ve ark., 2025; Solmaz ve ark., 2024) psikolojik iyi oluşun yararlarına değinilmiştir. Bu araştırmanın amacı, fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek, sosyal görünüme yönelik kaygının bireylerin ruhsal ve sosyal işlevselliği üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Araştırma, egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerine ilişkin literatür zengin olmasına rağmen, fitness ortamında sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik iyi oluş değişkenlerini birlikte ele alan çalışmaların sınırlı olması nedeniyle önem taşımaktadır. Bu yönüyle çalışma, görünüş temelli kaygı ile iyi oluş arasındaki ilişkinin spor bağlamında açıklanmasına katkı sağlayarak alan yazındaki boşluğu doldurmayı ve uygulayıcılara (antrenörler, spor psikologları ve fitness uzmanları) yol gösterici veriler sunmayı amaçlamaktadır.

Yapılan çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri nasıldır?
- Cinsiyet
- Yaş
- Eğitim düzeyi
- Spor tecrübesi
- Gelir düzeyi
- Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki var mıdır?

Gereç ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ve iki veya daha fazla değişken arasındaki farklılıkları belirlemeye, verilerdeki değişimin derecesini ölçmeye yardımcı olan (Karasar, 2015) ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Batman ilindeki fitness merkezlerinde spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönüllü olarak katılım sağlamayı kabul eden bireylerle yüz yüze görüşme yöntemiyle anket uygulanarak veri toplanan ve fitness merkezlerinde spor yapan toplam 411 birey oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında yeterli örneklem büyüklüğünü belirlemek için, G*Power ile yapılan hesaplamada güç %95, alfa = 0.05 ve Cohen d = 0.20 etki büyüklüğü kullanılarak 314 katılımcıya ulaşmanın yeterli olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada veri toplama araçları olarak katılımcılara ait kişisel bilgi formu, katılımcıların sosyal görünüş kaygılarını ile psikolojik iyi oluşlarını belirlemeye yönelik sosyal görünüş kaygısı ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda; fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor tecrübesi ve gelir durumu gibi demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve ark., (2009; 2010) tarafından Psikolojik İyi Oluş Ölçeği geliştirilmiştir. Telef (2011; 2013) ise ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını yapmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 7'li likert tipindedir ve 7'li likert tipine göre puanlaması yapılmıştır. Ölçek maddeleri 1. Kesinlikle katılmıyorum, 7. Kesinlikle katılıyorum şeklinde olup 1-7 arasında yanıtlanmaktadır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği tek boyuttan ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamakta ve maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Yapılan bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.95 olarak hesaplanmıştır.

Cronbach Alfa güvenirlik katsayısının değerlendirilmesinde, $0.80 < \alpha < 1.00$ aralığındaki değerlerin yüksek düzeyde güvenilir olduğu kabul edilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve ark., (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe Uyarlaması ise Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 16 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipindedir ve bu çalışmada 5'li likert tipine göre puanlaması yapılmıştır. Ölçeğin bir adet ters maddesi bulunmaktadır. Ölçekten yüksek puan almak bireylerin sosyal görünüş kaygılarının yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.96 olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alfa güvenirlik katsayısının değerlendirilmesinde, $0.80 < \alpha < 1.00$ aralığındaki değerlerin yüksek düzeyde güvenilir olduğu kabul edilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, analiz edilmek üzere SPSS 22.0 paket programına aktarılmıştır. Analizlere geçilmeden önce verilerin hazırlanması ve analizlere uygun hale getirilmesi büyük önem taşımaktadır. Normalliğin iki temel bileşeni çarpıklık ve basıklıktır; çarpıklık dağılımın simetrisini, basıklık ise dağılımın tepe noktasının sivrililiğini ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir (Akbulut, 2010). Bu kapsamda, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 aralığında olması, verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Araştırmada verilerin analizinde frekans ve yüzde dağılımları, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Post Hoc testlerinden Gabriel testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi ise 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Fitness merkezlerinde spor yapan bireylere ilişkin demografik bilgiler

Değişkenler	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	229	55.7
	Erkek	182	44.3
Yaş	18 – 25 Yaş	193	47.0
	26 – 33 Yaş	147	35.8
	34 Yaş ve üzeri	71	17.3
Eğitim Düzeyi	Ortaöğretim	104	25.3
	Üniversite	307	74.7
Spor Tecrübesi	5 Yıldan az	199	48.4
	6 - 10 Yıl	106	25.8
	11 Yıl ve üzeri	106	25.8
Gelir Düzeyi	Kötü	208	50.6
	Orta	144	35.0
	İyi	59	14.4
	Toplam	411	100.0

Tablo 2. Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği toplam puan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan puanlarına ait bulgular.

Ölçek	Alt Boyutlar	n	Min.	Max.	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Toplam Puan	411	1.00	5.00	2.12	0.97	0.841	-0.202
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Toplam Puan	411	1.00	7.00	4.02	1.22	-0.354	-0.611

Tablo 3. Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin Cinsiyet değişkenine ait t testi bulguları.

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Toplam Puan	Kadın	229	2.02	0.89	-2.054	0.041
		Erkek	182	2.23	1.04		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Toplam Puan	Kadın	229	3.98	1.18	-0.901	0.368
		Erkek	182	4.08	1.28		

p>0.05

Tablo 4. Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin Yaş değişkenine ait bulgular.

Ölçek	Alt Boyutlar	Yaş	n	Ort.	Ss.	f	p	Gabriel Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Toplam Puan	18 - 25 Yaş ⁽¹⁾	193	2.16	0.98	0.358	0.699	
		26 - 33 Yaş ⁽²⁾	147	2.09	0.97			
		34 Yaş ve üzeri ⁽³⁾	71	2.07	0.93			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Toplam Puan	18 - 25 Yaş ⁽¹⁾	193	3.69	1.23	14.531	0.000	3.2>1
		26 - 33 Yaş ⁽²⁾	147	4.34	1.15			
		34 Yaş ve üzeri ⁽³⁾	71	4.28	1.13			

p<0.00***

Tablo 5. Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin Eğitim Durumu değişkenine ait t testi bulguları.

Ölçek	Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss.	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Toplam Puan	Ortaöğretim	104	2.17	0.98	1.226	0.221
		Üniversite	307	2.08	0.96		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Toplam Puan	Ortaöğretim	104	4.10	1.23	0.770	0.442
		Üniversite	307	4.00	1.23		

p>0.05

Tablo 6. Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin Spor Tecrübesi değişkeni ANOVA analizine ait bulgular.

Ölçek	Alt Boyutlar	Spor Tecrübesi	n	Ort.	Ss.	f	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam Puan		5 Yıldan az ⁽¹⁾	199	2.14	0.92	0.780	0.459	-
		6 - 10 Yıl ⁽²⁾	106	2.17	1.01			
		11 Yıl ve üzeri ⁽³⁾	106	2.02	1.19			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puan		5 Yıldan az ⁽¹⁾	199	4.02	1.19	0.022	0.978	-
		6 - 10 Yıl ⁽²⁾	106	4.05	1.26			
		11 Yıl ve üzeri ⁽³⁾	106	4.02	1.25			

p>0.05

Tablo 7. Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin Gelir Durumu değişkeni ANOVA analizine ait bulgular

Ölçek	Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	Ort.	Ss.	f	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam Puan		Kötü ⁽¹⁾	208	2.06	0.97	1.733	0.178	-
		Orta ⁽²⁾	144	2.11	0.94			
		İyi ⁽³⁾	59	2.33	0.99			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puan		Kötü ⁽¹⁾	208	3.94	1.21	1.068	0.345	-
		Orta ⁽²⁾	144	4.13	1.26			
		İyi ⁽³⁾	59	4.08	1.16			

p>0.05

Tablo 8. Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği toplam puanı ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon analizi bulguları

Değişkenler	Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puan
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puan	r p
	0.032 0.514

p>0.05

Tablo 1 incelendiğinde fitness merkezinde spor yapan bireylerin 229'u (%55.7) kadın, 182'si (%44.7) erkektir. 193'ü (%47) 18 – 25 yaş aralığında, 147'si (%35.8) 26 – 33 yaş aralığında, 71'i (%17.3) ise 34 yaş ve üzeridir. 104'ü (%25.3) ortaöğretim, 307'si (%74.7) üniversite eğitime sahiptir. 199'u (%48.4) 5 yıldan az, 106'sı (%25.8), 6 – 10 yıl aralığında 106'sı (%25.8) 11 yıl ve üzeri spor tecrübesine sahiptir. 208'i (%50.6) kötü, 144'ü (%35) orta, 59'u (%14.4) iyi gelir düzeyine sahiptir.

Tablo 2 incelendiğinde Sosyal Görünüş Ölçeği toplam puan ortalaması 2.12 olarak tespit edilmiştir. Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının orta düzeyde olduğu söylenebilir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan ortalaması ise 4.02 olarak belirlenmiştir. Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği toplam puan ortalamasında istatistiki bakımdan anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0.05). Erkek katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri, kadın katılımcılara göre daha yüksek seviyededir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0.05).

Tablo 4 incelendiğinde yaş değişkenine göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği toplam puan ortalamasında istatistiki bakımdan anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0.05). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmıştır (p<0.05). 26 – 33 yaş aralığında ve 34 yaş ve üzeri fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, 18 - 25 yaş aralığında olanlara göre daha yüksek seviyededir.

Tablo 5 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği toplam puan ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>0.05).

Tablo 6 incelendiğinde spor tecrübesi değişkenine göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği toplam puan ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>0.05).

Tablo 7 incelendiğinde gelir durumu değişkenine göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği toplam puan ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan

ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 8 incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı toplam puanı ile psikolojik iyi oluş toplam puanı arasında ($r=0.032$, $p>0.514$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının orta düzeyde ($\bar{x}=2.12$), psikolojik iyi oluş düzeylerinin de orta düzeyde ($\bar{x}=4.02$) olduğu belirlenmiştir. Fitness ortamlarının fiziksel görünümün ön planda olduğu sosyal alanlar olması, bireylerde belirli düzeyde sosyal görünüş kaygısının oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir. Ancak psikolojik iyi oluş ortalamasının da orta düzeyde olması, bireylerin genel olarak yaşamlarından ve işlevselliklerinden tamamen olumsuz etkilenmediklerini göstermektedir. Yılmaz ve ark., (2013) öğretmenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucuna varılmıştır. Literatür taramasında ulaşılan bu sonuçlar çalışma bulgularımızı desteklemektedir. Şenkal ve ark., (2025) sporcu öğrenciler üzerine yaptığı araştırmada, sporcu öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin orta düzeyde olduğu sonucunu elde etmiştir. Ulaş (2022), spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Literatür taramasında ulaşılan bu sonuçlar çalışma bulgularımızı desteklemektedir. Aydın (2024), fitness katılımcılar üzerinde psikolojik iyi oluş, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve egzersiz sağlık inançları değişkenlerini incelediği araştırmada, fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür taramasında ulaşılan bu sonuçlar çalışma bulgularımızı desteklemektedir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde, sosyal görünüş kaygısının erkeklerde kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde çoğunlukla kadınların beden ve görünüş kaygılarının daha yüksek olduğuna dair bulgular yer almakla birlikte, son yıllarda erkeklerin de fiziksel görünüm, kaslı yapı ve

estetik beden algısına yönelik artan toplumsal baskılara maruz kaldıkları düşünülmektedir. Fitness merkezlerinde erkeklerin kas kütlesi, fiziksel yeterlilik ve estetik görünüm açısından kendilerini değerlendirmeleri, sosyal görünüş kaygılarını artırmış olabilir. Toprak ve Saraç (2018) sporcular üzerine yaptıkları araştırmada, erkek sporcuların sosyal görünüş kaygılarının kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulgularını desteklemektedir. Fakat literatür incelendiğinde araştırma bulgularını desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur. Alan yazın incelemesinde Brennan ve ark., (2010) kadın bireylerin erkek bireylere nazaran sosyal görünüş kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, kadınların egzersiz ve beslenme konularında kendilerini suçlu hissederek daha az yemek yedikleri, bu durumun vücut memnuniyeti düzeylerini düşürdüğü ve ideal benlik duygularının daha zayıf olmasına yol açtığı tespit edilmiştir (Kann ve ark., 1998; Storz ve Greene, 1983; Taub ve Benson, 1992). Göksel ve ark., (2018) spor hizmeti alan bireyler üzerine yaptığı araştırmada, Korkmaz ve Uslu (2020) ise fitness yapan bireyler üzerine yaptığı araştırmada sosyal görünüş kaygıları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini belirtmiştir. Musa (2020), fitness merkezlerinde spor yapan bireyler üzerine yaptığı araştırmada fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Psikolojik iyi oluş açısından ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, psikolojik iyi oluşun yalnızca görünüşle değil; bireysel, sosyal ve çevresel birçok faktörle ilişkili çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir. Şenkal ve ark., (2025) sporcu öğrenciler üzerine yaptığı araştırmada, cinsiyet değişkeninde herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Köksal ve ark., (2023) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre öz şefkat ve psikolojik iyi oluş ilişkisi incelenmiş ve cinsiyetin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tütüncü (2012), tarafından yapılan çalışmada, psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür taramasında ulaşılan bu sonuçlar çalışma bulgularımızı desteklemektedir.

Yaş değişkenine göre sosyal görünüş kaygısında anlamlı bir farklılık bulunmazken, psikolojik iyi oluş düzeyinin yaş arttıkça yükseldiği belirlenmiştir. Özellikle 26–33 yaş ve 34 yaş ve üzeri bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin 18–25 yaş grubuna

göre daha yüksek olması, yaşla birlikte yaşam deneyiminin artması, benlik algısının daha oturmuş hale gelmesi ve stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesi ile açıklanabilir. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin kimlik gelişimi, kariyer planlama ve sosyal kabul gibi konularda daha fazla belirsizlik yaşamaları psikolojik iyi oluş düzeylerini görece daha düşük etkileyebilir. Musa (2020), fitness merkezlerinde spor yapan bireyler üzerine yaptığı araştırmada fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile yaşları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Göksel ve ark., (2018) spor hizmeti alan bireyler üzerine yaptığı araştırmada, sosyal görünüş kaygıları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini belirtmiştir. Literatür taramasında ulaşılan bu sonuçlar çalışma bulgularımızı desteklemektedir. Aydın ve Belli (2023), akademik personeller üzerine yapılan araştırmada, 40 – 49 ile 50 yaş ve üzeri olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin 30 – 39 yaş aralığında olanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Literatür taramasında ulaşılan bu sonuçlar çalışma bulgularımızı desteklemektedir.

Eğitim durumu, spor tecrübesi ve gelir düzeyi değişkenlerine göre hem sosyal görünüş kaygısı hem de psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, fitness merkezlerinde spor yapan bireylerde söz konusu değişkenlerin belirleyici bir rol oynamadığını düşündürmektedir. Spor tecrübesinin sosyal görünüş kaygısını azaltabileceği öngörülse de, çalışmada böyle bir sonuca ulaşılamamıştır. Bu durum, bireylerin spor yapma süresinden bağımsız olarak sosyal karşılaştırma süreçlerine devam ettiklerini gösterdiği söylenebilir. Musa (2020), fitness merkezlerinde spor yapan bireyler üzerine yaptığı araştırmada fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile eğitim durumu ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Şenkal ve ark., (2025) sporcu öğrenciler üzerine yaptığı araştırmada, spor tecrübesinin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemediği sonucuna varmıştır. Literatür incelemesinde elde edilen sonuçlar araştırma bulgularını desteklemektedir. Fakat literatür incelemesinde Yalçın ve ark., (2024) yamaç paraşütü pilotlarının üzerine yaptığı araştırmada spor deneyimi 6 – 10 yıl aralığında olanları psikolojik iyi oluş düzeyleri, 1 – 5 yıl aralığında olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Lubans ve ark., (2016) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasında

uzun süren sportif yaşamlarının olmasının etken olduğunu ve bu sayede psikolojik sorunlarda azalma görüldüğünün ayrıca uzun yıllar düzenli spor yapma alışkanlığına bağlı verimli uyku, zorluklara karşı direnç oluşturma ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Literatür incelemesinde elde edilen sonuçlar araştırma bulgularını desteklemektedir. İrhan (2022), beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının psikolojik iyi oluş ve sosyal görünüş kaygılarının iletişim becerilerine etkisini incelediği araştırmada katılımcıların gelir düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını etkilemediği sonucuna varılmıştır. Literatür incelemesinde elde edilen sonuçlar araştırma bulgularını desteklemektedir. Göksel ve ark., (2018) spor hizmeti alan bireyler üzerine yaptığı araştırmada, sosyal görünüş kaygıları ile gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini belirtmiştir. Literatür incelemesinde elde edilen sonuçlar araştırma bulgularını desteklemektedir.

Araştırmanın en önemli bulgularından biri, sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamasıdır ($r=0,032$; $p>0,05$). Bu sonuç, fitness merkezlerinde spor yapan bireylerde sosyal görünüş kaygısının psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısı belirli bir düzeyde varlığını sürdürse de, bireylerin genel psikolojik iyi oluşlarını tek başına açıklamamaktadır. Psikolojik iyi oluş; öz kabul, yaşam amacı, olumlu ilişkiler ve çevresel hâkimiyet gibi çok boyutlu bileşenlerden oluştuğu için, yalnızca görünüme dayalı kaygı ile açıklanamaz. Şanlı ve Çelik (2023) yaptığı araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Duyan ve ark., (2022) pilates yapan kadınlar üzerine yapılan araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aslan ve Tolan (2022), üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelemesinde elde edilen sonuçlar araştırma bulgularını desteklemektedir.

Sonuç olarak, fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri orta seviyededir. Erkeklerin sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu, yaş arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseldiği,

ancak iki temel değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Bu bağlamda fitness merkezlerinde bireylerin yalnızca fiziksel gelişimlerine değil, psikolojik destek ve farkındalık çalışmalarına da önem verilmesi önerilmektedir. Gelecek araştırmalarda farklı şehirlerde, farklı yaş gruplarında ve nitel veri toplama yöntemleriyle daha derinlemesine incelemeler yapılması önerilebilir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide öz saygı, beden memnuniyeti, sosyal medya kullanımı ve mükemmeliyetçilik gibi aracı değişkenlerin incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

Öneriler

- ✓ Benzer çalışmalar farklı yaş grupları, meslek grupları ve spor branşlarında yer alan bireyler üzerinde de gerçekleştirilebilir.
- ✓ Yeni başlayan bireyler için “uyum programları” oluşturularak sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin ortama adaptasyonu kolaylaştırılabilir.
- ✓ Fitness merkezlerinde sosyal destek ortamı oluşturularak bireylerin kendilerini daha rahat ve kabul edilmiş hissetmeleri sağlanabilir.
- ✓ Grup egzersizleri ve takım çalışmaları artırılarak bireylerin sosyal bağ kurmaları desteklenebilir; bu durum psikolojik iyi oluşu artırabilir.
- ✓ Araştırmada nicel yöntem kullanılmıştır. İlerleyen çalışmalarda bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluş deneyimlerini daha ayrıntılı incelemek amacıyla nitel veya karma yöntem araştırmalarına yer verilmesi önerilebilir.
- ✓ Erkek katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının kadınlara göre daha yüksek bulunması nedeniyle, özellikle erkek bireylerin beden imajı ve sosyal görünüş algılarına yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir. Fitness merkezlerinde gerçekçi beden algısını destekleyen sosyal ortamların oluşturulması fayda sağlayabilir.
- ✓ 18–25 yaş aralığındaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha düşük olması nedeniyle, genç yetişkinlere yönelik psikolojik destek, stres yönetimi ve yaşam doyumunu artırmaya yönelik etkinlikler planlanabilir.
- ✓ Fitness merkezlerinde yalnızca fiziksel gelişime değil, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını destekleyecek sosyal ve rekreatif etkinliklere de yer verilmesi önerilebilir. Böylece bireylerin

egzersize yönelik motivasyonlarının ve yaşam kalitelerinin artırılması sağlanabilir.

Finansal Kaynak

Bu araştırma herhangi bir finansal destek almamıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

Etik Kurul Raporu

Araştırma, Batman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler, Fen-Mühendislik Birimleri ve Sağlık Bilimleri Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Toplantı Tarihi: 02.04.2026; Toplantı No: 2026/04; Karar No: 35).

Yazarların Katkısı

Çalışma Tasarımı: YD; EÇ

Veri Toplama: YD

İstatistiksel Analiz: EÇ

Makale Hazırlama: YD

Kaynaklar

- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal Bilimlerde SPSS Uygulamaları: Sık Kullanılan İstatistiksel Analizler ve Açıklamalı SPSS Çözümleri*. İstanbul, İdeal Kültür ve Yayıncılık.
- Aslan, H. R., & Tolan, Ö. Ç. (2022). Social Appearance Anxiety, Automatic Thoughts, Psychological Well-Being and Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies*, 15(1), 47-62. <https://doi.org/10.5539/ies.v15n1p47>
- Ateş, H., ve Ateş, N. (2023). Voleybol Antrenörlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri İle Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1045-1059. <https://doi.org/10.38021/asbid.1374634>
- Aydın, E. (2024). Fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz sağlık inançları üzerindeki etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 1-9. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1409306>
- Aydın, G., ve Belli, E. (2023). Akademik personelin psikolojik iyi oluş düzeylerine göre sportif ürün satın almada hedonik ve faydacı tüketim

- davranışlarının incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1),129-140.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, W. E., Herman, S., Khatri, P., ..., Krishnan, K. R. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of internal medicine*, 159(19), 2349-2356.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body image perceptions: Do gender differences exist. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 15(3), 130-138. <https://doi.org/10.24839/1089-4136.IN15.3.130>
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*. 39, 67-100.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*. 97(2), 143-156.
- Duyan, M., İlkım, M., ve Çelik, T. (2022). Sosyal Görünüm Kaygısının Psikolojik İyi Olma Hali Üzerindeki Etkisi: Düzenli Pilates Yapan Kadınlar Üzerine Bir Çalışma. *Pakistan Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(2), 797. <https://doi.org/10.53350/pjmhs22162797>
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F., ve Zorba, E. (2018). Spor Hizmeti Alan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluklarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.434184>
- Güleşce, M., Şimşek, B., ve Aktaş, S. (2025). Psikolojik iyilik halinin ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının egzersiz sağlık inançları üzerindeki rolü: Fitness katılımcıları üzerine bir çalışma. *Türk Kinesiyoloji Dergisi*, 11(6), 324-332. <https://doi.org/10.31459/turkjin.1762642>
- Gümüş A. E. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33(1), 99-108.
- Güvenç, A. (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri İle Olumlu Düşünme Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Hagger, M. S. (2010). Current issues and new directions in psychology and health: Physical activity research showcasing theory into practice. *Psychology & Health*, 25, 1-5.
- İrhan, G. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının psikolojik iyi oluşları ile sosyal görünüş kaygılarının iletişim becerilerine etkisi: Muğla örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kann, L., Kinchen, S. A., Williams, B. I., Ross, J. G., Lowry, R., Hill, C. V., Grunbaum J. A., Blumson, P. S., Collins, J. L., Colbe, L. J., & State and Local YRBSS Coordinators. (1998). Youth risk behavior surveillance—United States, 1997. *Journal of School Health*, 68(9), 355-369. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.1998.tb07202.x>
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Korkmaz, M., ve Uslu, T. (2020). Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18. <https://izlik.org/JA47XK53FS>
- Köksal, Z., Topkaya, N., ve Şahin, E. (2023). Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik kırılabilirlik ve öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324.
- Lubans, D., Richards J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).
- Lunde, C., Frisén, A., & Hwang, C. P. (2007). Ten-Year-Old Girls' and Boys' Body Composition and

- Peer Victimization Experiences: Prospective Associations with Body Satisfaction. *Body Image*, 4, 11-28.
- Mancini, C., Ameringen, M. V., Bennett, M., Patterson, B., & Watson, C. (2005). Emerging treatments for child and adolescent social phobia: A Review. *Journal of Child & Adolescent Psychopharmacology*, 15(4), 589-607.
- Musa, M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 503-518. <https://izlik.org/JA75SC43MR>
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology And Aging*, 20(2), 272-284.
- Polatcanlı, F., Demir, Y., ve İşleyen, Ş. (2026). Spor ve Yoga Yapan oranlarında Depresyon Düzeylerinin Beck Depresyon Ölçeği İle Değerlendirilmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 154-166. <https://doi.org/10.17336/igusbd.1645895>
- Roothman, B., Kirsten, D. K. & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33, 212-218.
- Schumaker, J. F. (1986). Linwood small jacey wood, self-concept, academic achievement, and athletic participation. *Perceptual and Motor Skills*, 2(62), 387-390.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here?. *Body image*, 1(1), 15- 28.
- Solmaz, S., Şimşek, B., Özbek, S., Özcan, B., ve Yarayan, Y. E. (2024). Fitness Uygulayıcılarında Cinsiyetin Kişilik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 26(3), 488-497. <https://doi.org/10.15314/tsed.1563092>
- Storz, N. S., & Greene, W. H. (1983). Body weight, body image, and perception of fad diets in adolescent girls. *Journal of Nutrition Education*, 15(1), 15-18. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(83\)80095-8](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(83)80095-8)
- Şenkal, E., Şimşek, B., Çembertaş, E., ve Solmaz, S. (2025). Sporcu Öğrencilerin Öz Şefkat Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluşa Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 112-123. <https://doi.org/10.61962/bsd.1716294>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. 6th Ed., Boston, Ally And Bacon.
- Taub, D. E., & Benson, R. A. (1992). Weight concerns, weight control techniques, and eating disorders among adolescent competitive swimmers: the effect of gender. *Sociology of Sport Journal*, 9(1), 76-86. <https://doi.org/10.1123/ssj.9.1.76>
- Tekkurşun-Demir, G., Namlı, S., ve Cicioğlu, H. İ. (2021). Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir? *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124-134. <https://doi.org/10.33689/spormetre.915191>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Toprak, N., ve Saraç, L. (2018). Sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve kilofobi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 111-118. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000359
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ulaş, T. (2022). *Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wilson, G., Drust, B., Morton, J. P., & Close, G. L. (2014). Weight-making strategies in professional jockeys: implications for physical and mental health and well-being. *Sports medicine*, 44, 785-796. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0169-7>
- Yalçın, Y., Büyükgüroğlu, E., ve Taşdemir, A. N. (2024). Yamaç Paraşütü Pilotlarının Mutluluk Seviyeleri ve Mental (Psikolojik) İyi

- Oluşları. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 1771-1786. <https://doi.org/10.33437/ksusbd.1171246>
- Yavuz, Ü., ve İlhan, E. L. (2023). Spor Yapmak ve Psikolojik İyi Oluş: Üniversite Öğrencileri Profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (6. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, I., Bektas, F., & Beyazoglu, G. (2013). Evaluating the relationship between physical education teachers' social physique anxiety levels and job satisfaction. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(2), 45-50.
- Yousefi, B., Hassani, Z. & Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item social physique anxiety scale (SPAS-7) Among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2, 201-204.