



Bigoreksiyanın Karikatürlerde Temsili

Representation of Bigorexia in Cartoons

Merve DALMAZ^[1] Ayşe Hümeysra MAKİNE^[2]

Başvuru Tarihi: 01 Mart 2025

ÖZ

Kabul Tarihi: 24 Haziran 2025

Bu araştırmanın amacı, bigoreksiyanın karikatürlerde nasıl temsil edildiğini doküman inceleme yöntemiyle analiz etmek ve bu temsiller aracılığıyla aşırı kaslı bir görünüme ulaşma çabasının doğurabileceği risk faktörlerine ilişkin toplumsal farkındalığın artırılmasına katkı sağlamaktır. Nitel bir yöntem olan içerik analizi kullanılarak 29 karikatür analiz edilmiş ve MAXQDA-2020 programı ile değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularında dört ana tema ortaya çıkmıştır: cinsiyet, psikolojik, fizyolojik ve sosyo-kültürel faktörler. Toplam 235 kodlama yapılmış ve en fazla kodlanan tema, psikolojik faktörler olmuştur. Özellikle "beklenti", "kaygı" ve "memnuniyetsizlik" gibi alt temalar dikkat çekmiştir. Araştırma sonuçları, bigoreksiyanın özellikle erkek bireylerle özdeşleşmiş olduğunu ve bu durumun toplumsal normlar, medya etkisi ve erkek kimliği ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Karikatürler, steroid kullanımı, aşırı egzersiz ve beden istismarına yönelik risklere işaret etmektedir. Ayrıca, medya etkisi ve idealize edilen beden algısının bigoreksiya oluşumunu tetikleyebileceği vurgulanmıştır. Bu çalışma, bigoreksiya ile ilgili toplumsal farkındalığın artırılması, medya içeriklerinin yeniden yapılandırılması ve bireylerin spor faaliyetlerini profesyonel rehberlik eşliğinde gerçekleştirmesi gibi önlemlerin önemine dikkat çekmektedir. Ayrıca toplumsal algıların değiştirilmesine yönelik eğitim programları ve politikaların geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *bigoreksiya, beden dismorfik bozukluğu, spor psikolojisi*

Received Date: March 01, 2025

ABSTRACT

Accepted Date: June 24, 2025

The aim of this study is to analyze how bigorexia is represented in cartoons through document analysis and to contribute to raising public awareness of the risk factors associated with the pursuit of an excessively muscular physique as conveyed through these representations. Utilizing a qualitative research method, 29 cartoons were analyzed through content analysis and evaluated using the MAXQDA-2020 program. The findings identified four main themes: gender, psychological, physiological, and socio-cultural factors. A total of 235 codes were generated, with psychological factors being the most frequently coded theme. Sub-themes such as "expectation," "anxiety," and "dissatisfaction" were particularly notable. The results of the study indicate that bigorexia is closely associated with male individuals, linked to societal norms, media influence, and masculine identity. The cartoons examined highlight risks related to steroid use, excessive exercise, and body abuse. Moreover, the findings emphasize that media influence and the idealization of specific body standards may contribute to the development of bigorexia. This study underscores the importance of raising societal awareness about bigorexia, restructuring media content, and encouraging individuals to engage in physical activities under professional supervision. Furthermore, it advocates for the development of educational programs and policies aimed at reshaping societal perceptions and addressing the underlying factors contributing to bigorexia.

Keywords: *bigorexia, body dysmorphic disorder, sport psychology*

Atıf
Cite

DALMAZ, M., & MAKİNE, A. H. (2025). Bigoreksiyanın Karikatürlerde Temsili. *Humanistic Perspective*, 7 (2), 148-164. <https://doi.org/10.47793/hp.1609199>

^[1] Dr. | - | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0002-4529-6760 | mervedalmaz@gmail.com

^[2] Prof. Dr. | - | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0009-0002-5507-6953

GİRİŞ

Adonis kompleksi, kas dismorfisi veya ters anoreksi olarak da adlandırılan bigoreksiya, özellikle erkeklerde görülen ve bireyin vücut algısına ilişkin bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Tovt ve Kajanová, 2021). Bigoreksiya, bireyin görünüşü ve kas yapısına dair memnuniyetsizlik hisleri yaşaması ve bu durumun takıntı boyutuna ulaşmasıyla karakterize edilmektedir. Bu bozukluktan etkilenen bireyler, kendilerini yeterince kaslı görmemekte ve kas gelişimini destekleyen maddelere başvurarak gerçekçi olmayan bir ideal görünüme ulaşmaya çalışmaktadırlar (Maciejewska ve Trzciński, 2014). Bigoreksiya, bireylerin sıkı diyet uygulamaları, aşırı egzersiz yapmaları ve madde kötüye kullanımı (*steroid bağımlılığı*) gibi davranışlar sergilemeleri nedeniyle ciddi sağlık problemlerine yol açabilmektedir.

Bazı araştırmacılar bigoreksiyanın beden dismorfik bozukluk biçimlerinden biri olduğunu savunurken (Kanayama ve Pope, 2011) bazıları ise bir tür yeme bozukluğu olduğunu öne sürmektedir (Mosley, 2009; Murray vd., 2016; Raevuori vd., 2008). Bununla birlikte, beden dismorfik bozukluğunda bireyler genellikle vücudun belirli bir bölgesine (yüz, cilt veya burun) odaklanırken, bigoreksiya yaşayan bireyler patolojik bir şekilde tüm vücut görünümüne odaklanmakta ve yeterince kaslı olmadıkları düşüncesiyle sürekli endişe duymaktadırlar (Pope vd., 1997). Devrim ve arkadaşları (2018), yeme bozuklukları ile beden memnuniyetsizliği, dismorfik bozukluk ve bigoreksiya arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu ifade etmektedir.

Son yıllarda, sağlık bilgisinin aktarımında sanat temelli metodolojilerin, özellikle çizgi romanlar gibi, giderek daha etkili araçlar olarak tanındığı geniş bir araştırma alanı bulunmaktadır (Ashwal ve Thomas, 2018). Sanat temelli yöntemlerden sayılan çizgi roman ve animasyon tasarlama ve oluşturma sürecindeki deneyimlerle beden imajı algısı üzerine yapılmış çalışmalara rastlanmaktadır (Klein ve Shiffman, 2005; Joy vd., 2021). Karikatürler mizah yoluyla eğlendirmek, karmaşık konuları basitleştirmek, hicivsel yaklaşımla insanları düşündürmek, hızlı ve etkili iletişim kurmak, duygusal ve zihinsel bir etki bırakmak amacıyla kullanıldığı bilinse de sağlık bilgisinin paylaşımı amacıyla da gündeme gelmektedir (Çevikayak, 2021). Ayrıca karikatürler benzersiz bir dil kullanımı ile bireylerin beden imajlarını ve sağlık deneyimlerini şekillendiren güçleri keşfetme fırsatları da sunmaktadır. Sanat temelli yöntemlerde de kullanılan karikatürler, bu çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Karikatür ve spor arasındaki ilişki tarihsel olarak uzun bir geçmişe sahiptir. Spor, karikatürlerde sıkça ele alınan konulardan biridir ve spor karikatürleri, okuyuculara mizahi bir bakış açısı sunarak spor dünyasındaki olayları eleştirel bir şekilde yansıtır (Keskin vd., 2017). Spor karikatürleri özellikle futbol, basketbol ve diğer popüler spor dallarındaki performansları, takımların başarıları veya başarısızlıkları, doping skandalları ve benzeri konuları mizahi bir

şekilde ele alarak okuyucuların ilgisini çeker. Spor karikatürleri çizimlerinde kullanılan figürler ve kompozisyonlar açısından da ilgi çekicidir. Karikatürist tarafından sporcuların yüz ifadeleri, vücut hareketleri ve konumları, karikatürlerin anlatmak istediği mesajları daha net bir şekilde iletebilmek için özenle tasarlanır ve topluma aktarılır.

Literatür incelemesi yapıldığında bigoreksiyanın önemli bir sağlık sorunu olduğu tespit edilmiş ancak bigoreksiyanın psikososyal açıdan ele alındığı çalışmalara pek rastlanmamıştır. Bu araştırmanın amacı, bigoreksiyanın karikatürlerde nasıl temsil edildiğini analiz etmek ve bu temsiller aracılığıyla aşırı kaslı bir görünüme ulaşma çabasının oluşturabileceği risk faktörlerine ilişkin toplumsal farkındalığın artırılmasına katkı sağlamaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nitel yöntemler arasında yaygın olarak kullanılan doküman inceleme yöntemi tercih edilmiştir. Nitel araştırmalarda, olay ve olgular arasındaki ilişkiyi bağlamsal olarak ortaya koymaya imkân tanıyan yorumlayıcı içerik analizi yaklaşımı benimsenmektedir (Bal, 2016). Yıldırım ve Şimşek (2021), içerik analizini “birbirine benzer verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde gruplandırmak ve bu verileri okuyucunun anlayabileceği şekilde düzenleyip yorumlamak” olarak tanımlamaktadır. Kavramsal olarak doküman analizi ise; basılı ya da elektronik ortamda yer alan belgelerin sistematik biçimde incelenmesi ve değerlendirilmesini amaçlayan yapılandırılmış bir yöntemdir (Kıral, 2020). Bu yöntem, mevcut dokümanlar üzerinden veri toplanmasına olanak tanırken, araştırmanın kuramsal ve ampirik çerçevesinin oluşturulmasına da katkı sağlar.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Google arama motoru üzerinden gerçekleştirilen vücut geliştirmeye yönelik karikatürlerdir. Araştırmanın örneklemine oluşturulmasında ise bigoreksiya tanımına uygun anahtar kelimeler (*bigoreksiya, beden dismorfik bozukluğu, adonis kompleksi*) kullanılmıştır. Elde edilen karikatürlerden kişinin görünüşü ve kas yapısı ile ilgili memnuniyetsizlik duygularını yansıtan 29 karikatür seçilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Nitel araştırma yönteminde veriler gözlem, görüşme ve dokümanlar yoluyla toplanmaktadır (Berg ve Lune, 2015). Araştırmada verilerin toplanması doküman inceleme metodu ile yapılmıştır. Dokümanlar; bir araştırmacının müdahalesi olmadan kaydedilmiş gazete, dergi, ders kitabı, karikatür, arşiv belgesi vb. her türlü belgeyi işaret etmektedir (Bal, 2016; Kıral, 2020).

Verilerin Analizi

Bu araştırmada verilerin analizi içerik analizi ile yapılmıştır. İçerik analizi, “nasıl” ve “niçin” sorularını merkeze koyması ve araştırmanın cevaplandırılması gereken “*Bigoreksiya karikatürlere nasıl yansımıştır?*” sorusunun bu amaca hizmet etmesi nedeniyle seçilmiştir. Araştırmanın amacına uygun olarak seçilmiş 29 karikatür MAXQDA 2020 programı ile analiz edilmiştir. Bu analiz sürecinde geçerlik ve güvenirliğin sağlanmasına özen gösterilmiştir. Kodlamalar, biri uzman psikolog diğeri sosyolog olan iki araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş, böylece yorumlayıcı çeşitliliği sağlanarak çalışmanın doğrulanabilirliği ve güvenirliği güçlendirilmiştir. MAXQDA 2020 programı ile yapılan analizler, sürecin sistematikliğini ve izlenebilirliğini desteklemiştir. Ayrıca analiz süreci ayrıntılı biçimde açıklanmış, kodlama sonuçları tablo halinde sunulmuş ve her temaya ilişkin örnek karikatürler paylaşılmıştır. Temalar ilgili literatürle ilişkilendirilerek yorumlanmış, bulguların benzer sosyo-kültürel bağlamlara aktarılabilir niteliği ise çalışmanın geçerliğini ve bütüncül niteliğini artırmıştır.

Etik Onay

Bu araştırma, nitel araştırma kapsamında yer alan ve en sık kullanılan yöntemlerden birisi olan içerik analizi kullanılarak gerçekleştirildiği için etik kurul onayına ihtiyaç duyulmamıştır. Kullanılan karikatürlerin çizerlerine ulaşamadığı için doğrudan izin alınamamış olmakla birlikte, etik ilkelere uygun şekilde, her bir karikatüre ait kaynakça bilgisi ilgili görselin altında belirtilmiştir. Karikatürler, açık erişim sağlanan ve genel kullanıcı paylaşımına sunulan web sitelerinden temin edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmanın amacına uygun olduğu düşünülen 29 karikatür değerlendirilmiş ve bu karikatürler üzerinden 235 kodlama yapılmıştır. Kodlamalar sonucunda elde edilen 4 ana tema ve bu temaların alt temaları sıklıklarına göre Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Ana tema, alt tema ve kod sayıları

Ana Temalar	Alt Temalar	Kod Sayısı	Ana Temalar	Alt Temalar	Kod Sayısı
Cinsiyet	Erkek	41	Fizyolojik	Vücut Geliştirme	28
	Kadın	11		Güç Temsili	21
	Toplam	52		Beden İstismarı	7
				Toplam	56
Psikolojik	Beklenti	16	Sosyo-Kültürel	Rekabet	14
	Hayal Kırıklığı	13		Geleneksellik	11
	Kaygı	12		Medya Etkisi	6
	Memnuniyetsizlik	11		Eleştiri	4
	Değersizleştirme	11		Toplam	35
	Takıntı	8			
	Yetersizlik	7			
	Steroid Bağımlılığı	4			
	Duygusal Manipülasyon	4			

Beden Algı Bozukluğu	2
Yeme Bozukluğu	2
Depresyon	1
Cinsel Problemler	1
Toplam	92

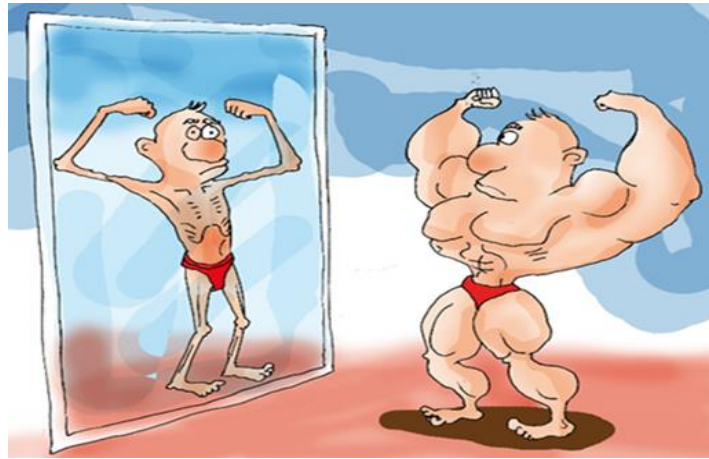
Tablo 1’de yer alan kodlamalara göre, bigoreksiyaya dair sıklıkla işlenen kavramların cinsiyet, psikolojik, fizyolojik ve sosyo-kültürel olmak üzere 4 ana tema altında toplandığı tespit edilmiştir. Kod sayıları ve karşıladığı ana temalar baz alındığında, bigoreksiyanın kişisel alanda bireyi etkileyen en önemli faktörün “psikolojik” olduğu bulgulanmıştır. Psikolojik faktör ana teması başlığı altında 13 alt tema oluşturulmuş ve bu alt temalar toplamda 92 kez kodlanmıştır. Psikolojik faktör ana temasına ilişkin alt temalar beklenti ($n=16$), hayal kırıklığı ($n=13$), kaygı ($n=12$), memnuniyetsizlik ($n=11$), değersizleştirme ($n=11$), takıntı ($n=8$), yetersizlik ($n=7$), steroid bağımlılığı ($n=4$), duygusal manipülasyon ($n=4$), beden algı bozukluğu ($n=2$), yeme bozukluğu ($n=2$), depresyon ($n=1$) ve cinsel problemler ($n=1$) olarak kodlanmıştır. Hemen ardından gelen ana tema ise bigoreksiyanın bedensel etkilerinin yer aldığı fizyolojik faktördür. Fizyolojik faktör ana teması başlığı altında 3 alt tema oluşturulmuş ve toplamda 56 kez kodlanmıştır. Fizyolojik faktör ana teması kapsamında vücut geliştirme ($n=28$), güç temsili ($n=21$) ve beden istismarı ($n=7$) alt temaları oluşturulmuştur. Analiz sonuçlarına göre ana temalar içerisinde yer alan bir diğer tema ise cinsiyet temasıdır. Cinsiyet faktörü ana teması kapsamında erkek ($n=41$) ve kadın ($n=11$) olmak üzere 2 alt tema oluşturulmuş ve toplamda 52 kez kodlanmıştır. Son tema ise toplumsal algının birey üzerindeki temel etkilerini yansıtan sosyo-kültürel faktör ana temasıdır. Sosyo-kültürel faktör ana teması kapsamında rekabet ($n=14$), geleneksellik ($n=11$), medya etkisi ($n=6$) ve eleştiri ($n=4$) olmak üzere 4 alt tema oluşturulmuş ve toplamda 35 kez kodlanmıştır.



Şekil 1. Cinsiyet Ana Temasına İlişkin Bir Karikatür

Şekil 1’de, cinsiyet faktörü teması kapsamında içerik analizi yapılan bir karikatür örneği sunulmuştur (Karikatürler, 2018). Karikatürde ön planda yer alan ana karakter, kaslı ve güçlü bir erkek figürü olarak çizilmiştir. Karakter, apartman kapıcısı olarak mesleki bir rolü temsil ederken,

fiziksel görünümünün bu role uymayan abartılı bir şekilde kaslı olması, mizahi bir unsur olarak ön plana çıkarılmıştır. Çetin isimli erkek karakter "En kısa zamanda buradan taşınalım Burcu! Şu adam yüzünden aklım hep burada kalıyor, işe güce konsantre olamıyorum..." sözleriyle aşırı kaslı bir erkeğin varlığından duyduğu rahatsızlığı dile getirmektedir. Arka planda yer alan kadın karakter Burcu ise durumu daha sakin bir şekilde karşılamakta ve Çetin'i yatıştırmaya çalışmaktadır. Karikatürde, kapıcının abartılı kas yapısı, fiziksel görünümünün erkek bireylerde güç ve estetikle ilişkilendirilmesi beklentisini mizahi bir dille eleştirirken, bigoreksiya kavramını da dolaylı olarak ele almaktadır.



Şekil 2. Psikolojik Ana Temasına İlişkin Bir Karikatür

Şekil 2’de psikolojik faktörü teması kapsamında içerik analizi yapılan bir karikatür örneği sunulmuştur (Özgür, 2023). Karikatürde bir sporcu, oldukça kaslı ve iri bir vücuda sahip olarak çizilmiştir. Ancak aynadaki yansıması, zayıf, sıska ve kemikleri görünen bir figür olarak gösterilmektedir. Bu karikatür, vücut algısı bozukluğuna ve bireyin kendini algılama şekli üzerine eleştirel bir bakış sunmaktadır. Kaslı bir adamın, aynada kendisini zayıf birisi olarak görmesi, bireyin içsel algısı ile gerçek fiziksel görünümü arasındaki çelişkiyi ortaya koymaktadır. Ayrıca aynadaki yansımanın gerçek bedenden çok farklı olması, kişinin kendine olan güven eksikliğine ve yetersizlik hissine vurgu yapılmak istendiğini düşündürmektedir.



Şekil 3. Fizyolojik Ana Temasına İlişkin Bir Karikatür

Şekil 3'te fizyolojik faktörü teması (vücut geliştirme alt teması) kapsamında içerik analizi yapılan bir karikatür örneği sunulmuştur (Niaga Spor Merkezi, 2023). Karikatürde ana karakter, aşırı derecede kaslı bir adam olarak çizilmiştir. Adam, vücut geliştirme şampiyonasında birinci olduğunu söyleyerek madalyasını gururla sergilemektedir. Karikatürdeki kadın karakter ise oldukça şaşkın ve hayal kırıklığına uğramış bir ifadeyle adamın abartılı kas yapısına bakmaktadır. Bu karikatür vücut geliştirme ve fiziksel güç kavramlarına dair oluşmuş toplumsal algıları yansıtırken aslında bu algıların nasıl yanlış anlaşılabilirliği üzerine mizahi ve eleştirel bir bakış sunmaktadır. Çünkü bir kadın için erkeğin yanında güvende hissetmek, sadece fiziksel korunmadan ibaret değildir. Duygusal anlamda anlaşılacak, destek görmek, sosyal ortamda değerli hissetmek ve karşılıklı saygı bu güvenlik duygusunun temel taşlarını oluşturmaktadır.



Şekil 4. Sosyo-kültürel Ana Temasına İlişkin Bir Karikatür

Şekil 4'te sos-kültürel faktör ana teması kapsamında içerik analizi yapılan bir karikatür örneği sunulmuştur (Demirel, 2014). Karikatür, Arnold Schwarzenegger'in kariyeri ve başarılarına gönderme yaparak, toplumda başarı ve hayal arasındaki çelişkileri mizahi bir dille ele almaktadır. Aynı zamanda, genç bireylerin büyük hayalleri ve bu hayallerin toplum tarafından nasıl algılandığına dair bir yorum getirmektedir. Eğitim ve spor arasında yapılan tercihler ve beklentiler de ele alınarak gençlerin hayatlarındaki hedefler ve bu hedeflerin gerçeklikle olan ilişkisi sorgulanmaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Karikatürler bireylerin algısı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler oluşturabilir. Mizah aracılığıyla karmaşık konuları basitleştirme, eleştirel bir perspektif sunarak farkındalık yaratma ve hızlı iletişim kurma gibi olumlu yönlerinin yanı sıra, karikatürlerin olumsuz stereotipleri pekleştirme veya yanlış anlamalara yol açma potansiyeli de mevcuttur. Özellikle etnik kökenlere, cinsel eğilimlere veya diğer sosyal gruplara karşı önyargılar oluşturabilir. Bazı

durumlarda karikatürlerdeki eleştirel ifadeler hedef alınan bireyler veya gruplar üzerinde duygusal yaralanmaya sebep olabilmektedir. Bununla birlikte, tıbbi ve bilimsel alanlardaki karmaşık konuları basitleştirirken yanlış veya eksik bilgi sunma riski de taşımaktadır. Sheppard (1981) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışma, karikatürlere verilen tepkiler ve yaşlılığa ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemiş; aşağılama, verimsizlik, modası geçmişlik ve yalıtılmışlık olmak üzere dört temel tema belirlenmiştir. Polivka (1988) ise ABD’de cinsellik, güç, otorite ve kendine yeterliliği ele alan karikatürlerde olumsuz algıların varlığını tespit etmiştir.

Bu çalışma, bigoreksiyanın karikatürlerdeki temsillerini incelemekte ve “cinsiyet”, “psikolojik”, “fizyolojik” ve “sosyo-kültürel” olmak üzere dört ana tema ortaya koymaktadır. Elde edilen temalar, kaslı bir görünüm elde etme çabasının sağlık üzerindeki risklerini ve toplumsal farkındalık yaratma potansiyelini vurgulamaktadır. Kod sayıları ve ana temalar temel alındığında, bigoreksiyanın bireyi en fazla etkileyen faktörün “psikolojik” olduğu görülmüştür.

Psikolojik tema altında öne çıkan beklenti alt teması (n =16); bireyin karşı cins, ebeveyn veya sosyal çevreden gelen kaslı olma gibi beklentilerini içermektedir. Beklenti, bireyin belirli bir davranışı sergilediğinde belirli bir sonucu elde etme olasılığına yönelik başlangıçtaki inancıdır. Bu inancı etkileyen unsurlar arasında bireyin öz-yeterliliği, işin zorluk seviyesi, iş süreci üzerindeki kontrolü ve bireyin kontrolü dışındaki örgütsel ve çevresel faktörler bulunmaktadır (Tağ ve Çetinkaya, 2019). Ancak beklentilerin karşılanmadığı durumlarda hayal kırıklığı, kaygı ve memnuniyetsizlik hissiyatı ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda, incelenen karikatürlerde bu durumu destekleyen bulgulara ulaşılmıştır.

Memnuniyetsizlik alt teması (n =11) ise bireylerin beden görünümü ve kas yapılarından duyduğu rahatsızlığı temsil etmektedir. Hindistan’daki bir çalışmada, ergenler arasında beden memnuniyetsizliğini iyileştirmeye yönelik bir çizgi roman tabanlı müdahale çalışmasında beden memnuniyetsizliği ana tema olarak belirlenmiştir (Ahuja vd., 2022). Araştırmalar, erkeklerde kaslı olma arzusu ve düşük beden algısının ereksiyon sorunları ve erken boşalma gibi problemlerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Cash vd., 2004; McDonagh vd., 2009; Milhausen vd., 2015; Sanchez ve Kiefer, 2007).

Bigoreksiyalı bireyler, spor salonlarında uzun saatler harcayarak egzersiz konusunda takıntılı bir davranış kalıbı geliştirmekte ve kendilerine yönelik mükemmeliyetçi bir tutum sergilemektedirler. Bu takıntılı yaklaşım, bireylerde sürekli aynaya bakma, kaygı, depresyon, fobi ve kompulsif davranışların eşlik ettiği, fiziksel güzellik arayışını patolojik boyutlara taşıyan ciddi bir sorun haline gelmektedir (Assunção, 2002). İçerik analiziyle ulaşılan kaygı (n=12), takıntı (n=8) ve depresyon (n=1) gibi alt temalar, bu davranış kalıplarının bigoreksiya ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada içerik analizi yapılan karikatürlerde, steroid kullanımı ve bu kullanıma bağlı olarak gelişen bağımlılık durumu ön plana çıkmaktadır. Kas hacmini artırmak ve fiziksel performansı yükseltmek amacıyla tercih edilen anabolik steroidlerin, bigoreksiyalı bireyler tarafından kötüye kullanılma olasılığı oldukça yüksektir (Cafri vd., 2006). Bu tür maddelerin kullanımı, hem fiziksel hem de psikolojik birçok soruna yol açabilmektedir. Fiziksel etkiler arasında arteriyel hipertansiyon, koroner arter hastalıkları, karaciğer tümörleri, prostat hipertrofisi, ereksiyon bozuklukları, ses değişiklikleri, amenore, yağsız vücut kitlesinde artış ve akne oluşumu sayılabilir. Psikolojik etkiler ise yoksunluk durumunda ortaya çıkan depresif belirtiler, hipomani, saldırgan davranışlar ve psikotik bozuklukları kapsamaktadır (Assunção, 2002; Hartgens ve Kuipers, 2004).

Bigoreksiya ile ilgili yapılmış 34 araştırmanın incelendiği bir çalışmada (Dos Santos Filho vd., 2016), bu durumun beden dismorfik bozukluğunun bir alt sınıfı olabileceği araştırmaların %26'sında, yeme bozukluğunun bir alt sınıfı olabileceği %24'ünde, obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkili olabileceği %9'unda öne sürülmüştür. Araştırmaların %41'inde ise bigoreksiyanın hangi sınıfa dahil olduğunun belirgin olmadığı ifade edilmiştir. Bununla birlikte, bigoreksiya görülen bireylerin daha fazla kas kütlesine sahip olma takıntılarının yeme bozukluklarına neden olduğu tespit edilmiştir (Lavender vd., 2017). Ancak bu çalışmada, yeme bozukluğu alt teması oldukça az sayıda (n=2) kodlanmıştır.

Fizyolojik faktörler ana teması altında en sık vurgulanan alt tema, vücut geliştirme (n=28) olmuştur. Bigoreksiya, bireyin sahip olduğu kas kütlesini yetersiz görmesi, bu durumu takıntı hâline getirmesi ve kas kütlesini artırmak amacıyla yoğun bir endişe ve uğraş içinde olmasıyla karakterize edilen bir durumdur (Devrim ve Bilgiç, 2018). Vücut geliştirme ise kaslı bir vücut hedefi doğrultusunda ağırlık çalışmaları ve özel bir beslenme programını kapsayan bir disiplindir. Pope ve arkadaşlarının (1993) gerçekleştirdiği bir araştırmada, vücut geliştiricilerin genellikle daha kaslı bir vücuda sahip olma idealleri üzerine yoğunlaştıkları belirlenmiştir.

En sık tekrar eden ikinci alt tema ise güç temsili (n=21) olarak öne çıkmaktadır. Güç temsili, bireyin fiziksel gücünün sembolik veya görsel yollarla ifade edilmesine yönelik bir vurgu içermektedir. Kaslı bir görünüm, genellikle gücü ve bu gücün temsiliyetini yansıtan bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Ancak bigoreksiya yaşayan bireyler, fiziksel olarak oldukça kaslı olmalarına rağmen kendilerini zayıf ve çelimsiz algılamaktadırlar (Longobardi vd., 2017). Bu durum, bireylerin daha güçlü bir beden algısına ulaşma amacıyla kas kütlelerini artırmaya yönelik yoğun bir çaba içinde olmalarına yol açmaktadır.

Bu zincirleme etkiler dikkate alındığında, bireyin hem zihinsel hem de fiziksel olarak kendisine aşırı yüklenmesi, beden istismarına zemin hazırlamaktadır. Nitekim, bigoreksiya görülen bireylerin yeme davranışlarının katı kurallara dayalı olması (Murray vd., 2016),

bedenlerini kötüye kullandıklarına dair bir göstergedir. Bedenin bu şekilde kötüye kullanımı ise uzun vadede çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

Analiz sonuçlarına göre, ana temalar arasında öne çıkan bir diğer tema cinsiyet olmuştur. Cinsiyet ana teması altında yer alan erkek (n=41) alt temasının daha fazla kodlanmış olması, bigoreksiyanın erkek kimliğiyle güçlü bir şekilde özdeşleştiğini göstermektedir. Literatürde, kas dismorfisinin her bireyi etkileyebileceği belirtilmekle birlikte, erkeklerde kadınlara kıyasla daha sık görüldüğüne dikkat çekilmektedir (Leone vd., 2005). Connan ve Morgan'ın (2009) çalışmasında da erkeklerin bigoreksiyadan kadınlara göre daha fazla etkilendiği saptanmış olup, bu bulgu mevcut analiz sonuçlarını desteklemektedir.

Bigoreksiyanın cinsiyet bağlamında erkeklerde daha yaygın olmasını, toplumsal algılar ve medya etkisiyle açıklamak mümkündür. Günümüzde kadınlar için ideal beden yapısının ince bir silüetle özdeşleştiği algısı baskınken, erkekler için ideal beden yapısının ise yağsız ve kaslı bir görünüm olduğu algısı yaygınlığını korumaktadır. Bu toplumsal normlar, bigoreksiyanın erkek bireylerde daha yüksek oranda görülmesine katkıda bulunmaktadır.

Son tema, toplumsal algının birey üzerindeki etkilerini yansıtan sosyo-kültürel faktör ana temasıdır. Bu tema altında en sık kodlanan alt temanın rekabet (n=14) olması, çalışmanın öngörülen sonuçları arasındadır. Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin bedenlerini bir tür sahnede sergilemesi, bu spor dalında rekabetin temel unsurlardan biri olmasına yol açmaktadır (Mosley, 2009). Bununla birlikte, kas dismorfisinin yalnızca spor camiasında değil, toplum genelinde yaygın olduğu gözlemlenmiştir. Toplum, bireylere erken yaşlardan itibaren 'ideal' bedenin nasıl olması gerektiğine dair sürekli görseller sunmaya devam ettikçe, kas dismorfisinin genel nüfusta artış göstermesi muhtemel bir durumdur (Leone vd., 2005). Çalışmada elde edilen medya etkisi alt temasının bulguları da bu durumu destekler niteliktedir.

En sık tekrarlanan ikinci alt tema ise geleneksellik (n=11) olmuştur ve bu tema, bigoreksiya ile Türk toplumuna özgü bir bağlamda ele alınmıştır. Modern anlamda vücut geliştirmenin kökeni, 1890-1930 yıllarına dayanmaktadır. Modern vücut geliştirme tarihindeki öncü isimlerden biri olan Eugen Sandow, eski Yunan heykellerinin ideal vücut ölçülerini temsil ettiğini ve bu ölçülerin tesadüfi olmadığını savunmuştur. Sandow, bu heykellerin ölçülerini temel alarak kendi bedenini bu standartlara uygun şekilde geliştirmiştir (Pope vd., 2000). Bununla birlikte, Türk toplumunda vücut geliştirme, sanatsal bir perspektiften çok, gündelik yaşamın ve kültürel dinamiklerin etkisiyle şekillenmiştir. Bu durum, toplumsal algıyı yansıtan karikatürlerde de kendini göstermektedir. Özellikle annelerin, çocuklarına ev işleri yapmanın bir tür vücut geliştirme yöntemi olarak görülebileceğine dair algılarının olduğu karikatürlerde vurgulanmıştır.

Bu çalışmada, medya etkisi (n=6) alt temasının sıklık değeri düşük olsa da medyanın rekabet algısını tetikleyici bir unsur olduğu Grieve'in (2007) çalışmasında da belirtilmiştir. Yazılı ve görsel medyanın idealize edilen vücut yapısını sürekli olarak ön plana çıkarması, bireylerde mükemmeliyetçi bir beden algısı geliştirmekte ve bu algının sonucunda yeme bozuklukları, beden algı bozuklukları ve bigoreksiya gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir Daniel ve Bridge, 2010). Medyanın bu olumsuz etkilerinin önüne geçebilmek için sağlıklı yaşam tarzını ve bedensel farklılıkların kabulünü teşvik eden içeriklerin artırılması gerekmektedir.

Araştırmanın sonucunda, en fazla kodlanan tema psikolojik faktörler olmuştur ve bu tema altında ise beklenti, memnuniyetsizlik, kaygı ve takıntı ön plana çıkmıştır. Bu bulgular, bireylerin çevresel ve toplumsal baskılara karşı daha dirençli olmalarını sağlayacak destek mekanizmalarının oluşturulmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Ayrıca steroid kullanımı ve aşırı egzersiz gibi bigoreksiya ile ilişkili davranışların, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde ciddi olumsuz etkileri olduğu göz önüne alındığında, bu tür davranışların önlenmesi amacıyla farkındalık artırıcı kampanyalar düzenlenmelidir. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, bigoreksiyanın bireylerin cinsiyet rolleri ile olan ilişkisi olmuştur. Erkek bireylerin kaslı bir vücuda sahip olma idealine ulaşma çabası, toplumsal algıların ve beklentilerin bir yansımasıdır. Bu nedenle, bireylerin fiziksel görünümleri yerine sağlık ve genel yaşam kalitesine odaklanmalarını teşvik eden eğitim programları önem kazanmaktadır.

Bigoreksiya ile ilgili toplumsal farkındalığın artırılması, medya içeriklerinin yeniden yapılandırılması, sağlıklı yaşam tarzı eğitimlerinin yaygınlaştırılması ve bireylerin spor faaliyetlerini profesyonel rehberlik eşliğinde gerçekleştirmesi, bu sorunun önlenmesinde etkili stratejiler arasında yer alabilir. Ayrıca, bireylerin psikolojik destek almasını teşvik eden yaklaşımlar, bigoreksiya ile mücadelede temel bir öneme sahiptir. Araştırma bulguları doğrultusunda geliştirilecek bütüncül politikalar, bigoreksiyanın birey ve toplum üzerindeki etkilerinin azaltılmasına katkıda bulunabilir.

KAYNAKÇA

- Ahuja, L., Hasan, F., Diedrichs, P. C., & Lewis-Smith, H. (2022). Comics as a body image intervention among adolescents in Indian Hindi medium schools: Insights from an acceptability study. *Global Mental Health*, 9, 460–469. <https://doi.org/10.1017/gmh.2022.50>
- Ashwal, G., & Thomas, A. (2018). Are comic books appropriate health education formats to offer adult patients? *AMA Journal of Ethics*, 20(1), 134–140. <https://doi.org/10.1001/journalofethics.2018.20.2.ecas1-1802>
- Assunção, S. S. M. (2002). Dismorfia muscular. *Revista Brasileira de Psiquiatria São Paulo*, 24(3), 80–84. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000700018>
- Bal, H. (2016). *Nitel Araştırma Yöntem ve Teknikleri: Uygulamalı-Örnekle (1. Basım)*. Sentez Yayıncılık.
- Berg, B. L., & Lune, H. (2015). *Sosyal bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (H. Aydın, Çev.). Eğitim Kitabevi.
- Cafri, G., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2006). Pursuit of muscularity in adolescent boys: Relations among biopsychosocial variables and clinical outcomes. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(2), 283–91. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3502_12
- Cash, T. F., Maikkula, C. L., & Yamamiya, Y. (2004). Baring the body in the bedroom: Body image, sexual self-schemas, and sexual functioning among college women and men. *Electronic Journal of Human Sexuality*, 7, 1–9.
- Connan, F., & Morgan, F. J. (2009). The invisible man: A self-help guide for men with eating disorders, compulsive exercise, and bigorexia. *European Eating Disorders Review*, 17, 162–163. <https://doi.org/10.1002/erv.905>
- Çevikayak, C. (2021). Karikatür Sanatının Görsel Sanat Disiplinlerindeki Temsilleri. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 28, 191–214. <https://doi.org/10.18603/sanatvetasarim.1048637>
- Daniel, S., & Bridge, S. K. (2010). The drive for muscularity in men: Media influences and objectification theory. *Body Image*, 7, 32–38. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.08.003>
- Demirel, A. (2014, October 25). Bigoreksiya üzerine bir karikatür [Çizim]. *Flickr*. <https://www.flickr.com/photos/120913767@N03/15624442250>
- Devrim, A., & Bilgiç, P. (2018). Bigoreksiya: Vücut Dismorfik Bozukluğu mu, Yeme Bozukluğu mu? *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 27(1), 64–69.
- Devrim, A., Bilgiç, P., & Hongu, N. (2018). Is there any relationship between body image perception, eating disorders, and muscle dysmorphic disorders in male bodybuilders? *American Journal of Men's Health*, 12(5), 1746–1758. <https://doi.org/10.1177/1557988318786>
- Dos Santos Filho, C. A., Tirico, P. P., Stefano, S. C., Touyz, S. W., & Claudino, A. M. (2016). Systematic review of the diagnostic category muscle dysmorphia. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(4), 322–333. <https://doi.org/10.1177/0004867415614106>
- Grieve, F. G. (2007). A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eat Disorders - The Journal of Treatment & Prevention*, 15(1), 63–80. <https://doi.org/10.1080/1064026060104453>
- Hartgens, F., & Kuipers, H. (2004). Effects of androgenic-anabolic steroids in athletes. *Sports Medicine*, 34(8), 513–554. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434080-00003>

- Joy, E. L., Gauvin, L., & Lee, M. (2019). Reflections in comics: The views of queer artists in producing body image comics and how their work can improve health. *Journal of Graphic Novels and Comics*, 10(6), 701-718. <https://doi.org/10.1080/21504857.2019.1621197>
- Kanayama, G., & Pope, H. G. P. (2011). Gods, men and muscle dysmorphia. *Harvard Review of Psychiatry*, 19(2), 95-98. <https://doi.org/10.3109/10673229.2011.565250>
- Karikatürler. (2018). Bigoreksiya ile ilgili bir karikatür [Çizim]. *Facebook*. <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2341566969217797&id=118905528150630&set=a.118909204816929>
- Keskin, U., Çalışkan, K., & Aydoğdu, V. (2017). Spor konulu karikatür kitapları üzerine bir inceleme. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 13-30. <https://doi.org/10.25307/jssr.317223>
- Kıral, B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 170-189.
- Klein, H., & Shiffman, K. S. (2005). Thin is "in" and stout is "out": What animated cartoons tell viewers about body weight. *Eating and Weight Disorders*, 10, 107-116. <https://doi.org/10.1007/BF03327532>
- Lavender, J. M., Brown, T. A., & Murray, S. B. (2017). Men, muscles, and eating disorders: An overview of traditional and muscularity-oriented disordered eating. *Current Psychiatry Reports*, 19(6), 32-39. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0787-5>
- Leone, J. E., Sedory, E. J., & Gray, K. A. (2005). Recognition and treatment of muscle dysmorphia and related body image disorders. *Journal of Athletic Training*, 40(4), 352-359.
- Longobardi, C., Prino, L. E., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2017). Muscle dysmorphia and psychopathology: Findings from an Italian sample of male bodybuilders. *Psychiatry Research*, 256, 231-236. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.065>
- Maciejewska, T., & Trzciński, P. (2014). Zachowania ryzykowne podejmowane przez mężczyzn zagrożonych bigoreksją. *Rocznik Lubuski*, 40(1), 145-154.
- McDonagh, L. K., Morrison, T. G., & McGuire, B. E. (2009). The naked truth: Development of a scale designed to measure male body image self-consciousness during physical intimacy. *The Journal of Men's Studies*, 16(3), 253-265. <https://doi.org/10.3149/jms.1603.253>
- Milhausen, R. R., Buchholz, A. C., Opperman, E. A., & Benson, L. E. (2015). Relationships between body image, body composition, sexual functioning, and sexual satisfaction among heterosexual young adults. *Archives of Sexual Behavior*, 44(6), 1621-1633. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0328-9>
- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17(3), 191-198. <https://doi.org/10.1002/erv.897>
- Murray, S. B., Griffiths, S., & Mond, J. M. (2016). Evolving eating disorder psychopathology: Conceptualising muscularity-oriented disorder eating. *The British Journal of Psychiatry*, 208(5), 414-415. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.168427>
- Niagara Spor Merkezi. (2023). Bigoreksiya ile ilgili bir görsel paylaşılmıştır [Fotoğraf]. *Facebook*. <https://www.facebook.com/photo/?fbid=840362799331132&set=a.573705659330182>
- Özgür, M. (2023). Bigoreksiya. *Gülşah Meral Özgür Blog*. <https://gulsahmeralozgur.dr.tr/bigorexia/>
- Polivka, J. S. (1988). Is America aging successfully? A message from media cartoons. *Communication & Cognition*, 21(1), 97-106.
- Pope, H. G., Katz, D. L., & Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 34(6), 406-409. [https://doi.org/10.1016/0010-440x\(93\)90066-d](https://doi.org/10.1016/0010-440x(93)90066-d)

- Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*, 38(6), 548-557. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(97\)71400-2](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(97)71400-2)
- Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis Complex: The Secret Crisis of Male Body Obsession*. New York: Free Press. <https://doi.org/10.1037/e490672008-001>
- Raevuori, A., Keski-Rahkonen, A., Hoek, H. W., Sihvola, E., Rissanen, A., & Kaprio, J. (2008). Lifetime anorexia nervosa in young men in the community: Five cases and their co-twins. *International Journal of Eating Disorders*, 41(5), 458-463. <https://doi.org/10.1002/eat.20525>
- Sanchez, D. T., & Kiefer, A. K. (2007). Body concerns in and out of the bedroom: Implications for sexual pleasure and problems. *Archives of Sexual Behavior*, 36(6), 808-820. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9205-0>
- Sheppard, A. (1981). Response to cartoons and attitudes toward aging. *Journal of Gerontology*, 36(1), 122-126.
- Tağ, M. N., & Çetinkaya, B. (2019). Öznel iyi oluş hali, başkasına güven ve iş motivasyonu arasındaki ilişki: Beklenti teorisi çerçevesinde çok düzeyli analiz. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 15(3), 858-888. <https://doi.org/10.17130/ijmeh.2019355054>
- Tovt, Š., & Kajanova, A. (2021). Introduction to bigorexia. *KONTAKT – Journal of Nursing and Social Sciences related to Health and Illness*, 23(2), 133-137. <https://doi.org/10.32725/kont.2021.014>

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

Bigorexia is defined as a body dysmorphic disorder characterized by an obsessive effort to increase muscle mass over time (Devrim & Bilgiç, 2018). This condition poses a serious concern as it can lead to a range of physical and psychological health problems, including hypertension, coronary diseases, liver tumors, prostate hypertrophy, erectile dysfunction, voice changes, amenorrhea, acne development, depressive symptoms, hypomania, aggressive behaviors, and psychotic disorders (Assunção, 2002; Hartgens & Kuipers, 2004). Cartoons originated in Italy and derive from the term *caricare*. Defined as satirical or humorous depictions addressing fields such as sociology, politics, economics, and sports, cartoons are primarily recognized as illustrations created for humor. Frequently utilized in newspapers and magazines, cartoons serve as a widely used medium of communication (Çevikayak, 2021). A review of the literature reveals that bigorexia is recognized as a significant health issue; however, studies addressing its psychosocial dimensions are relatively scarce. This research aims to analyze the representations of bigorexia in cartoons, highlighting the societal awareness potential regarding the pursuit of an excessively muscular appearance and the associated neglect of health risks in the process.

Method

This study was conducted using document analysis, one of the most commonly employed methods within qualitative research. The study population consisted of cartoons related to bodybuilding obtained via the Google search engine. The sample was formed using keywords associated with the concept of bigorexia (e.g., bigorexia, body dysmorphic disorder, adonis complex). From the cartoons retrieved, 29 were selected based on their depiction of dissatisfaction with one's appearance and muscularity, and these were analyzed through content analysis.

Results

The findings identified four main themes: gender, psychological, physiological, and socio-cultural factors. A total of 235 codes were generated, with psychological factors being the most frequently coded theme. Based on the coding, concepts frequently associated with bigorexia were categorized into four main themes: gender, psychological, physiological, and socio-cultural factors. The analysis revealed that the most significant factor affecting individuals on a personal level is *psychological*, with 92 codes distributed across 13 sub-themes. These sub-themes include expectations (n = 16), disappointment (n = 13), anxiety (n = 12), dissatisfaction (n = 11), devaluation (n = 11), obsession (n = 8), inadequacy (n = 7), steroid addiction (n = 4), emotional manipulation (n = 4), body image distortion (n = 2), eating disorders (n = 2), depression (n = 1),

and sexual problems (n = 1). The second most prominent theme pertains to the physiological effects of bigorexia, encompassing 56 codes divided into three sub-themes: bodybuilding (n = 28), representation of strength (n = 21), and body abuse (n = 7). Another identified theme is *gender*, with a total of 52 codes divided into two sub-themes: male (n = 41) and female (n = 11). The final theme, *socio-cultural factors*, reflects the broader societal influences on individuals and includes 35 codes across four sub-themes: competition (n = 14), traditionalism (n = 11), media influence (n = 6), and criticism (n = 4). These themes collectively provide a comprehensive understanding of the factors influencing bigorexia.

Discussion & Conclusion

Under the psychological theme, the sub-theme of "expectations" emerges prominently, encompassing societal pressures for muscularity stemming from peers, family, or broader social environments. Expectations refer to an individual's initial belief in achieving specific outcomes by engaging in particular behaviors. Factors influencing this belief include self-efficacy, task difficulty, process control, and external organizational or environmental conditions (Tağ & Çetinkaya, 2019). When these expectations are unmet, feelings of disappointment, anxiety, and dissatisfaction may arise. Findings from the analyzed cartoons reflect this dynamic. The sub-theme "dissatisfaction" represents the discomfort individuals feel regarding their body appearance and muscle structure. A study in India identified body dissatisfaction as a core theme in a comic-based intervention aimed at improving body image among adolescents (Ahuja et al., 2022). Research indicates that the desire for muscularity and low body image in men is associated with issues such as erectile dysfunction and premature ejaculation (Cash et al., 2004; McDonagh et al., 2009; Milhausen et al., 2015; Sanchez & Kiefer, 2007). Individuals with bigorexia often develop obsessive behavioral patterns around exercise, spending long hours in gyms and adopting perfectionistic attitudes toward themselves. This obsessive focus results in behaviors like mirror-checking, anxiety, depression, phobias, and compulsive actions, elevating the pursuit of physical beauty to pathological levels (Assunção, 2002). The sub-themes "obsession," "anxiety," and "depression," identified through content analysis, strongly correlate with these patterns. The analyzed cartoons also highlight steroid use and the associated risk of dependency. Bigorexic individuals are highly prone to misuse anabolic steroids to enhance muscle mass and physical performance (Cafri et al., 2006). The physical side effects of these substances include arterial hypertension, coronary heart diseases, liver tumors, prostate hypertrophy, erectile dysfunction, voice changes, amenorrhea, increased lean body mass, and acne. Psychological effects encompass withdrawal-induced depressive symptoms, hypomania, aggressive behaviors, and psychotic disorders (Assunção, 2002; Hartgens & Kuipers, 2004). Raising societal awareness about bigorexia, restructuring media content, promoting widespread education on healthy lifestyle

practices, and encouraging individuals to engage in physical activities under professional guidance are among the effective strategies for preventing this issue. Additionally, approaches that promote access to psychological support play a crucial role in combating bigorexia. Holistic policies developed based on the findings of this study can contribute significantly to mitigating the impact of bigorexia on individuals and society.