

Spor Salonu Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Kas Görünümü Memnuniyet Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Sercan ÖNCEN¹, Meriç ERDAĞLI², Pınar DEMİR³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 21.03.2025
Kabul Tarihi: 25.06.2025
Online Yayın Tarihi:
26.06.2025

Anahtar Kelimeler:

Spor salonu, Kas dismorfisi,
Kas görünüm memnuniyeti

DOI:

10.55238/seder.1662357

Amaç: Bu çalışma, spor salonlarını aktif olarak kullanan üniversite öğrencilerinin kas görünümüne yönelik memnuniyet düzeylerini ve bu memnuniyetin demografik ile davranışsal değişkenlerle olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi spor salonunu kullanan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan toplam 176 üniversite öğrencisi (137 erkek, 39 kadın) ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, demografik bilgi formu ile Kas Görünümü Memnuniyet Ölçeği (KGMÖ) aracılığıyla toplanmıştır. Analiz sürecinde SPSS 21 paket programı kullanılmış, elde edilen veriler tanımlayıcı istatistikler ile T-testi ve ANOVA yöntemleriyle değerlendirilmiştir ($p < 0,05$).

Bulgular: Araştırmada, KGMÖ'nün alt boyutları ile cinsiyet, madde kullanımı, spor salonu kullanım sıklığı ve süresi ile toplam skorlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sonuç: Kas dismorfisiyle ilgili benzer örneklem gruplarında yapılan çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların %57,1'i spor salonunu kas geliştirme amacıyla kullandığını ifade etmiş olsa da, KGMÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Özellikle cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemesi, öğrencilerin spor salonlarını estetik kaygılardan ziyade rekreatif amaçlarla ve zamanı verimli değerlendirmek için tercih ettiklerini düşündürmektedir. Bu bulgular, kas görünümüne yönelik memnuniyetin fiziksel aktivite biçiminden çok bireylerin kişisel motivasyonları, beden algıları ve psikososyal gereksinimleriyle daha yakından ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Evaluation of Muscle Appearance Satisfaction Levels of University Students Using Fitness Centres

Abstract

Article Info

Received: 21.03.2025
Accepted: 25.06.2025
Online Published:
26.06.2025

Keywords:

Fitness Centres, Muscle
dysmorphia, Muscle
appearance satisfaction.

Objective: This study aims to examine the satisfaction levels of university students who use fitness centers with regard to their muscular appearance, and to explore the relationship between this satisfaction and various demographic and behavioral variables.

Materials and methods: The study was conducted with 176 volunteer university students (137 males, 39 females) who use the fitness center at Tekirdağ Namık Kemal University. Data were collected using a demographic information form and the Muscular Appearance Satisfaction Scale (MASS). The data were analyzed using SPSS 21 software. Descriptive statistics and variance analyses (T-test and ANOVA) were employed for statistical testing ($p < 0.05$).

Findings: The findings indicated no statistically significant differences in the sub-dimensions or total scores of the MASS based on gender, substance use, frequency of gym usage, or duration of gym use.

Conclusion: Previous studies on muscle dysmorphia have yielded varying results across similar sample groups. Although 57.1% of participants in this study reported using the gym primarily for muscle development, no significant differences were found in MASS sub-dimensions. The lack of gender-based differences suggests that participants may be utilizing gym facilities more for recreational purposes or time management rather than aesthetic concerns. These findings indicate that satisfaction with muscular appearance may be more closely linked to individuals' personal motivations, body image perceptions, and psychosocial needs rather than the specific form of physical activity performed.

¹Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ /Türkiye.Orcid ID: 0000-0001-6147-2966

²Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ /Türkiye.Orcid ID: 0009-0000-3247-0566

³Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ /Türkiye.Orcid ID: 0009-0001-6879-9897

Giriş

Günümüzde spor salonlarının yaygınlaşmasında ve kullanımının artmasında; çalışma koşullarındaki değişimler, makineleşmenin artmasıyla fiziksel iş gücü ihtiyacının azalması ve bireylerin boş zamanlarını değerlendirme isteği önemli rol oynamaktadır (Güler & Anul, 2020). Buna ek olarak, hızlı kentleşmenin doğal spor alanlarını azaltması, bireyleri kapalı alanlarda egzersiz yapmaya yönlendirmiştir. Bu durum, özellikle şehirlerde yaşayan bireylerin alternatif spor alanlarına olan talebini artırmaktadır (Uygur & Özkan, 2022).

Bu bağlamda, üniversite kampüslerindeki spor salonları; öğrencilerin hem boş zamanlarını değerlendirebilecekleri hem de sosyalleşme fırsatı bulabilecekleri alanlar olarak öne çıkmaktadır. Aynı zamanda bu salonlar, öğrencilere düzenli fiziksel aktivite yapma imkânı da sunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin spor salonu tercihlerini belirleyen en önemli faktörler arasında ekonomik erişilebilirlik ve mekânsal ulaşılabilirlik yer almaktadır (Eser, 2015). Ayrıca, öğrenciler arasında artan sosyal etkileşim ihtiyacı da bu salonlara olan yönelimi artıran bir diğer etken olarak değerlendirilmektedir (Kaya ve ark., 2019).

Spor salonu kullanımlarının bu denli yaygınlaşmasının ardında, yalnızca fiziksel değil, estetik ve psikolojik motivasyonların da etkili olduğu görülmektedir. Bireyler için dış görünüş her dönem önemli bir unsur olmuştur (Eren, 2012). Bu nedenle birçok kişi egzersiz yaparak fiziksel görünüşleri hakkında olumlu fikirleri içselleştirir (Ballı ve ark., 2006). Öte yandan, toplum tarafından dış görünüşün beğenilmemesi, bireylerde estetik kaygıların oluşmasına neden olabilmektedir (Çepikkurt & Coşkun, 2010). Bu doğrultuda düzenli ve bilinçli yapılan sporun ise estetik kaygıları azaltmakla kalmayıp bireyin fizyolojik ve kognitif gelişimi üzerine olumlu etkiler yarattığı bilinmektedir (İmamoğlu, 1992). Dolayısıyla, spor salonlarının kullanımı, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını sürdürebilmeleri açısından önemli bir rol üstlenmektedir (Akın, 2018).

Spor salonlarının sağlıklı yaşamı destekleyici işlevinin yanı sıra, toplumsal beden algısının bireyler üzerindeki bir baskı unsuru haline gelebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Nitekim, erkeklerde daha iri görünme, kadınlarda ise daha ince belli olma düşüncesiyle şekillenen kas görünümü hoşnutsuzluğu, bireylerin bedensel algılarıyla ilgili olumsuz duygular geliştirmelerine neden olabilmektedir (Özoğlu ve Hocaoglu, 2019). Batı toplumlarında postür, kas görünümü ve beden kütlesi, dikkat çeken estetik unsurlar arasında yer almakta ve bu normlar bireylerin beden algısını doğrudan etkilemektedir. Bu perspektiften bakıldığında, kadınların ideal beden algısı “zarif ve çekici görünmek” erkeklerin ise “kuvvetli ve kaslı olmak” şeklinde idealize edilmektedir (Yarar ve ark., 2022). Yapılan araştırmalar, kültürel değerlerin beden algı bozukluğunu etkilediğini ve dolayısıyla kas görünümü memnuniyetinin de bu değerlerle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Önal ve ark., 2019). Beden imajı ile ilgili bu artış gösteren kaygı, bireylerin bedenlerini sürekli olarak yetersiz görmeleri sonucu gelişen psikolojik bir bozukluk olan Kas Dismorfisi (KD) olarak tanımlanmıştır. Hem erkeklerde hem de kadınlarda görülen bu bozukluk, spor salonlarının yaygınlaşmasıyla birlikte daha fazla kişi tarafından deneyimlenmektedir (Madia, 2003).

Kas dismorfisi, kas görünümüyle ilgili tatminsizlik, hoşnutsuzluk ve beğenmeme hissiyle karakterize edilen bir algı bozukluğudur (Jin ve ark., 2015). Bu bozukluk egzersiz bağımlılığı ile birlikte seyredilmekte ve bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir (Keskin, 2022). Üniversite

öğrencileri özelinde yapılacak değerlendirmelerde, egzersize olan bağımlılık zamanla öğrenciler için dersleri aksatma ve diğer sorumluluklarından kaçınma gibi vakalara yol açabilmektedir. Bu tür davranışsal bozukluklar sosyal ve akademik işlevselliği olumsuz etkileyerek, KD semptomları ile ilişkili olarak orata çıkabilmektedir. (Çınaroğlu, 2023).

Yapılmış olan tanımlamalarda ergojenik destek ürünleri kullananların kullanmayanlara kıyasla haftalık egzersiz yapma sıklığının ve egzersiz sürelerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Ercen, 2016). KD'ye sahip bireyler sakatlık durumunda dahi egzersiz yapmaya devam etme eğilimindedirler (Ayılğan ve ark., 2023). Bununla birlikte, kas dismorfik bozuklukların Anabolik Androjenik Steroid (AAS) bazlı madde kullanımına yönelim oluşturabileceği ifade edilmiştir (Pope ve ark., 1997). KD semptomlarından biri olan kas memnuniyetsizliği ise bireylerde AAS kullanımının yanı sıra supplement kullanımının artmasına da yol açmaktadır. Bu bireyler kas görünümünden memnun olmak adına ürünlerin olası fizyolojik ve bilişsel zararlarını ve potansiyel patolojik etkilerinin mevcut olduğunu göz ardı edebilmektedir (Devrim ve Bilgiç, 2018).

Kas görünümü, fiziksel uygunluk algısının yanı sıra estetik değerlendirme ve beden imajı algısının önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir. Özellikle spor salonu kullanıcıları arasında bu algının, bireysel motivasyonlarının ne olduğu konusunda farklı çıkarımlar bulunmaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, aktif spor salonu kullanımı yapan üniversite öğrencilerinin kas görünümü memnuniyet düzeylerini demografik değişkenlerle istatistiksel olarak değerlendirmektir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma örneklemini, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi bünyesinde yer alan spor salonunu aktif olarak kullanan ve çalışmaya gönüllü olarak katılım gösteren toplam n= 176 (137 erkek, 39 kadın) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde olası durum örnekleme (kolayda örnekleme) yöntemi kullanılmış olup, katılımcılar araştırmaya erişilebilirlik ve gönüllülük esasına göre dâhil edilmiştir.

Prosedür ve Etik

Bu çalışma, insan katılımcılarla yürütülen araştırmalarda etik standartları belirleyen Helsinki Deklarasyonu ilkelerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan tüm bireylerden, çalışmaya katılım öncesinde aydınlatılmış onam alınmıştır. Çalışma, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından etik yönden değerlendirilmiş ve 30.04.2024 tarihli toplantısında onaylanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada, Mayville ve ark., 2002 tarafından geliştirilen ve Selvi ve Bozo 2019 tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Kas Görünümü Memnuniyet Ölçeği (KGMÖ) kullanılmıştır. KGMÖ kas dismorfisi durumunu semptomlarını ölçmek amacıyla geliştirilen kısa 19 maddelik bir ölçek olup, beş dereceli Likert tipi bir ölçek üzerinde puanlanmıştır (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum). Puanlar 19 ile 95 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar KD eğilimini yansıtmaktadır. Çok boyutlu öz-bildirime dayalı bu ölçek, Vücut Geliştirme Bağımlılığı (aşırı ağırlık kaldırma aktivitesini ve egzersiz yapma konusunda zorlayıcı eğilimleri), Kas Kontrolü (kişinin kaslarının görünümünü

değerlendirmek amacıyla aynada kas kontrolü yapma ve güvence arama davranış yansıması), Madde Kullanımı (kas kütlesi kazanmak amacıyla anabolik androjenik steroidler ve diğer potansiyel olarak riskli takviyeleri denemeye yönelik istekliliği), Yaralanma Riski (aşırı antrenman semptomlarını ve güvensiz ağırlık kaldırma davranışlarına ilişkin inançları aşırı antrenman semptomlarını ve güvensiz ağırlık kaldırma davranışlarına ilişkin inançları), Kas Memnuniyetsizliği (bireyin kas boyutu ve şekliyle olan memnuniyetini) beş alt boyuttan oluşmaktadır.

Katılımcıların demografik bilgileri, çalışmanın veri toplama sürecinde hazırlanan ve yaş, cinsiyet, spor salonu kullanım alışkanlıkları, hangi fakültede öğrenim gördükleri, supplement, steroid, sigara ve alkol kullanımı vb. gibi değişkenleri içeren yapılandırılmış bir demografik bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 21 paket program kullanılmıştır. Yapılan normallik testi skewness ve kurtisosis (basıklık ve çarpıklık) değişkenlerine göre normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Elde edilen verilerde tanımlayıcı istatistik ve varyans analizi (İki farklı bağımsız değişken için independent t testi ve ikiden fazla bağımsız değişken için one way ANOVA testi) kullanılarak test edilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri ve KGMÖ istatistiksel değerlendirmeleri aşağıda tanımlanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların yaş, boy, beden ağırlığı ve VKİ gibi tanımlayıcı istatistik değerlendirmeleri

		n	Min.	Maks.	Ort.
Yaş	Erkek	137	17	30	20.34
	Kadın	39	17	25	19.84
Boy / cm	Erkek	137	160	195	177.34
	Kadın	39	150	182	166.48
Beden Ağırlığı / kg	Erkek	137	54.90	124	77.93
	Kadın	39	45	91.50	59.94
BMI	Erkek	137	18.59	37.03	24.70
	Kadın	39	16.14	29.88	21.63

Katılımcıların yaş, boy, beden ağırlığı ve VKİ (Vücut Kitle İndeksi) değerleri tanımlanmıştır. Bu tanımlamaya göre katılımcıların erkek 20,34 yaş ve kadın 19,84 yaş olarak belirlenmiştir. Boy uzunluğu ortalamaları değerlendirildiğinde erkeklerin 177,34 cm, kadınların 166,48 cm'dir. Beden ağırlığı ortalamaları değerlendirildiğinde, erkeklerin 77,93 kg, kadınların 59,94 kg'dır. BMI değerleri açısından, erkeklerin 24,70 kadınların 21,63'tür.

Tablo 2. Fakültele göre spor salonu kullanımı

	n	%
Tıp Fak.	12	6,9
Spor Bilimleri Fak.	33	18,9
Mimarlık Fak.	11	6,3
Edebiyat Fak.	28	16,0
İktisat Fak.	18	10,3
Veterinerlik Fak.	8	4,6
Ziraat Fak.	9	5,1

Teknik Bilimler MYO.	25	14,3
Hukuk Fak.	8	4,6
İlahiyat Fak.	4	2,3
Sosyal Bilimler MYO.	11	6,3
Mühendislik Fak.	4	2,3
Sağlık Bilimleri Fak.	4	2,3
Bölüm Belirtilmemiş	1	0,6
Toplam	176	100,0

Fakültelere göre spor salonu kullanımı dağılımı değerlendirildiğinde en yüksek spor salonu kullanım oranı %18,9 Spor Bilimleri Fakültesi olarak tanımlanmıştır. Diğer fakülteler Fen Edebiyat Fakültesi, Teknik Bilimler MYO., İktisat Fakültesi, Tıp Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, Sosyal Bilimler MYO., Ziraat Fakültesi, Veterinerlik Fakültesi, Hukuk Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi sırasıyla: %16,0, %14,3, %10,3, %6,9, %6,3, %6,3, %5,1, %4,6, %4,6, %2,3, %2,3, %2,3 olarak tanımlanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların supplement, steroid, sigara ve alkol kullanımı

	n	Evet	%	Hayır	%
Supplement Kullanımı	176	56	31,8	120	68,2
Anabolik-Androjenik Steroid	176	-	-	176	100
Sigara Kullanımı	176	59	33,5	117	66,5
Alkol Kullanımı	176	67	38,1	109	61,9

Supplement, steroid, sigara ve alkol kullanımı verilerine göre Katılımcıların %31,8'i supplement kullanırken %68,2'si kullanmamaktadır. Sigara kullananların oranı %33,5 iken kullanmayanların oranı %66,5'tir. Alkol kullanımında ise kullananların oranı %38,1 iken kullanmayanların oranı %61,9'tür. Katılımcılar arasında Anabolik-Androjenik Steroid kullanımı ise tespit edilmemiştir.

Tablo 4. Cinsiyet farklılıklarına göre KGMÖ alt boyutları T-test sonuçları

		n	Ort.	Std. Sapma	t	p
Kas Memnuniyetsizliği	Erkek	137	3,12	0,847	-0,670	0,506
	Kadın	39	3,23	0,939		
Vücut Geliştirme Bağımlılığı	Erkek	137	3,20	0,762	0,663	0,510
	Kadın	39	3,11	0,760		
Yaralanma	Erkek	137	3,47	0,940	0,300	0,765
	Kadın	39	3,42	0,841		
Madde Kullanımı	Erkek	137	2,45	0,766	1,409	0,164
	Kadın	39	2,25	0,817		
Kas Kontrolü	Erkek	137	2,51	0,933	0,236	0,814
	Kadın	39	2,48	0,862		
Toplam Skor	Erkek	137	2,88	0,567	0,875	0,385
	Kadın	39	2,78	0,599		

Katılımcıların cinsiyet farklılıklarına göre KGMÖ alt boyutlarına varyans analizi değerlendirmeleri Kas Memnuniyetsizliği (p=0,506), Vücut Geliştirme Bağımlılığı (p=0,510), Yaralanma (p=0,765), Madde Kullanımı (p=0,164) ve Kas Kontrolü (p=0,814) alt boyutlarında ve toplam skor (p=0,385) açısından değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 5. Madde kullanımına göre KGMÖ alt boyutları T-test sonuçları

		n	Ort.	Std. Sapma	t	p
Kas Memnuniyetsizliği	Evet	56	3,11	0,935	-0,325	0,746
	Hayır	120	3,16	0,833		
Vücut Geliştirme Bağımlılığı	Evet	56	3,23	0,820	0,630	0,530
	Hayır	120	3,15	0,733		
Yaralanma	Evet	56	3,45	1,031	-0,107	0,915
	Hayır	120	3,46	0,864		
Madde Kullanımı	Evet	56	2,37	0,658	-0,504	0,615
	Hayır	120	2,42	0,826		
Kas Kontrolü	Evet	56	2,66	0,949	1,513	0,133
	Hayır	120	2,43	0,887		
Toplam Skor	Evet	56	2,89	0,585	0,588	0,588
	Hayır	120	2,84	0,562		

Madde kullanımına göre KGMÖ alt boyutları varyans analizi değerlendirmeleri kas memnuniyetsizliği (p=0,746), vücut geliştirme bağımlılığı (p=0,530), yaralanma (p=0,915), madde kullanımı (p=0,615) ve kas kontrolü (p=0,133) alt boyutlarında ve toplam skor (p=0,588) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 6. Spor salonu kullanım sıklığına göre ANOVA test sonuçları

<i>F</i> , <i>̄x</i> ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları				
	Grup	n	<i>̄x</i>	SS		KT	KO	F	p
Kas Memnuniyet-sizliği	Hf 1-3	94	3,13	0,878	G. İçi	2,17	1,086	1,459	0,235
	Hf 4-6	77	3,12	0,855	G. Arası	128,67	0,744		
	Ay 1-2	5	3,80	0,730	Toplam	130,84			
Vücut Geliştirme Bağımlılığı	Hf 1-3	94	3,21	0,743	G. İçi	0,878	0,439	0,757	0,471
	Hf 4-6	77	3,16	0,771	G. Arası	100,35	0,580		
	Ay 1-2	5	2,80	0,969	Toplam	101,23			
Yaralanma	Hf 1-3	94	3,42	0,887	G. İçi	0,546	0,273	0,322	0,725
	Hf 4-6	77	3,52	0,935	G. Arası	146,78	0,848		
	Ay 1-2	5	3,26	1,320	Toplam	147,32			
Madde Kullanımı	Hf 1-3	94	2,34	0,771	G. İçi	0,784	0,392	0,641	0,528
	Hf 4-6	77	2,48	0,758	G. Arası	105,74	0,611		
	Ay 1-2	5	2,45	1,291	Toplam	106,52			
Kas Kontrolü	Hf 1-3	94	2,48	0,893	G. İçi	0,335	0,167	0,200	0,819
	Hf 4-6	77	2,53	0,918	G. Arası	143,96	0,838		
	Ay 1-2	5	2,75	1,286	Toplam	145,29			
Toplam Skor	Hf 1-3	94	2,84	0,544	G. İçi	0,272	0,136	0,418	0,659
	Hf 4-6	77	2,90	0,585	G. Arası	56,38	0,326		
	Ay 1-2	5	2,69	0,839	Toplam	56,66			

F = Varyans analizi (ANOVA) testi istatistiği; $\bar{x}$ = Aritmetik ortalama; ss = Standart sapma.

Hf 1-3 = Haftada 1-3 gün, Hf 4-6 = Haftada 4-6 gün, Ay 1-2 = Ayda 1-2 gün.

Katılımcıların spor salonu kullanım sıklığına göre KGMÖ alt boyutları ANOVA test değerlendirmelerine göre, Kas Memnuniyetsizliği (p=0,235), Vücut Geliştirme Bağımlılığı (p=0,471), Yaralanma (p=0,725), Madde Kullanımı (p=0,528) ve Kas Kontrolü (p=0,819) ve toplam skor (p=0,659) sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 7. Spor salonu kullanım amacına göre ANOVA test sonuçları

<i>F</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					Anova Sonuçları				
	Grup	n	$\bar{x}$	SS		KT	KO	F	p
Kas Memnuniyet sızlığı	Kas Gel	101	3,10	0,853	G. İçi	0,72	0,180	0,236	0,917
	Kilo Vr	22	3,24	0,915	G. Arası	130,12	0,761		
	Form	45	3,20	0,832	Toplam	130,82			
	Kilo Al	5	3,00	1,269					
	Keyfi	3	3,33	1,154					
Vücut Geliştirme Bağımlılığı	Kas Gel	101	3,17	0,771	G. İçi	0,26	0,067	0,113	0,978
	Kilo Vr	22	3,16	0,895	G. Arası	100,96	0,590		
	Form	45	3,17	0,695	Toplam	101,23			
	Kilo Al	5	3,40	0,824					
	Keyfi	3	3,26	0,503					
Yaralanma	Kas Gel	101	3,48	0,958	G. İçi	1,65	0,414	0,486	0,746
	Kilo Vr	22	3,46	1,052	G. Arası	145,67	0,852		
	Form	45	3,37	0,796	Toplam	147,32			
	Kilo Al	5	3,93	0,722					
	Keyfi	3	3,22	0,509					
Madde Kullanımı	Kas Gel	101	2,36	0,779	G. İçi	3,63	0,910	1,512	0,201
	Kilo Vr	22	2,28	0,821	G. Arası	102,88	0,602		
	Form	45	2,52	0,762	Toplam	106,52			
	Kilo Al	5	3,05	0,622					
	Keyfi	3	2,00	0,661					
Kas Kontrolü	Kas Gel	101	2,54	0,937	G. İçi	2,32	0,580	0,694	0,597
	Kilo Vr	22	2,50	1,046	G. Arası	142,97	0,836		
	Form	45	2,43	0,801	Toplam	145,29			
	Kilo Al	5	2,85	0,876					
	Keyfi	3	1,83	0,629					
Toplam Skor	Kas Gel	101	2,54	0,575	G. İçi	0,94	0,235	0,721	0,579
	Kilo Vr	22	2,50	0,705	G. Arası	55,72	0,326		
	Form	45	2,43	0,473	Toplam	56,66			
	Kilo Al	5	2,85	0,708					
	Keyfi	3	1,83	0,358					

F = Varyans analizi (ANOVA) testi istatistiği; $\bar{x}$ = Aritmetik ortalama; *ss* = Standart sapma.

Kas Gel = *Kas Gelişimi*, *Kilo Vr* = *Kilo Verme*, *Form* = *Fiziksel Form*, *Kilo Al* = *Kilo Alma*, *Keyfi* = *Sosyal amaçlı*

Spor salonu kullanım amacı KGMÖ alt boyutları anova test değerlendirmelerine göre, Kas Memnuniyetsizliği ($p=0,917$), Vücut Geliştirme Bağımlılığı ($p=0,978$), Yaralanma ($p=0,746$), Madde Kullanımı ($p=0,201$) ve Kas Kontrolü ($p=0,597$) ve toplam skor (0,579) sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 8. Spors salonu kullanım süresine göre ANOVA test sonuçları

F , $\bar{x}$ ve ss Değerleri					Anova Sonuçları				
	Grup	n	$\bar{x}$	SS		KT	KO	F	p
Kas Memnuniyet_sizliği	< 60 dk	27	3,39	0,987	G. İçi	2,80	0,701	0,936	0,444
	60 dk	49	3,07	0,859	G. Arası	128,04	0,749		
	90 dk	56	3,20	0,792	Toplam	130,84			
	120 dk	36	3,03	0,935					
	150 dk	8	2,95	0,677					
Vücut Geliştirme Bağımlılığı	< 60 dk	27	3,18	0,699	G. İçi	1,17	0,293	0,500	0,736
	60 dk	49	3,14	0,722	G. Arası	100,06	0,585		
	90 dk	56	3,11	0,835	Toplam	101,23			
	120 dk	36	3,31	0,741					
	150 dk	8	3,35	0,873					
Yaralanma	< 60 dk	27	3,67	0,742	G. İçi	3,69	0,924	1,101	0,358
	60 dk	49	3,44	0,941	G. Arası	143,63	0,840		
	90 dk	56	3,30	1,044	Toplam	147,32			
	120 dk	36	3,48	0,810					
	150 dk	8	3,83	0,816					

Madde Kullanımı	< 60 dk	27	2,31	0,648	G. İçi	0,73	0,184	0,297	0,879
	60 dk	49	2,50	0,773	G. Arası	105,79	0,619		
	90 dk	56	2,37	0,854	Toplam	106,52			
	120 dk	36	2,42	0,760					
	150 dk	8	2,34	0,855					
Kas Kontrolü	< 60 dk	27	2,51	0,863	G. İçi	0,75	0,187	0,222	0,926
	60 dk	49	2,44	0,890	G. Arası	144,54	0,845		
	90 dk	56	2,48	0,985	Toplam	145,29			
	120 dk	36	2,60	0,951					
	150 dk	8	2,65	0,801					
Toplam Skor	< 60 dk	27	2,84	0,515	G. İçi	0,50	0,127	0,386	0,819
	60 dk	49	2,85	0,538	G. Arası	56,154	0,328		
	90 dk	56	2,80	0,653	Toplam	56,660			
	120 dk	36	2,92	0,509					
	150 dk	8	3,01	0,625					

Spor salonu kullanım süresi KGMÖ alt boyutları anova test değerlendirmelerine göre, Kas Memnuniyetsizliği ($p=0,444$), Vücut Geliştirme Bağımlılığı ($p=0,736$), Yaralanma ($p=0,358$), Madde Kullanımı ($p=0,879$) ve Kas Kontrolü ($p=0,926$) ve toplam skor ($p=0,819$) sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Beden imajı ve bireyin dış görünüşüne yönelik memnuniyet düzeyi, özellikle genç yetişkinler üzerinde çalışan araştırmacılar arasında giderek artan bir ilgi konusu haline gelmiştir. Bu yaş grubunda fiziksel görünümün, benlik saygısı, sosyal kabul ve psikolojik iyi oluş ile yakından ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda bildirilmektedir (Huamani-Huaracca ve ark., 2024; Jang & Seo, 2024, Grunewald ve ark., 2024). Güney İtalya'da yapılan bir çalışmada (Cella et al., 2012), spor salonu kullanan 98 birey ile 119 vücut geliştirme sporcusu karşılaştırılmış ve haftada 6 saatten fazla süreyle spor salonunu kullanan bireylerin oranı, vücut geliştirmecilerde (%74.8), genel spor salonu kullanıcılarına (%21.4) kıyasla belirgin şekilde daha yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada, kas dismorfisi tanı kriterlerini karşılayan bireylerin oranı vücut geliştirmecilerde %3.4 iken, spor salonu kullanıcılarında bu oran %1 olarak saptanmıştır. Ayrıca, kas görünümünden memnuniyetsizlik oranı da vücut geliştirmecilerde (%17.6) daha yüksek düzeyde rapor edilmiştir. Bu bulgular, spor salonu kullanım süresi ve yoğunluğunun, beden imajı ile ilişkili psikolojik değişkenler üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Fiziksel görünüm ve beden algısı, bireylerin psikolojik ve davranışsal süreçleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Son yıllarda beden algısına yönelik psikolojik değerlendirmelerde, kas yapısına özel ölçeklerin kullanımı giderek önem kazanmaktadır. Bu doğrultuda geliştirilen Kas Görünümüne Yönelik Kas Görünümü Memnuniyet Ölçeği Ölçek bireylerin kas görünümüne dair algı ve tutumlarını ölçer. Ölçek; kas memnuniyeti, kas geliştirme davranışları, takviye kullanımı eğilimi, yaralanma ve kas kontrolü olmak üzere beş alt boyuttan oluşur. Bu alt boyutlar, bireyin kaslarına yönelik memnuniyet düzeyini ve bu görünümü değiştirme çabalarını değerlendirmeye yardımcı olur. Araştırmamızda cinsiyet farklılıklarına, takviye kullanımına, spor salonu kullanım sıklığına, spor salonu kullanım süresine ve amacına göre herhangi bir KGMÖ alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamasına karşın; üniversite öğrencileri olan bir örneklem grubunda (Boz ve ark., 2023), kas görünümü memnuniyet düzeyleri incelemiş ve fitness salonu

kullanan üniversite öğrencilerinde, kaslara ilişkin memnuniyet ve takviye kullanımı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Kas memnuniyetsizliği düzeylerinin, bireylerde anabolik androjenik steroid (AAS) ve besin takviyesi kullanımını tetikleyici bir etkisi olduğu değerlendirilmektedir. 222 erkek katılımcı (Ünal, 2022) ile yürütülen bir çalışmada, spor yapma amacıyla madde kullanımının, KGMÖ alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ancak bu çalışmanın yalnızca erkek katılımcılardan oluşması, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Cinsiyet farklılıklarının kas dismorfisi üzerindeki etkilerini inceleyen bir başka çalışmada ise, kas memnuniyetsizliği, vücut geliştirme bağımlılığı, yaralanma riski ve madde kullanımı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Hacıbebekoğlu ve ark., 2023). Mevcut çalışmamızda, cinsiyet farklılıklarına göre KGMÖ alt boyutlarında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu değerlendirme içerisinde, örneklem grubumuz yalnızca bölgede yer alan fitness merkezi kullanıcılarından oluştuğu göz ardı edilmemelidir. Literatürde, fitness salonlarında vücut geliştirme amacıyla egzersiz yapan bireylerin, yüksek oranda takviye madde kullanım eğilimi gösterdiği belirtilmektedir (Katra ve ark., 2022). Ayrıca, Mosley (2009), basit ağırlık çalışması yapan bireylerle karşılaştırıldığında, vücut geliştirme ile ilgilenen bireylerin kas dismorfisi semptomlarına daha yatkın olduğunu ileri sürmüştür. Bu bulgu, Van den Berg ve Thompson (2007) ile Mosley (2009) tarafından da desteklenmiştir. Çalışmamızda, spor salonunu kas geliştirme amacıyla kullanan bireylerin oranı yüksek olmasına rağmen, formda kalma ve kilo verme amacıyla egzersiz yapanların da azımsanmayacak bir düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, spor salonu kullanım amacına göre kas dismorfisi semptomlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öneriler

Bu çalışmanın bulguları, bireylerin spor yapma amaçlarının kas dismorfisi semptomları ile ilişkili olabileceğini, ancak bu ilişkinin her zaman istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ortaya çıkmayabileceğini göstermektedir. Literatürün özellikle vücut geliştirme amacıyla spor salonu kullanan bireylerde kas dismorfisi eğiliminin daha yüksek olduğunu desteklenmesine rağmen, mevcut çalışmada anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, örneklem grubunun demografik özellikleri, veri toplama yöntemleri veya ölçüm araçlarının sınırlılıklarıyla ilişkili olabilir. Bu doğrultuda, gelecekteki çalışmalarda aşağıda belirtilen başlıkların üzerinde durulması yararlı olacaktır.

- Kadın katılımcının yüksek olduğu başka bir örneklem grubu üzerinde uygulanması
- Katılımcıların spor geçmişi ve egzersiz türü gibi değişkenlerinde dahil edilmesi

Kaynaklar

- Akın, G. (2018). Sağlıklı ve kaliteli yaşamda sürdürülebilir dünya görüşü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 877-891.
- Ayılğan, E., Cicioğlu, H. İ., ve Kahya, Ö. S. (2023). Erkek vücut geliştirmecilerde kas algısı bozukluğu ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sivas Örneği. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi (BESSED)*, 2(1), 87-99.
- Ballı, Ö. M., Kirazcı, S., ve Aşçı, F. H. (2006). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.

- Boz, E., Sert, T., Aksoy, Ö. F., ve Demirbaş, N. (2023). Üniversite öğrencilerinin kas görünüm memnuniyet düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-16.
- Cella, S., Iannaccone, M., ve Cotrufo, P. (2012). Muscle dysmorphia: A comparison between competitive bodybuilders and fitness practitioners. *Journal of Nutritional Therapeutics*, 1(1), 12-18.
- Çınaroğlu, M. (2023). Exercise, Anabolic steroid dependence, muscle dysmorphia, performance enhancement drug abuse. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 443-454.
- Devrim, A., ve Bilgiç, P. (2018). Bigoreksiya: vücut dismorfik bozukluğu mu, yeme bozukluğu mu ?. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(1), 64-69.
- Ercen, Ş. (2016). *KKTC' deki fitness ve vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 18-40 yaş grubu sağlıklı erkek sporcuların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, besinsel ergojenik destek ürünleri hakkındaki tutumlarının ve kullanım oranlarının saptanması* (Master's thesis, Eastern Mediterranean University), Doğu Akdeniz Üniversitesi.
- Eren, Z. (2012). *Spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaları arasındaki ilişki* (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Eser, F. D. (2015). *Üniversite spor tesisleri kullanıcıları memnuniyet düzeyi: Pamukkale Üniversitesi Spor Merkezi örneği* (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Grunewald, W., Stanley, T. B., & Smith, A. R. (2024). Variants: Muscle Dysmorphia. In *Optimizing Evidence-Based Treatment for Body Dysmorphic Disorder* (pp. 161-177). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Güler, Ö. E. O., ve Anul, N. (2020). Spor salonunda spor yapan kişilerde gıda takviyesi kullanım durumunun saptanması. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 2(2), 43-48.
- Hacıbebekoğlu, M., Akdüzgün, M., Deniz, İ. E., ve Işık, Ö. (2023). Examination of the relationship between fitness center users' attitudes to healthy nutrition and muscle appearance satisfaction. *KOSALB International Journal of Human Movements Science*, 2(1), 30-38.
- Huamani-Huaracca, A. A., Zela-Garcia, M. N., Rojas-Villarreal, M. M., Quinteros-Domínguez, F. D. M., Flores-Hiyo, A. M., & Morales, J. (2024). Muscle Dysmorphia and Satisfaction with Body Image among Gym Users in Lima. Volume, 12, 759-768.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor-sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 7(1), 67-70.
- Jang, M., Choi, J., & Seo, J. (2024). The Influence Relationship between College Students' Self-Esteem, Appearance Satisfaction, and Beauty Interest for Protection and Convergence. *Protection Convergence*, 9(1), 1-13.
- Jin, X., Jin, Y., Zhou, S., Li, X., Yang, S. N., Yang, D., ... ve Yao, J. (2015). The Muscle Appearance Satisfaction Scale: A factorial analysis of validity and reliability for its use on adult Chinese male weightlifters. *Body Image*, 14, 94-101.
- Katra, H., Günar, B. B., Korkmaz, N., ve Özçelik, O. (2022). Vücut geliştirme egzersizi yapan erkeklerin ergojenik yardımcı kullanma durumlarına göre kaslı olma dürtüsü düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 57-68.
- Kaya, L. G., Yücedağ, C., Aşıkkutlu, H. S., ve Keskin, R. (2019). Üniversite fitness merkezlerinde kullanıcı memnuniyetinin incelenmesi: MAKÜ ve PAÜ örneği. *Uluslararası Mühendislik Tasarım ve Teknoloji Dergisi*, 1(1), 1-9.
- Keskin, Y. (2022). *Rekreasyonel Koşuya katılan bireylerin giyilebilir teknoloji kullanımı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Maida, D. M. (2003). *The classification of muscle dysmorphia*. La Salle University.
- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(3), 191-198.

- Önal, S., Özer, B. K., Sağır, M., Sağır, S., Özdemir, A., Acar, S., ve Yavuz, C. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beden kitle endisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 59(1), 543-558.
- Özoğlu, F., ve Hoccoğlu, Ç. (2019). Bigoreksiya nedir? Tanı ve tedavi yaklaşımları. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 71-78.
- Pope Jr, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., ve Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557.
- Selvi, K., ve Bozo, Ö. (2020). The dark side of bodybuilding: the role of bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs. *Motivation and Emotion*, 44(2), 190-208.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. USA: Pearson Education Limited.
- Uygur, A., & Özkan, N. B. (2022). Kentsel planlamada rekreatif yeşil alanların rolü. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(2), 70-81.
- Ünal, M. (2022). *Vücut geliştirme sporuyla ilgilenen üniversiteli erkek öğrencilerde bigoreksiya eğilimi ve sağlıklı beslenme tutumları ilişkisi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2007). Self-schema and social comparison explanations of body dissatisfaction: A laboratory investigation. *Body Image*, 4(1), 29-38.
- Yarar, H., Fidan, M., Yılmaz, S. K., Eskici, G., ve Saraç, O. E. (2022). Sporcularda kaslı olma dürtüsü ve besinsel ergojenik destek ürünleri kullanımının değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 162-173.

Makale Alıntısı

Öncen, S., Erdağlı, M. & Demir, P. (2025). Spor Salonu Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Kas Görünümü Memnuniyet Düzeylerinin Değerlendirilmesi [Evaluation of Muscle Appearance Satisfaction Levels of University Students Using Fitness Centres], *Spor Eğitim Dergisi*, 9 (2), 200-210.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.