



## **Üniversite Öğrencilerinin Kas Görünüm Memnuniyet Düzeyleri İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**Emre BOZ<sup>1</sup>, Talha SERT<sup>2</sup>, Ömer Faruk AKSOY<sup>3</sup>, Nermin DEMİRBAŞ<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt, TÜRKİYE.  
e-posta: emreboz94@hotmail.com Orcid: 0000-0001-8117-9329

<sup>2</sup>Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, TÜRKİYE.  
e-posta: talhasert@bayburt.edu.tr Orcid: 0000-0002-2409-9119

<sup>3</sup>Bayburt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Bayburt, TÜRKİYE.  
e-posta: 06aksoy14@gmail.com Orcid: 0000-0002-4988-544X

<sup>4</sup>Sakarya İl Milli Müdürlüğü, Sakarya, TÜRKİYE.  
e-posta: nermindemirbas74@gmail.com Orcid: 0000-0002-1607-5088

### **Orijinal Makale**

Gönderi Tarihi: 02.01.2023

Kabul Tarihi: 05.06.2023

Online Yayın Tarihi: 30.06.2023

### **Öz**

Araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin kas görünüm memnuniyet düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini bir devlet üniversitesinin fitness salonu üyeleri oluştururken, örneklem grubunu kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 194 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, “Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ)” ve “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA kullanılırken, değişkenlerin arasındaki ilişkilerin sınanması adına Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizler neticesinde KGMÖ ilişkin; cinsiyet, aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme ve katılımcıların kas kütlelerinden memnun olma durumlarına anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. FAKMÖ ilişkin; cinsiyet, aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme, katılımcıların kas kütlelerinden memnun olma durumları ve fitness yapma nedenlerinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Haftalık ve günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi ile KGMÖ ve FAKMÖ alt boyutları ve toplam puanları arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Son olarak; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile kas görünüm memnuniyetleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite Öğrencileri, Kas Görünüm Memnuniyeti, Fiziksel Aktiviteye Katılım.

## **Examining the Relationship between Muscle Appearance Satisfaction Levels, Participation Motivation in Physical Activity, and University Students**

### **Abstract**

The main purpose of the research is; The aim of this study is to examine the relationship between university students' muscular appearance satisfaction levels and their motivation to participate in physical activity. While the population of the research consists of the members of the fitness center of a state university, the sample group consists of 194 participants selected by the convenience sampling method. As a data collection tool; “Personal Information Form”, “Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS)” and “Motivation to Participate in Physical Activity Scale (MPPAS)” were used. While t-Test and ANOVA were used to analyze the differences between the groups in the analysis of the data obtained, Pearson Correlation analysis was used to test the relationships between the variables. As a result of the analyzes made, regarding MASS; It has been determined that there is a significant



difference in terms of gender, being actively involved in a sport and being satisfied with the muscle mass of the participants. Regarding MPPAS; It has been determined that there is a significant difference in gender, being actively involved in a sports branch, being satisfied with the muscle mass of the participants and the reasons for doing fitness. It has been determined that there is a relationship between the time spent in the weekly and daily fitness room, and the sub-dimensions and total scores of MASS and MPPAS. Finally; It has been concluded that there is a positive relationship between university students' motivation to participate in physical activity and their muscular appearance satisfaction.

**Keywords:** University Students, Muscular Appearance Satisfaction, Participation in Physical Activity.

## GİRİŞ

**F**iziksel aktiviteye katılımla birlikte bireyin pek çok parametresi üzerinde olumlu etki geliştirilmesinin mümkün olduğu oldukça yaygın bir bilgidir (Kul vd., 2021). Bu bilgiyi referans alan araştırma sonuçları düzenli fiziksel aktiviteyle birlikte aktif olmanın sağladığı ön önemli çıktılarının sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından önem arz ettiğini ifade etmektedir. Hareket etmenin faydaları kadar hareketsizlik üzerinde de durulmuş ve hareketsizliğe bağlı gelişen hastalıklardan korunmak adına da fiziksel aktivitenin önemi artmıştır. Çünkü hareketsiz bir yaşamın ardından gelişebilecek çeşitli hastalıklar (kardiorespiratuar hastalıklar, diyabet, kanser, obezite, osteoporoz ve osteoartrit gibi kemik hastalıkları vb.) mevcuttur (Zengin-Alpözgen ve Razak-Özdinçler, 2020).

Düzenli olarak katılım sağlanan fiziksel aktivitenin kişiye sağladığı bedensel kazanımların ve iyilik halinin yanı sıra ruhsal ve sosyal açıdan da potansiyel çıktıları bulunmaktadır. Başka bir deyişle; bedenin hareket halinde olması kişiyi hem ruhsal açıdan (etkili biçimde stresle başa çıkma, düşük kaygı düzeyi gibi) hem de sosyal açıdan (geniş sosyal çevre edinimi, etkili iletişim kurma gibi) kişiyi olumlu yönde etkilemektedir (Bay ve Yılmaz, 2016). Dünya Sağlık Örgütü'nün (2022) de özetlediği gibi sağlık; kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik halinde olma durumudur. İlgili kaynaklara da dayanarak fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkili parametrelerle doğrudan ya da dolaylı çeşitli ilişkileri vardır.

Sağlık bakımından pek çok potansiyel faydaya sahip olan fiziksel aktiviteye kişilerin katılım sebepleri de faydaları kadar çeşitlilik arz etmektedir. Çünkü kişi edinmek istediği faydaya bağlı olarak fiziksel aktiviteye yönelip, yaptığı egzersizin ve sporun süresini, şiddetini ve sıklığını belirlemektedir (Altay ve Koç, 2022). Bu düzenlemelerin kaynağı olan ve kişileri fiziksel aktiviteye yönelik güdülen nedenleri kimi araştırmacılar (Çevik vd., 2019) bilgi arama, duygu aram ve sosyalleşme olarak tanımlarken, kimi araştırmacılar (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2018) bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutları ile tanımlamaktadır.

Fiziksel aktiviteye katılım hususundaki bireysel nedenleri, bireyin kendi iradesi doğrultusunda haz duyması ve arzulanmasıyla düşünülen durumlara yönelik hareket etmesini sağlayan nedenler olarak tanımlamak mümkündür. Kişi somut çıktılarının dışında bireysel hazlarını ön planda tutarak güdüleniyorsa bu durum içsel motivasyonla ilişkilendirilir. Ancak bu durumun aksine dışsal motivasyon aracılığıyla güdüleniyorsa çevresel nedenlerle tanımlanır. Çevresel nedenlerin doğurduğu güdülenme biçimi kişinin tümüyle etrafından kaynaklı olduğu için



dışsal motivasyon türüyle ilişkilendirilir. Nedensizlik ise kişinin yapacağı bir işe yönelik neden yapacağını veya neticesinde ne olacağına dair belirsiz bir duygu halinde olmasıdır (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2018).

Kişilerin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarına ilişkin çeşitli nedenlerin olduğunu ve bu nedenlerin farklı değişkenlerle ilişki içerisinde olduğunu işaret eden çalışmalar konu ile ilgili literatürde yer almaktadır (Mutlu-Bozkurt ve Tamer, 2020; Güvendi ve Serin, 2019). Ancak bu alanda yapılan araştırmaların birçoğu kişilerin beden imajıyla ilişkili çalışmalardır. Kişinin kendi bedenine ilişkin algısını tanımlamaya aracı kavramların (beden imajı/algısı vb.) sabit bir tanımı bulunmamaktadır. Fakat kişinin bedeninin diğerleri tarafından nasıl görüldüğü hususundaki düşüncesi veya bedenine ilişkin duyguları/tavırları şeklinde ifade edebilir (Minnebusch & Daum, 2009). Fiziksel aktiviteye katılımla birlikte kişi üzerinde uyanan yeni duygu ve düşüncelerden birisinin de kendi benine ilişkin algı ve memnuniyet olduğu bilinmektedir (Prathiba, Rajkumar ve Anbarasi, 2021).

Fiziksel aktivite ile kişinin bedenine ilişkin algısının ve bedeninden duyduğu memnuniyetin arasındaki ilişki kişinin hareket etmesiyle başlamaktadır. Çünkü kişinin düzenli olarak hareket içinde olması kişinin bedeninin ideal yağ yüzdesine erişmesi ve hoşnut olabileceği kas kütlelerini elde etmesi anlamına gelmektedir (Yıldız, Tarakçı & Karantay-Mutluay, 2015). Bu durum yetişkin bireylerde olduğu kadar adölesan dönemdeki bireylerde de önem arz etmekte ve yapılan araştırmalarda benzer sonuçlar vermektedir (Küçük-Kılıç, 2020; Kusan, 2017). Bu sebeple, fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin bedenlerine ilişkin algılarını olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür.

Kişilerin fiziksel aktiviteye katılımları ile birlikte bedenlerindeki gelişimi görmeleri her ne kadar onların algılarını olumlu yönde etkilese de bu durum kimi zaman beklenmedik yönde sonuçlar da doğurabilir. Bu durum, egzersiz bağımlılığı ya da kas dismorfisi ile ilişkilendirilebilmektedir (Aksoy, 2021). Sportif başarı elde etmek amacıyla fiziksel aktivite halinde olan kişilerden ziyade kaslarından memnun olma arzusu içerisinde olanlar fitness sporuyla ilgilenen kişilerdir. Çünkü bireyin elde etmeyi hedeflediği ve bu uğurda emek verdiği başarı algısı yalnızca kas görünümüyle ilişkilidir (Ünal, 2022). Nitekim fitness sporuyla ilgilenen ve spor salonu üyesi bireylerle yapılan çeşitli araştırma sonuçları da bu görüşü desteklemekte ve kişiler açısından bedensel estetiğin ve güzelliğin fiziksel aktiviteye yönelmedeki temel amaçlardan birisi olduğunu öne sürmektedir (Akkaya, 2021; Burton vd., 2017).

İlgili verilere dayanarak fitness sporu ile ilgilenen bireylerin kas görünüm memnuniyetleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında ilişki olabileceği yordamaktadır. Bu sebeple araştırmada; fitness salonu üyesi üniversite öğrencilerinin kas görünüm memnuniyet düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını çeşitli değişkenler açısından incelemek ve iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **YÖNTEM**

Araştırmanın bu bölümünde çalışma tasarımı, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analiz sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.



## **Çalışma Tasarımı**

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde amaç iki veya daha fazla değişkenin arasındaki ilişkiyi, birlikte değişimlerinin varlığı ya da derecelerini belirlemektir (Karasar, 2014).

## **Araştırma Grubu**

Araştırma grubunu Doğu Karadeniz bölgesinde yer alan bir devlet üniversitesine bağlı fitness ve vücut geliştirme salonu üyesi üniversite öğrencilerinden kolayda örneklem yöntemi ile seçilmiş kişiler oluşturmaktadır. Bahsedilen salonun üye sayısı toplam 211 kişi iken araştırma grubumuzu 194 (n=153<sub>Erkek</sub>, n=41<sub>Kadın</sub>) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

## **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla araştırma grubunu 3 ayrı form yönlendirilmiştir. Bunlar; “Kişisel Bilgi Formu”, “Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ)” ve “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)”.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından katılımcıların kimi demografik bilgilerini toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu form dâhilinde toplam 7 ayrı soru yer almaktadır. Bu sorular; yaş, cinsiyet, aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme, kas kütlesinden memnuniyet durumu, fitness yapma nedeni, haftalık ve günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi durumu ile ilişkilidir.

### ***Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ)***

KGMÖ, Mayville ve diğerleri (2002) tarafından kas dismorfisi semptomlarının değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmalarını ise Selvi ve Bozo 2020 yılında gerçekleştirmiştir. Ölçek 19 madde 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal versiyonu vücut geliştirme bağımlılığı, kas kontrolü, yaralanma, kas memnuniyetsizliği ve madde kullanımı olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutların Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .78, .79, .77, .75 ve .74 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca test tekrar test güvenliği 0.70'den büyük olarak bulunmuştur.

### ***Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)***

FAKMÖ Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. 16 maddeden oluşan ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. FAKM Ölçeğinin tümü için iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunurken, bireysel nedenler için .89, çevresel nedenler için .86 ve nedensizlik alt boyutu için ise .82 olarak bulunmuştur (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2018).

## **Verilerin Analizi**



Verilerin analizinde IBM SPSS 23.0 versiyonu kullanılmıştır. Verilerin dağılımının normallik analizlerinin ardından verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Veri toplama araçlarıyla elde edilen ve programa aktarılan ham verilerin öncelikle veri türü göz önünde bulundurulmuş ve tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmıştır. Bu hesaplamaların tablolara dönüştürülmesinin ardından toplanan verilerin istatistiksel değerlendirmeleri için farklılık sınamalarının yapılması için t-Testi ve ANOVA kullanılırken, ilişki sınamaları için Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı tekniğinden faydalanılmıştır. Anlamlılık değeri ise “ $p<0,05$ ” güven aralığında dikkate alınmıştır.

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tablo halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır. İki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında, birlikte değişim varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2005).

**Tablo 1.** Değişkenlere ilişkin frekans ve yüzdelik değerler.

Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Erkek	153	78,9
	Kadın	41	21,1
Aktif Olarak Bir Spor Branşı ile İlgilenmek	Evet	93	47,9
	Hayır	101	52,1
Kas Kütlelerinden Memnuniyet	Düşük	55	28,4
	Orta	123	63,4
	Yüksek	16	8,2
Fitness Yapma Nedeni	Sportif Başarı	93	47,9
	Sağlıklı Olmak	43	22,2
	Kaslı Görünmek	58	29,9
<b>TOPLAM</b>		<b>194</b>	<b>100</b>

Tablo 1’de katılımcıların kimi değişkenlerine ilişkin frekans ve yüzdelik değerlerine yer verilmiştir. Katılımcıların %78,9’unu ( $f=153$ ) erkek katılımcılar oluştururken, %21,1’ini ( $f=41$ ) kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Bu kişilerin %47,9’u ( $f=93$ ) aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenirken, %52,1’i ilgilenmemektedir. Katılımcıların %28,4’ü ( $f=55$ ) kas kütlelerinden düşük düzeyde, %63,4’ü orta düzeyde ve %8,2’si yüksek düzeyde memnundur. Araştırma grubunun fitness yapma nedenleri incelendiğinde ise; %47,9’u ( $f=93$ ) sportif başarı elde etmek için, %22,2’si ( $f=43$ ) sağlıklı olmak için ve %29,9’u ( $f=58$ ) kaslı görünmek için fitness yapmaktadır.

**Tablo 2.** Yaş, haftalık ve günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi, KGM ve FAKM toplam puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler.



Değişken	n	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	194	21,69	3,55	18,00	26,00	1,280	1,134
<b>Haftalık Fitness Salonunda Vakit Geçirme Süresi (Gün)</b>	194	4,35	1,24	1,00	7,00	,028	,207
<b>Günlük Fitness Salonunda Vakit Geçirme Süresi (Saat)</b>	194	2,09	,676	1,00	5,00	1,205	,663
<b>Kas Görünüm Memnuniyeti (Toplam)</b>	194	59,71	7,40	31,31	75,31	-,245	,029
<b>Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu (Toplam)</b>	194	55,75	10,61	26,05	80,26	-,284	-,206

Tablo 2’de katılımcıların yaş, haftalık ve günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi, KGMÖ ve FAKMÖ toplam puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri yer almaktadır. Bu verilere göre, katılımcıların yaş ortalaması 21,69 olarak bulunurken, haftalık fitness salonunda ortalama olarak 4,35 gün ve 2,09 saat vakit geçirdikleri bulunmuştur. KGMÖ toplam puanının ortalaması 59,71 olarak hesaplanırken, FAKMÖ toplam puanının ortalaması 55,75 olarak hesaplanmıştır. Tüm parametrelerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 aralığında olması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (George & Mallery, 2010).

**Tablo 3.** Cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	Std. Sapma	t	p
<b>Bireysel Nedenler</b>	Erkek	153	22,3301	3,08194	-2,093	,038*
	Kadın	41	23,4837	3,32871		
<b>Çevresel Nedenler</b>	Erkek	153	17,5305	3,87451	-,003	,998
	Kadın	41	17,5325	3,37479		
<b>Nedensizlik</b>	Erkek	153	14,3725	2,45035	-1,598	,160
	Kadın	41	14,9573	1,97001		
<b>FAKM (Toplam)</b>	Erkek	153	59,3693	7,38400	-1,260	,209
	Kadın	41	61,0076	7,42018		
<b>Vücut Geliştirmeye Bağımlılık</b>	Erkek	153	13,8118	3,51615	2,177	,031*
	Kadın	41	12,4976	3,09939		
<b>Kaslara İlişkin Memnuniyet</b>	Erkek	153	6,5664	2,38204	-2,842	,005**
	Kadın	41	7,7724	2,52701		
<b>Fiziksel İncinme</b>	Erkek	153	8,6885	2,21395	2,995	,003**
	Kadın	41	7,4878	2,51230		
<b>Takviye Kullanımı</b>	Erkek	152	9,4671	3,46239	2,871	,005**
	Kadın	41	7,7866	2,75429		
<b>Kasları İnceleme</b>	Erkek	153	9,5458	3,51646	3,361	,001**
	Kadın	41	7,4634	3,54813		
<b>KGM (Toplam)</b>	Erkek	152	57,0838	10,57568	3,431	,001**
	Kadın	41	50,8447	9,36528		

\*p<0,05

\*\*p<0,01

Tablo 3’de katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. FAKMÖ alt boyutları ve toplam puanlarında yalnızca “Bireysel Nedenler” alt boyutunda kadın katılımcıların lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). KGMÖ alt boyutlarının ve toplam puanının tümünde ise istatistiki açıdan gruplar arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ortalama puanlar; “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık”, “Fiziksel



İncinme”, “Takviye Kullanımı”, “Kasları İnceleme” alt boyutlarında ve KGM toplam puanında erkek katılımcıların lehine seyrederken, “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutunda kadınların ortalama puanları erkeklere oranla daha yüksek düzey olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.** Aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Spora Katılım	n	Ort.	ss.	t	p
Bireysel Nedenler	Evet	93	23,0000	3,34924	1,812	,072
	Hayır	101	22,1815	2,94204		
Çevresel Nedenler	Evet	93	18,5376	3,96323	3,661	,000**
	Hayır	101	16,6040	3,33357		
Nedensizlik	Evet	93	14,7177	2,36345	1,255	,211
	Hayır	101	14,2921	2,35851		
FAKM (Toplam)	Evet	93	61,9160	7,32181	4,135	,000**
	Hayır	101	57,6894	6,91357		
Vücut Geliştirmeye Bağımlılık	Evet	93	14,6710	3,31645	4,607	,000**
	Hayır	101	12,4871	3,28103		
Kaslara İlişkin Memnuniyet	Evet	93	6,1111	2,30434	-4,012	,000**
	Hayır	101	7,4752	2,42136		
Fiziksel İncinme	Evet	93	9,0502	2,04121	3,674	,000**
	Hayır	101	7,8680	2,43542		
Takviye Kullanımı	Evet	92	10,1522	3,47814	4,255	,000**
	Hayır	101	8,1609	3,02171		
Kasları İnceleme	Evet	93	9,9435	3,78518	3,169	,002**
	Hayır	101	8,3342	3,28601		
KGM (Toplam)	Evet	92	59,2294	10,35793	4,551	,000**
	Hayır	101	52,5967	9,88572		

\*p<0,05

\*\*p<0,01

Tablo 4’de katılımcıların aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme durumlarına ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. FAKMÖ alt boyutlarından “Çevresel Nedenler” ve ölçek toplam puanlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). KGMÖ tüm alt boyutlarında ve ölçek toplam puanlarında da gruplar arası anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (p<0,05). Rastlanılan bu farklıların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla ortalama puanlar incelendiğinde; farklılık bulunan alt boyutlardan “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutu hariç tüm alt boyutlarda ortalama puanlar yanıtı “Evet” olan grubun lehine bulunmuştur.

**Tablo 5.** Katılımcıların kas kütlelerinden memnun olma durumlarına ilişkin ANOVA sonuçları.

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd.	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Farklılık
--------------	-------------------	--------------	-----	--------------	---	---	-------------------



<b>Bireysel Nedenler</b>	Gruplar Arası	120,407	2	60,203			
	Gruplar İçi	1809,590	191	9,474	6,354	,002**	2>1
	Toplam	1929,997	193				
<b>Çevresel Nedenler</b>	Gruplar Arası	241,250	2	120,625			
	Gruplar İçi	2496,120	191	13,069	9,230	,000**	3>1 2>1
	Toplam	2737,370	193				
<b>Nedensizlik</b>	Gruplar Arası	7,547	2	3,774			
	Gruplar İçi	1071,387	191	5,609	,673	,512	-
	Toplam	1078,935	193				
<b>FAKM (Toplam)</b>	Gruplar Arası	1186,379	2	593,190			
	Gruplar İçi	9390,339	191	49,164	12,066	,000**	3>1 2>1
	Toplam	10576,719	193				
<b>Vücut Geliştirmeye Bağımlılık</b>	Gruplar Arası	173,157	2	86,579			
	Gruplar İçi	2146,158	191	11,236	7,705	,001**	3>2>1
	Toplam	2319,315	193				
<b>Kaslara İlişkin Memnuniyet</b>	Gruplar Arası	404,775	2	202,387			
	Gruplar İçi	760,142	191	3,980	50,854	,000**	3>2>1
	Toplam	1164,916	193				
<b>Fiziksel İncinme</b>	Gruplar Arası	28,856	2	14,428			
	Gruplar İçi	1015,262	191	5,316	2,714	,069	-
	Toplam	1044,117	193				
<b>Takviye Kullanımı</b>	Gruplar Arası	288,662	2	144,331			
	Gruplar İçi	1916,186	190	10,085	14,311	,000**	3>2>1
	Toplam	2204,848	192				
<b>Kasları İnceleme</b>	Gruplar Arası	180,377	2	90,188			
	Gruplar İçi	2342,957	191	12,267	7,352	,001**	3>1 3>2
	Toplam	2523,334	193				
<b>KGM (Toplam)</b>	Gruplar Arası	1374,988	2	687,494			
	Gruplar İçi	20278,903	190	106,731	6,441	,002**	3>1 3>2
	Toplam	21653,891	192				

\*p<0,05

\*\*p<0,01

Tablo 5’de katılımcıların kas kütlelerinden memnun olma durumlarına ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre; “Bireysel Nedenler”, “Çevresel Nedenler” ve FAKMÖ toplam puanlarda anlamlı farklılık bulunurken, gruplardan kas memnuniyeti yüksek olan grupların diğer gruplara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettiğine rastlanmıştır. KGMÖ ilişkin bulgularda ise; “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık”, “Kaslara İlişkin Memnuniyet”, “Takviye Kullanımı”, “Kasları İnceleme” alt boyutlarında ve KGMÖ toplam puanlar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<0,05). Bu farklılıklarda da kas kütlelerinden yüksek düzeyde memnun olduğunu belirten grubun ortalama puanları diğer gruplara kıyasla daha yüksek düzeyde bulunmuştur.





**Tablo 6.** Fitness yapma nedenlerine ilişkin ANOVA sonuçları.

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd.	Kareler Ort.	F	P	Anlamlı Farklılık
<b>Bireysel Nedenler</b>	Gruplar Arası	22,765	2	11,382	1,140	,322	-
	Gruplar İçi	1907,232	191	9,986			
	Toplam	1929,997	193				
<b>Çevresel Nedenler</b>	Gruplar Arası	71,738	2	35,869	2,570	,079	-
	Gruplar İçi	2665,632	191	13,956			
	Toplam	2737,370	193				
<b>Nedensizlik</b>	Gruplar Arası	22,212	2	11,106	2,007	,137	-
	Gruplar İçi	1056,722	191	5,533			
	Toplam	1078,935	193				
<b>FAKM (Toplam)</b>	Gruplar Arası	86,768	2	43,384	,790	,455	-
	Gruplar İçi	10489,950	191	54,921			
	Toplam	10576,719	193				
<b>Vücut Geliştirmeye Bağımlılık</b>	Gruplar Arası	31,274	2	15,637	1,305	,273	-
	Gruplar İçi	2288,042	191	11,979			
	Toplam	2319,315	193				
<b>Kaslara İlişkin Memnuniyet</b>	Gruplar Arası	89,362	2	44,681	7,935	,000**	1>3
	Gruplar İçi	1075,555	191	5,631			
	Toplam	1164,916	193				
<b>Fiziksel İncinme</b>	Gruplar Arası	18,727	2	9,363	1,744	,178	-
	Gruplar İçi	1025,391	191	5,369			
	Toplam	1044,117	193				
<b>Takviye Kullanımı</b>	Gruplar Arası	91,355	2	45,677	4,106	,018*	3>1
	Gruplar İçi	2113,493	190	11,124			
	Toplam	2204,848	192				
<b>Kasları İnceleme</b>	Gruplar Arası	43,860	2	21,930	1,689	,187	-
	Gruplar İçi	2479,474	191	12,982			
	Toplam	2523,334	193				
<b>KGM (Toplam)</b>	Gruplar Arası	680,220	2	340,110	3,081	,048*	3>1
	Gruplar İçi	20973,671	190	110,388			
	Toplam	21653,891	192				

\*p<0,05

\*\*p<0,01

Tablo 6’da katılımcıların fitness yapma nedenlerine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre; FAKMÖ alt boyutlarında ve toplam puanlarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat KGMÖ alt boyutlarından “Kaslara İlişkin Memnuniyet”, “Takviye Kullanımı” alt boyutlarında ve KGMÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılıkların kaynağı ise “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutunda fitness sporunu sportif başarı elde etmek amacıyla yapanların lehine bulunurken, diğer alt boyut ve toplam puanlarda kaslı görünmek amacıyla yapanların lehine bulunmuştur.



**Tablo 7.** Haftalık ve günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi, KGMÖ ve FAKMÖ alt boyutları ve toplam puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları.

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
<b>Haftalık Fitness Salonunda Vakit Geçirme Süresi</b>	r	1											
	p												
<b>Günlük Fitness Salonunda Vakit Geçirme Süresi</b>	r	,054	1										
	p	,458											
<b>Bireysel Nedenler (3)</b>	r	,255	-,010	1									
	p	,000	,885										
<b>Çevresel Nedenler (4)</b>	r	-	,156*	,282*	1								
	p	,785	,029	,000									
<b>Nedensizlik (5)</b>	r	,202	-,068	,321*	,085	1							
	p	,005	,348	,000	,241								
<b>FAKM Toplam (6)</b>	r	,165	,061	,744*	,779*	,484*	1						
	p	,022	,395	,000	,000	,000							
<b>Vücut Geliştirmeye Bağımlılık (7)</b>	r	,091	-,072	,202*	,360*	,068	,384*	1					
	p	,208	,315	,005	,000	,347	,000						
<b>Kaslara İlişkin Memnuniyet (8)</b>	r	,134	,039	-,106	-	,019	-	-	1				
	p	,062	,588	,141	,000	,794	,000	,000					
<b>Fiziksel İncinme (9)</b>	r	,049	,001	,131	,350*	,058	,325*	,471*	-	1			
	p	,496	,994	,070	,000	,419	,000	,000	,000				
<b>Takviye Kullanımı (10)</b>	r	-	,104	-,059	,273*	-,097	,157*	,532*	-	,390*	1		
	p	,193	,151	,415	,000	,179	,030	,000	,000	,000			
<b>Kasları İnceleme (11)</b>	r	-	,129	-,134	,156*	-,098	,044	,505*	-	,423*	,608*	1	
	p	,012	,072	,062	,029	,174	,545	,000	,000	,000	,000		
<b>KGMO Toplam (12)</b>	r	-	,062	,040	,324*	,000	,259*	,759*	-	,661*	,797*	,788*	1
	p	,741	,390	,585	,000	,998	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

\*p<0,05

\*\*p<0,01

Tablo 7’de haftalık ve günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi, KGMÖ ve FAKMÖ alt boyutları ve toplam puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Haftalık fitness salonunda vakit geçirme süresi (gün) ile “Bireysel Nedenler”, “Nedensizlik” ve “FAKM Toplam” arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu ve “Kasları İnceleme” alt boyutu ile düşük düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi (saat) ile “Çevresel Nedenler” alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır (p<0,05).

“Bireysel Nedenler” alt boyutu ile “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık” alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (p<0,05). “Çevresel Nedenler” alt boyutu ile “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık”, “Fiziksel İncinme”, “Takviye Kullanımı” ve “KGMO Toplam” arasında orta düzeyde pozitif yönlü, “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutu arasında ise orta düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (p<0,05). “FAKM Toplam” puan ile “Takviye Kullanımı” arasında düşük düzeyde pozitif yönlü, “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık” ve “Fiziksel



İncinme” arasında orta düzeyde pozitif yönlü, “Kasları İnceleme” ve “KGMO Toplam” puanı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunurken “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Araştırma, üniversite öğrencilerinin kas görünüm memnuniyet düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarını 194 öğrencinin ölçme araçlarına vermiş olduğu yanıtlar neticesinde elde edilen veriler çeşitli değişkenlere bağlı analiz edilmiş ve gruplar arasında farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Verilerin yorumlanması adına ilk dikkat edilen değişken katılımcıların cinsiyetleridir. Cinsiyet değişkenine ilişkin elde edilen verilere göre FAKM ölçeğinin yalnızca “Bireysel Nedenler” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ve bu farklılığın kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bu veriye ilişkin literatürdeki araştırma sonuçları ise çeşitlilik arz etmektedir. Başka bir ifadeyle üniversite öğrencilerinin FAKM düzeylerini inceleyen araştırma sonuçlarında kimi çalışmalar kadınların (Türkeli ve Namlı, 2019) kimi çalışmalar ise erkeklerin (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2019) lehine veriler sunmaktadır. Bu verilere ek olarak çeşitli araştırma sonuçları da bulgularımızı desteklemekte ve kadınların bireysel nedenlerle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının arttığını, bu durumun kadınların daha estetik bir fiziğe sahip olma arzusundan kaynaklandığını ifade etmişlerdir (Gümüş ve Koyuncu, 2022; Çelik, 2020).

Cinsiyet değişkenine ilişkin elde edilen bir diğer sonuç ise üniversite öğrencilerinin KGM ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğudur. Bu veriler “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutunda kadınların lehine iken diğer tüm alt boyutlarda ve KGM toplam puanlarda erkek katılımcıların lehinedir. Bassett-Gunter, McEwan ve Kamarhie’nin (2017) araştırma sonuçlarına göre kişilerin fiziksel aktiviteye katılımı beden imajlarını ve kas görünümüne ilişkin memnuniyetlerini arttırmaktadır. Bu memnuniyeti cinsiyet bazında inceleyen ve nitel bir araştırma gerçekleştiren Bayköse ve Esin’e (2020) göre kadınların memnuniyetleri erkeklere kıyasla daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu durum ise çeşitli araştırmalar tarafından erkeklerin hem kas görünümü hususunda kadınlara kıyasla doyumсуz oldukları hem de erkeklerin egzersiz bağımlılığının daha yüksek oldukları gerekçeleriyle açıklanmaktadır (Cicioğlu vd., 2019; Dumitru, Dumitru ve Maher, 2018). Bu sebeple kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek kaslara ilişkin memnuniyet sahibi oldukları ve erkeklerin kadınlara oranla “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık”, “Fiziksel İncinme”, “Takviye Kullanımı” ve “Kasları İnceleme” alt boyutlarında daha yüksek ortalama puana sahip olduğu düşünülmektedir.

Araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme durumlarına ilişkin FAKM ve KGM durumları incelendiğinde; aktif olarak bir spor branşıyla ilgilenen grubun ortalama puanları “Çevresel Nedenler” alt boyutunda ve FAKM toplam puanında ilgilenmeyenlere oranla istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Aktif olarak herhangi bir spor branşı ile ilgilenme durumunun “Çevresel Nedenler” alt boyutunda farklılığa neden olduğunu tespit eden Altay ve Koç (2022) bulgularımıza paralel veriler elde etmiş ve bu durumu sporun kişiyi içsel güdülenmeden haricen dışsal bir takım sebeplerle de güdüleyebildiği gerekçesiyle izah etmektedirler. Sağiroğlu ve Ayar (2017) bu dışsal motivasyon kaynaklarından birisinin kaslı görünmek



olduğunu araştırmalarının neticesinde tespit etmişlerdir. Araştırma bulgularımızın katılımcıların KGM ölçeğine ilişkin verdikleri yanıtlar incelendiğinde “Kaslara İlişkin Memnuniyet” değişkeninde sporla ilgilenmeyenlerin lehine, diğer tüm alt boyutlarda ve ölçek toplam puanlarında ise sporla ilgilenenlerin lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baştuğ, Akandere ve Yıldız’ın (2011) araştırma bulguları tüm bu verileri açıklar niteliktedir. Bahsi geçen çalışmanın araştırmacıları; sedanter bireylerin düşük düzeyde fiziksel aktiviteye katılmasının sonucunda bedenlerine karşı memnuniyetlerinin arttığını ve sosyal çevrelerinin spor üzerine kurulu olmaması sebebiyle kas görünümüne ilişkin farkındalıklarının düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Karagöz ve Karagün (2015) de kişilerin aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme durumlarına bağlı sonuçlar elde ederek aktif katılımın hem katılım motivasyonu üzerinde hem de kişilerin beden imajlarına ilişkin etki sahibi olduğunu savunmuşlardır. Tüm bu veriler ışığında; fitness salonuna düzenli olarak katılmanın yanı sıra bir spor branşı ile ilgilenen bireylerin diğer gruba kıyasla daha az kas memnuniyetine, daha fazla bağımlılığa, takviye kullanımına ve incinmeye yol açtığı düşünülmektedir.

Katılımcıların kas kütlelerinden memnuniyet derecelerini değerlendirmelerine bağlı yapılan analiz sonucunda, FAKM ölçeğinin “Bireysel Nedenler”, “Çevresel Nedenler” ve FAKMÖ toplam puanlarında kas kütlelerinden yüksek düzeyde memnun olanların lehine istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Gülü ve Yapıcı (2022) kas kütlelerine ilişkin katılımcıların beden kitle indekslerini hesaplamış ve “Bireysel Nedenler” alt boyutunda en yüksek ortalamanın ideal boy-kilo oranına sahip olanların, “Çevresel Nedenler” alt boyutunda ise obez grubunda yer alanların en yüksek ortalama puana sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Bayköse ve Esin (2020) de kendini fit olarak tanımlayan kişilerin içsel (bireysel) nedenlerle, fit olarak tanımlamayanların ise dışsal (çevresel) nedenlerle fiziksel aktivitelere katıldığını ifade etmişlerdir. Topçu (2017) ise bu durumun, kişilerin yeme bozukluğu ile bedenlerine ilişkin algılarının olumsuz etkilediğini ve bu durumun da bazı çevresel kaygılara yol açmasından kaynaklandığını öne sürmüştür. Bu bağlamda kişilerin kas kütlelerinden memnun olmaması durumunda çevresel, memnun olması durumunda ise bireysel güdülerin devreye girmesi sonucunda fiziksel aktiviteye katılım sağladıklarını söylemek mümkündür.

Üniversite öğrencilerinin KGM düzeylerini kas kütlelerinden duydukları memnuniyet durumu çerçevesinde incelediğimizde “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık”, “Kaslara İlişkin Memnuniyet”, “Takviye Kullanımı”, “Kasları İnceleme” ve KGM toplam puanlarının kas kütlelerinden memnun olan grubun diğer gruplara oranla daha yüksek ortalama puan elde ettiği ve bu puanların arasındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur. Yazar ve arkadaşları (2022) sporcuların kaslı olma dürtülerini araştırmış ve bu anlamda kişilerin kaslı olmaya yönelik tutumları, kas memnuniyetleri, antrenman davranışları ve takviye kullanımları gibi durumlarının kaslı görünme dürtüleri ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Araştırmamızın bir diğer bulgusunun da bu verileri desteklemesiyle kas görünümü adına yapılan çalışmaların kişilerde bir doyumsuzluğu yol açtığını söylemek mümkündür.

Üniversite öğrencilerinin FAK motivasyonlarında istatistiki açıdan fark olmamasına karşın, KGM düzeylerinde “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutunda sağlık amacıyla fiziksel aktiviteye katılan grup kaslı görünmek adına katılanlara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde etmiştir. Başka bir ifadeyle kaslı görünme amacıyla fiziksel aktivitelere katılan bireylerin bu manada doyum noktalarının farklılaştığını ve doyumsuz bir hal aldıklarını



söylemek mümkündür. “Takviye Kullanımı” ve KGM toplam puanlarında ise kaslı görünme amacıyla fiziksel aktiviteye katılan grubun ortalama puanları sağlık amacıyla katılan gruptan daha yüksek ortalama puan elde etmiştir. Bu verileri ise; kişilerin kaslı görünmek amacıyla diğer gruplara kıyasla daha sık takviye kullanması yönünde yorumlamak mümkündür. Tazegül’ün (2016) araştırma sonuçları düzenli fiziksel aktiviteye katılım yoluyla kişilerin bedenlerine ilişkin memnuniyetlerinin de artış gösterdiğini işaret etmektedir. Öte yandan Ersöz (2021) bu fiziksel aktivitelerin sağlıksız bir psikolojiyi doğurabileceğini ve yeme bozukluklarına (kontrolsüz takviye kullanımı, aç kalma, yüksek/düşük kalorili beslenme gibi) yol açabileceğini tespit etmiştir. Nitekim konu ile ilgili literatürde yer alan araştırma sonuçları; kuvvet/güç geliştirmeye yönelik fiziksel aktivitelere (fitness gibi) katılan bireylerin diğer gruplara oranla daha fazla takviye kullandıklarını (Oruç-Güler ve Anul, 2020) ve bu duruma paralel olarak egzersiz bağımlılığının geliştiğini (Nogueira vd., 2018) işaret etmektedir.

Son olarak elde edilen verilere göre üniversite öğrencilerinin KGM ile FAKM düzeyleri arasında toplam puanlarda pozitif yönde ilişki olduğu gibi “Çevresel Nedenler” alt boyutuyla da pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu verileri destekleyen araştırma sonuçlarının (Ünal, 2022; Selvi ve Bozo, 2020; Chaba vd., 2019) incelenmesinin neticesinde; kişilerin fiziksel aktiviteye katılırken çeşitli motivasyon kaynaklarına sahip oldukları ve bu kaynaklar kas görünüm memnuniyetleri ile paralellik gösterirken dışsal nedenlerin KGM yordamada önem arz ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

#### **Yayın Etiği:**

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

#### **Çıkar Çatışması:**

Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

#### **Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %25, ikinci yazarın katkı oranı %25, üçüncü yazarın katkı oranı %20, dördüncü yazarın katkı oranı %25’dir.

#### **KAYNAKLAR**

Akkaya, C., (2021). Spor Salonuna Giden Bireylerin Spor Yapma Pratikleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 11(4), 912-926.

Aksoy, Ö. F. (2021). *Halter ve boks sporcularının egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeleri ile madde bağımlılığı farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.



- Altay, A., & Koç, H. (2022). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin Kadın ve Erkek Öğrenciler Arasındaki Farklılıklar Açısından İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 45- 60.
- Bassett-Gunter, R., McEwan, D., & Kamarhie, A. (2017). Physical Activity and Body Image Among Men and Boys: A Meta-Analysis. *Body Image*, 22, 114-128.
- Baştuğ, G., Akandere, M., & Yıldız, H. (2011). Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 22-27.
- Bay, Ü. S., & Yılmaz, E. (2020). Ruhsal Bozukluklarda Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Etkileri ile İlgili Yapılmış Çalışmaların İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 437- 447.  
DOI: 10.38021/asbid.849274
- Bayköse, N., & Esin, İ. (2020). Fit Olmayı Teşvik Eden Fotoğraflar ve Paylaşımlar: Beden Tatminsizliği ve Beden İmajı Arasındaki İlişkisi Üzerine Bir Derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 420-436. DOI: 10.38021/asbid.846638
- Burton, E., Farrier, K., Lewin, G., Pettigrew, S., Hill, A. M., Airey, P., ... & Hill, K. D. (2017). Motivators and Barriers for Older People Participating in Resistance Training: A Systematic Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(2), 311-324.
- Chaba, L., d'Arripe-Longueville, F., Lentillon-Kaestner, V., & Scoffier-Mériaux, S. (2019). Drive for Muscularity Behaviors in Male Bodybuilders: A Trans-Contextual Model of Motivation. *Journal of Eating Disorders*, 7(1), 1-11.
- Cicioğlu H. İ., Tekkurşun-Demir, G., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Çelik, N. M. (2020). Investigation of Motivations of Teachers for Participation in Physical Activities. *International Education Studies*, 13(10), 157-167. DOI: 10.5539/ies.v13n10p157
- Çevik, H., Şimşek, K. Y., Mercanoğlu, A. O., & Bayram, A. (2019). Spor Etkinliklerine Yönelim Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 149-163. DOI: 10.17155/omuspd.472169
- Dumitru, D. C., Dumitru, T., & Maher, A. J. (2018). A Systematic Review of Exercise Addiction: Examining Gender Differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3),1738-1747. DOI:10.7752/jpes.2018.03253
- Dünya Sağlık Örgütü. (2022). Sağlık. 22.10.2022 tarihinde <https://www.who.int/> adresinden erişilmiştir.
- Ersöz, G. (2021). Spor ve Egzersizde Yeme Bozuklukları ve Psikolojik Temelleri. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 33-52.



- George, D., ve Mallery, P. (2010). In GEN (Ed.), *SPSS for Windows Step by Step*. A Simple Study Guide and Reference. Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10.
- Gülü, M., & Yapıcı, H. (2022). Adölesanların Fiziksel Aktivite Motive Edicilerine İlişkin Bakış Açılıarı: Kesitsel Bir Çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(2), 388-396. DOI: 10.24938/kutfd.1119505
- Gümüş, H., & Koyuncu, M. (2022). The Effect of University Students' Perceived Social Support Levels on Physical Activity Participation. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 231-246. DOI: 10.53434/gbesbd.1085308
- Güvendi, B., & Serin, H. (2019). Sınıf Öğretmenliği Adaylarının Oyun ve Fiziksel Etkinlikler Dersine Yönelik Tutumları ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 1957-1968. DOI: 10.17755/esosder.573789
- Karagöz, N., & Karagün, E. (2015). Profesyonel Sporcuların Beden İmajı Üzerine Betimsel Bir Çalışma. *Sport Sciences*, 10(4), 34-43.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (27. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kul, M., Türkmen, M., Öktem, T., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2021). 12 Haftalık Halter Antrenmanının Sedanter Bireylerin Bazı Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 154-170.
- Kusan, O. (2017). *13-15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Küçük-Kılıç, S. (2020). Lise Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu İlişkisi. *International Journal of Active Learning*, 5(2), 69-85. DOI: 10.48067/ijal.827568
- Minnibusch, D. A., & Daum, I. (2009). Neuropsychological Mechanisms of Visual Face and Body Perception. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 33(7), 1133-1144. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2009.05.008
- Mutlu-Bozkurt, T., & Tamer, K. (2020). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 286-298. DOI: 10.31680/gaunjs.759018
- Nogueira, A., Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2018). Exercise Addiction in Practitioners of Endurance Sports: A Literature Review. *Front in Psychology*, 9, 1484
- Oruç-Güler, Ö. E., & Anul, N. (2020). Spor Salonunda Spor Yapan Kişilerde Gıda Takviyesi Kullanım Durumunun Saptanması. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 2(2), 43-48.
- Prathiba, T., Rajkumar, G., & Anbarasi, M. (2021). Self-perception of Body Weight and Physical Activity with its Relationship to Actual Body Weight among Students in a Medical College: An Analytical Cross-sectional Study. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 15(1), 1-4. DOI: 10.7860/JCDR/2021/45774.14440





- Sağiroğlu, İ., & Ayar, H. (2017). Fitness ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz Amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3, 167-179.
- Selvi, K., & 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. doi: 10.1007/s11031-019-09805-6
- Tazegül, Ü. (2016). Elit Düzeydeki Vücut Geliştirme Sporcularının Beden Algılarını Yarıştıkları Kategorilere Göre Karşılaştırılması. *The Journal of Academic Social Science*, 4(29), 444-451.
- Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA): A Study of Validity and Reliability. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34.
- Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34. DOI: 10.33689/spormetre.522609
- Topçu, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı ile bozulmuş yeme davranışı arasındaki ilişkinin cinsiyet ve spor katılımı düzeyi faktörlerine göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türkeli, Ö. Ü. A., & Namlı, Ö. Ü. S. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Motivasyonlarının İncelenmesi. IKSAD 4. International Congress of Social Sciences, Tam Metin Kitabı, 5-8 Eylül 2019, Erzurum.
- Ünal, M. (2022). *Vücut geliştirme sporuyla ilgilenen üniversiteli erkek öğrencilerde bigoreksiya eğilimi ve sağlıklı beslenme tutumları ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yarar, H., Fidan, M., Karahan-Yılmaz, S., Eskici, G., & Saraç, O. E. (2022). Sporcularda Kaslı Olma Dürtüsü ve Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Kullanımının Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 162-173. DOI: 10.25307/jssr.1097200
- Yıldız, A., Tarakcı, D., & Karantay-Mutluay, F. (2015). Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Vücut Kompozisyonu İlişkisi: Pilot Çalışma. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(3), 297-305. DOI: 10.17681/hsp.15450
- Zengin-Alpözgen, A., & Razak-Özdiñler, A. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.