

Yetişkinlerde Kaslı Görünme Memnuniyeti ile Beden Beğenisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Levent TANYERİ¹, İsmail AKATLI²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 19.03.2025
Kabul Tarihi: 17.06.2025
Online Yayın Tarihi:
17.06.2025

Anahtar Kelimeler:

Bedeni beğenme, fitness,
kas görünüm memnuniyeti,
vücut geliştirme, kas
dismorfisi

DOI:

10.55238/seder.1661260

Amaç: Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerin kas görünüm memnuniyetleri ile bedenlerini beğenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmanın örneklemi, İstanbul'un 1. Bölgesi ile Adana, Diyarbakır, Elâzığ ve Batman'daki spor salonu veya fitness merkezlerinde spor yapan 509 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Veri toplama amacıyla kişisel bilgi anketi, "Kas Memnuniyeti Ölçeği" ve "Bedeni Beğenme Ölçeği" uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 20 programı ile analiz edilmiş; normal dağılım, t testi, ANOVA, Pearson regresyon ve korelasyon analizleri uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, bedeni beğenme düzeyi ile "Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik" ve "Fiziksel İncinme" alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bedeni beğenme düzeyi arttıkça kaslara ilişkin memnuniyetsizlik düzeyi azalmış ($r=-.481$, $p<.01$), buna karşılık fiziksel incinme düzeyi hafif düzeyde artış göstermiştir ($r=.091$, $p<.05$). Cinsiyete göre değerlendirildiğinde, kadınların bedeni beğenme puanı ortalaması 4.07, erkeklerin 3.87 olarak bulunmuş ve aradaki fark anlamlıdır ($t=2.173$, $p=.030$). Fiziksel incinme puanı ise erkeklerde ($\bar{X}=3.42$) kadınlardan ($\bar{X}=3.01$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t=-3.901$, $p=.001$). Spor yapma süresi arttıkça, vücut geliştirme bağımlılığı ($F=26.686$, $p<.001$), takviye kullanımı ($F=16.962$, $p<.001$) ve fiziksel incinme ($F=19.824$, $p<.001$) puanlarında artış gözlemlenmiştir. Sporun sosyal veya iş yaşamını aksattığını belirten bireylerin söz konusu puanlarının da daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan regresyon analizine göre, kaslara ilişkin memnuniyetsizlik bedeni beğenme düzeyini anlamlı şekilde yordamakta olup ($\beta=-.444$, $p<.001$), modelin açıklayıcılığı %29'dur ($R^2=.290$).

Sonuç: Araştırma sonuçları, bedeni beğenme düzeyi arttıkça bireylerin kas görünümlemlerinden daha fazla memnun olduklarını, ancak fiziksel incinme riskinin de paralel olarak yükseldiğini ortaya koymuştur.

The Relationship Between Muscle Appearance Satisfaction and Body Appreciation in Adults

Abstract

Article Info

Received: 19.03.2025
Accepted: 17.06.2025
Online Published:
17.06.2025

Keywords:

Body appreciation, fitness,
muscle appearance
satisfaction, bodybuilding,
muscle dysmorphia

Aim: The aim of this study is to examine the relationship between adult individuals' satisfaction with the appearance of their muscles and their level of body appreciation.

Method: The sample of the research consists of 509 adult individuals who exercise in gyms or fitness centers in Istanbul's 1st Region, as well as in Adana, Diyarbakır, Elazığ, and Batman. For data collection, a personal information questionnaire, the 'Muscle Satisfaction Scale,' and the 'Body Appreciation Scale' were applied. The data obtained were analyzed using the SPSS 20 program, and normal distribution, t-test, ANOVA, Pearson regression, and correlation analyses were conducted.

Results: According to the research findings, a significant relationship was found between body appreciation levels and the subdimensions of "Muscular Dissatisfaction" and "Physical Injury." As body appreciation increased, muscular dissatisfaction decreased ($r=-.481$, $p<.01$), whereas physical injury scores showed a slight increase ($r=.091$, $p<.05$). When evaluated by gender, the mean body appreciation score for women was 4.07, while for men it was 3.87, and the difference was statistically significant ($t=2.173$, $p=.030$). On the other hand, the physical injury score was significantly higher among men ($\bar{X}=3.42$) compared to women ($\bar{X}=3.01$) ($t=-3.901$, $p=.001$). As the duration of participation in sports increased, significant increases were observed in bodybuilding dependence ($F=26.686$, $p<.001$), supplement use ($F=16.962$, $p<.001$), and physical injury scores ($F=19.824$, $p<.001$). Participants who reported that sports negatively affected their social or work life also had higher scores in these areas. According to the regression analysis, muscular dissatisfaction was found to be a significant predictor of body appreciation ($\beta=-.444$, $p<.001$), and the model explained 29% of the variance ($R^2=.290$).

Conclusion: As body appreciation increased, 'Physical Injury' also increased, while 'Dissatisfaction with Muscles' decreased.

¹Kafkas Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket ve Antrenman Bilimleri, irevnat10@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-4356-5832,

²Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kars, Türkiye, akatliismail@gmail.com, ORCID: 0009-0004-0350-7074.

Giriş

Bedenle barışık olmak, bireylerin yalnızca fiziksel sağlıkları açısından değil, aynı zamanda psikolojik iyilik halleri ve sosyal uyumları açısından da son derece önemlidir (Linardov e ark., 2022). Bu bütünsel iyilik hâli, bireylerin özgüvenlerini pekiştirmelerine ve toplum içinde kabul görmelerine büyük katkı sağlar. Özellikle vücut geliştirme ve fitness ile ilgilenen kişiler için, antrenman programları, beslenme alışkanlıkları, takviye kullanımı ve gelişim hedefleri gibi unsurlar, hem spor deneyimlerini hem de günlük hayatlarını büyük ölçüde etkilemektedir. (Yüceant, 2023, Duran ve Öz, 2022).

Beden imajı sorunları, geçmişte çoğunlukla kadınlarla ilişkilendirilmiş olsa da günümüzde erkeklerin de kaslı ve fiziksel olarak güçlü bir görünüme sahip olma konusunda belirgin bir toplumsal baskı hissettikleri ve bu baskının, zamanla hem şiddetini hem de yaygınlığını arttırdığı yapılan çeşitli araştırmalarla net bir şekilde ortaya konulmuştur (Thompson ve Cafri, 2007; Grieve ve ark., 2009). Bu durum, erkeklerin bedenlerini şekillendirme ve ideal fiziksel görünüme ulaşma çabalarının, kadınlardan bağımsız olarak, günümüzde giderek daha fazla gözlemlenen bir olgu haline geldiğini ve bu olgunun, toplumsal normlar ve kültürel değerlerle doğrudan ilişkili olarak şekillendiğini göstermektedir (Devrim ve ark., 2018; Duran ve ark., 2020). Özellikle son yıllarda fitness sporlarının giderek artan popülaritesi ve medya aracılığıyla yayılan fiziksel olarak idealize edilmiş imgelerin etkisiyle, ideal vücut algısının, daha kaslı, yağsız ve estetik açıdan daha belirgin bir beden yapısına doğru evrildiği gözlemlenmiştir (Linardon ve ark., 2023). Bu değişim, yalnızca fiziksel görünümle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda erkeklerin kendilerini daha güçlü, daha çekici ve daha özgüvenli hissetme arayışlarının bir yansıması olarak da değerlendirilebilir. Modern dünyada, zayıf kadınların ve kaslı erkeklerin beden imajı, dergilerde, televizyonlarda ve reklamlarda ideal vücut şekli olarak sürekli bir şekilde sunulmakta ve bu imgeler, toplumsal olarak kabul edilen güzellik ve çekicilik anlayışını büyük ölçüde şekillendirmektedir (Papageorgiou ve ark., 2022). Sonuç olarak, toplumun geniş kesimleri bu ideal beden kalıplarını benimsemekte; bireylerin kendi bedenlerinden beklentilerini, memnuniyet düzeylerini ve beden imajlarına ilişkin tutumlarını derinden etkileyen psikososyal baskılar ortaya çıkmaktadır (McCabe ve Ricciardelli, 2005; Tiggemann, 2011; Grogan, 2022). Bu durum, vücut imajı ve beden algısının, sadece kişisel bir tercih değil, aynı zamanda kültürel bir norm ve toplumsal baskı unsuru olarak nasıl evrildiğini gözler önüne sermektedir. Örneğin, Crossley ve ark. (2012), yapmış oldukları çalışmalarında, erkek katılımcıların zayıf ve düşük vücut kitle indeksine sahip kadın vücudunu çekici vücut şekilleri olarak görürken, kadın katılımcıların ise kaslı erkek vücudunu çekici olarak değerlendirdiklerini ortaya koymuştur. Bu bulgular, toplumda cinsiyetler arasında belirgin bir şekilde ayrılan vücut imajı beklentilerini ve bu beklentilerin, toplumsal cinsiyet rollerine dayalı olarak şekillendiğini göstermektedir.

Sosyal medya ve diğer sosyokültürel faktörler, bireylerin fiziksel görünümleri üzerindeki baskıyı önemli ölçüde pekiştirmekte ve bu baskı, özellikle genç bireyler arasında giderek daha belirgin hale gelmektedir. Sosyal medya platformları, idealize edilmiş vücut imajlarını sürekli olarak gündeme getirerek, bireylerin bu imajlarla özdeşleşme isteğini arttırmakta ve bu süreç, fiziksel görünümle ilgili takıntıları derinleştirmektedir. Bunun yanı sıra, geleneksel medya araçları ve reklamlar da bu baskıyı güçlendirerek, bireyler üzerinde sürekli bir kıyaslama ve mükemmel olma arayışı yaratmaktadır (Musa, 2020). Bu durum, gerçekte ulaşılması zor olan, idealize edilmiş vücut hedeflerine ulaşmaya yönelik sürekli bir çaba içinde olan

bireylerde, ciddi psikolojik ve fiziksel sorunlara yol açabilmektedir. Özellikle, bu tür ulaşılması güç fiziksel ideallere yönelik aşırı yönelim, bireylerde beden memnuniyetsizliği, yeme bozuklukları, aşırı egzersiz yapma eğilimleri ve diğer psikolojik rahatsızlıkların görülmesine neden olabilmektedir. Bu sorunların, bireylerin genel ruh sağlığı üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabileceği ve toplumsal baskıların psikolojik iyilik halini zedeleyebileceği vurgulanmıştır (Clay ve ark., 2005; Klimek ve ark., 2018).

Başlangıçta beden imajı ve yeme bozukluğu gibi sorunlar, toplumsal olarak daha çok kadınlarla ilişkilendirilmiş ve bu tür sorunlar, genellikle kadınların karşılaştığı psikolojik ve fiziksel zorluklar olarak kabul edilmiştir. Ancak, son yıllarda spor salonlarının yaygınlaşması ve özellikle vücut geliştirme sporunun giderek daha fazla popüler hale gelmesiyle birlikte, erkeklerin de benzer şekilde beden imajı ve vücut şekliyle ilgili olumsuz algılar geliştirmeye başladığı ve bu sorunlarla karşı karşıya kaldığı görülmüştür (Stapleton ve ark., 2016; Devrim ve Hongu, 2018). Vücut geliştirme sporunun, kaslı ve belirgin bir fiziksel görünüm arzusunu teşvik etmesi, erkeklerin de bedenlerini şekillendirme konusundaki baskıları hissetmelerine yol açmıştır. Bu durum, erkeklerin bedenlerini idealize etme çabalarının arttığı bir döneme işaret etmekte; bu çabaların yeme bozuklukları, aşırı egzersiz gibi olumsuz davranışlara ve genel ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açabileceği belirtilmektedir (McFarland ve Kaminski, 2009). Bununla birlikte, kaslı görünüm memnuniyeti ile bedeni beğenme ölçekleri arasındaki ilişkinin henüz yeterince derinlemesine incelenmediği ve mevcut çalışmaların büyük çoğunluğunun yalnızca erkek bireyler üzerine odaklandığı dikkat çekmektedir. Bu durum, söz konusu ilişkinin cinsiyet, yaş grubu ve spor geçmişi gibi değişkenler açısından daha geniş ve karşılaştırmalı bir perspektifle ele alınmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Özellikle, vücut geliştirme bağımlılığına sahip bireylerin, genellikle bedenlerinden memnuniyetsiz oldukları, daha şiddetli ve yoğun antrenman programlarına yöneldikleri ve sporun, yaşamlarının merkezi haline geldiği düşünülmektedir. Bu bireylerin fiziksel görünümüyle ilgili sahip oldukları olumsuz algı, onların sosyal ilişkilerinden, günlük aktivitelerinden ve genel yaşam kalitelerinden de etkilenmelerine neden olabilmektedir (Şentürk ve Göbel, 2024; Kandemir ve ark., 2024).

Bu bağlamda, söz konusu çalışmanın temel amacı, kas görünüm memnuniyeti ile bedeni beğenme arasındaki ilişkileri daha ayrıntılı bir şekilde incelemek ve bu ilişkinin, bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları üzerindeki potansiyel etkilerini anlamaktır. Ayrıca, bu ilişkinin farklı gruplarda nasıl değiştiğini incelemek de çalışmanın hedefleri arasındadır. Özellikle, vücut geliştirme sporuna ilgi duyan ve bu alanda aşırıya kaçan bireylerde söz konusu ilişkinin daha belirgin hale gelip gelmediği araştırılmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Bu araştırma, belirli bir grubun özelliklerini ve niteliklerini tespit edebilmek amacıyla tarama yöntemini benimsemiştir. Tarama yöntemi, bir grup ya da popülasyon hakkında veri toplama sürecini içerir ve bu veriler aracılığıyla grubun özellikleri detaylı bir şekilde analiz edilir. Bu tür araştırmalar, genellikle mevcut durumu anlamak ve belirli niteliklere dair bilgiler elde etmek için kullanılır (Büyüköztürk ve ark., 2019).

Verilerin Toplanması

Araştırmanın evreni İstanbul 1. Bölge, Adana, Diyarbakır, Elâzığ ve Batman illerindeki spor salonlarında ve fitness merkezlerinde spor yapan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Bu iller, Türkiye'nin farklı coğrafi ve kültürel bölgelerini temsil etmeleri nedeniyle, beden algısı ve spor motivasyonuna yönelik farklı toplumsal eğilimleri daha kapsayıcı biçimde yansıtabilmek amacıyla seçilmiştir. Her ne kadar iller arasında ayrı ayrı analiz yapılmamış olsa da, farklı kültürel yapılara sahip bireylerin araştırma örneklemine dahil edilmesi, çalışmanın genel bulgularını daha çeşitli ve temsil edici kılmayı amaçlamıştır. Örneklem, seçkisiz olmayan amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Amaçlı örneklem belli özelliklere sahip bireyleri kapsadığından tercih edilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2019). Toplam veri sayısı 513 kişiden oluşmaktadır ancak 2 kişinin örneklem dışı ve 2 kişinin de sapkın değer olduğu tespit edildiğinden $n=509$ kişiden oluşmaktadır. Eğer sadece birkaç veri noktası (%5 veya daha az) geniş bir veri seti içerisinde yansız bir şekilde kayıp ise, sorunlar daha az endişe vericidir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları, araştırmanın amacına ve kapsamına bağlı olarak üç ana bölümden meydana gelmektedir. Bu bölümler, verilerin toplanmasını sağlayan farklı yöntem ve araçları içermekte olup, her biri belirli bir veri türünü veya araştırma sorusunu hedef alacak şekilde tasarlanmıştır. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçları üç ana bölümde yer almaktadır. İlk bölümde, araştırmacı tarafından özel olarak hazırlanmış bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, katılımcılara dair demografik ve sosyal bilgileri toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından özel olarak hazırlanmış bir öz bildirim aracıdır. Bu form, katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, ekonomik koşullar ve bu sporu ne kadar süredir düzenli olarak yaptıkları, spor yapma sürelerinin yeterli olup olmadığı ve spor salonunda geçirdikleri zamanın sosyal ve mesleki yaşamlarına etkileri gibi konularda bilgi edinmeyi hedeflemektedir. İkinci bölümde, Mayville (2002) tarafından geliştirilip, Selvi ve Bozo (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği uygulanmıştır. Üçüncü bölümde ise, Tylka ve Wood Barcalow (2015) tarafından oluşturulan, ardından Anlı ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Bedeni Beğenme Ölçeği uygulanmıştır.

Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ); Selvi ve Bozo (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir, 19 maddeden, 5 alt boyuttan oluşur. Alt boyutlar sırasıyla: “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık (madde 2, 7, 8, 12, 15), Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik (madde 1*, 4*, 14*), Fiziksel İncinme (madde 10, 13, 16), Takviye Kullanımı (madde 5, 6, 9, 17), Kasları İnceleme/ kontrol etme (madde 3, 11, 18, 19)” şeklindedir. Ayrıca ölçekte ters kodlanan maddeler bulunmaktadır. “*” işareti olan maddeler ters kodlanmıştır. Mevcut ölçeğin iç tutarlılığının katsayısı, tüm ölçek için .83, vücut geliştirme bağımlılığı boyutu için .72, kasları inceleme boyutu için .73, takviye kullanımı boyutu için .68, fiziksel incinme boyutu için .63 ve kaslara ilişkin memnuniyetsizlik boyutu için .73 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise örneklem için yapılan analizlerde, ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuş; vücut geliştirme bağımlılığı boyutu .82, kasları inceleme boyutu .85, takviye kullanımı boyutu .79, fiziksel incinme boyutu .74 ve kaslara ilişkin memnuniyetsizlik boyutu ise .79 olarak belirlenmiştir.

Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ); Anlı ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir ve 10 maddeden oluşan tek bir boyut içermektedir. Ölçekte ters kodlama bulunmamaktadır. Mevcut ölçeğin iç tutarlılığının katsayısı genel olarak .88 olarak belirtilmiştir (Anlı ve ark., 2015). Bu çalışmanın örnekleminde ise, Cronbach alfa katsayısının .92 olduğu belirlenmiştir. Bu da kullanılan ölçüm aracının yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ve verilerin güvenilirliğinin güçlü olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada, veriler SPSS 20 yazılımı kullanılarak analiz edilip yorumlanmıştır. Verilerin analizi sırasında ilk olarak çarpıklık ve basıklık değerleri tespit edilmiştir. Mevcut verilerin, normal dağılıp dağılmadığını anlamak amacıyla yapılan inceleme sonucunda, verilerin çarpıklık-basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 arasında bulunması nedeniyle, verilerin normal dağıldığı sonucuna varılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). İki grup arasındaki niceliksel verinin karşılaştırılması amacıyla t testi kullanılırken, ikiden fazla bağımsız grup arasında yapılan karşılaştırmalarda, gruplar arasındaki farklılıkları incelemek için tek yönlü ANOVA testi tercih edilmiştir. Bu test, gruplar arasındaki ortalama farklarını belirleyerek, herhangi bir anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında Pearson regresyon ve korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Kas görünüm memnuniyeti ölçeği alt boyutlarının ve bedeni beğenme ölçeğinin “cinsiyet” değişkenine ilişkin bağımsız t-testi sonuçları

	Cinsiyet	n	X	S.s	t	p
Vücut Geliştirme Bağımlılığı	Kadın	213	2.95	1.09	-2.046	.041*
	Erkek	296	3.14	1.01		
Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik	Kadın	213	2.93	1.13	-.655	.513
	Erkek	296	3.00	1.08		
Fiziksel İncinme	Kadın	213	3.01	1.13	-3.901	.001*
	Erkek	296	3.42	1.19		
Takviye Kullanımı	Kadın	213	2.48	1.09	-2.597	.010*
	Erkek	296	2.74	1.14		
Kasları İnceleme	Kadın	213	2.74	1.22	.342	.733
	Erkek	296	2.70	1.20		
Bedeni Beğenme Ölçeği	Kadın	212	4.07	.91	2.173	.030*
	Erkek	296	3.90	.86		

p<0.05*

Tablo 1'in analiz sonuçlarına göre, cinsiyet ile kas görünüm memnuniyeti ölçeğinin belirli alt boyutları anlamlı farklılık göstermiştir (p<0.05). Erkekler, “Vücut Geliştirme Bağımlılığı” (X=3.14) ve “Fiziksel İncinme” (X=3.42) alt boyutlarında kadınlardan (X=2.95 ve X=3.01) daha yüksek puan almıştır. Ayrıca, erkeklerin “Takviye Kullanımı” (X=2.74) kadınlardan (X=2.48) daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, kadınlar “Bedeni Beğenme Ölçeği” (X=4.07) puanında erkeklere (X=3.90) göre daha yüksek seviyede yer almıştır. Ancak, “Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik” ve “Kasları İnceleme” alt boyutlarında cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 2. Kas görünüm memnuniyeti ölçeği alt boyutları ve bedeni beğenme ölçeği puanlarının düzenli spor yapılan yıla göre ortalama, standart sapma ve tek faktörlü anova (oneway) sonuçları

	Spor Yapılan Yıl	n	X	S.s.	sd	F	p
Vücut Geliştirme Bağımlılığı	1 yıldan az	246	2.73	1.01	2/283.011	26.686	.001*
	1 yıl-3 yıl	134	3.42	.92			
	3 yıl ve üzeri	129	3.32	1.04			
	Toplam	509	3.06	1.05			
Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik	1 yıldan az	246	3.26	1.03	2/506	22.622	.001*
	1 yıl-3 yıl	134	2.91	1.05			
	3 yıl ve üzeri	129	2.48	1.13			
	Toplam	509	2.97	1.10			
Fiziksel İncinme	1 yıldan az	246	2.92	1.18	2/506	19.824	.001*
	1 yıl-3 yıl	134	3.56	1.07			
	3 yıl ve üzeri	129	3.56	1.12			
	Toplam	509	3.25	1.18			
Takviye Kullanımı	1 yıldan az	246	2.35	1.03	2/506	16.962	.001*
	1 yıl-3 yıl	134	2.97	1.12			
	3 yıl ve üzeri	129	2.86	1.16			
	Toplam	509	2.63	1.12			
Kasları İnceleme	1 yıldan az	246	2.47	1.12	2/269,385	11.530	.001*
	1 yıl-3 yıl	134	3.04	1.22			
	3 yıl ve üzeri	129	2.86	1.25			
	Toplam	509	2.72	1.21			
Bedeni Beğenme Ölçeği	1 yıldan az	246	3.78	.93	2/295.488	15.809	.001*
	1 yıl-3 yıl	133	4.02	.87			
	3 yıl ve üzeri	129	4.30	.71			
	Toplam	509	3.97	.88			

p<0.05*

Tablo 2 analiz sonuçlarına göre, spor salonlarında vücut geliştirme, fitness ve ağırlık kaldırma sporları yapan yetişkinlerin kas görünüm memnuniyeti ölçeği alt boyutlarında spor yapılan yıla göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Vücut Geliştirme Bağımlılığı alt boyutunda spor yapma yılı 1 yıldan az olanlar ($X=2.73$), 1-3 yıl ($X=3.42$) ve 3 yıldan fazla ($X=3.32$) yapanlara göre daha düşük puan almıştır. Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik alt boyutunda ise 1 yıldan az spor yapanlar ($X=3.26$) daha yüksek puan alırken, 1-3 yıl ($X=2.91$) ve 3 yıldan fazla ($X=2.48$) yapanlar daha düşük puan almıştır. Fiziksel İncinme alt boyutunda 1 yıldan az spor yapanlar ($X=2.92$), 1-3 yıl ($X=3.56$) ve 3 yıldan fazla ($X=3.56$) olanlardan daha düşük puan almıştır. Takviye Kullanımı alt boyutunda ise 1 yıldan az spor yapanlar ($X=2.35$) daha düşük puan alırken, 1-3 yıl ($X=2.97$) ve 3 yıldan fazla ($X=2.86$) yapanlar daha yüksek puan almıştır. Kasları İnceleme alt boyutunda 1 yıldan az spor yapanlar ($X=2.47$) daha düşük puan alırken, 1-3 yıl ($X=3.04$) ve 3 yıldan fazla ($X=2.86$) yapanlar daha yüksek puan almıştır. Bedeni Beğenme Ölçeği alt boyutunda ise 1 yıldan az spor yapanlar ($X=3.78$) daha düşük puan alırken, 1-3 yıl ($X=4.02$) ve 3 yıldan fazla ($X=4.30$) yapanlar daha yüksek puan almıştır. Spor yapma yılı 3 yıldan fazla olanlar, 1-3 yıl yapanlara göre daha yüksek bedeni beğenme puanı almıştır. Bu bulgular, spor yapılan yılın kas görünüm memnuniyeti ile ilgili çeşitli alt boyutlar üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Kas görünüm memnuniyeti ölçeği alt boyutları ve bedeni beğenme ölçeği puanlarının sosyal, mesleki ya da diğer önemli alanların spor sebebiyle aksatılmasına göre ortalama, standart sapma ve tek faktörlü anova (oneway) sonuçları

	Aksatma Durumu	n	X	S.s.	sd	F	p
Vücut Geliştirme Bağımlılığı	Hayır	286	2.87	1.07	2/118.020	4.180	.001*
	Biraz	181	3.24	.96			
	Evet	42	3.60	.91			
	Toplam	509	3.06	1.05			
Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik	Hayır	286	2.94	1.11	2/506	4.275	.029*
	Biraz	181	3.10	1.08			
	Evet	42	2.61	1.10			
	Toplam	509	2.97	1.10			
Fiziksel İncinme	Hayır	286	3.08	1.21	2/117.311	1.033	.001*
	Biraz	181	3.37	1.10			
	Evet	42	3.85	1.06			
	Toplam	509	3.25	1.18			
Takviye Kullanımı	Hayır	286	2.42	1.09	2/506	5.488	.001*
	Biraz	181	2.78	1.07			
	Evet	42	3.49	1.06			
	Toplam	509	2.65	1.12			
Kasları İnceleme	Hayır	286	2.46	1.14	2/506	5.195	.001*
	Biraz	181	2.97	1.20			
	Evet	42	3.38	1.17			
	Toplam	509	2.72	1.21			
Bedeni Beğenme Ölçeği	Hayır	285	4.06	.89	2/505	9.695	.010*
	Biraz	181	3.81	.87			
	Evet	42	4.07	.85			
	Toplam	508	3.97	.88			

p<0.05*

Tablo 3 analiz sonuçlarına göre, sosyal, mesleki ya da diğer önemli alanların spor sebebiyle aksatılmasının kas görünüm memnuniyeti ölçeği alt boyutlarıyla ilişkisi incelenmiştir. Vücut Geliştirme Bağımlılığı alt boyutunda, aksatma düzeyini hayır olarak bildirenler (X=2.87), biraz (X=3.24) ve evet (X=3.60) olarak bildirenlere göre daha düşük puan almıştır (F118.020=4.180, p<0.05). Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik alt boyutunda, biraz aksatanlar (X=3.10) evet diyenlere (X=2.61) göre daha yüksek puan almıştır (F506=4.275, p<0.05). Fiziksel İncinme alt boyutunda, evet diyenler (X=3.85), hayır (X=3.08) ve biraz (X=3.37) diyenlere göre daha yüksek puan almıştır (F117.311=1.033, p<0.05). Takviye Kullanımı alt boyutunda, evet diyenler (X=3.49), hayır (X=2.42) ve biraz (X=2.78) diyenlere göre daha yüksek puan almıştır (F506=5.488, p<0.05). Kasları İnceleme alt boyutunda, evet diyenler (X=3.38), hayır (X=2.46) ve biraz (X=2.97) diyenlere göre daha yüksek puan almıştır (F506=5.195, p<0.05). Bedeni Beğenme Ölçeği alt boyutunda ise aksatma düzeyini hayır olarak bildirenler (X=4.06) biraz (X=3.81) diyenlere göre daha yüksek puan almıştır (F505=9.695, p<0.05). Sonuçlar, sosyal, mesleki ya da diğer önemli alanların spor nedeniyle aksatılmasının kas görünüm memnuniyeti ile ilgili çeşitli alt boyutları etkileyen bir faktör olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Kas görünüm memnuniyeti ölçeğinin alt boyutları ile bedeni beğenme ölçeği arasındaki ilişkinin pearson korelasyon analizi

		Vücut Geliştirme Bağımlılığı	Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik	Fiziksel İncinme	Takviye Kullanımı	Kasları İnceleme	Bedeni Beğenme Ölçeği
Vücut Geliştirme Bağımlılığı	r	1					
	p						
Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik	r	-.354**	1				
	p	.001**					
Fiziksel İncinme	r	.725**	-.318**	1			
	p	.001**	.001**				
Takviye Kullanımı	r	.724**	-.277**	.632**	1		
	p	.001**	.001**	.001**			
Kasları İnceleme	r	.729**	-.187**	.589**	.722**	1	
	p	.001**	.001**	.001**	.001**		
Bedeni Beğenme Ölçeği	r	.075	-.481**	.091*	.054	-.029	1
	p	.093	.001**	.040*	.228	.515	

p<0.05*, p<0.01**

Tablo 4’te yapılan Pearson korelasyon analizine göre, Vücut Geliştirme Bağımlılığı ile Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik arasında negatif ($r=-.354$, $p<0.01$) ve Fiziksel İncinme ($r=.725$, $p<0.01$), Takviye Kullanımı ($r=.724$, $p<0.01$) ve Kasları İnceleme ($r=.729$, $p<0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yani, Vücut Geliştirme Bağımlılığı arttıkça Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik azalırken, Fiziksel İncinme, Takviye Kullanımı ve Kasları İnceleme artmaktadır. Vücut Geliştirme Bağımlılığı ile Bedeni Beğenme Ölçeği anlamlı ilişki göstermemiştir ($p>0.05$). Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik ile Fiziksel İncinme ($r=-.318$, $p<0.01$), Takviye Kullanımı ($r=-.277$, $p<0.01$), Kasları İnceleme ($r=-.187$, $p<0.01$) ve Bedeni Beğenme Ölçeği ($r=-.481$, $p<0.01$) negatif yönlü anlamlı ilişki göstermiştir. Bu, Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik arttıkça diğer alt boyutların ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının düştüğünü gösterir. Fiziksel İncinme ile Takviye Kullanımı ($r=.632$, $p<0.01$), Kasları İnceleme ($r=.589$, $p<0.01$) ve Bedeni Beğenme Ölçeği ($r=.091$, $p<0.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Fiziksel İncinme arttıkça, diğer alt boyutların ve Bedeni Beğenme Ölçeği puanlarının arttığı söylenebilir. Takviye Kullanımı ile Kasları İnceleme arasında pozitif ($r=.722$, $p<0.01$) ve anlamlı ilişki bulunmuş, ancak Takviye Kullanımı ile Bedeni Beğenme Ölçeği arasında anlamlılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Son olarak, Kasları İnceleme alt boyutu ile Bedeni Beğenme Ölçeği anlamlı bir ilişki göstermemiştir ($p>0.05$).

Tablo 5. Kas görünüm memnuniyeti ölçeği alt boyutları ve demografik verilerin bedeni beğenme ölçeğini yordamasına ilişkin hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Sh	β	t	p	R ²
1	Cinsiyet	-.137	.079	-.076	-1.73	.083	.122
	Yaş	.121	.047	.134	2.56	.011*	
	Medeni Durum	-.139	.093	-.077	-1.49	.135	
	Eğitim Durumu	.006	.040	.007	.154	.878	
	Ekonomik Durum	.201	.049	.183	4.07	.001***	
	Düzenli olarak yapılan spor yılı süresi	.211	.049	.197	4.35	.001***	
	Spor yapılan sürenin yeterliliği	-.058	.043	-.060	-1.35	.177	
	Spor sebebiyle aksatma	-.117	.061	-.085	-1.91	.056	

	Cinsiyet	-.100	.073	-.055	-1.37	.171	.290
	Yaş	.106	.044	.117	2.41	.016*	
	Medeni Durum	-.148	.084	-.082	-1.76	.078	
	Eğitim Durumu	.034	.036	.037	.925	.355	
	Ekonomik Durum	.152	.045	.138	3.39	.001***	
2	Düzenli olarak yapılan spor yılı süresi	.100	.046	.093	2.19	.029*	
	Spor yapılan sürenin yeterliliği	-.019	.039	-.020	-4.83	.629	
	Spor sebebiyle aksatma	-.106	.056	-.077	-1.89	.059	
	Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik	-.356	.033	-.444	-10.6	.001***	
	Fiziksel İncinme	-.035	.033	-.046	-1.05	.294	

Tablo 5'teki çoklu hiyerarşik regresyon analizine göre, ilk aşamada sadece yaş ($\beta=.134$, $p<0.05$), ekonomik durum ($\beta=.183$, $p<.001$) ve vücut geliştirme sporunun süresi ($\beta=.197$, $p<.001$) anlamlı bulunmuştur ($R=.350$, $R^2=.122$, $p<.001$). Bu model, bedeni beğenme düzeyinin %12,2'sini açıklamaktadır. İkinci aşamada ise Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik ($\beta=-.444$, $p<.001$) ve Fiziksel İncinme ($\beta=-.046$, $p>0.05$) değişkenleri analiz edilmiştir. Varyansın açıklanma seviyesi %29 olarak bulunmuştur ($R=.538$, $R^2=.290$, $p<.001$). Ancak Fiziksel İncinme değişkeni, varyansın açıklanmasında anlamlı bulunmamıştır ($\beta=-.046$, $p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın verilerine göre, bireylerin cinsiyetleri ile “Vücut Geliştirme Bağımlılığı”, “Fiziksel İncinme” ve “Takviye Kullanımı” alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < .05$). Erkek katılımcıların bu alt boyutlardan aldıkları puanlar kadın katılımcılardan daha yüksektir. Kadın katılımcıların ise “Bedeni Beğenme Ölçeği” puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, Boz ve ark. (2023), Hacıbebekoğlu ve ark. (2023) ile Arslan ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmalarda da cinsiyet ile kas görünüm memnuniyeti alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar rapor edilmiştir. Bu bulgular, erkek bireylerin vücut geliştirme davranışlarına daha yüksek düzeyde katılım gösterdiğini ve bu doğrultuda fiziksel incinme ile takviye kullanımına daha yatkın olduklarını göstermektedir. Öte yandan, kadın katılımcıların beden imajına yönelik tutumlarının erkek katılımcılara kıyasla daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların spor yapma süreleri ile “Vücut Geliştirme Bağımlılığı”, “Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik”, “Fiziksel İncinme”, “Takviye Kullanımı” ve “Bedeni Beğenme Ölçeği” puanları arasında yapılan analizde, istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Spor yapma süresi arttıkça, bağımlılık, takviye kullanımı ve fiziksel incinme puanları artarken, kas memnuniyetsizliği puanları düşmektedir. Bu bulgular, spor yapma süresinin artmasıyla bireylerin spora bağımlılıklarının ve kas memnuniyetlerinin arttığını, ancak sakatlanma ve takviye kullanımı risklerinin de yükseldiğini göstermektedir. Benzer şekilde, Akıncı ve Yapar (2023), Kaşka (2022) ve Yılmaz (2022) gibi çalışmalar da spor yapma süresi ile bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu belirtmiştir.

Sosyal ve iş hayatının spor nedeniyle aksatılması durumu da katılımcıların puanlarını anlamlı şekilde etkilemiştir ($p < .05$). Sosyal hayatını spor nedeniyle aksatan bireylerin, “Vücut Geliştirme Bağımlılığı”, “Fiziksel İncinme” ve “Takviye Kullanımı” puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bireylerin spor programlarını sosyal yaşamlarının önüne koydukları anlaşılmaktadır. Maida ve Armstrong (2005) ile Aidman ve Woollard (2003) gibi çalışmalar da benzer sonuçlar bildirmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, “Bedeni Beğenme Ölçeği” ile “Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik” arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öte yandan, “Bedeni Beğenme Ölçeği” ile “Fiziksel İncinme” arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Her iki ilişki de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Bedenini beğenen bireylerin kas memnuniyetsizlik düzeylerinin daha düşük, ancak fiziksel incinme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular, bedenini beğenen bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olabileceğini ve bu durumun fiziksel incinme riskini artırabileceğini göstermektedir. Devrim ve ark. (2018) ile Arbour ve Martin (2006) gibi çalışmalar da benzer ilişkileri rapor etmiştir.

Sonuç olarak, cinsiyet, spor yapma süresi ve sosyal hayatın aksatılması gibi faktörlerin, vücut geliştirme bağımlılığı, kas memnuniyeti ve beden beğenme düzeyleri üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir. Elde edilen veriler, önceki araştırmalarla tutarlı biçimde, bireysel ve çevresel faktörlerin beden algısı üzerindeki etkilerini desteklemektedir. Bu bulgular, alanyazına katkı sağlamasının yanı sıra, gelecekte yapılacak araştırmalar için de önemli bir temel oluşturmaktadır.

Öneriler

- Kas görünüm memnuniyetinin çok yönlü doğası göz önünde bulundurularak, gelecekteki araştırmaların, bu çalışmada tanımlanan alt boyutları daha derinlemesine incelemesi ve bireyler arasındaki genel memnuniyeti etkileyen faktörleri araştırması önerilmektedir. Ayrıca, boylamsal çalışmalarla kas görünüm memnuniyetindeki değişimin izlenmesi, bu alandaki anlayışın gelişmesine yardımcı olabilir. Farklı yaş grupları ve vücut geliştirme sporu yapan bireylerin memnuniyet düzeylerinin takibi, bedeni beğenme algılarındaki farkları ortaya koyabilir.
- Cinsiyet farklılıkları dikkate alınarak, bedeni beğenme algılarını etkileyen sosyokültürel faktörlere göre cinsiyete özel stratejiler geliştirilmesi önerilmektedir. Eğitim kurumlarında beden imajı farkındalığını artıracak seminer ve programlar düzenlenmesi, toplumda daha bilinçli bir beden algısı yaratabilir.
- Ekonomik durumun etkisiyle, sınırlı imkanlara sahip bireyler için ekonomik güçlendirme girişimleri önerilmektedir. Spor deneyimi ve zaman kısıtlaması gibi faktörler göz önünde bulundurularak, kişiselleştirilmiş antrenman programları ve esnek zamanlı antrenmanlar geliştirilmesi önerilmektedir. Kurumlar, esnek işyeri politikaları uygulayarak spor yapan çalışanları destekleyebilir.
- Son olarak, kas görünüm memnuniyeti ve bedeni beğenme arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için boylamsal çalışmalar önerilmektedir; bu, nedensellik ve yönlülük hakkında daha net veriler sağlayabilir.

Kaynaklar

- Aidman, E. V., & Woollard, S. (2003). The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(3), 225–236. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00003-1](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00003-1)
- Akinci, Y., & Yapar, A. (2023). Yarışmacı Vücut Geliştirme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5(2), 60–76.
- Alpar, F. (2011). *Vücut geliştirme sporcularında beslenme, fiziksel aktivite ve besin takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Bilimleri ABD.
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H., & Özçelik, B. (2015). The validity and reliability of Turkish version of the Body Appreciation Scale. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36, 505–511. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2906>
- Arbour, K. P., & Ginis, K. A. M. (2006). Effects of exposure to muscular and hypermuscular media images on young men's muscularity dissatisfaction and body dissatisfaction. *Body Image*, 3(2), 153–161. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.03.004>
- Arslan, M., Yabancı Ayhan, N., Sarıyer, E. T., Çolak, H., & Çevik, E. (2022). The effect of bigorexia nervosa on eating attitudes and physical activity: A study on university students. *International Journal of Clinical Practice*, 2022, Article 6325860. <https://doi.org/10.1155/2022/6325860>
- Boz, E., Sert, T., Aksoy, Ö. F., & Demirbaş, N. (2023). Üniversite öğrencilerinin kas görünüm memnuniyet düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dede Korkut Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1–16.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. baskı). Pegem Akademi.
- Çağlayan, D., & Koz, M. (2020). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen kişilerde kas yoksunluğu belirtilerinin incelenmesi: Samsun ili örneği. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 180–192.
- Çelik, O. B., & Güngör, N. B. (2020). Self-Esteem and Body Appreciation in Students of Sports Sciences Faculty: A Structural Equation Model. *International Education Studies*, 13(7), 31–39.
- Çiçek, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F., & Türk, N. (2017). Psychological effects of Cardio Bosu exercise on sedentary women. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences (IJSETS)*, 3(3), 69–75. <https://doi.org/10.18826/iseeabd.307306>
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451–477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- Crossley, K. L., Cornelissen, P. L., & Tovée, M. J. (2012). What is an attractive body? Using an interactive 3D program to create the ideal body for you and your partner. *PLoS ONE*, 7(11), e50601. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0050601>
- 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/10.1177/1557988318786868>
- Duran, S., & Öz, Y. C. (2022). Examination of the association of muscle dysmorphia (bigorexia) and social physique anxiety in the male bodybuilders. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1–10. <https://doi.org/10.1111/ppc.12979>
- Duran, S., Çiçekoğlu, P., & Kaya, E. (2020). Relationship between orthorexia nervosa, muscle dysmorphic disorder (bigorexia), and self-confidence levels in male students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 878–884. <https://doi.org/10.1111/ppc.12505>
- Erdem, E. (2022). *Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutum davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek lisans tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Nevşehir.

- Grieve, F. G., Truba, N., & Bowersox, S. (2009). Etiology, assessment, and treatment of muscle dysmorphia. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 306-314. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.4.306>
- Grogan, S. (2022). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Güven, N. K., Nalçakan, G. R., & Kazak, Z. (2021). Egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine göre bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 470-481.
- Hacıbebekoğlu, M., Akdüzgün, B., Deniz, İ. E., & 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.
- Hovrud, L., Simons, R., Simons, J., & Korkow, J. (2020). Non-suicidal self-injury and bulimia: the role of emotion dysregulation and body dissatisfaction. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 1089-1097. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00741-5>
- Kandemir, H. E., Cipriano, A., Rosato, M. S., Ünsalver, B. Ö., Stabile, M., & Cella, S. (2024). Muscle dysmorphia in gym-going men: the role of narcissism vulnerability and perfectionism. *Clinical Neuropsychiatry*, 21(3), 182.
- Kaşka, F. (2022). *Fitness egzersizi yapan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz bağımlılığı* (Yayımlanmış Yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Aydın.
- Klimek, P., Murray, S. B., Brown, T., Gonzales IV, M., & Blashill, A. J. (2018). Thinness and muscularity internalization: Associations with disordered eating and muscle dysmorphia in men. *International Journal of Eating Disorders*, 51(4), 352-357. <https://doi.org/10.1002/eat.22844>
- Köroğlu, Y., & Sitti, S. (2023). Tenis oynayan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 126-136.
- Kutlu, Z., Çınar, M., İbiş, S., & Aktuğ, Z. B. (t.y.). Farklı Amaçlarla Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile Sosyal Görünüş Kaygılarının Karşılaştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 76-82. <https://doi.org/10.46385/tsbd.1344396>
- Linardon, J., Anderson, C., & McClure, Z. (2023). Body appreciation predicts better mental health and wellbeing. A short-term prospective study. *Body Image*, 45, 20-24.
- Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 42, 287-296.
- Maida, D., & Armstrong, S. (2005). The Classification of Muscle Dysmorphia. *International Journal of Men's Health*, 4(1), 73-91. <https://doi.org/10.3149/jmh.0401.73>
- Mason, T. B., Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., Strauman, T. J., ... & Peterson, C. B. (2016). Self-discrepancy and eating disorder symptoms across eating disorder diagnostic groups. *European Eating Disorders Review*, 24(6), 541-545. <https://doi.org/10.1002/erv.2483>
- Mayville, S. B., Williamson, D. A., White, M. A., Netemeyer, R. G., & Drab, D. L. (2002). Development of the Muscle Appearance Satisfaction Scale: A self-report measure for the assessment of muscle dysmorphia symptoms. *Assessment*, 9(4), 351-360. <https://doi.org/10.1177/1073191102238156>
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2005). A prospective study of pressures from parents, peers, and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Behaviour Research and Therapy*, 43(5), 653-668. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.05.004>
- McFarland, M. B., & Kaminski, P. L. (2009). Men, muscles, and mood: The relationship between self-concept, dysphoria, and body image disturbances. *Eating Behaviors*, 10(1), 68-70. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2008.10.007>
- Mitchell, L., Murray, S. B., Copley, S., Hackett, D., Gifford, J., Capling, L., & O'Connor, H. (2016). Muscle dysmorphia symptomatology and associated psychological features in bodybuilders and non-bodybuilder resistance trainers: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(2), 233-259. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0564-3>

- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17(3), 191-198. <https://doi.org/10.1002/erv.897>
- Musa, M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 503-518.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.
- Papageorgiou, A., Fisher, C., & Cross, D. (2022). "Why don't I look like her?" How adolescent girls view social media and its connection to body image. *BMC Women's Health*, 22(1), 261.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09805-6>
- Şentürk, G., & Göbel, P. (2024). The relationship of muscle dysmorphia with exercise addiction, body image and protein consumption in male power and strength athletes. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 11(3), 859-871.
- Somoğlu, M. B., Albayrak, A. Y., Öztaş, M., Taşkın, S., & Taşkın, S. (2023). Sporcuların yaralanma kaygılarının spora bağlılıklarına etkisi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 148-162.
- Söyler, D. Y. (2021). *Kadınlar basketbol liginde oynayan sporcuların bedeni beğenme ve algılanan esenlik durumlarının incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Elazığ.
- Stapleton, P., McIntyre, T., & Bannatyne, A. (2016). Body image avoidance, body dissatisfaction, and eating pathology: Is there a difference between male gym users and non-gym users? *American Journal of Men's Health*, 10(2), 100-109.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloğlu, Çev.; 6. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2013)
- Thompson, J. K., & Cafri, G. (2007). *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives* (1st ed.). American Psychological Association.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 12-19). The Guilford Press.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Uslu, D. (2019). *Bedeni beğenme-sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yılmaz, M. (2022). *Egzersiz bağımlılığı ve kas görünüm memnuniyet ilişkisi: Sağlıklı yaşam ve spor merkezleri örneği* (Yayımlanmış Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, Konya.
- Yüceant, M. (2023). Vücut geliştirme sporcularında bigoreksiya ve özgüven ilişkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 776-787.

Makale Alıntısı

Tanyeri, L., Akatlı, İ. (2025). Yetişkinlerde Kaslı Görünme Memnuniyeti ile Beden Beğenisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [The Relationship Between Muscle Appearance Satisfaction and Body Appreciation in Adults], *Spor Eğitim Dergisi*, 9(2), 173-185.



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