

Erkek Egzersiz Katılımcılarında Bigoreksiya ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Fatma ÇEPIKKURT¹, Arif Mert ÖZKAN², Elif Nilay ADA³, Dilem ÇİY², Faruk ORHAN²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 10.11.2025
Kabul Tarihi: 18.03.2026
Online Yayın Tarihi:
24.03.2026

Anahtar Kelimeler:

Bağımlılık, Bigoreksiya,
Egzersiz.

DOI:

10.55238/seder.1820146

Amaç: Bu araştırma erkek egzersiz katılımcılarında bigoreksiya ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya Mersin il merkezindeki spor salonlarına giden 451 erkek egzersiz katılımcısı ($\bar{X}$ yaş= 28.13 $\pm$ 9.16, Min= 18, Max= 60) dahil olmuştur. Araştırma nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. Araştırmada “Demografik Bilgi Formu”, “Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği” ve “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Anova analizi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada, erkek egzersiz katılımcılarının kas görünüm memnuniyeti ölçek puanlarının ortalama değerlerde olduğu, egzersiz bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarının ise bağımlılık aralığında olduğu bulunmuştur. Ek olarak erkek egzersiz katılımcılarının bigoreksiya puanları ile egzersiz bağımlılığı puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Sonuç: Sonuç olarak, spor salonuna giden erkek egzersiz katılımcılarının kas dismorfik bozuklukları ile egzersiz bağımlılıkları arasında ilişki bulunmuştur.

Examining the Relationship Between Bigorexia and Exercise Addiction Among Male Exercise Participants

Abstract

Article Info

Received: 10.11.2025
Accepted: 18.03.2026
Online Published:
24.03.2026

Keywords: Addiction,
Bigorexia, Exercise.

Aim: The present study aimed to investigate the relationship between bigorexia and exercise addiction among male exercise participants.

Method: The study sample consisted of 451 male exercise participants ($\bar{X}$ age= 28.13 $\pm$ 9.16, Min= 18, Max= 60) who attended fitness centers located in the city of Mersin. The research employed a correlational survey model, one of the quantitative research designs. The “Demographic Information Form”, the “Muscle Appearance Satisfaction Scale” and the “Exercise Dependence Scale” were utilized as data collection instruments. Descriptive statistics, Anova and Pearson correlation analysis were performed to analyze the data.

Results: The findings revealed that the male exercise participants had average scores on the Muscle Appearance Satisfaction Scale, while their scores on the Exercise Dependence Scale indicated a dependent level. In addition, a significant positive correlation was found between the participants’ bigorexia scores and their exercise addiction scores.

Conclusion: In conclusion, it can be suggested that muscle dysmorphic disorders among male individuals who attend fitness centers may lead to the development of exercise addiction.

¹Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Mersin, Türkiye, fcepiikkurt@hotmail.com, **ORCID:** 0000-0002-9096-2873.

²Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, Türkiye, ozkanarifmert@gmail.com, **ORCID:** 0000-0002-5585-0139.

³Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Mersin, Türkiye, elifnilayada@gmail.com, **ORCID:** 0000-0002-8817-6136.

²Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, Türkiye, dilem.ciy@hotmail.com, **ORCID:** 0000-0001-6283-4033.

²Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, Türkiye, farukorhan008@gmail.com, **ORCID:** Türkiye, 0009-0007-2493-5934.

Giriş

Tarihsel süreçte beden imajı ve dış görünüş insanlar için önemli bir sorun olarak düşünülmüştür. Bireylerin, yaşadıkları topluma, içinde bulundukları sosyal ortamlara ve arkadaş çevrelerine göre fiziksel görünümünün farklılaştığı görülmüş ve dış görünüşteki farklılığın çekicilikle ilişkili olduğuna dair

düşünceler gelişmiştir (Yüceant, 2013). Bireyin yaşadığı toplum, güzellik standartları ve dış görünüşe dair ideal beden yapısı algısı oluşturmaya zemin hazırlamaktadır. Bu durum bireyin kendisinde belirtilen standartla uygun bir vücut yapısına sahip olma ve güzel/kaslı görünme düşüncesi oluşturmaya neden olabilmektedir (Cash, 2002; Tiggemann, 2002; Thompson ve Cafri, 2007). Dış görünüşe dair baskılar kadınlar için zayıflığa yönelik, erkekler için kaslı olma ve kaslılığı korumaya yönelik hissedilmektedir (Grieve ve ark., 2009; Murray ve ark., 2012; Piacentino ve ark., 2015). Başlangıçta beden imajının sadece kadınlar için sorun olduğu düşünülse de son dönemlerde erkeklerin de belirli bir vücut şekline uyma konusunda baskı altında hissettikleri belirtilmektedir (Grieve ve ark., 2009). Değişen ideal beden algısı sonucunda erkeklerin görünüşlerinden memnun olmadığı ve yağsız vücuda sahip olma düşüncelerinin arttığı görülmektedir (Mosley, 2009; Devrim ve ark., 2018; Duran ve ark., 2020). Bireyin vücudundan memnun olmadığı ve kas kütlesini sürekli artırmak için çaba sarf ettiği durumları anlatmak için kullanılan bigoreksiya terimi bireyin kas kütlesinin yeteri kadar büyük olmadığı düşüncesine sahip olma (Olave ve ark., 2021), standart görünüme hatta kaslı bir vücuda sahip olsa bile kendisini daha az kaslı olarak algılaması (DSM-5, 2013; Foster ve ark., 2015; González-Marti ve ark., 2018) olarak da açıklanabilmektedir. Bigoreksiya ilk defa 1993 yılında Pope, Katz ve Hudson tarafından yapılan araştırmada ortaya çıkmıştır. Araştırma kapsamında bireylerin genel olarak zayıflık idealini benimseyen anoreksiya nervozanın aksine daha kaslı bir vücut yapısına sahip olmayı amaçladıklarını belirtmişlerdir. Bu konuda yapılan ilk açıklamalarda zayıflığı amaçlayan anoreksiya yerine kaslı bir vücut yapısını amaçlayan bigoreksiya için “anoreksiya nervosa” terimi kullanılmış (Pope ve ark., 1993; Mosley, 2009); bigoreksiya eğiliminin erkek popülasyonunda yaygın olarak görüldüğü belirtilmiştir (Mosley, 2009; Mitchell ve ark., 2017; Blomeley ve ark., 2018). Araştırmacılar; bigoreksiyaya sahip olan bireylerin hayatlarını katı egzersiz planlarına göre belirlediklerine (Pope ve ark., 1997; DSM-5, 2013), zamanlarının çoğunu spor salonlarında geçirdiklerine (Ünal, 2022), kendilerini egzersiz yapma konusunda zorunlu hissettiklerine, zamanlarının büyük bir çoğunluğunu spor salonunda geçirdiklerine (Schneider ve ark., 2017) vurgu yapmışlardır. Egzersiz yapmaya bu derece bağlı olan bigoreksiya eğilimli bireylerin egzersiz programlarını yerine getiremediklerinde ise huzursuz oldukları, sakatlanmayı dahi göze alarak egzersizlerini tamamlamak istedikleri dile getirilmiştir (Pope ve ark., 2005; Mosley, 2009). Bu açıklamaların yanı sıra alanyazında bigoreksiya için önerilen tanı kriterleri ise;

- Bireyin, vücudunun yeteri kadar kaslı ve güçlü olmadığı düşüncesine sahip olması,
- Spor salonunda uzun saatler geçirmesi,
- Diyet planına aşırı dikkat etmesi,
- Egzersiz ve diyet programına uymak amacıyla sosyal hayattan ve mesleki faaliyetlerden vazgeçmesi,
- Bireyin, vücudunun başkaları tarafından görülmesinden hoşlanmaması, bu durumla karşılaştığında kaygılanması,
- Şişman olmaktan aşırı korkması, (Pope ve ark., 1997; Leone ve ark., 2005; Mosley, 2009; Mitchison ve ark., 2021) şeklinde belirtilmiştir.

Bireyin sağlıklı bir yaşam amacıyla yapmış olduğu egzersizler normal karşılanmaktadır. Ancak bazı bireyler dış görünüşüne dair geliştirdikleri daha kaslı olma düşüncesi ile birlikte ulaşamayacakları egzersiz

hedefleri koymakta ve bu durum sonucunda bigoreksiya eğilimi yaşamaktadır (Mosley, 2009; Akbulut, 2018). Belirtilen duruma benzer şekilde bireyin ulaşamayacak egzersiz hedefleri koyması, sürekli olarak egzersiz yapması da bireyde egzersiz bağımlılığını ortaya çıkarabilmektedir (Demir ve ark., 2018). Başka bir açıklamada da planlı ve düzenli yapılan egzersizin bireyin sağlıklı yaşam sürdürmesinde önemli rol oynadığı, hastalıkları engellediği belirtilmekle birlikte egzersiz davranışının aşırı yapılmasının olumsuz sonuçlara yol açabileceği belirtilmektedir (Hausenblas ve ark., 2008; Goodwin ve ark., 2014). Bu olumsuz sonuçlardan birisi de egzersiz bağımlılığıdır. Egzersiz bağımlılığı, bireyin yaptığı egzersizden vazgeçememesi, egzersizin süresini, şiddetini ve sıklığını sürekli olarak arttırmak istemesi, egzersiz yapmaktan aile ve arkadaş çevresine vakit ayıramaması, sosyal ortamlara dahil olmak yerine egzersiz yapmayı tercih etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Zmijewski ve Howard, 2000; Adams ve Kirkby, 2002). Bireye egzersiz bağımlılığı tanısı koyulabilmesi için bireyin egzersiz yapmadan 24-36 saat zaman geçirmesi sonucunda ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik belirtilerin gözlemlenmesi gerekir (Sachs ve Pargman, 1979). Ek olarak bireyde egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasındaki en önemli nedenlerden birisi bireyin dış görünüşüne yönelik memnuniyetsizliğidir (Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019). Egzersiz bağımlılığı tanı ölçütleri incelendiğinde yedi kriterin ortaya çıktığı belirtilmiştir (Hausenblas ve Downs, 2002). Bunlar;

- **Tolerans:** Bireyin hedeflediği düzeye ulaşabilmek amacıyla egzersizin sıklığını, şiddetini ve süresini arttırmasıdır.
- **Kontrol kaybı:** Bireyin gerçekleştirdiği egzersizi maksimal şiddette yapmak istemesi ve kendini durduramamasıdır.
- **Niyet:** Bireyin düşündüğü egzersiz programına uymayarak egzersizin şiddetini, yoğunluğunu ve süresini arttırmasıdır.
- **Egzersizin kesilmesi:** Bireyin egzersiz yapmayı bırakması ya da egzersiz yapmadan geçirdiği bir süre sonucunda suçluluk, gerginlik, iştahsızlık, baş ağrısı ve uykusuzluk durumlarının ortaya çıkmasıdır.
- **Zaman:** Bireyin egzersiz yapmak için geçirdiği sürenin artmasıdır. Bireyin egzersiz yapacağı spor salonunun veya mekanın mesafesini düşünmeden yolculuk gerçekleştirmesi ve geçen zamanın dikkate alınmamasıdır.
- **Devamlılık:** Bireyin sakatlık yaşaması durumunda veya uzmanlar tarafından egzersiz yapmaması gerektiği söylendiği durumlarda bile egzersize devam etmesi durumudur.
- **Diğer aktiviteleri azaltma:** Bireyin egzersiz yapmaya yönelik aşırı istekli olma durumu sonucunda ailesine, sosyal çevresine ya da iş ortamına yeteri kadar zaman ayıramaması durumudur.

Söz konusu durumlar ele alındığında özellikle erkekler açısından toplum baskısı ile birlikte ideal vücut anlayışlarının değiştiği ve bu anlayışlarına ulaşmak için bazı tutum ve davranışlar sergileyebilecekleri belirtilmiştir (Peters ve Phelps, 2001; Leit ve ark., 2002; Mosley, 2009). Ayrıca erkeklerin kaslı erkek bedenini ideal vücut olarak algıladıkları ve beden memnuniyetsizliğini yüksek seviyede yaşayan bireylerin kaslı erkek bedenine ulaşma arzularının yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Cho ve Lee, 2013). Bu bulgular ve yukarıdaki açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda, erkeklerin daha kaslı bir beden yapısı tercihinin

genç yaşta başlaması, bigoreksiya tanı kriterlerinin ve egzersiz bağımlılığı tanı kriterlerinin benzerlik göstermesi, bigoreksiya eğiliminin spor salona giden bireylerde daha fazla görüldüğünün ve spor salonuna giden bireylerde egzersiz bağımlılığına sık rastlanıldığının belirtilmesi araştırmada kullanılacak değişkenlerin bir arada ele alınması noktasında önemli görülmüştür. Bigoreksiya kavramının nispeten yeni bir kavram olduğu ve alanyazında az çalışılmış olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, bigoreksiya ve egzersiz bağımlılığı kavramlarının ilişkili olabileceği düşünülmese de iki değişkenin bir arada ele alınmamış olması da mevcut araştırmanın önemli bir noktaya değindiğini göstermekte ve araştırmanın önemini güçlendirmektedir.

Yukarıda yapılan açıklamalar ışığında araştırmanın ana problemi “Erkek egzersiz katılımcılarının bigoreksiya düzeyleri ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?” şeklinde belirlenmiştir. Araştırmanın alt problemleri ise;

1. Erkek egzersiz katılımcılarının bigoreksiya eğilimleri ne düzeydedir?
2. Erkek egzersiz katılımcılarının egzersiz bağımlılıkları ne düzeydedir?
3. Erkek egzersiz katılımcılarının bigoreksiya düzeyleri ve egzersiz bağımlılıkları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Erkek egzersiz katılımcılarının bigoreksiya düzeyleri ve egzersiz bağımlılıkları spor yılı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Erkek egzersiz katılımcılarının bigoreksiya düzeyleri ve egzersiz bağımlılıkları egzersiz yapma sıklığına (haftada kaç gün) göre farklılaşmakta mıdır?

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma; spor salonuna giden erkek egzersiz katılımcılarının bigoreksiya düzeyleri ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak amacıyla nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişim olması halinde söz konusu değişimin derecesini ortaya koymayı hedefleyen modeldir (Karasar, 2000).

Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini 2025 yılında Mersin ilindeki spor salonlarına giden erkek egzersiz katılımcıları oluşturmaktadır. Spor salonlarının sayısının fazla olmasından dolayı evren sayısı belirsiz kalmıştır ancak tarama türü araştırmalarda örneklem büyüklüğünün 200 ile 300 kişi arasında olmasının yeterli olduğu (Gülbüz ve Şahin, 2018) ve evren sayısının büyük olduğu durumlarda %5 hata payı ile örneklem sayısının 381 olmasının yeterli olduğu (Cohen ve ark., 2000) kriterleri göz önünde bulundurulmuştur. Belirtilen kriterler dikkate alınarak araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış ve araştırmanın örneklemine Mersin ilindeki spor salonlarına giden 451 erkek egzersiz katılımcısı dahil edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının kağıt-kalem formu hazırlanarak örneklem grubunun ulaşılabilir olma durumuna, şartlara ve imkanlara göre araştırmacılar tarafından organize edilerek spor salonlarına giden erkek egzersiz katılımcılarına uygulanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Etik kurul’undan 12.05.2025 tarih ve 044 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Tablo 1. Araştırmaya dahil olan erkek egzersiz katılımcılarının demografik özellikleri.

Kategorik Değişken	Kategori	n	%
Kaç Yıldır Egzersiz Yapıyorsunuz	0-1	102	22.6
	2-3	88	19.5
	4-5	58	12.9
	6-7	58	12.9
	8-9	63	14.0
	10 ve üzeri	82	18.2
Haftada Kaç Gün Egzersiz Yapıyorsunuz	1	21	4.7
	2	36	8.0
	3	72	16.0
	4	89	19.7
	5	139	30.8
	6	88	19.5
	7	6	1.3
Sürekli Değişken	Minimum	Maksimum	Ort. ± SS.
Yaş	18	60	28.13 ± 9.16

Araştırmaya dahil edilen erkek egzersiz katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, 451 erkek egzersiz katılımcısının ($\bar{X}$ yaş: 28.13 ± 9.16 , Min: 18, Max: 60) araştırmaya dahil olduğu görülmüştür. Ek olarak katılımcıların spor yaşlarına ve haftada kaç gün egzersiz yaptıkları bilgisine Tablo 1’de yer verilmektedir.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanma süreci Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Etik kurul’undan 12.05.2025 tarih ve 044 sayılı etik kurul onayı alındıktan sonra başlatılmıştır. Araştırma verileri Mersin il merkezindeki spor salonlarına gitmekte olan erkek egzersiz katılımcılarından yüz yüze toplanmıştır. Araştırmanın içeriği hakkında katılımcılara bilgi verilerek 15.05.2025 – 15.07.2025 tarihleri arasında veriler elde edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Spor salonuna giden erkek katılımcıların bigoreksiya düzeylerini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelemek amacıyla yürütülen bu araştırmada; “Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ)”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” ve çalışmaya katılan bireylerin demografik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan bu formda katılımcıların yaşı, egzersiz yapma yılı, haftada kaç gün egzersiz yaptıkları değişkenlerine ilişkin sorulara yer verilmiştir. Bu sorular aracılığıyla araştırmaya katılan bireylerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amaçlanmıştır.

Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ)

Mayville ve arkadaşları (2002) tarafından kas dismorfisi semptomlarının değerlendirilmesi amacıyla geliştirilen ölçek Selvi ve Bozo tarafından 2020 yılında Türk kültürüne uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ölçek beş alt boyut ve toplam 19 maddeden oluşan 5’li derecelendirme (1: kesinlikle katılmıyorum, 2: çoğunlukla katılmıyorum, 3: ne katılıyorum ne katılmıyorum, 4: çoğunlukla katılıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum) tipinde bir ölçektedir. Ölçek alt boyutları “vücut geliştirmeye bağımlılık (2, 7, 8, 12, 15)”, kaslara ilişkin memnuniyetsizlik (1, 4, 14)”, “fiziksel incinme (10, 13, 16)”, “takviye kullanımı (5,

6, 9, 17)” ve “kasları inceleme - kontrol etme (3, 11, 18, 19)” şeklinde isimlendirilmiştir. Ölçeğin kaslara ilişkin memnuniyetsizlik alt boyutunda yer alan 1., 4. ve 14. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan almak yüksek düzey kas dismorfik bozukluğuna işaret etmektedir (Selvi ve Bozo, 2020).

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Bireylerin yapmış oldukları egzersize katılım davranışının bağımlılık düzeyine ulaşip ulaşmadığını ölçebilmek amacıyla Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; üç alt boyut ve toplam 17 maddeden oluşan 5’li derecelendirme (1: kesinlikle katılmıyorum, 2: katılmıyorum, 3: kararsızım, 4: katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum) tipinde bir ölçektir. Ölçek alt boyutları “aşırı odaklanma ve duygu değişimi (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)”, “bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (8, 9, 10, 11, 12, 13)” ve “tolerans gelişimi ve tutku (14, 15, 16, 17)” olarak isimlendirilmiştir. Ölçekte ters puanlanan madde yer almamaktadır. Egzersiz bağımlılığı ölçeği puan aralıkları, “1-17 normal grup”, “18-34 az riskli grup”, “35-51 risk grubu”, “52-69 bağımlı grup” ve “70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir (Tekkurşun-Demir ve ark., 2018).

Tablo 2. Ölçme araçlarına yönelik güvenirlik analizi sonuçları.

	Ölçme Aracı / Alt Boyutları	Madde Sayısı	Orijinal Cronbach Alpha	Araştırmada Elde Edilen Cronbach Alpha
Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği	Vücut Geliştirmeye Bağımlılık	5	.78	.70
	Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik	3	.75	.74
	Fiziksel İncinme	3	.77	.72
	Takviye Kullanımı	4	.74	.70
	Kasları İnceleme (Kontrol Etme)	4	.79	.82
	Toplam	19	.83	.83
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	7	.83	.77
	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	6	.79	.70
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	4	.77	.74
	Toplam	17	.88	.83

Tablo 2’de araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının orijinal ve araştırma kapsamındaki Cronbach Alpha değerleri yer almaktadır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının Cronbach Alpha değerlerinin .70’in üzerinde olduğu; kullanılan ölçme araçlarının belirlenen örneklem grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğu anlaşılmaktadır (Erkuş, 2003).

Verilerin Analizi

Verilerin analizine geçilmeden önce veri setindeki kayıp veriler ve uç değerler atılarak veri seti düzenlenmiştir. Ardından değişkenler bağlamında çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılım sergilediği sonucu elde edilmiştir. Araştırmaya katılan erkek egzersiz katılımcılarının kas görünüm memnuniyeti ve egzersiz bağımlılıklarının yaşları ile anlamlı bir ilişkisinin olup olmadığını ortaya koymak amacıyla pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Erkek egzersiz katılımcılarının kas görünüm memnuniyeti ve egzersiz bağımlılığı puanlarının spor yılı ve haftada kaç gün egzersiz yaptıkları değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla ANOVA analizi uygulanmıştır. ANOVA analizi sonucunda belirlenen anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını

belirlemek amacıyla post-Hoc Tukey testi uygulanmıştır. Ayrıca, erkek egzersiz katılımcılarının kas memnuniyeti ölçek puanları ile egzersiz bağımlılığı ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bulgular yorumlanırken $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırma problemlerini çözümlmek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistik.

Ölçekler	Min.	Max.	Ort.	SS.	Çarpıklık	Basıklık
Vücut Geliştirmeye Bağımlılık	5	25	15.70	4.39	-.02	-.55
Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik	3	15	8.34	2.87	.18	-.56
Fiziksel İncinme	3	15	10.82	3.16	-.60	-.40
Takviye Kullanımı	4	20	10.20	4.05	.53	-.50
Kasları İnceleneme (Kontrol Etme)	4	20	10.04	4.30	.26	-.97
Kas Görünüm Memnuniyeti Toplam	27	87	55.09	12.49	.03	-.49
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	7	35	26.93	4.95	-.85	1.09
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	6	30	16.57	4.83	.42	-.21
Tolerans Gelişimi ve Tutku	4	20	12.91	3.63	-.11	-.28
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	20	85	56.42	10.50	-.08	.16

Tablo 3 incelendiğinde, erkek egzersiz katılımcılarının kas görünüm memnuniyeti ölçeğinden minimum 27, maksimum 87 aldığı; egzersiz bağımlılığı ölçeğinden ise minimum 20, maksimum 85 puan aldıkları görülmektedir. Ek olarak ölçme araçlarının çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1.5 ile +1,5 değerleri arasında yer aldığı, kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu ve normal dağılım kriterini karşıladığı görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Elde edilen değerlere göre erkek egzersiz katılımcılarının kas görünüm memnuniyeti ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının 55.09 olduğu görülmektedir. Selvi ve Bozo (2020) tarafından ölçekten alınan yüksek puanların yüksek düzeyde kas dismorfik bozukluğunu işaret ettiği belirtilmektedir (min:19, maks: 95). Örneklem grubunun elde ettiği puan ölçekten alınabilecek puanlamaya göre ortalama düzeyde olduğu için erkek egzersiz katılımcılarının orta düzeyde kas dismorfik bozukluğuna sahip olduğu söylenebilir. Diğer taraftan erkek egzersiz katılımcılarının egzersiz bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının 56.42 olduğu görülmektedir (1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup). Ölçek puanlaması dikkate alındığında örneklem grubunun “bağımlı” kategorisinde yer aldığı tespit edilmiştir (Tekkurşun-Demir ve ark., 2018).

Tablo 4. Erkek egzersiz katılımcılarının yaşları ile ölçek puanları arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları.

Değişkenler	Yaş	Kas Görünüm Memnuniyeti Toplam	Egzersiz Bağımlılığı Toplam
Yaş			
Kas Görünüm Memnuniyeti Toplam	-.25**		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	-.06	.55**	

Tablo 4'e göre katılımcıların yaşları ile kas görünüm memnuniyeti ölçeğinden aldıkları puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0.01$). Ayrıca katılımcıların yaşları ile egzersiz bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$). Ek olarak erkek egzersiz katılımcılarının kas görünüm memnuniyeti ölçeğinden aldıkları puanları ile egzersiz bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0.01$).

Tablo 5. Erkek egzersiz katılımcılarının ölçek puanlarının egzersiz yılı değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA analizi sonuçları.

Ölçekler	Egzersiz Yılı	n	$\bar{X}$	SS	f	p	Post-Hoc
Kas Görünüm Memnuniyeti Toplam	0-1 (1)	102	54.74	12.91	.697	.626	-
	2-3 (2)	88	55.41	11.63			
	4-5 (3)	58	56.29	13.41			
	6-7 (4)	58	54.66	13.28			
	8-9 (5)	63	52.90	12.05			
	10 ve üzeri (6)	82	56.34	12.08			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	0-1 (1)	102	53.22	10.35	5.325	.001**	6 > 1,3,4
	2-3 (2)	88	56.98	10.13			
	4-5 (3)	58	55.67	11.35			
	6-7 (4)	58	55.64	7.67			
	8-9 (5)	63	56.37	10.57			
	10 ve üzeri (6)	82	60.91	10.79			

$p < 0.01$ **

Tablo 5'de yer alan değerler incelendiğinde erkek egzersiz katılımcılarının kas görünüm memnuniyeti ölçeğinden aldıkları puanlarının egzersiz yılı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p > 0.05$), ancak egzersiz bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarının egzersiz yılı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0.01$). Söz konusu farklılaşmayı tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen post-Hoc analizi sonucuna göre 10 yıl ve üzeri egzersiz yapma geçmişine sahip bireylerin egzersiz bağımlılığı ölçek puanlarının 0-1 yıl, 4-5 yıl ve 6-7 yıl egzersiz geçmişine sahip bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Erkek egzersiz katılımcılarının ölçek puanlarının haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA analizi sonuçları.

Ölçekler	Haftada Kaç Gün Egzersiz Yapıyorsunuz	n	$\bar{X}$	SS	f	p	Post-Hoc
Kas Görünüm Memnuniyeti Toplam	1	21	56.10	11.88	5.418	0.001**	7 > 1,2,3,4,5,6
	2	36	53.36	12.70			
	3	72	52.56	11.52			
	4	89	52.04	11.03			
	5	139	58.17	12.80			
	6	88	54.60	12.66			
	7	6	73.50	7.34			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	1	21	57.19	7.17	5.521	0.001**	5 > 2,4 7 > 2,4
	2	36	50.28	12.26			
	3	72	55.53	10.49			
	4	89	54.28	8.76			
	5	139	58.80	10.30			
	6	88	57.09	10.65			
	7	6	67.83	12.73			

p<0.01**

Tablo 6 incelendiğinde erkek egzersiz katılımcılarının kas görünüm memnuniyeti ölçeğinden aldıkları puanlarının haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir (p<0.01). Haftada 7 gün egzersiz yapan bireylerin puanlarının diğer kategorilerde yer alan bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, erkek egzersiz katılımcılarının egzersiz bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarının da haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz değişkenine göre de anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (p<0.01). Farklılaşmaya yönelik uygulanan post-Hoc analiz sonucuna göre haftada 5 gün egzersiz yapan bireylerin puanlarının 2 gün ve 4 gün egzersiz yapan bireylere göre daha yüksek olduğu; haftada 7 gün egzersiz yapan bireylerin puanlarının 2 gün ve 4 gün egzersiz yapan bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın ana problemi erkek egzersiz katılımcılarının bigoreksiya düzeyleri ile egzersiz bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Ana probleme yönelik yapılan analiz sonucunda belirtilen iki değişken arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçları literatürde yer alan araştırmalar ile paralellik göstermektedir. Örneğin, Koç tarafından 2025 yılında en az 5 yıldır spor salonuna giden 201 birey ile gerçekleştirilen, Pektaş tarafından 2025 yılında spor salonuna giden 128 erkek ile gerçekleştirilen ve Şentürk ve Göbel tarafından 2024 yılında güç sporu ile uğraşan 69 elit erkek sporcu ile gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre katılımcıların bigoreksiya düzeyleri ile egzersiz bağımlılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Spor salonlarının atmosferi özellikle erkek bireyler için kas geliştirmeye yönelik olarak algılanabilir (McCreary ve Sasse, 2000). Dolayısıyla bireyler spor salonlarına mevcut görüntülerinden daha fazla kas kütlesine sahip olmak amacıyla gider (Olivardia ve ark., 2000). Bu durum bireylerin mevcut kas kütlelerini yetersiz olarak algıladıkları biçiminde yorumlanabilir. Kaslı görünüme sahip olma, kaslı görünümü sürdürme ve geliştirme isteği ise bireyde daha fazla, daha sık, daha yoğun egzersiz yapma davranışına dönüşür (Hausenblas ve Symons Downs, 2002). Bireyin gerçekleştirdiği egzersizin şiddetini ve sıklığını artırması ise daha yoğun egzersiz

davranışı ile ilişkili olabilir ve egzersiz bağımlılığı semptomları gözlemlenebilir (Hausenblas ve Symons Downs, 2002; Griffiths ve ark., 2005). Belirtilen durumlar göz önünde bulundurulduğunda kaslı bir görünüme sahip olmak isteyen erkek egzersiz katılımcılarının daha yoğun antrenman yaptıkları ve buna bağlı olarak egzersiz bağımlılığı semptomlarının ortaya çıktığı söylenebilir. Dolayısıyla, bigoreksiya ve egzersiz bağımlılığının birbirini karşılıklı besleyen bir döngü içerisinde olduğu düşünülebilir.

Araştırmada, erkek egzersiz katılımcılarının orta düzeyde kas dismorfik bozukluğuna sahip oldukları ve bağımlı kategorisinde egzersiz bağımlılığı puanına sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca erkek egzersiz katılımcılarının bigoreksiya düzeyleri ile egzersiz bağımlılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu da ortaya konmuştur. Spor salonuna giden erkeklerin genellikle kas kütlelerini geliştirmek amacıyla gittiği, bu duruma bağlı olarak egzersiz süresini ve şiddetini arttırdığı, bu yönde eğilimlerin egzersiz bağımlılığına zemin hazırladığı söylenebilir.

Araştırma kapsamında erkek egzersiz katılımcılarının kas görünüm memnuniyetleri ve egzersiz bağımlılıkları incelenmiştir. Birinci alt probleme yönelik analiz sonuçlarına göre erkek egzersiz katılımcılarının kas görünüm memnuniyeti ölçek puan ortalamalarının orta düzeyde kas dismorfik bozukluğunu işaret ettiği belirtilmektedir. Başka bir ifade ile erkek egzersiz katılımcılarının bigoreksiya düzeylerinin ortalama değerlerde olduğu saptanmıştır. Alanyazında bu sonuçlarla paralellik gösteren çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Rai ve Lourembam tarafından 2024 yılında bigoreksiya düzeyini ölçebilecek farklı bir ölçme aracı ile yapılan ve spor salonuna giden 122 erkek katılımcı ile yapılan araştırmada katılımcıların bigoreksiya düzeylerinin 20.79 ± 3.81 ile ortalama olduğu belirtilmiştir. Mevcut araştırmamızda bigoreksiya düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan ölçme aracının kullanıldığı araştırmalar da mevcuttur. Ünal (2022) tarafından en az bir yıldır vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 222 erkek üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada kas görünüm memnuniyeti ölçek puan ortalamalarının 52.17 ± 13.72 olduğu görülmektedir. Alanyazında, bu sonuçların yanı sıra erkek egzersiz katılımcılarının ortalamanın altında puanlara sahip olduğu belirten araştırmalar da mevcuttur. Pektaş tarafından 2025 yılında spor salonlarına giden 128 erkek katılımcı ile gerçekleştirilen, Önal, Yılmaz ve Ünsal tarafından 2025 yılında düzenli olarak vücut geliştirme sporu yapan 130 erkek katılımcı ile gerçekleştirilen ve Yüceant tarafından 2023 yılında düzenli olarak vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 145 erkek katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmalarda katılımcıların ortalamanın altında bigoreksiya düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca Şentürk ve Göbel tarafından 2024 yılında güç sporu ile ilgilenen 69 elit erkek sporcu ile yapılan araştırma sonuçlarına göre erkek sporcuların 27.5 ± 9.09 puan ortalamasına sahip olduğu ve kas dismorfisinin olmadığı belirtilmiştir. Mevcut araştırma bulgularımız ele alındığında erkek egzersiz katılımcılarının orta düzeyde kas dismorfik bozukluğuna sahip olduğu görülmektedir. Günümüz toplumunda özellikle erkeklik, güç, dayanıklılık ve kaslılık gibi fiziksel özelliklerle özdeşleştirilmekte (Leit ve ark.,2002); bu durum erkeklerin kaslı görünme yönünde toplumsal bir baskı hissetmelerine ve bu yönde çaba göstermelerine yol açabilmektedir (Olivardia ve ark., 2004; Daniel ve Bridges, 2010). Sonuç olarak kaslı görünme baskısını hisseden erkeğin egzersiz yapmaya ve kaslı görünmeye yönelik isteğinin güçlü olduğu ancak patolojik düzeye ulaşmayan orta düzeyde belirdiği söylenebilir.

Araştırmanın ikinci alt problemi erkek egzersiz katılımcılarının egzersiz bağımlılığı düzeylerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgulara göre erkek egzersiz katılımcılarının egzersiz bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının 56.42 olduğu ve bağımlı olarak nitelendirildikleri görülmektedir. Alanyazında benzer araştırma sonuçlarının mevcut olduğu görülmektedir. Örneğin; Pektaş (2025) tarafından 128 erkek fitness katılımcısı ile yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarının 55.4 ± 12.27 olduğu ve bağımlı kategorisinde yer aldıkları görülmektedir. Benzer şekilde Şentürk ve Göbel (2024) tarafından güç geliştirme branşı ile uğraşan 69 elit erkek katılımcı ile yapılan ve Lichtenstein ve ark. (2017) tarafından 577 fitness katılımcısı ile yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının bağımlılık düzeyinde olduğu belirtilmiştir. Erkeklerin fitness merkezlerine gitme motivasyonları arasında en yaygın olanın kaslı bir vücut geliştirme arzusu ve fiziksel çekiciliği artırma isteği olduğu bilinen bir gerçektir (Cafri ve Thompson, 2004). Kaslı görünme hedefinin zaman alıcı olması nedeniyle bireylerin antrenman sıklık, süre ve yoğunluğunu giderek artırması ve artan kas kütlesini koruyabilmek adına bu döngüye devam etmesi sonucunda egzersiz bağımlısı olaabildikleri dile getirilmektedir (Hale ve ark., 2010). Sonuç olarak; araştırmada yer alan erkek egzersiz katılımcılarının kaslı görünme arzusu ile egzersiz yoğunluklarını artırdığı ve buna bağlı olarak da egzersiz bağımlılığı semptomlarının ortaya çıktığı söylenebilir.

Araştırmada ele alınan üçüncü alt problem erkek egzersiz katılımcılarının bigoreksiya düzeylerinin ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yaşları ile anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaya yöneliktir. Üçüncü alt problem çözümlemeye yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların bigoreksiya düzeyleri ile yaşları arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca erkek egzersiz katılımcılarının egzersiz bağımlılığı puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bu bulgular alanyazında yer alan araştırma sonuçları ile kısmen benzerlik göstermektedir. Örneğin; Ünal (2022) tarafından vücut geliştirme sporuyla ilgilenen 222 erkek üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada katılımcıların bigoreksiya düzeyleri ile yaşları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; İdgo (2024) tarafından 397 fitness katılımcısı birey ile yapılan araştırmada ise katılımcıların bigoreksiya düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı dile getirilmiştir. Bu araştırmada ortaya koyulan bigoreksiya ile yaş arasındaki negatif ilişki bireyin benlik ve beden imajının olgunlaşması ile açıklanabilir. Özellikle genç yaştaki erkeklerde beden imajı, benlik saygısının merkezi konumunda gösterilebilir (Tiggemann, 2004). Beden imajlarını olumlu algılayabilmek için kaslılık idealini içselleştirdikleri, çekiciliği kaslı bir fiziki görünümle eşdeğer algıladıkları (Hildebrandt ve ark., 2004); ancak yaş ilerledikçe bireyin beden görünümünden ziyade iş, aile, sağlık gibi daha farklı değerlere yönelik benlik imajı oluşturdıkları söylenebilir (Grogan, 2016). Yaşın ilerlemesiyle beraber bireyde kas görünümüne aşırı odaklanmanın azalabileceği, benlik saygısının kaynağının değişmesinden dolayı bigoreksiya belirtilerinin azalacağı düşünülebilir. İlginç biçimde, örneklem grubundaki bireylerin egzersiz bağımlılık puanları bağımlılık aralığında yer almasına rağmen yaşları ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Genç erkekler genellikle fiziksel çekicilik ve sosyal onay için egzersize katılım gösterirken (Ashton ve ark., 2015; Ivanovic ve Ivanovic, 2018), daha ileri yaşlarda sağlık ve stres yönetimi amacıyla egzersiz yapma eylemini sürdürülebilirler (Dacey, Baltzell ve Zaichkowsky, 2008; Goodarzi ve ark., 2024). Ancak her iki durumda da

içsel tatmin ve kompulsif devam etme düzeyi benzer olabilir. Daha açık bir ifade ile nedenler değişse bile bağımlılık düzeyi ortaya çıkabilir. Bu durum bireyin yaşından bağımsız olarak her yaş grubundaki bireyin kendisi için bir nedene sahip olduğu ve egzersize devam etme arzusu yaşadığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma alt problemleri doğrultusunda elde edilen bir diğer bulgu ise erkek egzersiz katılımcılarının bigoreksiya düzeylerinin egzersiz yılı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; ancak katılımcıların egzersiz bağımlılık puanlarının spor yılı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya koyulmuştur. 10 yıl ve üzeri egzersiz yılı kategorisinde yer alan katılımcıların puanlarının 0-1, 4-5 ve 6-7 kategorisinde yer alan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bigoreksiya üzerine yapılan araştırmaların literatürde sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu durum araştırmanın önemini artırmakla birlikte benzer araştırma sonuçlarını ortaya koymayı zorlaştırmaktadır. Huddersfield Üniversitesi tarafından 2020 yılında spor salonuna giden 100 erkek ile gerçekleştirilen araştırma sonuçları 3-5 yıl kategorisinde yer alan katılımcıların bigoreksiya düzeylerinin 10 yıl ve üzeri kategorisinde yer alan katılımcıların bigoreksiya düzeylerinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Belirtilen sonuç mevcut araştırma sonucu ile farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan sonucun olası nedenlerinden biri bireyin kendini kabul edişyle açıklanabilir. Egzersiz yapma süresi arttıkça kişinin kendi vücuduna ve kas görünümüne alıştığı ve kabul ettiği düşünülebilir. Bu nedenle farklı egzersiz yılı geçmişine sahip gruplar arasında bigoreksiya düzeylerinde istatistiksel olarak fark gözlenmeyebilir. Başka bir bakış açısı ise psikolojik tatmin durumu olarak ortaya çıkabilir. Bigoreksiya yalnızca egzersiz süresiyle ilişki değildir; beden imajı algısı, özsaygı ve kişilik özellikleri gibi faktörlerle de ilişkilidir (Kuck ve ark., 2021; Tena ve Badenes-Ribera, 2025). Örneğin, 1 yıllık ve 10 yıllık spor geçmişi olan bireylerde beden memnuniyetsizliği ve kaslı görünme kaygısı aynı seviyede olabilir. Egzersiz yapma süresi uzadıkça kas gelişimi artsa da (Bernardez-Vazquez ve ark., 2022) bireyin psikolojik tatmini değişmeyebilir. Başka bir ifade ile bireyin egzersiz geçmişi fark etmeksizin kendi görünümüne yönelik geliştirmiş oldukları algıları psikolojik olarak tatmin olmalarını zorlaştırabilir ve bigoreksiya düzeylerinin farklılaşmamasında rol oynayabilir. Araştırmada egzersiz yılı değişkenine yönelik elde edilen sonuçlar alanyazındaki araştırmalar ile paralellik göstermektedir. Ağrılı-Ermiş ve Duman tarafından 2025 yılında 301 erkek sporcu ile yapılan ve Kızılkın tarafından 2023 yılında spor salonuna düzenli bir şekilde giden 422 birey ile yapılan araştırma sonuçlarına göre bireylerin egzersiz bağımlılığı puanlarının spor yılı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Uzun süreli ve düzenli egzersiz yapmak bireyler için hem bir stres yönetim, hem de özgüven ve öz-yeterlik geliştirme aracı olarak işlev görebilir. Ancak bu bireylerde egzersiz yapamama durumu kaygı, suçluluk ve huzursuzluk gibi olumsuz duygusal tepkilere de yol açabilir (Hausenblas ve Symons-Downs, 2002). Dolayısıyla uzun süredir egzersiz yapan bireylerin kendilerinde egzersiz yapma zorunluluğu hissiyatının ortaya çıktığı düşünülebilir ve buna bağlı olarak egzersiz bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmanın son alt problemi; egzersiz katılımcılarının bigoreksiya ve egzersiz bağımlılığı düzeylerini haftalık egzersiz yapma sıklığına göre karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Bu problemi çözümlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları katılımcıların bigoreksiya düzeylerinin haftalık egzersiz yapma sıklığına göre farklılaştığını ve yedi gün egzersiz yapan katılımcıların puanlarının diğer kategorideki (1,2,3,4,5,6)

katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Alanyazın da bigoreksiya düzeyinin haftalık egzersiz süresine göre farklılaştığını belirten araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Yüceant (2023)'ın vücut geliştirme sporcularında; Zheng ve ark. (2021)'nın erkek fitness katılımcılarında yaptıkları araştırmada daha sıklıkla egzersiz yapan bireylerin daha yüksek kas dismorfisi puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bigoreksiya, kas görünümü ile ilgili sürekli tatminsizlik durumuyla karakterizedir (Murray ve ark., 2012). Kendi bedenine yönelik tatminsizlik yaşayan egzersiz katılımcılarının ise egzersiz yapma sıklığını arttıracak dolayısıyla kas dismorfisi ve egzersiz bağımlılığı birbiriyle ilişkili iki değişken olarak düşünülebilir. Kas dismorfisi olan bireylerin daha yoğun, daha fazla çalışacağı düşüncesinden yola çıkarak örneklem grubunda yer alan ve haftanın yedi günü egzersiz yapan bireylerin daha yüksek bigoreksiya puanına sahip olduğu düşünülebilir. Beşinci alt problemde yer alan egzersiz bağımlılığının haftada kaç gün egzersiz yaptığı değişkenine göre araştırmalar literatürde incelendiğinde Wagan, Darvik ve Pedersen tarafından 2021 yılında düzenli olarak egzersiz yapan 203 birey ile yapılan araştırmada haftalık egzersiz yapma süresi ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna karşın Kızılkın tarafından 2023 yılında spor salonuna düzenli giden 422 birey ile ve Lichtenstein ve arkadaşları tarafından 2021 yılında düzenli olarak fitness yapan 577 birey ile gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre egzersiz bağımlılığı puanlarının haftalık egzersiz yapma süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirtilmektedir. Mevcut araştırmanın bulguları ise haftada beş gün egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının haftada iki ve dört gün yapanlara göre; haftada yedi gün egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının da haftada iki ve dört gün egzersiz yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu yönündedir. Egzersiz yapmanın dopamin, endorfin ve serotonin salgısını arttırdığı belirtilmektedir (Meeusen ve De Meirleir, 1995; Dinas ve ark., 2011). Egzersizin dozunu (süresini ve şiddetini) artıran bireylerde yani haftada yedi gün egzersiz yapan bireylerde bu nörokimyasal ödül döngüsü sürekli hale gelir (Dietrich ve McDaniel, 2004). Bu duruma bağlı olarak beyin bu doğal ödülü sürekli talep edebilir ve egzersiz davranışı kontrolsüzleşerek bağımlılık haline gelebilir. Dolayısıyla haftada yedi gün egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı puanlarının daha fazla olmasında rol oynayabilir.

Öneriler

- Araştırmanın örneklemi Mersin ilindeki spor salonları ile sınırlıdır. Farklı bölgelerdeki bireylerin sosyo-kültürel yapıları, egzersiz alışkanlıkları ve beden algıları farklılık gösterebilir. Bu nedenle belirtilen değişkenler ile daha geniş bir popülasyonda araştırma yapılarak değişkenler arasındaki ilişkilerin genellenebilirliğinin test edilmesi önerilebilir.
- Bigoreksiyanın altında yatan psikolojik dinamikleri daha bütüncül bir biçimde anlamaya katkı sağlamak için bigoreksiya ile ilişkili olabileceği düşünülen özsaygı ve beden imajı gibi değişkenlerin bir arada ele alınması önerilebilir.
- Egzersiz bağımlılığının bireyin sağlığı üzerindeki negatif etkileri düşünülürse bireylere terapötik müdahalelerde bulunulması önerilebilir. Çünkü aşırı egzersiz davranışı fiziksel yaralanmalara, sosyal izolasyona ve psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Terapötik müdahaleler bu olumsuz etkilerin azaltılmasına ve sağlıklı egzersiz alışkanlıklarının geliştirilmesine yardımcı olabilir.

- Erkeklerde beden memnuniyetsizliği ve kaslı görünme baskısı giderek artmaktadır. Farkındalık çalışmaları, bu bireylerin daha sağlıklı beden algısı geliştirmelerine ve olası bigoreksiya belirtilerinin önlenmesine katkı sağlayabilir. Dolayısıyla, erkek egzersiz katılımcılarının beden imajı farkındalıklarını artırmaya yönelik eğitim ve seminerler düzenlenmesi önerilebilir.

Kaynaklar

- Adams, J. ve Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Ağrılı-Ermiş, S. ve Duman, G. (2025). Investigation of the relationship between exercise addiction and self-esteem on psychological health in former male athletes. *Journal of Men's Health*, 21(4), 113-122.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington: American Psychiatric Publishing.
- Ashton, L. M., Hutchesson, M. J., Rollo, M. E., Morgan, P. J., Thompson, D. I. ve Collins, C. E. (2015). Young adults males' motivators and perceived barriers towards eating healthily and being active: A qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 12: 93.
- Bernardez-Vazhuez, R., Raya-Gonzalez, J., Castillo, D. ve Beato, M. (2022). Resistance training variables for optimization of muscle hypertrophy: An umbrella review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4: 949021.
- Blomeley, D., Phillipou, A. ve Castle, D. J. (2018). Sizing it up: A systematic review of the nosology of muscle dysmorphia. *Clinical Research in Psychology*, 1 (1), 1-10.
- Cafri, G. ve Thompson, J. K. (2004). Measuring male body image: A review of the current methodology. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(1), 18-29.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky(Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: GuilfordPress.
- Cho, A. ve Lee, J. H. (2013). Body dissatisfaction levels and gender differences in attentional biases toward idealized bodies. *Body Image*, 10, 95–102.
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2000). Research methods in education. Sixth Edition. London: Routledge.
- Dacey, M., Baltzell, A. ve Zaichowsky, L. (2008). Olders adults' intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 32(6), 570-582.
- Daniel, S. ve Bridges, S. K. (2010). The drive for muscularity in men: Media influences and objectification theory. *Body Image*, 7(1), 32-38.
- Demir, G. T., Hazar, Z. & Cicioğlu, H. İ. (2018). Exercise Addiction Scale (Eas): A Study of Validityand Reliability. *Kastamonu Education Journal*, 26 (3), 865-874.
- Devrim, A., Bilgic, P. ve Hongu, N. (2018). Is there any relationship between body image perception, eating disorders, and muscle dysmorphic disorders in male body builders?. *American Journal of Men's Health*, 12 (5): 1746-58.
- Dietrich, A. ve McDaniel, W. F. (2004). Endocannabinoids and exercise. *British Journal of Sports Medicine*, 38(5), 536-541.
- Dinas, P. C., Koutedakis, Y. ve Flouris, A. D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. *Irish Journal of Medical Science*, 180(2), 319-325.
- Duran, S., Çiçekoğlu, P. ve Kaya, E. (2020). Relationship between orthorexia nervosa, muscle dysmorphic disorder (bigorexia), and self-confidence levels in male students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 1- 7.
- Erkuş, A. (2003). Psikometri üzerine yazılar. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Foster, A. C., Shorter, G. W. ve Griffiths, M. D. (2015). Muscle dysmorphia: could it be classified as an addiction to body image?. *Journal of Behavioral Addictions*, 4 (1): 1-5
- González-Martí, I., Fernández-Bustos, J. G., Contreras-Jordán, O. R. ve Sokolova, M. (2018). Muscle dysmorphia: detection of the use-abuse of anabolic adrogenic steroids in a Spanish sample. *Adicciones*, 30 (4), 243-50.
- Goodarzi, S., Athar, M. M. T. Beiky, M., Fathi, H., Nakhaee, Z., Omran, S. P. ve Shafiee, A. (2024). Effects of physical activity for reducing anxiety symptoms in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16:153.
- Goodwin, H., Haycraft, E. ve Meyer, C. (2014). Emotion regulation styles as longitudinal predictors of compulsive exercise: A twelve-month prospective study. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1399-1404.
- Grieve, F. G., Truba, N. ve Bowersox, S. (2009). Etiology, assessment, and treatment of muscle dysmorphia. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23 (4): 306-14.
- Griffiths, M. D., Szabo, A. ve Terry, A. (2005). The exercise addiction inventory: A quick and easy screening tool for health practitioners. *British Journal of Sports Medicine*, 39:e30.
- Grogan, S. (2016). *Body Image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (Third Edition). Routledge.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri felsefe-yöntem-analiz. Gözden Geçirilmiş ve Güncellenmiş 5. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hale, B. D., Roth, A. D., DeLong, R. E. ve Briggs, M. S. (2010). Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters, and fitness lifters. *Body Image*, 7, 234-239.
- Hausenblas, H. A. ve Downs, D. S. (2002). How Much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and health*, 17(4), 387-404.
- Hausenblas, H. A., Cook, B. J., Chittester, N. I. (2008). Can exercise treat eating disorders? *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36, 43-47.
- Hildebrandt, T., Langenbucher, J. ve Schlundt, D. G. (2004). Muscularity concerns among men: Development of attitudinal and perceptual measures. *Body Image*, 1, 169-181.
- Huddersfield University. (2020). *An evaluation of the prevalence and response to muscle dysmorphia in male gym-goers*(Master's thesis). Huddersfield University.
- İdgo, F. (2024). Vücut geliştirme sporu yapan bireylerin vücut farkındalığı ve bigoreksiya eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi.
- Ivanovic, M. ve Ivanovic, U. (2018). Gender differences during adolescence in the motives for physical exercise, depression, anxiety and stress. *EQQL Journal*, 10(1), 17-27.
- Karasar, N. (2000). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kızılkın, A. (2023). Düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığının incelenmesi (yüksek lisans tezi). Sinop Üniversitesi.
- Koç, M. S. (2025). Egzersiz bağımlılığı ve bigoreksiya ilişkisinde histrionik kişilik özelliklerinin aracı rolü (yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi.
- Kuck, N., Cafitz, L., Bürkner, P. C., Hoppen, L., Wilhelm, S. ve Buhlmann, U. (2021). Body dysmorphic disorder and self-esteem: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 21:310.
- Leit, R. A., Gray, J. J. ve Pope, H. G. (2002). The media's presentation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia?. *International Journal of Eating Disorder*, 31, 334-338.
- Leone, J. E., Sedory, E. J. ve Gray, K. A. (2005). Recognition and treatment of muscle dysmorphia and related body image disorders. *Journal of Athletic Training*, 40 (4): 352-359.
- Lichtenstein, M. B., Emborg, B., Hemmingsen, S. D. ve Hansen, N. B. (2017). Is exercise addiction in fitness center a socially accepted behavior?. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 102-105.
- Lichtenstein, M. B., Melin, A. K., Szabo, A. ve Holm, L. (2021). The prevalence of exercise addiction

- symptoms in a sample of national level elite athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3: 635418.
- McCreary, D. R. ve Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48(6), 297-304.
- Meeusen, R. ve De Meirleir, K. (1995). Exercise and brain neurotransmission. *Sports Medicine*, 20(3), 160-188.
- Mitchell, L., Murray, S. B., Hoon, M., Hackett, D., Prvan, T., ve O'Connor, H. (2017). Correlates of muscle dysmorphia symptomatology in natural bodybuilders: Distinguishing factors in the pursuit of hyper-muscularity. *Body Image*, 22, 1-5.
- Mitchison D, Mond J, Griffiths S, Hay P, Nagata JM, et al. (2021). Prevalence of muscle dysmorphia in adolescents: findings from the EveryBODY study. *Psychological Medicine*, 1-8.
- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17 (3), 191–198.
- Murray, S. B., Rieger, E., Hildebrandt, T., Karlov, L., Russell, J., ve ark., (2012). A comparison of eating, exercise, shape, and weight related symptomatology in males with muscle dysmorphia and anorexia nervosa. *Body Image*, 9: 193-200.
- Olave L, Estévez A, Momeñe J, Muñoz-Navarro R, Gómez-Romero MJ, ve ark., (2021). Exercise addiction and muscle dysmorphia: the role of emotional dependence and attachment. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-12.
- Olivardia, R., Pope, H. G. ve Borowiecki, J. J. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 112-120.
- Olivardia, R., Pope, H. G. ve Hudson, J. I. (2000). Muscle dysmorphia in male weightlifters: A case-control study. *The American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1291-1296.
- Önal, G., Yılmaz, A. N. ve Ünsal, E. Z. (2025). Spor yapan yetişkin erkeklerde bigoreksiya eğilimi ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 13(2), 150-158.
- Pektaş, N. (2025). Genç yetişkin erkek bireylerde sosyal medya bağımlılığının, bigoreksiya eğilimi, egzersiz bağımlılığı ve beslenme durumları üzerine etkisi (yüksek lisans tezi), Başkent Üniversitesi.
- Peters, M. A. ve Phelps, L. (2001). Body image dissatisfaction and distortions, steroid use, and sex differences in college age bodybuilders. *Psychology in the Schools*, 38 (3), 283–289.
- Piacentino D, Kotzalidis GD, del Casale A, Aromatario MR, Pomara C, ve ark., (2015). Anabolicandrogenic steroid use and psychopathology in athletes. A systematic review. *Current neuropsychopharmacology*, 13(1), 101-21.
- Pope, C. G., Pope, H. G., Menard, W., Fay, C., Olivardia, R. ve Phillips, K. A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image*, 2 (4): 395-400.
- Pope, 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.
- Pope, H. G., Katz, D. L. ve Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Compr Psychiatry*. 34 (6): 406-9.
- Rai, P. ve Lourembam, D. (2024). Muscle dysmorphia and disordered eating attitude in male gym-goers of sikkim. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 2291-2300.
- Sachs, M. L. ve Pargman, D. (1979). Running addiction: a dept interview examination. *Journal of Sport Behavior*, 2(3), 143-155.
- Schneider C., Agthe, M., Yanagida, T., Voracek, M. ve Henning-Fast, K. (2017). Effects of muscle dysmorphia, social comparisons and body schema priming on desire for social interaction: an experimental approach. *BMC Psychol*, 5, 19-26.

- 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.
- Şentürk, G. ve Göbel, P. (2024). Erkek güç ve kuvvet sporcularında kas dismorfisinin egzersiz bağımlılığı, beden imgesi ve protein tüketimi ile ilişkisi. *H. Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 11(3), 859-871.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.) Boston, M.A: Pearson.
- Tekkurşun-Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. E. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26 (3), 865-874.
- Tena, A. R. ve Badenes-Ribera, L. (2025). Body dissatisfaction, muscle dysmorphia, eating disorder and self-esteem in Spanish men of different sexual orientations. *Current Psychology*, 44, 11508-11522.
- Thompson, J. K. ve Cafri, G. (Eds.). (2007). The Muscular Ideal: Psychological, Social, and Medical Perspectives. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M. (2002). Media Influences on Body Image Development. In T. F. Cash ve T. Pruzinsky(Eds.), *Body Image: A handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (pp.91-98). New York: GuilfordPress.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1, 29-41.
- 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.
- Wagan, F. A., Darvik, M. D. ve Pedersen, A. V. (2021). Associations between self-esteem, psychological stress, and the risk of exercise dependence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 5577.
- Yüceant, M. (2013). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yüceant, M. (2023). Vücut geliştirme sporcularında bigoreksiya ve özgüven ilişkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 776-787.
- Zheng, Y., Zhang, L., Shao, P. ve Guo, X. (2021). The association of muscle dysmorphia, social physique anxiety, and body checking behavior in male college students with weight exercise. *Frontiers in Psychology*, 12: 726032.
- Zmijewski, C. F. ve Howard, M. O. (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.

Makale Alıntısı

Çepikkurt, F., Özkan A.M., Ada, E.N., Çiy, D. & Orhan, F. (2026). Erkek Egzersiz Katılımcılarında Bigoreksiya ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Examining the Relationship Between Bigorexia and Exercise Addiction Among Male Exercise Participants], *Spor Eğitim Dergisi*, 10 (1), 52-68.



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