

Araştırma Makalesi

Spor Yapan Yetişkin Erkeklerde Bigoreksiya Eğilimi ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Bigorexia Tendency, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adult Men Participating in Sports

Gözde ÖNAL¹ , Ayşe Nazlı YILMAZ² , Elif Zeynep ÜNSAL³ 

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara, Türkiye

² Erg., Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara, Türkiye

³ Erg., Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara, Türkiye

ÖZ

Amaç: Son yıllarda genç erkekler arasında vücut geliştirme sporuna olan ilgiyle birlikte bigoreksiya eğilimleri artmaktadır. Bu çalışmanın amacı, spor yapan yetişkin erkeklerde bigoreksiya eğilimi ile benlik saygısı ve yaşam doymu arasındaki ilişkiyi incelemektir. **Gereç ve Yöntem:** Katılımcılar, 18 yaş ve üstü spor yapan erkeklerden oluşmaktadır. Bigoreksiya eğilimlerini değerlendirmek için Kas Algısı Bozukluğu Envanteri, benlik saygısı için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, yaşam doymu için Yaşam Doymu Ölçeği kullanılmıştır. **Sonuçlar:** Çalışmaya yaş ortalaması 28,28±8,05 yıl olan 130 erkek katılmıştır. Bigoreksiya eğilimi ile benlik saygısı arasında pozitif ($r=0,198$, $p=0,024$), yaşam doymu ile negatif ($r=0,354$, $p=0,000$) yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. **Tartışma:** Çalışma, bigoreksiya eğilimlerinin benlik saygısı ve yaşam doymu üzerindeki önemli etkilerini vurgulamaktadır. Rehabilitasyon uzmanlarının multidisipliner bir yaklaşım benimseyerek, aktivite dengesi, sağlıklı beslenme ve pozitif beden imajı üzerine odaklanmaları önerilmektedir. Farkındalık ve eğitim artırılarak bireylerin iyilik hali ve yaşam doymu iyileştirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Erkekler; Özsaygı; Spor; Vücut Dismorfik Bozuklukları.

ABSTRACT

Purpose: In recent years, bigorexia tendencies have been increasing among young men with the interest in bodybuilding. The aim of this study was to examine the relationship between bigorexia tendency and self-esteem and life satisfaction in adult men who do sports. **Material and Methods:** Participants were men, aged 18 years and older, who were involved in sports. Muscle Dysmorphia Inventory was used to evaluate bigorexia tendencies, Rosenberg Self-Esteem Scale was used for self-esteem, and the Satisfaction with Life Scale was used for life satisfaction. **Results:** A total of 130 men with a mean age of 28.28±8.05 years participated in the study. Significant positive ($r=0.198$, $p=0.024$) and negative ($r=0.354$, $p=0.000$) relationships were found between bigorexia tendency and self-esteem and life satisfaction, respectively. **Conclusion:** The study emphasizes the important effects of bigorexia tendencies on self-esteem and life satisfaction. It is recommended that rehabilitation specialists adopt a multidisciplinary approach and focus on occupational balance, healthy nutrition and positive body image. By increasing awareness and education, individuals' well-being and life satisfaction may be improved.

Keywords: Males; Self Esteem; Sport; Body Dysmorphic Disorders.

Sorumlu Yazar (Corresponding Author): Gözde ÖNAL E-mail: gozde.onal@ankamedipol.edu.tr

ORCID ID: 0000-0002-6656-965X

Geliş Tarihi (Received): 13.06.2024; Kabul Tarihi (Accepted): 11.11.2025

© Bu makale, Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı altında dağıtılmaktadır.

© This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Kas dismorfisi ilk kez Pope Jr ve ark. (1993) tarafından "vücut şekline ilişkin takıntı, aşırı fiziksel egzersiz yapma zorunluluğu ve yeterince kaslı olamama korkusu ile karakterize edilen obsesif-kompulsif bozukluk" olarak tanımlanmıştır. Bigoreksiya, vücut dismorfik bozukluğunun bir alt tipi olarak kabul edilmektedir ve bireylerin kaslı bir vücuda sahip olma arzusu ile karakterizedir (Pope, Phillips ve Olivardia, 2000). Bu bozukluğa sahip bireyler, kas kütlelerini yeterince artırmak için yoğun bir şekilde spor yaparlar ve genellikle sağlıksız diyet uygulamaları, steroid kullanımı ve aşırı egzersiz gibi riskli davranışlar sergilemektedir (González-Martí, Bustos, Hernández-Martínez ve ark., 2014; Grieve ve Helmick, 2008).

Kas dismorfisi, genellikle vücutlarından memnun olmayan erkekler arasında yaygın olan bir sorun olarak belirtilmektedir (Selvi, 2018). Araştırmalar erkeklerin yaklaşık olarak 17 kilo kas kütlesi kazanmayı arzuladıklarını belirtmektedir ve kas dismorfisinin yaklaşık başlangıç yaşının 19,4 olduğu öne sürülmektedir (Chaney, 2008; Mintz ve Betz, 1986; Pope ve ark., 2000). Vücutla ilgili saplantılar, ciddi klinik bozukluklarla beraber yüksek düzeyde stres, özgüven eksikliği, depresyon, intihar ve hatta ölüm gibi sonuçlara neden olabilmekte; böbrek yetmezliği ve kalp hastalıkları riskini artırmaktadır (Bonstingl ve McQueen, 2014). Bigoreksiya, bireylerin benlik saygısını ve yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmekte ve bu durum, bireylerin günlük yaşamlarını ve sosyal ilişkilerini de olumsuz etkilemektedir (Olivardia, Pope Jr ve Hudson, 2000).

Benlik saygısı, bireylerin kendi değerlerini ve yeteneklerini nasıl değerlendirdiklerini ifade etmekte ve psikolojik sağlık açısından önemli bir gösterge olarak tanımlanmaktadır (Chen, Yang ve Luo, 2022). Araştırmalar, bigoreksiya eğilimleri olan bireylerin, kas kütleleri ve fiziksel görünüşleri ile ilgili takıntıları nedeniyle yüksek benlik saygısına sahip olabileceklerini, ancak bu benlik saygısının sağlıksız bir temele dayandığını göstermektedir (Bo, Zoccali, Ponzo ve ark., 2014; Murray, Griffiths ve Mond, 2016). Davey ve Bishop (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, kas dismorfisi olan erkeklerin, fiziksel görünüşlerine aşırı önem verdikleri ve bu durumun benlik saygılarını artırdığı ancak genel yaşam memnuniyetlerini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Selvi (2018), düzenli vücut geliştirme faaliyetlerine katılan altı erkekle, spor aktivitelerine yönelik motivasyonlarını anlamak amacıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirmiş ve araştırma sonuçları vücut görünümünü geliştirmenin erkeklerin benlik saygısı düzeyinde artışa yardımcı olduğunu, bu durumun da erkekleri sürekli kaslarını geliştirmeleri gerektiğini düşünmeye ittiğini göstermiştir. Vücut geliştirme bağımlılığı, beden imajını

olumlu etkileyerek yaşam kalitesini dolaylı olarak artırabileceği gibi bazen kişiler için uyumsuz beden imajıyla başa çıkmayı zorlaştırmakta ve bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Tod ve Edwards, 2015). Greenway ve Price (2020), bu algılarla bağlantılı olan faktörün sporun kendisi olmadığını, bunun yerine daha zayıf bir fiziksel ve genel benlik kavramıyla ilişkili olan bu tür sporların uygulanmasındaki düşük memnuniyetsizlik veya estetik motivasyonların olduğunu belirtmektedir.

Yaşam doyumunu, bireylerin yaşamdan aldıkları genel tatmin seviyesini ifade etmektedir ve bireylerin genel mutluluğu ve psikolojik sağlığı için önemli bir göstergedir (Saaty, Zoffer ve Wei, 2018). Bigoreksiya eğilimleri olan bireylerin, fiziksel görünüşlerine ve kas kütlelerine yönelik aşırı takıntıları nedeniyle yaşam doyumlarının düşebileceği öne sürülmektedir (Grieve ve ark., 2008). Olivardia ve ark. (2000), bigoreksiya eğilimleri olan bireylerin, sosyal ilişkilerinde ve günlük yaşam aktivitelerinde zorluklar yaşadığını ve bu durumun yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Araştırmalar, yeme bozukluklarının benlik saygısının düşmesinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Tanrıverdi, Savaş, Gönüllüoğlu ve ark., 2011; Ulaş, Uncu ve Üner, 2013), ancak literatürde bigoreksiya eğilimi ile benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi belirten çalışmalar yaygın değildir. Özellikle klinik bir gruba dahil olmayan bireylerde kas dismorfisiyle ilgili semptomların diğer değişkenlerle nasıl etkileşime girdiğini anlamak, risk altındaki bireylerin belirlenmesine yardımcı olabilmektedir (Selvi, 2018). Bu araştırmanın amacı, spor yapan yetişkin erkeklerde bigoreksiya eğilimi, yaşam doyumunu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma, Ekim 2023- Haziran 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışma öncesi Ankara Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (Karar Numarası: 92).

Araştırmaya dahil edilecek katılımcılara yüz yüze ulaşılmış ve çalışma hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden ve çalışanın dahil edilme kriterlerini karşılayan bireyler gönüllü olur formunu doldurduktan sonra, bireylere değerlendirme formları uygulanmıştır.

Katılımcılar

Araştırmaya katılacak kişi sayısı G-power paket programı (%95 güven (1- α) aralığı ve %95 test gücü (1- β) ile Korelasyon Testi Analizi'ne göre) ile 122 kişi olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın örneklemini Ankara'nın Keçiören ilçesinde yer alan Level Up Fitness Center Spor Salonu'ndan düzenli spor yapan 130 erkek katılımcı oluşturmuştur. Araştırmaya dahil edilme kriterleri, (1) 18 yaş üzeri olmak, (2) okur yazar olmak, (3) erkek olmak, (4) vücut geliştirme sporları (fitness, pilates, reformer vb.) yapmak, (5) en az bir yıldır düzenli spor salonuna gitmek olarak, dışlanma kriteri ise (1) herhangi bir bilişsel, fiziksel ve psikiyatrik hastalığa sahip olmak şeklinde belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu: Araştırmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan bilgi formudur. Formda bireylerin yaşı, medeni hali, eğitim düzeyi, meslek, gelir düzeyi, alkol ve sigara kullanımı, yaşam ortamı, boy, kilo, vücut geliştirme sporlarından hangisiyle ilgilendiği, kaç yıldır spor yaptığı, haftada kaç gün spor yaptığı ve günde kaç saat spor yaptığı gibi sosyodemografik özellikleri içeren sorular yer almaktadır. **Kas Algısı Bozukluğu Envanteri (KAB-E):** Hildebrandt ve ark. (2004) tarafından geliştirilen KAB-E, 13 maddeden oluşan, 5'li likert tipte (5: daima, 4: sık sık, 3: bazen, 2: nadiren, 1: asla) derecelendirilmiş bir ölçektir. Bireylerin kas algısı bozukluğunu tespit etmek ve beden imgesindeki bozukluğun alt boyutlarını ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek kapsamında kas algısı bozukluğu, işlevsel bozulma, görünüş intoleransı ve beden ölçüsü arzusu olmak üzere 3 alt boyutta değerlendirilmektedir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Subaşı ve ark. (2018) tarafından yapılan ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,81 olarak saptanmıştır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 13-65 puan arasında değişmekte olup; alınan puan arttıkça kas algısı bozukluğu belirtilerinde de artış gözlemlenmektedir (Subaşı, Okray ve Çakıcı, 2018).

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Diener ve ark. (1985) tarafından, bireylerin yaşam doyumu düzeylerini saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlanarak, 5'li likert tipte derecelendirme sistemiyle ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçekteki ifadelerin puanlanması; "Tamamen katılıyorum (5), Büyük oranda katılıyorum (4), Orta düzeyde katılıyorum (3), Çok az katılıyorum (2) ve Hiç katılmıyorum (1)" şeklindedir. Ölçek tek alt boyuttan ve 5 sorudan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça bireylerin yaşam doyumu seviyesinde de artış gözlenmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur (Dağlı ve Baysal, 2016). **Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği:** Rosenberg (1965) tarafından, bireylerin benlik saygısını ölçmeye yönelik geliştirilmiş, 63 maddelik, 12 alt ölçeği bulunan bir ölçektir. Çuhadaroğlu (1986) tarafından ölçeğin Türkçe

geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış ve Cronbach alfa katsayısı 0,76 olarak bulunmuştur. Benlik saygısı alt ölçeği 10 sorudan oluşmakta, 4'lü likert tip (çok doğru, doğru, yanlış, çok yanlış) bir ölçek olup; 3,5,8,9 ve 10 numaralı sorular ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, benlik saygısı düzeyinde de artış gözlenmektedir. Çalışmada benlik saygısını ölçen benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır.

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler, Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versiyon 24 yazılımı kullanılarak yapılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemlerle (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk testleri) incelenmiştir.

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile ilgili sayısal veriler normal dağılım göstermediğinden değişkenler için ortanca (medyan) ve çeyreklerarası aralık (ÇAA) hesaplanmıştır. Kategorik değişkenler için frekans (%) ve sayı (n) hesaplaması kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler için korelasyon katsayıları ve istatistiksel anlamlılıklar Spearman Korelasyon Testi ile hesaplanmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya dahil olan 130 katılımcının yaş ortalaması $28,28 \pm 8,05$ yıl; boy ortalaması $178,82 \pm 6,72$ cm; kilo ortalaması $81,02 \pm 11,71$ kg olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların bir hafta içerisinde spor yapma ortalaması $4,01 \pm 1,13$ gün ve katılımcıların spor yapma saat ortalaması $1,76 \pm 2,55$ saat olarak belirlenmiştir. Katılımcılara ait tanımlayıcı özellikler Tablo 1'de detaylı olarak görülmektedir.

Katılımcıların kas algısı, benlik saygısı ve yaşam doyumu ile ilgili puanları Tablo 2'de görülmektedir.

Spearman Korelasyon Testi sonuçlarına göre katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile beden ölçüsü arzusu ($p=0,043$) ve kas algısı bozukluğu toplam puanı ($p=0,024$) arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri ile görünüş intoleransı ($p=0,001$), beden ölçüsü arzusu ($p=0,000$) ve kas algısı bozukluğu toplam puanı ($p=0,000$) arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların kas algısı bozukluğu durumları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiler Tablo 3'te görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri (n=130).

	Ortalama $\pm$ SS	Ortanca (medyan)	Çeyreklerarası açıklık (ÇAA)
Yaş	28,28 $\pm$ 8,05	26	11
Boy	178,82 $\pm$ 6,72	178	11
Kilo	81,02 $\pm$ 11,71	80	14
Haftalık yapılan spor (gün)	4,01 $\pm$ 1,13	4	2
Günlük yapılan spor (saat)	1,76 $\pm$ 2,55	1,5	1
	n	%	
Medeni durum			
Evli	76	23,1	
Bekar	54	41,5	
Eğitim durumu			
Lise	30	23,1	
Üniversite	94	72,3	
Yüksek lisans	3	2,3	
Doktora	1	0,8	
Gelir durumu			
Asgari ücret altı	30	23,1	
Asgari ücret	17	13,1	
Asgari ücret üstü	83	63,8	
Sigara kullanımı			
Evet	75	57,7	
Hayır	55	42,3	
Alkol kullanımı			
Evet	35	26,9	
Hayır	95	73,1	
Vücut gelişimi için takviye kullanımı			
Evet	45	34,6	
Hayır	85	65,4	

SS: Standart Sapma, n: kişi sayısı; %: yüzde.

Tablo 2. Katılımcıların kas algısı, benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilgili puanlar.

	Ortalama $\pm$ SS	Medyan	ÇAA
RBSÖ	24,63 $\pm$ 2,36	24	3
YDÖ	15,06 $\pm$ 3,66	15	5
KAB-E 1	12,04 $\pm$ 3,99	12	6
KAB-E 2	8,84 $\pm$ 3,78	8	6
KAB-E 3	13,70 $\pm$ 4,98	14	7,2
KAB-E toplam	34,59 $\pm$ 9,82	35	16,3

SS: standart sapma, ÇAA: çeyreklerarası açıklık, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği, KAB-E: Kas Algısı Bozukluğu Envanteri, KAB-E 1: İşlevsel bozulma, KAB-E 2: Görünüş İntoleransı, KAB-E 3: Beden Ölçüsü Arzusu.

Tablo 3. Kas Algısı Bozukluğu ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu arasındaki ilişkiler.

	RBSÖ		YDÖ	
	r	p	r	p
KAB-E 1	0,157	0,074	-0,142	0,108
KAB-E 2	0,154	0,080	-0,278	0,001**
KAB-E 3	0,178	0,043*	-0,349	0,000**
KAB-E toplam	0,198	0,024*	-0,354	0,000**

KAB-E: Kas Algısı Bozukluğu Envanteri, KAB-E 1: İşlevsel bozulma, KAB-E 2: Görünüş intoleransı, KAB-E 3: Beden Ölçüsü Arzusu, YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, r: Spearman Korelasyon katsayısı, * $p<0,05$, ** $p<0,01$.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, spor yapan yetişkin erkeklerde kas kütlesini artırmayı takıntı haline getirme olarak tanımlanan bir tür vücut dismorfik bozukluğu olan bigoreksiya eğilimi ile bireylerin benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma sonuçları, bigoreksiya eğiliminin artmasıyla birlikte bireylerin benlik saygısında artış ve yaşam doyumu düzeylerinde azalma olduğunu göstermiştir. Bu bulguların, spor yapan erkekler arasında bigoreksiya eğiliminin oluşturacağı psikososyal sonuçları anlamada önemli bir temel oluşturacağını düşünmekteyiz.

Çalışmamızda, spor yapan erkek bireylerin bigoreksiya eğilimi arttıkça benlik saygısı düzeylerinde de artış olduğu görülmüştür. Karademir ve ark. (2013), aktif olarak halter sporu yapan sporcuların benlik saygıları ile yaşam doyumu ve beden imajı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında sporcuların vücut memnuniyeti ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Murray ve ark. (2016), gerçekleştirdikleri bir çalışmada, vücut geliştirme sporuna yoğun ilgi duyan erkeklerde benlik saygısının yüksek olduğunu, bu durumun bigoreksiya belirtileriyle ilişkilendirilebileceği bulmuştur. Bigoreksiya eğilimi gösteren bireyler, normalin üzerinde kas kütlesine sahip oldukları koşullarda bile hala kendilerini yetersiz ve çelimsiz hissedebilmektedir (Devrim ve Bilgiç, 2018). Bu durum, bireylerin kaslı ve estetik bir görünüm elde etme çabalarının, özsaygılarını artırdığını ancak bu artışın sağlıksız bir takıntı haline gelebileceğini göstermektedir.

Spor yapan yetişkin erkeklerin bigoreksiya eğilimi arttıkça yaşam doyumu düzeylerinde azalma olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu, bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir şekilde tüm hayatını pozitif değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Pavot ve Diener, 2008). Yaşam doyumu bireyin sosyal ilişkileriyle, fiziksel sağlığıyla, bağımsızlık düzeyiyle ve psikolojik durumuyla sürekli etkileşim içerisinde olan dinamik bir yapıya sahiptir (Usán Supervía, Salavera

Bordás ve Murillo Lorente, ve ark., 2020). Bigoreksiya, bireylerin sağlığını, sosyal hayatını ve ekonomik durumunu etkileyebilmekte; kişi için önemli olan günlük yaşam aktivitelerine katılımını sınırlandırabilmektedir. Bu durum yaşam kalitesini, dolayısıyla yaşamdan alınan doyumu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Yüceant, 2023). Grieve ve ark., (2008), bigoreksiya belirtilerinin yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini ve bu durumun, bireylerin günlük yaşamlarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Bigoreksiya eğilimleri olan bireylerin, beden ölçüsü arzusu ve görünüş kaygıları nedeniyle yaşamdan tatmin olma düzeylerinin düştüğü görülmektedir.

Çalışma kapsamında bigoreksiya eğilimi, işlevsel bozulma, görünüş intoleransı ve beden ölçüsü arzusu olmak üzere üç başlıkta incelenmiştir. İşlevsel bozulma, bireylerin kas kütlesi artırma çabaları nedeniyle günlük yaşam aktivitelerinde, sosyal ilişkilerde ve iş/okul performansında ortaya çıkan performans problemleri ve kısıtlılıklar olarak tanımlanmaktadır (Üstün ve Kennedy, 2009). Görünüş intoleransı, kişinin vücut görünüşüyle ilgili aşırı memnuniyetsizlik, sürekli olarak vücudunun kas kütlesi açısından yetersiz olduğunu düşünmesi ve bu durumu kabul edememesi; beden ölçüsü arzusu ise bireylerin kas kütlesini artırma ve belirli beden ölçüsüne ulaşma konusundaki yoğun isteği ve takıntısıdır (Arslan, Yabancı Ayhan, Sarıyer ve ark., 2022; Jiotsa, Naccache, Duval ve ark., 2021; Rahme, Dabbous, Malaeb ve ark., 2023).

Çalışmamızda, bigoreksiya eğilimi alt boyutları incelendiğinde, benlik saygısı ile işlevsel bozulma ve görünüş intoleransı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fiziksel görünüşünden memnuniyetsizlik duyan, pozitif beden imajına sahip olmayan bireylerin, benlik saygısı ve benlik kavramına dair algılarının da olumsuz yönde olması beklenmektedir (Baştuğ ve Kuru, 2009). Sonuçlardaki farklılığın nedeni, çalışma örneklemine yalnızca erkek

bireylerin dahil edilmesi olabilir. Haspolat ve Kağan (2017), çalışmada üniversite öğrencilerinin vücut imajı algısı ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada bedenlerinden memnuniyet duymayan kız öğrencilerin benlik saygıları olumsuz yönde etkilenirken, erkeklerde benlik saygısı düzeylerinin daha az etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. González-Martí ve ark. (2014), örneklemi kadın ve erkek halterci ve vücut geliştiricilerden oluşan, bigoreksiya eğilimi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada katılımcıların, belirli bir yağsız vücut kitle indeksine kadar fiziksel benlik kavramının pozitif etkilendiği, vücut kitle indeksi çok yüksek olduğunda benlik saygısında negatif yönde bir artış olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu nedenle mevcut çalışmada katılımcıların yağsız vücut kitle indekslerinin, kas hacmi ve boyutlarının veri olarak analiz edilmemesi çalışmanın sonuçlarını etkilemiş olabilir.

Beden ölçüsü arzusu ve toplam kas algısı bozukluğu puanı ile bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, benlik saygısının büyük ölçüde bireylerin kas ölçüleri ve görünüşleri ile ilgili algılarına dayandığını göstermektedir. Olivardia ve ark (2000), kas ölçüsüne yönelik takıntının, bireylerin benlik saygısını artırdığını ancak bu durumun sağlıksız bir şekilde sürdürülemez olduğunu belirtmektedir.

Yaşam doyumu ile sonuçlar, görünüş intoleransı, beden ölçüsü arzusu ve toplam kas algısı bozukluğundaki artışın bireylerin yaşam doyumunda azalmaya sebep olduğunu göstermektedir. Literatürde üniversite öğrencilerinde beden imajı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen mevcut çalışmalarda da düşük beden imajı algısına sahip öğrencilerin yaşam doyumu seviyelerinin olumsuz yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (İncekara, 2018; Güler, 2015). Bu sonuç, bireylerin kaslı bir görünüme sahip olma arzularının, yaşam doyumlarını olumsuz etkilediğini göstermektedir. Pop (2016), vücut algısı bozukluğu olan bireylerin, yaşamdan daha az tatmin oldukları ve sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşadıklarını belirtmiştir.

Yaşam doyumu konusunda çeşitli araştırmacılar farklı konu ve kişiler üzerinde çalışmalar yapmışlardır. Bu sayede çeşitli sorunlara sahip insanların ya da farklı yaş gruplarının yaşam doyumlarına dair önemli bulgular elde edilmiştir (Güler, 2015). Çalışmamızın bulgularına göre işlevsel bozulma ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Çalışma kapsamında

kullanılan yaşam doyumu ölçeği, işlevsel bozulmadaki detayları yeterince kapsamamış olabilir. Sporun ister profesyonel yapılsın ister amatör yapılsın fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişime katkısı bilinmektedir (Şenol, Cömert, Yükseloğlu ve ark., 2020). Farklı spor türlerinin, bireylerin beden algısı, antrenman motivasyonu ve beden imajı üzerinde farklı etkilere sahip olabileceği göz önüne alındığında, spor türlerinin homojen olmamasının çalışmanın sonuçları üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir. Kişilerin yaşam doyumlarına etki eden faktörlerden biri de toplumsal faktörlerdir. Bu faktörler kişinin sahip olduğu sosyal ilişkileri ve dahil olduğu sosyal aktiviteleri ifade etmektedir (Güler, 2015). Mevcut çalışmanın tek merkezden alınan katılımcılarla yapılmasının sonuçlar üzerinde etkili olabileceğini düşünmekteyiz.

Çalışma, anlamlı ve güçlü sonuçlara rağmen bazı limitasyonlara sahiptir. Örneklemenin tek bir spor merkezinden alınmış olması, çalışmanın coğrafi ve demografik çeşitliliğini sınırlamaktadır ve bu durumun benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinde ortaya çıkan sonuçları etkilediği göz önünde bulundurulmalıdır. Farklı bölgelerden ve merkezlerden katılımcıların dahil edilmesi, bulguların daha geniş bir popülasyona uygulanabilirliğini artırabilir. Farklı yaş gruplarındaki bireylerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinde farklılıklar olabileceği göz önünde bulundurulduğunda yaş aralığının geniş tutulması çalışma sonuçlarının genellenebilirliğini etkileyebilmektedir. Yaş gruplarına özgü analizler yapılarak, yaşın bu değişkenler üzerindeki etkisi daha detaylı incelenmelidir. Çalışmamızda yer alan spor gruplarının homojen dağılmaması, spor türlerinin bigoreksiya eğilimi, benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerindeki farklı etkilerini belirlemeyi zorlaştırmaktadır. Spor türlerine göre daha homojen bir dağılım sağlanarak, her spor dalının bu değişkenler üzerindeki spesifik etkileri daha net bir şekilde ortaya konabilir.

Bu çalışmanın bulguları, bigoreksiya eğiliminin bireylerin benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, farklı rehabilitasyon uzmanlarının işbirliği içinde çalışarak bireylere kapsamlı destek sağlamaları büyük önem taşımaktadır. Ergoterapistler, bireylerin günlük yaşam aktiviteleri ve egzersiz arasında sağlıklı bir denge kurmalarına yardımcı olabilir, psikososyal müdahaleler ve bilinçli farkındalık uygulamalarıyla bireylerin beden algılarını olumlu yönde değiştirebilirler. Diyetisyenler, dengeli beslenme

planları ve beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenme alışkanlıklarının benimsenmesine katkıda bulunabilir ve yeme bozukluklarını yönetmede etkin rol oynayabilirler. Psikologlar, bilişsel davranışçı terapi ve grup terapileri aracılığıyla bireylerin vücut algılarını ve benlik saygılarını güçlendirebilirler. Multidisipliner bir yaklaşım benimseyerek kapsamlı değerlendirme, eğitim ve bilinçlendirme çalışmalarını artırmak, bireylerin uzun vadeli sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürebilmeleri için önemlidir. Çalışma sonuçları, bigoreksiya ile ilgili farkındalığın artırılmasının önemini vurgulamaktadır. Toplumda bigoreksiya konusunda farkındalık yaratılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Konu ile ilgili farkındalığın artırılması olguların erken tanısı ve müdahalesi için önem arz etmekle birlikte, bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin artırılması ve kontrolsüz benlik saygısı artışının kontrol altına alınabilmesi için de önemli olduğu düşünülmektedir.

Etik Onay

Çalışmaya başlamadan önce gerekli etik kurul izni Ankara Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan tarihinde alındı (Karar no:24/92).

Araştırmacıların Katkı Oranı

Gözde Önal: Çalışma dizaynı, veri analizi, literatür tarama, makale yazımı, düzenleme. Ayşe Nazlı Yılmaz: Veri toplama, literatür tarama, makale yazımı. Elif Zeynep Ünsal: Veri toplama, literatür tarama, makale yazımı.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Destek/Teşekkür (Sola Yaslı, Kalın ve İtalik, 10 Punto)

Bu çalışma, TÜBİTAK 2209-A - Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı desteğiyle gerçekleştirilmiştir (Proje no: 1919B012337975). Veri toplama sürecinde destekleri için Level Up Fitness Center, Erg. Fatma Zehra Bostan ve Erg. Gülce Yağmur Akyüz'e teşekkürlerimizi sunarız.

KAYNAKLAR

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, 6325860. <https://doi.org/10.1155/2022/6325860>

- Baştuğ, G., & Kuru, E. (2009). Bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ve cinsiyet rolleri üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 533-555.
- Bo, S., Zoccali, R., Ponzo, V., Soldati, L., De Carli, L., Benso, A., Fea, E., Rainoldi, A., Durazzo, M., Fassino, S., & Abbate-Daga, G. (2014). University courses, eating problems and muscle dysmorphia: Are there any associations?. *Journal of Translational Medicine*, 12, 221. <https://doi.org/10.1186/s12967-014-0221-2>
- Bonstingl, K., & McQueen, L. (2014). Muscle dysmorphia: An investigation of nursing students' awareness & recognition of an emerging disorder. *Nursing and Health*, 2(1), 18 - 22. <https://doi.org/10.13189/nh.2014.020103>
- Chaney, M. P. (2008). Muscle dysmorphia, self-esteem, and loneliness among gay and bisexual men. *International Journal of Men's Health*, 7(2), 157-170. <https://doi.org/10.3149/jmh.0702.157>
- Chen, W., Yang, T., & Luo, J. (2022). Core self-evaluation and subjective wellbeing: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 10, 1036071. <http://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1036071>
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1263. <http://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Davey, C. M., & Bishop, J. B. (2006). Muscle dysmorphia among college men: An emerging gender-related counseling concern. *Journal of College Counseling*, 9(2), 171-180. <http://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2006.tb00104.x>
- Devrim, A., & Bilgiç, P. (2018). Bigoreksiya: Vücut dismorfik bozukluğu mu, yeme bozukluğu mu?. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(1), 64-69.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. http://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- González-Martí, I., Fernández Bustos, J. G., Hernández-Martínez, A., & Contreras Jordán, O. R. (2014). Physical perceptions and self-concept in athletes with muscle dysmorphia symptoms. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, E43. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.45>
- Greenway, C. W., & Price, C. (2020). Muscle dysmorphia and self-esteem in former and current users of

- anabolic-androgenic steroids. *Performance Enhancement & Health*, 7(3-4), 100154. <http://doi.org/10.1016/j.peh.2019.100154>
- Grieve, R., & Helmick, A. (2008). The influence of men's self-objectification on the drive for muscularity: Self-esteem, body satisfaction and muscle dysmorphia. *International Journal of Men's Health*, 7(3), 288-298. <https://doi.org/10.3149/jmh.0703.288>
- Güler, K. (2015). *Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Haspolat, N. K., & Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152. <http://doi.org/10.17556/erziefd.322327>
- Hildebrandt, T., Langenbucher, J., & Schlundt, D. G. (2004). Muscularity concerns among men: Development of attitudinal and perceptual measures. *Body Image*, 1(2), 169-181. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.01.001>
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Ulucan, H., & Bahadır, Z. (2013). Evaluation of the correlation between self esteem and satisfaction with life and body image perception in weightlifters. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 285-294.
- Mintz, L. B., & Betz, N. E. (1986). Sex differences in the nature, realism, and correlates of body image. *Sex Roles*, 15(3), 185-195. <http://doi.org/10.1007/BF00287483>
- Murray, S. B., Griffiths, S., & Mond, J. M. (2016). Evolving eating disorder psychopathology: conceptualising muscularity-oriented disordered eating. *The British Journal of Psychiatry*, 208(5), 414-415. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.168427>
- Olivardia, R., Pope, H. G., Jr, & Hudson, J. I. (2000). Muscle dysmorphia in male weightlifters: a case-control study. *The American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1291-1296. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.8.1291>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. <http://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Pop, C. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(64), 31-44. <http://doi.org/10.14689/ejer.2016.64.2>
- Pope, H. G., Jr, Katz, D. L., & Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 34(6), 406-409. [https://doi.org/10.1016/0010-440x\(93\)90066-d](https://doi.org/10.1016/0010-440x(93)90066-d)
- Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). Muscle dysmorphia: Muscularity run amok. In R. Pope, K. A. Phillips, & R. Olivardia (Eds.), *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession* (pp. 83-101). Free Press.
- Rahme, D., Dabbous, M., Malaeb, D., Hallit, S., & Obeid, S. (2023). The mediating effect of body appreciation between muscle dysmorphia and bulimia nervosa among Lebanese adolescents. *BMC Psychiatry*, 23(1), 275-83. <http://doi.org/10.1186/s12888-023-04772-2>
- Rosenberg, M. (1965). Definition and measurement. In M. Rosenberg (Ed.), *Society and the adolescent self-image* (pp. 3-16). Princeton University Press. <https://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjih>
- Saaty, T. L., Zoffer, H. J., & Wei, L. (2018). An indicator of one's life satisfaction. *European Journal of Pure and Applied Mathematics*, 11(3), 553-574. <http://doi.org/10.29020/nybg.ejpam.v11i3.3313>
- Selvi, K. (2018). *Exploring men's body image concerns and predisposing factors for muscle dysmorphia in the framework of self-determination theory* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Subaşı, B., Okray, Z., & Çakıcı, M. (2018). Validity and reliability of Turkish form of muscle dysmorphia disorder inventory among elite bodybuilder men. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 47-54. <http://doi.org/10.5455/apd.298210>
- Şenol, S., Cömert, İ. T., Yükseloğlu, H., Uğraş, S., Salkım, D., & Tutkun, E. (2020). The relationship between self esteem depression anxiety and stress levels and life satisfaction in licensed swimmers aged between 14-25 years. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 81-87. <http://doi.org/10.46385/tsbd.769555>
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., &

- Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1), 33-39.
- Tod, D., & Edwards, C. (2015). Relationships among muscle dysmorphia characteristics, body image quality of life, and coping in males. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5), 585–589. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.07.015>
- Ulaş, B., Uncu, F., & Üner, S. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *Annals of Health Sciences Research*, 2(2), 1-8.
- Usán Supervía, P., Salavera Bordás, C., & Murillo Lorente, V. (2020). Exploring the psychological effects of optimism on life satisfaction in students: The mediating role of goal orientations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7887-7895. <http://doi.org.10.3390/ijerph17217887>
- Üstün, B., & Kennedy, C. (2009). What is "functional impairment"? Disentangling disability from clinical significance. *World Psychiatry*, 8(2), 82-85. <http://doi.org.10.1002/j.2051-5545.2009.tb00219.x>
- Yüceant, M. (2023). Vücut geliştirme sporcularında bigoreksiya ve özgüven ilişkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 776-787. <http://doi.org.10.38021/asbid.1264526>