

## Vücut Geliştirme Sporcularında Bigoreksiya ve Özgüven İlişkisi

Metin YÜCEANT 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1264526>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Aksaray Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi,  
Aksaray/Türkiye

### Öz

Bu araştırma vücut geliştirme sporcularının bigoreksiya ile özgüven düzeylerini tespit etmek ve birbiri ile olan ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Sporcuların bigoreksiya ile özgüven düzeylerini incelemek amacıyla tarama modelinde tasarlanmış bir araştırmadır. Araştırma grubu Aksaray ilinde bulunan ve düzenli olarak vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 145 erkek sporçudan oluşmaktadır. Verilerin sağlanması "Kas Dismorfik Bozukluğu (Bigoreksiya) Envanteri" ve "Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcıların bigoreksiya ve özgüven düzeylerini tespit etmek amacıyla "tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma" tekniklerinden yararlanılmıştır. Sporcuların bigoreksiya ve özgüven düzeylerini antrenman süresine göre karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Farkın kaynağına ulaşabilmek amacıyla post-hoc (Tukey) testine başvurulmuştur. Sporcuların bigoreksiya ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bigoreksiyanın özgüven üzerindeki yordayıcılığı ise basit doğrusal regresyon analizi kullanılarak test edilmiştir. Sonuç olarak sporcuların bigoreksiya düzeylerinin yüksek, özgüven düzeylerinin ise düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Antrenman süresi bakımından sporcuların bigoreksiya düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanırken ( $p < 0.05$ ), özgüven düzeylerinde herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ). Ayrıca bigoreksiya ile özgüven arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüş, bigoreksiyanın özgüven üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Bigoreksiya, Özgüven, Vücut Geliştirme Sporcuları

**Sorumlu Yazar:**  
Metin YÜCEANT  
metinyuceant@hotmail.com

## The Relationship between Bigorexia and Self-Confidence in Bodybuilding Athletes

### Abstract

This research was carried out to determine the bigorexia and self-confidence levels of bodybuilders and to examine their relationship with each other. It is a research designed in the screening model to examine the bigorexia and self-confidence levels of the athletes. The research group consists of 145 male athletes who are in Aksaray and are regularly involved in bodybuilding. "Muscle Dysmorphic Disorder (Bigorexia) Inventory" and "Sportive Continuous Self-Confidence Scale" were used to provide data. In order to determine the bigorexia and self-confidence levels of the participants, "arithmetic mean and standard deviation from descriptive statistics" techniques were used. One-way analysis of variance (Anova) was used to compare the bigorexia and self-confidence levels of the athletes according to the training time. In order to reach the source of the difference, the post-hoc (Tukey) test was used. Pearson correlation analysis was performed to examine the relationship between bigorexia and self-confidence levels of athletes. The predictor of bigorexia on self-confidence was tested using simple linear regression analysis. As a result, it was concluded that the bigorexia levels of the athletes were high and their self-confidence levels were low. While a significant difference was found in the bigorexia levels of the athletes in terms of training duration ( $p < 0.05$ ), there was no difference in the self-confidence levels ( $p > 0.05$ ). In addition, it was observed that there was a negative significant relationship between bigorexia and self-confidence, and it was concluded that bigorexia was a strong predictor of self-confidence.

**Key Words:** Bigorexia, Self-Confidence, Bodybuilding Athletes

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:  
13.03.2023

Kabul Tarihi:  
17.08.2023

Online Yayın Tarihi:  
28.09.2023

## Giriş

Kas disformisi olarak da bilinen bigoreksiya, bireylerin kendi vücudundan hoşnut olmaması ve hedefindeki vücuda ulaşma arzusu ile ortaya çıkan önemli bir psikolojik bozukluktur (Nieuwoudt vd., 2012; Pope vd., 1997). Bigoreksiya yetersiz kaslı olmanın ya da bireyin kaslarının yeterince büyük olmadığına dair inancı olarak tanımlanmıştır (American Psychiatric Association [APA], 2013).

Bigoreksiyalı bireyler yeterince kaslı bir vücuda sahip olsa bile kendilerinin hala yetersiz ve zayıf olduğunu düşünmekte, kas kütlelerini daha fazla artırabilmek için çabalama eğilimi göstermektedirler (Longobardi vd., 2017; Maier vd., 2019). Dolayısıyla bigoreksiyalı bireyler egzersiz yapma hususunda kendilerini zorunlu hissettikleri için programlarını sıklaştırabilmekte, günün büyük bir çoğunluğunu spor salonlarında antrenman yaparak geçirebilmekte ve bu durum ilerleyen süreçte onların günlük rutin işlerini aksatmalarına neden olabilmektedir (Schneider vd., 2017). Cunningham vd. (2017) bigoreksiyanın bireylerin günlük sosyal işlevselliğinde de bozulmalara neden olduğunu ifade etmiştir.

Bigoreksiyalı bireyler vücutlarının başkaları tarafından sürekli olarak incelendiğini düşünmekte ve bu durumdan endişe duyabilmektedir (Murray vd., 2012). Dolayısıyla bigoreksiya sosyal ilişkilerden kaçınmalara hatta uzun süre evden çıkmama gibi davranışlara yol açabilmektedir (Griffiths ve Murray, 2017). Ayrıca yüksek düzeyde stres, kaygı ve depresyonda bigoreksiya semptomları arasında gösterilmektedir (Bonstingl ve McQueen, 2014; Sandgren ve Lavalley, 2018). Pope vd. (2005) bigoreksiyanın intihar oranıyla da ilişkili olduğunu ve bigoreksiyalı bireylerin intihar eğiliminde olduklarını belirtmiştir.

Tüm bunların yanında bigoreksiya bireylerin daha kaslı olabilmek için steroid kullanımına yönelmelerine ve bu da onlarda ciddi sağlık problemlerine yol açabilmektedir (Cordes vd., 2017). Ayrıca bigoreksiya bireylerde sürekli olarak vücudunu kontrol etme gibi davranışlara neden olmakta ve bu davranışlar ilerleyen zamanlarda psikopatolojik bir sorun haline gelebilmektedir (Alfano vd., 2011). Genel olarak bakıldığında bigoreksiyanın, steroid vb. madde kullanımı, genel ruh sağlığında ve psikososyal işlevsellikte bozulmalar gibi olumsuz birçok durumlara neden olduğunu söylemek mümkündür. Bu semptomlar bireylerde ciddi psikolojik ve fizyolojik sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Rohman, 2009). Dolayısıyla bigoreksiyanın bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesinde kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında da bigoreksiyanın özgüven ile ilişkilendirildiği görülmüş ve bigoreksiyalı bireylerin daha düşük özgüvene sahip olduğu belirtilmiştir (Duran vd., 2020).

Özgüven, hem bir kişilik özelliği hem de psikolojik bir durum olarak ifade edilmektedir. Bu bazı bireylerin doğaları gereği diğerlerinden daha güvenli olma eğiliminde olacağı anlamına gelmektedir (Lochbaum vd., 2022). Özgüvenin en genel tanımı ilk olarak Rosenberg tarafından yapılmış ve “kişinin kendisine karşı olumlu ya da olumsuz bir tutumu” olarak ifade edilmiştir (Soomro vd., 2013). Akdeniz ve Saytekin (2020) araştırmasında özgüveni, “başarılı olma becerisi veya genel yeterlilik hali” olarak açıklamıştır. İlhan ve Bardakçı (2020) düşük özgüvenli bireylerin kendilerini başarısız ve değersiz bulduklarından bahsetmiştir. Kişinin kendisini onaylama, kabul etme ve kendisini değerli hissetme derecesi olan özgüven, çevrenin değerlendirmelerine ve beklentilerine göre farklılık gösterebilmektedir (Soomro vd., 2013). Dolayısıyla davranışın en önemli belirleyicilerinden biri olan özgüvenin bireylerin kendisiyle barışık olması, kendisini olduğu gibi kabul etmesi ve kendisi hakkında olumlu görüşlere sahip olması gibi durumlarla ilgili bir kavram olduğunu söylemek mümkündür.

Özoğlu ve Hocaoğlu (2019) bigoreksiyayı ciddi bir bozukluk olarak ifade etmiş ve bigoreksiyalı bireylerin sayısının her geçen gün arttığını belirtmiştir. Özoğlu ve Hocaoğlu (2019) bireyler açısından son derece önemli olduğu görülen bigoreksiyanın nasıl önleneceğinin tam olarak bilinmediğini bu nedenle bigoreksiyanın ülkemizde de incelenmesi ve araştırılması gerektiğini vurgulamıştır. Bu araştırmanın da bigoreksiya konusunun incelenmesi ve bu konuda farkındalık yaratması bakımından önemli olduğu düşünülmüştür. Blomeley vd. (2018), Cunningham vd. (2017), Mitchell vd. (2017) ve Mosley (2008) bigoreksiyanın yaygın olarak erkek halterciler ve vücut geliştiricilerde görüldüğünü belirtmiştir. Bu araştırmanın vücut geliştiriciler ile birlikte gerçekleştirilmiş olmasının alanyazına sağlayacağı katkılar bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bigoreksiyanın özgüven eksikliğine bağlı olarak da gerçekleşebileceği düşünülmektedir. Swami vd. (2018) araştırmasında daha kaslı olma eğiliminde olan bireylerin düşük özgüvene sahip olduklarını belirtmiştir. Dolayısıyla bu çalışmada da vücut geliştirme sporcularında bigoreksiya ve özgüven arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

Bu çalışmada cevabı aranan sorular şu şekildedir;

- 1- Vücut geliştirme sporcularında bigoreksiya ve özgüven arasında nasıl bir ilişki vardır?
- 2- Vücut geliştirme sporcularında bigoreksiyanın özgüven üzerine etkisi var mıdır?
- 3- Vücut geliştirme sporcularının antrenman süresi bakımından bigoreksiya ve özgüven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

## **Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Bu araştırma vücut geliştirme sporcularının bigoreksiya ile özgüven düzeylerini incelemek amacıyla tarama modelinde tasarlanmış bir çalışmadır. Tarama modeli, geçmişte var olan veya helan devam etmekte olan bir durumu, var olduğu yönüyle tanımlamayı amaçlayan bir modeldir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, değişme varsa da bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2013). Dolayısıyla bu araştırma model olarak tarama modelinde tasarlanmıştır.

### ***Araştırma Grubu***

Araştırma grubu Aksaray ilinde bulunan ve düzenli olarak vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 145 (%100) erkek sporcudan oluşmuştur. Araştırma gurubunda yer alan sporcuların ortalama yaşının  $22.15 \pm 1.49$  yıl olduğu görülmüştür. Sporcuların antrenman süresine göre dağılımı incelendiğinde 20 (%13,8)'sinin haftada 1 gün, 28 (%19,3)'inin 2 gün, 25 (%17,2)'inin 3 gün, 32 (%22,1)'sinin 4 gün, 40 (%27,6)'ının ise 5 gün antrenman yaptığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan sporcular arasında haftada 6 veya 7 gün antrenman yapanların olmadığı görülmüştür.

### ***Veri Toplama Araçları***

Verilerin toplanmasında sporcuların cinsiyetini, yaşını ve haftada kaç gün antrenman yaptığını belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, bigoreksiya düzeylerini belirleyebilmek amacıyla “Kas Dismorfik Bozukluğu (Bigoreksiya) Envanteri”, özgüven düzeylerini belirleyebilmek amacıyla ise “Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği” kullanılmıştır.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırma yer alan sporcuların sosyodemografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Bilgi formunda cinsiyet, yaş ve haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz soruları yer almıştır. Kişisel bilgi formu vasıtasıyla erkek vücut geliştirme sporcuları belirlenmiş ve araştırmaya dâhil edilmiştir.

### ***Kas Dismorfik Bozukluğu (Bigoreksiya) Envanteri***

Araştırmada sporcuların bigoreksiya düzeylerini ölçmek amacıyla kas dismorfik bozukluğu (bigoreksiya) envanteri kullanılmıştır. Hildebrant vd. (2004) tarafından geliştirilen envanterin Türkçe uyarlaması Devrim (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ters maddenin bulunmadığı bu

ölçek 5’li likert tipi olup, 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte “hiçbir zaman (1), ara sıra (2), kararsızım (3), çoğunlukla (4) ve daima (5)” ifadeleri yer almaktadır. Hildebrant vd. (2004) ölçeğin kesme noktasını 39 olarak kabul etmiştir. Elde edilen puanın 39’un üzerinde olması halinde bireylerin yüksek düzeyde bigoreksiyalı olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmada ölçeğin cronbach’s alpha güvenirlik katsayısı 0,81 olarak belirlenmiştir.

### *Sportif Sürekli Kendine Güven Ölçeği*

Araştırmaya katılan sporcuların özgüven düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek Vealey (1986) tarafından geliştirilmiş, Yıldırım (2013) ise Türkçe’ye uyarlamıştır. Toplam 13 maddelik tek boyutlu bir ölçektir. Ölçek 9’lu derecelendirme yöntemi ile değerlendirilmiştir. Ölçekten elde edilen ortalama puanların yüksek olması sportif özgüvenin de yüksek olduğunu göstermektedir. Buna göre 1 ile 3 arasındaki ortalama puanlar özgüvenin düşük olduğunu, 4 ile 6 arası orta, 7 ile 9 arasındaki ortalama puanlar ise özgüvenin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Araştırmada bu ölçek için cronbach’s alpha güvenirlik katsayısı 0,76 olarak belirlenmiştir.

### *Verilerin Analizi*

Mevcut araştırmada toplanan veriler SPSS 21 paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırmada öncelikle normallik sınaması gerçekleştirilmiş ve normalliğin sınıanabilmesi için Skewness-Kurtosis (S-K) katsayılarına bakılmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013) S-K değerlerinin -1.5 ve +1.5, George ve Mallery (2010) ise -2 ve +2 aralığında olması halinde verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmiştir. Sonuç olarak mevcut araştırmada verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 1). Sporcuların bigoreksiya ve özgüven düzeylerinin antrenman süresine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Anova tekniğinden yararlanılmıştır. Farkın kaynağına ulaşabilmek için Tukey testine başvurulmuştur. Ayrıca bigoreksiya ile özgüven arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi kullanılarak incelenmiş ve bigoreksiyanın özgüven üzerindeki yordayıcılığı regresyon tekniği ile test edilmiştir. Anlamlılık seviyesi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

### **Bulgular**

Tablo 1

Ölçeğe İlişkin Skewness, Kurtosis ve Güvenirlik Değerleri

Ölçekler	Skewness	Kurtosis	Güvenirlik Katsayısı
Kas Dismorfik Bozukluğu (Bigoreksiya)	1,272	1,665	,81
Sportif Sürekli Kendine Güven	,497	-,780	,76

Tablo 1'e bakıldığında kas dismorfik bozukluğu envanteri genelinde skewness – kurtosis değerlerinin sırasıyla 1,272 – 1,665 olduğu, sportif sürekli kendine güven ölçeğinin genelinde ise 0,497 – -0,780 olduğu görülmüştür. Buna göre verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca yapılan incelemelerde cronbach's alpha güvenirlik katsayısı kas dismorfik bozukluğu envanteri için 0,81, sportif sürekli kendine güven ölçeği için 0,76 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2

Sporcuların Bigoreksiya ve Özgüven Puan Ortalamaları

	N	$\bar{X}$	Ss
Bigoreksiya	145	41,96	2,79
Özgüven	145	2,26	,26

Tablo 2'de araştırmaya katılan sporcuların bigoreksiya ve özgüven puan ortalamalarına yer verilmiştir. Sporcuların bigoreksiya puanları  $\bar{X}=41,96\pm 2,79$ , özgüven puanları ise  $\bar{X}=2,26\pm 0,26$  olarak hesaplanmıştır. Buna göre araştırmaya katılan sporcuların bigoreksiya düzeylerinin yüksek ( $41,96>39$ ), özgüven düzeylerinin ise düşük (1-3 arası= 2,26) olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 3

Sporcuların Antrenman Süresi Açısından Bigoreksiya ve Özgüven Düzeyleri

	Antrenman Süresi	N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	p	Tukey
Bigoreksiya	Haftada 1-2 gün (1)	48	39,43	,58	364,228	2	,001*	1-3
	Haftada 3-4 gün (2)	57	41,35	,48				
	Haftada 5 gün (3)	40	45,87	1,98				
	Total	145	41,96	2,79				
Özgüven	Haftada 1-2 gün	48	2,48	,26	45,434	2	,560	-
	Haftada 3-4 gün	57	2,26	,22				
	Haftada 5 gün	40	2,06	,10				
	Total	145	2,26	,26				

\*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Sporcuların antrenman süresi bakımından bigoreksiya ve özgüven düzeylerinde anlamlı farkın bulunup bulunmadığını incelemek amacıyla Anova tekniği uygulanmıştır (Tablo 3). Buna göre sporcuların antrenman süresi açısından bigoreksiya düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Haftanın 5 günü antrenman yapanların bigoreksiya düzeylerinin haftanın 1-2 ile 3-4 günü antrenman yapanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Özgüven düzeylerinde ise antrenman süresi bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 4

Bigoreksiya ile Özgüven İlişkisi

		Bigoreksiya	Özgüven
Bigoreksiya	r		-,842**
	p		,000
Özgüven	r	-,842**	
	p	,000	

\*\*p<0.01 düzeyinde anlamlı

Tablo 4'te bigoreksiya ile özgüven arasındaki ilişki incelenmiştir. Aralarındaki ilişkinin yönünü belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Yapılan incelemede bigoreksiya ile özgüven arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir (r= -0,842; p<0,05).

Tablo 5

Bigoreksiyanın Özgüven Üzerine Etkisi

Bigoreksiya	R	R <sup>2</sup>	B	Std. Hata B	β	t	F	p	İkili r	Kısmi r
Sabit			25,428	1,437		17,691		,000		
Özgüven	,842	,710	-,563	,049	-,842	-11,585	134,205	,000	-,842	-,842

Tablo 5'te bigoreksiyanın özgüven üzerinde nasıl bir yordayıcı olduğu incelenmiştir. Yordayıcılığını tespit etmek amacıyla regresyon analizi tekniğinden yararlanılmış ve yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Yapılan analizler sonucunda bigoreksiyanın özgüven üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir (F=134,205; R<sup>2</sup>=0,710).

### Tartışma ve Sonuç

Erkek vücut geliştirme sporcularının bigoreksiya ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar tartışılarak ele alınmıştır.

Araştırmada ilk olarak sporcuların antrenman süresi bakımından bigoreksiya ve özgüven düzeyleri incelenmiştir. Sporcuların özgüven düzeylerinde antrenman süresi bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır (p=0,560). Ancak bigoreksiya düzeylerinde antrenman süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir (p=0,001). Puan ortalamaları açısından bakıldığında haftada 5 gün antrenman yapanların haftanın 1-2 ile 3-4 günü antrenman yapanlara göre bigoreksiya düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 3). Buradan hareketle bigoreksiyalı bireylerin daha fazla antrenman yapma gereksinimi duyduğunu ve buna bağlı olarak zamanının büyük bir kısmını spor salonlarında geçirdiğini söylemek mümkündür. Süt ve Aktaş (2020) araştırmasında benzer ifadelerde bulunmuş ve kendilerini çelimsiz olarak tanımlayan

sporcuların gününün birçok kısmını hatta günlerini spor salonlarında geçirdiklerini belirtmiştir. Bir diğer araştırmada da benzer sonuç elde edilmiş ve kas memnuniyetsizliği olan sporcuların spor salonlarında daha uzun süre vakit geçirdikleri ifade edilmiştir (Babusa, 2013). Vücut geliştirme sporcuları görünüşlerine ve kaslarına ayrı bir önem vermektedir. Hatta birçoğu kas kütleindeki artışın spor salonlarında daha fazla vakit geçirilmesine bağlı olduğunu düşünmektedir. Buna bağlı olarak bigoreksiya düzeyinin haftanın 5 günü antrenman yapan sporcularda haftanın 1-2 veya 3-4 günü antrenman yapan sporculara göre daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ayrıca sporcuların bigoreksiya ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve yapılan analiz sonucunda bigoreksiya ile özgüven arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 4). Ek olarak bigoreksiyanın özgüven üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu görülmüştür (Tablo 5). Buna göre bigoreksiyanın özgüven üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu ve bigoreksiya düzeyi yüksek olan bireylerin daha düşük özgüvene sahip olduğu görülmüştür. Rhea vd. (2004) araştırmasında kas disformisi (bigoreksiya) ile özgüvenin birbiri ile ilişkisinin olduğunu ve özgüvenin kas disformisinin semptomları arasında gösterildiğini belirtmiştir. Erkek üniversite öğrencilerinin bigoreksiya ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada da benzer sonuç görülmüş ve bigoreksiya ile özgüven arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğunu tespit edilmiştir (Duran vd., 2020). Bireylerde vücut memnuniyeti ile kaslılığın incelendiği bir diğer araştırmada da kas yoksunluğu hissi ile özgüven arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır (Dakanalis vd., 2015). Yapılan farklı araştırmalarda da daha kaslı olma isteğinin düşük özgüven ile ilişkili olduğu yönünde sonuçlar elde edilmiştir (Compte vd., 2015; Hale vd., 2013; Pop, 2016). Ancak alanyazında yer alan çalışmalara bakıldığında bigoreksiya ile özgüven arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulgularının sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle bigoreksiya ile özgüvenin bir arada incelendiği yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bu araştırmada elde edilen sonucun ortaya çıkmasında ise sporcularda bigoreksiyanın düşük özgüvene bağlı olarak meydana gelen bir olgu olmasının etkili olduğu düşünülmektedir.

Genel olarak araştırmaya katılan sporcuların bigoreksiya düzeylerinin yüksek, özgüven düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür (Tablo 2). Buradan hareketle bigoreksiyanın düşük özgüvene bağlı olarak görüldüğü sonucu çıkarılmıştır. Dolayısıyla bigoreksiya düzeyinin azalmasında veya kontrol altına alınabilmesinde özgüvenin yadsınamaz bir öneme sahip olduğu görülmüştür. Bir diğer sonuca göre haftanın 5 günü antrenman yapanların haftanın 1-2 ile 3-4 günü antrenman yapanlara göre bigoreksiya düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bigoreksiyalı sporcuların daha fazla antrenman yapma ve zamanının büyük kısmını salonlarda geçirme eğiliminde olduğu sonucu çıkarılmıştır. Bir başka sonuçta da antrenman süresi açısından sporcuların özgüven düzeylerinin birbirine benzediği ve anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.



Haftanın 1-2, 3-4 veya 5 günü antrenman yapanların benzer özgüvene sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca sporcuların bigoreksiya ile özgüven düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca ek olarak bigoreksiyanın özgüven üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır. Buradan hareketle sporcuların bigoreksiya düzeyleri yükseldikçe özgüven düzeylerinin azaldığı sonucu çıkarılmıştır. Ayrıca bigoreksiyanın özgüven üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Bigoreksiya sağlık, sosyal ve ekonomik açıdan bireylerde birçok olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Ayrıca bireylerin aile, eğitim ve çalışma ortamı gibi hayatında büyük bir öneme sahip olan aktivitelerini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve yaşam kalitesini düşürebilmektedir. Dolayısıyla toplumda bigoreksiya konusunda farkındalık yaratılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Buna bağlı olarak konu ile ilgili araştırmaların yapılması, yapılacak araştırmaların sayısının artırılması önerilmektedir. Bu araştırmada araştırma grubu Aksaray ili ile sınırlı tutulmuştur. Yapılacak benzer araştırmalarda farklı illerle yaşayan sporcularda araştırmaya dâhil edilebilir. Ayrıca ilerleyen süreçte yapılacak olan benzer araştırmalarda farklı branşlarda faaliyet gösteren sporcularda araştırma grubu olarak seçilebilir. Bu araştırmada erkek sporcular araştırma grubunda yer almıştır dolayısıyla daha sonra yapılacak araştırmalarda kadınlarda araştırma grubu olarak belirlenebilir. Araştırmada sporcuların bigoreksiya düzeyleri bir hafta içerisinde yapmış oldukları antrenmanın gün sayısına göre incelenmiştir. Yapılacak olan çalışmalarda gün içerisinde sporcuların yaptıkları antrenman saatine göre de bigoreksiya düzeyleri incelenebilir.

### **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 25.04.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2023/03-12

### **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Bu araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

### **Çatışma Beyanı**

Bu araştırmada, yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

## Kaynakça

- Akdeniz, H., ve Saytekin, G. N. (2020). Examination of leadership orientations and self-confidence behaviors of faculty of sport sciences students (Kocaeli University Sample). *International Journal of Curriculum and Instruction*, 12(Special Issue), 233-250.
- Alfano, L., Hildebrandt, T., Bannon, K., Walker, C., ve Walton, K. E. (2011). The impact of gender on the assessment of body checking behavior. *Body Image*, 8(1), 20-25. DOI: https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.09.005
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington: American Psychiatric Publishing. DOI: https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596
- Babusa, B. (2013). *Muscle dysmorphia in Hungarian high risk populations*. Doctoral Thesis. Mental Health Sciences Doctoral School Semmelweis University, Budapest.
- 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.
- Bonstingl, K., ve McQueen, L. (2014). Muscle dysmorphia: An investigation of nursing students' awareness & recognition of an emerging disorder. *Nursing and Health*, 2(1), 18-22. DOI: https://doi.org/10.13189/nh.2014.020103
- Compte, E. J., Sepulveda, A. R., ve Torrente, F. (2015). A two-stage epidemiological study of eating disorders and muscle dysmorphia in male university students in Buenos Aires. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1092-1101. DOI: https://doi.org/10.1002/eat.22448
- Cordes, M., Vocks, S., Düsing, R., ve Waldorf, M. (2017). Effects of the exposure to self- and other-referential bodies on state body image and negative affect in resistance-trained men. *Body Image*, 21, 57-65. DOI: https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.02.007
- Cunningham, M. L., Griffiths, S., Mitchison, D., Mond, J. M., Castle, D., ve Murray, S. B. (2017). Muscle dysmorphia: An overview of clinical features and treatment options. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 31(4), 255-271. DOI: https://doi.org/10.1891/0889-8391.31.4.255
- Dakanalis, A., Timko, A., Madeddu, F., Volpato, C., Clerici, M., Riva, G., ve Zanetti, A. M. (2015). Are the male body dissatisfaction and drive for muscularity scales reliable and valid instruments? *Journal of Health Psychology*, 20(1), 48-59. DOI: https://doi.org/10.1177/1359105313498108
- Devrim, A. (2016). *Kas dismorfik bozukluğu envanteri ve vücut geliştirici imaj şeması' nın geçerlik ve güvenilirlik durumu ile yeme tutumu testi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duran, S., Çiçekoğlu, P., ve Kaya, E. (2020). Relationship between orthorexia nervosa, muscle dysmorphic disorder (bigorexia), and self-confidence levels in male students. *Perspect Psychiatr Care*, 56, 878-884. DOI: https://doi.org/10.1111/ppc.12505
- George, D., ve Mallery, P. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. Boston: Allyn & Bacon.
- Griffiths, S., ve Murray, S. B. (2017). Muscle dysmorphia: Strategies for treating a muscularity-oriented eating disorder. In L.K. Anderson, S.B. Murray & W.H. Kaye (Eds.), *Clinical handbook of complex and atypical eating disorders (ss. 235-252)*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Hale, B. D., Diehl, D., Weaver, K., ve Briggs, M. (2013). Exercise dependence and muscle dysmorphia in novice and experienced female bodybuilders. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 244-248. DOI: https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.8
- Hildebrandt, T., Langenbucher, J., ve Schlundt, D. G. (2004). Muscularity concerns among men: Development of attitudinal and perceptual measures. *Body Image*, 1(2), 169-181. DOI: https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.01.001
- Ilhan, A., ve Bardakçı, U. S. (2020). Analysis on the self-confidence of university students according to physical activity participation. *African Educational Research Journal*, 8(1), 111-114. DOI: https://doi.org/10.30918/AERJ.8S1.20.017
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., ve Terry, P. C. (2022). Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6381. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19116381
- Longobardi, C., Prino, L. E., Fabris, M. A., ve Settanni, M. (2017). Muscle dysmorphia and psychopathology: Findings from an Italian sample of male bodybuilders. *Psychiatry Research*, 256, 231-236. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.065
- Maier, M. J., Haeussinger, F. B., Hautzinger, M., Fallgatter, A. J., ve Ehlis, A. C. (2019). Excessive bodybuilding as pathology? A first neurophysiological classification. *World J Biological Psychiatry*, 20(8), 626-636. DOI: https://doi.org/10.1080/15622975.2017.1395070
- 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. DOI: https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.04.003
- Mosley, P. E. (2008). Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17(3), 191-198. DOI: https://doi.org/10.1002/erv.897
- Murray, S. B., Maguire, S., Russell, J., ve Touyz, S. W. (2012). The emotional regulatory features of bulimic episodes and compulsive exercise in muscle dysmorphia: A case report. *European Eating Disorders Review*, 20(1), 68-73. DOI: https://doi.org/10.1002/erv.1088
- Nieuwoudt, J. E., Zhou, S., Coutts, R. A., ve Booker, R. (2012). Muscle dysmorphia: Current research and potential classification as a disorder. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 569-577. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.03.006
- Özoğlu, F., ve Hocaoğlu, Ç. (2019). Bigoreksiya nedir? Tanı ve tedavi yaklaşımları. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 71-78.
- Pop, C. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31-44. DOI: http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2016.64.2
- 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. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.09.001
- 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. DOI: https://doi.org/10.1016/S0033-3182(97)71400-2
- Rhea, D. J., Lantz, C. D., ve Cornelius, A. E. (2004). Development of the muscle dysmorphia inventory (MDI). *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44(4), 428-435.
- Rohman, L. (2009). The relationship between anabolic androgenic steroids and muscle dysmorphia: A review. *Eating Disorders*, 17(3), 187-199. DOI: https://doi.org/10.1080/10640260902848477
- Sandgren, S. S., ve Lavalley, D. (2018). Muscle dysmorphia research neglects DSM-5 diagnostic criteria. *Journal of Loss and Trauma*, 23(3), 211-243. DOI: https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1428484
- Schneider, C., Agthe, M., Yanagida, T., Voracek, M., ve Hennig-Fast, K. (2017). Effects of muscle dysmorphia, social comparisons and body schema priming on desire for social interaction: An experimental approach. *BMC Psychology*, 5(19), 1-9. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-017-0189-9
- Soomro, N., Bibi, R., Latif, M., Kamran, B., ve Ahmed, S. I. (2013). Differences in the level of self-esteem of housewives and working women. *Medical Channel*, 19(3), 48-50.
- Süt, C., ve Aktaş, N. (2020). Vücut geliştirme sporcularını tehdit eden bigoreksiya ve yeme bozukluğu. In N. Aktaş ve G. Ersoy (Ed.), *Egzersiz ve sporda beslenme ve yeme bozuklukları (ss. 113-118)*. Ankara: Türkiye Klinikleri Yayınevi.
- Swami, V., Vintila, M., Tudorel, O., Goian, C., ve Barron, D. (2018). Factor structure and psychometric properties of a Romanian translation of the drive for muscularity scale (DMS) in university men. *Body Image*, 25, 48-55. DOI: https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.02.004
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246.

Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.