



Kas Yoksunluğunu Belirlemede Tutkunluk ve Bağımlılık

Passion and Dependence in Predicting Muscle Dysmorphia

Selen KELECEK^{1*}, Atahan ALTINTAŞ¹

^{1*} Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı, egzersiz katılımcılarında kas yoksunluğunun belirlenmesinde egzersize olan tutkunluk ve egzersiz bağımlılığının rolünün incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmanın örneklemini Ankara ilindeki spor merkezlerinde egzersiz yapan 36 kadın ($\bar{X}_{yaş}$: 26,39±5,67), 147 erkek ($\bar{X}_{yaş}$: 27,93±6,84) olmak üzere toplam 183 gönüllü egzersiz katılımcısı ($\bar{X}_{yaş}$: 27,64±6,65) oluşturmaktadır. Katılımcılara “Tutkunluk Ölçeği”, “Egzersize Bağımlılık Ölçeği-21” ve “Kas Yoksunluğu Ölçeği” uygulanmıştır. Veri analizinde betimleyici istatistik ve Çoklu Adımsal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analiz sonuçları; egzersiz katılımcılarının takıntılı tutkunluklarının kas yönelimli beden imajı tutumu alt boyutunun ($R=0,25$; $R^2=0,07$; $p<0,01$) pozitif yönde belirleyicisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca, takıntılı tutkunluk, kontrol eksikliği ve tolerans alt boyutlarının birlikte kas geliştirme davranışı alt boyutunu ($R=0,35$; $R^2=0,12$; $p<0,05$) belirlediği; kas geliştirme davranışı alt boyutu ile kontrol eksikliği alt boyutunun arasındaki ilişkinin negatif, takıntılı tutkunluk ve tolerans alt boyutları ile arasındaki ilişkinin pozitif olduğu sonucu bulunmuştur.

Sonuç: Sonuç olarak, çalışma bulguları, tutkunluk ve egzersiz bağımlılığın kas yoksunluğu semptomlarının belirlenmesinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bireylerin egzersiz yaşamlarının merkezi haline getirdikçe, görünüm ve kas kitlesi açısından fiziksel yapılarını yetersiz olarak değerlendirebileceklerini de söyleyebiliriz.

Anahtar kelimeler: Egzersiz katılımcıları, tutkunluk, bağımlılık, kas yoksunluğu

*Yazışma Adresi: Selen Kelecek, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta adresi: selenkelecek@gmail.com

Gönderim Tarihi: 22 Nisan 2021. Kabul Tarihi: 31 Ağustos 2021.

Yazar sırasına göre ORCID: 0000-0002-5870-7688; 0000-0003-1959-9706

Abstract:

Purpose: The purpose of this study was to investigate the role of passion and dependence towards exercise in determining the muscle dysmorphia.

Method: Thirty-six female ($M_{age}: 26,39 \pm 5,67$) and 147 male ($M_{age}: 27,93 \pm 6,84$) total 183 exercise participant ($M_{age}: 27,64 \pm 6,65$) voluntarily participated in this study. "Passion Scale", "Exercise Dependence Scale-21" and "Muscle Dysmorphia Inventory" were administered to all participants. Data were analyzed by using descriptive statistics and Stepwise Multiple Regression Analysis.

Results: Stepwise Multiple Regression Analysis revealed that obsessive passion subscale is significant predictor of muscularity-oriented body image attitudes subscale positively ($R=0,25$; $R^2=0,07$; $p<0,01$). Beside this, obsessive passion, lack of control and tolerance subscales are significant predictors of muscle development behaviors subscale together ($R=0,35$; $R^2=0,12$; $p<0,05$). The relationship between muscle development behaviors subscale and lack of control subscale was found negative; but the relationship between muscle development behaviors subscale obsessive passion and tolerance subscales was found positive.

Conclusion: As a result, analyses showed that passion and dependence toward exercise have an important role in determining muscle dysmorphia symptoms. As individuals make exercise the center of their lives, they will evaluate physical structures inadequate in terms of appearance and muscle mass.

Key words: Exercise Participants, passion, dependence, muscle dysmorphia

© 2021 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

1. Giriş

Son yıllarda günümüz toplumunda egzersiz ve spor temelinde pek çok farklı kavramın zamanla değiştiği gözlemlenmektedir. Özelde, bireyler için bu kavramların anlamları değişse de, genele bakıldığında egzersiz yapan kadın/erkek her birey bu değişimin içinde az da olsa yer almaktadır. Egzersize katılım amaçlarına, egzersize devam etme sebeplerine ve egzersiz ile ilgili davranışlara bakıldığında hem bireysel hem de sosyal etkilerin olduğu görülmektedir. Egzersize katılım ile değişen beden yapıları, bu değişimin bireyde yarattığı farklılıklar, toplumun bu değişime bakışı ve aynı şekilde bunların da egzersiz kavramının kendisine

yansımaları, bu döngüsel tepkilerin de zamanla bireylerin egzersiz davranışlarını etkilediği kolaylıkla gözlemlenebilmektedir. Sağlıklı yaşam için katılım sağlanan egzersiz; beden algısı, toplum, medya, besin takviyeleri ve fiziksel sonuçlar ile birlikte bireylerin yaşamlarının merkezlerinde yer almaya başlamaktadır. Egzersize katılımın sıklığı ve yoğunluğu arttıkça bireylerin davranış kalıplarının egzersiz çevresinde şekillenmesi ve zamanla zihnin sadece egzersizin fiziksel çıktısına odaklanmaya başlaması, akabinde beden imajının öneminin giderek artması dikkat çekmektedir. Beden imajı çerçevesinde bakıldığında hem kadın hem de erkeklerin fiziksel görünümü ile ilgili sorun olduğunu düşündükleri, bunu yoğun bir stres faktörü haline getirdikleri ve bu sorunu onarmaya çalıştıkları görülmektedir. Önceleri kadınlarda sıkça görülen sosyal fizik kaygı, kilo kontrolü ve beden hoşnutsuzluğu gibi problemler zamanla erkeklerde de görülmeye başlanmıştır (Mosley, 2009; Sandhu, Kishore, Shenoy ve Randhawa, 2013). Kadınlarda genelde kilo kontrolü (kendini kilolu görme) olarak gözlemlenen beden imajı algısı (ya da bu algının bozukluğu), erkeklerde kas kitlesinin az olduğu düşüncesi ile özellikle vücut geliştiricilerde gözlemlenmeye başlanmıştır.

Kas yoksunluğu, literatürde ilk kez 1993 yılında Pope, Katz ve Hudson (1993) tarafından erkek vücut geliştiricilerde gözlenen bir durum olarak "ters anoreksia" şeklinde nitelendirilmiştir. Kas yoksunluğu yaşayan bireyler, kas kitlelerinin yetersiz olduğu ile ilgili takıntılı fikirlere sahiptirler ve bu takıntılı algı spor salonlarında saatler harcamak, destek besinlere yüksek miktarda maddi harcamalar yapmak, yeme bozukluğu hatta madde kullanımı davranışları ile harmanlanır. Birey bu davranışları yapmak zorunda hisseder, aksi takdirde hiçbir zaman yeterli kas miktarına sahip olamayacağını düşünür (Mosley, 2009; Pope, Gruber, Choi, Olivardia ve Phillips, 1997). Sandhu vd. 2013 yılında yaptıkları çalışmada, vücut geliştirme ile uğraşan bireylerin bedenlerine ve "Süpermen" gibi yenilmez görünme imajına tutkun olduklarını ifade etmişlerdir. Bu daha kaslı olma tutkusunun, sahip olunan kas kitlesinin yetersizliği fikri ile başlayıp beden dismorfik bozukluğuna yol açan bir durum olduğunu belirtmişlerdir. İlgili literatürde "Kas Yoksunluğu Bozukluğu" olarak adlandırılan bu durumu deneyimleyen bireylerin yeteri kadar kas kitlesine sahip olmadıklarını düşündükleri ve yaşamlarını ağırlık kaldırma, diyet ve ilgili aktiviteler çevresinde şekillendirmeye başladıkları yer almaktadır (Pope vd., 1997). Bu durumun zamanla bireylerin sosyal ortamlarda bedenlerinden rahatsız olmalarına, farklı takviyeler kullanmalarına ve yeme bozukluklarına yol açtığı belirtilmiştir (Pope vd., 1997; Sandhu vd., 2013). Yapılan çalışmaların çoğunluğu, erkek katılımcılar ile maskülenlik ve maskülenlik normları, yeme bozukluğu ve mükemmeliyetçilik çerçevesinde literatürde yerini almış (Blashill, Grunewald, Fang, Davidson ve Wilhelm, 2020; Compte, Sepulveda ve Torrente, 2020;

Cunningham vd., 2020a; Cunningham vd., 2020b; Eichstadt, Luizer, Cho ve Weisenmuller, 2020; Johnson, Williamson ve Wade, 2019; Porrás-García, Exposito-Sanz, Ferrer-García, Castellero-Mimenza ve Gutiérrez-Maldonado, 2020); bu beden algısı bozukluğunun özellikle sosyal medya tarafından desteklendiği belirtilmiş (Alsaidan vd., 2020; Schoenenberg ve Martin, 2020; Senin-Calderon, Perona-Garcelan ve Rodriguez-Testal, 2020) ve farklı terapi yaklaşımları sunulmuştur (Fang vd., 2020; Outar, Turner, Wood ve O'Connor, 2021; Sündermann, Flink ve Linton, 2020).

Egzersiz zihinsel ve fiziksel sağlık için ifade ettiği önemin bilindiği günümüzde, amacının aksine bireylerin sosyal yaşamlarına olan olumsuz etkisi, yeme bozukluğu ve olumsuz beden algısı ile zihin ve beden aşırı yüklenmelere maruz kaldığı görülmektedir. Bu pencereden bakıldığında, bu çalışmada egzersiz katılımcılarında kas yoksunluğunun belirlenmesinde egzersize olan tutkunluk ve egzersiz bağımlılığının rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır.

2. Yöntem

Katılımcılar

Çalışmaya Ankara'daki spor merkezlerinde egzersiz yapan 36 kadın ($\bar{X}_{yaş}$: 26,39±5,67), 147 erkek ($\bar{X}_{yaş}$: 27,93±6,84) olmak üzere toplam 183 egzersiz katılımcısı ($\bar{X}_{yaş}$: 27,64±6,65) gönüllü olarak katılmıştır. Egzersiz katılımcılarının ortalama 92,25 aydır (Ss:83,46) egzersiz yaptıkları, haftada ortalama 4 gün ($\bar{X}_{gün}$: 4,43±1,25) egzersize katılım sağladıkları ve her bir egzersizlerinin ortalama 81,95 dakika (Ss:24,88) sürdüğü belirlenmiştir. Katılımcıların %19,6'sının grup egzersizini, %80,3'ünün de bireysel egzersizleri tercih ettiği görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Tutkunluk Ölçeği: Vallerand vd. (2003) tarafından geliştirilen Tutkunluk ölçeği, bireylerin yaptıkları aktiviteye olan tutkunluk düzeylerini ölçmektedir. Uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk olmak üzere iki alt boyut içeren ölçek; 16 maddeden oluşmaktadır. Uyumlu ve takıntılı tutkunluk alt boyutları altışar madde ile ölçülmekte, dört madde ise tutkunluk kriteri olarak ele alınmaktadır. Ölçek maddeleri 7'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe örnekleme için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kelecek ve Aşçı (2013) tarafından yapılmış ve iç tutarlık katsayıları uyumlu tutkunluk alt boyutu için 0,83, takıntılı tutkunluk için 0,78 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için ise iç tutarlık katsayıları uyumlu tutkunluk için 0,85, takıntılı tutkunluk için 0,81 olarak belirlenmiştir.

Egzersize Bağımlılık Ölçeği-21: Hausenblas ve Downs tarafından 2002 yılında geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği 21 madde içermekte, 7 alt boyuttan (tolerans, geri çekilme, amaç, kontrol edememe, zaman, diğer aktiviteleri azaltma ve devamlılık) oluşmakta ve 6'lı Likert tipinde değerlendirilmektedir. Gürbüz ve Aşçı (2006) tarafından yapılan Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, orijinal ölçekte bulunan diğer aktiviteleri azaltma, zaman ve amaç alt boyutları tek bir alt boyutta toplanmış ve "zaman ve egzersiz tercihi" olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında (Gürbüz ve Aşçı, 2006) iç tutarlılık katsayıları zaman ve egzersiz tercihi alt boyutu için 0,87; kontrol eksikliği alt boyutu için 0,72; geriçekilme etkileri alt boyutu için 0,80; tolerans alt boyutu için 0,79 ve devamlılık alt boyutu için ise 0,59 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için ise iç tutarlılık katsayıları sırası ile 0,92, 0,84, 0,83, 0,82 ve 0,82 olarak hesaplanmıştır.

Kas Yoksunluğu Ölçeği: McCreary ve Sasse tarafından 2000 yılında geliştirilen Kas Yoksunluğu Ölçeği 15 maddeden oluşmaktadır. Kas yönelimli beden imajı tutumları ve kas geliştirme davranışları olmak üzere iki alt boyuttan oluşan ölçek, ters puanlamalar içermekte ve 6'lı Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yıldız tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Yıldız (2015) çalışmasında her iç tutarlılık katsayılarını her iki alt boyut için de 0,87 olarak hesaplarken; bu çalışmada iç tutarlılık katsayıları kas yönelimli beden imajı tutumları alt boyutu için 0,86, kas geliştirme davranışları alt boyutu için 0,82 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi demografik bilgilerinin yanı sıra ne zamandır egzersiz yaptıkları, yaptıkları egzersiz türü ve süresini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Verilerin Toplanması

Ölçekler, gönüllülük esasına dayanarak, araştırmacı tarafından katılımcılara gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde katılımcıların demografik bilgilerini düzenlemek için betimsel istatistik; egzersize olan tutkunluk düzeylerinin ve egzersize olan bağımlılıklarının kas yoksunluğunu belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile de Çoklu Adımsal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Tahmin değişkenleri olasılığı kontrolü için tüm faktörlerde tolerans (TOL) ve varyans enflasyon faktörü (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Tolerans değerinin ,10'un altında, VIF değerinin ise 10'un üzerinde olması

bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir (Dormann ve ark., 2013). Analiz sonucu, bu çalışmadaki tüm bağımsız değişkenlerin TOL değerlerinin 0,340 ile 1 arasında; VIF değerlerinin ise 1 ile 2,940 arasında değiştiği bulunmuştur. Elde edilen TOL ve VIF değerleri tahmin değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir. Analizler SPSS 16 paket programında yapılmış ve çalışmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

3. Bulgular

Çalışmada yer alan egzersiz katılımcılarının kas yoksunluğu, egzersize olan tutkunluk ve egzersiz bağımlılığı ortalama ve standart sapma değerleri aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1: Katılımcıların Tutkunluk, Egzersiz Bağımlılığı ve Kas Yoksunluğu Ölçek Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Alt Boyut	Ortalama	Standart Sapma
Kas Yoksunluğu		
Kas Yönelimli Beden İmajı Tutumu	3,28	1,23
Kas Geliştirme Davranışı	3,60	1,24
Tutkunluk		
Uyumlu Tutkunluk	5,30	1,13
Takıntılı Tutkunluk	3,94	1,43
Egzersiz Bağımlılığı		
Zaman ve Egzersiz Tercihi	3,15	1,23
Kontrol Eksikliği	3,13	1,34
Geri Çekilme Etkileri	3,29	1,40
Tolerans	3,80	1,29
Devamlılık	2,71	1,44

Tablo 2: Egzersiz Katılımcılarının Egzersize olan Tutkunlukları ve Egzersiz Bağımlılıklarının Kas Yoksunluğunu Belirlemedeki Rolü

	Tutkunluk			Egzersiz Bağımlılığı			
	UT β	TT β	ZET β	KE β	GÇE β	T β	D β
Kas Yoksunluğu							
Kas Yönelimli Beden İmajı Tutumu (R=0,25; R ² =0,07; Adj R ² =0,06; F _(1,181) =12,505; p<0,01)	-0,05	0,25**	-0,00	0,05	-0,09	0,10	-0,07
Kas Geliştirme Davranışı (R=0,35; R ² =0,12; Adj R ² =0,11; F _(1,179) =6,509; p<0,05)	0,02	0,26**	0,01	-0,29**	-0,17	0,24*	0,02

**p<0,01; *p<0,05

(UT=Uyumlu Tutkunluk; TT=Takıntılı Tutkunluk; ZET=Zaman ve Egzersiz Tercihi; KE=Kontrol Eksikliği; GÇE=Geri Çekilme Etkileri; T=Tolerans; D=Devamlılık)

Çoklu Adımsal Regresyon Analizi sonucunda elde edilen bulgular; egzersiz katılımcılarının takıntılı tutkunluklarının kas yönelimli beden imajı tutumu alt boyutunun (R=0,25; R²=0,07; p<0,01) pozitif yönde belirleyicisi olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak yapılan analizler sonucu; takıntılı tutkunluk, kontrol

eksikliği ve tolerans alt boyutlarının birlikte kas geliştirme davranışı alt boyunu ($R=0,35$; $R^2=0,12$; $p<0,05$) belirlediğini; kas geliştirme davranışı alt boyutu ile kontrol eksikliği alt boyutunun arasındaki ilişkinin negatif, takıntılı tutkunluk ve tolerans alt boyutları ile arasındaki ilişkinin pozitif olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

4. Tartışma

Bu çalışma egzersiz katılımcılarında kas yoksunluğunun belirlenmesinde egzersize olan tutkunluk ve egzersiz bağımlılığının rolünün incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırma sonuçları, takıntılı tutkunluk, tolerans ve kontrol eksikliğinin kas yoksunluğunu belirlemede önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir.

Bireylerin egzersize katılım nedenleri içsel ve dışsal olarak sınıflandırılabilir ve duruma ya da kişiye göre değişim gösterebilmektedir. Bireylerin egzersize başlama nedenleri tamamen içsel iken, zamanla egzersize katılımında başkalarının görüşleri daha önemli hale gelebilmektedir. Bireylerin egzersiz seansları sırasındaki bireysel deneyimleri ya da algıları ve sosyal etkileşimleri egzersiz kavramının birey için evrilmesine yol açabilmektedir. Bu evrilme, egzersizin bireyin yaşamdaki rolünü ve önemini değiştirmektedir. Elde edilen bulgular ışığında, bireylerin egzersizi yaşamlarının merkezine koydukça, yapılan egzersizin fiziksel etkilerinin daha önemli bir hale geldiği söylenebilir. Egzersizi hayatlarında yer alan bireylerin önünde tutan, beslenme düzenini tamamen egzersize göre ayarlayan, iş, aile veya sosyal yaşam planlarını egzersiz çerçevesinde şekillendiren ya da bunların hepsini bir arada yapan bireylerin, beden algılarının da egzersizin doğal sonuçlarından biri olan hipertrofi temelinde şekillendiği görülmektedir. Buradan yola çıkarak, egzersizi yaşamının merkezine koyan bireylerin, fiziklerinde de egzersizin etkilerini daha çok görmek istedikleri söylenebilir. Egzersizi yaşamlarında birçok şeyden daha fazla coşku ile yapan bireylerin, bunun sonucunda da daha kaslı bir beden yapısına sahip olmak istedikleri düşünülmektedir. Tutku ile yaptıkları, yaşamının merkezinde olan egzersiz sonucu "kaslanan" bedenleri sayesinde kendilerini daha güçlü, daha özgüvenli ve daha iyi hissedecekleri öngörülmektedir. Egzersize olan bu tutkunun artması ile ulaşılması hedeflenen beden imajına giden süreçte, egzersiz sürelerinin ya da yoğunluklarının artırılması beklenen davranışlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan fiziksel egzersiz sonrası istenilen/arzu edilen bir bedene (daha kaslı bir bedene) sahip olmak için, bireylerin egzersizin sıklığı ya da şiddeti gibi konulardaki kontrol kaybı hissi, bireylerin bu süreçteki kas geliştirmeye yönelik davranışlarının ne kadar yoğun olduğunu göstermektedir. Bireylerin kas kitlelerini arttırmaya yönelik davranışları yine döngüsel olarak beslenme düzenlerine, sosyal yaşamlarına ve egzersiz ile ilgili fazla düşüncelerine neden olduğu söylenebilir.

Kas yoksunluğu üzerine yapılan araştırmalar genellikle yeme bozukluğu ya da madde kullanımı çerçevesinde şekillense de literatürde yer alan çalışma sonuçları elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Araştırma sonucu ulaşılan bulgulara paralel olarak egzersiz katılımcılarında takıntılı tutkunluk ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalar da (Paradis, Cooke, Martin ve Hall, 2013; Parastatidou, Doganis, Theodorakis ve Vlachopoulos, 2014; Stenseng, Haugen, Torstveit ve Høigaard, 2015; Kovacsik vd., 2019; Kovacsik, Soós, Vega, Ruíz-Barquín ve Szabo, 2020), bu iki kavramın bireylerin egzersiz davranışları üzerindeki etkisinin önemini vurgulamışlardır. Örneęin, Sandhu vd. (2013) ifade ettiği üzere araştırmalarında takıntılı tutkunluk karakteristik özelliklerinden olan, katı egzersiz ve diyet programı yüzünden sosyal veya ailevi buluşmaları kaçırdıklarından söz ederken; Parnell (2011) ve Anderson (2020) araştırmalarında egzersiz bağımlılığı ile kas yoksunluğunun ilişkisini gözler önüne sermiştir.

Kas yoksunluğu ile madde kullanımı ve öz-saygı eksikliği (Greenway ve Price, 2020; Cervantes-Luna, Pnce de Leon ve Ruiz, 2021), öz-güven seviyesi (Duran, Çiçekoğlu ve Kaya, 2019), narsizm (boutler ve Sandgren, 2021) arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara bakıldığında da var olunan sosyal ortamın öneminin, bu ortamdaki mevcudiyeti sürdürmek için sergilenen davranış kalıplarının değişiminin ve bunların psikolojik etkilerinin vurgulandığı görölmektedir (Imperatori vd, 2021; Tod, Edwards ve Cranswick, 2016; Mallinger ve Weiler, 2020; Ritzert, Brodt, Kelly, Menard ve Phillips, 2020).

5. Sonuç

Sonuç olarak, egzersiz bireylerin diğer yaşam alanlarından daha fazla yer kaplamaya başladığında, bireylerin sosyal ilişkilerinde, günlük rutinlerinde ve yeme düzenlerinde önemli değişiklikler görölebileceği söylenebilir. Bununla birlikte, daha kaslı bir fiziksel görünüme sahip olma arzusu, bireylerin sağlıksız davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir.

Kaynaklar

Alsaidan, M. S., Altayar, N. S., Alshmmari, S. H., Alshammari, M.M., Alqahtani ve Mohajer, K. A. (2020).

The prevalence and determinants of body dysmorphic disorder among young social media users: A cross-sectional study. *Dermatology Reports*, 12(8774), 70-77.

Anderson, C. *An Exploratory Analysis of Eating Disorders, Muscle Dysmorphia, and Exercise Addiction among Men in Competitive Bodybuilding in Atlantic Canada*. Yüksek lisans tezi. Mount Saint Vincent Üniversitesi.

- Boulter, M. W. ve Sandgren, S. S. (2021). Me, myself, and my muscles: associations between narcissism and muscle dysmorphia, *Eating Disorders*.
- Blashill, A. J., Grunewald, W., Fang, A., Davidson, E. ve Wilhelm, S. (2020). Conformity to masculine norms and symptom severity among men diagnosed with muscle dysmorphia vs. body dysmorphic disorder. *PLoS ONE*, 15(8): e0237651.
- Cervantes-Lunaa, B. S., Ponce de Leon, M. C. E. Ve Ruiz, E. J. C. (2021). Ergogenic substances and drive for muscularity among gym users at different risk levels for muscle dysmorphia. *Gaceta Medica de Caracas*, 129 (1), 174-183.
- Compte, E. J., Sepulveda, A. R. ve Torrente, F. (2020). Approximations to an integrated model of eating disorders and muscle dysmorphia among university male students in Argentina. *Men and Masculinities*, 23(2), 288-305.
- Cunningham, M. L., Nagata, J. M., Frederick, D., Rodgers, R. F., Lavender, J. M., Szabo, M, Murray, S. B. (2020b). Who's the 'bigger' man? Parsing the relationships between masculinity and men's muscularity dissatisfaction. *Body Image*, 34, 94-100.
- Cunningham, M. L., Rodgers, R. F., Lavender, J. M., Nagata, J. M., Frederick, D., Szabo, M, ... Murray, S. B. (2020a). 'Big boys don't cry': Examining the indirect pathway of masculinity discrepancy stress and muscle dysmorphia symptomatology through dimensions of emotion dysregulation. *Body Image*, 34, 209-214.
- Dormann, C. F., Elith, J., Bacher, S., Buchmann, C., Carl, G., Carré, G., ... Lautenbach, S. (2013). Collinearity: a review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*, 36, 27-46.
- 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*, 56, 878-884.
- Eichstadt, M., Luizer, J., Cho, D. ve Weisenmuller, C. (2020). Eating disorders in male athletes. *Sports Health*, 12(4), 327-333.
- Fang, A., Steketee, G., Keshaviah, A., Didie, E., Phillips, K. A. ve Wilhelm, S. (2020). Mechanisms of change in cognitive behavioral therapy for body dysmorphic disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 596-610.

- Greenway, C.W. ve Price, C. (2020). Muscle dysmorphia and self-esteem in former and current users of anabolic-androgenic steroids. *Performance Enhancement ve Health*, 7, 1-9.
- Gürbüz, B. ve Aşçı, F. H. (2006). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in egzersiz katılımcıları için psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi –Ön Çalışma–. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 3-10.
- Hausenblas, H. A. ve Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- Imperatori, C., Panno, A., Carbone, G.A., Corazza, O., Taddei, I., Barnebei, L. ... Bersani, F. S. (2021). The association between social media addiction and eating disturbances is mediated by muscle dysmorphia-related symptoms: A cross-sectional study in a sample of young adults. *Eating and Weight Disorders*.
- Johnson, S., Williamson, P. ve Wade, T. D. (2020). Perfectionism and selective attention predict dysmorphic concern in an Australian university population. *Australian Psychologist*, 55, 143-155.
- Kelecek, S. ve Aşçı, F. H. (2013). "Tutkunluk Ölçeği"nin üniversite sporcuları için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 80-85.
- Kovacsik, R., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Soós, I., Vega, R., Ruíz-Barquín, R., ... Szabo, A. (2019). The role of passion in exercise addiction, exercise volume, and exercise intensity in long-term exercisers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, (17), 1389-1400.
- Kovacsik, R., Soós, I., Vega, R., Ruíz-Barquín, R. ve Szabo, A. (2020). Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 176-186.
- Mallinger, G. ve Weiler, A. (2020). Psychosocial risk and body dysmorphic disorder: A systematic review. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 30(8), 1030-1044.
- 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.
- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17(3), 191-198.

- Outar, L., Turner, M. J., Wood, A. G. ve O'Connor, H. (2021). Muscularity rationality: An examination of the use of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) upon exercisers at risk of muscle dysmorphia. *Psychology of Sport & Exercise*, 52, 1-10.
- Paradis, K. F., Cooke, L. M., Martin, L. J. ve Hall, C. R. (2013). Too much of a good thing? Examining the relationship between passion for exercise and exercise dependence, *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 493-500.
- Parastatidou, I. S., Doganis, G., Theodorakis, Y. ve Vlachopoulos, S. P. (2014). The mediating role of passion in the relationship of exercise motivational regulations with exercise dependence symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12, 406-419.
- Parnell, R. (2011). *The influence of self-esteem and body dissatisfaction on muscle dysmorphia and exercise dependence*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. University of North Texas, Denton
- 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, 548-557.
- Pope, H. G., Katz, D. L. ve Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 34(6), 406-409.
- Porras-Garcia, B., Exposito-Sanz, E., Ferrer-Garcia, M., Castellero-Mimenza, O. ve Gutiérrez-Maldonado, J. (2020). Body-related attentional bias among men with high and low muscularity dissatisfaction. *Journal of Clinical Medicine*, 9(1736), 1-14.
- Ritzert, T. R., Brodt, M., Kelly, M. M., Menard, W. ve Phillips, K. A. (2020). Social avoidance as a predictor of psychosocial functioning in body dysmorphic disorder: A prospective longitudinal analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 557-566.
- Sandhu, J. S., Kishore, S., Shenoy, S. ve Randhawa, H. S. (2013). Muscle dysmorphia and personality trait: A significant link in bodybuilders. *Journal of Postgraduate Medicine, Education and Research*, 47(2), 77-82.
- Schoenenberg, K. ve Martin, A. (2020). Bedeutung von Instagram und fitspiration-bildern für die muskeldysmorphie symptomatik. *Psychotherapeut*, 65, 93-100.
- Senín-Calderón, C., Perona-Garcelán, S. ve Rodríguez-Testal, J. F. (2020). The dark side of Instagram: Predictor model of dysmorphic concerns. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20, 253-261.

- Stenseng, F., Haugen, T., Torstveit, M. K. ve Høigaard, R. (2015). When it's "All about the bike"—Intrapersonal conflict in light of passion for cycling and exercise dependence. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(2), 127-139.
- Sündermann, O., Flink, I. ve Linton, S. J. (2020). My body is not working right; A cognitive behavioral model of body image and chronic pain. *International Association for the Study of Pain*, 161, 1136-1139.
- Tod, D., Edwards, C. ve Cranswick, I. (2016). Muscle dysmorphia: Current insights. *Psychology Research and Behaviour Management*, 9, 179-188.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Ratelle, C., Leonard, M., Blanchard, C., Koestner, R., ... Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767.
- Yıldız, A. (2015). *Egzersiz katılımcılarında kas yoksunluğu semptomları ile temel psikolojik ihtiyaçlar tutkunluk ve güdüsel yönelim ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.