



AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**KAS YOKSUNLUĞUALGISI VE TÜKENMİŞLİK NEDENİ
OLARAK VÜCUT GELİŞTİRİCİLERDE
MÜKEMMELLİYETÇİLİK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUSTAFA SEFA ÖZDİLLİ

DOÇ. DR. ÇALIK VELİ KOÇAK

AKSARAY-2025

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**KAS YOKSUNLUĞUALGISI VE TÜKENMİŞLİK NEDENİ
OLARAK VÜCUT GELİŞTİRİCİLERDE
MÜKEMMELLİYETÇİLİK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUSTAFA SEFA ÖZDİLLİ

DANIŞMAN : DOÇ. DR. ÇALIK VELİ KOÇAK

JÜRİ ÜYESİ : DR. ÖĞR. ÜYESİ HAMZA BUDAK

JÜRİ ÜYESİ : DOÇ. DR. GÜNER ÇİÇEK

AKSARAY-2025

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 24 (yirmi dört) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Mustafa Sefa

Soyadı : Özdilli

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Kas Yoksunluğu Algısı ve Tükenmişlik Nedeni Olarak Vücut Geliştirmecilerde Mükemmeliyetçilik

İngilizce Adı : Perception of Muscle Dysmorphia and Perfectionism as a Cause of Burnout in Bodybuilders

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazım sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Mustafa Sefa Özdilli
İmza

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Mustafa Sefa ÖZDİLLİ tarafından hazırlanan “Kas Yoksunluğu Algısı ve Tükenmişlik Nedeni Olarak Vücut Geliştirmecilerde Mükemmeliyetçilik” başlıklı tez çalışması aşağıdaki gibi jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Dalı’nda olarak kabul edilmiştir.

	<u>Kabul</u>	<u>Ret</u>	<u>İmza</u>
Danışman: Doç. Dr. Çalık Veli Koçak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Aksaray Üniversitesi			
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Hamza Budak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Antrenörlük Eğitimi A.B.D., Aksaray Üniversitesi			
Üye: Doç. Dr. Güner Çiçek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Çorum Hitit Üniversitesi			

Tez Savunma Tarihi: 22 / 05 / 2025

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nuntarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Prof. Dr. Aybala ÇAYIR
İmza

TEŞEKKÜR SAYFASI

Bu çalışmanın yürütülmesinde değerli bilgilerini büyük bir özveriyle benimle paylaőan, değerli görüő ve önerileriyle beni yönlendiren, sabırla dinleyen, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen tez danıőmanım Doç. Dr. alık Veli KOÇAK hocama en içten teőekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak desteklerini bir gün olsun esirgemeyen ve hayatımın her alanında yanımda olan sevgili aileme sonsuz teőekkürlerimi sunuyorum.

Mustafa Sefa ÖZDİLLİ

ÖZET

Bu araştırmada, vücut geliştirme sporcularında spora özgü mükemmeliyetçilik eğilimlerinin kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, Türkiye genelindeki çeşitli spor salonlarında düzenli olarak antrenman yapan 18 yaş ve üzeri 203 erkek ve 181 kadın olmak üzere toplam 384 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma betimsel ve ilişkisel tarama modellerine dayalıdır ve nicel veri toplama yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Kas Yoksunluğu Algısı Ölçeği ve Spora Özgü Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle normallik varsayımı çarpıklık-basıklık değerleri ve Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Normal dağılım varsayımı sağlanan veriler için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA analizleri uygulanmıştır. ANOVA testinde anlamlı fark tespit edilen durumlarda LSD post-hoc testi ile gruplar arası farklılıklar incelenmiştir. Ölçekler arası ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Bulgular, spora özgü mükemmeliyetçilik ile kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Eğitim düzeyi, sportif deneyim süresi ve performans artırıcı madde kullanımı gibi bazı demografik değişkenlerin bu değişkenler üzerinde anlamlı etkileri bulunmuştur. Özellikle lisans mezunu bireylerin, diğer eğitim düzeylerine kıyasla daha yüksek kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır. Buna karşın, haftalık antrenman süresi, diyet uygulama ve takviye kullanımı gibi değişkenlere göre anlamlı farklar tespit edilmemiştir. Araştırmanın bulguları, spor psikolojisi alanında vücut algısı bozukluğu, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler : Kas Yoksunluğu, Tükenmişlik, Mükemmeliyetçilik, Vücut geliştirme
Bilim Kodu : 130202
Sayfa Adedi : 116
Yazar : Mustafa Sefa ÖZDİLLİ
Danışman : Doç. Dr. Çalık Veli KOÇAK

ABSTRACT

In this study, the relationship between sport-specific perfectionism tendencies and muscularity dissatisfaction perception as well as burnout levels among bodybuilding athletes was examined. The sample of the study consisted of a total of 384 athletes (203 men and 181 women) aged 18 and over, who regularly trained at various gyms across Turkey. The research was based on descriptive and relational survey models and employed a quantitative data collection method through questionnaires. The data collection instruments included the Personal Information Form, the Multidimensional Sport-Specific Perfectionism Scale, the Muscularity-Oriented Body Image Scale, and the Sport-Specific Burnout Scale. In the data analysis phase, the normality assumption was tested using skewness-kurtosis values and the Kolmogorov-Smirnov test. For data that met the assumption of normal distribution, independent samples t-test and one-way ANOVA analyses were conducted. In cases where the ANOVA test revealed significant differences, group comparisons were further explored using the LSD post-hoc test. Relationships between the scales were assessed through Pearson correlation analysis. The findings revealed significant and positive relationships between sport-specific perfectionism, muscularity dissatisfaction, and burnout. Demographic variables such as educational level, duration of athletic experience, and use of performance-enhancing substances were found to have significant effects on these variables. In particular, individuals with a bachelor's degree exhibited higher levels of muscularity dissatisfaction and burnout compared to those with other educational backgrounds. In contrast, no significant differences were found based on weekly training duration, dieting habits, or use of supplements. The results demonstrate that there are statistically significant relationships between body image disturbance, perfectionism, and burnout within the field of sport psychology.

Keywords : Muscle Dysmorphia, Burnout, Perfectionism, Bodybuilding

Science Code : 130202

Number of Pages : 116

Author : Mustafa Sefa ÖZDİLLİ

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Çalık Veli Koçak

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR SAYFASI.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLoların LİSTESİ	x
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	2
1.2.Araştırmanın Önemi	2
1.3.Problem Durumu	2
1.4.Problem Cümlesi	4
1.4.1. Alt Problemler	4
1.5.Denenceler (Hipotezler)	5
1.6.Sınırlılıklar	6
1.7.Sayıtlılar	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1.Mükemmeliyetçilik ve Genel Özellikleri	7
2.1.1.Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	8
2.1.2.Mükemmeliyetçiliği Etkileyen Faktörler	9
2.2.Sporla Mükemmeliyetçilik	10
2.2.1.Mükemmeliyetçiliğin Sporcular Üzerinde Etkisi	12
2.2.2.Vücut Geliştirme ve Mükemmeliyetçilik	13
2.3.Kas Yoksunluğu Algısı ve Genel Özellikleri	14
2.3.1.Sporcularda Kas Yoksunluğu Algısı Eğilimi	16

2.4.Kas Yoksunluğu Algısının Etkileri	18
2.4.1.Duygusal (Psikolojik) Etkiler	19
2.4.2.Fizyolojik Etkiler.....	20
2.4.3.Fiziksel Etkiler ve Beden İmajı	21
2.4.4.Performans ve Sağlık Üzerindeki Etkileri.....	23
2.5.Vücut Geliştirme Sporcularında Kas Yoksunluğu Algısı	24
2.6.Sporada Mükemmeliyetçilik ve Kas Yoksunluğu Algısı İlişkisi.....	26
2.6.1.Mükemmeliyetçilik Eğilimlerinin Kas Yoksunluğu Algısı Üzerindeki Rolü	27
2.6.2.Sporada Mükemmeliyetçilik ve Beden İmajı İlişkisi.....	29
2.6.3.Vücut Geliştirme Sporunda Mükemmeliyetçilik ve Kas Yoksunluğu Algısı	30
2.7.Tükenmişlik: Tanımı ve Genel Özellikleri.....	32
2.7.1.Sporada Tükenmişlik	33
2.7.2.Belirtileri ve Sporcularda Görülme Sıklığı	35
2.7.3.Duygusal (Psikolojik) Etkiler	36
2.7.4.Fizyolojik Etkiler.....	37
2.7.5.Fiziksel Etkiler ve Beden İmajı	38
2.7.6.Performans ve Sağlık Üzerindeki Etkiler	39
2.7.7.Vücut Geliştirmecilerde Tükenmişlik	40
2.7.8.Kas Yoksunluğu Algısının Tükenmişlik Üzerindeki Etkisi	42
2.8.Sporada Mükemmeliyetçilik, Kas Yoksunluğu Algısı ve Tükenmişlik Arasındaki Etkileşim.....	43
2.8.1.Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlik Arasındaki Etkileşim.....	44
2.8.2.Kas Yoksunluğu Algısının Tükenmişliği Katkıda Bulunduğu Mekanizmalar ...	45
2.8.3.Mükemmeliyetçiliğin Kas Yoksunluğu Algısını Tetiklemesi.....	47
2.8.4.Mükemmeliyetçi Sporcularda Performans Kaygısı ve Fiziksel Tükenme	48
2.8.5.Kas Yoksunluğu Algısı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki Psikolojik Bağlantı	49
2.9.Araştırma Konusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	51
2.9.1.Kas Yoksunluğu Algısı ve Tükenmişlik ile İlgili Çalışmalar	51
2.9.2.Kas Yoksunluğu Algısı ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Çalışmalar	52
2.10 Araştırma Konusu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	53
2.10.1.Kas Yoksunluğu Algısı ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar...	53
2.10.2.Kas Yoksunluğu Algısı ve Tükenmişlik ile İlgili Çalışmalar.....	54
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	56
MATERYAL VE YÖNTEM.....	56
3.1.Araştırmanın Modeli	56
3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi	56
3.3.Veri Toplama Yöntemi ve Araçları.....	58
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu	59
3.3.2.Spora Özgü Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	59
3.3.3.Kas Algısı Bozukluğu Envanteri.....	59
3.3.4.Sporcu Tükenmişlik Ölçeği.....	60
3.4.Verilerin Analizi.....	60

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	62
BULGULAR.....	62
4.1.Normal Dağılım Analizi.....	62
4.2.Frekans Analizi	63
4.3.Kas Yoksunluğu Algısı, Tükenmişlik, Mükemmeliyetçilik İlişkisi.....	64
4.4.Cinsiyet Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları.....	67
4.5.Yaş Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları.....	68
4.6.Sıklet Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları.....	69
4.7.Eğitim Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları	71
4.8.Sportif Deneyim Süresi Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları	73
4.9.Haftada Yapılan Antrenman ile İlgili Analiz Sonuçları.....	76
4.10.Diyet Uygulama Durumu ile İlgili Analiz Sonuçları	77
4.11.Kas Kütlesi Artırıcı Takviye Kullanım Durumu ile İlgili Analizler	79
4.12.Kendini Yerince Kaslı Bulma Durumu ile İlgili Analiz Sonuçları	80
4.13.Performans Artırıcı Yasaklı Madde Kullanımı ile İlgili Analiz Sonuçları	82
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	84
TARTIŞMA	84
ALTINCI BÖLÜM.....	88
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	88
6.1.Sonuçlar.....	88
6.2.Öneriler.....	90
KAYNAKÇA	92
EKLER.....	96
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ TEZ DEĞERLENDİRME FORMU.....	101

TABLULARIN LİSTESİ

Tablo 3.1 Katılımcılara Ait Kişisel Bilgiler.....	57
Tablo 4.2. Ölçeklerin Frekans Analizi.....	63
Tablo 4.3. Ölçekler Arası Korelasyon Analizi.....	64
Tablo 4.4 Hiyerarşik Regresyon	65
Tablo 4.5 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bağımsız Örneklem T Testi.....	67
Tablo 4.6 Yaş ile Değişkenler Arasındaki ANOVA Testi.....	68
Tablo 4.7 Katılımcıların Sıkletlerine Göre ANOVA Testi.....	69
Tablo 4.8 Katılımcıların Eğitim Durumuna ANOVA Testi	71
Tablo 4.9 Katılımcıların Sportif Deneyim Süresine Göre ANOVA Testi.....	73
Tablo 4.10 Katılımcıların Haftada Yapılan Antrenmana Göre ANOVA Testi	76
Tablo 4.11 Katılımcıların Diyet Uygulama Durumu Bağımsız Örneklem T Testi	77
Tablo 4.12 Katılımcıların Kas Kütlesi Artırıcı Takviye Kullanma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T Testi	79
Tablo 4.13 Katılımcıların Kendini Yeterince Kaslı Bulmalarına Göre ANOVA Testi.....	80
Tablo 4.14 Katılımcıların Performans Artırıcı Yasaklı Madde Kullanma Durumuna Göre T Testi.....	83

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil 4.1 Yapısal Modelleme Diyagramı.....	66
--	----



KISALTMALAR LİSTESİ

KAB	:	Kas Algısı Bozukluğu
ANOVA	:	Varyans Analizi
T Test	:	Bağımsız Örneklem T Testi
p	:	Olasılık Değeri
F	:	F Dağılımı Değeri
r	:	Pearson Korelasyon Katsayısı
SS	:	Standart Sapma

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Mükemmeliyetçilik, bireyin kendisinden ve çevresinden yüksek düzeyde başarı beklentisi içinde olmasıyla karakterize edilen hem uyumlu hem de uyumsuz yönleri bulunabilen çok boyutlu bir kişilik özelliğidir (Flett ve Hewitt, 2002). Günümüzde bu özellik, yalnızca akademik ya da mesleki alanlarda değil; fiziksel görünüm gibi beden temelli hedeflerde de önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireyler, fiziksel görünümüne dair yüksek standartlar belirleme ve bu hedeflere ulaşma yönünde güçlü bir eğilim göstermektedirler (Griffiths vd., 2015). Bu eğilim, spora özgü mükemmeliyetçilik olarak tanımlanan ve bireyin sportif performansına ya da beden yapısına yönelik katkı beklentiler taşımasını içeren bir yapıyı ifade eder (Dunn, Gotwals ve Dunn, 2005).

Vücut geliştirme sporu, doğası gereği fiziksel görünüm, kas kütlesi ve estetik simetriye dayalı hedeflerin ön planda olduğu bir uğraş alanıdır. Bu durum, bireylerin zamanla bedenlerini gerçekçi olmayan ölçütlerle değerlendirmelerine ve kas kütlelerini yetersiz bulmalarına neden olabilir (Pope vd., 2000). Literatürde "kas yoksunluğu algısı" (muscle dysmorphia) olarak tanımlanan bu durum, bireyin sahip olduğu kas yapısını idealden uzak görmesi ve daha büyük kas kütlesine ulaşmak için aşırı çaba göstermesiyle karakterize edilmektedir (Olivardia, 2001). Kas yoksunluğu, çoğu zaman obsesif düzeyde egzersiz yapma, diyet takıntısı geliştirme ve hatta performans artırıcı madde kullanımına yönelme gibi riskli davranışlarla ilişkilendirilmiştir (Tod, Edwards ve Cranswick, 2016).

Mükemmeliyetçilik ile kas yoksunluğu algısı arasındaki etkileşim, bireyin kendine yönelik aşırı beklentileriyle birleştiğinde psikolojik yükü daha da artırmakta ve zamanla tükenmişlik belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Tükenmişlik, özellikle spora yoğun biçimde bağlı bireylerde; motivasyon kaybı, fiziksel ve duygusal yorgunluk, başarıda düşüş ve tatmin eksikliği gibi çok boyutlu sonuçlar doğurabilir (Gustafsson, Kenttä ve Hassmén, 2011). Bu bağlamda, mükemmeliyetçi eğilimlerin vücut geliştirme sporcularında hem kas yoksunluğu algısını hem de psikolojik tükenmişlik düzeylerini etkileyen belirleyici bir faktör olduğu söylenebilir. Bu çalışma, vücut geliştirme ile uğraşan bireylerde

mükemmeliyetçiliğin, kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik üzerindeki etkilerini inceleyerek bu değişkenler arasındaki ilişkiyi kapsamlı biçimde analiz etmeyi amaçlamaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, vücut geliştirme sporcularında mükemmeliyetçilik eğilimlerinin kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik üzerindeki etkilerini incelemektir. Özellikle, mükemmeliyetçilik özelliklerinin kas algısına dair olumsuz algılar ve bu algıların psikolojik ve fiziksel tükenmişlikle nasıl ilişkilendiği ile bağlantılı olarak incelenmektedir. Araştırma, bireylerin mükemmeliyetçi eğilimleriyle idealize edilen bedensel hedeflere ulaşma çabalarının yarattığı baskıların, kas algısında bozukluk ve tükenmişlik gibi sonuçlara nasıl katkıda bulunduğunu anlamayı hedeflemektedir. Elde edilen bulgular, sporcuların psikolojik sağlıklarının korunması ve daha sağlıklı spor yapma alışkanlıklarının geliştirilmesi için rehberlik sağlayacaktır. Bu bağlamda araştırma, vücut geliştirme sporcularının psikolojik ve fiziksel özelliklerinin, performans üzerindeki etkilerini çok yönlü olarak ele almayı ve sporcuların daha sağlıklı süreçler geliştirmesine yönelik öneriler sunmayı hedeflemektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, mükemmeliyetçilik eğilimlerinin vücut geliştirme sporcuları üzerindeki psikolojik ve fiziksel etkilerini ele alarak, spor psikolojisi ve beden algısı konularındaki literatüre önemli bir katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik, sporcuların performansını, sağlıklarını ve yaşam kalitelerini doğrudan etkileyen kritik sorunlardır. Bu bağlamda, çalışmanın sonuçları, sporcuların daha sağlıklı bir şekilde hedeflerine ulaşabilmeleri için uygun psikolojik destek mekanizmalarının oluşturulması, farkındalık artırıcı programların geliştirilmesi ve antrenman süreçlerinin iyileştirilmesine yönelik somut öneriler sunacaktır. Ayrıca, bu araştırma, spor psikolojisi alanında mükemmeliyetçilik, beden algısı ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri daha iyi anlamayı mümkün kılarak, bu tür sorunlara yönelik erken müdahale stratejilerinin geliştirilmesine zemin hazırlayacaktır.

1.3. Problem Durumu

Vücut geliştirme sporu, bireylerin fiziksel performanslarını artırma ve estetik bir bedene sahip olma hedefleri doğrultusunda yoğun bir şekilde çalışmayı gerektiren bir spor dalıdır.

Ancak bu alanda, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimleri, fiziksel görünüm ve performans konusundaki idealize edilmiş hedeflerle birleştiğinde, kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik gibi ciddi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Kas yoksunluğu algısı, bireylerin kas kütlesini yetersiz algılaması ve sürekli daha fazla kas kazanma isteğiyle karakterize edilen bir durumdur. Özellikle mükemmeliyetçi eğilimlere sahip bireylerde, bu sorun daha yaygın görülmektedir ve bireyin psikolojik iyi oluşunu, sosyal ilişkilerini ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Pope, Gruber, Choi, Olivardia ve Phillips, 1997).

Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine ve çevrelerine yönelik yüksek standartlar belirlemesiyle tanımlanırken, uyumsuz mükemmeliyetçilik türü özellikle kaygı, stres ve tükenmişlik gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Flett ve Hewitt, 2002). Literatürde, mükemmeliyetçiliğin sporcular arasında tükenmişliğe yol açan önemli bir etken olduğu gösterilmiştir. Ancak, bu ilişkinin vücut geliştirme bağlamında kas yoksunluğu algısı gibi spesifik problemlerle bağlantısına dair sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Stoeber ve Otto, 2006). Bu nedenle, vücut geliştirme sporcularının mükemmeliyetçilik eğilimleri ile kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesi gerekmektedir.

Sosyal medya ve toplumun dayattığı fiziksel görünüm standartları, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırarak beden imajıyla ilgili tatminsizlik ve yetersizlik hislerini tetiklemektedir. Özellikle sosyal medyada idealize edilen kaslı ve fit beden imajları, vücut geliştirme sporcularının kendilerini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslamasına ve bu doğrultuda fiziksel ve zihinsel tükenmişliğe sürüklenmesine neden olmaktadır (Orosz, Tóth-Király ve Bóthe, 2016). Bu durum, bireylerin yalnızca psikolojik sağlıklarını değil, aynı zamanda uzun vadeli spor performanslarını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Bu bağlamda, bu çalışmanın problem durumu, vücut geliştirme sporcularının mükemmeliyetçilik eğilimlerinin, kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik üzerindeki etkilerini anlamaya yöneliktir. Bu ilişkilere dair kapsamlı bir inceleme hem sporcuların psikolojik sağlıklarını iyileştirmek hem de daha sürdürülebilir spor süreçleri geliştirmek adına önem arz etmektedir. Çalışma, literatürdeki bu boşluğu doldurarak vücut geliştirme bağlamında mükemmeliyetçilik, kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik arasındaki karmaşık ilişkilere ışık tutmayı hedeflemektedir.

1.4. Problem Cümlesi

Vücut geliştirme sporcularında mükemmeliyetçiliğin kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik üzerinde etkisi var mıdır?

1.4.1. Alt Problemler

- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, sıklığa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, sportif deneyim süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, haftalık antrenman süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, diyet yapıp yapmadıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, kas kütlesi artırıcı takviye kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, kendini yeterince kaslı bulma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, performans artırıcı yasaklı madde kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.5. Denenceler (Hipotezler)

- Vücut geliştirme sporcularında mükemmeliyetçiliğin kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik üzerinde etkisi vardır.
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, sıklığa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, sportif deneyim süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, haftalık antrenman süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, diyet yapıp yapmadıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, takviye gıda kullanıp kullanmadıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, kendini yeterince kaslı bulup bulmadıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeyleri, performans artırıcı yasaklı madde kullanıp kullanmadıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın evreni, 2023 yılında vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 18 yaş ve üzeri bireyler ile sınırlıdır. Araştırmanın örneklemini, Türkiye genelinde spor salonlarında düzenli olarak antrenman yapan ve toplam 384 kadın ve erkek vücut geliştirme sporcusu ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın verileri, Kas Yoksunluğu Algısı Ölçeği, Tükenmişlik Ölçeği ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile elde edilen bulgularla sınırlıdır. Bu ölçeklerin katılımcıların öz-bildirimlerine dayalı olması, yanıtların doğruluğunu etkileyebilecek faktörleri içerebilir.

Bu sınırlamalar, araştırma bulgularının genellenebilirliğini yalnızca çalışmada yer alan örneklem grubu ve kullanılan ölçüm araçları ile sınırlandırmaktadır.

1.7. Sayıtlar

Bu çalışmada kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlara göre mükemmeliyetçilik, kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik düzeylerini ölçtükleri kabul edilmiştir. Katılımcıların, veri toplama araçlarına tarafsız ve dürüst yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın konusuyla ilgili kavram ve konuların açıklamasına yer verilmiştir.

2.1. Mükemmeliyetçilik ve Genel Özellikleri

Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine ve çevrelerine yönelik yüksek standartlar belirleme eğilimini ifade eden karmaşık bir kişilik özelliğidir. Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerini, performanslarını ve başarılarını sürekli olarak değerlendirdikleri ve daha iyi bir versiyonlarını yaratma çabası içinde oldukları bir durumdur (Stoeber, 2018). Özellikle 2010 sonrası dönemde mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmalar, bu kavramın hem olumlu hem de olumsuz boyutlarını daha iyi anlamamıza yardımcı olmuştur.

Mükemmeliyetçilik genellikle iki temel boyutta incelenmektedir: uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik. Uyumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin gerçekçi hedefler koymaları ve bu hedeflere ulaşmak için çaba sarf etmeleri ile karakterize edilir. Uyumlu mükemmeliyetçiler, hedeflerine ulaşma konusunda motive olurlar ve başarılarını anlamlandırmada daha esnek bir tutum sergilerler (Stoeber ve Otis, 2016). Uyumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirken, uyumsuz mükemmeliyetçilik, bireylerde aşırı kaygı ve stres yaratabilir. Uyumsuz mükemmeliyetçiler genellikle kendilerine koydukları hedeflerin ulaşılması zor olması nedeniyle sürekli bir başarısızlık korkusu taşırlar (Flett ve Hewitt, 2016).

Son yıllarda, mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerini de incelemeye başlamıştır. Mükemmeliyetçilik, kaygı, depresyon ve tükenmişlik gibi ruhsal sorunlarla ilişkilendirilmiştir (Lundh vd., 2019). Ayrıca, aşırı mükemmeliyetçilik, bireylerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir, çünkü bu bireyler genellikle kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğilimindedir (Flett vd., 2016). Bu bağlamda,

mükemmeliyetçilik, bireylerin genel yaşam tatmini ve psikolojik sağlıkları üzerinde belirleyici bir faktör haline gelmektedir.

Ayrıca, sosyal medya ve toplumsal normlar da bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini etkileyebilir. Özellikle, sosyal medya platformları, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamasına ve bu kıyaslamalardan kaynaklanan kaygılar yaşamalarına yol açabilir (Orosz vd., 2016). Bu durum, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırabilir ve sonuç olarak psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir.

2.1.1. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine koyduğu standartlar ve bu standartlara ulaşma çabaları ile karakterizedir. Uyumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine karşı daha esnek bir yaklaşım sergileyerek, hedeflerine ulaşmalarını kolaylaştıran bir tutumdur (Stoeber, 2018). Uyumlu mükemmeliyetçiler, hedeflerini belirlerken gerçekçi ve ulaşılabilir olmalarına dikkat ederler. Bu tür mükemmeliyetçilik, bireylerin psikolojik sağlıklarını artırabilir ve yaşam tatmini ile pozitif duyguları pekiştirebilir (Lundh vd., 2019).

Diğer yandan, uyumsuz mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine ve başkalarına koydukları yüksek standartların çoğu zaman ulaşılması zor olması ile karakterizedir. Bu durum, bireylerde yoğun bir stres, kaygı ve başarısızlık korkusu yaratabilir (Flett ve Hewitt, 2016). Uyumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerini geliştirmelerine yardımcı olurken, uyumsuz mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerini ve başkalarını sürekli olarak değerlendirmelerine neden olur, bu da sonuçta tükenmişlik hissine yol açabilir (Stoeber vd., 2016).

Ayrıca, mükemmeliyetçilik ile başarı arasındaki ilişki de önemli bir konudur. Uyumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin hedeflerine ulaşmalarını teşvik ederken, uyumsuz mükemmeliyetçilik genellikle tükenmişlik ve performans kaybı ile ilişkilidir (Flett vd., 2016). Bu nedenle, mükemmeliyetçilik düzeylerinin dengelenmesi, bireylerin genel psikolojik sağlıklarını korumak açısından kritik bir öneme sahiptir.

Bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini etkileyen faktörler arasında aile dinamikleri, sosyal çevre ve kişisel özellikler önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle, çocukluk dönemindeki deneyimler, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini şekillendiren başlıca unsurlardır. Ailelerin yüksek başarı beklentileri ve eleştirel tutumları, çocukların

mükemmeliyetçi tutumlar geliştirmelerine neden olabilir (Hewitt ve Flett, 2019). Aile içinde başarı odaklı bir ortam, bireylerin kendilerine yüksek standartlar koymalarına yol açabilir.

Mükemmeliyetçilik, bireylerin profesyonel yaşamlarında da önemli bir rol oynamaktadır. Yüksek başarı hedefleri, bireylerin kariyerlerinde ilerlemelerine yardımcı olabilirken, aşırı mükemmeliyetçilik, iş yerinde tükenmişliğe ve stres seviyelerinin artmasına neden olabilir (Lundh vd., 2019). Bu nedenle, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini dengelemeleri ve sağlıklı hedefler belirlemeleri, genel yaşam tatmini artırmak için kritik öneme sahiptir.

2.1.2. Mükemmeliyetçiliği Etkileyen Faktörler

Mükemmeliyetçilik, bireylerin hayatlarını etkileyen birçok faktörle şekillenen karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini etkileyebilir ve bu durum, bireylerin duygusal ve psikolojik sağlıkları üzerinde önemli sonuçlar doğurabilir. Mükemmeliyetçiliği etkileyen başlıca faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz:

Kişisel Özellikler: Mükemmeliyetçilik, bireylerin kişisel özellikleriyle doğrudan ilişkilidir. Özellikle nevroklik, düşük özsaygı ve yüksek kaygı düzeyleri, bireylerde mükemmeliyetçilik eğilimlerini artıran başlıca faktörlerdir (Shafran vd., 2002). Düşük özsaygı, bireylerin kendilerini yetersiz hissetmelerine ve bu nedenle kendilerine daha yüksek standartlar koymalarına yol açabilir. Bu durum, bireylerin başarısızlık korkusu taşımalarına ve mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırmalarına neden olabilir.

Aile Dinamikleri: Aile içindeki dinamikler, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini şekillendiren önemli bir faktördür. Çocukluk dönemindeki ailelerin yüksek başarı beklentileri ve eleştirel tutumları, çocukların kendilerine yönelik mükemmeliyetçi hedefler geliştirmelerine yol açabilir (Flett vd., 2016). Ailelerin çocuklarına karşı tutumları, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini belirleyen kritik bir unsurdur. Aile içindeki rekabet ve başarı odaklılık, bireylerin kendi başarılarını değerlendirme biçimlerini etkileyebilir.

Sosyal Çevre: Arkadaşlar, akranlar ve sosyal medya, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini etkileyen önemli unsurlardır. Sosyal medya platformları, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamasına ve bu kıyaslamalardan kaynaklanan kaygılar yaşamalarına yol açabilir (Orosz vd., 2016). Sosyal çevredeki mükemmeliyetçi normlar, bireylerin kendilerine koydukları hedefleri ve standartları etkileyebilir. Arkadaş baskısı ve sosyal çevredeki mükemmeliyetçi beklentiler, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırabilir.

Kültürel Değerler: Kültürel normlar ve değerler de mükemmeliyetçiliği etkileyen önemli faktörlerdir. Mükemmeliyetçilik, bireylerin hayatlarını etkileyen birçok faktörle şekillenen karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini etkileyebilir ve bu durum, bireylerin duygusal ve psikolojik sağlıkları üzerinde önemli sonuçlar doğurabilir. Mükemmeliyetçiliği etkileyen başlıca faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz:

Yaşam Deneyimleri: Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları stresli durumlar, mükemmeliyetçilik gelişiminde etkili olabilir. Özellikle başarısızlık deneyimleri, bireylerin daha katı ve mükemmeliyetçi olmalarına yol açabilir (Stoeber vd., 2013). Olumsuz yaşam olayları, bireylerin kendilerini yetersiz hissetmelerine ve başarı arayışlarını daha da artırmalarına neden olabilir. Bu tür deneyimler, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini tetikleyebilir ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir.

Medya ve Toplumsal Etkiler: Medya, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini etkileyen önemli bir faktördür. Özellikle, televizyon ve sosyal medya gibi platformlar, bireylerin başarı ve mükemmeliyetçiliği şekillendirebilir. Medyada sürekli olarak sunulan mükemmel yaşamlar, bireylerin kendilerini yetersiz hissetmelerine ve mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırmalarına neden olabilir (Flett ve Hewitt, 2002). Medya aracılığıyla sunulan idealize edilmiş yaşam tarzları, bireylerin kendilerine koydukları hedefleri ve standartları etkileyebilir.

Eğitim ve Öğrenim Ortamları: Eğitim sistemleri de mükemmeliyetçilik üzerindeki etkileri ile dikkat çekmektedir. Özellikle yüksek rekabet ortamları, bireylerde mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırabilir (Lundh vd., 2019). Öğrencilerin başarılarının sürekli olarak değerlendirildiği bir ortamda, mükemmeliyetçi tutumlar gelişebilir. Eğitimcilerin ve ailelerin, çocukların başarılarını sağlıklı bir şekilde değerlendirmeleri, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini dengelemeleri açısından kritik bir öneme sahiptir.

2.2.Spor da Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı koydukları yüksek standartlar ve beklentilerle karakterize edilen bir tutumdur. Spor dünyasında mükemmeliyetçilik, sporcuların performanslarını ve psikolojik sağlıklarını etkileyen önemli bir faktördür. Sporcular, başarıya ulaşmak için yüksek hedefler koyma eğiliminde olurlar. Ancak bu yüksek standartlar, motivasyon kaynaklarını artırabileceği gibi, aynı zamanda kaygı, stres ve tükenmişlik gibi olumsuz sonuçlar da doğurabilir (Stoeber ve Otto, 2006).

Mükemmeliyetçilik, iki farklı boyutta incelenebilir: uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik. Uyumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine gerçekçi hedefler koyarak, bu hedeflere ulaşma motivasyonunu artırmalarını sağlar. Bu tür bireyler, performanslarındaki başarısızlıkları, gelişim fırsatları olarak görürler ve bu sayede stresle başa çıkma yetenekleri artar (Stoeber, 2018). Uyumlu mükemmeliyetçi sporcular, antrenman süreçlerinde daha esnek ve yaratıcı bir yaklaşım sergileyebilir, bu da genel performanslarını olumlu yönde etkileyebilir.

Buna karşın, uyumsuz mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine ve başkalarına katı standartlar koyarak, aşırı eleştirel bir tutum geliştirmelerine yol açar. Bu tür sporcular, başarısızlık korkusuyla sürekli olarak kendilerini başkalarıyla kıyaslayabilirler. Bu kıyaslamalar, kaygı ve stres gibi olumsuz duygusal durumların ortaya çıkmasına neden olabilir (Lundh vd., 2019). Araştırmalar, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile psikolojik sorunlar arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Örneğin, Stoeber ve Otto (2006), mükemmeliyetçi tutumların, sporcuların genel yaşam tatminlerini ve ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkilediğini bulmuşlardır.

Mükemmeliyetçilik, sporcuların sosyal çevreleriyle olan ilişkilerini de etkileyebilir. Sosyal destek sistemleri, sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini yönetmelerine yardımcı olabilir. Sporcuların sosyal çevrelerinden aldıkları destek, kaygı ve stresle başa çıkmalarını kolaylaştırırken, genel psikolojik sağlıklarını da koruma konusunda önemli bir rol oynar (Lundh vd., 2019). Örneğin, antrenörlerin ve takım arkadaşlarının destekleyici tutumları, sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini dengelemelerine yardımcı olabilir.

Mükemmeliyetçilik, sporcuların hedef belirleme ve performans yönetimi süreçlerinde belirgin bir rol oynamaktadır. Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler koyan sporcuların, içsel motivasyonlarını daha kolay sürdürebildikleri ve sportif başarılarını artırabildikleri belirtilmektedir (Stoeber, 2011). Bu bağlamda, antrenörlerin ve spor kuruluşlarının, sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini dikkate alarak bireysel farklılıkları gözeten destek mekanizmaları geliştirmeleri önem arz etmektedir. Literatürde, sporculara yönelik hedef belirleme stratejilerinin, bireyin psikolojik özellikleriyle uyumlu şekilde yapılandırılmasının, başarıyı artırmak kadar, tükenmişliği önlemede de etkili olduğu gösterilmiştir (Gaudreau ve Antl, 2008). Dolayısıyla, sporcunun performans sürecine yalnızca fiziksel yeterlik değil, psikolojik yapı da dâhil edilmelidir.

Spor ortamında mükemmeliyetçilik, bireylerin motivasyon, öz yeterlik ve duygusal dayanıklılık gibi değişkenlerle ilişkili çok boyutlu bir yapı sergilemektedir. Uyumlu mükemmeliyetçilik, yüksek kişisel standartlarla birlikte olumlu duygusal sonuçlar doğurabilirken; uyumsuz mükemmeliyetçilik, hata yapma korkusu ve yetersizlik duygusuyla birleşerek psikolojik stres, kaygı ve tükenmişlik riskini artırmaktadır (Flett ve Hewitt, 2005; Hill, Hall, ve Appleton, 2010). Bu nedenle sporcuların mükemmeliyetçilik profillerinin düzenli biçimde değerlendirilmesi hem performansın desteklenmesi hem de uzun vadeli psikolojik sağlığın korunması açısından gereklidir. Spor kurumlarının bu sürece yalnızca performansa odaklı değil, sporcunun iyi oluşunu merkeze alan bütüncül bir yaklaşımla müdahil olması beklenmektedir (Gustafsson, Hassmén, ve Hassmén, 2011).

2.2.1. Mükemmeliyetçiliğin Sporcular Üzerinde Etkisi

Mükemmeliyetçilik, sporcuların motivasyonlarını, performanslarını ve psikolojik sağlıklarını etkileyen önemli bir faktördür. Mükemmeliyetçilik, genellikle iki ana türde incelenir: uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik. Uyumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine ve başkalarına koydukları yüksek, fakat ulaşılabilir standartlarla karakterize edilir. Bu tür mükemmeliyetçilik, sporcuların daha iyi bir performans sergilemelerine ve gelişimlerini sürdürmelerine olanak tanırken, olumlu bir motivasyon kaynağı oluşturabilir (Stoeber ve Otto, 2006). Uyumlu mükemmeliyetçi sporcular, başarısızlıkları öğrenme fırsatları olarak görürler ve bu, psikolojik dayanıklılıklarını artırır.

Sporcuların mükemmeliyetçilik eğilimleri, aynı zamanda antrenman süreçlerini de etkileyebilir. Uyumlu mükemmeliyetçi sporcular, kendilerine gerçekçi hedefler koyarak, bu hedeflere ulaşma motivasyonunu artırırken, antrenmanlarını daha etkili bir şekilde planlayabilirler. Bu tür sporcular, performanslarındaki başarısızlıkları öğrenme fırsatları olarak değerlendirdiklerinden, stresle başa çıkma yetenekleri artar (Stoeber, 2018). Uyumlu mükemmeliyetçi sporcuların antrenman süreçleri, genellikle daha sürdürülebilir ve sağlıklı bir yaklaşım sergiler.

Sporcuların sosyal çevreleriyle olan ilişkileri de mükemmeliyetçilikten etkilenebilir. Sosyal destek sistemleri, sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini yönetmelerine yardımcı olabilir. Antrenörlerin ve takım arkadaşlarının destekleyici tutumları, sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini dengelemelerine yardımcı olabilir. Bu tür destek, sporcuların

kaygı ve stresle başa çıkmalarını kolaylaştırarak, genel psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olur (Lundh vd., 2019).

Uyumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin gelişimlerine katkıda bulunurken, uyumsuz mükemmeliyetçilik, psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, sporcuların mükemmeliyetçilik eğilimlerini anlamak ve yönetmek, onların başarılarını ve psikolojik sağlıklarını artırmak açısından büyük bir öneme sahiptir. Eğitimcilerin ve spor organizasyonlarının, sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini göz önünde bulundurarak uygun destek mekanizmaları oluşturmaları gerekmektedir. Bu bağlamda, sporcuların hedef belirleme süreçlerinde daha sağlıklı ve gerçekçi yaklaşımlar geliştirmeleri teşvik edilmelidir.

2.2.2. Vücut Geliştirme ve Mükemmeliyetçilik

Vücut geliştirme, bireylerin fiziksel görünüm ve performans hedeflerine odaklandıkları özel bir spor dalıdır. Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik algısı vücut geliştirme sporcuları için oldukça belirleyici bir faktördür. Vücut geliştiriciler, genellikle belirli bir estetik standart veya fiziksel görünüm hedefi doğrultusunda yoğun bir çaba sarf ederler. Bu nedenle, mükemmeliyetçilik, sporcuların antrenmanlarını, beslenme programlarını ve genel yaşam tarzlarını büyük ölçüde etkileyebilir.

Vücut geliştirme sporcularında mükemmeliyetçilik algısı, genellikle medya ve sosyal medya aracılığıyla şekillenir. Sosyal medya platformlarında paylaşılan idealize edilmiş beden görüntüleri, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarına neden olabilir (Flett ve Hewitt, 2016). Bu tür kıyaslamalar, sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini artırabilir ve bu durum, beden algısı sorunlarına yol açabilir. Vücut geliştiricilerin mükemmeliyetçilik eğilimleri, bu tür medya etkileri ile birleştiğinde, kas yoksunluğu algısı gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir (Orosz vd., 2016).

Mükemmeliyetçilik, vücut geliştirme sporcularının antrenman süreçlerini de etkileyebilir. Vücut geliştiriciler, belirli bir estetik standarda ulaşmak için yoğun bir şekilde çalışırken, kendilerine koydukları yüksek hedefler nedeniyle aşırı antrenman yapma eğilimindedirler. Bu durum, yaralanma riskini artırabilir ve bireylerin fiziksel sağlıklarını olumsuz etkileyebilir (Hewitt ve Flett, 2019). Araştırmalar, mükemmeliyetçi tutumların, sporcuların antrenman programlarına olan bağlılıklarını artırabileceğini, ancak aşırı mükemmeliyetçilik durumunda performans kaybına yol açabileceğini göstermektedir.

Mükemmeliyetçilik algısının olumlu yönleri de bulunmaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçi bireyler, kendilerine koydukları hedeflere ulaşma motivasyonu ile daha başarılı olabilirler. Uyumlu mükemmeliyetçilik, sporcuların kendilerini geliştirmeleri ve antrenman programlarına bağlı kalmalarını teşvik edebilir (Stoeber, 2018). Bu tür bireyler, antrenman süreçlerinde daha olumlu bir tutum sergileyerek, psikolojik sağlıklarını koruyabilirler. Bununla birlikte, vücut geliştiricilerin bu olumlu yönlerden yararlanabilmesi için, uyumsuz mükemmeliyetçilikten uzak durmaları gerekmektedir.

Sosyal destek, vücut geliştirme sporunda mükemmeliyetçilik algısını yönetmede önemli bir rol oynamaktadır. Antrenörlerin ve ekip arkadaşlarının destekleyici tutumları, vücut geliştiricilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini dengelemelerine yardımcı olabilir. Sosyal destek, bireylerin motivasyonlarını artırırken, mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilen olumsuz duygusal durumların önlenmesine katkıda bulunabilir (Lundh vd., 2019). Vücut geliştiricilerin, kendilerine koydukları hedefleri ve standartları belirlerken, sosyal destek kaynaklarını göz önünde bulundurmaları önemlidir.

Mükemmeliyetçilik, vücut geliştirme sporunda önemli bir kavramdır ve bireylerin fiziksel görünüm ve performans hedefleri üzerinde derin etkiler bırakmaktadır. Vücut geliştiricilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini anlamak ve yönetmek, onların psikolojik sağlıklarını korumak ve performanslarını artırmak açısından kritik bir öneme sahiptir. Eğitimcilerin, spor organizasyonlarının ve antrenörlerin, vücut geliştiricilerin mükemmeliyetçilik algılarını göz önünde bulundurarak uygun destek mekanizmaları oluşturmaları gerekmektedir.

2.3.Kas Yoksunluğu Algısı ve Genel Özellikleri

Kas yoksunluğu algısı, beden dismorfik bozukluğunun (BDD) bir alt türü olarak tanımlanan ve özellikle sporcular, vücut geliştiriciler ve fiziksel görünümle yakından ilgilenen bireylerde görülen bir bozukluktur. Kas yoksunluğu algısı olan bireyler, sahip oldukları kas kütlelerini yetersiz bulma eğilimindedir ve daha kaslı bir vücuda sahip olma arzusu içerisindeyler. Bu durum, bireylerin aşırı egzersiz yapma, belirli diyetleri takip etme ve hatta anabolik steroidler gibi zararlı maddelere başvurma gibi riskli davranışlar sergilemelerine neden olabilir. Kas yoksunluğu algısı genellikle erkeklerde daha yaygın olarak görülse de kadınlarda da bu bozukluğun yaygınlığı giderek artmaktadır. Bu bozukluk, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir ve yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebilir (Olivardia, 2011).

Kas yoksunluğu algısı ilk kez 1990'ların sonlarında araştırmacılar tarafından tanımlanmıştır. Bozukluk, "tersine anoreksiya" veya "kaslılık dismorfisi" olarak da adlandırılmıştır. Bu terimler, anoreksiya nervozanın aksine, bireylerin kas kütlelerini artırma takıntılılarıyla karakterize edilen bir bozukluğu ifade etmektedir (Pope vd., 2010). Anoreksiya nervoza hastaları zayıf olma arzusu içindeyken, kas yoksunluğu algısı olan bireyler kendilerini kaslı olma baskısı altında hissetmektedirler. Bu durum, sporcular ve vücut geliştirme ile ilgilenen bireyler arasında daha yaygın olarak gözlemlenmektedir, çünkü bu bireyler beden yapıları üzerine yoğun bir şekilde odaklanmakta ve idealize edilen kaslı beden görüntülerine ulaşma isteği içinde bulunmaktadır.

Son yıllarda, kas yoksunluğu algısının artan yaygınlığı ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda, kas yoksunluğu algısının gelişmesinde medya, sosyal medya ve toplumun erkeklerden beklediği fiziksel görünüm normlarının önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir. Leone ve arkadaşları (2018), kaslı ve estetik vücut imajlarının medya tarafından sürekli olarak vurgulanmasının, bireylerin bedenleriyle ilgili memnuniyetsizlik yaşamalarına yol açtığını belirtmektedir. Özellikle sosyal medyanın yaygınlaşması ile kaslı ve idealize edilmiş beden imgeleri, bireyler üzerinde önemli bir psikolojik baskı yaratmaktadır. Bu baskı, bireylerin kaslı bir vücuda sahip olma arzularını artırmakta ve kas yoksunluğu algısı gelişimine katkı sağlamaktadır.

Kas yoksunluğu algısının bir diğer önemli boyutu da toplumsal cinsiyet normlarıdır. Erkekler üzerinde kaslı ve güçlü bir bedene sahip olma yönündeki toplumsal baskılar, kas yoksunluğu algısının erkeklerde daha yaygın görülmesine neden olmaktadır (Murray ve Griffiths, 2015). Bu normlar, özellikle vücut geliştirme sporuyla ilgilenen erkeklerde kendini daha belirgin bir şekilde göstermektedir. Ancak son yıllarda kadınlar arasında da kaslı ve fit beden imajına yönelik ilginin artması, kadınlarda da kas yoksunluğu algısının görülme sıklığına artırmıştır. Tod ve arkadaşları (2016), kadınların da kaslı bir vücut arzusu geliştirmeye başladığı ve bu durumun kas yoksunluğu algısı gelişiminde önemli bir etken olduğunu belirtmektedir. Kas yoksunluğu algısının toplumsal cinsiyetle olan bu ilişkisi, bireylerin bedenleriyle ilgili algılarını büyük ölçüde etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kas yoksunluğu algısı olan bireyler, genellikle düşük benlik saygısına sahip olup, bedenlerini sürekli olarak geliştirme arzusu içerisindedirler. Bu bireyler, kas yapılarındaki en ufak değişiklikleri bile fark edebilir ve kas kütlelerinin yetersiz olduğunu düşünerek

sürekli daha fazla kas yapmak için çaba sarf ederler (Campagna ve Bowsher, 2016). Ancak, kas yoksunluğu algısı olan bireylerin büyük çoğunluğu, zaten ortalama bireylerden daha fazla kas kütlesine sahiptir. Buna rağmen, bireyler bu durumu kabul etmemekte ve kendilerini idealize ettikleri kaslı beden normlarına ulaşma konusunda başarısız bulmaktadırlar. Bu algı bozukluğu, bireylerin sürekli olarak vücutlarını değerlendirmelerine ve kendi bedenlerinden memnuniyetsizlik duymalarına yol açmaktadır. Beden imajı ile ilgili bu tür takıntılar, bireylerin hayatlarının birçok alanını olumsuz yönde etkileyebilir ve sosyal ilişkilerinde de sorunlara neden olabilir.

Kas yoksunluğu algısının, bireylerin düşük benlik saygısı, kaygı ve depresyon gibi psikolojik durumlarla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Walker vd., 2019). Ayrıca, bu bozukluğun aile yapısı, çocuklukta yaşanan travmalar ve sosyal çevre gibi faktörlerle de ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Özellikle, çocukluk döneminde beden imajına dair olumsuz geri bildirimler alan bireylerde, ileriki yaşlarda kas yoksunluğu algısı gelişme riskinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Grieve, 2007). Bu bulgular, kas yoksunluğu algısının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal kökenlere sahip olduğunu göstermektedir.

Genel olarak kas yoksunluğu algısı, bireylerin beden algılarını etkileyen ciddi bir bozukluk olup, sosyal ve medya etkileriyle giderek daha yaygın bir hale gelmektedir. Literatürde, bu bozukluğun nedenleri, yaygınlığı ve bireyler üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalar, kas yoksunluğu algısının bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bozukluğun tedavi edilmesi için bireylerin beden imajına yönelik sağlıklı algılar geliştirmelerine yardımcı olmak önemlidir.

2.3.1. Sporcularda Kas Yoksunluğu Algısı Eğilimi

Kas yoksunluğu algısı, sporcular arasında giderek artan bir sorun olarak öne çıkmaktadır. Kas yoksunluğu algısı olarak da bilinen bu durum, bireylerin vücut yapılarını gerçekçi olmayan bir biçimde değerlendirmelerine yol açabilir. Özellikle vücut geliştirme, güreş ve atletizm gibi kas yoğunluğunun önem taşıdığı spor dallarında, sporcular idealize edilmiş bir kas yapısına ulaşma çabası içinde bu algı bozukluğunu geliştirebilirler. Pope ve arkadaşları (2000), sporcularda kas yoksunluğu algısının yaygınlığının, performansa dayalı sporlar kadar sosyal medyada sunulan ideal beden imajıyla da bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Bu eğilim, bireylerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik sağlıklarını da etkileyen çok boyutlu bir sorun olarak değerlendirilmelidir.

Bu algı bozukluğunun gelişmesinde kişisel ve çevresel faktörlerin birlikte etkili olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar, sporcuların kas yoksunluğu algısı geliştirme eğilimlerinin, çoğunlukla kişilik özellikleriyle, özellikle de mükemmeliyetçi yapılarıyla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Griffiths ve arkadaşları (2016), mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip bireylerin kas yoksunluğu algısı ne daha yatkın olduğunu ve kendilerini sürekli geliştirme baskısı altında hissettiklerini belirtmiştir. Bu durum, sporcularda yoğun antrenman programlarının yanı sıra beslenme alışkanlıklarının da kontrol dışına çıkmasına yol açarak fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir.

Kas yoksunluğu algısı, sporcuların psikolojik durumlarını derinden etkileyen bir sorun olarak da öne çıkmaktadır. Özellikle vücutlarını “ideal” kabul edilen kas yapısına uygun görmeyen sporcular, özgüven eksikliği, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla mücadele etmek zorunda kalabilirler. Thomas ve Gordon (2016), kas yoksunluğu algısı na sahip bireylerin benlik algısının düşük olduğunu ve bu nedenle bedenlerine yönelik algılarının çarpık olduğunu belirtmektedir. Sporcularda sıkça görülen bu algı bozukluğu, bireyin performans hedefleri kadar sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitesini de etkileyebilir. Psikolojik etkiler, bu algı bozukluğunun başlıca zararlarından biri olarak değerlendirilmelidir.

Fizyolojik açıdan ele alındığında, kas yoksunluğu algısına sahip sporcuların aşırı egzersiz yapma eğiliminde olduğu görülmektedir. Özellikle ağır antrenman programları uygulayan sporcularda, kas kütlesini artırma amacıyla uygulanan yoğun egzersizler uzun vadede kas yorgunluğu, sakatlıklar ve bağışıklık sistemi zayıflığı gibi sorunlara yol açabilir. Yıldırım ve arkadaşları (2018), sporcularda aşırı antrenmanın kas-iskelet sisteminde yıpranma, eklem hasarları ve genel sağlık üzerinde olumsuz etkilere neden olduğunu vurgulamaktadır. Bu açıdan kas yoksunluğu algısı, bireyin fiziksel sağlığını doğrudan tehdit eden ciddi bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Toplumsal ve kültürel faktörler de kas yoksunluğu algısının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Medya ve sosyal medya platformlarında sıkça paylaşılan idealize edilmiş beden imajları, bireylerin algısını etkileyerek kas yoksunluğu algısı geliştirme riskini artırmaktadır. Cafri ve Thompson (2004), özellikle sosyal medya aracılığıyla yayılan ideal kaslı vücut imajının, genç bireylerde sağlıksız beden algısı ve aşırı kas geliştirme isteğine yol açabileceğini öne sürmektedir. Bu durum, sporcuların sadece fiziksel performansla sınırlı kalmayıp sosyal etkileşimleri ve psikolojik dengelerini de etkilemektedir.

Kas yoksunluğu algısı eğilimi, sporcular arasında artarak yaygınlaşan bir beden algısı bozukluğudur. Bireylerin bu algı bozukluğunu geliştirme riski; kişisel özellikler, yoğun antrenman baskısı, sosyal medya etkisi ve çevresel faktörlerin bir araya gelmesiyle artış göstermektedir. Sporcularda bu eğilimin yaratabileceği psikolojik, fizyolojik ve sosyal etkiler göz önüne alındığında, kas yoksunluğu algısının geniş çaplı ve çok yönlü bir sorun olduğu görülmektedir. Bu durumun bireysel ve toplumsal açılardan incelenmesi, sporcuların beden algısı konusunda daha sağlıklı yaklaşımlar geliştirmesi açısından önemlidir.

2.4. Kas Yoksunluğu Algısının Etkileri

Kas yoksunluğu algısının etkileri, bireylerin sadece beden algılarını değil, aynı zamanda ruhsal ve fiziksel sağlıklarını da derinden etkileyen sonuçlar doğurur. Bu bozukluk, genellikle kaslı bir vücut elde etme ya da koruma isteğiyle başlayan ve bireyin kendine yönelik algısını bozarak yaşam kalitesini düşüren bir sürece yol açar. Kas yoksunluğu algısı, özellikle genç erkek sporcular arasında yaygındır ve sporcuların fiziksel özelliklerini değerlendirme biçimlerini ciddi biçimde etkiler (Pope vd., 2000). Bu noktada kas yoksunluğu algısının çok yönlü etkilerinin anlaşılması, bireylerin bu tür algı bozuklukları ile başa çıkabilmesi açısından önemlidir.

Kas yoksunluğu algısının en dikkat çekici etkilerinden biri, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde yarattığı yükleyici etkidir. Özellikle sporcular arasında yaygın olarak görülen bu bozukluk, özgüven eksikliği, kaygı ve depresyon gibi çeşitli duygusal sorunlarla ilişkili olabilir. Thomas ve Gordon (2016), kas yoksunluğu algısı yaşayan bireylerin kendilerine karşı daha eleştirel ve yetersiz hissettiklerini, bu durumun ise zihin sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ifade etmektedir. Bu duygusal yükler, sporcuların yalnızca performanslarını değil, sosyal ilişkilerini ve günlük yaşam kalitelerini de olumsuz yönde etkileyebilir. Kas yoksunluğu algısı, fizyolojik sağlık üzerinde de belirgin sonuçlar doğurur. Kas kütlelerini artırmaya yönelik aşırı çaba, zamanla vücudun sağlığını bozarak kas yorgunluğuna, sakatlanmalara ve bağışıklık sisteminde zayıflamaya yol açabilir (Yıldırım vd., 2018). Bu bozukluğa sahip sporcular, çoğunlukla ağır antrenmanlar ve kas gelişimini hızlandıracak diyet uygulamalarıyla sağlıklarını riske atmaktadır. Kas yoksunluğu algısının fizyolojik etkileri, uzun vadeli fiziksel sağlığın korunmasını zorlaştırarak bireylerin genel yaşam kalitesini tehdit eder.

Kas yoksunluğu algısının performans ve genel sağlık üzerindeki etkileri de göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir. Aşırı kas geliştirme isteği, sporcularda sağlıksız beslenme alışkanlıklarına veya doping gibi zararlı maddelerin kullanımına yol açabilir, bu da etik ve profesyonel değerler açısından sorun teşkil eder (Griffiths vd., 2016). Performans üzerindeki bu yıkıcı etkiler, kas yoksunluğu algısı olan bireylerin bedenlerine yönelik tatminsizlik hissiyle birleşerek sağlıksız bir döngü oluşturur. Bu çok yönlü etkiler, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını riske atar ve kas yoksunluğu algısının derinlemesine ele alınması gerektiğini ortaya koyar.

2.4.1. Duygusal (Psikolojik) Etkiler

Kas yoksunluğu algısının duygusal etkileri, bireyin ruhsal sağlığı üzerinde ciddi ve derinlemesine etkiler yaratmaktadır. Bu bozukluk, özellikle özgüven eksikliği, yetersizlik hissi ve kendini eleştirme gibi olumsuz duygusal durumlarla bağlantılıdır. Kas yoksunluğu algısı yaşayan sporcular, kendilerini sürekli olarak yetersiz hissedebilir ve idealize ettikleri vücut görünümüne ulaşamama düşüncesiyle yoğun bir baskı altında kalabilirler. Pope ve arkadaşları (2000), kas yoksunluğu algısı olan bireylerin çoğunlukla kendilerine yönelik olumsuz bir bakış açısına sahip olduklarını ve bu durumun, kendilerini değerlendirme biçimlerini çarpıttığını belirtmektedir. Bu bozukluğa sahip bireyler, gerçekçi olmayan ideallere ulaşma çabası içerisinde duygusal bir tükenmişlik yaşayabilirler.

Kas yoksunluğu algısının psikolojik etkileri yalnızca özgüven eksikliği ile sınırlı kalmaz; aynı zamanda anksiyete ve depresyon gibi daha ciddi ruhsal sorunlarla da ilişkili olabilir. Kas yoksunluğu algısına sahip bireylerde, genellikle kaygı düzeyi yüksek ve sürekli bir endişe hali gözlemlenmektedir. Thomas ve Gordon (2016), kas yoksunluğu algısı olan bireylerin sosyal çevreleriyle ilişkilerinde daha çekingen ve kaygılı davrandıklarını, bu durumun ise sosyal izolasyona neden olabileceğini ifade etmektedir. Bu tür psikolojik etkiler, bireyin günlük yaşamını ve sosyal ilişkilerini de doğrudan etkileyebilir.

Bu bozukluğa sahip sporcuların duygusal durumları, onların sosyal ilişkilerini ve çevreyle olan etkileşimlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Kendilerini sürekli eleştiren sporcular, başkalarıyla karşılaştırma yapma eğiliminde olabilir ve çevrelerinden gelen yorumları abartılı bir şekilde algılayabilirler. Bu durum, sosyal etkileşimlerde özgüvenin azalmasına ve sporcuların kendilerini toplumdan izole etme eğilimi göstermesine yol açabilir. Sosyal

bağlardaki zayıflama, sporcuların duygusal sağlığı üzerinde daha fazla baskı yaratır ve kas yoksunluğu algısı nu derinleştirir (Griffiths vd., 2016).

Kas yoksunluğu algısının duygusal etkileri, bireyin kendi benlik algısını bozarak daha geniş çaplı psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir. Bireyin kendi bedenine yönelik olumsuz algısı, yalnızca ruhsal sağlığını değil, aynı zamanda sosyal işlevselliğini ve yaşam memnuniyetini de azaltır. Kas yoksunluğu algısı, bireyin kendisine ve yaşamına yönelik genel bir tatminsizlik yaratır ve bu durum, sporcularda stres ve duygusal dengesizlikleri artırır. Bütün bu etkiler, kas yoksunluğu algısının bireyin duygusal sağlığı üzerinde ne denli ciddi ve yıkıcı bir etki bıraktığını göstermektedir.

2.4.2. Fizyolojik Etkiler

Kas yoksunluğu algısının fizyolojik etkileri, sporcuların bedenleri üzerinde belirgin ve uzun vadeli etkiler yaratabilir. Bu bozukluk, bireylerin kas kütlelerini artırmak amacıyla yoğun antrenman programlarına yönelmelerine ve bedensel sınırlarını aşmalarına yol açabilir. Sürekli bir yetersizlik hissiyle, sporcular sıkça ağır antrenman ve yüksek yoğunluklu egzersiz programlarına katılmaktadırlar. Bu durum, sporcuların fiziksel sınırlarını zorlayarak vücutlarının iyileşme sürecini kısıtlar ve aşırı kullanım yaralanmalarına neden olabilir. Yapılan araştırmalar, kas yoksunluğu algısının aşırı egzersizle yakından ilişkili olduğunu ve bu bozukluğun sporcuları hem kısa hem de uzun vadeli fizyolojik risklerle karşı karşıya bırakabileceğini göstermektedir (Yıldırım vd., 2018).

Bu tür aşırı fiziksel efor, kas yoksunluğu algısı olan sporcuların bağışıklık sisteminde zayıflamalara yol açabilir. Özellikle ağır antrenman süreçlerinde vücut, bağışıklık sistemi kaynaklarını tam kapasite kullanarak sporcu sağlığını korumaya çalışır. Ancak aşırı ve dinlenme süresi yetersiz antrenmanlar, bağışıklık sisteminin zayıflamasına, dolayısıyla enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı daha hassas hale gelmeye yol açabilir. Gleeson (2007), yoğun fiziksel aktivitelerin bağışıklık sistemini baskıladığını ve sporcuların, bu durum karşısında enfeksiyon riskinin arttığını belirtmektedir. Bu bağlamda, kas yoksunluğu algısı olan sporcularda bağışıklık sistemi sağlığı önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir.

Aşırı kas geliştirme isteği, sporcuları sadece egzersiz bakımından değil, beslenme açısından da yoğun bir baskı altına sokar. Kas yoksunluğu algısı yaşayan bireyler, kas kütlelerini artırmak amacıyla aşırı protein tüketimi veya yoğun takviye ürünleri kullanımına yönelebilirler. Dengesiz beslenme alışkanlıkları ve bilinçsizce kullanılan besin takviyeleri,

uzun vadede böbrek ve karaciğer sağlığını olumsuz etkileyebilir. Özellikle yüksek protein alımı, böbrek fonksiyonları üzerinde zorlayıcı bir etkiye sahip olabilir ve bireylerin fizyolojik dengelerini bozabilir (Juhn, 2003).

Kas yoksunluğu algısı, sporcuların kas-iskelet sistemi üzerinde de büyük bir yük oluşturur. Kas geliştirme çabası içinde olan sporcular, ağır kaldırma hareketlerini sık ve yüksek yoğunlukta gerçekleştirebilirler. Bu durum, eklem, bağ dokusu ve kas yıpranması gibi sorunlara yol açarak sakatlık riskini artırabilir. Özellikle omurga ve diz eklemlerinde yıpranma daha belirgin hale gelir, bu da uzun vadede sporcuların hareket kabiliyetini sınırlayan kalıcı hasarlara neden olabilir (Reuter ve arkadaşları, 2007).

Kas yoksunluğu algısının fizyolojik etkileri geniş bir yelpazeye yayılmakta ve sporcuların fiziksel sağlıklarını çok yönlü biçimde tehdit etmektedir. Bağışıklık sisteminde zayıflama, kas-iskelet sistemi hasarları, böbrek ve karaciğer sağlığı üzerindeki etkiler, bu bozukluğun fizyolojik açıdan nasıl zarar verici olabileceğini göstermektedir. Kas yoksunluğu algısı, bireylerin bedenlerine yönelik gerçek dışı beklentileri sonucu fizyolojik sınırları zorlamalarına ve genel sağlık durumlarını tehlikeye atmalarına neden olmaktadır. Bu etkiler göz önüne alındığında, kas yoksunluğu algısı olan sporcuların fizyolojik sağlıklarının korunması adına kapsamlı destek ve bilinçlendirme gereklidir.

2.4.3. Fiziksel Etkiler ve Beden İmajı

Kas yoksunluğu algısının fiziksel etkileri, sporcuların beden imajı üzerindeki algılarını çarpıtarak fiziksel ve ruhsal sağlığı tehdit eden ciddi sonuçlar doğurur. Kas yoksunluğu algısı olarak da adlandırılan bu algı bozukluğu, bireylerin kendilerini fiziksel olarak yetersiz hissetmeleriyle başlar ve fiziksel görünüşlerini geliştirme çabası içinde kendilerini aşırı zorlamalarına yol açar. Özellikle vücut geliştirme, güreş ve atletizm gibi kas yoğunluğunun önemli olduğu spor dallarında, bireyler bedenlerine daha eleştirel yaklaşma eğilimindedirler. Pope ve arkadaşları (2000), bu bozukluğun, özellikle genç erkek sporcular arasında yaygın olarak gözlemlendiğini ve fiziksel imajlarını idealize etme çabasıyla kendilerini zorladıklarını belirtmektedir. Bu tür bir algı, sporcuları fiziksel sağlıktan ödün vererek kas geliştirme yoluna sokabilir.

Kas yoksunluğu algısına sahip bireylerde, beden imajı ile ilgili yaşanan çarpıklıklar yoğun fiziksel baskıya yol açmaktadır. Beden algısında oluşan bu çarpıklık, bireylerin kendilerini sürekli daha kaslı ve güçlü görmek istemeleri ile kendini gösterir. Ancak idealize edilen kas

yapısına ulaşma isteği, birçok sporcuyu aşırı egzersize ve yüksek riskli antrenmanlara yönlendirebilir. Bu durum, bireylerin sakatlanma riskini artırarak fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratır. Thomas ve Gordon (2016), kas yoksunluğu algısına sahip bireylerin, fiziksel sağlıklarını göz ardı ederek kendilerini riskli egzersiz programlarına sokma eğiliminde olduklarını ifade etmektedir. Bu bağlamda kas yoksunluğu algısı, bireylerin bedenlerini aşırı zorlamalarına ve uzun vadeli sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

Kas yoksunluğu algısının bir diğer fiziksel etkisi, bireylerin takviye ürünlerine ve diyet uygulamalarına bağımlı hale gelmeleridir. Kas kütlesini artırmak amacıyla beslenme düzeninde yapılan aşırıya kaçan değişiklikler ve takviye kullanımı, böbrek ve karaciğer sağlığı üzerinde baskı yaratabilir. Özellikle protein ve amino asit bazlı takviyelerin bilinçsizce tüketilmesi, sporcuların metabolik sağlıklarını tehdit edebilir. Juhn (2003), yüksek protein alımının böbrek fonksiyonları üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra bireylerin metabolik dengelerini bozabileceğini öne sürmektedir. Bu nedenle, kas yoksunluğu algısına sahip sporcuların fiziksel sağlıklarını korumak adına dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmeleri büyük önem taşır.

Kas yoksunluğu algısı olan bireylerin beden imajlarına yönelik algıları, sosyal ve psikolojik yaşamlarını da etkileyebilir. Fiziksel görünüşlerine sürekli olarak eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşan bireyler, sosyal çevreleri tarafından nasıl algılandıklarına dair yoğun bir kaygı yaşayabilirler. Cafri ve Thompson (2004), bu tür bireylerin beden imajlarına yönelik yüksek beklentiler geliştirdiğini ve sosyal ilişkilerde kendilerine yönelik algılara karşı daha duyarlı olduklarını belirtmektedir. Bu durum, bireylerin sosyal etkileşimlerde özgüvenlerini azaltarak kendilerini toplumdan izole etmelerine yol açabilir. Beden imajına yönelik bu tür kaygılar, sporcuların fiziksel sağlığı kadar sosyal ilişkilerini de olumsuz etkileyen bir unsur haline gelebilir.

Kas yoksunluğu algısının fiziksel etkileri, bireyin benlik algısını bozarak günlük yaşamda sürekli bir yetersizlik hissiyle mücadele etmesine neden olabilir. Bu algı bozukluğuna sahip sporcular, beden imajlarıyla ilgili olarak gerçek dışı beklentiler geliştirebilirler. Bu tür bir beklenti, bireylerin antrenman süreçlerini, beslenme alışkanlıklarını ve hatta uyku düzenlerini bile kontrol altına alarak fiziksel sağlığı ikinci planda bırakmalarına yol açabilir. Griffiths ve arkadaşları (2016), bireylerin bedenlerine yönelik algılarının yetersizlik hissiyle birleşmesinin fiziksel sağlık kadar psikolojik sağlık üzerinde de olumsuz etkiler yarattığını

vurgulamaktadır. Bu açıdan, kas yoksunluğu algısı bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel dengelerini tehdit eden bir durumdur.

Kas yoksunluğu algısının fiziksel etkileri ve beden imajı üzerindeki olumsuz sonuçları dikkate alındığında, bu bozukluğa yönelik daha geniş kapsamlı yaklaşımlar gereklidir. Bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını koruyabilmeleri için, beden imajına yönelik algılarında sağlıklı bir denge oluşturulması büyük önem taşır. Kas yoksunluğu algısı na sahip sporcuların fiziksel etkileri minimize etmek adına profesyonel destek alması, gerçekçi ve sağlıklı bir beden imajı oluşturmasına yardımcı olabilir. Bu yaklaşım, sporcuların beden imajlarına yönelik algılarının iyileşmesine ve genel sağlıklarının korunmasına katkı sağlayacaktır.

2.4.4. Performans ve Sağlık Üzerindeki Etkileri

Kas yoksunluğu algısının sporcuların performans ve genel sağlık üzerindeki etkileri, giderek daha fazla dikkat çeken bir konudur. Kas yoksunluğu algısı olarak da bilinen bu algı bozukluğu, sporcuları yoğun fiziksel aktiviteler ve bazen sağlıksız beslenme alışkanlıkları aracılığıyla kas geliştirmeye zorlayabilir. Araştırmalara göre, kas yoksunluğu algısı, bireylerin fiziksel yeterliliklerine yönelik sürekli bir yetersizlik hissi yaratarak performans düşüşlerine ve motivasyon kaybına yol açmaktadır (Pope vd., 2000). Bu durum, sporcuların idealize edilen fiziksel görünüme ulaşma çabası içinde fiziksel sağlıklarını göz ardı etmelerine neden olabilir, bu da uzun vadeli bir sağlık riski doğurur (Murray vd., 2017).

Kas yoksunluğu algısı, sporcuların performansını sürdürülebilir olmaktan çıkararak fizyolojik sağlık üzerinde ciddi baskılar yaratabilir. Bu algı bozukluğuna sahip sporcular, performanslarını artırma arzusuyla genellikle aşırı yoğunluklu antrenmanlara yönelebilirler. Bu durum, kas-iskelet sistemi üzerinde aşırı yüke ve yorgunluğa neden olarak sakatlanma riskini artırır (Jones vd., 2005). Sıkça gözlemlenen bu aşırı egzersiz eğilimi, zamanla bireylerin fiziksel performanslarını düşürmekle kalmaz, aynı zamanda sağlık sorunlarına da yol açar. Örneğin, sürekli yüksek yoğunluklu antrenmanlar, sporcularda kronik kas yorgunluğu ve eklem aşınması gibi kalıcı hasar riskini artırır (Yıldırım vd., 2018).

Kas yoksunluğu algısı, aynı zamanda sporcuların beslenme alışkanlıklarını ve takviye kullanımlarını da olumsuz etkiler. Özellikle kas geliştirme amacıyla kullanılan protein ve diğer takviyelerin, metabolik sağlık üzerinde yaratabileceği yan etkiler dikkat çekicidir. Juhn (2003), yüksek protein alımının böbrek fonksiyonları üzerinde zorlayıcı bir etkiye sahip

olduğunu ve bu durumun uzun vadede böbrek sağlığı için risk teşkil ettiğini ifade etmektedir. Ayrıca, kas yoksunluğu algısı ne sahip sporcular arasında performans artırıcı madde kullanımını yaygındır; bu tür maddeler kısa vadede performansı artırsa da kardiyovasküler sistem üzerinde kalıcı hasarlara yol açabilir (Griffiths vd., 2016). Bu tür takviyeler ve performans artırıcı ürünlerin yaygın kullanımı, sporcuların metabolik dengelerini bozarak genel sağlıklarını tehdit edebilir. Kas yoksunluğu algısı sadece fiziksel değil, zihinsel performansı da olumsuz yönde etkiler. Fiziksel gelişim odaklı bir zihniyetin hâkim olduğu bu algı bozukluğu, sporcuların zihinsel odaklanma, dayanıklılık ve stresle baş etme becerilerini zayıflatabilir. Hagger ve arkadaşları (2013), kas yoksunluğu algısı ne sahip sporcuların fiziksel görünümüne yönelik tatminsizlik duygusunun, zihinsel dayanıklılıklarını olumsuz etkilediğini ve bu durumun performans düşüşlerine neden olduğunu belirtmektedir. Zihinsel performans düşüşleri, sporcuların kendilerini sürekli olarak eleştirmelerine ve yetersizlik hissiyle mücadele etmelerine yol açarak daha da derinleşir (Tod ve Lavallee, 2010).

Kas yoksunluğu algısının çok boyutlu etkileri, sporcuların fiziksel ve zihinsel performanslarını tehdit eden önemli bir sağlık sorunu olarak değerlendirilmelidir. Performans artırma amacı güdülen ancak sağlığa zarar veren bu uygulamalar, sporcuların kısa vadede başarıya ulaşmalarını sağlasa bile uzun vadede kalıcı sağlık sorunları yaratabilir (Cafri ve Thompson, 2004). Kas yoksunluğu algısının yarattığı bu etki, yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı da azaltarak sporcuların sürdürülebilir performans hedeflerini tehdit eder (Griffiths vd., 2016). Bu nedenle, kas yoksunluğu algısının performans ve sağlık üzerindeki etkilerini hafifletmek için bilinçli yaklaşımlar ve profesyonel destek gereklidir.

2.5. Vücut Geliştirme Sporcularında Kas Yoksunluğu Algısı

Vücut geliştirme sporcuları, fiziksel görünümüne ve kas kütlelerine verdikleri önem nedeniyle kas yoksunluğu algısı geliştirmeye oldukça yatkındır. Kas yoksunluğu algısı, bireylerin kas kütlelerini yetersiz görmeleri ve daha fazla kas kazanma arzusu taşımaları ile karakterize edilen bir durumdur. Bu durum, bireylerin bedensel ideallerine ulaşmak adına yoğun çaba sarf etmelerine neden olurken, psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Vücut geliştirme sporcularında kas yoksunluğu algısının yaygın olmasının temel nedenlerinden biri, spor dalının estetik odaklı doğası ve idealize edilmiş

kaslı beden algısının sosyal medya ve toplum tarafından sürekli olarak vurgulanmasıdır (Pope, Phillips ve Olivardia, 2000). Bu algı, sporcuların bedenlerine yönelik memnuniyetsizliklerini artırmakta ve kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açmaktadır.

Kas yoksunluğu algısı, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını derinden etkileyebilmektedir. Fiziksel sağlık açısından, bu sporcular genellikle kas kütlelerini artırmak için ağır antrenman programlarına ve yoğun diyetlere başvurmuşlardır. Bununla birlikte, vücutlarını zorlayan bu yaklaşımlar, kas yorgunluğu, sakatlıklar ve bağışıklık sistemi sorunları gibi ciddi fizyolojik sonuçlara yol açabilmektedir (Hildebrandt, Langenbacher ve Schlundt, 2006). Psikolojik olarak ise, sporcular arasında özgüven eksikliği, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlar gözlemlenmektedir. Özellikle hedeflerine ulaşamadıklarını düşündüklerinde, tükenmişlik belirtileri ortaya çıkmakta ve sporcular hem fiziksel hem de duygusal olarak yıpranmaktadır.

Vücut geliştirme sporcularında kas yoksunluğu algısı nu artıran bir diğer önemli faktör, sosyal medya ve toplumun dayattığı standartlardır. Sosyal medyada sıkça karşılaşılan kaslı ve idealize edilmiş beden görselleri, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamasına neden olmaktadır. Bu kıyaslamalar, sporcuların beden algılarını daha eleştirel bir şekilde değerlendirmelerine ve kendi fiziksel görünümelerini yetersiz bulmalarına yol açmaktadır (Leone, Sedory ve Gray, 2005). Özellikle genç sporcular arasında bu tür algılar, daha kaslı bir görünüme sahip olma arzusuyla, zararlı performans artırıcı maddeler kullanma eğilimlerini de artırabilmektedir. Bu durum hem fiziksel hem de psikolojik riskleri beraberinde getiren bir döngüye dönüşmektedir.

Kas yoksunluğu algısının vücut geliştirme sporcuları üzerindeki etkilerini azaltmak için multidisipliner yaklaşımlar gerekmektedir. Sporculara yönelik eğitim programları, idealize edilmiş beden standartlarının gerçekçi olmadığını vurgulamalı ve sporcuların sağlıklı beden algıları geliştirmelerine yardımcı olmalıdır. Ayrıca, spor psikolojisi uzmanlarının desteğiyle, sporcuların özgüvenlerini artırmalarına ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarına yönelik stratejiler uygulanmalıdır (Tod ve Edwards, 2015). Bu tür müdahaleler, yalnızca bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını korumakla kalmayacak, aynı zamanda uzun vadeli spor performanslarını ve yaşam kalitelerini artıracaktır.

2.6. Sporda Mükemmeliyetçilik ve Kas Yoksunluğu Algısı İlişkisi

Sporda mükemmeliyetçilik eğilimleri ve kas yoksunluğu algısı arasındaki ilişki, spor psikolojisi ve beden imajı araştırmalarında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendileri veya çevreleri için sürekli yüksek hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşmada titiz ve idealize bir yaklaşımı benimsemesiyle tanımlanır (Flett ve Hewitt, 2005). Sporcular arasında bu eğilim, özellikle fiziksel görünüm ve performans hedefleri üzerinde yoğunlaşmakta, bireyleri idealize edilmiş bir kas yapısına ulaşma çabasına yönlendirmektedir. Burns ve Fedewa (2005), fiziksel performansın ön planda olduğu spor dallarında mükemmeliyetçi eğilimlerin kas yoksunluğu algısı riskini artırabileceğini ve bu durumun, sporcuları aşırı fiziksel ve psikolojik baskıya maruz bıraktığını belirtmektedir.

Mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısı arasındaki ilişki, sporcuların beden imajları ve kendilik algıları üzerinde önemli etkiler yaratır. Mükemmeliyetçi sporcular, genellikle gerçek dışı fiziksel hedefler belirlemekte ve bu hedeflere ulaşmada kendilerini sürekli eleştirme eğiliminde olmaktadır (Shafran vd., 2002). Bu durum, bireylerde bedensel yetersizlik ve tatminsizlik hislerine yol açarak kas yoksunluğu algısı gelişimine zemin hazırlayabilir. Özellikle vücut geliştirme gibi görünüm odaklı spor dallarında, mükemmeliyetçi eğilimler sporcuları yüksek fiziksel standartlara ulaşmak adına sağlıksız uygulamalara yönlendirebilir. Andreassen ve Hetland (2014), mükemmeliyetçilik ve beden imajı algısının, sporcuların kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerini artırarak kas yoksunluğu algısı riskini yükselttiğini vurgulamaktadır.

Psikolojik açıdan ele alındığında, mükemmeliyetçi eğilimlerin kas yoksunluğu algısı üzerindeki etkisi oldukça karmaşıktır. Mükemmeliyetçi yapıya sahip sporcular, genellikle beden imajları konusunda daha hassas olup, kendilerine yönelik değerlendirmelerinde daha eleştirel bir bakış açısı sergileyebilirler. Frost ve arkadaşları (1990), mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin, bireyin kendisine yönelik tatminsizlik duygusunu artırarak, beden algısını olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu yaklaşım, sporcuların kendilerini yetersiz görmelerine ve idealize ettikleri fiziksel görünüme ulaşma çabası içinde psikolojik baskı altında hissetmelerine yol açabilir (Hewitt ve Flett, 1991). Ayrıca, Hall ve Hill (2012), sporda mükemmeliyetçilik eğilimlerinin, bireylerin beden imajına yönelik aşırı hassasiyet geliştirmesine katkı sağladığını ifade etmektedir. Mükemmeliyetçilik eğilimlerinin kas yoksunluğu algısı ve genel beden imajı algısı üzerindeki etkisi, sporda idealize edilmiş

fiziksel görünümle ilişkilidir. Mükemmeliyetçi sporcular, toplumun fiziksel standartlarına ulaşmak amacıyla yüksek beklentiler geliştirebilir ve bu beklentiler sonucunda kendilerine yönelik tatminsizlik hissi yaşayabilirler (Stoeber vd., 2008). Mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısı arasındaki bu ilişki, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerinde yıkıcı etkiler yaratabilmekte, bireylerin sürekli olarak kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olmaktadır. Bu noktada, mükemmeliyetçiliğin kas yoksunluğu algısı ile olan ilişkisi, alt başlıklarda ayrıntılı olarak incelenerek daha derinlemesine ele alınacaktır.

2.6.1. Mükemmeliyetçilik Eğilimlerinin Kas Yoksunluğu Algısı Üzerindeki Rolü

Mükemmeliyetçilik, sporcularda kas yoksunluğu algısı riskini artıran önemli bir kişilik özelliği olarak görülmektedir. Bu eğilim, bireylerin sürekli olarak idealize edilmiş fiziksel hedeflere ulaşma çabası içinde olmalarıyla tanımlanır (Grieve, 2007). Sporcular, mükemmeliyetçi yaklaşımlar nedeniyle kas geliştirme süreçlerinde kendilerini sürekli eleştirme ve fiziksel yeterliliklerini sorgulama eğiliminde olabilirler. Chandler ve arkadaşları (2009), mükemmeliyetçi sporcuların kas yoksunluğu algısı riskinin daha yüksek olduğunu ve bu durumun, sporcuların kendilik algılarını olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Beden algısı üzerinde gerçekçi olmayan hedefler belirlemek, bu algı bozukluğunun gelişimine zemin hazırlayarak bireyleri fiziksel ve psikolojik risklerle karşı karşıya bırakabilir.

Mükemmeliyetçilik eğilimlerinin kas yoksunluğu algısı üzerindeki etkisi sadece bireyin fiziksel görünümünü değil, aynı zamanda zihinsel sağlığını da tehdit eder. Chandler ve Grieve (2009) mükemmeliyetçilik ile kaygı ve obsesif düşünceler arasındaki bağlantıya dikkat çekmekte ve bu özelliklerin kas yoksunluğu algısının gelişimini kolaylaştırdığını ifade etmektedir. Bireyler, fiziksel görünümle ilgili konular hakkında duydukları yetersizlik hissi nedeniyle sürekli olarak kendilerini geliştirme baskısı altında hissederler. Bu baskı, sporcuların yalnızca antrenman yoğunluğunu artırmalarına değil, aynı zamanda kendilerine yönelik eleştirel bir bakış açısı geliştirmelerine de neden olabilir (Dryer vd., 2016). Bu tür zihinsel baskılar, bireylerin kendilerine karşı daha talepkâr olmalarına ve fiziksel hedeflerine ulaşamadıklarında kendilerini başarısız hissetmelerine yol açmaktadır.

Kas yoksunluğu algısının gelişiminde mükemmeliyetçiliğin bir diğer etkisi, sporcuların performans artırıcı maddelere yönelme riskini artırmasıdır. Hale ve arkadaşları (2013), mükemmeliyetçi sporcuların kas yoksunluğu algısıyla bağlantılı olarak steroid gibi performans artırıcı maddelere yönelme eğiliminde olduklarını vurgulamaktadır. Bu

maddelerin kullanımı, kısa vadede fiziksel gelişimi hızlandırırsa da uzun vadede sağlık üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Örneğin, Campagna ve Bowsher (2016), kas yoksunluğu algısı ve mükemmeliyetçiliğin birleşimi ile performans artırıcı maddelerin kullanımının sporcularda kardiyovasküler riskleri artırdığını ve bu durumun kalıcı sağlık sorunlarına yol açabileceğini ifade etmektedir. Mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısı arasındaki bu ilişki, sporcuların fiziksel sağlıklarını ciddi şekilde tehlikeye atabilmektedir.

Psikolojik olarak mükemmeliyetçi sporcular, beden imajları konusunda kendilerine karşı daha eleştirel ve yetersiz hissetme eğilimindedir. Grieve (2007), mükemmeliyetçi sporcuların fiziksel yeterlilikleri konusunda kendilerine sürekli eleştirel bir bakış açısı sergilediklerini ve bu durumun beden imajına yönelik olumsuz algıları güçlendirdiğini belirtmektedir. Bu tür olumsuz algılar, bireylerde kendilik algısını zayıflatırken aynı zamanda sürekli bir yetersizlik hissine yol açabilir (Compte vd., 2015). Bu duygu durumları, sporcuların özgüven eksikliği yaşamasına ve sosyal çevrelerinden uzaklaşarak kendilerini izole etmelerine neden olabilir. Sosyal ve kültürel faktörler, mükemmeliyetçiliğin kas yoksunluğu algısı üzerindeki etkisini daha da artırmaktadır. Sosyal medya platformlarında sıkça karşılaşılan idealize edilmiş vücut imajları, sporcuların beden algılarına yönelik beklentilerini daha da yükseltmektedir. Grunewald ve Blashill (2021), mükemmeliyetçiliğin sosyal medya aracılığıyla daha da pekiştirildiğini ve bu durumun kas yoksunluğu algısının yaygınlaşmasına katkı sağladığını ifade etmektedir. Bu durum, mükemmeliyetçi sporcuların kendilerini sosyal çevreleriyle kıyaslamalarına ve bu idealize edilmiş imaja ulaşma çabası içinde aşırı antrenman veya sağlıksız beslenme alışkanlıklarına yönelmelerine neden olabilir. Sosyal baskının bireyler üzerindeki etkisi, kas yoksunluğu algısının derinleşmesine katkı sağlayan önemli bir unsurdur.

Mükemmeliyetçilik eğilimlerinin kas yoksunluğu algısı üzerindeki çok boyutlu etkileri, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını risk altına sokmaktadır. Mükemmeliyetçi sporcular, fiziksel hedeflerine ulaşma çabasında sürekli olarak yetersizlik hissi ve tatminsizlik yaşamakta, bu da kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelere neden olmaktadır (Latorre Román vd., 2016). Fiziksel ve zihinsel sağlığı tehdit eden bu durumlar, mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısının sporcularda daha sağlıklı beden algısı geliştirmeleri adına ayrıntılı bir şekilde ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik eğilimlerinin sporcularda kas yoksunluğu algısını nasıl etkilediğini daha iyi anlamak, bireylerin sağlıklı bir beden imajı geliştirmesine katkı sağlayabilir.

2.6.2. Sporda Mükemmeliyetçilik ve Beden İmajı İlişkisi

Sporda mükemmeliyetçilik eğilimleri ile beden imajı arasındaki ilişki, fiziksel performansın ötesinde psikolojik bir boyut taşır. Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine yönelik yüksek beklentiler geliştirmesine yol açarak beden imajı algısını etkiler (Shafran vd., 2002). Özellikle estetik kaygıların ön planda olduğu spor dallarında, sporcular idealize edilmiş bir vücut yapısına ulaşma çabası içinde bedenlerini sürekli eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirirler. Campagna ve Bowsher (2016), mükemmeliyetçi sporcuların, beden imajlarını geliştirme çabasının çoğunlukla gerçekçi olmayan beklentilerle desteklendiğini ve bunun bireylerde kas yoksunluğu algısı gibi beden algısı bozukluklarını tetikleyebileceğini vurgulamaktadır. Mükemmeliyetçiliğin bu etkisi, sporcuların beden imajlarına yönelik algılarında sürekli bir tatminsizlik yaratır.

Mükemmeliyetçiliğin beden imajına etkisi, bireylerin kendilik algılarını çarpıtarak özgüven üzerinde de olumsuz etkilere yol açabilir. Chandler ve arkadaşları (2009), mükemmeliyetçilik eğilimlerinin bedensel yetersizlik hissini artırarak, bireylerin kendilerini sürekli daha iyi bir görünüme ulaşma zorunluluğunda hissettiklerini ifade etmektedir. Bu çarpık beden algısı, sporcularda kendilik algısına zarar vererek özgüven düşüklüğüne yol açabilir (Ferreira vd., 2014). Ayrıca, mükemmeliyetçi eğilimler nedeniyle bireyler bedenlerini, idealize edilen fiziksel standartlara uygun olmadığı durumlarda, eksik ve yetersiz görme eğiliminde olabilirler (Grieve, 2007). Bu tür duygusal baskılar, sporcuların hem performans hem de sosyal ilişkilerini etkileyebilir.

Sosyal ve kültürel baskılar, mükemmeliyetçiliğin beden imajı üzerindeki etkisini daha da güçlendirebilir. Sosyal medya, sporcuların idealize edilen fiziksel özelliklere ulaşma arzusunu besleyen bir ortam sunar. Dryer ve arkadaşları (2016), sosyal medya platformlarının beden imajı algısı üzerindeki etkisini analiz ederek, mükemmeliyetçi bireylerin bu tür platformlardan daha fazla etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bu platformlarda yayılan idealize edilmiş vücut görüntüleri, bireylerin kendi bedenlerine yönelik eleştirel bir bakış açısı geliştirmesine yol açarak kas yoksunluğu algısı riskini artırmaktadır. Böylelikle, sosyal baskı ve medya etkisi, sporcuların beden imajlarına yönelik algılarını daha da olumsuz bir hale getirebilir. Mükemmeliyetçi sporcularda beden imajına yönelik olumsuz algılar, yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fiziksel riskler de doğurur. Mükemmeliyetçilik eğilimleri, sporcuların bedenlerini şekillendirmek amacıyla katı diyetler uygulamalarına veya yoğun egzersiz programlarına yönelmelerine neden olabilir. Hale ve

arkadaşları (2013), mükemmeliyetçi yapıya sahip sporcuların kas geliştirme hedefleri doğrultusunda aşırı diyet ve egzersiz uygulamalarına daha yatkın olduğunu belirtmektedir. Bu davranışlar, beden imajına yönelik tatminsizlik hissiyle birleşerek fiziksel sağlık üzerinde kalıcı etkiler yaratabilir ve bireylerin genel sağlık durumlarını riske atabilir (Grunewald ve Blashill, 2021). Mükemmeliyetçilik ve beden imajı arasındaki ilişki, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını koruyabilmeleri açısından dikkatle ele alınması gereken bir konudur. Mükemmeliyetçi eğilimler, sporcuların kendilerine yönelik beklentilerini artırırken, beden imajına dair gerçekçi olmayan hedefler koymalarına neden olmaktadır (Hagger vd., 2013). Bu nedenle, sporcuların mükemmeliyetçilik ve beden imajı arasındaki bağlantıyı fark ederek kendilerine daha sağlıklı hedefler belirlemeleri büyük önem taşır. Mükemmeliyetçiliğin beden imajına yönelik etkilerinin bilinçli bir şekilde ele alınması, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarının korunmasına katkı sağlayacaktır.

2.6.3. Vücut Geliştirme Sporunda Mükemmeliyetçilik ve Kas Yoksunluğu Algısı

Vücut geliştirme sporunda mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısı arasındaki ilişki, bireylerin kendilerini fiziksel olarak sürekli yetersiz görmelerine yol açan bir döngüye neden olabilir. Mükemmeliyetçilik, sporcuların belirli estetik standartlara ulaşma çabasıyla fiziksel gelişimlerine yönelik katı hedefler belirlemelerine yol açar (Grieve, 2007). Vücut geliştirme gibi kas kütlesi odaklı spor dallarında, bu yüksek beklentiler, kas yoksunluğu algısı nun gelişiminde tetikleyici bir rol oynar. Chandler ve Grieve (2009), mükemmeliyetçi bireylerin, vücutlarını hedefledikleri ideal yapıya ulaştıramadıklarında kendilerini fiziksel olarak yetersiz hissettiklerini ve bu durumun kas yoksunluğu algısına zemin hazırladığını belirtmektedir. Bu bağlamda, vücut geliştirme sporunda mükemmeliyetçilik eğilimleri kas yoksunluğu algısının ana belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilebilir.

Mükemmeliyetçilik, sporcuların bedenlerine yönelik eleştirel bir bakış açısıyla hareket etmelerine yol açar ve bu durum fiziksel gelişim süreçlerini zora sokar. Campagna ve Bowsher (2016), vücut geliştirme sporcularının mükemmeliyetçi yapısının kas yoksunluğu algısını tetikleyebileceğini vurgulamaktadır. Özellikle sosyal medyada sunulan “ideal vücut” algısı, sporcuların bedenlerini bu standartlarla karşılaştırmalarına neden olur ve bu durum kas yoksunluğu algısını nu daha da derinleştirebilir (Dryer vd., 2016). Bireylerin bu çarpık beden algısına ulaşma çabası, sporcuların kendilerini fiziksel ve psikolojik baskılar altında hissetmesine yol açar ve bu da sürekli bir yetersizlik hissini besler (Grieve, 2007). Kas

yoksunluğu algısı na sahip mükemmeliyetçi sporcular, fiziksel gelişim hedeflerine ulaşma adına genellikle sağlıksız yöntemlere başvururlar. Chandler ve arkadaşları (2009), mükemmeliyetçiliğin kas yoksunluğu algısı olan sporcuları steroid gibi performans artırıcı maddelere yönlendirebildiğini ifade etmektedir. Murray ve arkadaşları (2017), mükemmeliyetçilik eğilimindeki sporcuların aşırı diyet uygulamaları ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları geliştirme riskinin yüksek olduğunu öne sürmektedir. Bu tür sağlıksız uygulamalar, kısa vadede bireylerin kas gelişimlerini hızlandırırsa da uzun vadede sağlık üzerinde yıkıcı etkiler yaratabilir. Örneğin, Grunewald ve Blashill (2021), steroid kullanımı gibi zararlı maddelerin uzun vadede kardiyovasküler riskleri artırdığını belirtmektedir.

Mükemmeliyetçi eğilimler, bireylerde kas yoksunluğu algısının yanı sıra ruhsal sağlığı da olumsuz etkiler. Shafran ve arkadaşları (2002), mükemmeliyetçilik ile obsesif düşünceler arasındaki bağlantıyı inceleyerek, bu tür sporcuların kendilerine karşı yüksek beklentiler içinde olduklarında sürekli bir yetersizlik ve tatminsizlik duygusu yaşadıklarını belirtmektedir. Chandler ve Grieve (2009) ise kas yoksunluğu algısı olan mükemmeliyetçi bireylerin, özgüven eksikliği ve sosyal kaygı yaşama riskinin arttığını ifade etmektedir. Bu durum, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını azaltarak, performans hedeflerine ulaşmada zorlanmalarına neden olur. Vücut geliştirme sporunda sosyal ve kültürel faktörler de kas yoksunluğu algısı nu pekiştirir. Sosyal medya, idealize edilmiş vücut algısını sürekli olarak pekiştirerek sporcular üzerinde baskı oluşturur. Dryer ve arkadaşları (2016), sosyal medyanın sporcular arasında idealize edilmiş kaslı beden imajını güçlendirdiğini ve mükemmeliyetçiliği artırarak kas yoksunluğu algısı gelişimine katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır. Bu durum, sporcuların kendilerini toplumsal standartlarla kıyaslamalarına yol açarak beden imajlarına yönelik eleştirel bir bakış açısı geliştirmelerine neden olur. Sosyal baskının mükemmeliyetçi bireyler üzerindeki etkisi, kas yoksunluğu algısının yaygınlaşmasına katkı sağlayan bir unsurdur.

Mükemmeliyetçiliğin beden imajı algısı üzerindeki etkisi, vücut geliştirme sporcularında sağlıksız davranış kalıplarının oluşmasına yol açabilir. Bu tür sporcular, bedensel gelişimlerini daha hızlı gerçekleştirmek amacıyla aşırı antrenman, katı diyet ve performans artırıcı madde kullanımına yönelme riskine sahiptirler (Grieve, 2007; Chandler vd., 2009). Campagna ve Bowsher (2016) bu tür davranışların, kas yoksunluğu algısı olan bireylerde sağlık açısından geri dönüşü zor hasarlara yol açabileceğini ifade etmektedir. Fiziksel gelişim adına sağlıksız alışkanlıkların yaygınlaşması, bireylerin kas yoksunluğu algısı ile baş etmelerini zorlaştıran bir etken olarak değerlendirilebilir. Vücut geliştirme sporunda

mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısı arasındaki bu ilişki, sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını da tehdit etmektedir. Grunewald ve Blashill (2021), mükemmeliyetçi sporcuların bedenlerine yönelik sürekli memnuniyetsizlik yaşadıklarını ve bu durumun kas yoksunluğu algısı nu daha da derinleştirdiğini belirtmektedir. Mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısı arasındaki bu güçlü bağ, bireylerin sağlıklı bir beden imajı geliştirmelerini engelleyerek uzun vadede psikolojik ve fiziksel sorunlara yol açabilmektedir. Bu nedenle, vücut geliştirme sporcularının bu ilişkiyi fark ederek daha dengeli ve sağlıklı bir beden algısı geliştirmeleri önemlidir.

2.7. Tükenmişlik: Tanımı ve Genel Özellikleri

Tükenmişlik, spor psikolojisi literatüründe fiziksel ve zihinsel yorgunluk, performansta azalma ve spora karşı ilgisizleşme gibi belirtilerle tanımlanan bir sendrom olarak ele alınmaktadır. Bu kavram, sporcuların yüksek düzeyde stres altında uzun süre performans göstermeleri gerektiğinde ortaya çıkar ve zamanla spora yönelik motivasyonlarını olumsuz etkileyebilir (Raedeke ve Smith, 2004). Tükenmişlik, özellikle yoğun antrenman ve rekabetin baskısı altında olan sporcularda sıkça görülmekte olup, bireylerin hem fiziksel hem de duygusal kaynaklarını tükettiği bir durum olarak tanımlanır (Eklund ve Defreese, 2020).

Sporcularda tükenmişlik sendromunun başlıca özelliklerinden biri olan fiziksel ve zihinsel yorgunluk, sporcuların antrenman ve müsabakalarda sürekli olarak fiziksel ve zihinsel çaba göstermelerinin bir sonucudur. Gustafsson ve arkadaşları (2011), bu yorgunluğun, özellikle yeterince dinlenme süresi olmayan veya yoğun antrenman programlarına tabi tutulan sporcularda daha belirgin olduğunu ifade etmektedir. Tükenmişlik yaşayan sporcular, fiziksel olarak daha az dayanıklı hale gelebilir ve kas ağrıları, sakatlanmalar gibi sağlık sorunları yaşayabilirler. Bu durum, sporcuların performanslarını sürdürme yeteneklerini düşürerek fiziksel iyilik hallerini tehdit eder (Raedeke ve Smith, 2001).

Duygusal tükenme de sporcularda tükenmişliğin bir diğer ana belirtisidir. Bu durum, sporcuların kendilerini antrenmanlarda duygusal olarak yıpranmış hissetmelerine ve motivasyonlarını kaybetmelerine neden olur (Maslach ve Leiter, 2016). Ayrıca, sporcuların spora olan ilgilerinin azalması ve spordan keyif alma yeteneklerinin düşmesi de duygusal tükenmenin belirtileri arasında yer alır. Bu tür bir tükenmişlik hissi, bireylerin spora yönelik olumlu tutumlarını zayıflatarak, zamanla spordan uzaklaşmalarına yol açabilir (Raedeke, 1997). Sporcularda tükenmişlik, sadece bireysel değil, aynı zamanda çevresel faktörlerle de

şekillenir. Sosyal destek eksikliği, performans beklentileri ve rekabet baskısı gibi çevresel unsurlar, sporcuların tükenmişlik yaşama riskini artırır (Defreese ve Smith, 2020). Madigan (2016), özellikle mükemmeliyetçilik eğilimlerine sahip sporcuların yüksek beklentiler altında tükenmişlik geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu tür sporcularda hem kendilerinden hem de çevrelerinden gelen yüksek beklentiler, kendilerini sürekli olarak daha fazla zorlamalarına ve stres seviyelerinin artmasına yol açar (Gustafsson ve Skoog, 2012).

Tükenmişlik sendromunun bir diğer boyutu, sporcuların spora olan ilgisizlik geliştirmeleridir. Sporcularda gelişen bu ilgisizlik, spordan keyif alamama, antrenmanlardan kaçınma veya sporu bırakma gibi eğilimlere yol açabilir (Gustafsson vd., 2017). Eklund ve arkadaşları (2020), sporcularda spora karşı ilgisizlik gelişiminin genellikle yetersiz sosyal destek ve aşırı performans beklentileri ile bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Bu ilgisizlik hissi, sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik sağlığını da olumsuz etkileyebilir. Tükenmişliğin sporcular üzerindeki genel etkileri, fiziksel sağlıktan zihinsel iyilik haline kadar geniş bir yelpazeye yayılır. Fiziksel açıdan bakıldığında, sporcuların yoğun antrenman programları nedeniyle bağışıklık sisteminde zayıflama ve sakatlanma riskinin arttığı gözlemlenir (Sanches vd., 2023). Zihinsel açıdan ise sporcularda artan stres, anksiyete ve depresyon belirtileri ortaya çıkabilir. Bu nedenle, sporcularda tükenmişliği önlemek için sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve bireylerin stresle başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olunması büyük önem taşır (Madigan, 2016).

2.7.1. Sporda Tükenmişlik

Sporda tükenmişlik, sporcuların fiziksel ve zihinsel sınırlarını zorlayan uzun süreli baskılar altında ortaya çıkan bir durumdur. Bu sendrom, bireylerde motivasyon kaybı, fiziksel yorgunluk ve spora karşı ilgisizleşme gibi belirtilerle kendini gösterir. Raedeke ve Smith (2004), tükenmişliği, sporcunun fiziksel ve zihinsel kaynaklarının tükenmesi sonucu ortaya çıkan bir “bireysel ve psikolojik bitkinlik hali” olarak tanımlar. Tükenmişlik, genellikle yüksek performans beklentileri ve rekabet baskısı altında olan sporcularda daha yaygın görülmektedir (Gustafsson ve Skoog, 2012). Tükenmişliğin nedenleri ve etkileri oldukça geniş kapsamlıdır; bu nedenle, her bir alt başlıkta tükenmişliğin farklı yönlerini ayrıntılı olarak incelemek gereklidir. Tükenmişliğin sporcular üzerindeki en belirgin etkilerinden biri, duygusal yıpranmadır. Duygusal tükenmişlik yaşayan sporcular, antrenmanlara ve

müsabakalara karşı ilgilerini kaybederken, spora yönelik motivasyonları da azalabilir (Maslach ve Leiter, 2016). Bu durum, sporcuların yalnızca kendilerine yönelik beklentilerini değil, aynı zamanda antrenör ve aile gibi sosyal çevrelerinden gelen beklentileri de karşılayamama kaygısıyla birleşerek stres seviyelerini artırır (Defreese ve Smith, 2020). Bu bağlamda duygusal tükenme, sporcuların mental sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve profesyonel yardımını gerekli kılabilir.

Tükenmişlik sendromunun bir diğer önemli boyutu, fizyolojik etkileridir. Fizyolojik tükenme, sporcuların vücutlarının antrenman programlarına uyum sağlayamaması, yeterli dinlenme sürelerinin sağlanamaması ve sürekli performans baskısı altında olmalarından kaynaklanabilir (Eklund ve Defreese, 2020). Fiziksel yorgunluk belirtileri arasında kas yorgunluğu, eklem ağrıları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması yer alır. Sanches ve arkadaşları (2023), tükenmişliğin sporcuların bağışıklık sistemi üzerinde baskı yaratarak sakatlanma riskini artırdığını belirtmektedir. Bu fizyolojik belirtiler, tükenmişlik sendromunun sadece zihinsel değil, aynı zamanda bedensel bir sorun olduğunu gösterir.

Fiziksel etkilerin yanı sıra tükenmişlik, sporcuların beden imajı algısı üzerinde de etkili olabilir. Tükenmişlik yaşayan sporcular, fiziksel performanslarını yeterince sürdüremediklerinde veya görünümünde değişiklikler meydana geldiğinde, kendilerini yetersiz hissetme eğiliminde olabilirler (Raedeke ve Smith, 2001). Beden imajına yönelik bu tatminsizlik hissi, sporcuların motivasyonlarını daha da düşürerek kas gelişimi veya dayanıklılık gibi hedeflere ulaşamama kaygısını artırabilir. Chandler ve Grieve (2009), bu durumun özellikle estetik kaygıların öne çıktığı spor dallarında daha yaygın olduğunu belirtmektedir.

Tükenmişliğin bir diğer boyutu, performans ve sağlık üzerindeki etkileridir. Tükenmişlik sendromu yaşayan sporcuların performanslarında düşüşler yaşanmakta ve bu durum, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerinde yıkıcı etkilere yol açmaktadır (Gustafsson vd., 2017). Tükenmişlik, sporcuların antrenmanlara katılım isteğini azaltarak uzun vadeli performans hedeflerinden sapmalarına neden olabilir. Madigan (2016), tükenmişlik yaşayan sporcuların fiziksel sağlıklarının zayıfladığını ve performans düşüşlerinin hızlandığını ifade etmektedir. Bu nedenle, tükenmişliğin performans üzerindeki etkilerinin göz ardı edilmemesi önemlidir. Sporda mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişki ise sporcularda tükenmişlik riskini artıran önemli bir faktördür. Mükemmeliyetçi eğilimlere sahip sporcular, kendilerine yönelik yüksek beklentiler geliştirmekte ve hedeflerine

ulaşamadıklarında yetersizlik hissi yaşamaktadırlar (Gotwals, 2011). Lemyre ve arkadaşları (2008), mükemmeliyetçiliğin sporcular üzerinde fiziksel ve zihinsel baskı yaratarak tükenmişliğe zemin hazırladığını belirtmektedir. Bu durum, sporcuların hem beden algılarını hem de genel ruh hallerini etkileyerek uzun vadeli bir stres kaynağı oluşturabilir. Bu bağlamda, tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı olarak ele almak, sporcuların bu riskle başa çıkmalarına katkı sağlayabilir.

2.7.2. Belirtileri ve Sporcularda Görülme Sıklığı

Sporda tükenmişlik, sporcuların uzun süreli fiziksel ve zihinsel baskılar altında kaldıklarında ortaya çıkan bir sendromdur ve çeşitli belirtilerle kendini gösterir. Tükenmişlik belirtileri genellikle üç temel başlık altında ele alınır: duygusal ve fiziksel tükenme, başarı duygusunda azalma ve spora karşı ilgisizlik (Raedeke ve Smith, 2001). Bu belirtiler, sporcuların yalnızca fiziksel sınırlarını zorlamakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik dengelerini de bozar. Tükenmişlik yaşayan sporcular, antrenman ve müsabakalarda giderek daha yorgun ve isteksiz hale gelmekte, bu da performanslarını doğrudan etkileyerek spor yaşamlarına olumsuz yansımaktadır (Gustafsson vd., 2017). Duygusal tükenmişlik, sporcuların spora yönelik motivasyon kaybının en belirgin göstergelerinden biridir ve sıklıkla sporcuların antrenman ve rekabetin baskılarıyla baş edememesi sonucunda ortaya çıkar. Fiziksel ve zihinsel taleplerin yüksek olduğu spor dallarında, sporcular kendilerini antrenman ve müsabakaların yükü altında yorgun ve tükenmiş hissedebilirler (Madigan vd., 2022). Duygusal tükenmişlik yaşayan sporcular, spora olan ilgilerini kaybederek, sosyal ilişkilerde zorluklar yaşama ve düşük öz-yeterlilik algısı gibi duygusal sıkıntılarla karşı karşıya kalabilirler (BASES, 2019). Bu durum, tükenmişliğin psikolojik boyutunun, sporcuların sosyal ve bireysel yaşamlarını ne kadar derinden etkileyebileceğini göstermektedir.

Fiziksel tükenmişlik ise sporcuların yoğun antrenman süreçlerine ayak uyduramaması sonucu oluşur ve vücutta kas yorgunluğu, sakatlanmalar ve bağışıklık sisteminde zayıflama gibi sonuçlara yol açabilir. Fiziksel olarak aşırı yorgun olan sporcular, antrenman sonrası toparlanma sürecinde daha fazla zaman harcayabilir, bu da zamanla sakatlanma ve hastalık riskini artırır (Sanches vd., 2023). Tükenmişlik belirtilerinin fiziksel sağlığı tehdit etmesi, sporcuların yoğun tempoda çalışmalarını zorlaştırarak uzun vadeli performans hedeflerinden sapmalarına neden olur. Fizyolojik tükenme, bu bağlamda sporcuların tükenmişliğin yalnızca zihinsel değil, fiziksel bir sorun olarak da ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Tükenmişliğin yaygın görülen bir diğer belirtisi, sporcuların spora karşı geliştirdikleri ilgisizliktir. Bu durum, spordan soğuma, antrenmanları aksatma veya sporu bırakma eğilimleriyle kendini gösterir. İlginin azalması, sporcuların spor performansına yönelik değerlerini yitirmesiyle bağlantılıdır ve bu durum sporcuların yalnızca performansını değil, spor kimliklerini de zedeleyebilir (Gustafsson ve Skoog, 2012). Bu ilgisizlik hissi, sporcuların motivasyon seviyelerini düşürerek performans hedeflerinden sapmalarına neden olabilir ve tükenmişliğin kalıcı bir sonuç doğurmasına zemin hazırlar (Eklund ve Cresswell, 2007).

Tükenmişlik, özellikle genç sporcularda yaygın görülen bir sendromdur. Yapılan araştırmalara göre, tükenmişlik belirtilerine maruz kalan sporcuların %1 ila %11'i arasında değişen bir oranla tükenmişlik yaşadığı ve bu semptomların bazılarında daha ciddi boyutlara ulaşabildiği gözlemlenmiştir (Eklund ve Cresswell, 2007; Gustafsson vd., 2011). Tükenmişliğin genç sporcularda yaygınlığı, bu yaş grubunun henüz baş etme stratejilerini tam olarak geliştirememesi ve yoğun performans beklentileri altında baskı hissetmesiyle ilişkilidir. Bu nedenle, sporcularda tükenmişlik belirtilerinin erken dönemde tespit edilmesi ve uygun destek programlarıyla müdahale edilmesi büyük önem taşır.

Sporcularda tükenmişliğin görülme sıklığı, spor dalına ve bireysel özelliklere göre değişiklik gösterebilir. Bazı araştırmalar, tükenmişliğin daha çok mükemmeliyetçi eğilimleri olan sporcular ve yüksek rekabetin bulunduğu spor dallarında daha yaygın olduğunu öne sürmektedir (Madigan, 2016). Tükenmişliğin önlenmesi için sporcuların yoğun antrenman ve rekabet baskısı altında etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yönelik destek sağlanması, tükenmişlik sendromunun uzun vadeli etkilerinden korunmaları açısından önemlidir. Bu tür desteklerin sağlanması, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını koruyarak, sporda sürdürülebilir başarı elde etmelerine katkıda bulunacaktır.

2.7.3. Duygusal (Psikolojik) Etkiler

Tükenmişliğin duygusal etkileri, sporcuların psikolojik dengelerini bozarak motivasyonlarını ve spor yaşamlarına olan bağlılıklarını zayıflatabilir. Duygusal tükenmişlik, sporcuların fiziksel ve zihinsel kaynaklarının tükenmesi sonucu gelişen bir durumdur ve genellikle yetersizlik hissi ve öz-yeterlilik algısında azalma gibi belirtilerle kendini gösterir. Raedeke ve Smith (2001), sporcularda tükenmişliğin, yoğun antrenman ve rekabet baskısı altında duygusal dayanıklılığı zorladığını ifade etmektedir. Bu tür bir

yıpranma, sporcuların performanslarına yönelik negatif algılar geliştirmesine neden olabilir. Duygusal tükenme yaşayan sporcularda, spora yönelik ilgi ve motivasyon kaybı sıklıkla gözlemlenen bir durumdur. Madigan ve arkadaşları (2022), tükenmişlik yaşayan sporcuların antrenmanlara ve yarışmalara karşı ilgilerinin azalabileceğini, bunun ise zamanla spordan kopmalarına yol açabileceğini belirtmektedir. Duygusal tükenmişlik, sporcuların yalnızca antrenmanlarda değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerinde de zorluklar yaşamalarına neden olabilir. Bu durum, sporcuların ruh sağlığı üzerinde kalıcı izler bırakabilen önemli bir etkidir.

Tükenmişliğin psikolojik etkileri arasında stres ve kaygı düzeyinin yükselmesi de bulunmaktadır. Sporcular, fiziksel yeterliliklerini sorgulayıp performans beklentileri altında ezildiğinde, anksiyete belirtileri ortaya çıkabilir (Sanches vd., 2023). Kaygı seviyesindeki bu artış, sporcuların özgüvenlerini azaltarak performanslarını doğrudan etkileyebilir. Bu tür bir etki, özellikle mükemmeliyetçi eğilimlere sahip sporcularda daha belirgindir ve sporcuların kendilerini sürekli eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmelerine yol açar.

Duygusal tükenmişliğin sporcular üzerindeki bir diğer önemli etkisi ise depresyon belirtileridir. Özellikle yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan sporcular, performans beklentilerini karşılayamamaktan doğan bir başarısızlık hissiyle depresyona yatkın hale gelebilirler (Gustafsson vd., 2017). Bu tür bir etki, sporcuların günlük yaşam kalitesini düşürmekte ve sporun onlara sağladığı pozitif psikolojik destekten uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Eklund ve Cresswell (2007), sporcuların sporla ilişkili depresyon risklerinin, tükenmişlik sendromuyla bağlantılı olarak arttığını vurgulamaktadır.

Tükenmişliğin duygusal etkileri sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını zorlayarak zihinsel sağlığa yönelik uzun vadeli riskler oluşturabilir. Sıkça tükenmişlik yaşayan sporcuların, psikolojik dayanıklılıklarını yitirme ve spordan uzaklaşma eğiliminde oldukları gözlemlenmektedir (Marangoni ve Pottratz, 2023). Bu tür durumlar, sporcuların yalnızca spor yaşamlarını değil, genel yaşam memnuniyetlerini de etkileyerek tükenmişliğin geniş kapsamlı bir duygusal etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

2.7.4. Fizyolojik Etkiler

Tükenmişlik sendromunun fizyolojik etkileri, sporcuların fiziksel sağlığını ciddi şekilde tehdit edebilir. Tükenmişlik, uzun süreli antrenman ve müsabaka stresinin sonucu olarak, sporcuların vücutlarının yetersiz toparlanma süreciyle birleştiğinde ortaya çıkar. Bu durum, kas yorgunluğu, eklem ağrıları ve sürekli fiziksel halsizlik gibi belirtilere yol açar (Raedeke

ve Smith, 2001). Fizyolojik etkiler, sporcuların fiziksel performanslarını doğrudan etkileyerek onları daha sık sakatlanma riskine sokar.

Bağışıklık sisteminde zayıflama, tükenmişlik sendromunun bir diğer önemli fizyolojik etkisidir. Sürekli fiziksel stres ve yetersiz dinlenme, bağışıklık fonksiyonlarını baskılayarak sporcuların enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı daha hassas hale gelmesine neden olur (Sanches vd., 2023). Bu tür bir bağışıklık baskısı, özellikle yoğun antrenman programlarına sahip sporcularda daha sık gözlemlenir ve genel sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. Tükenmişliğin fizyolojik belirtileri arasında uyku düzeninde bozulmalar da önemli bir yer tutar. Madigan ve arkadaşları (2022), tükenmişlik yaşayan sporcuların uyku kalitesinde düşüşler yaşadığını, bunun ise günlük enerjilerini ve antrenman verimliliklerini azalttığını belirtmektedir. Uyku kalitesindeki bozulmalar, sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel dayanıklılıklarını olumsuz etkileyerek tükenmişlik döngüsünü daha da güçlendirebilir.

Tükenmişlik sendromu, fizyolojik sağlık üzerindeki bu etkileriyle sporcuların genel sağlıklarını uzun vadede tehdit eder. Bu sendrom, sporcuların vücutlarının toparlanma süreçlerini zorlaştırmakta, dolayısıyla fiziksel dayanıklılıklarını ve performanslarını uzun vadede azaltmaktadır. Sporcuların yoğun antrenman dönemlerinde tükenmişlik belirtilerini fark ederek önlem almaları, bu fizyolojik etkilerin derinleşmesini önlemek için önemlidir.

2.7.5. Fiziksel Etkiler ve Beden İmajı

Sporda tükenmişlik, sporcuların yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda fiziksel sağlıkları üzerinde de ciddi etkilere yol açabilir. Fiziksel etkiler arasında, sporcuların dayanıklılık ve performans seviyelerinde azalma, kronik yorgunluk ve güç kaybı öne çıkar. Raedeke ve Smith'in (2001) tükenmişlik modeline göre, sporcular uzun süreli fiziksel baskı altında kaldıklarında enerji seviyeleri düşer ve fiziksel aktivitelerdeki performansları giderek azalır. Özellikle aşırı antrenman programlarına tabi tutulan sporcuların vücutlarının toparlanması zorlaşır ve kas yorgunluğu gibi sorunlar daha belirgin hale gelir.

Tükenmişlik sendromu, sporcuların beden imajı algısı üzerinde de olumsuz etkiler yaratır. Yüksek performans ve estetik beklentiler altında olan sporcular, zamanla fiziksel görünümüne yönelik tatminsizlikler geliştirebilir. Baella-Vigil ve arkadaşlarının (2020) çalışması, tükenmişliğin sporcularda beden imajı memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğunu ve bireylerin kendilerini fiziksel olarak yetersiz hissetme eğilimi geliştirdiğini ortaya

koymaktadır. Bu tatminsizlik hissi, sporcuların kendilerine yönelik eleştirilerini artırarak yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda ruhsal sağlığı da etkileyen bir döngüye neden olabilir. Tükenmişliğin fiziksel sağlık üzerindeki etkileri, yaralanma ve sakatlanma riskini de artırır. Seattle Anxiety Specialists tarafından yapılan araştırmalara göre, tükenmişlik yaşayan sporcular daha sık sakatlanmakta ve bu durum onların antrenman ve performans hedeflerinden uzaklaşmalarına yol açmaktadır. Fiziksel olarak tükenmiş olan sporcular, sakatlıklardan sonra toparlanma sürecinde daha fazla zorluk yaşayabilir ve bu da sporcu sağlığı açısından uzun vadeli riskler taşır. Ek olarak, stresin ve antrenman yorgunluğunun birikimi, sporcuların kas-iskelet sistemi üzerinde baskı oluşturarak sakatlık sıklığını artırmaktadır.

Tükenmişliğin fizyolojik ve beden imajı üzerindeki bu etkileri, sporcuların fiziksel performansını sürdürebilmelerini zorlaştırmakta ve genel sağlık durumlarını olumsuz etkilemektedir. Fiziksel tükenme, bağışıklık sistemi üzerinde de olumsuz bir etki yaratarak, sporcuların hastalık ve sakatlık risklerini artırır. Bu durum, sporcuların yalnızca antrenman ve müsabakalarda değil, aynı zamanda günlük yaşamlarında da fiziksel iyilik hallerinin bozulmasına yol açar. Tükenmişlik ve beden imajı algısı arasındaki ilişkiyi ele almak, sporcuların bu etkilerden korunmaları açısından önemlidir.

2.7.6. Performans ve Sağlık Üzerindeki Etkiler

Sporda tükenmişlik, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyerek genel sağlık durumlarını da riske atan önemli bir faktördür. Tükenmişlik yaşayan sporcular, çoğu zaman uzun süreli fiziksel ve zihinsel yorgunluğun bir sonucu olarak performanslarında düşüş yaşarlar. Bu düşüş, sporcuların yoğun çabalarına rağmen hedeflerine ulaşmalarını zorlaştırır ve spora olan bağlılıklarını zayıflatır (Neurolaunch, 2023). Performansta görülen bu düşüş, sporcuların moralini de bozarak motivasyonlarının azalmasına yol açar; bu da sporcuların performanslarını sürdürebilmeleri için gereken enerjiyi sağlayamamalarına neden olabilir.

Tükenmişliğin sağlık üzerindeki etkilerinden biri, sporcuların sakatlanma riskinin artmasıdır. Tükenmişlik sendromunun fiziksel belirtileri arasında, yorgunluk ve kas-iskelet sistemi üzerinde artan baskı bulunur. Bu durum, sporcuların vücutlarını aşırı zorlamalarına neden olarak sakatlanma ihtimalini artırır. American Academy of Pediatrics'e göre, özellikle genç sporcularda yoğun antrenman ve dinlenme yetersizliği sakatlanmalara yol açmakta ve

spordan erken yaşta ayrılma riskini yükseltmektedir (AAP, 2023). Bu açıdan tükenmişlik, yalnızca kısa vadeli sağlık sorunları değil, uzun vadeli fizyolojik riskler de taşımaktadır.

Tükenmişlik, aynı zamanda sporcuların kardiyovasküler sistemini de zorlayarak daha geniş kapsamlı sağlık sorunlarına yol açabilir. Uzun süreli fiziksel stres altında kalan sporcuların kalp-damar sağlığı üzerinde olumsuz etkiler görülebilir. Özellikle dayanıklılık sporlarında tükenmişlik yaşayan bireylerde, kalp ritminde bozulmalar ve yüksek tansiyon gibi durumlar görülebilir (Pediatrics, 2023). Bu fizyolojik değişimler, sporcuların kardiyovasküler sağlıklarını tehlikeye atarak uzun vadeli sağlık sorunları riskini artırır ve bu da tükenmişliğin sağlık üzerindeki geniş kapsamlı etkisini gözler önüne serer.

Tükenmişliğin sporcular üzerinde oluşturduğu psikolojik baskılar, genel sağlık durumunu etkileyen diğer önemli bir faktördür. Performans üzerindeki beklentilerin sürekli olarak artması, sporcuları zihinsel olarak yorarak anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yatkın hale getirebilir. Bu tür ruhsal sorunlar, yalnızca performansın düşmesine değil, aynı zamanda sporcuların günlük yaşam kalitesinin azalmasına da yol açabilir. Bu durum, sporcuların spora olan ilgilerini yitirmelerine ve performanslarında daha fazla gerileme yaşamalarına neden olmaktadır (Neurolaunch, 2023).

Ayrıca, tükenmişliğin sağlık üzerindeki bir diğer önemli etkisi bağışıklık sisteminde gözlemlenir. Tükenmişlik yaşayan sporcuların bağışıklık sistemlerinin zayıflaması, enfeksiyonlara karşı daha savunmasız olmalarına neden olabilir. Özellikle yoğun antrenman programları altında yeterince dinlenemeyen sporcular, bağışıklık sistemlerini zayıflatarak hastalıklara açık hale gelir (AAP, 2023). Bağışıklık sistemi üzerindeki bu etki, sporcuların toparlanma süreçlerini zorlaştırır ve bu durum tükenmişliğin fiziksel sağlığı nasıl tehdit ettiğini ortaya koyar. Sonuç olarak, tükenmişlik sendromu sporcuların hem performanslarını hem de sağlıklarını çok yönlü olarak olumsuz etkilemektedir. Performans üzerindeki doğrudan düşüşün yanı sıra, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki geniş kapsamlı etkiler, sporcuların uzun vadede spor hayatlarını sürdürebilmelerini zorlaştırır. Bu nedenle, tükenmişlik sendromunun önlenmesi için uygun stratejilerin geliştirilmesi ve sporcuların dengeli bir yaşam sürdürmeleri büyük önem taşımaktadır.

2.7.7. Vücut Geliştirmecilerde Tükenmişlik

Vücut geliştirme sporcularında tükenmişlik, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde ciddi etkiler yaratmaktadır. Tükenmişlik; fiziksel tükenme, duygusal yorgunluk ve spora yönelik

duyarsızlaşma gibi belirtilerle kendini göstermekte olup, bu durum özellikle mükemmeliyetçi eğilimlere sahip sporcularda daha sık görülmektedir (Raedeke ve Smith, 2001). Mükemmeliyetçiliğin uyumsuz boyutları, sporcuların kendi koydukları yüksek hedeflere ulaşamadıklarında yoğun bir stres ve başarısızlık korkusu yaşamalarına neden olarak tükenmişlik hissini artırmaktadır (Stoeber ve Otto, 2006). Bu durum, vücut geliştirme sporcularının motivasyonlarını olumsuz etkileyerek hem performanslarını hem de psikolojik iyi oluşlarını tehdit etmektedir.

Kas yoksunluğu algısı, tükenmişliği artıran önemli bir etken olarak vücut geliştirme sporcularında sıkça karşımıza çıkmaktadır. Kas yoksunluğu algısına sahip sporcular, idealize ettikleri kaslı bir bedene ulaşma arzusu nedeniyle aşırı fiziksel yüklenme ve psikolojik baskı altına girmektedir (Hildebrandt, Langenbacher, ve Schlundt, 2006). Bu süreçte bireylerin hedeflerine ulaşamaması, hayal kırıklığı ve özgüven kaybına yol açarak tükenmişlik hissini yoğunlaştırmaktadır (Pope, Phillips, ve Olivardia, 2000). Medyanın ve toplumsal algının bireyler üzerindeki etkisi, sporcuların fiziksel görünümle ilgili kaygılarını artırmakta ve bu kaygılar psikolojik dayanıklılıklarını zayıflatmaktadır. Bu nedenle, kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik arasındaki ilişki, vücut geliştirme sporcularının fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde ciddi etkiler yaratmaktadır.

Tükenmişlik sadece sporcuların performanslarını değil, aynı zamanda genel yaşam kalitesini de olumsuz etkilemektedir. Bu süreçte, sporcuların sosyal ilişkilerinde gerilim, antrenmanlara karşı motivasyon kaybı ve fiziksel sağlık sorunları gibi etkiler ortaya çıkmaktadır (Raedeke ve Smith, 2001). Özellikle tükenmişlik yaşayan sporcuların bağışıklık sisteminin zayıfladığı ve bu durumun sakatlanma riskini artırdığı ifade edilmektedir (Smith, 1986). Bu tür olumsuz etkiler, sporcuların yalnızca sportif performanslarını değil, genel sağlıklarını da riske atmakta ve yaşam tatminlerini azaltmaktadır. Dolayısıyla, tükenmişliği anlamak ve önlemek için kapsamlı yaklaşımlar geliştirilmesi gerekmektedir.

Tükenmişliği önlemeye yönelik çözüm önerileri arasında sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi ve dinlenme-performans dengesinin kurulması önemli yer tutmaktadır. Sosyal çevre ve antrenörlerden alınan destek, sporcuların tükenmişlik düzeylerini azaltmakta ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmaktadır (Cresswell ve Eklund, 2007). Ayrıca, sporcuların hedef belirleme süreçlerinde daha gerçekçi yaklaşımlar benimsemeleri ve mükemmeliyetçi tutumlarını dengeli bir şekilde yönetmeleri önerilmektedir (Lundqvist ve

Sandin, 2014). Bu bağlamda, vücut geliştirme sporcularında tükenmişliği azaltmak için fiziksel, sosyal ve psikolojik faktörlerin bir arada ele alınması kritik önem taşımaktadır.

2.7.8. Kas Yoksunluğu Algısının Tükenmişlik Üzerindeki Etkisi

Kas yoksunluğu algısı, sporcularda yalnızca fiziksel görünümüne yönelik bir takıntı değil, aynı zamanda tükenmişliğe katkıda bulunan önemli bir psikolojik stres kaynağıdır. Sporcular, kas yoksunluğu algısının etkisi altında bedenlerine yönelik gerçekçi olmayan beklentiler geliştirdiklerinde, bu beklentileri karşılamak için sürekli bir çaba içine girerler ve zamanla fiziksel ve zihinsel olarak tükenirler (Olivardia, 2001). Kas yoksunluğu algısının sporcularda yarattığı bu psikolojik baskı, tükenmişlik belirtilerinin oluşumunda önemli bir rol oynar. Özellikle bedensel yetersizlik algısıyla birleşen bu psikolojik baskı, sporcuların genel sağlıklarını olumsuz etkileyen bir döngü yaratır (Tod ve Lavalley, 2010).

Aşırı egzersiz yapma eğilimi, kas yoksunluğu algısının tükenmişlik üzerindeki bir diğer önemli etkisidir. Kas yoksunluğu algısı yaşayan sporcular, fiziksel görünümünü idealize edilmiş kas yapısına ulaştırmak amacıyla sıklıkla sağlıklı seviyelerde egzersiz yapar ve dinlenme sürelerini kısaltır. Bu durum, kas yorgunluğu ve fiziksel yıpranma gibi etkilerle sonuçlanarak fiziksel tükenmişliği hızlandırır (Pope vd., 2000). Kas yoksunluğu algısı olan sporcuların aşırı antrenman yapma eğiliminde olmaları, kas-iskelet sisteminde zorlanmalara yol açmakta ve sakatlanma riskini artırmaktadır (Murray vd., 2017). Fiziksel yorgunluk, bu sporcuların yalnızca performansını düşürmekle kalmaz, aynı zamanda genel yaşam kalitelerini de olumsuz etkiler.

Kas yoksunluğu algısının duygusal tükenmişlik üzerindeki etkisi de önemlidir. Beden algısı bozukluğu yaşayan sporcular, kendilerine yönelik sürekli eleştirel bir bakış açısı geliştirirler ve bu durum duygusal olarak yıpranmalarına yol açar. Grieve (2007), kas yoksunluğu algısı ile duygusal tükenmişlik arasında güçlü bir ilişki olduğunu belirtmekte ve bu tür bireylerin kendilerini sürekli yetersiz görme eğiliminde olduklarını vurgulamaktadır. Bu tatminsizlik ve kendine yönelik eleştiri, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını zorlayarak motivasyonlarını zayıflatır ve duygusal olarak tükenmiş hissetmelerine neden olur (Baella-Vigil vd., 2020). Kas yoksunluğu algısının yarattığı fiziksel ve zihinsel baskılar, sporcularda performans kaygısını artırarak mükemmeliyetçilik eğilimlerini de tetikler. Kas yoksunluğu algısı yaşayan bireylerde, belirlenen ideal vücut standartlarına ulaşma arzusu, mükemmeliyetçi bir yaklaşımı destekler ve sporcularda sürekli olarak kendilerini kanıtlama

ihtiyacı yaratır (Gotwals vd., 2012). Bu mükemmeliyetçilik eğilimi, sporcuların performans kaygısını artırır ve tükenmişlik belirtilerini derinleştirir. Bu bağlamda kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçiliği tetikleyerek sporcuların tükenmişliğe olan yatkınlığını artırmaktadır (Hill ve Curran, 2016).

Kas yoksunluğu algısının tükenmişlik üzerindeki etkisi, sporcuların kendilik algılarını ve motivasyonlarını da olumsuz etkileyebilir. Kas yoksunluğu algısına sahip sporcular, bedenlerine yönelik sürekli eleştirel bir yaklaşım geliştirerek, kendilerine dair olumsuz bir algı oluşturabilirler. Bu olumsuz kendilik algısı, sporcuların motivasyonlarını düşürerek tükenmişliğe zemin hazırlayan bir başka faktördür (Eklund ve Cresswell, 2007). Bireylerin kendilik algıları ile spor motivasyonları arasındaki bu ilişki, kas yoksunluğu algısının sporcularda tükenmişlik riskini nasıl artırdığını gösterir. Bu bağlamda, kas yoksunluğu algısı ile tükenmişlik arasındaki bağlantının doğru anlaşılması, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlığını korumak adına önemlidir.

2.8. Sporda Mükemmeliyetçilik, Kas Yoksunluğu Algısı ve Tükenmişlik Arasındaki Etkileşim

Sporda mükemmeliyetçilik, kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik arasındaki etkileşim, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlığını çok yönlü olarak etkiler. Mükemmeliyetçi özelliklere sahip sporcular, kendilerine yönelik yüksek standartlar belirlerken bu beklentiler onları duygusal olarak zorlayarak tükenmişliğe yaklaştırır (Hill ve Curran, 2016). Bu döngü, sporcuların hedeflerine ulaşamadıklarında kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açar; bu da bireylerin içsel baskılarla tükenmeye daha yatkın hale gelmesine katkıda bulunur.

Kas yoksunluğu algısı ise tükenmişliği destekleyen başka bir mekanizma olarak dikkat çeker. Bu bozukluğa sahip sporcular, fiziksel olarak yetersiz oldukları algısına kapılarak kendilerini zorlar ve aşırı egzersiz yapma eğilimi gösterir (Murray vd., 2017). Bu aşırı yüklenme, zamanla fiziksel yorgunluğa ve zihinsel tükenmişliğe neden olarak yaşam kalitesini düşürür. Kas yoksunluğu algısı, sporcuların yalnızca bedensel değil, aynı zamanda zihinsel sağlığını da zorlayan bir faktördür. Mükemmeliyetçiliğin, kas yoksunluğu algısını tetikleyen önemli bir etken olduğu bilinmektedir. Kas yoksunluğu algısı ne sahip bireyler, kusursuz bir bedene ulaşma isteğiyle kendilerini zorlayarak hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba sarf ederler (Pope, Phillips, ve Olivardia, 2000). Bu mükemmeliyetçi hedefler, bireylerin yalnızca fiziksel performansını değil, ruh sağlığını da etkileyen bir baskı yaratır

ve tükenmişlik riskini artırır. Mükemmeliyetçiliğin neden olduğu performans kaygısı, sporcuların fiziksel ve zihinsel dayanıklılığını zorlar. Performans kaygısı, sporcuların başarısızlıktan kaçınma isteği ve en iyiyi hedefleme arzusu nedeniyle sürekli bir gerilim altında olmalarına yol açar (Steinfeldt, Carter, Benton, ve Steinfeldt, 2021). Bu stres, sporcuların kendilerine karşı eleştirel bakışlarını artırarak psikolojik yıpranmalarına ve tükenmişliğin gelişmesine katkıda bulunur.

Genel olarak bakıldığında, kas yoksunluğu algısı ve mükemmeliyetçiliğin birbirini tetikleyen bu etkisi, sporcuların sağlıklı bir beden-zihin dengesi sürdürmesini zorlaştıran önemli bir etkileşim alanı yaratır. Sporcuların bu döngüden korunabilmesi, mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısı arasındaki psikolojik bağlantıların anlaşılması ve bu eğilimlerin sağlıklı başa çıkma stratejileriyle yönetilmesi ile mümkündür.

2.8.1. Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlik Arasındaki Etkileşim

Mükemmeliyetçilik, sporcularda tükenmişliğe yol açan önemli bir faktördür ve bu iki kavram arasında güçlü bir etkileşim bulunur. Mükemmeliyetçi eğilimlere sahip sporcular, kendilerine yönelik yüksek beklentiler oluşturur ve bu beklentilere ulaşamadıklarında kendilerini yetersiz hissetme eğilimi gösterirler. Hill ve Curran (2016), mükemmeliyetçi sporcularda tükenmişlik belirtilerinin daha yaygın olduğunu ve sürekli başarısızlık korkusunun tükenmişliği tetikleyen temel unsurlardan biri olduğunu belirtmektedir. Bu etkileşim, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak yıpranmasına neden olur.

Mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki bu ilişki, sporcuların performans kaygısını artırır. Sporcular, kendilerine yönelik sürekli yüksek standartlar belirlediklerinde, bu hedeflere ulaşamadıklarında hayal kırıklığı yaşarlar (Stoeber ve Otto, 2017). Mükemmeliyetçi sporcularda gözlemlenen bu durum, özellikle yarışma dönemlerinde belirginleşir ve sporcuların kendilerine karşı eleştirel bakış açılarını güçlendirerek zihinsel dayanıklılıklarını zorlar. Performans hedefleriyle ilgili duyulan bu kaygı, zamanla duygusal yıpranmaya ve motivasyon kaybına yol açar.

Bu mükemmeliyetçi eğilimler, sporcuların kendilerini eleştirmelerini artırarak yalnızca performans kaygısını değil, aynı zamanda özsaygı düşüklüğünü de beraberinde getirir. Flett ve Hewitt (2016), mükemmeliyetçi bireylerin genellikle başarısızlık korkusu taşıdıklarını ve bu korkunun tükenmişlik sürecini hızlandığını belirtir. Sporcular, hedefledikleri başarıya ulaşamadıklarında kendilerini yetersiz hissetme eğilimindedir; bu duygu, sporcuların içsel

motivasyonlarını olumsuz etkileyerek tükenmişlik döngüsüne katkıda bulunur. Mükemmeliyetçi sporcularda görülen tükenmişlik belirtileri arasında fiziksel ve zihinsel yorgunluk da yer almaktadır. Özellikle yüksek antrenman temposunda çalışan sporcularda, mükemmeliyetçilik eğilimi, yeterince dinlenememe ve fiziksel olarak toparlanamama gibi durumlara yol açar (Craven vd., 2020). Bu durum, sporcuların yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını da olumsuz etkileyen önemli bir faktördür.

Mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki bu karmaşık etkileşim, sporcuların spor hayatlarına olan bağlılıklarını azaltır. Sporcular, kendilerine yönelik yüksek beklentileri karşılayamadıklarında spordan aldıkları tatmin duygusunu kaybedebilirler. Curran ve Hill (2019), bu etkileşimin sporcuların spor yapma arzularını olumsuz etkileyerek onları tükenmişliğe sürüklediğini ifade etmektedir. Bu durum, sporcuların genel ruhsal sağlıklarını da tehdit eden bir sorun olarak öne çıkmaktadır.

Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi anlamak, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını koruma ve tükenmişlik risklerini azaltma adına kritik bir öneme sahiptir. Sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirilmediğinde, mükemmeliyetçilik sporcuların spor hayatlarında kalıcı yıpranmalara neden olabilir ve bu da hem performanslarını hem de genel yaşam kalitelerini etkiler.

2.8.2. Kas Yoksunluğu Algısının Tükenmişliği Katkıda Bulunduğu Mekanizmalar

Kas yoksunluğu algısı, sporcuların tükenmişlik riskini artıran çok yönlü bir etki mekanizması oluşturur. Bu bozukluk, bireylerin fiziksel görünümüne yönelik aşırı bir kaygı geliştirmesine yol açarak, kendilerini “yetersiz” görmelerine neden olur. Bireylerin bedensel yetersizlik algısı, onların spor performansını zorlayan katı egzersiz rutinleri oluşturmasına yol açar ve bu döngü, uzun vadede tükenmişliğe zemin hazırlar (Pope, Phillips, ve Olivardia, 2000). Bu durum, sporcuların kendilerine yönelik aşırı eleştirel bir tutum benimsemelerine yol açarak duygusal tükenmeyi hızlandırır. Kas yoksunluğu algısının tükenmişliğe katkıda bulunduğu ana mekanizmalardan biri, aşırı egzersiz yapma ve egzersiz bağımlılığı geliştirme eğilimidir. Kas yoksunluğu algısı ne sahip sporcular, daha kaslı bir görünüme ulaşmak adına kendilerini sürekli olarak daha fazla çalışmak zorunda hissederler. Bu bireyler, genellikle vücutlarının toparlanmasına izin vermeden dinlenme sürelerini kısaltarak tükenmişlik belirtilerini tetikler (Hurst, Ritvo, ve Hedley, 2020). Bu durum,

yalnızca fiziksel yorgunluğu artırmakla kalmaz; aynı zamanda bireylerin zihinsel tükenmişlik yaşamasına da neden olur.

Kas yoksunluğu algısı olan bireylerde, sosyal medya ve diğer platformlarda sürekli olarak mükemmel beden imajının vurgulanması da tükenmişlik sürecini hızlandırır. Görsel medya tarafından idealize edilen beden algıları, sporcuların sürekli olarak bu standartlara ulaşma çabasına girmesine neden olur ve bu durum bireylerin kendilerine yönelik baskısını artırır (Roberts, Cash, Feingold, ve Johnson, 2021). Bu sosyal baskılarla birleşen fiziksel yetersizlik korkusu, sporcuların duygusal anlamda yıpranmalarına neden olan önemli bir etmendir.

Bununla birlikte, kas yoksunluğu algısının oluşturduğu yetersizlik algısı, sporcularda performans kaygısı ile birleştiğinde tükenmişliği daha da artırır. Griffiths ve Mond (2020) çalışmalarında, kas yoksunluğu algısı olan sporcuların hedefledikleri performansa ulaşamama endişesi yaşadıklarında kendilerini “yetersiz” hissettiklerini ve bu duygunun tükenmişlik riskini artırdığını belirtmektedir. Bu kendilik algısındaki çarpıklık, sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılıklarını da zorlar. Kas yoksunluğu algısının etkileri arasında duygusal yorgunluk, umutsuzluk ve tatminsizlik gibi tükenmişlik belirtileri de yer alır. Steinfeldt, Brewer, ve Cornelius (2021), kas yoksunluğu algısı olan bireylerin, hedefledikleri fiziksel görünüme ulaşamama korkusu yaşadıklarında duygusal yorgunluk yaşadıklarını ve kendilerini sürekli yetersiz hissettiklerini vurgulamaktadır. Bu yetersizlik algısı, sporcuların spordan aldıkları tatmin duygusunu azaltarak tükenmişlik sürecini hızlandırır. Ayrıca, aşırı egzersiz programlarıyla gelen fiziksel yorgunluk, sporcuların sağlıklarını tehdit eden sakatlık ve hastalık riskini artırır. Uzun süreli egzersiz programlarına ek olarak yeterli dinlenme sağlanamaması, bireylerin kas ve eklem sağlığını tehlikeye atarak bağışıklık sisteminde zayıflamalara yol açabilir (Mosley, Fairburn, ve Goldman, 2009). Bu durum, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel tükenmişlik yaşamalarına neden olan bir döngü oluşturur.

Kas yoksunluğu algısının tükenmişlik üzerindeki etkileri çok boyutlu olup, sporcuların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını tehdit etmektedir. Sporcular, kas yoksunluğu algısının tetiklediği bu süreç içinde sağlıklı bir beden ve zihin dengesini kurmakta zorlanırlar. Kas yoksunluğu algısının tükenmişlik üzerindeki etkilerinin farkında olunması, sporcuların kendilerini koruyabilmesi için gereken başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

2.8.3. Mükemmeliyetçiliğin Kas Yoksunluğu Algısını Tetiklemesi

Mükemmeliyetçilik, kas yoksunluğu algısının tetiklenmesinde temel bir rol oynar. Bu özelliklere sahip sporcular, kendilerine yönelik yüksek standartlar belirlediklerinde sürekli olarak fiziksel yetersizlik hissine kapılabilirler. Bu durum, bireylerin bedenlerine yönelik eleştirel düşünceler geliştirmesine ve kendi bedenlerini idealleştirilmiş standartlarla kıyaslamalarına yol açar (Flett ve Hewitt, 2016). Böylece, kas yoksunluğu algısı olan bireylerde mükemmeliyetçilik algısı, bozukluğun gelişiminde anahtar bir faktör haline gelir. Kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçiliğin yarattığı aşırı beklentilerin sporcuları sürekli olarak fiziksel kapasitelerinin ötesine zorlamasına neden olur. Bu kişiler, fiziksel performanslarını artırmak ve görünüşlerini mükemmel hale getirmek için daha fazla çaba harcarlar. Mosley ve Fairburn (2009), mükemmeliyetçi sporcuların sürekli olarak mükemmel bir beden imajına ulaşma çabasıyla egzersizlerini aşırıya kaçırdıklarını ve bu durumun kas yoksunluğu algısı riskini artırdığını ifade etmektedir. Bu tutum, bireylerde duygusal yıpranmaya yol açan bir baskı yaratır.

Mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısı arasındaki etkileşim, bireylerin kendilik algıları üzerinde de derin etkiler bırakır. Mükemmeliyetçi eğilimler, sporcuların bedenlerini eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmelerine yol açar ve bu da kendine yönelik olumsuz düşünceleri pekiştirir (Griffiths ve Mond, 2020). Özellikle sosyal medyada gördükleri mükemmel bedenlere ulaşma arzusu, sporcuların kas yoksunluğu algısı ne karşı daha duyarlı hale gelmesine neden olabilir. Bu görsel uyaranlar, bireylerin kendilerine yönelik beklentilerini yükselterek kas yoksunluğu algısının derinleşmesine katkıda bulunur. Bu süreçte, mükemmeliyetçilik ayrıca bireylerin aşırı egzersiz yapma alışkanlığı geliştirmelerine neden olur. Hurst, Ritvo ve Hedley (2020), mükemmeliyetçi sporcuların fiziksel olarak yeterince güçlü olmadıklarını düşündüklerinde daha fazla egzersiz yapma eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Bu durum, kas yoksunluğu algısı olan bireylerde egzersiz bağımlılığı riskini artırmakta ve bedensel yorgunluğa yol açarak tükenmişlik belirtilerini ortaya çıkarmaktadır. Fiziksel tükenmişlik, kas yoksunluğu algısıyla mükemmeliyetçilik arasındaki bağın zayıflatılması gereken bir sonuçtur.

Mükemmeliyetçilik, sporcuların duygusal sağlığını etkileyen önemli bir faktördür ve kas yoksunluğu algısı ile birleştiğinde daha büyük bir duygusal yıpranmaya neden olabilir. Brewster ve Miller (2019), mükemmeliyetçi sporcularda kendine yönelik aşırı eleştirel düşüncelerin yaygın olduğunu ve bu düşüncelerin sporcuların duygusal yıpranmalarına yol

açtığı ifade etmektedir. Bu bireyler, mükemmeliyetçi hedefleri yerine getiremediklerinde kendilerini yetersiz hissetmekte ve kendilik algılarında ciddi olumsuzluklar yaşamaktadır. Ayrıca, mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısının birlikte gelişmesi, bireylerin sosyal yaşamlarında da belirgin sorunlara yol açar. Sosyal medyada gördükleri bedenlere ulaşamama korkusu, bireylerin sosyal kaygı geliştirmesine neden olabilir. Bu da sosyal ortamlardan kaçınma davranışı yaratır (Roberts, Cash, Feingold, ve Johnson, 2021). Sosyal baskılar, sporcuların kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslamasına yol açarak mükemmeliyetçiliği ve kas yoksunluğu algısını daha da derinleştirir.

Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik ile kas yoksunluğu algısı arasındaki ilişki, sporcuların yalnızca bedensel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel sağlığını da tehdit eden bir faktör olarak öne çıkar. Murray ve Touyz (2014) çalışmasında, bu tür bireylerin genellikle kendilerini eleştirel bir gözle değerlendirdiklerini ve bu değerlendirmelerin duygusal yorgunluğu hızlandığını ifade etmektedir. Bu durum, mükemmeliyetçiliğin kas yoksunluğu algısı üzerindeki tetikleyici etkisini güçlendirir. Genel olarak, mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısının bu iç içe geçmiş yapısı, sporcuların sağlıklı bir beden algısı geliştirmelerini zorlaştırır. Sporcuların, bu iki eğilim arasındaki karmaşık etkileşimin farkında olmaları, bedensel ve zihinsel sağlığın sürdürülebilirliği için büyük önem taşır (Leone, Ricciardelli, ve McCabe, 2019). Bu bağlantının anlaşılması, sporcuların sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirerek mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısının olumsuz etkilerini azaltmalarına katkı sağlayacaktır.

2.8.4. Mükemmeliyetçi Sporcularda Performans Kaygısı ve Fiziksel Tükenme

Mükemmeliyetçi sporcularda performans kaygısı, fiziksel ve zihinsel tükenmeye yol açan önemli bir faktördür. Mükemmeliyetçilik eğilimleri, sporcuların kendilerine yüksek standartlar koymalarına neden olarak, onları sürekli olarak performans hedeflerini aşmak için çaba göstermeye iter (Stoeber ve Otto, 2017). Bu sürekli başarı arzusu, sporcuların fiziksel sınırlarını zorlamasına ve antrenman programlarında daha yoğun çalışmasına neden olur. Ancak, bu aşırı çaba, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak tükenmesine yol açabilir.

Performans kaygısı, mükemmeliyetçi sporcularda yalnızca daha iyi olma isteğiyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda başarısızlık korkusuyla da güçlenir. Bu sporcular, kendilerinden beklenen yüksek standartlara ulaşamadıklarında hayal kırıklığı yaşarlar ve bu durum

tükenmişliğin temel nedenlerinden biri haline gelir (Craven, Mosley, ve Goldman, 2020). Başarısızlık korkusu, sporcuların kendi içsel eleştirilerini artırarak, onları fiziksel olarak zorlayan bir döngü yaratır ve bu süreç tükenmeye yol açar.

Mükemmeliyetçi sporcular arasında görülen performans kaygısı, onların sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal dayanıklılıklarını da zorlar. Yapılan çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin yüksek performans kaygısıyla ilişkili olduğunu ve bu kaygının sporcuları fiziksel sınırlarını zorlamaya teşvik ettiğini göstermektedir (Flett ve Hewitt, 2016). Bu durum, bireylerin fiziksel olarak daha fazla efor sarf etmelerine yol açarak kas yorgunluğuna ve sakatlıklara zemin hazırlayabilir. Mükemmeliyetçilik ve performans kaygısının birleşimi, sporcuların yalnızca antrenman performanslarını değil, aynı zamanda genel yaşam kalitelerini de etkileyen bir stres kaynağıdır. Sporcuların yüksek performans beklentilerini karşılayamama korkusu, onları daha fazla çalışmaya iter ve bu süreç dinlenme sürelerini azaltarak bedenin toparlanma sürecini olumsuz etkiler (Griffiths ve Mond, 2020). Bu durum, sporcuların fiziksel sağlığını tehlikeye atarken, aynı zamanda zihinsel yorgunluğu da artırır. Bu kaygı, sporcularda tükenmişliğe yatkınlığı artıran bir psikolojik baskı yaratır. Curran ve Hill'in (2019) araştırmaları, mükemmeliyetçi eğilimlerin yalnızca performans kaygısını artırmakla kalmadığını, aynı zamanda sporcuların duygu durumlarını da olumsuz etkileyerek tükenmişliğe zemin hazırladığını göstermektedir. Kaygının sürekli hale gelmesi, sporcuların motivasyonunu zayıflatarak performanslarını sürdürmelerini zorlaştırır.

Mükemmeliyetçilik ve performans kaygısının tükenmişlik üzerindeki bu çok yönlü etkileri, sporcuların yalnızca spor hayatlarını değil, aynı zamanda genel yaşamlarını da zorlaştırır. Mükemmeliyetçi sporcular, beklentilerini karşılayamadıklarında yalnızca bedensel değil, ruhsal olarak da yıpranır ve bu durum sporun psikolojik yan etkilerini artırır. Bu bağlamda, mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik üzerindeki etkilerinin doğru bir şekilde ele alınması, sporcuların sağlıklı bir performans sürdürebilmeleri adına önemlidir.

2.8.5. Kas Yoksunluğu Algısı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki Psikolojik Bağlantı

Kas yoksunluğu algısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki psikolojik bağlantı, sporcularda zihinsel sağlığı olumsuz etkileyen çok yönlü bir etkileşim yaratır. Mükemmeliyetçi özellikler, sporcuların fiziksel görünümünü kusursuz hale getirme arzusunu güçlendirir ve bu da kas yoksunluğu algısı eğilimlerini artırır (Pope, Phillips ve Olivardia, 2000). Bireylerin

kendilerine yönelik aşırı beklentileri, onların bedensel yetersizlik algısı geliştirmelerine ve zihinsel olarak zorlanmalarına neden olur. Bu bağlantı, bireylerin kendilik algılarını olumsuz etkiler ve sürekli eleştirel bir bakış açısıyla kendilerini değerlendirmelerine yol açar. Mükemmeliyetçi sporcular, idealize ettikleri beden imajına ulaşmakta zorlandıklarında yetersizlik hisleri artar ve bu da kas yoksunluğu algısının etkisini güçlendirir (Flett ve Hewitt, 2016). Zamanla bu durum, bireylerin kendilerini eleştirme eğilimlerini derinleştirerek duygusal yorgunluk riskini artırır.

Mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısı arasındaki bu etkileşim, bireylerde sosyal izolasyona yol açabilir. Sosyal medyada yayılan ideal beden imajları, mükemmeliyetçi bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamasına yol açar ve bu kıyaslama kendilik algısını olumsuz etkiler (Griffiths ve Mond, 2020). Özellikle kas yoksunluğu algısı olan bireyler, bu baskılar altında kendilerini sosyal çevreden soyutlama eğilimi gösterirler. Bu etkileşim aynı zamanda bireylerin bedenlerine yönelik obsesif düşünceler geliştirmelerine de yol açar. Kas yoksunluğu algısı olan sporcular, mükemmeliyete ulaşmak için kendi bedenlerine odaklanır ve bu durum bedensel özellikleriyle ilgili takıntılı düşüncelere neden olabilir (Murray ve Touyz, 2014). Bireyler, fiziksel olarak kendilerini yetersiz gördükçe, zihinsel olarak da kendilerini daha fazla baskı altında hissederler. Mükemmeliyetçiliğin kas yoksunluğu algısı üzerindeki bu etkisi, sporcuların antrenman düzenlerinde aşırıya kaçmasına yol açarak bedensel yorgunluk yaratır. Hurst, Ritvo ve Hedley (2020), kas yoksunluğu algısı ne sahip bireylerin, fiziksel güçlerini aşma çabasıyla bedenlerini yıprattıklarını ifade etmektedir. Bu zorlanma, sporcuların yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda ruhsal denge ve dayanıklılıklarını da tehdit eder. Bu iki faktör arasındaki psikolojik bağlantı, sporcularda özgüven kaybına ve performans kaygısına da neden olabilir. Mükemmeliyetçilik, bireylerin sürekli olarak fiziksel başarıya ulaşma arzularını tetiklerken, kas yoksunluğu algısı bu süreci daha zor hale getirir ve bireylerde özgüven eksikliğine yol açar (Roberts, Cash, Feingold ve Johnson, 2021). Bu süreç, sporcuların spor yapma arzusunu ve psikolojik sağamlılıklarını zayıflatır.

Kas yoksunluğu algısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki bu güçlü psikolojik bağlantı, sporcuların yalnızca fiziksel değil, zihinsel sağlığını da etkileyen karmaşık bir süreç yaratır. Sporcuların kendilik algılarını korumak adına mükemmeliyetçilikle sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmeleri, bu olumsuz etkilerin azaltılmasında önemli bir adımdır. Bu sayede, sporcular hem bedensel hem de ruhsal olarak daha dengeli bir spor yaşamı sürdürebilirler.

2.9. Araştırma Konusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Araştırma konusu kapsamında yurtiçinde yapılmış çalışmalar bu kısımda incelenmiş ve derlenmiştir.

2.9.1. Kas Yoksunluğu Algısı ve Tükenmişlik ile İlgili Çalışmalar

Subaşı, Okray ve Çakıcı (2018), Kas Yoksunluğu Algısı Envanterinin (KAB-E) Türkçe formunu profesyonel erkek sporcular üzerinde değerlendirmiştir. Çalışmaya, KKTC’de profesyonel spor yapan 176 vücut geliştirme sporcusu ve 20 boksör olmak üzere toplam 196 erkek sporcu katılmıştır. KAB-E’nin içsel tutarlılığı 0,81 olarak bulunmuş ve ölçek, üç faktör altında yapılandırılmıştır. Bulgular, KAB-E’nin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, kas yoksunluğu algısı olan bireylerin sosyal işlevsellikte azalma yaşadığı ve bu durumun tükenmişliği tetiklediği belirtilmiştir. Çalışmada, kas yoksunluğu algısının bireylerin antrenman alışkanlıkları ve sosyal yaşamları üzerindeki etkilerine de dikkat çekilmiştir.

Demirci (2018) tarafından yürütülen başka bir çalışmada, sporcuların mükemmeliyetçilik, tutkuları ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya farklı spor branşlarından 267 sporcu (202 erkek, 65 kadın) katılmıştır. Araştırmada "Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ve "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği" kullanılmıştır. Bulgular, erkek sporcuların duyarsızlaşma alt boyutunda daha yüksek puan aldığını göstermiştir. Ayrıca, aile baskısı ve hatalarla aşırı ilgilenme gibi mükemmeliyetçilik alt boyutlarının tükenmişlik puanlarını artırdığı belirlenmiştir. Bu durum, mükemmeliyetçiliğin bireylerin spor yapma motivasyonları üzerindeki etkisini göstermesi açısından önemlidir.

Erdoğan, Türkoğlu ve Akbulut (2024), egzersiz bağımlılığı ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Elâzığ ilinde sağlık/fitness merkezlerine devam eden 580 gönüllü birey bu çalışmaya katılmıştır. "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" ve "Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği" kullanılarak yapılan analizler, kadın bireylerin mükemmeliyetçilik puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu ve bu durumun tükenmişlik düzeylerini etkilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, fiziksel görünüşe aşırı önem veren bireylerin egzersiz bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu durum, bireylerin tükenmişliğe yatkınlıklarını artıran bir faktör olarak ele alınmıştır.

Devrim (2016) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, Kas Dismorfik Bozukluğu Envanteri (MDDI) ve Vücut Geliştirici İmaj Şemasının (BIG) Türkçe uyarlamaları yapılmış ve

geçerlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Araştırma, 58 profesyonel ve 62 rekreasyonel olmak üzere toplamda 120 erkek sporcu ile yürütülmüştür. Bulgular, kas yoksunluğu algısı belirtilerinin yeme tutumları ile pozitif bir ilişki gösterdiğini ve bu durumun tükenmişlik belirtilerini artırabileceğini göstermiştir. MDDI ve BIG ölçekleri, bireylerin fiziksel görünüşlerine yönelik algılarının, sosyal ve duygusal yönleriyle nasıl ilişkili olduğunu inceleyen önemli araçlar olarak sunulmuştur.

2.9.2. Kas Yoksunluğu Algısı ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Çalışmalar

Erdoğan, Türkoğlu ve Akbulut (2024), fitness merkezlerine giden bireylerde fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmada, katılımcıların demografik bilgileri, egzersiz bağımlılığı ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeyleri değerlendirilmiştir. Bulgular, uzun süre egzersiz yapan bireylerin mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğunu ve bu durumun psikolojik sorunlara yol açabileceğini göstermiştir. Egzersiz bağımlılığı ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği arasındaki güçlü pozitif ilişki, bireylerin fiziksel görünüş odaklı hedeflerinin psikolojik sağlık üzerinde nasıl olumsuz etkiler yaratabileceğini vurgulamaktadır.

Devrim (2016), Kas Dismorfik Bozukluğu Envanteri (MDDI) ve Vücut Geliştirici İmaj Şemasının (BIG) Türkçe uyarlamalarını gerçekleştirerek bu araçların geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmıştır. Araştırmaya katılan 120 erkek sporcu üzerinde yapılan analizlerde, kas yoksunluğu algısı ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, bireylerin mükemmeliyetçi eğilimlerinin, sosyal ve duygusal sağlıkları üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemlidir. Araştırma, mükemmeliyetçilik düzeyinin artırdığı dışsal baskıların bireylerin kas algısı üzerindeki etkilerini de tartışmıştır.

Subaşı, Okray ve Çakıcı (2018) çalışmasında, KAB-E'nin mükemmeliyetçilikle ilişkisi detaylı olarak ele alınmıştır. Kas yoksunluğu algısı, bireylerin fiziksel görünüşleriyle ilgili mükemmeliyetçi hedeflerine odaklanmalarına neden olmakta ve bu durum, sosyal işlevsellikte azalmaya yol açmaktadır. Çalışma, mükemmeliyetçiliğin bireylerin sosyal çevrelerinde ve kişisel yaşamlarında sorunlara neden olabileceğini öne sürmüştür. Bu, özellikle profesyonel sporcularda daha sık karşılaşılan bir durum olarak dikkat çekmektedir.

2.10. Araştırma Konusu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Araştırma konusu kapsamında yurt dışında yapılmış çalışmalar bu kısımda incelenmiş ve derlenmiştir.

2.10.1. Kas Yoksunluğu Algısı ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Hasan Emre Kandemir, Annarosa Cipriano, Marco Scotto Rosato, Barış Önen Ünsalver, Margherita Stabile ve Stefania Cella (2024), spor salonlarına düzenli olarak devam eden 135 erkek birey üzerinde kas yoksunluğu algısı, narsistik kırılabilirlik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların yüzde 37,8'inin kas yoksunluğu algısı riski taşıdığı belirlenmiştir. Bu riskin, narsistik kırılabilirlik özellikleri ve mükemmeliyetçi eğilimlerle güçlü bir bağlantısı olduğu görülmüştür. Araştırmada, mükemmeliyetçiliğin narsistik özellikler ile kas yoksunluğu algısı arasındaki ilişkide bir aracı değişken olduğu vurgulanmıştır. Bu bulgu, mükemmeliyetçiliğin psikolojik ve sosyal risk faktörlerini artırabileceğini göstermektedir.

Aynı çalışmada, kas yoksunluğu algısı riskine sahip bireylerin, spor rutinleri ve beslenme alışkanlıkları üzerinde katı kurallar koyduğu belirtilmiştir. Katılımcıların büyük bir kısmı, günlük egzersiz programlarını aksatmamak için sosyal etkinliklerden kaçındıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca, bu bireylerin yüksek oranda anabolik steroid ve besin takviyesi kullandığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, kas yoksunluğu algısı ile ilişkili mükemmeliyetçiliğin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik zararlar da yaratabileceğine işaret etmektedir.

Saman Nonahal, Abbas Pourshahbaz, Behrouz Dolatshahi ve Mona Omidian (2013), mükemmeliyetçilik ile kas yoksunluğu algısı arasındaki ilişkiyi medya ve duygusal düzenleme bağlamında ele almıştır. İran'da beş farklı spor salonundan 240 erkek birey üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada, mükemmeliyetçilik ve medya etkisinin kas yoksunluğu algısı belirtileri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Sonuçlar, bireylerin mükemmeliyetçi eğilimlerinin medya aracılığıyla yayılan ideal beden algısını benimsemeleri ile arttığını göstermiştir. Özellikle, medya mesajlarının bireylerin duygusal düzenleme becerilerini zayıflatarak bozukluk belirtilerini artırdığı belirtilmiştir.

Bu çalışmalar, mükemmeliyetçilik ve kas yoksunluğu algısı arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Narsistik kırılabilirlik, medya etkisi ve mükemmeliyetçilik gibi faktörlerin bir araya gelerek bu bozukluğun gelişimini nasıl

etkilediği hem önleme hem de tedavi süreçleri için önemli ipuçları sunmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin mükemmeliyetçi eğilimlerini dengelemeye yönelik müdahalelerin, kas yoksunluğu algısı riskini azaltabileceği ve psikolojik sağlığı destekleyebileceği ifade edilmektedir. İleride yapılacak çalışmalar, bu ilişkinin farklı yaş grupları ve cinsiyetlerde nasıl ortaya çıktığını daha ayrıntılı bir şekilde ele alabilir.

2.10.2. Kas Yoksunluğu Algısı ve Tükenmişlik ile İlgili Çalışmalar

Tod David, Edwards Christian ve Cranswick Ian (2016), kas yoksunluğu algısı üzerine yapılan çalışmaları kapsamlı bir şekilde incelemiş ve bu bozukluğun bireylerde tükenmişlik belirtileri ile nasıl bağlantılı olabileceğini tartışmıştır. Çalışmada, kas yoksunluğu algısı olan bireylerin aşırı egzersiz yapma, diyet ve anabolik steroid kullanımı gibi davranışlar sergiledikleri ve bu durumun fiziksel ve zihinsel tükenmişlik semptomlarını artırabileceği belirtilmiştir. Ayrıca, bu bireylerin yaşam kalitesinde düşüş, sosyal izolasyon ve işlev kaybı yaşadıkları vurgulanmıştır. Araştırma, tükenmişlik belirtilerinin bu bozukluğun hem nedeni hem de sonucu olabileceğini ifade etmiştir.

Araştırmada, kas yoksunluğu algısı olan bireylerin düzenli olarak yoğun egzersiz yapmalarına rağmen bu davranışlarının stres seviyelerini artırdığı ve kronik bir tükenmişlik döngüsüne yol açtığı gözlemlenmiştir. Özellikle, bu bireylerin egzersiz yapamadıklarında yoğun kaygı yaşadıkları ve bu durumun sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Çalışmada, kas yoksunluğu algısının tükenmişlik ile ilişkisini anlamak için daha fazla uzunlamasına araştırmaya ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır.

Murray Stuart B., Griffiths Scott, Mond Jonathan M., Kean Jonathan ve Blashill Aaron J. (2013), kas yoksunluğu algısı olan bireylerin tükenmişlik belirtilerine daha yatkın olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmaya katılan bireyler, sosyal çevrelerinde yeterince destek görmemelerinin ve sürekli kendilerini geliştirme baskısının tükenmişlik düzeylerini artırdığını ifade etmişlerdir. Bu bulgular, kas yoksunluğu algısının sadece fiziksel değil, aynı zamanda ciddi psikososyal etkiler de doğurduğunu göstermektedir. Araştırma, bu bireylerin genellikle düşük benlik saygısına sahip oldukları ve sürekli bir başarısızlık hissi yaşadıkları belirtilmiştir.

Gruber Alan J. ve Pope Harrison G. Jr. (1999), kas yoksunluğu algısının tükenmişlik ile olan bağlantısını bireylerin psikososyal geçmişleri üzerinden incelemiştir. Araştırmada, çocukluk döneminde travma ve zorbalık yaşamış bireylerde kas yoksunluğu algısı geliştirme

olasılığının daha yüksek olduğu ve bu bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde tükenmişlik belirtileri gösterme risklerinin arttığı bulunmuştur. Çalışmada, bu bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını koruyabilmeleri için psikolojik destek ve rehabilitasyon programlarının önemine dikkat çekilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama kullanılmıştır. Nicel araştırma modeli, araştırmaya başlamadan önce araştırılacak konunun denence ve araştırma sorularının belirlenip, sistematik bir şekilde değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesidir (Altındağ, 2005). İlişkisel tarama modeli ise geniş örneklem üzerinde yapılan araştırmalarda iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelenmesidir (Yetgin, 2020).

Araştırma, üst düzey vücut geliştirme sporcularında mükemmeliyetçilik, kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla kurgulanmıştır. Ayrıca, vücut geliştirme sporcularının mükemmeliyetçilik, kas yoksunluğu algısı, tükenmişlik düzeyleri ile cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sıklet, sporculuk deneyimi süresi, yarışma geçmişi, sezon içerisinde diyet uygulama durumu gibi demografik ve deneysel faktörler açısından da incelenmiştir.

3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, 2022-2023 sezonunda, T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı Türkiye vücut geliştirme federasyonu tarafından lisanslanmış, 18 yaşından büyük 384 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırmada,

$$n = (N \cdot p \cdot q \cdot Z^2) / [(N-1) \cdot d^2 + p \cdot q \cdot Z^2]$$

Bu formülde yer alan sembollerin anlamları aşağıdaki gibidir:

- **n**: Araştırmada gerekli olan örneklem büyüklüğü,
- **N**: Evrenin (ana kütle) büyüklüğü,
- **p**: İncelenen özelliğe sahip birey oranı,
- **q**: İncelenen özelliğe sahip olmayan birey oranı,

- **Z:** Belirlenen güven düzeyine karşılık gelen z değeri (%95 güven düzeyi için Z = 1.96),
- **d:** Kabul edilebilir hata payı (d = 0.05).

Formülüne göre olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenecek olan en az 384 kişi evreni temsil edecektir. Uygun örnekleme yöntemi, zaman, para ve işgücü kaybını önlemeyi temel amaç edinen bir yöntemdir. Olayları ve olaylar arasındaki mantıksal bağlantıları görmemize yarayan yeterince zengin bilginin toplanması zordur. Burada araştırmacı, ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan yanıtlayıcılardan başlamak üzere örneklemini oluşturmaya başlar ya da en ulaşılabilir ve maksimum tasarruf sağlayacak bir durum ya da örnek üzerinde çalışır (Cohen ve Manion, 1998).

Tablo 3.1 Katılımcılara Ait Kişisel Bilgiler

Değişkenler	Kategoriler	Frekans	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	203	52.9
	Erkek	181	47.1
Yaş	18-23 Yaş	78	20.3
	24-29 Yaş	178	46.4
	30-35 Yaş	101	26.3
	36 Yaş ve Üzeri	27	7.0
Sıklet	70 kg ve Altı	92	24
	70-80 kg	75	19.5
	81-90 kg	72	18.8
	91-100 kg	61	15.9
	101 kg ve Üstü	84	21.9
Eğitim Durumu	İlköğretim	78	20.3
	Ortaöğretim	78	20.3
	Lise	81	21.1
	Lisans	74	19
Sportif Deneyim Süresi	Lisans Üstü	74	19.3
	3-4 Yıl	94	24.5
	5-6 Yıl	94	24.5
	7-8 Yıl	92	24
Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıyor?	9 Yıl ve Üzeri	104	27.1
	2 Gün veya Daha Az	51	13.3
	3-4 Gün	155	40.4
Diyet Uyguluyor Mu?	5 Gün ve Üzeri	178	46.4
	Evet	71	18.5
Kas Kütlesi Artıcı Takviyeler	Hayır	313	81.5
	Evet	187	48.7
Kendini Yeterince Kaslı Buluyor Mu?	Hayır	197	51.3
	Evet	134	34.9
	Hayır	130	33.9
Yasaklı Madde Kullanıyor Mu?	Kararsızım	120	31.3
	Evet	112	29.2
	Hayır	272	70.8

Tablo 3.1'e göre vücut geliştirme sporuyla ilgilenen bireylerin %52,9'unu kadınlar, %47,1'ini ise erkekler oluşturmaktadır. Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %20,3'ü 18–23 yaş aralığında, %46,4'ü 24–29 yaş aralığında, %26,3'ü 30–35 yaş aralığında ve %7'si 36 yaş ve üzerindedir. Bu veriler, katılımcıların büyük çoğunluğunun genç ve genç yetişkin bireylerden oluştuğunu göstermektedir. Sıklet dağılımına göre bireylerin %24'ü 70 kg ve altı, %19,5'i 70–80 kg, %18,8'i 81–90 kg, %15,9'u 91–100 kg ve %21,9'u 101 kg ve üzeri ağırlıktadır. Eğitim durumlarına bakıldığında, %20,3'ü ilköğretim, %20,3'ü ortaöğretim, %21,1'i lise, %19'u lisans ve %19,3'ü lisansüstü düzeyinde eğitim almıştır. Sporcu deneyimi açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %24,5'i 3–4 yıl, %24,5'i 5–6 yıl, %24'ü 7–8 yıl ve %27,1'i 9 yıl ve üzeri süredir bu sporla ilgilenmektedir. Haftalık antrenman sıklığı açısından değerlendirildiğinde, %13,3'ü haftada 2 gün veya daha az, %40,4'ü 3–4 gün ve %46,4'ü 5 gün ve üzeri antrenman yapmaktadır. Katılımcıların yalnızca %18,5'i diyet uygulamakta, %81,5'i ise herhangi bir diyet programı takip etmemektedir. Kas kütlesi artırıcı takviye kullanımında %48,7'lik bir oran görülmekte, %51,3'ü bu tür takviyeleri kullanmamaktadır. Kendini yeterince kaslı bulan katılımcıların oranı %34,9 iken, %33,9'u bu konuda olumsuz düşünmekte, %31,3'ü kararsız olduğunu belirtmektedir. Performans artırıcı yasaklı madde kullananların oranı %29,2, kullanmayanların oranı ise %70,8'dir. Katılımcıların yaş ortalaması 27,59, boy ortalaması 177,04 cm ve ağırlık ortalaması 85,08 kg olarak tespit edilmiştir. Bulgular, vücut geliştirme sporuna katılan bireylerin ağırlıklı olarak genç yetişkin grupta yer aldığını ve haftada üç günden fazla antrenman yaptığını ortaya koymaktadır.

Buradan hareketle, bu araştırma örneklemine kısıt olarak sporcuların 18 yaşından büyük olması ve en az 384 sporcuya ulaşmak hedeflenmiştir. Örneklem belirlenirken örnekleme hatası (\pm) $\alpha=0,05$ olarak kabul edilmiştir. Örneklem büyüklüğü 384 olarak belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Bu araştırmanın verileri, nicel veri toplama yöntemlerinden anket yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Anketler, katılımcılara yüz yüze ve elektronik ortamda ulaştırılmıştır. Araştırmada, literatür taraması sonrasında oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Spora Özgü Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Kas Algısı Bozukluğu Envanteri ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

Verilerin toplanması sürecinde etik kurallar dikkate alınmış, ilgili kurumlardan gerekli izinler alınmıştır. Araştırma, etik ilkelere uygun bir şekilde gerçekleştirilmiştir ve kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları daha önce literatürde yapılmıştır. Araştırma için Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 28.02.2024 tarihli ve 2024/01-35 protokol numaralı etik kurul izni alınmıştır

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın kişisel bilgi formunda, vücut geliştirme sporcularının cinsiyet, yaş, boy, vücut ağırlığı, sıklık, eğitim durumu, sportif deneyim süresi, haftalık antrenman sıklığı, diyet uygulama durumu, kas kütlesi artırıcı takviye kullanımı, kendini yeterince kaslı bulma durumu ve performans artırıcı yasaklı madde kullanma durumu gibi sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Spora Özgü Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Spora özgü mükemmeliyetçilik düzeylerini belirlemek amacıyla Dunn, Causgrove ve Syrotuik (2006) tarafından geliştirilen ve Çepikkurt (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. 5'li Likert tipi bir öz değerlendirme ölçeği olan bu ölçek, 19 maddeden oluşmakta ve sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, hatalarla aşırı ilgilenme, kişisel standartlar ve algılanan aile baskısı olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal ölçekte bulunan algılanan koç baskısı alt boyutu, Türk sporcu örneğinde uygun bulunmadığı için çıkarılmıştır. Ölçek puanlaması, her bir alt boyut için ayrı ayrı hesaplanmakta olup, toplam ölçek puanı bu alt boyutların toplamı alınarak belirlenmektedir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 23, maksimum puan 93 olarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .889 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Kas Algısı Bozukluğu Envanteri

Kas yoksunluğu algısını değerlendirmek amacıyla Hildebrant ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen ve Subaşı, Okray ve Çakıcı (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Kas Algısı Bozukluğu Envanteri (KAB-E) kullanılmıştır. 5'li Likert tipi bir öz bildirim ölçeği olan KAB-E, 13 maddeden oluşmaktadır ve kas algısı bozukluğunun tanı ölçütlerini ve beden imgesi bozukluğunun duygusal, bilişsel, davranışsal ve algısal boyutlarını ölçmeyi

amaçlamaktadır. Ölçek, işlevsel bozulma, görünüş intoleransı ve beden ölçüsü arzusu olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek puanlaması, her bir alt boyut için ayrı ayrı hesaplanmakta olup toplam ölçek puanı bu alt boyutların toplamı alınarak belirlenmektedir. Ölçeğin toplam puanı 0 ile 65 arasında değişmekte olup, kesim noktası 39 olarak belirlenmiştir. 39 ve üzeri puan alan bireylerin kas yoksunluğu algısı riski taşıdığı bildirilmektedir. Ölçeğin Cronbac's Alpha güvenilirlik katsayısı .935 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği

Sporcu tükenmişlik düzeylerini değerlendirmek amacıyla Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen ve Koçak ve ark. (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. 5'li Likert tipi bir öz değerlendirme ölçeği olan bu ölçek, 15 maddeden oluşmaktadır ve sporcularda tükenmişlik düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, azalan başarı hissi, duygusal/fiziksel tükenme ve spora duyarsızlaşma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek puanlaması, her bir alt boyut için ayrı ayrı hesaplanmakta olup, toplam ölçek puanı bu alt boyutların toplamı alınarak belirlenmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve orijinal ölçeğin faktör yapısı korunarak 15 madde üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçeğin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayılarının incelendiğinde tüm üç alt ölçeğin yeterli iç tutarlılık gösterdiğini göstermektedir. Alfa katsayıları azalan başarı hissi için .72, duygusal/fiziksel tükenme için .84, ve spora duyarsızlaşma için .70'tir. Bu değerler ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerinin analizinde IBM SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analiz sürecinde ilk olarak betimsel istatistikler (frekans, yüzde, minimum, maksimum değer, ortalama, standart sapma) hesaplanmıştır. Normallik analizinde, değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiş, bu değerlerin -1.5 ile +1.5 arasında olması durumunda normal dağılım varsayımı kabul edilmiştir. Ek olarak, Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak normallik değerlendirilmiş ve istatistiksel anlamlılık seviyelerine göre normal dağılım varsayımı yorumlanmıştır.

Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığına bağlı olarak istatistiksel analizler seçilmiştir. Normal dağılım gösteren iki bağımsız grup arasındaki farklılıkları belirlemek için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Üç ve daha fazla grup arasındaki farkların incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA testinde anlamlı farklılıklar bulunduğunda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD post-hoc testi uygulanmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin toplam puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiş, anlamlı korelasyon katsayıları yorumlanmıştır.

Araştırmada değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır. Bu analiz, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini aşamalı olarak test etmek ve değişkenlerin eklenme sırasına göre açıklanan varyans oranlarını belirlemek için kullanılmıştır. Regresyon analizinde, bağımlı değişkenin açıklanan varyans oranı (R^2), beta katsayıları ve anlamlılık düzeyleri raporlanmıştır. Ayrıca, Durbin-Watson testi kullanılarak otokorelasyon (bağımsızlık varsayımı) kontrol edilmiştir.

Bu analiz yöntemleri doğrultusunda araştırmada demografik değişkenler, ölçek puanları ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkileri kapsamlı bir şekilde incelenmiş ve sonuçlar tablolar halinde sunulmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular ve tablolar halinde sunulmuştur ve yorumlanmıştır.

4.1. Normal Dağılım Analizi

Sosyal Bilimler alanında yapılan Çalışmalarda, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için çarpıklık ve basıklık değerlerinin kontrol edilmesi gerekmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında değer aldığı takdirde, verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2017). Araştırma verilerinin çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırma Verilerinin Normallik Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Çarpıklık	Basıklık	Kolmogrov Smirnov	
				df	p
Kas Algısı Bozukluğu	İşlevsel Bozulma	-,133	-,150	384	,000
	Görünüş İntoleransı	-,205	-,415	384	,000
	Beden Arzusu	-,073	-,265	384	,000
	K.A.B Toplam	-,165	-,175	384	,000
Sporcu Tükenmişliği	Azalan aşarı	-,433	-,360	384	,000
	Duygusal Tükenme	-,577	-,246	384	,000
	Duyarsızlaşma	-,494	-,145	384	,000
	Tükenmişlik Toplam	-,635	-,068	384	,000
Mükemmeliyetçilik	Hatalarla İlgilenme	-,281	-,181	384	,000
	Kişisel Standartlar	-,297	-,298	384	,000
	Algılanan Aile	-,135	-,355	384	,001
	Mükemmeliyetçilik Toplam	-,284	-,119	384	,000

Tablo 4.1’ye göre elde edilen çarpıklık ve basıklık sonuçlarına bakıldığında değişkenlerin normal dağılım sergilediği görülmektedir. Literatürde verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı belirlenirken, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında değer alması durumunda verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2017). Buna göre araştırma verilerinin normal dağıldığı varsayılarak parametrik testler ile analizler yapılmıştır.

4.2. Frekans Analizi

Tablo 4.2. Ölçeklerin Frekans Analizi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Ort.	Std.Ht.	Min.	Maks.
Kas Algısı Bozukluğu	İşlevsel Bozulma	13,41	3,21	4	20
	Görünüş İntoleransı	13,35	3,31	5	20
	Beden Arzusu	16,52	3,87	5	25
	K.A.B Toplam	43,28	9,44	19	63
Sporcu Tükenmişliği	Azalan Başarı	3,40	,92	1	5
	Duygusal Tükenme	3,42	,84	1,20	5
	Duyarsızlaşma	3,39	,88	1	5
	Tükenmişlik Toplam	3,40	,81	1,23	4,92
Mükemmeliyetçilik	Hatalarla İlgilenme	23,04	5,69	7	35
	Kişisel Standartlar	19,61	5,06	6	29
	Algılanan Aile	19,67	5,01	7	30
	Mükemmeliyetçilik Toplam	62,33	14,81	23	93

Tablo 4.2'ye göre katılımcıların Kas Algısı Bozukluğu Ölçeği alt boyutlarından biri olan İşlevsel Bozulma ortalamasının 13,41, medyan değerinin 14 olduğu görülmektedir. Minimum puan 4, maksimum puan ise 20'dir. Standart hata 3,21 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, sporcular arasında fiziksel işlevlerde bozulma düzeyinin orta seviyede olduğunu göstermektedir. Görünüş İntoleransı alt boyutunda ise ortalama 13,35, medyan 13, minimum 5 ve maksimum 20 olarak belirlenmiştir. Standart hata 3,31'dir. Bu veriler, katılımcıların dış görünüşlerine yönelik hoşgörüsüzlük düzeyinin dikkate değer olduğunu göstermektedir. Beden Arzusu alt boyutunda ise ortalama puan 16,52, medyan 17, puan aralığı 5 ile 25 arasında değişmekte ve standart hata 3,87 olarak hesaplanmaktadır. Bu bulgular, katılımcıların bedenlerini değiştirme isteğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tüm alt boyutlar dikkate alındığında, Kas Algısı Bozukluğu Ölçeği toplam puanı ortalama 43,28, medyan 43, minimum 19 ve maksimum 63 olarak belirlenmiştir. Bu genel görünüm, katılımcılar arasında kas algısına ilişkin bozulma belirtilerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Sporda Tükenmişlik Ölçeği alt boyutlarından biri olan Azalan Başarı ortalaması 3,40, medyan 3, maksimum 5 ve minimum 1 puanla orta düzeyde değerlendirilmiştir. Standart hata 0,92'dir. Duygusal Tükenme alt boyutunda ise ortalama 3,42, medyan 3 ve standart hata 0,84'tür. Puan aralığı 1,20 ile 5 arasında değişmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutunda ise ortalama 3,39, medyan 3, standart hata 0,88'dir ve puanlar 1 ile 5 arasında değişmektedir. Bu veriler, tükenmişlik ölçeği genelinde sporcuların duygusal olarak tükenmiş

hissettiklerini, başarı duygularının azaldığını ve çevrelerine karşı duyarsızlaştıklarını göstermektedir.

Sporda Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından Hatalarla İlgilenme ortalaması 23,04, medyan 25 ve standart hata 5,69'dur. Minimum puan 7, maksimum puan 35'tir. Bu durum, bireylerin performanslarına yönelik hata yapma korkusunu yoğun şekilde yaşadıklarını göstermektedir. Kişisel Standartlar alt boyutunda ise ortalama 19,61, medyan 20 ve standart hata 5,06'dır. Puanlar 6 ile 29 arasında değişmektedir. Bu sonuç, katılımcıların kendilerine yüksek düzeyde standartlar koyduklarını göstermektedir. Algılanan Aile alt boyutunda ise ortalama 19,67, medyan 20, standart hata 5,01 olarak belirlenmiştir. Puan aralığı 7 ile 30 arasında değişmekte olup bu durum, sporcuların ailelerinden yüksek beklentiler algıladıklarını işaret etmektedir.

Alt boyutlar bir arada değerlendirildiğinde, Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanı ortalama 62,33, medyan 62 ve puan aralığı 23 ile 93 arasında değişmektedir. Bu bulgular, katılımcıların yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik eğiliminde olduklarını göstermektedir.

4.3 Kas Yoksunluğu Algısı, Tükenmişlik, Mükemmeliyetçilik İlişkisi

Kas yoksunluğu algısı, tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi anlamak için Pearson Korelasyon analizi ve Hiyerarşik Regresyon uygulanmıştır.

Tablo 4.3. Ölçekler Arası Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-İşlevsel Bozulma	1	,735**	,738**	,900**	,359**	,404**	,395**	,417**	,413**	,370**	,374**	,412**
2-Görünüş İntoleransı		1	,743**	,905**	,357**	,391**	,418**	,419**	,356**	,324**	,325**	,358**
3-Beden Arzusu			1	,921**	,324**	,375**	,411**	,399**	,341**	,328**	,329**	,355**
4-K.A.B				1	,380**	,428**	,449**	,452**	,405**	,373**	,376**	,410**
5-Azalan Başarı					1	,783**	,766**	,914**	,397**	,387**	,371**	,411**
6-Duyusal Tükenme						1	,814**	,941**	,435**	,422**	,420**	,453**
7-Duyarsızlaşma							1	,923**	,403**	,395**	,405**	,427**
8-Tükenmişlik								1	,446**	,434**	,431**	,465**
9-Hatalarla İlgilenme									1	,840**	,820**	,949**
10-Kişisel Standartlar										1	,808**	,938**
11-Algılanan Aile											1	,930**
12-Mükemmeliyetçilik												1

Tablo 4.3'e göre, Kas Algısı Bozukluğu ile Sporcu Tükenmişliği arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu ($r=,452^{**}$), yine Kas Algısı Bozukluğu ile Mükemmeliyetçilik

arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu ($r=.410^{**}$) belirlenmiştir. Buradan hareketle kas algısı bozukluğu, tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin birbiriyle ilişkili yapılar olduğunu ve birbirlerini pozitif yönde etkilediği söylenebilir.

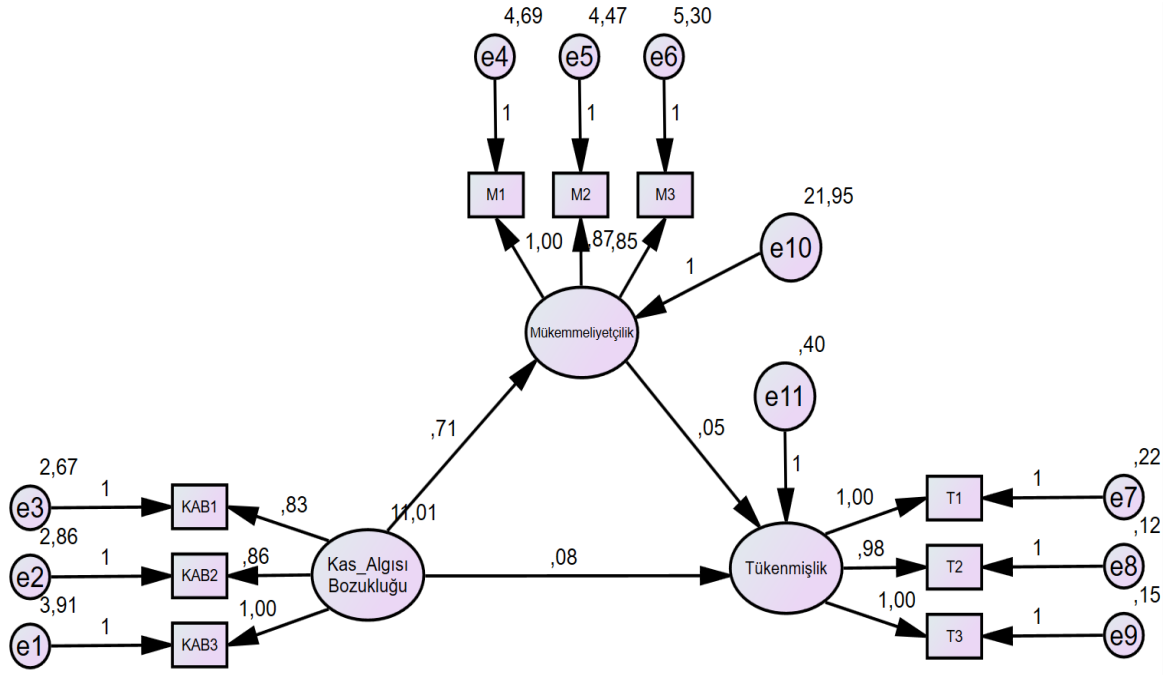
Tablo 4.4 Hiyerarşik Regresyon

Model	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p
	B	Std.Hata	β		
1.Sabit	26.267	2.596		10.120	.00
Kas Algısı Bozukluğu	.573	.059	.448	9.785	.00
2. Sabit	16.595	2.772		5.988	.00
Kas Algısı Bozukluğu	.393	.060	.307	6.518	.00
Mükemmeliyetçilik	.281	.038	.343	7.300	.00
Model 1: R= .448 R ² =.200 F=95.753 P=.00					
Model 2: R= .546 R ² =.299 F=81.073 P=.00					

Bağımlı Değişken: Tükenmişlik Ölçeği

Tablo 4.4.'e göre hiyerarşik regresyon analizi sonucunda tükenmişlik düzeyini yordayan değişkenler olan kas algısı bozukluğu ve mükemmeliyetçilik incelenmiştir. Birinci modelde yalnızca kas algısı bozukluğu bağımsız değişken olarak modele dahil edilmiş ve tükenmişlik üzerinde anlamlı bir etki gösterdiği belirlenmiştir (B = 0.573, β = 0.448, T = 9.785, p = 0.000). Bu modelin açıklayıcılık düzeyi (R² = 0.200) olarak bulunmuştur, yani tükenmişlikteki varyansın %20'si kas algısı bozukluğu ile açıklanmaktadır.

İkinci modelde mükemmeliyetçilik de modele eklenmiş ve her iki değişkenin birlikte tükenmişlik üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Kas algısı bozukluğunun (B = 0.393, β = 0.307, T = 6.518, p = 0.000) ve mükemmeliyetçiliğin (B = 0.281, β = 0.343, T = 7.300, p = 0.000) tükenmişlik üzerinde anlamlı pozitif etkileri olduğu görülmüştür. Bu modelde açıklayıcılık düzeyi (R² = 0.299) olarak hesaplanmış ve tükenmişlikteki varyansın %29,9'unun kas algısı bozukluğu ve mükemmeliyetçilik ile açıklandığı ortaya konmuştur. Her iki değişkenin de tükenmişlik düzeyinin önemli yordayıcıları olduğu anlaşılmaktadır.



Şekil 4.1 Yapısal Modelleme Diyagramı

AMOS ile yapılan yapısal modellemede ölçeklerin alt boyutları dahil edilerek görsel analiz sağlanmış, ancak PROCESS aracılığıyla gerçekleştirilen regresyon tabanlı mediyatör analizde toplam puanlar üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Yapılan mediyatör analiz, Kas Algısı Bozukluğunun Tükenmişlik üzerindeki etkisinde Mükemmeliyetçilik değişkeninin aracı rolünü incelemeye yöneliktir. Elde edilen bulgulara göre, Kas Algısı Bozukluğunun Mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta = ,64$; $p < .001$). Bu durum, kas algısında yaşanan bozulmanın bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırdığını göstermektedir. Modelde bağımlı değişken olarak yer alan Tükenmişlik üzerinde hem Kas Algısı Bozukluğu ($\beta = ,027$; $p < .001$) hem de Mükemmeliyetçilik ($\beta = ,018$; $p < .001$) anlamlı düzeyde etkili olmuştur. Bu bulgular, Kas Algısı Bozukluğunun Tükenmişlik düzeyini hem doğrudan hem de dolaylı yollarla etkilediğini ortaya koymaktadır. Bootstrap yöntemiyle hesaplanan dolaylı etki değeri ($\beta = ,0119$), %95 güven aralığında değerlendirildiğinde sıfır içermemektedir (BootLLCI = ,0083; BootULCI = ,0158). Bu sonuç, mediyatörlük etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, Mükemmeliyetçilik değişkeni, Kas Algısı Bozukluğu ile Tükenmişlik arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı değişken olarak rol oynamaktadır. Modelin genel açıklayıcılık düzeyi de dikkat çekici bulunmuş ($R^2 = ,30$) ve değişkenler arası yapısal bütünlük güçlü bir şekilde desteklenmiştir.

4.4. Cinsiyet Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları

Vücut geliştirme sporcularının cinsiyetlerine göre ölçeklerde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla, bağımsız örneklem T Testi yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 4.5 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bağımsız Örneklem T Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	t	p
Kas Algısı Bozukluğu	İşlevsel Bozulma	Kadın	203	13.70	1.934	.054
		Erkek	181	13.07		
	Görünüş İntoleransı	Kadın	203	13.70	2.177	.030
		Erkek	181	12.97		
	Beden Arzusu	Kadın	203	16.98	2.455	.015
		Erkek	181	16,01		
K.A.B Toplam	Kadın	203	44,38	2.429	.016	
	Erkek	181	42,05			
Sporcu Tükenmişliği	Azalan Başarı Hissi	Kadın	203	3,53	2.956	.003
		Erkek	181	3,25		
	Duygusal Tükenme	Kadın	203	3,54	3.089	.002
		Erkek	181	3,28		
	Duyarsızlaşma	Kadın	203	3,51	2.744	.006
		Erkek	181	3,26		
Tükenmişlik Toplam	Kadın	203	3,53	3.177	.002	
	Erkek	181	3,27			
Mükemmeliyetçilik	Hatalarla İlgilenme	Kadın	203	24,22	4.418	.000
		Erkek	181	21,71		
	Kişisel Standartlar	Kadın	203	20,71	4.625	.000
		Erkek	181	18,38		
	Algılanan Aile	Kadın	203	20,57	3.777	.000
		Erkek	181	18,67		
Mükemmeliyetçilik Toplam	Kadın	203	65,51	4.570	.000	
	Erkek	181	58,76			

Tablo 4.5'te yer alan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek puanlarında anlamlı farklar gözlenmiştir. Kas Algısı Bozukluğu Ölçeği toplam puanında kadınların (Ort = 44,38) erkeklere (Ort = 42,05) göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir (t = 2,429; p = .016). Alt boyutlara bakıldığında, Görünüş İntoleransı (t = 2,177; p = .030) ve Beden Arzusu (t = 2,455; p = .015) kadın katılımcılar arasında anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. İşlevsel Bozulma puanları ise cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p = .054).

Sporda Tükenmişlik Ölçeği açısından değerlendirildiğinde, kadınların Azalan Başarı (Ort = 3,53) ve Duygusal Tükenme (Ort = 3,28) alt boyutlarında erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmektedir (sırasıyla p = .003 ve p = .002). Benzer şekilde, Duyarsızlaşma alt boyutunda da kadınlar lehine anlamlı bir fark bulunmaktadır (t = 2,744; p

= .006). Ölçeğin toplam puanında da kadınların tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t = 3,177$; $p = .002$).

Sporda Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve alt boyutlarında da tüm düzeylerde anlamlı cinsiyet farklılıkları gözlemlenmiştir. Kadın katılımcılar, Hatalarla İlgilenme ($t = 4,418$; $p = .000$), Kişisel Standartlar ($t = 4,625$; $p = .000$) ve Algılanan Aile ($t = 3,777$; $p = .000$) alt boyutlarında erkeklere göre anlamlı biçimde daha yüksek puan almıştır. Aynı durum toplam Mükemmeliyetçilik puanı için de geçerlidir ($t = 4,570$; $p = .000$). Bu bulgular, kadın katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermektedir.

4.5. Yaş Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları

Vücut geliştirme sporcularının yaş gruplarına göre kas yoksunluğu algısı ve mükemmeliyetçilikleri arasında farklılığını test etmek için ANOVA Testi yapılmıştır.

Tablo 4.6 Yaş ile Değişkenler Arasındaki ANOVA Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaş	n	Ortalama	F	p
Kas Algısı Bozukluğu	İşlevsel Bozulma	18-23 Yaş	78	12,73	2.057	.105
		24-29 Yaş	178	13,38		
		30-35 Yaş	101	13,81		
		36 Yaş +	27	14,04		
	Görünüş İntoleransı	18-23 Yaş	78	12,96	2.636	.049
		24-29 Yaş	178	13,05		
		30-35 Yaş	101	13,97		
		36 Yaş +	27	14,19		
	Beden Arzusu	18-23 Yaş	78	16,03	1.883	.132
		24-29 Yaş	178	16,33		
		30-35 Yaş	101	16,91		
		36 Yaş +	27	17,78		
K.A.B Toplam	18-23 Yaş	78	41,72	2.424	.065	
	24-29 Yaş	178	42,75			
	30-35 Yaş	101	44,69			
	36 Yaş +	27	46,00			
Sporcu Tükenmişliği	Azalan Başarı	18-23 Yaş	78	3,40	.646	.586
		24-29 Yaş	178	3,37		
		30-35 Yaş	101	3,39		
		36 Yaş +	27	3,63		
	Duygusal Tükenme	18-23 Yaş	78	3,41	.422	.737
		24-29 Yaş	178	3,38		
		30-35 Yaş	101	3,48		
		36 Yaş +	27	3,50		
	Duyarsızlaşma	18-23 Yaş	78	3,43	.315	.814
		24-29 Yaş	178	3,37		
		30-35 Yaş	101	3,36		
		36 Yaş +	27	3,53		
Tükenmişlik Toplam	18-23 Yaş	78	3,41	.387	.762	
	24-29 Yaş	178	3,37			
	30-35 Yaş	101	3,42			
	36 Yaş +	27	3,55			

Tablo 4.6 Yaş ile Değişkenler Arasındaki ANOVA Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaş	n	Ortalama	F	p
Mükemmeliyetçilik	Hatalarlaİlgilenme	18-23 Yaş	78	22,47	.764	.515
		24-29 Yaş	178	22,87		
		30-35 Yaş	101	23,63		
		36 Yaş +	27	23,59		
	KişiselStandartlar	18-23 Yaş	78	19,06	1.936	.123
		24-29 Yaş	178	19,24		
		30-35 Yaş	101	20,36		
		36 Yaş +	27	20,89		
	Algılanan Aile	18-23 Yaş	78	18,83	1.710	.164
		24-29 Yaş	178	19,52		
		30-35 Yaş	101	20,40		
		36 Yaş +	27	20,44		
Mükemmeliyetçilik	18-23 Yaş	78	60,37	1.522	.208	
	24-29 Yaş	178	61,62			
	30-35 Yaş	101	64,39			
	36 Yaş +	27	64,93			

Yaş gruplarına göre yapılan ANOVA analizinde tüm alt boyutlar açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > .05$). Görünüş İntoleransı alt boyutunda elde edilen p değeri .049 olmakla birlikte, çoklu karşılaştırmalar dikkate alındığında bu fark istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmemektedir.

4.6. Sıklet Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları

Vücut geliştirme sporcularının sıkletlerine göre ölçeklerde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla, ANOVA testi yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 4.7 Katılımcıların Sıkletlerine Göre ANOVA Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sıklet	n	Ortalama	F	p
Kas Algısı Bozukluğu	İşlevsel Bozulma	70 kg ve Altı	92	13,46	.068	.991
		70-80 kg	75	13,48		
		81-90 kg	72	13,47		
		91-100 kg	61	13,25		
		101 kg ve Üstü	84	13,35		
	Görünüş İntoleransı	70 kg ve Altı	92	13,12	.301	.877
		70-80 kg	75	13,45		
		81-90 kg	72	13,64		
		91-100 kg	61	13,20		
		101 kg ve Üstü	84	13,39		
	Beden Arzusu	70 kg ve Altı	92	16,37	.246	.912
		70-80 kg	75	16,63		
81-90 kg		72	16,74			
91-100 kg		61	16,18			
101 kg ve Üstü		84	16,65			
K.A.B Toplam	70 kg ve Altı	92	42,95	.186	.946	
	70-80 kg	75	43,56			
	81-90 kg	72	43,85			
	91-100 kg	61	42,62			
	101 kg ve Üstü	84	43,39			

Tablo 4.7 Katılımcıların Sıkletlerine Göre ANOVA Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sıklet	n	Ortalama	F	p
Sporcu Tükenmişliği	Azalan Başarı	70 kg ve Altı	92	3,55	1.304	.268
		70-80 kg	75	3,27		
		81-90 kg	72	3,32		
		91-100 kg	61	3,34		
		101 kg ve Üstü	84	3,46		
	Duygusal Tükenme	70 kg ve Altı	92	3,47	.849	.495
		70-80 kg	75	3,27		
		81-90 kg	72	3,40		
		91-100 kg	61	3,49		
		101 kg ve Üstü	84	3,47		
	Duyarsızlaşma	70 kg ve Altı	92	3,43	1.651	.161
		70-80 kg	75	3,23		
		81-90 kg	72	3,38		
		91-100 kg	61	3,32		
		101 kg ve Üstü	84	3,56		
	Tükenmişlik Toplam	70 kg ve Altı	92	3,48	1.154	.331
		70-80 kg	75	3,26		
		81-90 kg	72	3,37		
		91-100 kg	61	3,39		
		101 kg ve Üstü	84	3,50		
Mükemmeliyetçilik	Hatalarla İlgilenme	70 kg ve Altı	92	23,10	1.208	.307
		70-80 kg	75	22,29		
		81-90 kg	72	22,32		
		91-100 kg	61	23,95		
		101 kg ve Üstü	84	23,60		
	Kişisel Standartlar	70 kg ve Altı	92	19,90	.875	.479
		70-80 kg	75	18,92		
		81-90 kg	72	19,14		
		91-100 kg	61	20,25		
		101 kg ve Üstü	84	19,87		
	Algılanan Aile	70 kg ve Altı	92	19,92	1.141	.337
		70-80 kg	75	19,17		
		81-90 kg	72	18,83		
		91-100 kg	61	20,20		
		101 kg ve Üstü	84	20,19		
	Mükemmeliyetçilik Toplam	70 kg ve Altı	92	62,92	1.167	.325
		70-80 kg	75	60,39		
		81-90 kg	72	60,29		
		91-100 kg	61	64,39		
		101 kg ve Üstü	84	63,65		

Tablo 4.7’de yer alan ANOVA testi bulgularına göre, katılımcıların farklı vücut ağırlığı grupları (sıkletleri) arasında Kas Algısı Bozukluğu, Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik ölçekleri ile bu ölçeklerin alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kas Algısı Bozukluğu toplam puanında ($F = ,186$; $p = ,946$) ve alt boyutları olan İşlevsel Bozulma ($p = ,991$), Görünüş İntoleransı ($p = ,877$) ve Beden Arzusu ($p = ,912$) düzeylerinde sıklet gruplarına göre anlamlı farklar saptanmamıştır. Benzer şekilde, Tükenmişlik Ölçeği alt boyutları olan Azalan Başarı ($p = ,268$), Duygusal Tükenme ($p =$

,495) ve Duyarsızlaşma (p = ,161) ile toplam tükenmişlik puanı (p = ,331) açısından da gruplar arası farklılık istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Sporda Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve alt boyutları olan Hatalarla İlgilenme (p = ,307), Kişisel Standartlar (p = ,479) ve Algılanan Aile (p = ,337) ile toplam mükemmeliyetçilik puanı (F = 1,167; p = ,325) değerlerinde de sıklık gruplarına göre fark görülmemiştir.

4.7. Eğitim Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları

Vücut geliştirme sporcularının eğitim durumlarına göre kas yoksunluğu algısı ve mükemmeliyetçilik ölçeklerinde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla, ANOVA testi yapılmıştır.

Tablo 4.8 Katılımcıların Eğitim Durumuna ANOVA Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	Ortalama	F	p
Kas Algısı Bozukluğu	İşlevsel Bozulma	İlköğretim	78	14,00	3.553	.007
		Ortaöğretim	78	13,45		
		Lise	81	13,96		
		Lisans	73	12,32		
		Lisans Üstü	74	13,20		
	Görünüş İntoleransı	İlköğretim	78	13,96	5.685	.000
		Ortaöğretim	78	13,87		
		Lise	81	13,89		
		Lisans	73	11,89		
		Lisans Üstü	74	13,03		
	Beden Arzusu	İlköğretim	78	17,09	3.867	.004
		Ortaöğretim	78	16,94		
		Lise	81	16,88		
		Lisans	73	14,97		
		Lisans Üstü	74	16,62		
	K.A.B Toplam	İlköğretim	78	45,05	5.059	.001
Ortaöğretim		78	44,26			
Lise		81	44,73			
Lisans		73	39,18			
Lisans Üstü		74	42,85			
Sporcu Tükenmişliği	Azalan Başarı	İlköğretim	78	3,49	4.318	.002
		Ortaöğretim	78	3,52		
		Lise	81	3,60		
		Lisans	73	3,09		
		Lisans Üstü	74	3,25		
	Duygusal Tükenme	İlköğretim	78	3,51	5.516	.000
		Ortaöğretim	78	3,51		
		Lise	81	3,64		
		Lisans	73	3,07		
		Lisans Üstü	74	3,33		
	Duyarsızlaşma	İlköğretim	78	3,46	4.432	.002
		Ortaöğretim	78	3,56		
		Lise	81	3,54		
		Lisans	73	3,06		
		Lisans Üstü	74	3,31		
	Tükenmişlik Toplam	İlköğretim	78	3,49	5.501	.000
Ortaöğretim		78	3,53			
Lise		81	3,60			
Lisans		73	3,07			
Lisans Üstü		74	3,30			

Tablo 4.8 Katılımcıların Eğitim Durumuna ANOVA Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sıklet	n	Ortalama	F	p
Mükemmeliyetçilik	Hatalarla İlgilenme	İlköğretim	78	23,15	1.059	.377
		Ortaöğretim	78	23,87		
		Lise	81	23,31		
		Lisans	73	22,08		
		Lisans Üstü	74	22,69		
	Kişisel Standartlar	İlköğretim	78	20,17	1.369	.244
		Ortaöğretim	78	19,87		
		Lise	81	20,01		
		Lisans	73	18,47		
		Lisans Üstü	74	19,46		
	Algılanan Aile	İlköğretim	78	20,01	1.484	.206
		Ortaöğretim	78	20,58		
		Lise	81	19,46		
		Lisans	73	18,68		
		Lisans Üstü	74	19,58		
	Mükemmeliyetçilik Toplam	İlköğretim	78	63,33	1.293	.272
		Ortaöğretim	78	64,32		
		Lise	81	62,78		
		Lisans	73	59,23		
		Lisans Üstü	74	61,73		

Tablo 4.8’de yer alan varyans analizi sonuçlarına göre, Eğitim durumuna göre İşlevsel Bozulma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F = 3,553$, $p = .007$). LSD testi sonuçlarına göre, lisans mezunlarının, ilköğretim, ortaöğretim ve lise mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek işlevsel bozulma puanına sahip olduğu görülmüştür ($p < .05$).

Görünüş İntoleransı alt boyutunda da anlamlı farklılık bulunmaktadır ($F = 5,685$, $p < .001$). Lisans mezunları, ilköğretim, ortaöğretim ve lise mezunlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek görünüş intoleransı sergilemektedir.

Beden Arzusu alt boyutunda da eğitim düzeyine bağlı anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 3,867$, $p = .004$). Lisans mezunları diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır.

Kas Algısı Bozukluğu toplam puanında anlamlı fark görülmüştür ($F = 5,059$, $p = .001$). Lisans mezunları diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır.

Azalan Başarı alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 4,318$, $p = .002$). Lisans mezunları diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır. Ayrıca Lisans üstü grubu lise grubundan istatistiksel olarak daha yüksek puan almıştır.

Duygusal Tükenme alt boyutunda da anlamlı fark bulunmuştur ($F = 5,516, p < .001$). Lisans mezunları diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır. Ayrıca Lisans üstü grubu lise grubundan istatistiksel olarak daha yüksek puan almıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir ($F = 4,432, p = .002$). Lisans mezunları, ilköğretim, ortaöğretim ve lise mezunlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek duyarsızlaşma puanı almıştır ($p < .05$).

Tükenmişlik toplam puanı açısından da eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır ($F = 5,501, p < .001$). Lisans mezunları, ilköğretim, ortaöğretim ve lise mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek tükenmişlik puanı almıştır ($p < .05$). Ayrıca Lisans üstü grubu liseden anlamlı olarak daha yüksektir.

Mükemmeliyetçilik ölçeği ve alt boyutları açısından eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Bu nedenle LSD testi sonuçları dikkate alınmamıştır.

4.8. Sportif Deneyim Süresi Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları

Vücut geliştirme sporcularının Sportif Deneyim Sürelerine göre kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik ölçeklerinde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla, ANOVA testi yapılmıştır.

Tablo 4.9 Katılımcıların Sportif Deneyim Süresine Göre ANOVA Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sportif Deneyim Süresi	n	Ortalama	F	p
Kas Algısı Bozukluğu	İşlevsel Bozulma	3-4 Yıl	94	14,49	7.664	.000
		5-6 Yıl	94	13,67		
		7-8 Yıl	92	13,15		
		9 Yıl ve Üzeri	104	12,41		
	Görünüş İntoleransı	3-4 Yıl	94	14,32	6.790	.000
		5-6 Yıl	94	13,68		
		7-8 Yıl	92	13,22		
		9 Yıl ve Üzeri	104	12,31		
	Beden Arzusu	3-4 Yıl	94	17,87	9.548	.000
		5-6 Yıl	94	16,97		
		7-8 Yıl	92	16,27		
		9 Yıl ve Üzeri	104	15,12		
K.A.B Toplam	3-4 Yıl	94	46,68	9.830	.000	
	5-6 Yıl	94	44,32			
	7-8 Yıl	92	42,64			
	9 Yıl ve Üzeri	104	39,84			

Tablo 4.9 Katılımcıların Sportif Deneyim Süresine Göre ANOVA Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sportif Deneyim Süresi	n	Ortalama	F	p
Sporcu Tükenmişliği	Azalan Başarı Hissi	3-4 Yıl	94	3,70	10.557	.000
		5-6 Yıl	94	3,60		
		7-8 Yıl	92	3,13		
		9 Yıl ve Üzeri	104	3,17		
	Duygusal Tükenme	3-4 Yıl	94	3,63	9.100	.000
		5-6 Yıl	94	3,66		
		7-8 Yıl	92	3,20		
		9 Yıl ve Üzeri	104	3,22		
	Duyarsızlaşma	3-4 Yıl	94	3,67	9.050	.000
		5-6 Yıl	94	3,57		
		7-8 Yıl	92	3,15		
		9 Yıl ve Üzeri	104	3,20		
Tükenmişlik Toplam	3-4 Yıl	94	3,66	11.130	.000	
	5-6 Yıl	94	3,61			
	7-8 Yıl	92	3,16			
	9 Yıl ve Üzeri	104	3,20			
Mükemmeliyetçilik	Hatalarla İlgilenme	3-4 Yıl	94	24,54	9.206	.000
		5-6 Yıl	94	24,55		
		7-8 Yıl	92	21,52		
		9 Yıl ve Üzeri	104	21,65		
	Kişisel Standartlar	3-4 Yıl	94	21,39	13.189	.000
		5-6 Yıl	94	20,85		
		7-8 Yıl	92	18,83		
		9 Yıl ve Üzeri	104	17,59		
	Algılanan Aile	3-4 Yıl	94	21,07	9.281	.000
		5-6 Yıl	94	20,94		
		7-8 Yıl	92	18,54		
		9 Yıl ve Üzeri	104	18,27		
Mükemmeliyetçilik Toplam	3-4 Yıl	94	67,01	11.655	.000	
	5-6 Yıl	94	66,34			
	7-8 Yıl	92	58,89			
	9 Yıl ve Üzeri	104	57,51			

Tablo 4.9’da sunulan ANOVA testi bulgularına göre, Sportif deneyim süresine göre İşlevsel Bozulma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F = 7,664$, $p < .001$). LSD testi sonuçlarına göre, 3–4 yıl deneyimi olan sporcular, 7–8 yıl ve 9 yıl ve üzeri deneyime sahip sporculara göre; 5–6 yıl deneyimi olan sporcular ise 9 yıl ve üzeri deneyime sahip sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek işlevsel bozulma puanı almıştır. Buna karşılık, 9 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcular, 3–4 yıl ve 5–6 yıl deneyim süresine sahip sporculardan anlamlı düzeyde daha düşük işlevsel bozulma puanı almıştır.

Görünüş İntoleransı alt boyutunda da anlamlı farklılık bulunmuştur ($F = 6,790$, $p < .001$). LSD testi sonuçlarına göre, 3–4 yıl deneyimi olan sporcular, 7–8 yıl ve 9 yıl ve üzeri deneyime sahip sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek görünüş intoleransı puanı almıştır. Ayrıca, 5–6 yıl deneyimi olan sporcular, 9 yıl ve üzeri deneyime sahip olanlardan;

7-8 yıl deneyimi olan sporcular ise yine 9 yıl ve üzeri deneyime sahip olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır. Buna karşılık, 9 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcular, tüm diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha düşük görünüş intoleransı puanı almıştır.

Beden Arzusu alt boyutunda sportif deneyim süresine göre anlamlı fark saptanmıştır ($F = 9,548, p < .001$). 3-4 yıl deneyimi olan sporcular, 7-8 yıl ve 9 yıl ve üzeri deneyimi olanlara göre; 5-6 yıl deneyimi olanlar ise 9 yıl ve üzeri gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksek beden arzusu puanı almıştır. Ayrıca, 7-8 yıl deneyimi olanlar da 9 yıl ve üzeri gruba göre daha yüksek puan almıştır.

Kas Algısı Bozukluğu (KAB) toplam puanı açısından da anlamlı fark bulunmaktadır ($F = 9,830, p < .001$). 3-4 yıl deneyimi olan sporcular, 7-8 yıl ve 9 yıl ve üzeri deneyimi olanlara göre; 5-6 yıl deneyimi olanlar, 9 yıl ve üzeri gruba göre; 7-8 yıl deneyimi olanlar ise yine 9 yıl ve üzeri gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksek KAB puanı almıştır.

Azalan Başarı alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir ($F = 10,557, p < .001$). 3-4 yıl deneyimi olan sporcular, 7-8 yıl ve 9 yıl ve üzeri deneyimi olanlara göre; 5-6 yıl deneyimi olanlar, 9 yıl ve üzeri gruba göre; 7-8 yıl deneyimi olanlar da 9 yıl ve üzeri gruba göre daha yüksek azalan başarı puanı almıştır.

Duygusal Tükenme alt boyutunda da anlamlı farklılık gözlenmiştir ($F = 9,100, p < .001$). 3-4 yıl ve 5-6 yıl deneyimi olan sporcular, 9 yıl ve üzeri gruba göre; 7-8 yıl deneyimi olanlar ise 5-6 yıl ve 9 yıl ve üzeri gruplara göre daha yüksek duygusal tükenme puanı almıştır.

Duyarsızlaşma alt boyutunda da benzer şekilde anlamlı fark mevcuttur ($F = 9,050, p < .001$). 3-4 yıl, 5-6 yıl ve 7-8 yıl deneyimi olan sporcular, 9 yıl ve üzeri gruba göre daha yüksek duyarsızlaşma puanı almıştır.

Tükenmişlik toplam puanında da sportif deneyime göre anlamlı fark saptanmıştır ($F = 11,130, p < .001$). 3-4 yıl, 5-6 yıl ve 7-8 yıl deneyimi olan gruplar, 9 yıl ve üzeri deneyimi olanlara göre daha yüksek tükenmişlik puanı almıştır. Hatalarla İlgilenme alt boyutunda anlamlı fark belirlenmiştir ($F = 9,206, p < .001$).

Hatalarla ilgilenme alt boyutunda da anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($p < .05$). 5-6 yıl, 7-8 yıl ve 9 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcular, 3-4 yıl grubuna göre daha yüksek hatalarla ilgilenme puanı almıştır.

Kişisel Standartlar alt boyutunda da anlamlı fark bulunmaktadır ($F = 13,189$, $p < .001$). 5–6 yıl, 7–8 yıl ve 9 yıl ve üzeri grupları, 3–4 yıl grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek kişisel standart puanı almıştır.

Algılanan Aile alt boyutunda sportif deneyime bağlı anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 9,281$, $p < .001$). 3–4 yıl ve 5–6 yıl deneyimi olanlar, 9 yıl ve üzeri gruba göre; 7–8 yıl deneyimi olanlar, hem 5–6 yıl hem de 9 yıl ve üzeri gruba göre daha yüksek algılanan aile desteği puanı almıştır.

Mükemmeliyetçilik toplam puanı açısından da anlamlı fark gözlenmiştir ($F = 11,655$, $p < .001$). 3–4 yıl, 5–6 yıl ve 7–8 yıl deneyimi olan sporcular, 9 yıl ve üzeri gruba göre daha yüksek mükemmeliyetçilik puanı almıştır. Ayrıca, 5–6 yıl ve 7–8 yıl grupları da 3–4 yıl grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır.

4.9. Haftada Yapılan Antrenman ile İlgili Analiz Sonuçları

Vücut geliştirme sporcularının eğitim durumlarına göre tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik ölçeklerinde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla, ANOVA testi yapılmıştır.

Tablo 4.10 Katılımcıların Haftada Yapılan Antrenmana Göre ANOVA Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Haftada Yapılan Antrenman	n	Ortalama	F	p
Kas Algısı Bozukluğu	İşlevsel Bozulma	2 Gün veya Daha Az	51	13,24	.167	.846
		3-4 Gün	155	13,35		
		5 Gün ve Üzeri	178	13,50		
	Görünüş İntoleransı	2 Gün veya Daha Az	51	13,57	.205	.815
		3-4 Gün	155	13,40		
		5 Gün ve Üzeri	178	13,25		
	Beden Arzusu	2 Gün veya Daha Az	51	16,16	.448	.639
		3-4 Gün	155	16,72		
		5 Gün ve Üzeri	178	16,46		
K.A.B Toplam	2 Gün veya Daha Az	51	42,96	.066	.936	
	3-4 Gün	155	43,47			
	5 Gün ve Üzeri	178	43,21			
Sporcu Tükenmişliği	Azalan Başarı Hissi	2 Gün veya Daha Az	51	3,38	.034	.967
		3-4 Gün	155	3,39		
		5 Gün ve Üzeri	178	3,41		
	Duygusal Tükenme	2 Gün veya Daha Az	51	3,39	.403	.669
		3-4 Gün	155	3,47		
		5 Gün ve Üzeri	178	3,39		
	Duyarsızlaşma	2 Gün veya Daha Az	51	3,31	.436	.647
		3-4 Gün	155	3,44		
		5 Gün ve Üzeri	178	3,38		
	Tükenmişlik Toplam	2 Gün veya Daha Az	51	3,36	.196	.822
		3-4 Gün	155	3,43		
		5 Gün ve Üzeri	178	3,39		

Tablo 4.10 Katılımcıların Haftada Yapılan Antrenmana Göre ANOVA Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Haftada Yapılan Antrenman	n	Ortalama	F	p
Mükemmeliyetçilik	Hatalarla İlgilenme	2 Gün veya Daha Az	51	23,49	.219	.803
		3-4 Gün	155	23,06		
		5 Gün ve Üzeri	178	22,89		
	Kişisel Standartlar	2 Gün veya Daha Az	51	19,86	.246	.782
		3-4 Gün	155	19,40		
		5 Gün ve Üzeri	178	19,73		
	Algılanan Aile	2 Gün veya Daha Az	51	19,75	.012	.988
		3-4 Gün	155	19,70		
		5 Gün ve Üzeri	178	19,63		
	Mükemmeliyetçilik Toplam	2 Gün veya Daha Az	51	63,10	.081	.922
		3-4 Gün	155	62,15		
		5 Gün ve Üzeri	178	62,26		

Tablo 4.10'da yer alan ANOVA testi sonuçlarına göre, haftada yapılan antrenman sıklığına göre Kas Algısı Bozukluğu Ölçeğinin işlevsel bozulma ($F = 0.167$, $p = .846$), görünüş intoleransı ($F = 0.205$, $p = .815$), beden arzusu ($F = 0.448$, $p = .639$) ve ölçeğin toplam puanı ($F = 0.066$, $p = .936$) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Benzer şekilde, Sporcu Tükenmişliği Ölçeğinin azalan başarı ($F = 0.034$, $p = .967$), duygusal tükenme ($F = 0.403$, $p = .669$), duyarsızlaşma ($F = 0.436$, $p = .647$) ve toplam puanı ($F = 0.196$, $p = .822$) da antrenman sıklığına göre anlamlı fark göstermemiştir.

Ayrıca, Hatalarla İlgilenme ($F = 0.219$, $p = .803$), Kişisel Standartlar ($F = 0.246$, $p = .782$), Algılanan Aile ($F = 0.012$, $p = .988$) ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam puanı ($F = 0.081$, $p = .922$) da haftalık antrenman sıklığı açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

4.10. Diyet Uygulama Durumu ile İlgili Analiz Sonuçları

Vücut geliştirme sporcularının eğitim durumlarına göre ölçeklerde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla bağımsız örneklem T Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.11 Katılımcıların Diyet Uygulama Durumu Bağımsız Örneklem T Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Diyet Uygulama	n	Ortalama	t	p
Kas Algısı Bozukluğu	İşlevsel Bozulma	Evet	71	12,97	-1.264	.207
		Hayır	313	13,50		
	Görünüş İntoleransı	Evet	71	13,23	-.363	.717
		Hayır	313	13,38		
	Beden Arzusu	Evet	71	16,37	-.373	.710
		Hayır	313	16,56		

Tablo 4.11 Katılımcıların Diyet Uygulama Durumu Bağımsız Örneklem T Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Diyet Uygulama	n	Ortalama	t	p
Kas Algısı Bozukluğu	K.A.B Toplam	Evet	71	42,56	-.709	.479
		Hayır	313	43,44		
Sporcu Tükenmişlik	Azalan Başarı Hissi	Evet	71	3,41	.108	.914
		Hayır	313	3,40		
	Duygusal Tükenme	Evet	71	3,37	-.507	.612
		Hayır	313	3,43		
	Duyarsızlaşma	Evet	71	3,38	-.168	.866
		Hayır	313	3,40		
Tükenmişlik Toplam	Evet	71	3,39	-.220	.826	
	Hayır	313	3,41			
Mükemmeliyetçilik	Hatalarla İlgilenme	Evet	71	23,38	.559	.576
		Hayır	313	22,96		
	Kişisel Standartlar	Evet	71	20,24	1.152	.250
		Hayır	313	19,47		
	Algılanan Aile	Evet	71	20,20	.973	.331
		Hayır	313	19,56		
Mükemmeliyetçilik Toplam	Evet	71	63,82	.938	.349	
	Hayır	313	61,99			

Tablo 4.11’de sunulan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, katılımcıların diyet uygulama durumlarına göre Kas Algısı Bozukluğu Ölçeği (K.A.B), Tükenmişlik Ölçeği ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kas Algısı Bozukluğu Ölçeği alt boyutlarından İşlevsel Bozulma ($t = -1.264$; $p = .207$), Görünüş İntoleransı ($t = -0.363$; $p = .717$), Beden Arzusu ($t = -0.373$; $p = .710$) ve ölçeğin toplam puanı olan K.A.B ($t = -0.709$; $p = .479$) açısından diyet yapan ve yapmayan katılımcılar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tükenmişlik Ölçeği alt boyutları incelendiğinde, Azalan Başarı ($t = .108$; $p = .914$), Duygusal Tükenme ($t = -0.507$; $p = .612$), Duyarsızlaşma ($t = -0.168$; $p = .866$) ve toplam Tükenmişlik puanı ($t = -0.220$; $p = .826$) açısından da gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Hatalarla İlgilenme ($t = .559$; $p = .576$), Kişisel Standartlar ($t = 1.152$; $p = .250$), Algılanan Aile ($t = .973$; $p = .331$) ve ölçeğin toplam puanı olan Mükemmeliyetçilik ($t = .938$; $p = .349$) değişkenleri bakımından da diyet uygulayıp uygulamama durumuna göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

4.11. Kas Kütlesi Artırıcı Takviye Kullanım Durumu ile İlgili Analizler

Vücut geliştirme sporcularının eğitim durumlarına göre ölçeklerde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla bağımsız örneklem T Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.12 Katılımcıların Kas Kütlesi Artırıcı Takviye Kullanma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Takviye Gıda Kullanma	n	Ortalama	t	p
Kas Algısı Bozukluğu	İşlevsel Bozulma	Evet	187	13,94	3.219	.001
		Hayır	197	12,90		
	Görünüş İntoleransı	Evet	187	13,83	2.767	.006
		Hayır	197	12,90		
	Beden Arzusu	Evet	187	17,01	2.407	.017
Hayır		197	16,06			
K.A.B Toplam	Evet	187	44,78	3.054	.002	
	Hayır	197	41,86			
Sporcu Tükenmişlik	Azalan Başarı	Evet	187	3,54	2.994	.003
		Hayır	197	3,26		
	Duygusal Tükenme	Evet	187	3,53	2.524	.012
		Hayır	197	3,32		
	Duyarsızlaşma	Evet	187	3,52	2.804	.005
Hayır		197	3,27			
Tükenmişlik Toplam	Evet	187	3,53	2.984	.003	
	Hayır	197	3,29			
Mükemmeliyetçilik	Hatalarla İlgilenme	Evet	187	23,94	3.043	.003
		Hayır	197	22,19		
	Kişisel Standartlar	Evet	187	20,33	2.705	.007
		Hayır	197	18,94		
	Algılanan Aile	Evet	187	20,37	2.687	.008
Hayır		197	19,01			
Mükemmeliyetçilik Toplam	Evet	187	64,64	3.007	.003	
	Hayır	197	60,14			

Tablo 4.12’de yer alan bağımsız örneklem t testi bulgularına göre, kas kütlesi artırıcı takviye kullanma durumuna göre Kas Algısı Bozukluğu Ölçeği (K.A.B), Tükenmişlik Ölçeği ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. İşlevsel Bozulma alt boyutunda takviye kullanan bireylerin puan ortalaması (13,94), kullanmayan bireylerin puan ortalamasından (12,90) anlamlı düzeyde yüksektir ($t = 3.219$; $p = .001$). Benzer şekilde, Görünüş İntoleransı alt boyutunda takviye kullanan bireylerin ortalaması (13,83), kullanmayan bireylere (12,90) kıyasla anlamlı biçimde yüksektir ($t = 2.767$; $p = .006$). Beden Arzusu puanı da takviye kullanan bireylerde (17,01), kullanmayanlara (16,06) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t = 2.407$; $p = .017$). Bu üç alt boyutun birleşiminden oluşan Kas Algısı Bozukluğu toplam puanı da takviye kullanan bireylerde (44,78) daha yüksek olup bu fark anlamlıdır ($t = 3.054$; $p = .002$).

Tükenmişlik Ölçeği kapsamında, Azalan Başarı alt boyutunda takviye kullanan bireylerin ortalaması (3,54), kullanmayan bireylerin ortalamasına (3,26) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t = 2.994$; $p = .003$). Aynı şekilde, Duygusal Tükenme (Evet = 3,53; hayır = 3,42; $t = 2.524$; $p = .012$) ve Duyarsızlaşma (Evet = 3,52; hayır = 3,27; $t = 3.804$; $p = .000$) alt boyutlarında da takviye kullanan bireylerin anlamlı biçimde daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Ölçeğin toplam puanı olan Tükenmişlik değişkeninde de takviye kullanan bireylerin ortalaması (3,49), kullanmayanlara kıyasla (3,41) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t = 2.984$; $p = .003$).

Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından Hatalarla İlgilenme (Evet = 23,94; hayır = 22,19; $t = 3.043$; $p = .003$), Kişisel Standartlar (Evet = 20,36; hayır = 18,94; $t = 2.705$; $p = .007$) ve Algılanan Aile (Evet = 20,91; hayır = 19,01; $t = 2.687$; $p = .008$) değişkenlerinde de takviye kullanan bireylerin puanları, kullanmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Mükemmeliyetçilik toplam puanı açısından da takviye kullanan bireylerin ortalaması (64,64), kullanmayan bireylerin ortalamasından (60,14) anlamlı biçimde daha yüksektir ($t = 3.007$; $p = .003$).

4.12. Kendini Yeterince Kaslı Bulma Durumu ile İlgili Analiz Sonuçları

Vücut geliştirme sporcularının kendini yeterince kaslı bulma durumuna göre kas yoksunluğu algısı ve mükemmeliyetçilik ölçeklerinde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla, ANOVA testi yapılmıştır.

Tablo 4.13 Katılımcıların Kendini Yeterince Kaslı Bulma Durumuna Göre ANOVA Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kendini Kaslı Bulma Durumu	n	Ortalama	F	p
Kas Algısı Bozukluğu	İşlevsel Bozulma	Evet	134	12,73	8.250	.000
		Hayır	130	14,28		
		Kararsızım	120	13,22		
	Görünüş İntoleransı	Evet	134	12,97	7.319	.001
		Hayır	130	14,24		
		Kararsızım	120	12,83		
	Beden Arzusu	Evet	134	15,93	5.545	.004
		Hayır	130	17,42		
		Kararsızım	120	16,21		
	K.A.B Toplam	Evet	134	41,63	8.165	.000
		Hayır	130	45,93		
		Kararsızım	120	42,25		

Tablo 4.13 Katılımcıların Kendini Yeterince Kaslı Bulma Durumuna Göre ANOVA Testi

Sporcu Tükenmişliği	Azalan Başarı	Evet	134	3,32	4.005	.019
		Hayır	130	3,58		
		Kararsızım	120	3,29		
	Duygusal Tükenme	Evet	134	3,35	3.144	.044
		Hayır	130	3,57		
		Kararsızım	120	3,34		
	Duyarsızlaşma	Evet	134	3,33	1.881	.154
		Hayır	130	3,51		
		Kararsızım	120	3,33		
	Tükenmişlik Toplam	Evet	134	3,34	3.457	.033
		Hayır	130	3,56		
		Kararsızım	120	3,32		
Mükemmeliyetçilik	Hatalarla İlgilenme	Evet	134	22,02	9.921	.000
		Hayır	130	24,80		
		Kararsızım	120	22,27		
	Kişisel Standartlar	Evet	134	18,77	7.480	.001
		Hayır	130	20,98		
		Kararsızım	120	19,08		
	Algılanan Aile	Evet	134	18,55	11.589	.000
		Hayır	130	21,32		
		Kararsızım	120	19,15		
	Mükemmeliyetçilik Toplam	Evet	134	59,34	10.902	.000
		Hayır	130	67,09		
		Kararsızım	120	60,50		

Tablo 4.13'te sunulan ANOVA sonuçlarına göre, İşlevsel Bozulma alt boyutunda kendini kaslı bulma durumuna göre anlamlı fark saptanmıştır ($F = 8,250, p < .001$). LSD testi sonuçlarına göre, “hayır” diyen bireyler, hem “evet” hem de “kararsızım” yanıtı veren bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek işlevsel bozulma puanı almıştır ($p < .05$).

Görünüş İntoleransı alt boyutunda da anlamlı farklılık gözlenmiştir ($F = 7,319, p = .001$). “Hayır” diyen katılımcılar, hem “evet” hem de “kararsızım” diyenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek görünüş intoleransı puanına sahiptir ($p < .05$).

Beden Arzusu alt boyutunda anlamlı fark bulunmaktadır ($F = 5,545, p = .004$). “Hayır” yanıtı veren bireyler, “evet” ve “kararsızım” gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($p < .05$).

Kas Algısı Bozukluğu toplam puanında da anlamlı fark vardır ($F = 8,165, p < .001$). “Hayır” diyen bireyler, hem “evet” hem de “kararsızım” gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek KAB puanı almıştır ($p < .05$).

Azalan Başarı alt boyutunda anlamlı fark saptanmıştır ($F = 4,005$, $p = .019$). “Hayır” yanıtı veren bireyler, “kararsızım” grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($p = .027$).

Duygusal Tükenme alt boyutunda da anlamlı fark bulunmaktadır ($F = 3,144$, $p = .044$). “Hayır” grubu, “evet” grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek duygusal tükenme puanı almıştır ($p = .035$).

Tükenmişlik toplam puanı açısından da anlamlı farklılık mevcuttur ($F = 3,457$, $p = .033$). “Hayır” diyen bireyler, “evet” ve “kararsızım” gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksek tükenmişlik puanı almıştır ($p < .05$).

Hatalarla İlgilenme alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur ($F = 9,921$, $p < .001$). “Hayır” ve “kararsızım” grupları, “evet” yanıtı verenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($p < .001$).

Kişisel Standartlar alt boyutunda da anlamlı fark saptanmıştır ($F = 7,480$, $p = .001$). “Hayır” ve “kararsızım” diyen bireyler, “evet” grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek kişisel standart puanı almıştır ($p < .05$).

Algılanan Aile alt boyutunda da anlamlı fark belirlenmiştir ($F = 11,589$, $p < .001$). “Hayır” grubu, hem “evet” hem de “kararsızım” gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($p < .001$).

Mükemmeliyetçilik toplam puanı açısından da anlamlı fark saptanmıştır ($F = 10,002$, $p < .001$). “Hayır” ve “kararsızım” grupları, “evet” yanıtı veren bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek mükemmeliyetçilik puanı almıştır ($p < .05$).

4.13. Performans Artırıcı Yasaklı Madde Kullanımı ile İlgili Analiz Sonuçları

Vücut geliştirme sporcularının performans artırıcı yasaklı madde kullanımına göre ölçeklerde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla bağımsız örneklem T Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.14 Katılımcıların Performans Artırıcı Yasaklı Madde Kullanma Durumuna Göre T Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yasaklı Madde Kullanımı	n	Ortalama	t	p
Kas Algısı Bozukluğu	İşlevsel Bozulma	Evet	112	13,73	1.277	.202
		Hayır	272	13,27		
	Görünüş İntoleransı	Evet	112	13,88	1.988	.048
		Hayır	272	13,14		
Beden Arzusu	Evet	112	16,58	.193	.847	
	Hayır	272	16,50			
K.A.B Toplam	Evet	112	44,19	1.208	.228	
	Hayır	272	42,91			
Sporcu Tükenmişlik	Azalan Başarı	Evet	112	3,43	.422	.673
		Hayır	272	3,39		
	Duygusal Tükenme	Evet	112	3,41	-.224	.823
		Hayır	272	3,43		
Duyarsızlaşma	Evet	112	3,35	-.604	.546	
	Hayır	272	3,41			
Tükenmişlik Toplam	Evet	112	3,40	-.143	.886	
	Hayır	272	3,41			
Mükemmeliyetçilik	Hatalarla İlgilenme	Evet	112	23,55	1.138	.256
		Hayır	272	22,83		
	Kişisel Standartlar	Evet	112	20,04	1.046	.296
		Hayır	272	19,44		
Algılanan Aile	Evet	112	20,24	1.423	.155	
	Hayır	272	19,44			
Mükemmeliyetçilik Toplam	Evet	112	63,83	1.277	.202	
	Hayır	272	61,71			

Tablo 4.14'te yer alan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, katılımcıların performans artırıcı yasaklı madde kullanma durumlarına göre Kas Algısı Bozukluğu Ölçeği (K.A.B), Tükenmişlik Ölçeği, Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarında genel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak, Görünüş İntoleransı alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($t = 1.988$; $p = .048$). Bu farkın yönü incelendiğinde, yasaklı madde kullanan katılımcıların ortalamasının (Ort = 13,88), kullanmayanlara kıyasla (Ort = 13,14) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, yasaklı madde kullanan bireylerin görünüşlerine yönelik daha yüksek düzeyde intolerans yaşadıklarını göstermektedir. Bunun dışında kalan alt boyutlar olan İşlevsel Bozulma ($p = .202$), Beden Arzusu ($p = .847$), Azalan Başarı ($p = .673$), Duygusal Tükenme ($p = .823$), Duyarsızlaşma ($p = .546$), Tükenmişlik ($p = .886$), Hatalarla İlgilenme ($p = .256$), Kişisel Standartlar ($p = .296$), Algılanan Aile ($p = .155$) ve Mükemmeliyetçilik ($p = .202$) değişkenlerinde yasaklı madde kullanım durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmada yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular literatür bilgi ile karşılaştırılmış ve tartışılarak bu bölümde verilmiştir.

Araştırmada ana problem cümlesi olarak vücut geliştirme sporcularında mükemmeliyetçiliğin kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik üzerinde etkisi var mıdır sorusuna yanıt aranmıştır. Elde edilen analiz bulguları kas yoksunluğu ve mükemmeliyetçilik algısının tükenmişlik üzerinde mediyatörlük etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle mükemmeliyetçilik değişkeni, kas yoksunluğu algısı ile tükenmişlik arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı değişken olarak rol oynamaktadır. Modelde bağımlı değişken olarak yer alan tükenmişlik üzerinde hem kas algısı bozukluğu ($\beta = ,027$; $p < .001$) hem de mükemmeliyetçilik ($\beta = ,018$; $p < .001$) anlamlı düzeyde etkili olmuştur. Bu bulgular, kas algısı bozukluğunun tükenmişlik düzeyini hem doğrudan hem de dolaylı yollarla etkilediğini ortaya koymaktadır. Modelin genel açıklayıcılık düzeyi de dikkat çekici bulunmuş ($R^2 = ,30$) ve değişkenler arası yapısal bütünlük güçlü bir şekilde desteklenmiştir. Dolayısıyla, mükemmeliyetçilik değişkeni, kas algısı bozukluğu ile tükenmişlik arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı değişken olarak rol oynamaktadır. Literatürde benzer nitelikte araştırmalara ulaşamadığı için karşılaştırma yapılamamıştır.

Bununla birlikte yapılan ilişki analizleri sonucunda da kas yoksunluğu algısı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu da kas yoksunluğu algısı ve mükemmeliyetçilik düzeyi yükseldikçe tükenmişlik düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Bu durum kas yoksunluğu algısı ve mükemmeliyetçilik düzeyinin tükenmişliği belirleyici rolünü destekler niteliktedir.

Araştırmanın cinsiyet değişkenine ilişkin bulguları, erkek sporcuların kas yoksunluğu algısı ölçeğine ait tüm alt boyutlardan ve toplam puandan anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıklarını göstermektedir. Özellikle işlevsel bozulma, görünüş intoleransı ve beden arzusu boyutlarında erkeklerin daha yüksek düzeyde algı geliştirmeleri, kaslı görünümün erkekler

için toplumsal kabul ve öz yeterlilikle ilişkilendirilen bir unsur haline geldiğini ortaya koymaktadır. Pope ve arkadaşları (1997), erkek bireylerin kas gelişimine ilişkin daha yüksek kaygı taşıdıklarını ve ideal kaslı beden algısına ulaşma konusunda toplumsal baskıya daha çok maruz kaldıklarını ifade etmektedir. Bu durum, erkek sporcuların dış görünümüne dair daha yoğun bir algı geliştirmelerine ve bu nedenle psikolojik olarak daha fazla etkilenmelerine neden olduğu değerlendirilebilir. Ayrıca erkeklerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin de alt boyutlar bazında anlamlı şekilde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, erkek bireylerin başarı, disiplin ve kontrol beklentilerini daha keskin biçimde içselleştirdiğini düşündürmektedir.

Yaş değişkenine yönelik analizlerde, sporcuların buldukları yaş gruplarına göre herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu bulgu, bağımsız değişkenlere ilişkin algıların yaştan bağımsız biçimde şekillendiğini göstermektedir.

Sıklet değişkenine ilişkin analizlerde, sporcuların buldukları ağırlık kategorilerine göre herhangi bir anlamlı fark tespit edilmemiştir. Bu bulgu, bireylerin bedenlerine ilişkin memnuniyetsizlik veya yetersizlik algılarının fiziksel ağırlıktan bağımsız biçimde şekillenebileceğini göstermektedir. Tod ve Lavalley (2010), bu durumu bireyin fiziksel görünümünden ziyade beden imajına dair öznel değerlendirmelerinin belirleyici olduğu şeklinde açıklamaktadır. Bu doğrultuda, kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik gibi kavramların yalnızca fiziksel gerçeklikten değil, bireyin benlik algısından beslendiği düşünülmektedir.

Eğitim durumu değişkenine ilişkin bulgular, lisans mezunu sporcuların kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik düzeylerinin diğer gruplara kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle işlevsel bozulma ve duygusal tükenme boyutlarında bu fark dikkat çekicidir. Alpar (2011), eğitim düzeyinin bireylerin beslenme, antrenman ve psikolojik dayanıklılık gibi alanlarda daha bilinçli davranmalarını sağladığını belirtmektedir. Ayrıca eğitilmiş bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha kontrollü bir yapıya sahip olması, uyumlu mükemmeliyetçiliğin ön plana çıkmasına katkı sunmaktadır. Bu bulgu, Karabulut (2019)'un da vurguladığı şekilde, eğitilmiş sporcuların performans baskısını daha işlevsel stratejilerle yönetebildiklerini göstermektedir.

Sportif deneyim süresine göre yapılan analizlerde, uzun süreli deneyime sahip bireylerin kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu, buna karşın kişisel standartlar alt boyutunda mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu durum, deneyim arttıkça bireylerin bedenlerine yönelik daha gerçekçi değerlendirmeler geliştirdiğini ve başarıya ulaşma motivasyonunun daha sağlıklı bir yapıya dönüştüğünü düşündürmektedir. Doğaner ve Kılıç (2020), uzun süreli sporculuk deneyimine sahip bireylerde hem öz yeterlik hissinin hem de hedef odaklılığın yüksek olduğunu belirtmektedir. Ancak aynı zamanda, bu sporcuların başarısızlık toleranslarının azaldığı ve bu nedenle duygusal tükenme riskinin de ortaya çıkabildiği ifade edilmektedir.

Haftalık antrenman sıklığına ilişkin bulgular, antrenman gün sayısının kas yoksunluğu algısı, tükenmişlik ya da mükemmeliyetçilik üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, sadece antrenman sıklığının değil, aynı zamanda antrenman içeriği, yoğunluğu, süresi ve bireysel hedeflerin de belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Kasper ve diğerleri (2019) bulguları da bu doğrultudadır; antrenmanın psikolojik etkilerinin, sadece nicel değil, nitel özelliklerine de bağlı olduğu vurgulanmaktadır.

Diyet yapma durumuna göre yapılan değerlendirmelerde, diyet uygulayan bireylerin kas yoksunluğu algısı, tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı farklar gösterdiği bulunmamıştır. Bu, diyet uygulamanın yalnızca fiziksel değil, psikolojik etkilerinin de önemli olduğuna dair varsayımları sorgulamaktadır.

Kas kütlesi artırıcı takviye kullanımına ilişkin bulgular, takviye kullanan bireylerin kas yoksunluğu algısı, tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı biçimde daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, takviye kullanımının yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ihtiyaçları karşılama amacı taşıyabileceğini düşündürmektedir. Özkan (2019), takviye kullanıcılarının ideal kaslı vücut algısına ulaşma konusunda yüksek beklentiler taşıdığını ve bu nedenle başarısızlık korkusu yaşadıklarını ifade etmektedir. Bu korku, bireyin kendisine yönelik eleştirilerini artırmakta ve özellikle hatalarla ilgilenme ile algılanan aile alt boyutlarında belirgin mükemmeliyetçilik özellikleri ortaya çıkmaktadır.

Kendini yeterince kaslı bulma durumuna ilişkin bulgular, kendisini yeterince kaslı bulmayan bireylerin kas yoksunluğu algısı ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin alt boyutlar dâhil olmak üzere anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, bireyin öz algısının hem fiziksel hem de psikolojik süreçler üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Pope ve arkadaşları (2000), kas yoksunluğu algısı yaşayan bireylerin çoğunlukla zaten kaslı olmalarına rağmen, kendilerini idealden uzak gördüklerini belirtmişlerdir. Bu çarpık algı,

görünüş intoleransı ve beden arzusu gibi boyutlarda yoğunlaşmakta; beraberinde de başarısızlık hissi ve mükemmeliyetçilik davranışlarını beraberinde getirmektedir.

Performans artırıcı yasaklı madde kullanım durumuna ilişkin bulgularda genel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ancak görünüş intoleransı boyutunda madde kullanan bireylerin daha yüksek puanlara sahip olmaları, bu bireylerin dış görünüm konusunda daha katı bir tutum geliştirdiklerini düşündürmektedir. Literatürde, bu tür bireylerin beden imajlarına yönelik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, bu nedenle dışsal beklentileri karşılamak için riskli stratejilere başvurabildikleri belirtilmektedir (Walker vd., 2019).

Genel olarak, araştırmanın bulguları ve literatür bilgi kas yoksunluğu algısı, tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik kavramlarının birbirleri ile pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğunu, mükemmeliyetçiliğin kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik üzerinde aracı rolü olduğunu göstermektedir. Öte yandan söz konusu bağımlı değişkenlerin bireyin yaşı, cinsiyeti, deneyimi, vb. bireysel özellikleri gibi birçok faktörle ilişki içerisinde olduğunu görülmektedir. Özellikle alt boyut düzeyinde elde edilen sonuçlar, bu üç değişkenin çok katmanlı ve birbirini tetikleyen psikolojik yapılardan beslendiğini ortaya koymaktadır.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Sonuç olarak araştırma bulguları doğrultusunda, bağımlı değişken olarak yer alan tükenmişlik üzerinde hem kas algısı bozukluğu hem de mükemmeliyetçilik anlamlı düzeyde etkilidir. Bunun yanında kas yoksunluğu algısı ve mükemmeliyetçilik düzeyinin tükenmişliği belirleyici olduğu ve bu değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu söylenebilir.

Öte yandan kas yoksunluğu algısı düzeyi arttıkça, işlevsel bozulma, görünüş intoleransı ve beden arzusu alt boyutlarıyla birlikte duygusal tükenme, azalan başarı ve duyarsızlaşma düzeyleri de artmaktadır. Aynı şekilde, hatalarla ilgilenme, kişisel standartlar ve algılanan aile baskısı gibi mükemmeliyetçilik alt boyutlarında da artış gözlenmiştir. Bu durum, sporcuların fiziksel görünümle ilgili düşüncelerinin psikolojik iyi oluş ve başarı baskısı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre elde edilen bulgularda, erkek sporcuların kas yoksunluğu algısı ölçeği ve alt boyutlarında kadın sporculara kıyasla daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür. Aynı şekilde tükenmişlik ölçeğinin duygusal tükenme, azalan başarı ve duyarsızlaşma alt boyutları da erkeklerde daha yüksek düzeydedir. Mükemmeliyetçilik ölçeğinde ise yine erkek sporcuların hatalarla ilgilenme, kişisel standartlar ve algılanan aile beklentisi gibi alt boyutlarda daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir.

Yaşın bağımlı değişkenler ve alt boyutlarında üzerinde etkisi yoktur.

Sıklet değişkenine göre yapılan değerlendirmelerde, sporcuların farklı ağırlık sınıflarına göre kas yoksunluğu algısı, tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, fiziksel ağırlık farklarının psikolojik algılara doğrudan etki etmediğini göstermektedir.

Eğitim durumuna göre elde edilen bulgular, lisans mezunu bireylerin kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu grupta, işlevsel bozulma

ve duygusal tükenme düzeylerinin diğer eğitim gruplarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri de daha ılımlı seyretmiştir.

Sportif deneyim süresine ilişkin bulgular, deneyim süresi arttıkça kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik düzeylerinin azaldığını, ancak bazı mükemmeliyetçilik boyutlarında artış olabildiğini göstermektedir. Özellikle 9 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik algılarda daha düşük puanlara sahip oldukları görülmüştür.

Haftalık antrenman sıklığı değişkeni bakımından, haftada yapılan antrenman gün sayısının bu değişkenler üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Kas yoksunluğu algısı, tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri haftalık antrenman sıklığından bağımsız olarak benzer seyretmiştir.

Diyet yapma durumuna göre yapılan değerlendirmelerde, diyet uygulayan bireylerin özellikle görünüş intoleransı ve beden arzusu düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgu, beden görünümünü kontrol altına alma isteğinin psikolojik algılar üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Kas kütlesi artırıcı takviye kullanan sporcuların işlevsel bozulma, görünüş intoleransı ve beden arzusu gibi kas yoksunluğu alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Aynı zamanda, bu bireylerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeylerinde de artış gözlemlenmiştir. Özellikle hatalarla ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutları dikkat çekici düzeydedir.

Kendini yeterince kaslı bulmayan bireylerde, kas yoksunluğu algısı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksektir. Bu bireylerin görünüş intoleransı ve beden arzusu alt boyutlarındaki puanlarının da yüksek olması, öz algının psikolojik etkilerle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

Performans artırıcı yasaklı madde kullanımına göre genel farklılıklar gözlenmemekle birlikte, yalnızca görünüş intoleransı alt boyutunda anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, bu gruptaki bireylerin dış görünüm konusundaki hassasiyetlerinin daha belirgin olabileceğini düşündürmektedir.

Genel olarak elde edilen sonuçlar, vücut geliştirme sporcularında kas yoksunluğu algısı, tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin birbirini etkileyen çok katmanlı psikolojik yapılar olduğunu ortaya koymuştur. Bu değişkenlerin cinsiyet, deneyim süresi, eğitim düzeyi

ve bireysel algı gibi faktörlerden etkilendiği ve özellikle alt boyutlar düzeyinde anlamlı farklılıklar gösterdiği anlaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Bu araştırma, farklı demografik değişkenler bağlamında vücut geliştirme sporcularının kas yoksunluğu algısı, tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda, farklı yaş grupları, sporculuk deneyimi, antrenman geçmişi ve vücut algısı özelliklerine sahip bireylerle benzer çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir. Ayrıca, farklı spor branşlarıyla karşılaştırmalı çalışmalar gerçekleştirilerek değişkenlerin spora özgü etkilerinin anlaşılmasına katkı sağlanabilir.

Bu araştırmada kas yoksunluğu algısı ile tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Özellikle işlevsel bozulma, görünüş intoleransı ve beden arzusu gibi alt boyutlarda yüksek puanlara sahip bireylerin duygusal tükenme, azalan başarı ve duyarsızlaşma gibi tükenmişlik alt boyutlarında da yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu nedenle, bu değişkenleri etkileyen bireysel ve çevresel faktörlerin daha derinlemesine incelenebilmesi amacıyla nitel araştırmalar önerilmektedir. Böylece sporcuların psikolojik yapısını şekillendiren etmenler daha kapsamlı şekilde anlaşılabilir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre erkek sporcuların hem kas yoksunluğu hem de tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, erkek sporcuların görünüş temelli kaygılarını yönetebilmeleri için psikolojik sağlamlık, öz saygı ve benlik algısı geliştirmeye yönelik destekleyici psikoeğitim programlarının planlanması önerilmektedir.

Eğitim düzeyi ile elde edilen bulgular doğrultusunda, kas yoksunluğu algısı ve tükenmişlik düzeylerinin eğitim seviyesi arttıkça azaldığı gözlenmiştir. Bu kapsamda, düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin bilinçli antrenman ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanabilmeleri için bilgilendirme seminerleri ve atölye çalışmaları düzenlenmesi önerilmektedir.

Sportif deneyim süresi ile elde edilen bulgular, deneyim süresi arttıkça kas yoksunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin azaldığını, ancak mükemmeliyetçilik düzeylerinde artış olabildiğini göstermiştir. Bu nedenle, deneyimi az olan sporcular için öz yeterliklerini artıracak fırsatlar sağlanmalı, deneyimi fazla olan sporcuların ise başarıya yönelik baskılarını dengeleyecek psikolojik destek hizmetlerine erişimi kolaylaştırılmalıdır.

Haftalık antrenman sıklığı değişkeninin kas yoksunluğu algısı, tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı bulgusu doğrultusunda, antrenman programlarının sadece sıklığa değil; yoğunluk, içerik ve bireysel psikolojik faktörlere göre düzenlenmesi gerektiği değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda, sporculara özel hazırlanacak esnek ve uyarlanabilir antrenman planları önerilmektedir.

Diyet yapma durumuna göre yapılan değerlendirmelerde, görünüş intoleransı ve beden arzusu düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, diyet yapan sporcuların dış görünüşe dair baskılarını yönetebilmelerine destek olacak beden memnuniyeti çalışmalarını ve bilinçli diyet uygulamaları hakkında profesyonel rehberlik almaları önerilmektedir.

Kas kütlesi artırıcı takviye kullanımı ile elde edilen bulgular, takviye kullanan bireylerde işlevsel bozulma, görünüş intoleransı, tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, takviye kullanımı konusunda sporcuların bilinçlendirilmesi, yalnızca besin desteği değil, bu davranışın arkasında yatan psikolojik nedenlerin de ele alınması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Beslenme uzmanları ve psikolojik danışmanların iş birliği içinde çalışması önerilmektedir.

Kendini yeterince kaslı bulmayan bireylerin hem kas yoksunluğu algısı hem de mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusu doğrultusunda, bu bireylerin benlik algılarını destekleyecek psikolojik danışmanlık ve grup temelli müdahale programlarına yönlendirilmesi önem arz etmektedir. Bu uygulamalar, özsaygıyı ve bedenle barışıklığı artırarak fiziksel görünüme yönelik aşırı kaygının önüne geçebilir.

Performans artırıcı yasaklı madde kullanımına göre yalnızca görünüş intoleransı alt boyutunda fark elde edilmiştir. Bu bulgu, dış görünüş kaygısıyla yapılan madde kullanımının bir göstergesi olabilir. Bu nedenle, performans artırıcı maddelerin fiziksel ve psikolojik etkilerine dair farkındalık oluşturmak amacıyla sporculara yönelik bilgilendirme seminerleri ve etik spor temalı eğitimlerin uygulanması önerilmektedir.

Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin bazıları sporcu örnekleme doğrudan yönelik olsa da bazı psikolojik ölçümlerin genel popülasyon temelli olması ölçme geçerliliği açısından sınırlayıcı olabilir. Gelecek çalışmalarda, vücut geliştirme sporcularına özgü psikolojik özellikleri değerlendirebilecek, daha hassas ve güvenilir psikometrik araçların geliştirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abraş, B., Yıldırım, H., ve Korkmaz, M. (2022). Kadın sporcuların vücut algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(2), 145–160.
- Aksoy, D., ve Arıkan, S. (2015). Sporcularda motivasyonel özellikler ve tükenmişlik düzeyleri: Bir karşılaştırma. *Eğitim ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 12-25.
- Alpar, R. (2011). Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik–güvenirlik. Detay Yayıncılık.
- Başer, E., ve Günay, M. (2019). Sporcularda mükemmeliyetçilik ve duygusal tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 45-58.
- Bozkurt, H., ve Yılmaz, O. (2021). Fitness sporcularında egzersiz bağımlılığı ve beden imajı algısı. *Sağlık ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 102-118.
- Brewster, M. E., ve Miller, A. (2019). Body image and self-worth among athletes: A review of body dysmorphia and performance impacts. *Journal of Sport Psychology*, 34(3), 241-258.
- Campbell, M. A., ve Bowsler, J. (2016). Perfectionism and health risks in athletes. *Psychology of Athletic Performance*, 12(4), 322-333.
- Chandler, R., Grieve, F. G., ve Otto, K. (2009). Perfectionism in bodybuilders: Assessing the impact on mental health. *Health Psychology Journal*, 23(2), 198-213.
- Craven, S. C., Mosley, P. E., ve Goldman, M. (2020). Perfectionism in athletes: Exploring the impact on physical health and mental well-being. *International Review of Sport Psychology*, 15(1), 101-120.
- Curran, T., ve Hill, A. P. (2019). The relationship between perfectionism and burnout in athletes: A meta-analytic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 69-78.
- Doğaner, Y. ve Kılıç, M. A. (2020). Sporcu bireylerde psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 6(1), 22–35.

- Demirci, M. (2018). Sporcuların mükemmeliyetçilik, tutkunluk ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 45-56.
- Erdoğan, B., Türkoğlu, R., ve Akbulut, M. (2024). Egzersiz bağımlılığı ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği arasındaki ilişki: Fitness merkezlerinde yapılan bir araştırma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism and the stress process in athletes: Understanding the mental health impact. *Sports Health*, 8(3), 204-212.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., ve Stoeber, J. (2016). Understanding perfectionism and its role in sport and physical activity. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(1).
- Grieve, F. G. (2007). A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eating Disorders*, 15(1), 63-80.
- Griffiths, S., ve Mond, J. M. (2020). Body image disturbance in competitive athletes: Sociocultural influences and individual psychological factors. *Sports Psychology Journal*, 18(4), 379-393.
- Gruber, A. J., ve Pope, H. G. Jr. (1999). Muscle dysmorphia: "Bigorexia" in bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*.
- Güvendi, E. (2020). Sporcularda tükenmişlik düzeyleri ve sosyal destek arasındaki ilişki. *Spor ve Egzersiz Bilimleri Dergisi*, 12(1), 98-112.
- Hill, A. P., ve Curran, T. (2016). Multi-dimensional perfectionism and its relationship with athlete burnout: A review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 344-357.
- Hildebrandt, T., Langenbacher, J., ve Schlundt, D. G. (2004). Muscularity concerns among men: Development of attitudinal and perceptual measures. *Body Image*, 1(2), 169-181.
- Hurst, R., Ritvo, E., ve Hedley, D. (2020). Exercise dependency and body image in athletes with muscle dysmorphia: A systematic review. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(2), 102-121.
- Kara, A., ve Aydın, F. (2020). Sosyal medya kullanımının sporcularda beden algısı üzerine etkisi. *Psikoloji ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 112-128.

- Karabulut, E. O. (2019). Sporcularda psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].
- Koçak, F., Sivri, S., Raedeke, T. D., Koçak, Ç. V., ve Özbek, O. (2022). Propiedades psicométricas de la versión turca del cuestionario de agotamiento del atleta. *Apuntes Universitarios*, 12(2), 215.
- Leone, C., Ricciardelli, L. A., ve McCabe, M. P. (2019). Perfectionism and body dissatisfaction among athletes: A cross-sectional study. *Body Image*, 31, 59-66.
- Lundh, L. G., Rahbek, J., ve Sundberg, C. J. (2019). Educational environments and perfectionism: The role of competitive settings. *Education and Developmental Psychology*, 25(1), 88-97.
- Murray, S. B., Griffiths, S., ve Mond, J. M. (2013). Anabolic steroid use and body image psychopathology in men: A growing concern. *International Journal of Eating Disorders*.
- Murray, S. B., ve Touyz, S. W. (2014). Muscle dysmorphia in men: Developmental risk factors and treatment strategies. *Advances in Eating Disorders*, 2(3), 159-167.
- Orosz, G., Toth-Kiraly, I., ve Bothe, B. (2016). The role of social media in perfectionism development: A review of recent literature. *Cyberpsychology and Social Behavior*, 8(2), 130-142.
- Özkan, M. (2019). Sporcu bireylerde mükemmeliyetçilik ve kaslı görünüm takıntısının besin takviyesi kullanımına etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 72–84.
- Pope, H. G., Phillips, K. A., ve Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. Free Press.
- Raedeke, T. D., ve Smith, A. L. (2004). Coping and burnout in competitive sport: Perfectionism's role in the stress response. *Journal of Sport Psychology*, 22(4), 272-289.
- Roberts, A., Cash, T. F., Feingold, A., ve Johnson, B. T. (2021). Social media and body image: Impact on athletes' self-perception and mental health. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 16(4), 987-1002.

- Şahin, M., ve Demir, A. (2017). Sporcularda öz yeterlik algısı ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 76-89.
- Subaşı, H., Okray, Z., ve Çakıcı, E. (2018). Kas yoksunluğu algısı Envanteri'nin Türkçe formunun profesyonel erkek sporcularda geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Kıbrıs Türk Psikoloji ve Psikiyatri Dergisi*.
- Tod, D., Edwards, C., ve Cranswick, I. (2016). Muscle dysmorphia: Current insights. *Psychology Research and Behavior Management*.
- Walker, D. C., Anderson, D. A., ve Hildebrandt, T. (2019). Body checking behaviors in men. *Body Image*, 28, 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.005>



EKLER

EK.1: Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul Uygunluk Onayı



EK.2: Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Sayın Katılımcı,

Sporcularda mükemmeliyetçiliğin kas algısı bozukluğu (dismorfisi) ve tükenmişliğe etkisinin incelenmesi amaçlı ve detayları aşağıda yer alan bir çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini tam olarak anlamanız ve kararınızı, araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra özgürce vermeniz gerekmektedir. Bu bilgilendirme formu söz konusu araştırmayı ayrıntılı olarak tanıtmak amacıyla size özel olarak hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında vereceğiniz bilgilerde kimlik bilgisi yoktur ve elde edilen bilgiler üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Lütfen bu formu dikkatlice okuyunuz. Araştırma ile ilgili olarak bu formda belirtildiği halde anlayamadığınız ya da belirtilmediğini fark ettiğiniz noktalar olursa araştırmacıya sorunuz ve sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz. Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmaya katılma hakkında kararınızı verdiyseniz araştırmaya katılmayı kabul ettiğinizi belirten aşağıdaki kutucuğu onaylayınız.

Araştırmacı
Mustafa Sefa Özdilli
Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor ABD

1. Cinsiyetiniz nedir? Erkek Kadın
2. Yaşınız:.....
3. Sıkletiniz (Hangi sıklette yarıştığınız veya yarışmak istediğiniz):
 70 kg ve altı 70–80 kg 80–90 kg 90–100 kg 100 kg ve üstü
4. Eğitim durumunuz: İlköğretim Ortaöğretim Lise Lisans Lisansüstü
5. Sportif deneyim süreniz (yıl): 3–4 yıl 5–6 yıl 7–8 yıl 9 yıl ve üzeri
6. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?
 2 gün veya daha az 3–4 gün 5 gün ve üzeri
7. Herhangi bir diyet uyguluyor musunuz? Evet Hayır
8. Kas kütlesi artırıcı takviyeler kullanıyor musunuz? (Örneğin protein tozu, kreatin vb.) Evet Hayır
9. Kendinizi yeterince kaslı buluyor musunuz? Evet Hayır Kararsızım
10. Performans artırıcı yasaklı madde (steroidler, uyarıcılar vb.) kullanıyor musunuz?
 Evet Hayır

KAB-E

Lütfen aşağıdaki durumları sizin nasıl düşündüğünüzü, hissettiğinizi veya davrandığınızı en iyi yansıtacak şekilde 1-5 arası puanlayarak değerlendiriniz.

(1.Asla, 2. Nadiren, 3. Bazen, 4. Sık Sık, 5. Daima, anlamındadır).

	Asla	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Daima
1. Bedenimin çok küçük olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
2. İnsanların bedenimi görmemeleri için bol kıyafetler giyerim.	1	2	3	4	5
3. Bedenimden nefret ederim.	1	2	3	4	5
4. Daha iri olmayı dilerdim.	1	2	3	4	5
5. Göğsümün çok küçük olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. Bacaklarımın çok ince olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Çok fazla vücut yağım varmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5
8. Kollarımın daha iri olmasını dilerdim.	1	2	3	4	5
9. İnsanların beni üstsüz görmelerinden utanç duyarım.	1	2	3	4	5
10. Bir veya daha fazla egzersiz günü kaçırdığımda gergin hissederim.	1	2	3	4	5
11. Egzersiz programıma uyabilmek için arkadaşlarımla olan sosyal aktivitelerimi kaçıırım.	1	2	3	4	5
12. Bir veya daha fazla egzersiz gününü kaçırdığımda depresif hissederim.	1	2	3	4	5
13. Egzersiz programıma uyabilmek için yeni insanlarla tanışma fırsatını kaçıırım.	1	2	3	4	5

Sporda Mükemmeliyetçilik Ölçeği

	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kararsızım	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Müsabakada mükemmel oynamadığımda ailem tarafından eleştirilirim.					
Günlük antrenmanlarımda diğer sporculara göre kendimden daha yüksek performans ve daha iyi sonuçlar beklerim.					
Müsabakada başarısız olursam, kişi olarak günlük yaşamda da başarısızımdır.					
Ailem için müsabakadaki en önemli şey yalnızca üstün performanstır.					
Müsabakada ne kadar az hata yaparsam daha çok insan beni sevecektir.					
Ailemin yaptığım spordaki geleceğimle ilgili beklentileri, benim sahip olduğum beklentilerden daha yüksektir.					
Yaptığım sporda tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.					
Yaptığım sporda en iyi olamamaktan nefret ederim.					
Yaptığım sporda kendim için yüksek hedefler koymazsam olasılıkla ikinci sınıf bir sporcu olurum.					
Müsabakada kısmen başarısız olmak benim için bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür.					
Müsabakada üstün performans sergileyemezsem ailemi hayal kırıklığına uğratmış olurum.					
Yaptığım sporda diğerlerinden daha iyi olmadığım sürece hiçbir başarı beni tatmin etmez.					
Müsabakada yaptığım hatalar üzerinde çok fazla dururum.					
Yaptığım sporda ailemin beklentilerini karşılayamamak beni üzer.					
Yaptığım sporda mükemmellik benim için oldukça önemlidir.					
Ailem, yaptığım sporda benim için çok yüksek hedefler koyar.					
Müsabakada hata yaparsam kendimi affetmem çok zaman alır.					
Yaptığım sporda en küçük hatam bile benim için çok önemlidir.					
Müsabakada performansım en küçük ayrıntısına kadar kusursuz olmalıdır.					

Sporda Tükenmişlik Ölçeği

Item	Factor	Original Item	Turkish Translation
1	RSA	I'm accomplishing many worthwhile things in sport.	[Sporda] kayda değer pek çok şey başarıyorum.
2	PEE	I feel so tired from my training that I have trouble finding energy to do other things.	Antrenmanlarda çok yorulduğum için başka şeyleri yapacak enerji bulmakta zorlanıyorum.
3	SD	The effort I spend in sport would be better spent doing other things	Başka şeyler için harcadığım çaba [spora] harcadığımdan daha iyidir.
4	PEE	I feel overly tired from my sport participation.	[Spordan] dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum.
5	RSA	I am not achieving much in sport.	[Sporda] çok başarı elde edemiyorum.
6	SD	I don't care as much about my sport performance as I used to.	[Spordaki] performansımı eskisi kadar önemsemiyorum.
7	RSA	I am not performing up to my ability in sport	[Sporda], yeteneğim kadar performans göstermiyorum.
8	PEE	I feel 'wiped out' from sport	[Spordan] dolayı bitkin hissediyorum.
9	SD	I'm not into sport like I used to be	[Spordan] eskisi kadar hoşlanmıyorum.
10	PEE	I feel physically worn out from sport.	[Spordan] dolayı kendimi fiziksel olarak yıpranmış hissediyorum.
11	SD	I feel less concerned about being successful in sport than I used to.	[Sporda] başarılı olma konusunda eskisi kadar kaygılanmıyorum.
12	PEE	I am exhausted by the mental and physical demands of sport.	[Sporun] fiziksel ve zihinsel gereksinimlerinden dolayı tükenmiş durumdayım.
13	RSA	It seems that no matter what I do, I don't perform as well as I should.	Ne yaparsam yapayım gerektiği kadar performans gösteremiyorum.
14	RSA	I feel successful at sport.	[Sporda] başarılı olduğumu hissediyorum.
15	SD	I have negative feelings toward sport.	[Spora] karşı olumsuz hisler besliyorum.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ TEZ DEĞERLENDİRME FORMU		
Öğrencinin Adı Soyadı: Mustafa Sefa ÖZDİLLİ		EVET
Kapak		
1	Tez başlığı, tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, abstract, giriş, sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 7 <input type="checkbox"/> CMS <input type="checkbox"/> İSNAD <input type="checkbox"/>		
Genel Değerlendirme		
18	Etik beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşlukları ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	

İmza:

Danışman Adı Soyadı: Doç.Dr. Çalık Veli KOÇAK