



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

**ERKEK SPORCULARDA KASLILIK DÜRTÜSÜNÜN BENLİK
SAYGISINI BELİRLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

İrem ÖZGEN
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN

Burdur, 2022

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

**ERKEK SPORCULARDA KASLILIK DÜRTÜSÜNÜN BENLİK
SAYGISINI BELİRLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

İrem ÖZGEN
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN

Burdur, 2022



MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun **28/04/2022** tarih ve **423/14** sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından **16/05/2022** tarihinde tez savunma sınavı yapılan **İrem ÖZGEN**'in "**Erkek Sporcularda Kaskılık Dürtüsünün Benlik Saygısını Belirleyici Rolünün İncelenmesi**" konulu tez çalışması Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) :

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN

ÜYE :

Doç. Dr. Erdi KAYA

ÜYE :

Dr. Öğr. Üyesi Barbaros Serdar ERDOĞAN

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma 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 taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

İrem ÖZGEN
Tarih
İmza

TEŞEKKÜR

Danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Sayın Ahmet ŞAHİN'e sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu çalışmada emeği geçen tüm sporcu kardeşlerime teşekkürü bir borç bilirim.



Erkek Sporcularda Kaslılık Dürtüsünün Benlik Saygısını Belirleyici Rolünün İncelenmesi

(Yüksek Lisans Tezi)

İrem ÖZGEN

ÖZ

Bu araştırma Türkiye’deki erkek sporcuların beden imajı memnuniyetsizliklerine bağlı benlik saygısı düzeylerini ve bu durumun kaslılıkla olan ilişkisini değerlendirebilmek için mevcut çalışmanın yapılması hedeflenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 sezonunda aktif spor yaşamını sürdüren 320 erkek sporcunun gönüllü katılımıyla gerçekleştirmiştir. Araştırma kapsamına göre araştırmaya katılan katılımcılara ulaşılabilirlik durumu düşünülmüş ve araştırma grubunun seçimi kolay ulaşılabilir örneklem tekniğine göre seçilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Araştırmanın verileri, “Kişisel Bilgi Formu”, “Kaslılık Dürtüsü Ölçeği” ve “Benlik Saygısı Ölçeğinin yer aldığı formlar aracılığıyla toplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 bilgisayar paket programı kullanılmıştır. Uygulama sonucunda veri setleri tek tek incelenerek hatalı ve eksik doldurulan ölçekler araştırmadan çıkarılmıştır. Araştırma veri setinde yer aldığı belirlenen uç değerlere sahip veriler analiz dışı bırakılarak, analizler yapılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde benlik saygısı, kaslılık odaklı tutumlar ve kas geliştirici davranışlar alt boyutlarının beden kitle indeksi ile istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı, ilişkisel bağlamda oluşturulan regresyon analizi incelendiğinde ise erkek sporculara ait benlik saygısı puanları ile kaslılık dürtüsü alt boyutlarından kas geliştirici davranışlar alt boyutuyla anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beden İmajı, Benlik Saygısı, Erkeklerde Kaslılık Dürtüsü, Kaslılık Dürtüsü, Spor.

Sayfa Adedi: 61

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN

Investigation of the Determinant Role of the Drive for Muscularity and Self-Esteem In Male Athletes

(Master Thesis)

İrem ÖZGEN

ABSTRACT

The aim of this research is to carry out the current study in order to evaluate the self-esteem levels of male athletes in Turkey due to body image dissatisfaction and the relationship of this situation with muscularity. The study group of the research was realized with the voluntary participation of 320 male athletes who continued their active sports life in the 2020-2021 season. The selection of the study group was determined according to the easily accessible sampling technique (Yıldırım & Şimşek, 2011) considering the accessibility aspect of all athletes in the provinces included in the research. The data of the research were collected through the form including the "Personal Information Form", the "Drive for Muscularity Scale" and the "Self-Esteem Scale". In order to find answers to the problem statement and sub-problems of the research, the relationships between the demographic characteristics in the personal information form that sheds light on the sub-problems and their scores were examined in the light of the data obtained after the "Drive for Muscularity Scale " and "Self-Esteem Scale" were applied. SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) computer program was used for the statistical analysis of the data obtained from the scales. It was tested whether there was a significant relationship between the scores obtained from the parents and the independent variables of the study. As a result of the application, the data sets were examined one by one and the scales that were filled in incorrectly and incompletely, and the data determined as a result of the extreme value analyzes were excluded from the analysis and analyzes were made on the remaining data. When the results of the research are examined, there is no statistically significant difference between the body mass index of the sub-dimensions of self-esteem, muscularity-oriented attitudes and muscle-building behaviors. a relationship has been found.

Key Words: Body Image, Drive for Muscularity, Drive for Muscularity in Man, Self-Esteem, Sport.

Page Number: 61

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
KISALTMALAR	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	3
1.2.1. Alt Problemler.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sınırlılıklar.....	3
BÖLÜM II.....	4
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	4
2.1. Kuramsal Çerçeve.....	4
2.1.1. Kaslılık Dürtüsü.	4
2.1.2. Kaslılık Dürtüsü ve Cinsiyet.	5
2.1.3. Erkeklerde Kaslılık Dürtüsü.....	6
2.1.4. Kaslılık Dürtüsü ve Beden İmajı.....	7
2.1.5. Kaslılık Dürtüsü ve Benlik Saygısı.	8
2.1.6. Benlik Saygısı.	9
2.1.7. Beden İmajı.	17
BÖLÜM III	22
YÖNTEM.....	22
3.1. Araştırma Modeli	22
3.2. Araştırma Grubu	22
3.3. Veri Toplama Araçları.....	24
3.3.1. Kaslılık Dürtüsü Ölçeği (KDÖ).	24
3.3.2. Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ).	24
3.3.2. Kişisel Bilgi Formu.	25

3.4. Verilerin Analizi	25
BÖLÜM IV	27
BULGULAR VE YORUM	27
4.1. Erkek Sporcuların Benlik Saygısı ve Kaslılık Dürtüsünün Deneyim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Gruplar T Testine İlişkin Bulgular.....	27
4.2. Erkek Sporcuların Benlik Saygısı ve Kaslılık Dürtüsü Arasındaki İlişkiye ait Bulgular.	28
4.3. Erkek Sporcuların Benlik Saygısının Kaslılık Dürtüsünü Belirlemedeki Rolüne İlişkin Bulgular	29
4.4. Erkek Sporcuların Benlik Saygısı ve Kaslılık Dürtüsünün Beden Kitle İndeksi (BKI) Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizine (ANOVA) İlişkin Bulgular	29
BÖLÜM V.....	31
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	31
5.1. Sonuç ve Tartışma	31
5.2. Öneriler.....	33
KAYNAKLAR.....	34
EKLER	45
EK-1	46
EK-2	47
EK-3	48
ÖZGEÇMİŞ	49

KISALTMALAR

MAKÜ: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi



TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Araştırmaya Katılan Erkek Sporcuların Yaşlarına Göre Dağılımı	22
Tablo 2. Erkek Sporcuların Deneyim Değişkenine Göre Dağılımı.....	23
Tablo 3. Erkek Sporcuların Beden Kitle İndeksine Göre Dağılımı.....	23
Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi Sonuçları	25
Tablo 5. Ölçeğin Normallik Sonucu.....	26
Tablo 6. Erkek Sporcuların Benlik Saygısı ve Kaslılık Dürtüsünün Alt Boyutlarına İlişkin Deneyim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	27
Tablo 7. Erkek Sporcularda Benlik Saygısı Ve Kaslılık Dürtüsü Arasındaki İlişkiye İlişkin Sonuçlar.....	28
Tablo 8. Erkek Sporcuların Benlik Saygısının Kaslılık Dürtüsünü Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları.....	29
Tablo 9. Erkek Sporcuların Benlik Saygısı ve Kaslılık Dürtüsünün Beden Kitle İndeksi (BKI) Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları...	30

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırma çerçevesini oluşturan problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Spor psikolojisi alımında da son yıllarda güncel olarak çalışılan konulardan birisi de beden imajıdır. Beden imajına ilişkin yapılan araştırmaların temel ekseninin kadınlar ekseninde olduğu ve konunun temelde ana hedefini çoğunlukla kadın popülasyonunun oluşturduğu söylenebilir. (Cash, 2004). Bu durumun temelinde yatan nedenlerin açıklanması bağlamında toplumsal bağlamda cinsiyetlere atfedilen roller ve yeme bozuklukları (Murnen ve Don, 2012; Cash, 2004; Smink, van Hoeken & Hoek, 2012) olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle kadınlar, dayatılan toplumsal konuma uyum sağlayabilmek için erkeklere göre kendilerini daha fazla nesneleştirme ve beden görünümlerine daha fazla önem atfetme eğilimi içerisinde olabilmektedirler (Murnen ve Don, 2012). Diğer taraftan yeme bozukluklarının, erkekler ile karşılaştırıldığında kadınlarda daha yaygın görülmesi, bu araştırma eğiliminin diğer bir nedeni olarak değerlendirilebilir (Cash, 2004; Smink, van Hoeken & Hoek, 2012). Detaylandırmak gerekirse, anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza gibi yeme bozuklukları kadınlarda daha sık karşılaşılan problemler olduğu için bu problemlerin nedenleri, yaygınlığı, belirtileri vb. özellikleri daha çok kadınlar üzerinde araştırılmıştır (Cash, 2004; Pearson, Heffner & Follette, 2010). Dolayısıyla, beden imajı problemleri kadınlara özgü problemlermiş gibi algılanmış, kadınların beden algıları ve bu algılarla ilişkili problemlerine yönelik daha uygun ölçüm araçları geliştirilmiş ve beden algısı, daha çok yeme bozuklukları ve toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olan ve kadınların önem atfettiği “ince/zayıf beden” üzerinden ölçülmüştür. Bunun sonucunda da erkeklerin beden imajı konusunda herhangi bir problem yaşamadığı veya kadınlara oranla daha az beden imajı memnuniyetsizliği deneyimlediği algısı ortaya çıkmıştır (örn., Chng ve Fassnacht, 2016; Dion & ark., 2015). Ancak bazı araştırmacılar (örn., McCabe ve

Ricciardelli, 2004) ölçüm araçlarındaki bu yanlılığa ve erkeklerin beden imaj kaygılarının daha çok kaslı olmak ile ilişkili olduğuna dikkat çekerek, ilgili sonuçların gerçeği yansıtmıyor olabileceğini ileri sürmüş ve cinsiyetten etkilenmeyen ölçüm araçlarının geliştirilmesinin gerekliliğine vurgu yapmışlardır. Ayrıca bu ölçüm araçlarının kullanılması durumunda beden algısı memnuniyetsizliği açısından herhangi bir cinsiyet farkının söz konusu olamayabileceğine dikkat çekmişler ve cinsiyet farkının sadece bu memnuniyetsizliklerin tezahürleri açısından söz konusu olabileceğini vurgulamışlardır. Diğer bir deyişle, bu araştırmacılar erkeklerin de kadınlar ile benzer memnuniyetsizlikler yaşadıklarını ancak bu memnuniyetsizliklerin kadınlarda olduğu gibi ince/zayıf görünmekle ilgili değil kaslı bir bedene ulaşmak ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir (McCabe ve Ricciardelli, 2004). Araştırmacıların bu savları, erkeklerin ve kadınların benzer seviyelerde beden memnuniyetsizliği yaşadığını (Hale ve Smith, 2012; Selvi, 2018; Tiggemann, 1994), ince bedene sahip olma dürtüsü (drive for thinness) ile kaslı olma dürtüsünün (drive for muscularity) farklı yapılar olduğunu (McCreary ve Sasse, 2000) ve kadınların daha çok incelik ile ilgili ölçümlerde yüksek puan alırken (Ousley, Cordero ve White, 2008; Selvi, 2018) erkeklerin kaslılıkla ilgili ölçümlerde yüksek puan rapor ettiklerini gösteren (Pope ve ark., 2000; Selvi, 2018) farklı bulgular ile desteklenmiştir. Ancak ilgili alan yazında bu konuya odaklanan çalışma sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Kaslılık ile ilişkili beden memnuniyetsizliği ölçen araçların sınırlı sayıda olması bu durum üzerinde etkili olmuştur (McCabe ve Ricciardelli, 2004). Türkiye’de ise bu ölçüm araçlarının sayısı yok denecek kadar azdır (istisna Kas Dismorfik Bozukluğu Envanteri ve Vücut Geliştirici İmaj Şeması; Devrim, 2016). Bu nedenle erkeklerin beden imajı problemleri, araştırmacıların dikkatini yeterince çekmemiş ve bunun sonucunda da kas algı bozukluğu, steroid kullanımı gibi psikopatolojik sonuçların tespit edilememesi ve dolayısıyla bu durumlarla etkin bir şekilde mücadele etmede yetersiz kalınması ihtimalleri güçlenmiştir. Bahsedilen bu ihtimaller (riskler) göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye’deki erkeklerin beden imajı memnuniyetsizliklerine bağlı benlik saygısı düzeylerini ve bu durumun kaslılıkla olan ilişkisini değerlendirebilmek için mevcut çalışmanın yapılması hedeflenmiştir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problemini; “Erkek sporcularda kaslılık dürtüsünün benlik saygısını belirleyici rolünde etkisi var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır.

1.2.1. Alt problemler. Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Kaslılık dürtüsünün benlik saygısı üzerine etkisi var mıdır?
2. Benlik saygısı kaslılık dürtüsünün belirleyicilerinden biri midir?
3. Erkek sporcularda benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü düzeyi arasında istatistiksel farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, erkek sporcularda kaslılık dürtüsünün benlik saygısını belirleyici rolünün incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma ile erkek sporcuların kaslılık dürtüsünün benlik saygısının üzerinde bir etkisi olup olmadığı analiz ederek alan yazına kazandırmaktır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. Araştırmamızın öncül sınırlılıklarından biri araştırmamıza sadece erkek sporcular katılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan Kaslılık Dürtüsü Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeğinin psikometrik geçerlilik ve güvenirlikleri bağlamında sınırlılığa sahiptir.
3. Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar erkek sporcular popülasyonu ile sınırlıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde yapılan çalışma konusuna ilişkin ilgili alan yazın bilgisi taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

2.1.1. Kaslılık dürtüsü. Kaslılık dürtüsü, kaslılık yapısını geliştirmeyi arzulayan bireylerin tutum ve davranışlarını ifade etmek için kullanılan bir ifade olarak tanımlanabilir (McCreary & Sasse, 2000). Kaslılık dürtüsü ayrıca yeterince kas kütlesine sahip olmadığını düşünen bireylerin buna bağlı olarak beden şekillerini nasıl algıladıklarını temsil edebilmektedir (McCreary, Sasse, Saucier ve Dorsch, 2004). Kaslılık dürtüsü, gerçek ve ideal beden algısı arasındaki uyumsuzluğu azaltmak için bireyin kas kütlesini artırma arzusunu da ifade etmektedir (McCreary ve Sasse, 2000). Bundan dolayı, yüksek kaslılık dürtüsüne sahip olan bireylerde bazı sağlıksız davranışlar (örn, egzersiz bağımlılığı, kaygı, beslenme bozukluğu gibi) gözlemlenebilmektedir (McCreary, 2012; Morrison, Morrison, Hopkins ve Rowan, 2004). Ayrıca Coleman (2006) kaslılık dürtüsünü bir dürtüden çok içsel gerilimi azaltmak için eylemleri motive eden bir içsel durum olarak ifade etmektedir. Kaslılık dürtüsü ile ilgili bu gerilimin yetersiz kas kütlesine sahip olduklarına ilişkin algılarından kaynaklandığını ve bu algıların tutarsızlıklarını azaltmak için kaslılığı artırıcı davranışlara yönelttiği varsayılmaktadır (McCreary ve Sasse, 2000; Bergeron ve Tylka, 2007). Kaslılık dürtüsü, zayıf olma veya daha ince bir bedene sahip olma isteğinden ayrılarak daha çok tonulu, atletik bir vücuda sahip olmaya odaklanmaktadır (Smolak ve Murnen, 2008). Zayıf olma dürtüsü ile kaslılık dürtüsünün burada ayrıştığı söylenebilir. Kaslılık dürtüsünün ek olarak geleneksel bir dürtüden çok sosyal olarak ortaya çıkan bir arzu olduğu da ifade edilmiştir (Morrison, Morrison ve McCann, 2006). Bu sosyokültürel vurgular cinsiyetler arası farklılıklar oluşmasına sebebiyet verdiği söylenebilir ve bu durum kadınlara kıyasla erkeklerin daha yüksek kaslılık dürtüsüne sahip olduğunu gösterebilmektedir (Edwards, Tod, Morrison ve Molnar,

2012; Swami ve Tovee, 2005). Bu bağlamda kaslılık dürtüsünün cinsiyete ve sosyokültürel etkilere bağlı olarak değişebildiğini söyleyebiliriz.

Kaslılık dürtüsü bireylerde içsel olarak devamlı bir dürtü olduğu söylenebilir. Ancak bu varlığını devamlı sürdüren dürtünün düşükten yükseğe doğru ilerlediği ileri sürülmüştür (Hale, Roth, DeLong ve Briggs, 2010). Kaslılık dürtüsünün arttığı dönemlerde ayrıca yeme bozukluğu, egzersiz bağımlılığı, depresyon gibi sağlık için yararlı olmayan bazı sonuçlara yol açtığı da gözlemlenebilmektedir (Bergeron ve Tylka, 2007). Ayrıca kaslılık dürtüsü, sosyal hayatı veya meslek hayatını da etkileyebilmekte olan kas dismorfisi de ile alanyazında ilişkilendirildiği olmuştur (Robert, Munroe Chandler ve Gammage, 2009; Tod ve Lavalley, 2010). Kaslılık dürtüsü ile ilgili yapılan incelemelerin son yıllarda hızla sayısı artmakta ve kaslılık dürtüsü benlik saygısı, beden imajı gibi birçok alanla ilişkilendirilmeye devam edildiği söylenebilmektedir.

2.1.2. Kaslılık dürtüsü ve cinsiyet. McCabe ve arkadaşları (2012) erkeklerin ve kadınların bedenleri ile ilgili kaygılarının farklılık gösterdiğini ve kadınların daha ince bir bedene sahip olmak isterken erkeklerin ise kas kütlesi daha fazla bir bedene sahip olmak istediğini ifade etmektedir. Grossbard, Neighbors ve Larimer (2011) yaptıkları bir araştırmada erkeklerin ideal beden algılarının daha kaslı olması gerektiğini ifade ettiklerini bulmuşlardır. Ayrıca erkekler, kadınların erkeklerde çekici buldukları şeyin kaslı bir beden olduğunu ifade etmişlerdir ve bu yüzden erkeklerin kilo vermekten ziyade daha kaslı olma dürtüsüne sahip oldukları da söylenebilmektedir. Jones ve Crawford (2005) yaptıkları bir araştırmada hem ergenlik dönemindeki erkeklerin hem de yetişkin erkeklerin daha kaslı olmanın daha önemli olduğunu ifade ettiklerini söylemişlerdir. Kaslı olmanın hem ergenlik dönemindeki erkeklerde hem de yetişkin erkeklerde bu kadar önemli olmasının ana nedenlerinden birinin erkeklik kavramının nasıl algılandığıyla ilgili olmasıdır başka bir ifadeyle, ‘bir erkek ne kadar kaslıyla o kadar erkeksidir’ denilebilir (McCreary, Saucier ve Courtenay, 2005). Swami ve Voracek (2013) benzer bir araştırmada daha erkeksi bir cinsiyet rolü ve basmakalıp erkek davranışlarını benimseyen erkeklerin kaslılık dürtülerinin daha yüksek olduğunu söylemiştir.

Kaslılık dürtüsü kavramı ve algılanış biçimi gereği kadınlardan daha çok erkekler için daha önemli bir kavram olduğunu söyleyebiliriz. Erkeklerde kaslılık dürtüsü ile ilgili alanyazında çok sık karşılaşmadığımız kişilerarası ve sosyo-politik ilişkilerdir. Kaslılık dürtüsü ve potansiyel ilişkiler, kaslılık, baskınlık, güç ve saldırganlık arasındaki ilişkiye bir örnek verecek olursak buna en iyi örnek erkekleri ve erkeklerin kaslarını geliştirmeye teşvik eden bir pazarlama çalışmasını verebiliriz. 1930 ve 1940'larda kullanılan bu pazarlama şekli Charles Atlas reklamı olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaslı olmayan bir birey olan Mac'in ona göre daha kaslı olan erkekler tarafından zorbalığa ve aşağılanmaya uğradığı söylenmektedir. Bu reklamların ana vermek istediği mesajın "gerçek adamlar" olabilmek için ve gerçek bir adamın kendin, savunabilmesi için kaslı olması gerektiğidir. Ayrıca bu kampanyanın vermek istediği bir diğer mesaj ise zayıf ve kaslı olmayan erkeklerin erkeksi olmadığı, güç ve hakimiyet kurma özelliklerine sahip olmadıklarıdır. Bu reklam aracılığıyla toplumun sosyal normları hakkında, cinsiyet rolleri hakkında, statüler ve daha birçok özellikler hakkında bilgi sahibi olabilmekteyiz (Thompson & Pleck, 1986; McCreary, Saucier ve Courtenay, 2005). Bu bağlamda sonuç olarak kaslılık dürtüsünün içsel bir durum olmasının yanı sıra dışsal olarak ya da toplumsal olarak ta bireyleri veya toplumları etkileyebileceğidir. Kaslılık dürtüsünün kişisel olumsuz sonuçları toplumsal algıyı da etkileyebileceği ve toplumu da etkileyebileceği çıkarılabilir.

2.1.3. Erkeklerde kaslılık dürtüsü. Erkeklerde kaslılık dürtüsü çeşitli faktörlerden etkilenmekte ve farklı kaynaklardan gelebilmektedir. Sosyokültürel etkiler doğrultusunda yaşanan kültürde oluşmuş olan bir erkek ideal bedeni algısı sebebiyle erkekler daha kaslı veya daha az yağlı vücuda sahip olmak isteyebilmektedir. Papa ve arkadaşları (2000), erkeklerin ideal olarak genellikle kaslı mezomorfik bir vücut şekline sahip olmak istediklerini ifade ederken, diğer bazı araştırmacılar ergenlik dönemindeki erkekler ile yetişkin erkekler arasında farklılıklar olabileceğini ve kadınların daha kaslı erkekleri daha çekici bulduklarından dolayı erkeklerin daha kaslı olmak istediklerini ifade etmektedirler (örn., Cohn & Adler, 1992). ; Jacobi & Cash, 1994; O'Dea & Abraham, 1999). Erkeklerin kaslılık dürtüsüne odaklanması ve bu konuda desteklenmesi çevrelerindeki erkeklere de bağlı olabileceğini ve bazı normal kilolu erkeklerin daha kaslı olması için çalışmasını veya daha kaslı olmak isteyenlerin ise kilo olmak ve kaslı olmak için diyet yaptığını bazı yapılan çalışmalar

göstermektedir (Jones, 2001; McCreary, 2002; McCreary & Sadava, 2001; McCreary & Sasse, 2002). Ayrıca, daha çok kas kütlesine sahip olabilmek için anabolik steroid kullanımı gerçekleştirileceği ama kadınlardan ziyade erkeklerin bu kullanıma daha yatkın olduğu düşünülmektedir (Pope, Gruber, Choi, Olivardia ve Phillips, 1997; Wang, Yesalis, Fitzhugh, Buckley ve Smiciklas-Wright, 1994). Anabolik steroid kullanımının sağlık ile ilgili riskleri göz önüne alındığında araştırmacılar steroid kullanımının beden imajı sorununun bir belirtisi olabileceğini göz önüne almaya başlamışlardır (bkz. Ulusal Uyuşturucu Suistimali Enstitüsü, 2000). Bu bağlamda, erkeklerde kaslılık dürtüsünün kadınlara oranlar daha fazla olabileceği ve erkeklerdeki kaslılık dürtüsünün sebebinin kadınların kaslı erkekleri daha çekici bulmalarıyla ilişkisi olabileceği ek olarak erkeklerdeki kaslılık dürtüsünün beden imajı, benlik saygısı, egzersiz bağımlılığı, yeme bozukluğu, sosyokültürel etkenler gibi birçok faktöre bağlı olarak değişebileceği söylenebilir.

2.1.4. Kaslılık dürtüsü ve beden imajı. Beden imajı, beden boyutu, şekli ve diğer boyutlara ilişkin tutumları, duyguları ve algıları kapsayan çok boyutlu bir yapıdır (Banfield ve McCabe, 2002). Beden imajı ile ilgili yapılan çalışmalar öncelikli olarak kadınlara odaklansa da McCreary ve Sasse (2000) erkeklerin de kadınlara paralel olan beden imajı sorunları yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Erkek beden imajı sorunlarının kadınların beden imajı sorunlarından ayrışabilmektedir bu da geçtiğimiz yıllarda yapılan çalışmalara yansımış ve böylelikle erkekler arasındaki beden imajı endişeleriyle ilgili alanyazında önemli ölçüde genişlemiştir (Thompson & Cafri, 2007). Erkeklerde beden imajının birçok boyutunun incelendiği görülmüş ve beden imajının erkekleri etkilediği, kiloya veya beden şekline bağlı olabileceğini ve ek olarak bunların fiziksel veya davranışsal faktörler ile ilişkili olabileceği ifade edilmiştir (örneğin Cafri ve ark., 2007; McCabe, Smolak ve Yesalis, 2005; McCabe ve Ricciardelli, 2004; Olivardia, Pope, Borowiecki ve Cohane, 2004; Ricciardelli ve McCabe, 2004). Erkekler daha çok beden yağını azaltma ve kas kütlesini artırma eğiliminden iken kadınlar daha çok zayıf olma eğiliminde oldukları söylenebilir. Bu nedenle araştırmacılar sosyokültürel erkek beden ideallerinin hem zayıflık hem de üst gövdenin kaslılığına vurgu yapmaktadırlar (McCabe & Ricciardelli, 2004; Pope , Olivardia, Gruber ve Borowiecki, 1999; Thompson ve Cafri, 2007). Sosyokültürel

etkiler ve popüler kültürümüzde erkekler için kaslılığa vurgu yapıyor olması erkeklerin kaslılık dürtüleriyle veya kaslılık endişeleriyle ilgili geçerli ve güvenilir bir ölçeğe ihtiyaç olduğunu göstermekteydi. Bu da kaslılık dürtüsü ölçeğinin geliştirilmesine yol açarak kaslılık dürtüsünün ölçülmeye çalışmasına yardımcı olmakta olduğu söylenebilir. Bu ölçek, ağırlık çalışması yapan bireyler ile konuşularak ve ağırlık çalışmaları ile ilgili dergilere bakılarak geliştirildiği söylenmektedir ve maddeler kaslılık ile ilgili tutumları (örn, daha kaslı olmayı isterdim) ve bazı kaslılık için yapılması gereken davranışları (örn, kaslı olmak için ağırlık kaldırırım) ölçmeye çalışmaktadır.

2.1.5. Kaslılık dürtüsü ve benlik saygısı. Benlik saygısı, bireylerin kendilerini nasıl gördükleri, nasıl değerlendirdikleri ve kendilerini nasıl tanımladıklarını ele almaktadır. Kaslılık dürtüsünün de bireyin bedeniyle ilgili tutum ve davranışlarıyla ilgili olduğu söylenmektedir. Benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü kavramlarının tanımlarına baktığımızda birbirleri ile örtüştikleri noktalar olabileceği ve birbirlerini bir noktada etkileyebileceğini söyleyebiliriz. Çünkü kaslılık dürtüsü, bireyin içsel kaslılığa dair arzularını ifade ederken benlik saygısı da bireyin bedenini nasıl gördüğünü yani içsel olarak onu nasıl tanımladığı ile ilgilenmektedir. Kaslılık dürtüsünün cinsiyete göre farklılık gösterebildiği göz önüne alındığında kadınların daha çok zayıf olma arzusunda olduğu söylenebilir ve buna bağlı olarak zayıf olma dürtüsü yüksek olanların benlik saygısının düşük olabilmesi olasıdır. Benzer bir ilişki kaslılık dürtüsü yüksek olanlar için de var olduğu söylenebilir. Yani, kaslılık dürtüsü yüksek olan bireylerde düşük benlik saygısı beklenebilmektedir. Bu alanda McCreary ve arkadaşlarının (2005) kaslılık dürtüsü ve bunun olumsuz psikolojik sorunları ile ilgili yaptıkları bir çalışmaya baktığımızda erkeklerin kaslılık dürtülerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu ve bu dürtünün yüksek olmasının düşün benlik saygısına yol açabildiği ve buna bağlı olarak daha fazla depresyon gibi olumsuz duygularla bağdaştığını ileri sürmektedirler. Ayrıca kaslılık dürtüsü sadece cinsiyetler arası değil dönemsel olarak da farklılıklar gösterebilmektedir. Ergenlik dönemindeki bir erkek ile yetişkin bir erkek arasında kaslılık dürtüsü farklılık göstermektedir. Ergenlik dönemindeki erkekler arasında daha yüksek kaslılık dürtüsü, daha düşük benlik saygısı ve daha fazla depresif belirtilerle ilişkili olduğu söylenmiştir (McCreary ve Sasse,

2000). Morrison, ve arkadaşları (2002) yaptıkları bir çalışmada erkek katılımcıların kaslılık dürtülerinin fiziksel görünüm ile ilişkili benlik saygısı seviyeleri ile olumsuz bir ilişki içerisinde olduğunu bildirmiştir. Buna ek olarak, kaslılık dürtüsü arttıkça tanımladıkları ideal beden ile sahip oldukları beden arasındaki tutarsızlığında arttığını bulmuşlardır. Başka bir deyişle, bireyin zihninde yarattığı ideal beden görünüşü ile zihninde kendi bedeninin görünüşü kaslılık dürtüsü ve benlik saygısı ile ilişkilidir. Bu bağlamda, kaslılık dürtüsünün benlik saygısı ile ters orantılı ilişkisi olduğu söylenebilir.

2.1.6. Benlik saygısı. Benlik saygısını tanımlayabilmenin en kolay yolu bir değerlilik yapısını ele almaktır (Mruk, 2006a). Mruk (2006a), yıllar boyunca sağlanan tanımların üç farklı kategoride düzenlenebileceğini öne sürmüştür: değerlilik, yeterlilik ve değerlilik ve yeterliliğin bir kombinasyonu. Oysa ki Rosenberg (1965), benlik saygısının bireyin değer duygusu ile temellenebileceği fikrini ilk ortaya atan araştırmacılardan biriydi. Rosenberg benlik saygısının kendine saygı duymayı ve kendini değerli görmeyi kapsadığına inanmaktaydı. Baumeister ve arkadaşları (2003) benzer bir şekilde benlik saygısını ‘insanların kendilerine ne kadar değer verdikleri’ şeklinde tanımlamışlardır ve yüksek benlik saygısının benliğin olumlu bir değerlendirmesinin sonucu olduğunu, düşük benlik saygısının ise olumsuz bir değerlendirmenin sonucu olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca Baumeister ve arkadaşları (2003) benlik saygısının mutlaka bir doğruya dayandırılmaması gerektiğini de ileri sürmüşlerdir. Bundan dolayı yüksek benlik saygısına sahip bir birey ‘doğru, haklı’ veya ‘kibirli, görkemli, üstünlük duygusuna sahip’ olabilmektedir (Baumeister ve ark., 2003).

Benlik saygısı kavramı değerlilik yapısına ek olarak algılanan yeterlilik düzeyi olarak ta anlaşılabilir (Mruk, 2006a). James (1983; 1890) kendine yönelik duyguların kim olduğumuza ve ne yaptığımıza bağlı olduğunu savunmuştur. Bu tanıma göre, bireyler kendileri için belirli beklentiler yaratarak ve bu beklentileri karşılayarak yüksek benlik saygısı kazanabilirler. Bu yaklaşım değerlilikten çok kişisel yeterliliğe vurgu yapmaktadır (Mruk, 2006). Benzer biçimde White (1963) yeterliliği yüksek benlik saygısını geliştirme ve sürdürmenin bir yolu olarak görmüştür ve benlik saygısı yüksek olan bireylerin bazı önemli davranış alanlarında yetkinliğe erişebildiklerini bu sebeple

diğer alanlardaki sorunları da çözebilme yeterliliğine ulaşabildiklerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda benlik saygısı bireylerin bazı alanlardaki yetkinliklerinin diğer alanlara da genellenebileceği söylenebilir.

Benlik saygısı kavramı Brown ve Marshall (2006) kendi içerisinde genel benlik saygısı, benlik değeri duyguları veya öz değerlendirmelere atıfta bulunarak üç farklı şekilde kullanmışlardır. Genel benlik saygısı diğer bir deyişle sürekli benlik saygısı, kişinin genel benlik saygısı seviyesini ifade etmektedir (Brown, Dutton ve Cook, 2001). Bireyler zaman ve durumlar karşısında genellikle kendileri hakkında hissetme şekilleri benlik saygısı ile ifade edilebilir ve yetişkinlik boyunca genellikle bu hisler benzer veya sabittir (Neiss, Sedikides ve Stevenson, 2002). Çoğu araştırmacı bu şekilde ifade etse de benlik duygularının nasıl tanımlandığı ya da tanımlanması gerektiği değişebilmektedir (Kernis, 2003). Örneğin, bazı araştırmacılar benlik saygısının bilişsel bileşenine odaklanırken bazıları ise benlik saygısını bireyin kendine karşı hissettiği sevgi duygusu olarak benimsemekte ve ilgilenebilmektedir (Coopersmith, 1967; Brown & Marshall, 2001; Crocker & Park, 2004, Kernis, 2003). Benlik saygısı ek olarak durumluluk benlik saygısı olarak da bilinen benlik değeri duygularına da atıfta bulunabilmektedir (Brown ve Marshall, 2006). Bu durumluluk benlik saygısı kavramı, olumlu veya olumsuz olaylara tepki olarak ortaya çıkan ‘anlık duygusal durumlar’ olarak tanımlanabilir (Brown ve diğerleri, 2001). Bazı araştırmacıların benlik saygısını duyguları ifade etmek için ve genel olarak kendilerini ifade etmek için kullanmaları bu yapıların temelde eşdeğer olabileceği anlamına gelebilmektedir ancak ikisi arasındaki tek fark zamana karşı olan dayanıklılık oluşunu söylenebilir (Leary, Tambor, Terdal ve Downs, 1995; Pyszczynski ve Cox, 2004; Brown ve Marshall, 2006). Bu bağlamda benlik saygısı kavramının birçok durum ve olaya bağlı olarak değişebilen bir yapısının olduğunu ve bu durumun benlik saygısı kavramının kendi içinde bileşenlere ayrılabilme özelliği sağladığı düşünülebilir. Bu da benlik değerlendirmeleri veya alana özgü benlik saygısı kavramı oluşması anlamına gelebilir (Brown ve Marshall, 2006). Örneğin, sporda becerikli bir bireyin atletik benlik saygısı yüksek olabilirken okuldaki notları çok iyi olmayabilir ve akademik benlik saygısı düşük olabilir. Birçok araştırmacı, akademik benlik saygısı, sosyal benlik saygısı veya atletik benlik saygısı dahil olmak üzere birçok alanda benlik değerlendirmelerini içeren çalışmalar yapmış ve benlik saygısı ölçmeyi amaçlayan

birçok ölçek kullanmıştır (Harter, 1986; Marsh, 1993; Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976).

2.1.6.1. Benlik saygısının ölçülmesi. Benlik saygısı araştırmalarının çoğu, anketler ve anketler kullanılarak yürütüldüğü söylenebilir (Guindon, 2002). Benlik saygısının geniş çapta kabul görmüş bir kavramsallaştırması ve tanımı olmadığı için (Leary, 2006), yeterlilik seviyelerine göre farklılık gösteren çeşitli tanımlara dayanan çok sayıda benlik saygısı ölçümü vardır (Heatherton ve Wyland, 2003). Genel olarak, benlik saygısı ölçekleri, insanlardan kendilerini algılanan değerlilikleri (örneğin, "Değerli bir birey misiniz?"), diğer bireyler arasında beğenilebilirlikleri (örneğin, "İnsanlar senden hoşlanıyor mu?") ve farklı alanlar ("Okulda veya işte iyi misiniz?"; Baumeister ve diğerleri, 2003) içerebilmektedir. Herhangi bir benlik saygısı ölçümünde olduğu gibi, anlamsal anlama, sorgulama formatı, sosyal arzu edirlilik ve kendini sunma gibi birtakım sınırlamalar vardır (Schwarz, 1999). Ne yazık ki, benlik saygısını karşılaştırmak için nesnel bir kriter yoktur, çünkü tanım gereği benlik saygısı, bir kişinin kendini nasıl düşündüğü ve değerlendirdiğidir (Baumeister ve diğerleri, 2003). Mruk (2006b), öz değerlendirmelerin kullanımıyla benlik saygısını değerlendirirken "doğru şeylerin" ölçüldüğünden emin olmaya yardımcı olabilecek bir dizi ölçüt belirlemiştir. Bunlar, aracın iddia ettiği şeyi gerçekten değerlendirmesini sağlamanın yanı sıra, benlik saygısı derecelendirme ölçeğinin dayandığı tanımın aslında ölçülmesi amaçlanan tanım olduğunu açıklığa kavuşturmayı içermektedir (örneğin, yeterliliğe dayalı küresel benlik saygısını ölçek). Ayrıca, Mruk, ölçeğin yeterli normatif özellikleri (yani, rastgele seçim, tabakalı konu havuzu, yeterli örneklem büyüklüğü) karşıladığından ve geçerli bir ölçü yöntemi olduğundan (yani, ölçüt geçerliliğine, içerik geçerliliğine ve yapı geçerliliğine dayalı olduğundan; Wells & Marwel, 1976) emin olmak istemektedir. Son olarak, benlik saygısı ölçüsünü yorumlarken, bireyler kendilerini aşırı derecede değerlendirme eğiliminde olabileceklerinden, "kendilerini değerlendirme biçimlerine ve kendilerini sunma eğilimlerine karşı dikkatli olunmalıdır (Wells & Marwell, 1976; Heatherton & Wyland, 2003).

Benlik saygısını ölçmenin diğer yolları arasında iç gözlem, vaka çalışmaları ve görüşmeler yer alır. Benlik saygısını ölçmenin bir yolu olarak iç gözlemi kullanmanın

bir geçmişi vardır (örneğin, Epstein, 1979) ve James'e (1890/1983) kadar uzanır. İç gözlem, bireyin kendi deneyimini kendi bakış açısından tanımlayarak incelemesi yöntemidir (Mruk, 2006b). Ancak günümüzde bu yöntem, öznelliği nedeniyle araştırmalarda nadiren kullanılmaktadır. Standardizasyon eksikliğinden dolayı vaka çalışmaları araştırma amaçları için faydalı olmayabilir ancak klinik veya uygulamalı ortamlarda faydalı olabilirler (Branden, 1969). Görüşmeler, özellikle görüşme soruları yapılandırılmışsa ve yanıtlar kaydedilip yazıya dökülerek, öznelliğin bir kısmı azaltılarak daha güvenilir olabilir. Mülakatları kullanmanın başlıca sınırlamaları, nispeten küçük örneklem büyüklüklerini ve mülakatları yürütmek için gereken önemli miktarda zaman ve kaynakları içermelidir.

2.1.6.2. Benlik saygısının heterojenliği. Tarihsel olarak, benlik saygısı üzerine araştırma ve teorilerin çoğu benlik saygısını iki düzeye ayırmıştır: yüksek veya düşük benlik saygısı (Kernis & Goldman, 2006). Ancak son zamanlarda, bu kategoriler içinde çok fazla varyasyonun meydana gelmekte ve bu yapıyı tam olarak anlamak için belirli benlik saygısı bileşenlerinin dikkate alınması gerekli olabilmektedir (Kernis & Goldman, 2006). Benlik saygısının çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılması, yüksek benlik saygısının arzu edilen ve olumlu bir özellik olup olmadığının sorgulanması alanındaki mevcut tartışmalardan ortaya çıkmıştır (Kernis, 2003). Son on yıla kadar, benlik saygısı, olumlu yetenekler ve özelliklerle ilişkili oldukça değerli bir durum olarak görülüyordu, ancak daha yakın tarihli araştırmalar, yüksek benlik saygısının her zaman olumlu bir özellik olmadığını ve önemli miktarda kafa karışıklığına neden olduğunu göstermiştir. Bu bulgular göz önüne alındığında, araştırmacılar benlik saygısı yüksek bireyler arasındaki niteliksel farklılıkları daha iyi anlamak için daha karmaşık stratejiler kullanmaya başlamışlardır (Crocker ve Wolfe, 2001; Deci ve Ryan, 1995; Kernis; Jordan, Spencer, Zanna, Hoshino). -Browne ve Correll, 2003; Marsh ve Craven, 2006; Tafarodi ve Swann, 2001). Yüksek benlik saygısı ile ilgili çelişkili görüşlerin, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin çeşitli alt kümeleri olduğunu gösteren daha yeni araştırma bulgularıyla uzlaştırılabileceği düşünülmektedir; bazıları psikolojik olarak diğerlerinden daha sağlıklı formlara sahiptir (Jordan ve ark., 2003).

Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin benlik saygısını önemli şekillerde ve farklılık gösteren bireylerden oluştuğu fikri sayesinde benlik saygısının “heterojenliği” olarak bilinir hale gelmiştir (Baumeister ve ark., 2003, s. 5). Ampirik destek kazanmış olan yüksek benlik saygısının çeşitli alt tiplerini kavramsallaştırmaya ve işlevselleştirmeye çalışan bir dizi yaklaşım ortaya çıkmıştır (Lambird & Mann, 2006). Tüm bu yaklaşımların ortak noktası, benlik saygısının yüksek veya düşük olmasından daha fazlasının olduğu fikridir. Her yaklaşım, benlik saygısının hangi yönlerinin özellikle önemli olduğu düşünüldüğünde farklılık göstermektedir (Park ve Crocker, 2005).

2.1.6.3. Açık ve örtük benlik saygısı. Benlik saygısı, olumlu benlik duygularının farkındalığına dayalı olarak da ayırt edilebilir. Spesifik olarak, açık benlik saygısı, insanların sahip olduklarının bilincinde oldukları öz-değer duygularını yansıtmadır (Kernis, 2003). Rasyonel bir öz-yansıtma içermekte ve doğrudan öz-bildirim ölçümleriyle geleneksel olarak değerlendirilen bir benlik saygısı türüdür (Epstein ve Morling, 1995; Karpinski ve Steinberg, 2006; Rosenberg, 1965). Buna karşılık, örtük benlik saygısının, bilinçli farkındalığın dışında ve bilinçli kontrol olmaksızın otomatik olarak işlemesi gerekçelendirilir ancak düşüncelere, duygulara ve davranışlara yansımaktadır (Devos ve Banaji, 2003; Kernis, 2003). Açık ve örtük benlik saygısı kavramları, bazı yüksek benlik saygısı bireylerin olumlu benlik değeri duyguları bildirmeleri, ancak aynı zamanda kendilerine karşı farkında olmadıkları olumsuz duygular beslemeleri mantığına dayalı olarak geliştirilmiştir (Kernis, 2003).

Benlik saygısının örtük ölçüleri, benliğin bilinçli temsillerine dayanmadığından, doğrudan benlik saygısı ölçütlerinin iki ana zayıflığının üstesinden geldiği düşünülmektedir: (a) öz-bildirime yatkınlık ve kendini temsil etme yanlılıkları (örn. kişinin olumsuz özelliklere sahip olduğunu kendisine ya da başkalarına kabul etmek istememesi) ve (b) bilinçli farkındalığın dışında olan kendine inançları yakalayamama (Karpinski ve Steinberg, 2006; Schimmack ve Diener, 2003). Hazırlamaya dayalı ölçümler ve Örtük İlişkilendirme Testi (IAT) dahil olmak üzere, benlik saygısının bir dizi çağrışım temelli ölçümü vardır ve örtük benlik saygısını değerlendirmek için geliştirilmiştir (Hetts, Sakuma ve Pelham, 1999; Spalding ve Harding, 2000; Karpinski & Steinberg, 2006; Greenwald & Farnham, 2000). İlki, kendi kendine uyarıların, olumsuz uyarılara kıyasla olumlunun tanımlanmasını ne ölçüde kolaylaştırdığını

veya engellediğini ölçerken (Karpinski & Steinberg), ikincisi, kişinin hoş ve hoş olmayan kelimeleri otomatik olarak kendisiyle ilişkilendirme kolaylığını değerlendirilmektedir (Greenwald, McGhee ve Schwartz, 1998). Hoş olmayan sözler veya olumsuz uyarılardan ziyade hoş veya olumlu uyarıları hızlı bir şekilde benlikle ilişkilendirme eğiliminin, yüksek örtük benlik saygısının bir yansıması olduğu düşünülmektedir (Karpinski ve Steinberg; Koestner ve Mageau, 2006).

Bireyleri yüksek ve düşük örtük alt tiplere ayırmak mümkündür (Jordan ve ark., 2003). Genel olarak, açık ve örtük benlik saygısı ölçümleri arasındaki korelasyonlar pozitifdir ancak düşüktür (Greenwald ve Farnham, 2000). Hem örtük hem de açık ölçümlerde yüksek puan alan bireylerin güvenli yüksek benlik saygısına sahip oldukları düşünülürken yüksek açık benlik saygısına ancak düşük örtük benlik saygısına sahip bireyler savunmacı benlik saygısına sahip bireylerle karşılaştırılabilir (Jordan ve ark., 2003; Kernis, 2003). Çünkü olumsuz değerlendirmelere karşı savunmacı tepki göstermeleri muhtemeldir (Epstein ve Morling, 1995). Aslında araştırmalar, yüksek düzeyde açık, ancak örtük benlik saygısı düşük bireylerin en yüksek narsisizm düzeylerine sahip olduğunu, savunmacılığın bir göstergesi olduğunu desteklemektedir (Jordan ve ark., 2003). Ek olarak, düşük örtük benlik saygısına sahip bireylerin, bir ego tehdidinden sonra zayıf öz düzenlemeye sahip olmaları daha olasıdır (Jordan ve ark., 2003; Lambbird ve Mann, 2006).

2.1.6.4. Gerçek benlik saygısına karşı koşullu benlik saygısı. Deci ve Ryan (1995), koşullu benlik saygısı ile gerçek benlik saygısı arasında ayırım yaparak benlik saygısı heterojenliğini anlamlandırmaya çalışmışlardır. Koşullu benlik saygısına sahip bireylerin, kendileri hakkında, kişisel olarak belirlenmiş mükemmellik standartlarını karşılamaya dayanan duyguları olduğunu ifade etmişlerdir (Deci ve Ryan, 1995). Bu bireyler, belirli değerlendirme boyutlarında (örneğin, çekicilik, zeka) ne kadar başarılı olduklarıyla ilgilenirler ve başarılarıyla ve başkaları tarafından nasıl algılandıklarıyla meşgul olurlar (Kernis, 2003). Koşullu benlik saygısına sahip bireyler, hedeflerine ulaşmak için son derece güdülü ve motive olduklarından, bu görünüşte olumlu bir niteliktir (Crocker, Brook, Niiya ve Villacorta, 2006). Olumsuz yanı ise bu bireylerin özellikle kırılgan olan bir benlik saygısı alt tipine sahip olma eğiliminde olmalarıdır ancak sadece kişi hedeflerine ulaşıyorsa benlik saygısı yüksek olmaktadır (Kernis & Goldman, 2006). Benlik saygısı koşullu olduğunda, başarı özellikle ödüllendirici

hissettirir çünkü kişinin başarılı olduğunu ve dolayısıyla değerli bir insan olduğunu gösterir. Öte yandan, başarısızlık son derece acı vericidir çünkü kişinin başarısız olduğu ve bu nedenle değersiz olduğu anlamına gelmektedir (Crocker ve ark., 2006). Koşullu benlik saygısına sahip bireyler, öz-değer duygularını doğrulamak için sürekli olarak değerlendirici standart belirleme ve karşılama ile meşgul olmalıdır aksi bir durumda olası yüksek benlik saygısı muhtemelen düşecektir (Kernis & Goldman, 2006). Bu nedenle, rasyonelleştirme, kendini aldatma ve diğer savunma süreçleri dahil olmak üzere öz saygılarını korumak, sürdürmek ve geliştirmek için mevcut her türlü aracı kullanabilirler (Deci ve Ryan, 1995).

Deci ve Ryan (1995), gerçek yüksek benlik saygısını, daha istikrarlı ve güvenli olan benlik değeri duygularının bir yansıması olarak kavramsallaştırmaktadır. Gerçek benlik saygısına dayalı kendine yönelik duyguların belirli sonuçların elde edilmesine bağlı olmadığını ve sürekli doğrulama gerektirmediğini tespit etmişlerdir. Bu, gerçek benlik saygısına sahip bireylerin, başardıklarında kendilerini mutlu hissettikleri ve başarısızlıkla karşılaştıklarında üzüldükleri hedefleri ve özlemleri olmadığı anlamına gelmez. Ancak temel fark, değer duygularının bu başarıların bir işlevi olarak ele alınmamasıdır. Teorik olarak, bu bireyler, koşullu benlik saygısına sahip olanlarla aynı kendini yüceltme davranışlarına girmemeli ve benlik saygısını koruma veya artırma ile ilgili davranışları sergileme olasılıkları daha düşük olmalıdır.

Ön araştırmalar, yüksek düzeyde koşullu benlik saygısına sahip bireylerin, aşağılayıcı bir değerlendirmeye tehdit edildiklerinde özellikle öfkeli ve düşmanca davrandıklarını göstermiştir (Kernis ve Paradise, 2002; Paradise ve Kernis, 1999). Ek olarak, üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalar, koşullu benlik saygısına sahip bireylerin, daha az koşullu benlik saygısına sahip olanlara kıyasla, lisansüstü okula kabul edilme veya okuldan reddedilme haberleriyle benlik saygısında artış veya düşüş yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Crocker, Sommers & Luhtanen, 2002). Halihazırda, koşullu ve gerçek benlik saygısını içeren araştırmalar, daha fazla araştırma gerektiren bir araştırma alanı olduğu söylenebilir.

2.1.6.5. Benlik saygısı istikrarı. Benlik saygısını ayırt etmenin başka bir yolu, bireyin zaman ve durumlar karşısında kendilik değeri duygularında dalgalanmalar yaşama derecesine dayanır (Kernis, 2003). Tekrarlanan benlik saygısı ölçümlerini

kullanan araştırmalar, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin yaşadıkları dalgalanmaların büyüklüğü ve sıklığı açısından farklılık gösterdiğini göstermiştir (Greenier, Kernis ve Waschull, 1995). Bazı insanlar kendileri hakkında çok olumlu veya olumsuz hissetmekten dolayı dramatik değişimler yaşarken, diğerleri olumlu veya olumsuz hissettikleri ölçüde daha küçük dalgalanmalar yaşayabilir (Kernis ve Goldman, 2006).

Kararlı ve yüksek benlik saygısına sahip bireyler, genellikle günlük değerlendirme olaylarından etkilenmeyen olumlu benlik değeri duygularına sahiptir (Greenier ve diğerleri, 1999; Kernis, 2005). Oysa istikrarsız yüksek benlik saygısına sahip bireylerin değerlendirici olaylara son derece duyarlı, kırılgan ve savunmasız duyguları vardır. (Greenier ve diğerleri, 1999). Koşullu benlik saygısına sahip olanlara benzer şekilde, yüksek ve istikrarsız benlik saygısına sahip olanlar, yüksek düzeyde yeterlilikleri karşılamaya bağlı olan bir benlik değerine sahiptir (Kernis, Cornell, Sun, Berry ve Harlow, 1993). Sonuç olarak, başarısızlığa veya aksiliklere kendilerini değersiz hissederek tepki verme olasılıkları daha yüksektir. Buna karşılık, daha istikrarlı benlik saygısına sahip bireyler, özellikle zayıf yaptıkları görevle ilgili alandaki yeteneklerini sorguladıkları yerel tepkilere sahiptirler (Kernis, Grannemann ve Barclay, 1998).

2.1.6.6. Kırılgan benlik saygısına karşı güvenli benlik saygısı. Araştırmacılar ve teorisyenler, sağlıksız ve sağlıklı yüksek benlik saygısına sahip bireyleri ayırt etmek için kırılgan ve güvenli terimlerini de kullanmışlardır (Baumiester ve diğerleri, 2003; Kernis, 2003; Kernis ve Paradise, 2002). Kırılgan benlik saygısı terimi, yüksek benlik saygısının, tehditlere karşı savunmasız olan olumlu benlik değeri duygularını yansıtabileceğinin kabulüne dayanmaktadır (Kernis, 2003). Kırılgan yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendini koruma veya kendini geliştirme stratejilerine katılmaya eğilimlidirler (Baumeister ve ark., 1996; Kernis, 2003). Aksine, güvenli benlik saygısı, olumlu psikolojik uyum ve esenlik ile ilişkili olumlu benlik değeri duygularını yansıtmaktadır. Güvenli benlik saygısına sahip insanlar, kendilerini ve kusurlarını kabul ederler, değerlerini karşılaştırmaya dayandırmazlar veya sürekli onaylanmaya ihtiyaç duymazlar (Kernis, 2003). Başkalarının çalışmalarına dayanarak, Kernis ve ark. (Kernis; Kernis & Goldman, 2005; Kernis & Paradise), güvenli benlik

saygısının olduğunu öne sürmüşlerdir: (a) kişinin kendisinin olumsuz yönlerini tanıtmaya açık olması nedeniyle samimi; (b) bilinçli ve bilinçsiz (yani, örtük ve açık); (c) beklenmedik durumlara bağlı değildir (yani, doğrudur); ve (d) zaman ve durumlar karşısında kararlı.

2.1.7. Beden imajı. İnsan sosyal bir varlık olması sebebiyle yaşadığı toplumda hem sözlü hem de sözlü olmayan etkileşimler ile yaşamını sürdürmektedir. Sosyokültürel olarak görünüşü ile ilgili bazı mesajlar alabilmektedir ve bu içselleşebilir. Erkekler için beden imajında kaslılığın önemi artık geniş çapta kabul edilmiş olsa da mevcut çalışmaların çoğu, özellikle kaslı ve atletik bedenlere maruz kalmanın erkeklerin beden imajı üzerindeki olumsuz etkisine odaklanan sosyokültürel modellere odaklanmıştır (McCreary, 2012). İlgili çalışmalar, erkeklerin beden imajı ile erkek bedenlerinin medya ideallerinde nesneleştirilmesi arasındaki ilişkilere de odaklanmıştır (Daniel ve Bridges, 2010). Kişilerarası etkileşimler sonucu hem sözlü hem sözlü olmayan davranışlar meydana gelebilmektedir. Fiziksel özellikler, bireylerin yetkinliklerinin ile ilgili özelliklerini temsil edebilmekte ve yansıtabilmektedir. Psikolojik özellikler ise bireyin kişilik özellikleri temsil edebilmektedir. Burada beden imajı şemasını ele alarak iki unsuru yansıttığını söyleyebilir. İlki, bir bireyin kendi görünüşüne verdiği önem ve ikincisi ise onların görünüşüne ilişkin değerlendirmeler ve inançları. Bu düşünceler ve algılar, bireylerin bedenlerini değerlendirirken sahip oldukları görünümle ilgili iç diyaloglarını yansıtabilmektedir. Beden imajı da bireyin düşünce ve duygularına atıfta bulunmaktadır. Yani beden imajı, bir bireyin davranış, düşünce ve duygularını yönetmek için giriştiği eylemleri temsil ettiği söylenebilir.

Beden imajı modellerin biri olan Cash (2011)'in bilişsel davranışçı beden imajı modelini teorik bir inceleme çerçevesi oluşmak için ele alabilir. Cash (2011)'in teorisi çerçevesinde dört öncül (sosyalkültürel, kişilerarası, fiziksel ve psikolojik değişkenler) beden imajı şemalarını etkilemektedir. Bu şemalar bireyleri aktive edici olaylara maruz kaldıklarında görünüm şemasına yol açmaktadır. Görünüm şeması, beden imajı ile ilgili içsel diyaloglar, duygular ve davranışlar ile sonuçlanabilmektedir. Cash (2011)'in modelinde kaslılık, kaslılık dürtüsü, sosyal-fiziksel kaygı arasındaki ilişkiye nasıl aracılık ettiğini araştırmak amacıyla McCreary ve Saucier (2009) araştırması da

yer vermiştir. Araştırmacılar çalışmalarındaki değişkenleri birbiriyle olan ilişkilerini teorik yollarla incelediklerinde Cash (2011)'in modelini analitik bir çerçeve olarak kullandıkları söylenebilir (örnek için bkz. Parent & Moradi, 2011). Beden imajı şeması iki unsuru yansıtmaktadır: (1) bir bireyin kendi görünüşün verdiği önem ve (2) onların görünüşüne ilişkin değerlendirmeleri ve inançları (yani kendilerinden ne kadar memnun oldukları). Bu unsurlar, bireyin düşünce ve duygularını yönetmek için yaptıkları eylemleri ifade etmektedir.

Beden imajına dair yapılan bazı çalışmalar kadınlar ve erkekler arasındaki beden imajı farklılıklarına değinmiştir. Bu araştırmalar beden imajına bağlı oluşan endişelerin kadınlara özgü olmadığını doğrulamaktadır. Sadece kadınlar değil erkeklerin de beden imajı ile ilgili endişe yaşamakta olduğunu ve kadınlar ile aynı düzeyde endişe yaşayabildikleri söylenmiştir (Ulusal Yeme Bozuklukları Derneği, 2013). Ayrıca erkeklerde beden imajı ile ilgili yapılan araştırmalar, beden imajı endişelerinin beden şekli ile ilgili olduğu kadar kilo ile de ilgili olduğunu ifade etmişlerdir (Furnham, Badmin & Sneade, 2002). Beden şekli ve kilo ilgili olarak erkekler ve kadınlar arasındaki en önemli farklardan biri değişimin şekli ve yönüdür. Erkekler daha kaslı, hacimli bir beden istediklerini ifade ederken kadınlar ise daha zayıf, ince bir beden istediklerini ifade etmişlerdir (DeBate ve diğerleri, 2008). Buna bağlı olarak erkeklerin beden imajına bağlı olarak beden memnuniyetsizliği bildirme olasılıklarının daha düşük olduğu söylenebilir. Ancak burada sosyokültürel etkenleri de göz önünde bulundurmak gerekirken olduğu söylenebilir. Bu nedenle erkeklerin görünüş ile ilgili sosyokültürel beklentilerin farkında olma olasılıkları daha düşük olsa da beklentilerin farkındalığı beden imajına bağlı memnuniyetsizlik ile nedensel bir ilişkiye sahip olabileceği söylenebilir (DeBate ve diğerleri, 2008).

Beden imajına bağlı çoğu erkeğin endişe yaşadığı bazı çalışmalarla desteklenmiştir ve bu göz önüne alındığında beden imajının beden memnuniyetsizliğinin bir nedeni olabileceği söylenebilir. Griffiths, Murray ve Touyz (2015), beden imajına bağlı beden memnuniyetsizliğine katkıda bulunabilecek diğer potansiyel faktörün cinsiyete bağlı normların uygunluğu olduğunu ifade etmişlerdir. Eril normlar daha çok güç, hakimiyet, statü, güven, kendini kontrol edebilme başarılarını içermektedir. Feminen normlar ise nezaket, pasiflik, başkalarını savunma, kişiler arası bağımsızlığı içermektedir. Eril normlara uygunluk gösteren bireyler kas tonusu veya kas kütlesinden memnuniyetsizlik göstermeye daha yatkın olduğu feminen normlara

yatkın olanların ise daha az yemeye veya zayıflığa yatkın olduğu görülmüştür. Bu bağlamda Griffiths, Murray ve Touyz (2015) nın yaptıkları bu çalışmaya göre erkekler sadece kaslılık ve kaslı figürler gibi eril normlardan değil aynı zamanda kilo veya zayıflık gibi feminen normlardan da etkilenebilmektedirler. Bu bağlamda, cinsiyet farklılıkları kadar bireyler içerisinde yaşadıkları toplumlarda yer alan eril ya da feminen normlardan etkilenebilmektedirler.

2.1.7.1. Beden imajı ve yeme bozuklukları. Anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, 5. Baskıda (DSM-5: Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) tanımlanan üç spesifik yeme bozukluğudur. Bu yeme bozuklukları, aşırı derecede az ya da çok yemek yeme, düzensiz kilo ve beden görünüşüne aşırı odaklanma şeklinde de ifade edilmektedir (Hilbert ve ark., 2014). Yeme bozukluklarının tipik başlangıç yaşı 15 ila 25 yaş arasındadır ve her iki cinsiyette de ortaya çıkmakla birlikte, yeme bozuklukları en sık genç kadınlarda görülmektedir (Schmidt ve ark., 2016; Walker ve ark., 2015). Yeme bozuklukları, ciddi fiziksel sağlık sorunları ve işlevsel bozulma ile ilişkili oldukları için önemli bir halk sağlığı sorununu temsil etmektedir (Hudson, Hiripi, Pope & Kessler, 2007). Bunlar tipik olarak yüksek bir nüksetme şansı olan kronik bozukluklardır ve gelecekte obezite, depresyon, intihar girişimleri, anksiyete bozuklukları, madde kötüye kullanımı ve hatta ölüm riskinin artmasıyla ilişkilidir (Stice, Becker ve Yokum, 2013). Bu durum kısmen, aşırı derecede şiddetli hale gelene kadar sıklıkla yetersiz tedavi edilmelerinden kaynaklanmaktadır (Stice ve ark., 2013).

Düzensiz yemenin ne kadar yıkıcı olabileceği düşünüldüğünde, etiolojisinin temelinde ne olduğunu belirlemek çok önemlidir. Yeme bozuklukları, genetik ve çevresel faktörler de dahil olmak üzere çok sayıda biyolojik ve psikososyal risk faktörüne sahiptir. Bazı risk faktörleri arasında fiziksel veya cinsel istismara maruz kalma, olumsuz aile deneyimleri, olumsuz duygulanım, beden şekil ve kilo ile ilgili endişeler, diyet kısıtlaması ve ailede yeme bozukluğu öyküsü de yer alabilmektedir (Hilbert ve ark., 2014). İnce, zayıf bedenleri teşvik eden kitle iletişim araçlarına maruz kalmanın da yeme bozukluğu için önemli bir risk faktörü olduğu bulunmuş ve son yıllarda sosyal medyanın birçok kişinin yüksek derecede idealize edilmiş erkek ve kadın imajlarına maruz kaldığı bir ortam haline geldiği görülmektedir (Homan ve ark.,

2012). Sosyal medyada aşırı derecede idealize edilmiş bedenlere ait fotoğrafları veya videoları izlemek nispeten iyi görünse de araştırmalar bu tür görüntülerin tüketimini olumsuz beden imajı ile ilişkilendirmiştir (Homan ve diğerleri, 2012). Birinin bedenine olumsuz bir bakış açısına sahip olmak, yeme bozukluğuna yol açabilecek başka bir faktördür. Örneğin, Stice (2002), boylamsal çalışmaların meta-analitik bir incelemesinde, olumsuz beden imajının yeme patolojisinin bağımsız bir öngörücüsü olduğunu söylemiştir. Negatif beden imajı, bir bireyin beden şeklinden veya görünümünden yoğun bir şekilde hoşlanmadığı beden memnuniyetsizliğinin yanı sıra kişinin fiziksel görünümüne aşırı bilişsel ve davranışsal yatırımları ifade edebilir. Bu yüksek düzeyde bilinçli veya bilinçsiz çaba, bireyler benlik duygularını tanımlamak için fiziksel görünümü kullanmaya başladıklarında zararlı olabilir. Olumsuz bir beden imajına sahip olmanın, üç bileşen geliştirme olasılığını önemli ölçüde artırdığı gösterilmiştir.

2.1.7.2. Beden imajı ve sosyal medya. Facebook, idealize edilmiş beden görüntülerini ve daha sonraki görünüm kaygılarını görüntülemekle ilişkilendirilen bir sosyal medya biçimidir. Carrotte, Vella ve Lim (2015), Amerikalı gençlerin ve genç yetişkinlerin %90'ının Facebook kullandığını bildirmektedir. Avustralyalı bir örneklem kullanan bir çalışmada, Facebook kullanıcıları, Facebook dışındaki kullanıcılara göre daha fazla görünüm kaygısı ve diyet davranışı görüldüğünü bildirmiştir (Fardouly & Vartanian, 2015). Bir Amerikan popülasyonunu kullanan benzer bir çalışma, Facebook kullanıcılarının Facebook kullanıcısı olmayan meslektaşlarına göre daha fazla kendini nesnelleştirme düzeylerine sahip olduğunu ve daha fazla görünüm karşılaştırması yaptığını bulmuştur (Meier ve Gray, 2014). Facebook geleneksel olarak hem fotoğraf hem de metnin bir karışımını sunarken, yaygın olarak kullanılan bir başka sosyal medya biçimi olan Instagram, öncelikli olarak fotoğraflara odaklanmaktadır. 2010 yılında kuruluşundan bu yana, Instagram popülaritesi patlama yaşadı ve şu anda 2015 yılında 300 milyondan fazla aktif kullanıcısı olan en yaygın kullanılan sosyal medya sitelerinden biridir (Ridgway & Clayton, 2016). Bu sosyal medya sitesi ve akıllı telefon uygulaması, bir fotoğrafın görünümünü ve kalitesini büyük ölçüde geliştirmek için tasarlanmış özel filtrelerin uygulanması da dahil olmak üzere, kullanıcıların görüntülerini kolayca düzenlemelerine olanak tanır. Bu özellikler, ilham verici görünüm karşılaştırmaları ve

beden memnuniyetsizliği açısından Instagram'ı Facebook'tan daha da zararlı hale getirebilir. “Yukarı doğru karşılaştırmalar”, bireyler kendilerini daha yüksek statüye sahip olduğuna inandıkları insanlarla fiziksel olarak karşılaştırdıklarında ortaya çıkar ve bunların beden imajı üzerinde güçlü, olumsuz etkileri olabilir (Fardouly & Vartanian, 2015). Geleneksel medyadan doğan yukarı yönlü karşılaştırmalar neredeyse yalnızca ünlüler, modeller ve sporcular için yapılırken, sosyal medya yeni bir karşılaştırma noktası sunuyor: akranlar ve arkadaşlar. Bu karşılaştırmalar, ünlü figürlerle yapılan karşılaştırmalardan daha fazla beden memnuniyetsizliğine neden olabilir, çünkü yaşıtların görünümü kişisel olarak daha ulaşılabilir ve gerçekçi görülebilir (Fardouly ve diğerleri, 2015).



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde yapmış olduğumuz araştırmaya ait araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizlerine ait bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada erkek sporcularda kaslılık dürtüsünün benlik saygısını belirleyici rolü incelenmiştir. Araştırma modeli olarak nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 sezonunda aktif spor yaşamını sürdürmekte olan 320 erkek sporcunun gönüllü katılımıyla gerçekleşmiştir. Araştırma kapsamına göre araştırmaya katılan katılımcılara ulaşılabilirlik durumu düşünülmüş ve araştırma grubunun seçimi kolay ulaşılabilir örneklem tekniğine göre seçilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Tablo 1.

Araştırmaya Katılan Erkek Sporcuların Yaşlarına Göre Dağılımı

	n	%
18 yaş ve altı	31	9,7
18-20 yaş arası	39	12,2
20-25 yaş arası	190	59,4
25 yaş ve üzeri	60	18,8
Toplam	320	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan aktif spor yaşamını sürdürmekte olan erkek sporcuların 31'i 18 yaş ve altında, 39'u 18-20 yaş aralığında, 190'ı 20-25 yaş aralığında ve 60'ı 25 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların

%9,7'si 18 yaş ve altında, %12,2'si 18-20 yaş aralığında, %59,4'ü 20-25 yaş aralığında ve %18,8'i ise 25 yaş ve üzerindeki erkek sporculardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2.

Erkek Sporcuların Deneyim Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%
5 yıl ve altı	105	32,8
5 yıl ve üzeri	215	67,2
Toplam	320	100,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan erkek sporcuların 105'inin 5 yıl ve altında, 215'inin ise 5 yıl ve üzeri deneyime sahip oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılanların %32,8'inin 5 yıl ve altı, %67,2'sinin ise 5 yıl ve üzeri deneyime sahip erkek sporculardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 3.

Erkek Sporcuların Beden Kitle İndeksine Göre Dağılımı

	n	%
18,5'in altı	9	2,8
18,5-24,9 arası	213	66,6
25-29,9 arası	87	27,2
30-34,9 arası	10	3,1
35-39,9 arası	1	0,3
Toplam	320	100,0

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan erkek sporcuların beden kitle indeksinde yer aldıkları değer aralıkları; 9'unun 18,5'in altında, 213'ünün 18,5-24,9 arasında, 87'sinin 25-29,9 arasında, 10'unun 30-34,9 arasında ve 1'inin ise 35-39,9 arasında olduğu görülmektedir. WHO (Dünya Sağlık Örgütü)'nün beden kitle indeksi sınıflandırmasına göre araştırmaya katılan erkek sporcuların %2,8'inin zayıf, %66,6'sının normal, %27,2'sinin obezite öncesi, 3,1'inin obezite 1 ve %0,3'ünün ise obezite 2 aralığında yer aldığı görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, “Kişisel Bilgi Formu”, “Kaslılık Dürtüsü Ölçeği” ve “Benlik Saygısı Ölçeğinin”nin yer aldığı form aracılığıyla toplanmıştır.

3.3.1. Kaslılık dürtüsü ölçeği (KDÖ). Orijinali adı “Drive for Muscularity Scale (DMS)” olan ölçeği McCraery ve Sasse tarafından 2000 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı kaslı olmaya yönelik davranış ve tutumların ölçülmesidir. KDÖ, bu amacı doğrultusunda iki alt boyuta sahiptir. Bu alt boyutlar, kas geliştirici davranışlar (örn., kas geliştirmek için ağırlık kaldırırım) ve kaslılık odaklı tutumlar (örn., daha kaslı olmayı dilerdim) olarak adlandırılmaktadır. İki alt boyutlu yapıya sahip olan ölçek toplamda 15 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 6’lı Likert tipi bir ölçek (1 = hiçbir zaman, 6 = her zaman) üzerinden değerlendirilmektedir. Orijinal ölçekte McCraery ve Sasse (2000), ölçeğin iç tutarlık güvenirliği erkekler, kadınlar ve tüm örneklem için sırasıyla, .84, .78 ve .84 olarak bulunmuştur. Orijinal çalışmada ölçeğin Birleşen geçerliliği bakımından ölçekten alınan puanlar ağırlık kaldırma aktivitelerinin sıklığı ($r = .24, p < .001$), depresyon ($r = .32, p < .001$; sadece erkek katılımcılar için) ile pozitif yönle ilişkili iken, öz-değer ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur ($r = -.41, p < .001$; sadece erkek katılımcılar için).

3.3.2. Benlik saygısı ölçeği (BSÖ). Benlik Saygısı Ölçeği 1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir ve ölçeğin amacı bireylerin öz değerlerini ölçmektir. BSÖ toplamda 10 maddeden oluşmaktadır ve her madde 4’lü Likert tipi bir ölçek (1 = tamamen doğru, 4 = tamamen yanlış) üzerinden derecelendirilmektedir. BSÖ Türkçe alanyazınına 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından yapılan bir araştırma ile kazandırılmıştır. Çuhadaroğlu (1986)’nın yaptığı Türkçe uyarlama çalışmasında Türkçe versiyonun iç tutarlılık güvenirliği .76, test-tekrar test güvenirliği ise .75 olarak bulunmuştur. Eş zamanlı geçerlilik açısından Çuhadaroğlu, lise öğrencilerine psikiyatrik görüşmeler yapmış ve görüşmeler ile bu ölçekten alınan puanlar arasında .71’lik bir korelasyon bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılık güvenirliği .91’dir.

3.3.2. Kişisel bilgi formu. Kişisel bilgi formu araştırmacının çalışmayı yaparken araştırmaya katılan katılımcıların bazı kişisel bilgilerini (cinsiyet, yaş, deneyim vb.) belirleyebilmesi amacıyla hazırlanmıştır.

Bu araştırma için elde edilen verilerin güvenirlik analizleri tekrardan yapılmıştır ve analiz sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4.

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde sayıları	Güvenirlik katsayıları (α)
BSÖ	10	.86
KDÖ (tutum)	7	.79
KDÖ (davranış)	8	.86
KDÖ(toplam)	15	.87

Tablo 4'teki güvenirlik analizi sonuçlarına bakıldığında benlik saygısı ölçeğinin güvenirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Kaslılık dürtüsü ölçeği iki alt boyuta sahip olduğu için alt boyutlar ayrı ayrı da hesaplanmıştır. Kaslılık dürtüsü ölçeğinin kaslılık odaklı tutumlar alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .79, kas geliştirici davranışlar alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Kaslılık dürtüsü ölçeğinin tamamına ait güvenirlik katsayısı ise .87 olarak bulunmuştur. Bu güvenirlik analizi sonuçlarına bakıldığında tüm sonuçların (α) .70 üzeri olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, ölçeğin genel olarak güvenilir bir yapıya sahip olduğu söylenebilir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın problem cümlesi ve alt problemlerine yönelik cevap bulmak amacıyla “Kaslılık Dürtüsü Ölçeği”, ve “Benlik Saygısı Ölçeği” uygulama yapıldıktan sonra elde edilen veriler ışığında alt problemlere ışık tutan kişisel bilgi formunda yer alan demografik özelliklerle puanları arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır.

Tablo 5.

Ölçeğin Normallik Sonucu

Ölçeğin normallik sonucu	N	Çarpıklık	Basıklık
BSÖ	320	,712	1,15
KDÖ (tutum)	320	,-111	,-213
KDÖ (davranış)	320	,112	,-740

Tablo 5 incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin benlik saygısı ölçeğinde sırasıyla ,712 ve 1,15, kaslılık dürtüsü ölçeğinin kaslılık odaklı tutumlar alt boyutunda ,,-111 ve ,,-213 ve kas geliştirici davranışlar alt boyutunda ,112 ve ,,-740 olduğu görülmektedir. Tabachnic ve Fidel (2001) e göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin - 1.50 - +1.50 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Bu nedenle araştırmanın alt problemleri için parametrik test teknikleri seçilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya ilişkin yapılmış olan bulgular ve detayları yer almaktadır. Çalışmanın alt problemleri doğrultusunda bu çalışmadan elde edilen bulgular analiz edilmiş ve yorumlar yapılmıştır.

4.1. Erkek Sporcuların Benlik Saygısı ve Kaslılık Dürtüsünün Deneyim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Gruplar T Testine İlişkin Bulgular

Erkek sporcuların benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü alt boyutlarının deneyim değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi gerçekleştirilmiştir. T testi analizine ilişkin bulgular tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6.

Erkek Sporcuların Benlik Saygısı ve Kaslılık Dürtüsünün Alt Boyutlarına İlişkin Deneyim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Deneyim	t testi					
		n	$\bar{x}$	ss	sh	t	p
Benlik saygısı	5 yıl altı	105	2,76	,342	,033	2,02	,100
	5 yıl üzeri	215	2,69	,307	,021	1,95	
Kaslılık Odaklı Tutumlar	5 yıl altı	105	3,77	1,13	,110	1,57	,958
	5 yıl üzeri	215	3,57	1,10	,075	1,56	
Kas Geliştirici Davranışlar	5 yıl altı	105	3,30	1,34	,131	,004	,615
	5 yıl üzeri	215	3,30	1,28	,087	,004	

$p < .05$

Tablo 6 incelendiğinde benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü ölçeği alt boyutlarının deneyim değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ölçekten elde edilen puanların

deneyim değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Tablo 6 incelendiğinde 5 yıl altı ve 5 yıl üzeri deneyime sahip olan erkek sporcuların benlik alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 5 yıl altı ve 5 yıl üzeri deneyime sahip olan erkek sporcuların kaslılık dürtüsü alt boyutlarından olan kas odaklı tutumlar alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 5 yıl altı ve 5 yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların kaslılık dürtüsü alt boyutlarından olan kas geliştirici davranışlar alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.

4.2. Erkek Sporcuların Benlik Saygısı ve Kaslılık Dürtüsü Arasındaki İlişkiye ait Bulgular

Erkek sporcuların benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü düzeyleri arasındaki ilişkisine ilişkin puan ortalamaların ve ilişki düzeyini belirlemeye yönelik araştırma amacı doğrultusunda pearson korelasyon analizi testi kullanılmıştır. Bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7.

Erkek Sporcularda Benlik Saygısı ve Kaslılık Dürtüsü Arasındaki İlişkiye İlişkin Sonuçlar

		Benlik Saygısı	Kaslılık Odaklı Tutumlar	Kas Geliştirici Davranışlar
Benlik Saygısı	r	1	-,016	-,160**
	p		,782	,000
	n	320	320	320
Kaslılık Odaklı Tutumlar	r	-,016	1	,475**
	p	,782		,000
	n	320	320	320
Kas Geliştirici Davranışlar	r	-,160**	,475**	1
	p	,004	,000	
	n	320	320	320

** $p < .01$

Tablo 7 incelendiğinde, benlik saygısı ölçeğinin kaslılık dürtüsü ölçeğinin kaslılık odaklı tutumlar alt boyutu ($r = -.016$) ve kas geliştirici davranışlar alt boyutuyla ($r = -.160$) beden kitle indeksi ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Kaslılık dürtüsü ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, kaslılık odaklı tutumlar alt boyutu ile kas geliştirici davranışlar alt boyutları ($r = .475$) birbirleriyle orta şiddette pozitif yönde ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

4.3. Erkek Sporcuların Benlik Saygısının Kaslılık Dürtüsünü Belirlemedeki Rolüne İlişkin Bulgular

Erkek sporcuların benlik saygısının kaslılık dürtüsünü belirlemedeki rolüne ilişkin araştırma amacı doğrultusunda Çoklu doğrusal regresyon analizi testi kullanılmıştır. Bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8.

Erkek Sporcuların Benlik Saygısının Kaslılık Dürtüsünü Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	B	SH	β	t	p	VIF	F
Sabit	2,79	,064		43,82	,000		
Tutum	,022	,018	,078	1,24	,216	1,292	4,944
Davranış	-,049	,016	-,197	-3,13	,002		
R= ,030 ; R ² = ,024; p<,001							

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele kaslılık dürtüsü alt boyutlarından sadece kaslılık odaklı tutum alt boyutu girmemiştir ($F=4,944$; $P>0,05$). Analizi sonuçlarına göre erkek sporculara ait benlik saygısı puanları ile kaslılık dürtüsü alt boyutlarından kas geliştirici davranışlar alt boyutuyla anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4.4. Erkek Sporcuların Benlik Saygısı ve Kaslılık Dürtüsünün Beden Kitle İndeksi (BKI) Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizine (ANOVA) İlişkin Bulgular

Erkek sporcuların benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü alt boyutlarının beden kitle indeksi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Tek yönlü varyans (ANOVA) analizine ilişkin bulgular tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9.

Erkek Sporcuların Benlik Saygısı ve Kaslılık Dürtüsünün Beden Kitle İndeksi (BKI) Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Benlik Saygısı	18,5 altı	2,55	,332	G.arası	,490	4	,123		
	18,5-24,9	2,72	,322	G.İçi	32,229	315	,102		
	25-29,9	2,69	,314	Toplam	32,720	319		1,20	,312
	30-34,9	2,82	,305						
	35-39,9	3,00	,000						
Kaslılık Odaklı Tutumlar	18,5 altı	3,83	1,54	G.arası	1,164	4	,291		
	18,5-24,9	3,65	1,06	G.İçi	394,486	315	1,252		
	25-29,9	3,57	1,19	Toplam	395,650	319		,232	,920
	30-34,9	3,80	1,25						
	35-39,9	3,29	,000						
Kas Geliştirici Davranışlar	18,5 altı	2,96	1,57	G.arası	7,172	4	1,793		
	18,5-24,9	3,24	1,23	G.İçi	529,525	315	1,681		
	25-29,9	3,42	1,39	Toplam	536,697	319		1,067	,373
	30-34,9	3,94	1,63						
	35-39,9	3,00	,000						

Erkek sporcuların benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü alt boyutlarının toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının beden kitle indeksi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre tablo 9 incelendiğinde, benlik saygısı, kaslılık odaklı tutumlar ve kas geliştirici davranışlar alt boyutlarının beden kitle indeksi ile istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına ve bu sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmanın amacı Türkiye’deki erkek sporcuların beden imajı memnuniyetsizliklerine bağlı benlik saygısı düzeylerini ve bu durumun kaslılıkla olan ilişkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü ölçeği alt boyutlarının deneyim değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ölçekten elde edilen puanların deneyim değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). 5 yıl altı ve 5 yıl üzeri deneyime sahip olan erkek sporcuların benlik alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 5 yıl altı ve 5 yıl üzeri deneyime sahip olan erkek sporcuların kaslılık dürtüsü alt boyutlarından olan kas odaklı tutumlar alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 5 yıl altı ve 5 yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların kaslılık dürtüsü alt boyutlarından olan kas geliştirici davranışlar alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde sporcular örnekleminde kaslılık dürtüsü konusunda daha önce yapılmış bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Deneyim değişkenine göre benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü puanlarının farklılaşmamış olmasının doğal bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Çünkü sporcuların kaç yıldır spor yaptıklarından öte mevcut durumda nasıl bir bedene sahip oldukları yıldan yıla farklılık gösterebilir. Elde etmiş olduğumuz sonuçlar deneyim değişkenine göre benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü düzeyinin farklılaşmadığı yönündedir.

Benlik saygısı ölçeğinin kaslılık dürtüsü ölçeğinin kaslılık odaklı tutumlar alt boyutu ($r= -.016$) ve kas geliştirici davranışlar alt boyutuyla ($r= -.160$) beden kitle indeksi ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Kaslılık dürtüsü ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, kaslılık odaklı tutumlar alt boyutu ile kas

geliştirici davranışlar alt boyutları ($r = ,475$) birbirleriyle orta şiddette pozitif yönde ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde benlik saygısı ile kaslılık dürtüsü arasında yapılan araştırmalardan biri Brunet ve arkadaşları (2010) tarafından yapılmıştır. Brunet ve arkadaşları (2010) benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü ile ilgili yaptıkları çalışmada benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Söz konusu bulgular araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir. Benzer şekilde Zarei (2020) yaptığı bir çalışmada benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda Brunet ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan araştırmanın yanı sıra Zarei (2020) tarafından yapılan araştırma bulguları da bulgularımızı destekler niteliktedir. Daha önce sporcu popülasyonunda yapılmış herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırma bulgularımızla alan yazında yer alan araştırma bulgularının benzer nitelik taşıması örneklemin benlik saygısı ile kaslılık dürtüsü arasındaki ilişkide önemli bir faktör olmadığını düşündürmektedir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele kaslılık dürtüsü alt boyutlarından sadece kaslılık odaklı tutum alt boyutu girmemiştir ($F=4,944$; $P>0,05$). Analizi sonuçlarına göre erkek sporculara ait benlik saygısı puanları ile kaslılık dürtüsü alt boyutlarından kas geliştirici davranışlar alt boyutuyla anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Zarei (2020) tarafından yapılan araştırma bulguları incelendiğinde kaslılık dürtüsünün benlik saygısının negatif bir belirleyicisi olduğu belirtilmiştir. Elde etmiş olduğumuz araştırma bulguları bu bulguları desteklemektedir.

Erkek sporcuların benlik saygısı ve kaslılık dürtüsü alt boyutlarının toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının beden kitle indeksi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre benlik saygısı, kaslılık odaklı tutumlar ve kas geliştirici davranışlar alt boyutlarının beden kitle indeksi ile istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde Nowell ve Ricciardelli (2008) tarafından yapılan araştırmada benlik saygısı ile BMI arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamsız bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Araştırma bulgularımız incelendiğinde söz konusu araştırmanın bulguları bu bağlamda bulgularımızla paralellik göstermektedir. Artan beden kitle indeksi yağ oranında ya da kas oranında atışa göre farklılık gösterebilmektedir. Çünkü beden kitle indeksi formülünde boy ile kilo oranı üzerinden hesaplama yapılmaktadır. Bir bireyin beden

kitle indeksine göre obez görünüyor olması demek bu kişinin fit ve aşırı kaslı olması durumuyla aynı beden kitle indeksini ifade etmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde daha detaylı incelemelerin yapılması benlik saygısı, kaslılık dürtüsü ve beden kitle indeksinin arasında bulunan ilişkinin daha net açıklanmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, erkek sporcularda benlik saygısı ve kaslılık dürtüsünün arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada benlik saygısı ile kaslılık dürtüsü arasında negatif bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Araştırma bulgularımızın alan yazınla örtüştüğü ve elde etmiş olduğumuz bulguların aynı yöntemle farklı ya da benzer örneklemeler üzerinde çalışılabileceği söylenebilir.

5.2. Öneriler

- 1) Günümüzde artan sosyal medya ve zayıf beden sağlıklı beden algısına yönelik kadın sporcular üzerinde kaslılık dürtüsünün vb. konuların çalışılabileceği düşünülmektedir.
- 2) Araştırma sonucunda; erkek sporcuların artan kaslılık dürtüsü ile benlik saygısı arasında elde edilen ilişkiden yola çıkarak kaslılık dürtüsünün erkek sporculardaki psikolojik etkileri incelenebilir.
- 2) Araştırma sonucunda; elde edilen bilgilerin erkek sporcularla çalışan antrenörler ve spor ortamlarında yer alan paydaşlarla paylaşılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2014). Standards for educational and psychological testing. Washington, DC: AERA.
- Banfield, S. S., & McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37, 373–393.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *American Psychological Society*, 4, 1-44.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Bergeron, D., & Tylka, T. L. (2007). Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men. *Body Image*, 4, 288–295. doi:10.1016/j.bodyim.2007.05.002
- Bergeron, D., & Tylka, T. L. (2007). Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men. *Body Image*, 4, 288–295. doi:10.1016/j.bodyim.2007.05.002
- Branden, N. (1969). The psychology of self-esteem. New York: Bantam.
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 575-584.
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 4-9). New York: Psychology Press.
- Brown, J. D., Dutton, K. A., & Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15, 615-631.
- Brunet, J., Sabiston, C. M., Dorsch, K. D., & McCreary, D. R. (2010). Exploring a model linking social physique anxiety, drive for muscularity, drive for thinness and self-esteem among adolescent boys and girls. *Body Image*, 7(2), 137–142.
- Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L., & Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological

- consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, 25, 215–239.
- Cafri, G., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2006). Pursuit of muscularity in adolescent boys: Relations among biopsychosocial variables and clinical outcomes. *Journal of Clinical Child Psychology*, 35, 283–291.
- Carrotte, E. R., Vella, A. M., & Lim, M. S. (2015). Predictors of “liking” three types of health and fitness-related content on social media: a cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 17(8).
- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 39–47). New York, NY: Guilford Press.
- Cohn, L. D., & Adler, N. E. (1992). Female and male perceptions of ideal body shapes: Distorted views among caucasian college students. *Psychology of Women Quarterly*, 16, 69–79.
- Coleman, A. M. (2006). *Oxford dictionary of psychology*. Oxford: Oxford University press.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Crocker, J. & Park, L.E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Crocker, J. Brook, A. T., Niiya, Y. & Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of Personality*, 74, 1749- 1771.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.
- Crocker, J., Sommers, S. R., & Luhtanen, R. K. (2002). Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth and admissions to graduate school. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 907-916.
- Daniel, S., & Bridges, S. K. (2010). The drive for muscularity in men: Media influences and objectification theory. *Body Image*, 7, 32–38.
- DeBate, R., Lewis, M., Zhang, Y., Blunt, H., & Thompson, S. H. (2008). Similar but different: Sociocultural attitudes towards appearance, body image

- dissatisfaction, and weight control behaviors among male and female college students. *American Journal of Health Education*, 39(5), 296-302.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-50). New York: Plenum.
- Devos, T., & Banaji, M. R. (2003). Implicit self and identity. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 153-175). New York: Guilford Press.
- Edwards, C., Tod, D., Morrison, T. G., & Molnar, G. (2012). Drive for muscularity. In D. Tod & D. Lavallee (Eds.), *Psychology of strength and conditioning: Current perspectives* (pp. 148–172). London: Routledge.
- Epstein, S. (1979). The ecological study of emotions in humans. In K. Blankstein (Ed.), *Advances in the study of communications and affect* (pp. 47-83). New York: Plenum.
- Epstein, S. & Morling, B. (1995). Is the self motivated to do more than enhance and/or verify itself? In Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 9-29). New York: Plenum.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82-88.
- Furnham, A., Badim, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136, 581–596.
- Greenier, K. D., Kernis, H., McNamara, C. W., Waschull, S. B., Berry, A. J., Herlocker, C. E., & Abend, T. A. (1999). Individual differences in reactivity to daily events: Examining the roles of stability and level of self-esteem. *Journal of Personality*, 67, 185-208.
- Greenier, K. G., Kernis, M. H., & Waschull, S. B. (1995). Not all high (or low) self-esteem people are the same: Theory and research on stability of self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 51-71). New York: Plenum.

- Greenwald, A. G. & Farnham, S. D. (2000). Using the implicit association test to measure self-esteem and self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1022-1038.
- Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwartz, J. K. L. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: The implicit association test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1464-1480.
- Griffiths, S., Murray, S. B. & Touyz, S. (2015). Extending the masculinity hypothesis: An investigation of gender role conformity, body dissatisfaction, and disordered eating in young heterosexual men. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(1), 108-114.
- Grossbard, J. R., Neighbors, C., & Larimer, M. E. (2011). Perceived norms for thinness and muscularity among college students: What do men and women really want? *Eating Behaviors*, 12(3), 192-199.
- Guidon, M. H. (2002). Toward accountability in the use of the self-esteem construct. *Journal of Counseling and Development*, 80, 206-214.
- Hale, B. D., Roth, A. D., DeLong, R. E., & Briggs, M. S. (2010). Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters, and fitness lifters. *Body Image*, 7, 234– 239. doi:10.1016/j.bodyim.2010.02.001
- Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance, and enhancement of the self-concept in children. In J. Suls & A. G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 3, pp. 137-181). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Heatherton, & Wyland (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Synder (Eds.), *Positive psychological assessment* (pp. 219-233). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hetts, J. J., Sakuma, M., Pelham, B. W. (1999). Two roads to positive self-regard: Implicit and explicit self-evaluation and culture. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 512-559.
- Hilbert, A., Pike, K. M., Goldschmidt, A. B., Wilfley, D. E., Fairburn, C. G., Dohm, F. A., & Walsh, B. T. (2014). Risk factors across the eating disorders. *Psychiatry Research*, 220(1), 500-506.

- Homan, K., McHugh, E., Wells, D., Watson, C., & King, C. (2012). The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction. *Body Image*, 9(1), 50-56.
- Hudson, J., Hiripi, E., & Pope, H. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, 61, 348–358.
- Jacobi L, Cash TF. In pursuit of the perfect appearance: Discrepancies among self-ideal perceptions of multiple physical attributes. *J App Soc Psychol*. 1994;24:379-396.
- James, W. (1983). *The principles of psychology*. Cambridge, MA: Havard University Press. (Original work published in 1890).
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparison to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45, 645–664.
- Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2005). Adolescent boys and body image: Weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 629– 636. doi:10.1007/s10964-005-8951-3
- Jordan, C. H., Spencer, S. J., Zanna, M. P., Hoshino-Browne, E., & Correll, J. (2003). Secure and defensive high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 969-978.
- Karpinski, A. & Steinberg, J. A. (2006). Implicit and explicit self-esteem: Theoretical and methodological refinements. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 102-109). New York: Taylor & Francis.
- Kernis & Paradise (2002). Distinguishing between fragile and secure forms of high self-esteem. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Self-determination: Theoretical issues and practical applications*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1-26.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73, 1-37.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2005). From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multicomponent conceptualization of

- authenticity. In A. Tesse, J. V. Wood, & D. A. Stapel (Eds.), *On building, defending, and regulating the self: A psychological perspective* (pp. 210-227). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). Assessing stability of self-esteem and contingent self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 77-85). New York: Taylor & Francis.
- Kernis, M. H., Cornell, D. P., Sun, C. R., Berry, A., & Harlow. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: the importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1190-1204
- Kernis, M. H., Granneman, B. D., & Barclay, L. D. (1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger and arousal and hostility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 1013-1022.
- Koestner, R., & Mageau, G. A. (2006). The assessment of implicit and explicit self-esteem: Lessons from motive research. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 96-101). New York: Taylor & Francis.
- Lambird, K. H., & Mann, T. (2006). When do ego threats lead to self-regulation failure? Negative consequences of defensive high self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1177-1187.
- Leary, M. R. (2006). What are the most pressing issues facing researchers? In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 424-429). New York: Taylor & Francis
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal social monitor: the sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518-530.
- Marsh, H. W. (1993). Academic self-concept: Theory, measurement, and research. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 4, pp. 59-98). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 133-163.

- McCabe, M. P., Fuller-Tyszkiewicz, M., Mellor, D., Ricciardelli, L., Skouteris, H., & Mussap, A. (2012). Body satisfaction among adolescents in eight different countries. *Journal of Health Psychology, 7*(5), 693-701.
- McCabe, M. P., Fuller-Tyszkiewicz, M., Mellor, D., Ricciardelli, L., Skouteris, H., & Mussap, A. (2012). Body satisfaction among adolescents in eight different countries. *Journal of Health Psychology, 7*(5), 693-701.
- McCabe, M., & Ricciardelli, L. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research, 56*, 675– 685.
- McCreary, D. R. (2002). Gender and age differences in the relationship between body mass index and perceived weight: Exploring the paradox. *International Journal of Men's Health, 1*, 31–42.
- McCreary, D. R. (2012). Muscularity and body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (2) (pp. 561–567). San Diego: Academic Press.
- McCreary, D. R., & Sadava, S. W. (2001). Gender differences in relationships among perceived attractiveness, life satisfaction, and health in adults as a function of body mass index and perceived weight. *Psychology of Men and Masculinity, 2*, 108–116.
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health, 48*, 297–304. doi:10.1080/0744848000 9596271
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2002). Gender differences in high school students' dieting behavior and their correlates. *International Journal of Men's Health, 2*, 195–213.
- McCreary, D. R., & Saucier, D. M. (2009). Drive for muscularity, body comparison, and social physique anxiety in men and women. *Body Image, 6*, 24–30. doi:10.1016/j.bodyim.2008.09.002
- McCreary, D. R., Sasse, D. K., Saucier, D. M., & Dorsch, K. D. (2004). Measuring the drive for muscularity: Factorial validity of the Drive for Muscularity Scale in men and women. *Psychology of Men & Masculinity, 5*, 49–58. [http://dx.doi.org/ 10.1037/1524-9220.5.1.49](http://dx.doi.org/10.1037/1524-9220.5.1.49)

- McCreary, D. R., Saucier, D. M., & Courtenay, W. H. (2005). The drive for muscularity and masculinity: Testing the associations among gender-role traits, behaviors, attitudes and conflict. *Psychology of Men and Masculinity*, 6, 83–94.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206.
- Morrison, T. G., Morrison, M. A., & McCann, L. (2006). Striving for bodily perfection? An overview of the drive for muscularity. In M. V. Kindes (Ed.), *Body image: New research* (pp. 1– 34). New York, NY: Nova Science.
- Morrison, T. G., Morrison, M. A., Hopkins, C., & Rowan, E. T. (2004). Muscle mania: Development of a new scale examining the drive for muscularity in Canadian males. *Psychology of Men & Masculinity*, 5, 30–39. doi:10.1037/1524-9220.5.1.30
- Mruk, C. (2006a). Defining self-esteem: An often overlooked issue with crucial implications. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 10-15). New York: Psychology Press.
- Mruk, C. (2006b). *Self-esteem, research, theory and practice*. New York: Springer Publishing.
- National Eating Disorders Association. (2013). Eating disorders on the college campus: A national survey of programs and resources. *Retreived from National Eating Disorders Association website: <https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/CollegeSurvey/CollegiateSurveyProject.pdf>*.
- National Institute on Drug Abuse. (2000). *Principles of drug addiction treatment: A research-based guide*. National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health.
- Neiss, M. B., Sedikides, C., & Stevenson, J. (2002). Self-esteem: A behavioral genetics perspective. *European Journal of Personality*, 16, 1-17.
- Nowell, C., & Ricciardelli, L. A. (2008). *Appearance-based comments, body dissatisfaction and drive for muscularity in males*. *Body Image*, 5(4), 337–345. doi:10.1016/j.bodyim.2008.06.0.

- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (1999). Onset of disordered eating attitudes and behaviors in early adolescence: Interplay of pubertal status, gender, weight, and age. *Adolescence*, 34, 671–679.
- Olivardia, R., Pope, H. G., & Borowiecki, J. J., III. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5, 112–120.
- Papa ve arkadaşları (2000)
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 345e361. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.21.4.345.22598>.
- Parent, M. C., & Moradi, B. (2011). His biceps become him: A test of objectification theory's application to drive for muscularity and propensity for steroid use in college men. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 246–256. doi:10.1037/a0021398
- Park, L. E., & Crocker, J. (2005). Interpersonal consequences of seeking self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1587-1598.
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: an under recognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38, 548–557.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65–72.
- Pyszczynski, T., & Cox, C. (2004). Can we really do without self-esteem? Comment on Crocker and Park (2004). *Psychological Bulletin*, 130, 425-429.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2004). A biopsychosocial model of disordered eating and the pursuit of muscularity in adolescent boys. *Psychological Bulletin*, 130, 179–205.
- Ridgway, J. L., & Clayton, R. B. (2016). Instagram Unfiltered: Exploring Associations of Body Image Satisfaction, Instagram# Selfie Posting, and Negative Romantic Relationship Outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 2-7.
- Robert, C. A., Munroe-Chandler, K. J., & Gammage, K. L. (2009). The relationship between the drive for muscularity and muscle dysmorphia in male and female

- weight trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23, 1656–1662. doi:10.1519/JSC.0b013e3181b3dc2f
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 100-106.
- Schmidt, U., Adan, R., Böhm, I., Campbell, I. C., Dingemans, A., Ehrlich, S., ... & Himmerich, H. (2016). Eating disorders: the big issue. *The Lancet Psychiatry*, 3(4), 313-315.
- Schwartz, N. (1999). Self-reports: How the questions shape the answers. *American Psychologist*, 54, 93-105.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441
- Smolak, L., & Murnen, S. K. (2008). Drive for leanness: Assessment and relationship to gender, gender role and objectification. *Body Image*, 5, 251–260.
- Spalding, L. R., & Hardin, C. D. (2000). Unconscious unease and self-handicapping: Behavioral consequences of individual differences in implicit and explicit self-esteem. *Psychological Science*, 10, 535-539.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825.
- Stice, E., Becker, C. B., & Yokum, S. (2013). Eating disorder prevention: Current evidence base and future directions. *International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 478-485.
- Swami, V., & Voracek, M. (2013). Associations among men's sexist attitudes, objectification of women and their own drive for muscularity. *Psychology of Men and Masculinity*, 14, 168–174.
- Swami, V., & Tovée, M. J. (2005). Male physical attractiveness in Britain and Malaysia: A cross-cultural study. *Body Image*, 2, 383–393. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.08.001>
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-637.

- Thompson, E. H., & Pleck, J. H. (1986). The structure of male role norms. *American Behavioral Scientist*, 29, 531–543.
<http://dx.doi.org/10.1177/000276486029005003>
- Thompson, J. K., & Cafri, G. (2007). The muscular ideal: An introduction. In J. K. Thompson & Guy Cafri (Eds.), *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives* (pp. 3–12). Washington, DC: Springer.
- Tod, D., & Lavallee, D. (2010). Towards a conceptual understanding of muscle dysmorphia development and sustainment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3, 111– 131. doi:10.1080/17509840903428513
- Walker, M., Thornton, L., De Choudhury, M., Teevan, J., Bulik, C. M., Levinson, C. A., & Zerwas, S. (2015). Facebook use and disordered eating in college-aged women. *Journal of Adolescent Health*, 57(2), 157-163.
- Wang MQ, Yesalis CE, Fitzhugh EC, Buckley WE, Smiciklas-Wright H. (1994). Desire for weight gain and potential risks of adolescent males using anabolic steroids. *Percept Mot Skills*, 78:267-274.
- Wells, L. E., & Marwell, G. (1976). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Zarei, S. (2020). Drive For Muscularity in Male Adolescents: The Role of Psychological Factors (Self-Esteem, Maladaptive Perfectionism, and Interpersonal Sensitivity). *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(2).



EKLER

EK-1 Ölçek Anketi

Sevgili Sporcu,
Ölçekteki yönergeleri dikkatle okuyarak lütfen her maddeyi yanıtlayınız. İlgi ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

İrem ÖZGEN
MAKÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü
TEZLİ YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ

Yaş: **Cinsiyet:** Kadın () Erkek () **Branş:**

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz:

Milli sporcumusunuz: Evet () Hayır () **Sporculuk Düzeyi:** Amatör () Profesyonel ()



EK-2

Benlik Saygısı Ölçeği

Müsabaka hakkında sahip olduğunuz duygularınızın derecelerini lütfen 0 ile 4 arasın da puanlandırınız.

	Hiç	Biraz	Orta	Yüksek	Aşırı Yüksek
1. Huzursuz	0	1	2	3	4
2. Keyfi Kaçmış	0	1	2	3	4
3. Çoşkulu	0	1	2	3	4
4. Tedirgin	0	1	2	3	4
5. Memnun	0	1	2	3	4
6. Gergin	0	1	2	3	4
7. Üzgün	0	1	2	3	4
8. Heyecanlı	0	1	2	3	4
9. Öfkeli	0	1	2	3	4
10. Sevinçli	0	1	2	3	4
11. Asabi	0	1	2	3	4
12. Mutsuz	0	1	2	3	4
13. Hevesli	0	1	2	3	4
14. Sinirli	0	1	2	3	4
15. Neşeli	0	1	2	3	4
16. Endişeli	0	1	2	3	4
17. Hayal Kırıklığın a Uğramış	0	1	2	3	4
18. Kızgın	0	1	2	3	4
19. Enerjik	0	1	2	3	4
20. Mutlu	0	1	2	3	4
21. Kaygılı	0	1	2	3	4
22. Neşesiz	0	1	2	3	4

EK-3 Kaslılık Dürtüsü Ölçeği

Aşağıdaki ölçeği kullanarak, lütfen aşağıdaki ifadelerin her birini bir sporcu olarak genel anlamda nasıl düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve davranış gösterdiğinizizi belirtin - doğru veya yanlış cevapların olmadığını unutmayın, mümkün olduğunca dürüst olun.

	1	2	3	4	5	6	7	
	Tamamen Yanlış						Tamamen Doğru	
1	Hedeflerime ulaşma konusunda yeteneklerime güvenirim	1	2	3	4	5	6	7
2	Görevleri yerine getirirken odaklanmamı düzenleyebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
3	İstediğim şekilde performans sergilemek için duygularımı kullanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Devamlı başarı için çaba sarf ederim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Hedeflerime ulaşmam için gerekenler hakkındaki bilgimi kullanırım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Sürekli zorlukların üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Zorlandığımda uygun beceri ya da bilgiyi uygulayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Birçok durumda olumlu olanı bulabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : İrem

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Öğretmenliği

Yüksek Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri

Ana Bilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :



