



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ERKEK BELİREN YETİŞKİNLERDE İDEALLEŞTİRİLMİŞ
MODELLERE MARUZ KALMANIN BEDEN İMAJİ VE KAS
DİSMORFİSİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ:
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE NARSİZM DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

CEM KAYA
YÜKSEK LİSANS TEZİ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Nilay PEKEL ULUDAĞLI

İSTANBUL-2023

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

30.05.2023

CEM KAYA

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın en başından en sonuna kadar bana her aşamada destek olan, bilgisini ve tecrübesini benimle paylaşan, takıldığım yerlerde yol gösterici olan, kolay ve yapıcı iletişim becerileriyle bana örnek olan değerli danışmanım Doç. Dr. Nilay Pekel Uludağ'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte fikir alışverişinde bulunduğum, birçok farklı konuda destek aldığım sınıf arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her alanında beni destekleyen aileme teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız.

Dostluklarıyla ve dilekleriyle her zaman destek olduklarını hissettiğim şirin dostlara teşekkürlerimi sunarım.

Yaşadığımız ülkede, bilimin ve eğitimin gelişimine olanak sağlayan Başöğretmen Mustafa Kemal Atatürk'e teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	10
ABSTRACT	11
1 GİRİŞ	12
1.1 Araştırmanın Problem Durumu.....	12
2 KURAMSAL ÇERÇEVE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR VE AMAÇ	18
2.1 Sosyal Medya	18
2.1.1 Sosyal medya kullanımı.....	19
2.1.2 Instagram	20
2.2 Beden İmajı	20
2.2.1 Beden İdeali.....	21
2.2.2 Olumsuz beden imajı.....	22
2.2.3 Olumlu beden imajı.....	23
2.2.5 Medya ve idealleştirilmiş beden	24
2.3 Kas Dismorfisi.....	25
2.3.1 Kas Dismorfisinin ortaya çıkışı ve DSM-5 belirtileri	25
2.3.2 Kas dismorfisi belirtileri	27
2.3.3 Kas dismorfisine ilişkin psikolojik etmenler ve komorbidite	29
2.4. Mükemmeliyetçilik	31
2.4.1 Mükemmeliyetçiliğin tanımı ve belirtileri	31
2.4.2 Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları.....	32
2.4.3 Mükemmeliyetçiliğin beden imajıyla ilişkisi	34
2.4.4 Mükemmeliyetçiliğin kas dismorfisiyle ilişkisi	34
2.5 Narsisizm	35
2.5.1 Narsisizmin tarihçesi ve sınıflandırması.....	35
2.5.2 DSM-5 Narsistik kişilik bozukluğu	38
2.5.3 Büyükleme narsisizm özellikleri.....	39
2.5.4 Kırılgan narsisizm özellikleri.....	40
2.5.5 Narsisizmin beden imajıyla ilişkisi.....	41

2.5.6	Narsisizmin kas dismorfisiyle ilişkisi	42
2.6.	Araştırmanın Amacı.....	44
2.7.	Araştırmanın Hipotezleri.....	46
2.8.	Araştırmanın Önemi	47
2.9.	Araştırmanın Sınırlılıkları.....	49
3	ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	50
3.1	Örneklem	51
3.2	Veri Toplama Araçları.....	53
3.2.1	İnstagram Kullanım Nedenleri Ölçeği.....	53
3.2.2	Patolojik Narsisizm Envanteri.....	53
3.2.3	Frost Çok Boyutluluk Ölçeği.....	54
3.2.4	Kas Yoksunluğu Ölçeği.....	54
3.2.5	Vücut Algısı Ölçeği	55
3.2.6	Kişisel bilgi formu.....	55
3.3	İşlem	56
4	BULGULAR	58
4.1	Verilerin Temizlenmesi	58
4.2	Betimsel Analizler	59
4.2.1	Katılımcıların kas dismorfisi ve beden imajı puanlarının yaşlarına göre kıyaslanması.....	61
4.2.2	Katılımcıların kas dismorfisi ve beden imajı puanlarının medeni durumlarına göre kıyaslanması.....	61
4.2.3	Katılımcıların kas dismorfisi ve beden imajı ölçek puanlarının çalışma durumuna göre kıyaslanması.	62
4.2.4	Katılımcıların kas dismorfisi ve beden imajı ölçek puanlarının ailelerinin gelir düzeyine göre kıyaslanması.	63
4.2.5	Katılımcıların kas dismorfisi ve beden imajı ölçek puanlarının vücut geliştirme yapma durumuna göre kıyaslanması.....	64
4.2.6	Katılımcıların kas dismorfisi, beden imajı ölçek puanlarının sosyal medyada takip ettikleri içeriklere göre kıyaslanması.	66
4.3	Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları.....	67
4.4	Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Düzenleyici Değişken Analizleriyle İncelenmesi	69
4.4.1	İnstagram'da ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi ve beden imajı arasında mükemmeliyetçiliğin düzenleyici rolü	71
4.4.2	İnstagram'da ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi ve beden imajı arasında büyülenmeci narsisizmin düzenleyici rolü.....	73
4.4.3	İnstagram'da ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi ve beden imajı arasında kırılmalı narsisizmin düzenleyici rolü	76

5	TARTIŞMA.....	79
5.1	Betimsel Bulguların Tartışılması.....	79
5.2	İdeal Modellere Maruz Kalmanın Kas Dismorfisini Yordamasının Tartışılması.....	85
5.3	İdeal Modellere Maruz Kalmanın Olumsuz Beden İmajını Yordamamasının Tartışılması.....	86
5.4	Mükemmeliyetçiliğin, İdeal Modellere Maruz Kalma ve Kas Dismorfisi Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolünün Tartışılması	88
5.5	Mükemmeliyetçiliğin, İdeal Modellere Maruz Kalma ve Beden İmajı Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolünün Tartışılması	90
5.6	Kırılgan Narsisizmin, İdeal Modellere Maruz Kalma ve Kas Dismorfisi Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolünün Tartışılması	91
5.7	Kırılgan Narsisizmin, İdeal Modellere Maruz Kalma ve Beden İmajı Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolünün Tartışılması	95
5.8	Büyüklenmeci Narsisizmin, İdeal Modellere Maruz Kalma ve Kas Dismorfisi Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolünün Tartışılması	96
5.9	Büyüklenmeci Narsisizmin, İdeal Modellere Maruz Kalma ve Beden İmajı Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolünün Tartışılması	99
6	SONUÇ VE ÖNERİLER	101
6.1	Sonuç.....	101
6.2	Öneriler.....	103
7	KAYNAKLAR.....	105
8	EKLER.....	131
Ek A:	Aydınlatılmış Onam Formu	131
Ek B:	İnstagram Kullanım Nedenleri Ölçeği	133
Ek C:	Patolojik Narsisizm Envanteri.....	135
Ek D:	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	144
Ek E:	Kas Yoksunluğu Ölçeği	151
Ek F:	Vücut Algısı Ölçeği.....	154
Ek G:	Kişisel Bilgi Formu	158

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli.....	46
Şekil 2. Düzenleyici İlişkiler Modeli.....	70
Şekil 3. Araştırmada Kullanılan Düzenleyici İlişki Modeli.....	70
Şekil 4. Mükemmeliyetçiliğin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Arasındaki Düzenleyici Modeli.....	72
Şekil 5. Mükemmeliyetçiliğin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Kas Dismorfisi Arasındaki Etkileşim Grafiği.....	72
Şekil 6. Mükemmeliyetçiliğin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Beden İmajı Arasındaki Etkileşim Grafiği.....	73
Şekil 7. Büyüklenmeci Narsisizmin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Arasındaki Düzenleyici Modeli.....	74
Şekil 8. Büyüklenmeci Narsisizmin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Kas Dismorfisi Arasındaki Etkileşim Grafiği.....	75
Şekil 9. Büyüklenmeci Narsisizmin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Beden İmajı Arasındaki Etkileşim Grafiği.....	75
Şekil 10. Kırılgan Narsisizmin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Arasındaki Düzenleyici Modeli.....	77
Şekil 11. Kırılgan Narsisizmin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Kas Dismorfisi Arasındaki Etkileşim Grafiği.....	77
Şekil 12. Kırılgan Narsisizmin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Beden İmajı Arasındaki Etkileşim Grafiği.....	78

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları.....	50
Tablo 2. Katılımcıları Instagram Kullanımı ile İlgili Veri Dağılımları.....	52
Tablo 3. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Açısından Karşılaştırılmalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....	61
Tablo 4. Katılımcıların Medeni Hal Gruplarına Göre Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Açısından Karşılaştırılmalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....	62
Tablo 5. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Açısından Karşılaştırılmalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....	63
Tablo 6. Katılımcıların Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Açısından Karşılaştırılmalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....	64
Tablo 7. Katılımcıların Vücut Geliştirme Yapmalarına Göre Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Açısından Karşılaştırılmalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....	65
Tablo 8. Katılımcıların Sosyal Medyada Takip Ettikleri İçerikler ile Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Puanları Arasındaki MANOVA Analizi Sonuçları.....	67
Tablo 9. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	69

ÖZET

Erkek Beliren Yetişkinlerde İdealleştirilmiş Modellere Maruz Kalmanın Beden İmajı ve Kas Dismorfisi İle İlişkisinin İncelenmesi: Mükemmeliyetçilik ve Narsisizm Düzenleyici Rolü

Günümüz modern toplumlarında bireyler dijital medya ortamları aracılığıyla dış görünüşe ilişkin idealleştirilmiş modellere maruz kalmakta, bu idealleri karşılayamadıklarını düşündüklerinde kendi bedenlerine ilişkin memnuniyetleri azalmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı erken beliren yetişkinlerde kas dismorfisi eğilimleri ve beden imajı ile ideal modellere maruz kalma arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin, kırılğan narsisizmin ve büyüklenmeci narsisizmin düzenleyici rollerini incelemektir. Araştırma, 18-29 yaş arasındaki (Ort. = 23.4) gönüllü 195 erkek katılımcının çevrimiçi katılımlarıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri Instagram Kullanım Nedenleri Ölçeği, Patolojik Narsisizm Envanteri, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Kas Yoksunluğu Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Veri analizlerinde, bağımsız gruplar t-testi analizi, korelasyon analizi, tek tönü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ve düzenleyici değişken analizleri uygulanmıştır. Araştırmada; erken yaşın, vücut geliştirme yapıyor olmanın, sosyal medyada vücut geliştirme içeriklerini takip ediyor olmanın kas dismorfisi eğilimlerini artırdığı bulunmuştur. Aynı zamanda; ideal modellere maruz kalmanın, mükemmeliyetçiliğin ve kırılğan narsisizmin kas dismorfisini yordadığı, kırılğan narsisizmin olumsuz beden imajını, büyüklenmeci narsisizmin olumlu beden imajını yordadığı bulunmuştur. Düzenleyici rollerin araştırıldığı analizlerde; mükemmeliyetçiliğin ideal modellere maruz kalma ile olumsuz beden imajı ilişkisinde düzenleyici rolünün olduğu, kırılğan narsisizmin ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi eğilimleri arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün olduğu bulunmuştur. Araştırma bulguları literatür kapsamında tartışılmış, uygulayıcılar ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Kas dismorfisi, Beden imajı, İdeal modellere maruz kalma, Kırılğan narsisizm, Büyüklenmeci narsisizm, Mükemmeliyetçilik, Erkek vücut geliştirme.

ABSTRACT

Examination of the Relationship between Exposure to Idealized Models and Body Image & Muscle Dysmorphia in Male Emerging Adults: The Regulatory Role of Perfectionism and Narcissism

In today's modern societies, individuals are exposed to idealized models of appearance through digital media environments, and when they think that they cannot meet these ideals, their satisfaction with their own bodies decreases. Considering that, the aim of this study is to examine the moderator roles of perfectionism, fragile narcissism, and grandiose narcissism in the relationship between muscle-dysmorphia tendencies and body image exposure to ideal models in male emerging adults. The research was carried out with the online participation of 195 male volunteers between the ages of 18-29 (Mean= 23.4) in the years 2021-2022. Research data were obtained by using the Instagram Reasons Scale, Pathological Narcissism Inventory, Frost Multidimensional Perfectionism Scale, Muscle Dysmorphia Scale, Body Image Scale and Personal Information Form. In data analysis, independent groups t-test analysis, correlation analysis, one-way multivariate analysis of variance (MANOVA) and moderator variable analysis were applied. In the research it has been found that; early age, doing bodybuilding, following bodybuilding contents on social media increase muscle dysmorphia tendencies. At the same time it was found that; exposure to ideal models, perfectionism and vulnerable narcissism predicted muscle dysmorphia, vulnerable narcissism predicted negative body image, and grandiose narcissism predicted positive body image. In moderator analysis it was found that; perfectionism has a moderator role in the relationship between exposure to ideal models and negative body image, and vulnerable narcissism has a moderator role in decreasing muscle dysmorphia tendencies in the relationship between exposure to ideal models and muscle dysmorphia tendencies. The research findings were discussed with literature findings, and suggestions were made for practitioners and researchers.

Keywords: Muscle dysmorphia, Body image, Exposure to ideal models, Vulnerable narcissism, Grandiose narcissism, Perfectionism, Male bodybuilding.

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın oluşturulmasına neden olan problem durumu, amacı, soruları, önemi ve sınırlılıkları anlatılacaktır.

1.1 Araştırmanın Problem Durumu

Günümüz toplumunda bireyler gün içinde nasıl göründüklerine ilişkin oldukça fazla uyarana maruz kalmaktadırlar. Dergiler, mağazalar, reklamlar, sosyal medya, televizyon programları, kişiler arası diyaloglar, estetik cerrahinin yaygınlaşması, yaygınlaşan beslenme ve spor kültürü gibi uyaranlar insanlarda dış görünüşlerine dair baskı yaratmaktadır. Bunun sonucu olarak, insanlar için bedeninin nasıl görüldüğünü önemli bir konu haline gelmekte, kişinin kendi bedenine dair düşünceleriyle beden imajı önem kazanmaktadır (Sönmez ve Özgen, 2017). Beden imajı (Body image) kavramı Türkçe'de metinlerde olarak kullanılabilmektedir (Aslan, 2004; Uskun ve Şabaplı, 2013). Bu kavram; kültürel, ailevi ve kişilerarası deneyimlerin gelişimsel etkilerini ve bireylerin gerçek fiziksel özelliklerini içermektedir (Cash, 2004). Beden imajının olumsuz gelişiminin çeşitli psikolojik sorunlar oluşturduğu bilinmektedir. Kadınlarda yeme bozukluğu gelişimine,, erkeklerde kas geliştirme stratejilerine neden olduğu bulgulanmıştır (Gillen ve Markey, 2015).

Beden imajı, kişilerin beden görünümüne ilişkin tutumlarını, algılarını ve duygularını barındıran zihinsel bir portre olarak tanımlanmakta (Erkal ve Pek, 1993) ve bedeninin öznel değerlendirmelerini içermektedir (Murray, 2011). Bireyin gerçek beden görünümü ile ideal beden görünümünün bütününden oluşan beden imajı (Aslan, 2004), kişiler arası ve kişisel deneyimlerin belirlenmesinde etkilidir (Erkal ve Pek, 1993). Görünüşe yüklenen anlamlar zamana ve toplumun kültürel yapısına göre

değişmekte ve dönemin ideal bedeni, kişinin kendilik değerlendirmesinde değişime neden olabilmektedir. Kişinin kendi bedenini değerlendirmesi benlik saygısı, öz güven, kendilik algısı, kimlik ve kişilik kavramlarıyla yakından ilişkilidir (Aslan, 2004). Beden imajı literatürde, olumlu ve olumsuz olarak iki boyutta ele alınmaktadır (Cash, 2004). Olumlu beden imajına sahip olan bireylerin görünümünden hoşnut oldukları (Kaner, 2000), insan ilişkilerinde daha güvenli hissettikleri ve işlerinde daha başarılı oldukları belirtilmektedir (Aslan, 2004). Araştırmalar, kişinin kendi bedenine ilişkin değerlendirmelerinin kültürel ideallerle uyuşmamasının olumsuz beden imajına yol açtığını ve olumsuz beden imajının da depresyon, kaygı, düşük benlik saygısı gibi psikolojik sonuçları olduğunu ortaya koymuştur (Bekker ve Boselie, 2002). Günümüzde de kültürel idealler yaygın olarak sosyal medyada paylaşılmaktadır (Aksoy, 2018).

Aynı şekilde günümüzde erkek modellerde kaslılığın yaygınlaştığı (Mosley, 2009) ve ideal modellere maruz kalmada sosyal medyanın etkili olduğu (Dakalanis ve ark., 2013) belirtilmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada sosyal medyanın idealleştirilmiş erkek bedenlerinin yaygın olarak görüldüğü mecra olduğu varsayılmaktadır. Sosyal medya, bir grup insanın internet iletişim kanallarını kullanarak veri, ilişki ve içerik paylaşmak için bir araya geldiği bir ortam olarak tanımlanabilir. Etki boyutunun anlaşılması için kullanım yaygınlığı incelendiğinde; DataReportal analizlerine göre, günümüzde 4,33 milyar insan sosyal medyayı kullanmaktadır (Kemp, 2021). Baker (2016) 18-29 yaş arası kişilerin %67'sinin aktif sosyal medya kullanıcısı olduğunu belirtirken, ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, öğrencilerin %89'unun her gün internete girdiği ve %99'unun sosyal medya kullandığı rapor edilmiştir (Çalışır, 2015). Bu uygulamalar arasından

İnstagram, paylaşımların anlık ve devamlı takip edilmesine imkan veren bir yapıya sahiptir. İstatistiklere göre Türkiye' de İnstagram kullanıcı sayısı 34,4 milyona erişmiştir (Datareportal, 2022). İnstagram kullanıcıları fotoğraf akışını görüntüleyip "beğen" düğmesini kullanmakta ve beğendikleriyle benzer fotoğraflara ve profillere "keşfet" bölümünden ulaşabilmektedirler. Bu kullanım oranları ve bedeni vurgulayan kullanım tarzı düşünüldüğünde, genç popülasyonunda İnstagram üzerinden idealize edilen "ince kadın ideali" ve "kaslı erkek ideali" kullanıcıların beden imajını etkileyebilmektedir (Saylan, 2020).

Medyada kaslı olmayla idealize edilen erkek güzelliğinin yol açtığı ve benlik kavramıyla özdeşleşen beden imajı memnuniyetinin, vücut geliştirme sporunun hızlıca yaygınlaşmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Longobardi ve ark., 2017). Mosley (2009) 21. yüzyılda erkeklerin kaslı olmaya verdiği önemi, cinsiyet rollerinin değişmesi ve kadınların erkeklere nazaran eğitim ve işyerlerinde önceye göre daha başarılı olmaları sonucunda erkeklerde ortaya çıkan statü kaybıyla ilişkilendirmekte; güvensiz cinsiyet kimliğinin kısmi olarak vücut geliştirme sporunun yaygınlaşmasını açıkladığını savunmaktadır. Ayrıca kadınların atletik yapıdaki erkeklere ilgi duyduğunu ancak çoğunun aşırı kaslı bedenlere ilgi duymadığını belirtmekle beraber, vücut gelişimiyle ilgilenenlerin kendileri hakkında iyi hissedebilmek için daha iyi bir bedene sahip olmayı arzuladıklarını belirtmektedir. Vücut geliştirme sporunun psikolojik boyutlarının klinik psikoloji alanında araştırmacıların merakını uyandırması; beden imajı memnuniyetsizliği, ideal beden arayışı, sosyal görünüm kaygısı, sağlıksız ve düzensiz yeme davranışları, vücut geliştirme bağımlılığı veya aşırı egzersiz, anabolik steroid kötüye kullanımı, sosyal işlevsellik gibi konuların ele alınmasına yol açmıştır (Longobardi ve ark., 2017).

DSM-5 (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) tanı kriterlerinde "Takıntı-Zorlantı Bozukluğu ve İlişkili Bozukluklar" kümesi bozukluklarında "Beden Algısı Bozukluğu" alt grubunda "Kas Algısı Bozukluğu" olarak yer almaktadır. Bu tanı kategorisi "kişi, vücut yapısının çok küçük ya da yeterince kaslı olmadığı düşüncesi ile uğraşıp durmaktadır. Kişinin, çoğu zaman olduğu gibi, diğer vücut bölgeleriyle ilgili düşünsel uğraşları da olsa bu belirleyici kullanılır." olarak tanımlanmaktadır. İlgili literatürde bu psikopatoloji "bigoreksiya", "kas dismorfisi" olarak da ele alınmaktadır (Yıldız, 2015). Kas Yoksunluğu Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlayan Yıldız'ın (2015), kas yoksunluğu kavramıyla kas dismorfisini belirttiği görölmektedir. Nitekim ölçek maddeleri kas dismorfisi belirtileriyle oluşturulmuştur. Kas dismorfisi olan bireyler, kendi bedenlerini olduklarından büyük algılayan anoreksiya nervoza bozukluğu olan bireylerin aksine, kendi bedenlerini olduklarından küçük algıladıklarından, kas dismorfisi; "ters anoreksiya" olarak da adlandırılmaktadır (Mosley, 2009).

Bu kişilerde kaslı olmayla ilgili zihinsel meşguliyet; aşırı egzersiz yapma, sıkı diyetler uygulama ve anabolik steroid kullanma gibi zararlı sağlık davranışları edinmelerine (Longobardi ve ark., 2017), sürekli aynada görünümünü kontrol etme ve sosyal ortamlardan kaçınma davranışları sergilemelerine sebep olmaktadır (Fabris ve ark., 2018). Mosley (2009), bu kişilerin sosyal davetleri geri çevirdiklerini, yazın sıcağında bile geniş ve kalın giyindiklerini, bedenlerini sergilemekten kaçındıklarını belirtmiştir. Kas dismorfisi olan bireylerin diğer beden imajı bozukluklarından farklı olarak kaslı olmalarına rağmen kendilerini çelimsiz ve zayıf gördükleri (Choi ve ark., 2002) ve kas kütlesini artırmaya yönelik takıntılı düşünceleri olduğu bulunmuştur (Longobardi ve ark., 2017). Kas dismorfisinin psikolojik etmenlerle ilişkisini

irdeleyen sınırlı sayıda araştırmaların bulgularında; düşük yaşam doyumu, intihar girişimi (Pope et al. 2005), takıntı-zorlantı bozukluğuna yatkınlık, kaygı, depresyon, mükemmeliyetçilik ve düşük benlik saygısı bulunmuştur (Mitchell ve ark., 2017).

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendine yüksek standartlarda hedefler belirlemeye yatkın olmasıyla birlikte, başarısızlıktan sonra kendini eleştirme ve olumsuz değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Boone ve Sonnens, 2015). Bir araştırmada, sosyal görünüş kaygısının olumsuz beden imajı gelişiminde etkili olduğu belirtilmiş ve mükemmeliyetçiliğin sosyal görünüş kaygısını artırdığı bulunmuştur (Çelik ve şenay, 2018). Dryer ve arkadaşlarına (2016) göre, medya ve reklam gibi sosyokültürel etkenlerin ideal bedeni vurgulaması, mükemmeliyetçi bireylerin kendi bedenlerini medyada ideal olanla kıyaslamasına, bu da kişilerde beden imajı memnuniyetsizliğine ve kaslı olma dürtüsüne neden olmaktadır. Sosyokültürel faktörlerin mükemmeliyetçilik aracı değişkeniyle kas dismorfisine etkisinin ele alındığı bu araştırmada, sosyokültürel faktörlerin ve mükemmeliyetçilikteki artışın kas dismorfisi belirtilerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kas dismorfisi ile ilişkili olabilecek bir diğer değişken narsisizmdir (Littrell, 2020). DSM 5, narsistik kişilik bozukluğunu yalnızca büyüklenmeci narsisizm boyutuyla değerlendirse de çoğu araştırmacı kırılgan narsisizm adında başka tipte bir narsisizmin olduğu konusunda hemfikirdir (Hendin ve Cheek, 2017). Bu nedenle narsisizm büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm olarak iki ana boyutta ele alındığı belirtilmektedir (Akça, 2017; Dickinson ve Pincus, 2003). Büyüklenmeci narsisizm; yüksek oranda dışa dönüklük (Miller ve Campell, 2008), kendini beğenme ve üstün görme, güçsüzlüğü reddetme, gerçekte olanla ve yüksek beklentiler arasında

uyumsuzluk gibi özelliklerle özdeşleşmektedir (Dickinson ve Pincus, 2003). Kırılgan narsisizmde ise utangaç, kaygılı (Purton ve ark., 2018), duygularını saklayan görünümünün altında büyüklenmeci beklentileri olan, başkalarının onayına ihtiyaç duyan ve hedeflerine ulaşmakta zorlanma yaşayan bir kişilik örüntüsü bulunmaktadır (Dickinson ve Pincus, 2003). İki tür narsisizmde, kişiler beden görünümüyle aşırı ilgili olsalar da, kırılgan narsisizmde beden görünümü daha çok kendini değerli görmeyle ilişkilendirilmektedir. Bu kişiler görünümünün değerlendirilmesine, reddedilmeye duyarlı olduklarından olumsuz beden imajı geliştirebilme riski taşımaktadır (Swami, 2015). Literatürde bu ilişkiyi araştıran sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm ile kas dismorfisi arasındaki ilişki araştırılmıştır (Begin ve ark., 2019; Boulter ve Sandgren, 2022; Collis ve ark., 2016; Littrell ve ark., 2020). Araştırmalarda birbirinden farklı sonuçlar elde edilmiş, Littrell ve arkadaşları (2020) kas dismorfisi ve kırılgan narsisizm arasındaki ilişkinin daha detaylı olarak araştırılmasını önermektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR VE AMAÇ

Bu bölümde öncelikle sosyal medya, beden imajı, kas dismorfisi, mükemmeliyetçilik ve narsisizm kavramları kurumsal açıdan ele alınmış, beraberinde ilgili bazı çalışmalara yer verilmiştir. Aynı zamanda araştırmanın amacına, hipotezlerine, önemine ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

2.1. Sosyal Medya

Günümüzde sosyal medya siteleri ve uygulamaları, telefon mesajlaşmaları "yeni medya" kavramıyla tanımlanmaktadır. Yeni medya, geleneksel medyadan farklı olarak sayısal tabanlı, iletişim unsurlarının arasında eş zamanlı ve geniş kapasiteli, çok boyutlu ve karşılıklı etkileşimin hızlıca gerçekleştiği iletişim araçları ve kanalları olarak da tarif edilebilir (Van Dijk, 2004). Gündelik yaşantımızın hemen her alanında yaygın bir şekilde kullanılan, köklü bir biçimde yaşam pratiklerini değiştiren ve ihtiyaçlar düşünüldüğünde metaforik olarak insanın bir uzantısı gibi görülebilecek cep telefonları, internet, bilgisayarlar, tabletler ve diğer sayısal teknolojilerin hepsi yeni medyanın altında görülebilir (Kara, 2013).

Yeni medyadaki erişim ağının geniş ve hızlı olmasıyla bilgi çok hızlı yayılmakta, bilgiye erişim ve dijital iletişim önceki dönemlere nazaran çok daha fazla kolaylaşmaktadır. Özellikle diğer insanların yaşantılarını, düşündüklerini, hissettiklerini kolayca öğrenebildiğimiz sosyal medya, düşüncelerimizi, davranışlarımızı, hayat tarzlarımızı etkileyebilen ve şekillendirebilen güçlü bir araçtır (Uluç ve Yarcı, 2017).

Sosyal medyanın tarihsel olarak ortaya çıkışı incelendiğinde, 1971 yılında mail kullanımı ile başlanan internet iletişim sistemi, zaman içerisinde geliştirilen

sistemlerle 1990'ların başında mesaj paylaşımına, mail kişilerini gruplandırmaya, tartışma forumlarına ve "chat" kullanımına evrilmiştir. Randry Conrads tarafından 1995 yılında geliştirilen classmates.com ile Amerika'da yaşayan yaklaşık 50 milyon insan hayatı boyunca okul, askerlik, çocukluk gibi farklı dönemlerden tanıdığı insanları bulabilmiştir (Sajithra ve Patil, 2013). O'Reilly Media şirketinin 2004 yılında geliştirdiği Web 2.0 sistemi, verilerin, kişisel bilgilerin paylaşımına açık olduğu sosyal ağların oluşturulmasına olanak sağlamıştır. Web 2.0 sistemiyle, Silikon Vadisi'nde geliştirilen Facebook, Instagram, Twitter gibi platformlarla sosyal medya gündelik hayatın bir parçası olmuştur (Boyd, 2015). 2009 yılında "Tamamen Entegre Dünya" hayaliyle geliştirilen Web 3.0, bulutlar ve algoritmalar aracılığıyla kişisel bilgilerin ve kullanım alışkanlıklarının semantik ağlar oluşturulmasına, sosyal medyanın ve tüketim araçlarının kişilerin gündelik hayatıyla içi içe olmasına olanak sağlamaktadır (Sajithra ve Patil, 2013).

2.1.1 Sosyal medya kullanımı.

Kepios'un analizine göre Temmuz 2022 itibariyle dünya üzerinde 4,7 milyar sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır ve her 7 saniyede bir yeni kullanıcı katılmaktadır. Elde edilen aylık kullanım verilerine göre aktif olarak; Facebook'un 2.936 milyar, YouTube'un 2.476 milyar, Whatsapp'ın 2 milyar, Instagram'ın 1.440 milyar, TikTok'un 1.02 milyar kullanıcısı bulunmaktadır (Datareportal, 2022). Kepios'un araştırmasına (Mart, 2022) göre Türkiye'de toplam nüfusun %80,8'i sosyal medya kullanmaktadır. Yapılan araştırmalarda çıkan sonuçlara göre bu kullanıcıların 57,4 milyonu YouTube, 52,2 milyonu Instagram, 34,4 milyonu Facebook ve 25,6 milyonu Tiktok kullanmaktadır. Türkiye'de kullanıcı tercihlerine göre favori sosyal medya platformunu araştıran anketlerde Instagram %44,9 oran ile diğer platformların

önünde bulunmaktadır. Diğer platformların tercih edilme oranlarına bakıldığında kullanıcıların %19,8'i WhatsApp, %9,2'i Twitter, %8,4'ü Facebook, %6,3'ü TikTok ve diğerlerini tercih etmektedir (DigitalAge, 2022)

2.1.2 Instagram.

Instagram fotoğraf ve video paylaşım sitesidir. Kullanıcılar uygulama üzerinden diğer insanların gönderilerini görseller üzerinden takip edebilmekte ve kendi gönderilerini görsel olarak paylaşabilmektedirler. Diğerlerinin gönderilerine yorum, mesajlaşma ve hikaye paylaşımı özellikleri Instagram'daki kullanıcılar arasındaki etkileşimin büyük bir kısmını oluşturmaktadır. 2010 yılında kurulan ve hızlı bir büyüme sonrası bir sene sonra Facebook tarafından satın alınan Instagram, ünlülerin ve şirketlerin uygulamaya hızlıca alışması sonucunda bilinirliğini ve kullanıcı sayısını arttırmıştır (Mattern, 2016). Fotoğraf paylaşımıyla birlikte kullanıcılarına; fotoğrafları düzenleme, görsel efekt ekleme, filtreleme, kesme, bir başka kişiyi hesabı etiketleme, reels, boomerang, canlı yayın, Instagram TV gibi özellikler sunmaktadır. Bunların yanında fotoğraflara yorum yapma, beğenme, "hashtag" ekleme ve keşfet özellikleri bulunmaktadır (Ergün, 2022). Instagram, 2018 yılında yapay zekayla ve geniş veri tabanıyla çalışan yeni bir algoritma sistemi geliştirmiştir. Bu sistemle "keşfet" kısmında ve sponsorlu reklamlarda, kullanıcılarına ilgilendikleri alanlara yönelik içerik seçeneği sunmakta ve bunu bir pazar stratejisi olarak kullanmaktadır. Buna göre bireyler bir konuyla ilgili paylaşımlara baktığında, keşfet bölümünde ve reklamlarda o konuyla ilgili sayfalar karşısına çıkmaktadır (Augung ve Darma, 2019).

2.2. Beden İmajı

Schilder (2013, s.11) beden imajı (Body image) kavramını, kişinin kendi beden görüntüsünü zihninde canlandırması ve bu şekilde bedeninin kendine görünme şekli olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle beden imajı objektif bir değerlendirmeden ziyade kişisel bir zihinsel yapı olarak değerlendirilmektedir (Myers ve Biocca, 1992). Bu kavram aynı zamanda düşünceler, inançlar, duygular ve davranışlar dahil olmak üzere kişinin bedenle ilgili benlik algılarını ve benlik tutumlarını da kapsar (Cash, 2004). Beden imajı bireyin kişiliği, çevresel ve kültürel gelişimi ve değerleri ile ilgili öznel düşünceleri ile şekillenir (Erkal ve Pek, 1993) ve bu nedenle değişime açıktır (Sönmez ve Özgen, 2017).

Bu kavram psikolojik bir fenomen olmanın yanında fiziksel ve sosyolojik olarak kişinin kendi görünüşüyle, şimdiki ve geçmiş deneyimleriyle birlikte hayali deneyimlerini de içerebilir (Kapıkıran, 2003). Aynı zamanda, bu tanımla Türkçe'de beden algısı olarak da kullanılmaktadır (Aslan, 2004; Uskun ve Şabaplı, 2013). Beden imajının gelişimi ve sürekli bir devamlılık içerisinde değişmesi sadece bedendeki değişikliklerle değil, toplumun beden görünüşüne verdiği değerler, kişinin kendi bedenine karşı duyarlılığı ve kendi bedenine yüklediği anlam, cinsiyeti, olgunlaşma düzeyi, benlik saygısı, dürtü ve güdülenme düzeyi gibi pek çok etkene bağlıdır. Kişinin bedeninin gerçekte nasıl olduğu, nasıl olmasını istediği ve buna bağlı olarak bedenini değiştirme girişimleri ile beraberindeki deneyimlerin bileşiminden oluşmaktadır (Kumcağız, 2012, s.693).

2.2.1 Beden ideali.

Beden ideali (body ideal) kavramı bedenın tüm olarak ya da bir bölümünün olması istenen ve ulaşılmaya çalışılan şekli olarak tanımlanabilir. Bu ideal, bireyin bilinçli ya da bilinçsiz olarak beden imajını ve sunumunu, geçmişten bugüne kadar

içselleştirdiği standartlarla kendi bedenini değerlendirmesini ve kıyaslamasını içerir (Çiftçi, 2012). Kişiler fiziksel bedenini ve bedenini ortaya koyma şeklini zihnindeki beden ile karşılaştırır (Price, 1990, 587) ve hayallerindeki ideal bedeniyle kendi beden imajı arasındaki farklılıklar mutsuzluk ve endişe yaratabilir. Algılarındaki ideal beden ulaşabilmek umuduyla diyet programlarını uygulama, güzellik ve estetik merkezlerine başvurmak, spor salonlarına gitmek ve ideallerine uygun olan kıyafetleri aramak gibi tüketim aktivitelerine yönelerek kendileri hakkındaki memnuniyetlerini arttırmaya gayret ederler (Thompson ve Hirschman, 1995).

2.2.2 Olumsuz beden imajı.

Olumsuz beden imajı kişinin kendi bedenini eleştirmesi, bedeni ve bedeninin çeşitli parçalarıyla ilgili kusurlar bulması ve utanç duyması, nasıl görüldüğüyle ilgili kaygılanması olarak tanımlanmaktadır (Kara ve Eryılmaz, 2018). Literatürde, beden memnuniyetsizliği (Cash ve Fleming, 2002) ve beden imajı bozukluğu (Tylka, 2011) olarak da belirtilmektedir. Olumsuz beden imajına sahip olan kişilerde; yeme bozukluğu, depresyon (Şenyürek, 2018), sosyal kaygı ve izolasyon, takıntı-zorlantı bozukluğu (Aderka ve ark., 2014; Cash ve ark., 2004), düşük benlik saygısı (Eriş ve İkiz, 2013), cinsel işlev bozukluğu (Kolzet ve ark., 2015 gibi bozuklukların daha fazla oranda görülebileceği belirtilmiştir.

Tarihsel olarak incelendiğinde, olumsuz beden imajına yönelik yapılan çalışmaların çoğunun yeme bozukluğu belirtilerinin gözlemlendiği bireyleri anlamaya ve tedavi etmeye yönelik olduğu görülmektedir. Ancak olumsuz beden imajı, yeme bozukluğunun ve diğer bozuklukların etiyolojisinde belirgin bir şekilde etkili olabildiği gibi, bu bozuklukların görülmediği kişilerde de görülebilmektedir. Bedenleriyle ilgili hafif ve orta derecelerde olumsuz imaja sahip olan bireylerde,

beden algılarından kaynaklanan ve patolojik olmayan endişeler, güvensizlikler ve memnuniyetsizlikler gözlenebilmektedir (Tylka, 2021).

2.2.3 Olumlu beden imajı.

Olumlu beden imajı, literatürde olumsuz beden imajının yokluğu olarak da değerlendirilir (Wood-Barcalow ve ark., 2010). Ancak tedavi içerikli yapılan araştırmalarda, olumsuz beden imajı değerlerinin düşmesinin otomatik olarak olumlu beden imajı değerlerini yükseltmediği bulunmuş, olumlu beden imajının olumsuz beden imajının yokluğundan daha karmaşık bir yapıda olduğu vurgulanmıştır. Olumlu beden imajı gelişiminin, kişilerde olumsuz beden imajının düzenlenmesinin yanında bedenini takdir etme, kutlama, onurlandırma ve bedenine saygı duyma gibi süreçleri içerdiği belirtilmiştir (Tylka, 2011, s.658)

Williams ve arkadaşları (2004, akt. Avalos ve ark., 2005), yaptıkları araştırmada olumlu beden imajına sahip olan kişilerin; görünümüleriyle ilgili daha tatminkar, beden imajlılarıyla ilgili daha az endişeli ve beden imajlarının hayatlarına olan etkisini daha olumlu hissetmeye yatkın olduklarını bulmuşlardır. Olumlu beden imajına sahip olanların fiziksel görünümlerinden bağımsız olarak bedenleri hakkında olumlu görüşleri olduğunu; fiziksel özelliklerini, ağırlıklarını, beden şekillerini ve kusurlarını kabullendiklerini; bedenlerine saygı göstererek bedensel ihtiyaçlarını sağlıklı davranışlarla karşıladıklarını; medyada sunulan ulaşılamaz beden ideallerini benimsemeyerek kendilerini bu gibi dış uyaranlardan koruduklarını vurgulamışlardır. Tylka (2011, s.658) da olumlu beden imajına sahip bireylerin bedenlerine sevgi ve saygı gösterdiklerini, bu bireylerin bedenleriyle daha güzel, rahat, güvenli ve mutlu hissettiklerini belirtmiştir.

2.2.4 Medya ve idealleştirilmiş beden.

Beden imajının oluşum ve gelişim sürecinde, bireyin içinde yaşadığı toplumda bedensel görünüme ilişkin toplumsal değerler ve normlar etkilidir. Çocukluğun ilk dönemlerinden başlayarak, kişiler idealize ettikleri rol modellerini medya figürlerinden öğrenmektedirler. Rol modellerinin seçimleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkekler; fiziksel güç, şiddet gibi unsurlarla seçimlerini yaparken; kadınlar ise fiziksel ve kişiler arası cazibeyi model alan seçimler yaparlar. Dolayısıyla, medyada sunulan ideal beden kalıp yargıları önem kazanmaktadır (Oğuz, 2005).

Reklamlar, gazeteler, televizyon programları, filmler ve günümüzde Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest ve bunun gibi sosyal medya platformları (Fardouly ve Vartanian, 2016) idealleştirilmiş beden imajlarının yayılmasını sağlamaktadır (Sönmez ve Özgen, 2017). Medya yayınlarıyla ve kültürel mesajlarla yayımlanan güzellik, başarı ve sağlık kalıp yargıları sosyal olarak idealleştirmiş bedeni oluşturmaktadır. İnsanlar bu idealleri içselleştirerek kendi bedenlerini ideal beden imgesiyle kıyaslama ve bu yönde değiştirme çabası içerisine girebilirler (Myers ve Biocca, 1992).

Dittmar (2009), medyada sergilenen "mükemmel beden" idealinin ve kendini bu ideallerle kıyaslıyor olmanın, kişilerdeki beden memnuniyetsizliğinin kaynağını oluşturacağını belirtmektedir. Aynı zamanda medyadaki modeller zayıf olduğundan, kadın katılımcılarla yapılan araştırmalarda "mükemmel beden" idealinin "aşırı ince beden" olduğunu belirtmiştir. Erkeklerde ise Playgirl, Rambo, Süpermen gibi filmlerdeki kadınlar tarafından arzulanan karakterlerin ve Action Man gibi

oyuncakların kaslı olmaları nedeniyle erkeklerdeki ideal bedenin ulaşamaz derecede "kaslı ve sıkı beden" olduğu belirtilmiştir (Agliata ve Tantleff-Dunn, 2004).

2.3 Kas Dismorfisi

2.3.1 Kas Dismorfisinin ortaya çıkışı ve DSM-5 belirtileri.

Literatürde ilk olarak Pope ve arkadaşlarının 1993 yılında gerçekleştirdikleri araştırmada tanımlanan kas dismorfisi (Muscle dysmorphia) belirtileri, "ters anoreksiya" olarak adlandırılmıştır. DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı'nda (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) Beslenme ve Yeme Bozuklukları Sınıfında bulunan ve çoğunlukla kadınlarda görülen Anoreksiya Nervosa Bozukluğu'nun belirtileri; kişilerin besin ve enerji alımını kısıtlı tutmasıyla belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığında olması, kilo almaktan ve şişmanlamaktan çok korkma ve beraberinde kilo almaya engel davranışlarda bulunma, vücut ağırlığını ve biçimini sağlıklı olandan farklı algılamadır.

Pope ve arkadaşları (1993), Anoreksiya Nervosa'nın beden imajı bozukluğundan kaynaklandığına vurgu yaparak, bunun ters formunu anabolik steroid kullanımını suistimal eden vücut geliştirme sporcularında bulgulamışlardır. Anabolik steroidler, vücutta doğal olarak bulunan erkek cinsiyet hormonu testosteronun sentetik türevleridir (Gök ve ark., 2016) ve zarar verici yan etkileri bulunmaktadır (Wolke ve Sapouna, 2008, s.596). Bu yan etkilerden bazıları; üreme hormonunda azalma, testislerde küçülme, iktidarsızlık, karaciğer fibrozu, kolesterol ve hipertansiyona bağlı kardiyovasküler rahatsızlıklar, kas yırtılmalarında artış, glikoz toleransında azalma, sesin kalınlaşması, sivilce, Hepatit B ve C gibi fiziksel, duygusal olarak hızlı geçişler, saldırgan davranışlar, depresyon, psikoz, bağımlılık gibi psikolojik bozukluklar olarak sıralanabilir (Maravelias ve ark., 2015; Suzuki ve

ark., 2003). Pope ve arkadaşlarının (1993) araştırmasına katılanların %9'u gerçekte kaslı ve geniş olmalarına rağmen kendilerinin ufak ve güçsüz olduklarını belirtmişlerdir. Araştırmanın tartışma kısmında, vücut geliştirme sporuyla ilgilenen erkeklerde görülen bu belirtilerin, Hollywood filmlerinde kahramanı oynayanların bedenlerinin ve vücut geliştirme dergilerinde sergilenen bedenlerin genç erkeklerde yarattığı sosyal baskılardan kaynaklanabileceği belirtilmiştir.

Kas Dismorfisi (Pope ve ark., 2005), literatürde Kas Algısı Bozukluğu (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013), Kas Yoksunluğu (Çağlayan ve Koz, 2020), Bigoreksiya (Mosley, 2019), ve Ters Anoreksiya (Filho ve ark., 2016) olarak da adlandırılmaktadır. Kas Algısı Bozukluğu, DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'nda (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) Takıntı-Zorlantı Bozukluğu ve İlişkili Bozukluklar sınıfının altında bulunan Beden Algısı Bozukluğu'nun belirtilerine ek olarak, kişide görüldüğü takdirde belirtilmesi gereken bir madde olarak sınıflandırılmaktadır. Beden Algısı Bozukluğu'nun, diğer adıyla Vücut Dismorfik Bozukluğu'nun, belirtileri DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'nda (akt. Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) aşağıdaki maddeler ile belirtilmiştir:

- “Dış görünümünde, başkalarınca gözlenebilir olmayan ya da başkalarınca önemslenmeyecek, bir ya da birden çok kusur ya da özür algılama düşünceleri ile uğraşıp durma.

- Kişi, bu bozukluğun gidişi sırasında bir zaman, dış görünümüyle ilgili kaygılarından ötürü yinelemeli davranışlarda (örn. aynaya bakıp durma, aşırı boyanma, derisini yolma, güvence arayışı) ya da zihinsel eylemlerde (örn. dış görünümünü başkalarıyla karşılaştırma) bulunur.

- Bu düşünsel uğraşlar, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

- Dış, görünümle ilgili bu düşünsel uğraşlar, bir yeme bozukluğu için tanı ölçütlerini karşılayan belirtileri olan bir kişide, vücut yağı ya da ağırlığı ile ilgili kaygılarla daha iyi açıklanamaz.”

Bu belirtilere ek olarak kas algısı bozukluğunun belirtilmesinin gerekliliği vurgulanmaktadır. Bu kişiler, vücut yapısının çok küçük olduğu ya da yeterince kaslı olmadığı düşünceleriyle uğraşıp durmaktadır. Kişilerin diğer vücut bölgeleriyle ilgili düşünsel uğraşları olsa da özellikle çok küçük olma ve kaslı olmama düşünceleri kas algısı bozukluğu için belirleyicidir. Yine Takıntı-Zorlantı Bozukluğu belirtilerine ek olarak beden algısı bozukluğu görülen kişilerin iğ r  derecelerinin belirtilmesinin gerektiği vurgulanmaktadır. Bu kişilerin iğ r s  iyi ya da oldukça iyi ise kişi, beden algısı bozukluğu inanışlarının kesinlikle ya da olasılıkla gerçek olmadığının ayırımındadır. İğ r s  kötü olan kişiler, beden algısı bozukluğuna dair inanışlarının yüksek oranda gerçek olduğunu d ş n rl r. İğ r s  olmayan sanrısal inanışlı kişiler, beden algısı bozukluğuna dair inanışlarının kesin olarak gerçek olduğuna inanırlar (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.3.2 Kas dismorfisi belirtileri.

Vücut geliştirme, ağırlık antrenmanların olduğu ve beraberinde beslenme programının eşlik ettiği kaslı bir bedeni hedefleyen spor biçimi olarak tanımlanabilir. Vücut geliştirmeyle ilgilenen kadınlar var olsa da genellikle erkeklerin baskın olduğu bir alandır. Tarihi daha eskilere dayanmakla birlikte 1970'li yılların sonunda Güney Kaliforniya' da yaygınlaşmaya başlamıştır. Arnold Schwarzenegger gibi Hollywood

yıldızlarının bedenleriyle öne çıkması, kol kaslarının ve karın kaslarının popüler olmasıyla her gün daha çok erkek spor salonlarına yazılmaya, vücut geliştirme dergileri okumaya ve besin takviyeleri kullanmaya başlamıştır (Mosley, 2019).

Vücut geliştirmenin popülerliği arttıkça genç erkeklerin görünümleriyle ilgili memnuniyetsizliklerinin arttığı rapor edilmiştir (Mosley, 2019). Kas dimorfisi, kişilerin kendilerini kas oranı ve genişlik bakımından yetersiz algılaması, bununla ilgili zihinsel ve davranışsal uğraşlar içerisinde olmasıyla tanımlanabilir (Filho ve ark., 2016). Kas dimorfisi belirtileri görünen kişiler, aslında normal ya da kaslı bir görünüme sahip olmalarına rağmen kendilerinin "cılız" ve "ufak" göründüklerine inanırlar. Ve bunun sonucu olarak, algıladıkları görünüm kusurlarından utandıkları, titiz bir diyet ve zaman alıcı egzersiz programı uygulamaları nedeniyle sosyal ve mesleki faaliyetlerini ihmal edebilir ve işlerinden olabilirler (Pope ve ark., 2005).

Pope ve arkadaşları (1997) kas dimorfisinde ortak görülen davranışları; ağırlık kaldırma, büyük miktarda ve özel diyetlere uygun yemek yeme, ayna kontrolü, diğerleriyle devamlı kendini kıyaslama, güvence arayan davranışlar, kıyafetlerle bedenini kamufle etme ve görünümünü daha büyük göstermek için çok katmanlı kıyafetler giyinme olarak özetlemişlerdir. Patolojik olarak kaslı ve geniş olmayla meşgul olan bu kişiler, vücutlarını sergilemekten kaçınarak yazın sıcak havada bile kalın giysiler tercih etmekte, plajda bile bedenlerinin görünür olmasından kaçınmaktadırlar. Bazı erkekler kendilerini formda hissetmedikleri için günlerce eve kapandıklarını belirtirler (Olivardia, 2001).

Bu kişiler, kas kütlesi kazanmaya çabalarken yağ kütlesinin artması konusunda endişe yaşarlar (Choi ve ark., 2002). Bu nedenle de aşırı fiziksel egzersiz gerçekleştirdikleri ve fiziksel egzersize bağımlı oldukları gözlenmektedir (Hale ve

ark., 2010). Sakatlanmalarına rağmen antrenman programlarını değiştirmek yerine egzersiz yapmaya devam edebilirler. Gerçek dışı beden idealine ulaşmak için beslenme takviyelerine yüksek miktarda para harcıyıp, anabolik steroid kullanabilirler (Mosley, 2019). Bu ilaçların yan etkilerinde; kolestrol yükselmesi, prostat büyümesi, testislerin küçülmesi, deri hastalıkları, sindirim sistemi ile ilgili hastalıklar, kelleşme ve başka hastalıklar görülebilmektedir (Gök ve ark., 2016).

2.3.3 Kas dismorfisine ilişkin psikolojik etmenler ve komorbidite.

Cafri ve arkadaşları (2008), kas dismorfisi belirtileri görülen vücut geliştiricilerle ve belirtilerin görülmediği vücut geliştiricilerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, bu iki grubun karakteristik farklılıklarını ve psikiyatrik durumlarını incelemiştir. Çalışmanın verilerine göre, kas dismorfisi belirtilerinin görüldüğü kişilerde, diğer gruba kıyasla yüksek oranlarda yeterince kaslı olup olmadıklarını kontrol etme, görünüşleri ile ilgili memnuniyetsizlik, görünüşlerini sürekli kontrol etme, vücut geliştirme sporuna bağımlılık, işlevsellikte düşme, duygu durum ve kaygı bozuklukları bulgulanmıştır. Olivardia ve arkadaşları (2000), benzer iki grubun patolojik yapılarını araştırdıkları görüşmelerde, kas dismorfisi belirtileri görülen kişilerde anlamlı oranlarda beden memnuniyetsizliği, anabolik steroid kullanımı ve ömür boyu süren duygu durum, kaygı ve yeme bozuklukları olduğunu bulgulamışlardır. DSM-4 kriterlerine göre ilerletilen görüşmelerde, kas dismorfisi belirtileri görülen kişilerin %29'unda yeme bozukluğu öyküsü ve %58'inde duygu durum bozukluğu ile %29'unda kaygı bozukluğu komorbid olarak görülmektedir (Olivardia ve ark., 2000).

Olivardia ve arkadaşları (2000) medyada sergilenen ideal erkek bedeni ve vücut geliştirme sporuyla ilgilenen Hollywood yıldızlarının toplumdaki "erkeksilik"

modelini oluşturmasının, aynı yeme bozukluklarının etiyolojisinde olduğu gibi sosyokültürel etkisinin olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Araştırmalarıyla bu hipotezi destekleyen Dakanalis ve arkadaşları (2013), kas dismorfisi görülen erkeklerde yeme bozukluklarını araştırdıkları çalışmalarında, batı odaklı değerlere ve çekicilik ideallerini içselleştiren bedenlerinden memnun olmayan kişilerin, ideal erkek bedenine ulaşmak için yeme alışkanlıklarını değiştirdiklerini ve bedenlerini kontrol etme davranışlarını uyguladıklarını bulgulamışlardır. Grieve (2007), yeme bozuklukları ve kas dismorfisi görülen kişilerin kendilikleriyle ilgili düşüncelerinin beden şekilleriyle ve boyutlarıyla oluştuğunu belirtmiştir. Dolayısıyla, sosyal olarak ideal olan bedenden uzak olma algısının daha zayıf kendilik düşüncesine yol açtığını belirtmiştir.

Murray ve arkadaşları (2013) kas dismorfisinin belirtilerini araştırdıkları çalışmada, 119 erkek üniversite öğrencisinden 20'sinde kas dismorfisi belirtileri görülmüştür. Bu kişilerde anlamlı oranda; kendilik odaklı mükemmeliyetçilik, sosyal standartlara göre mükemmeliyetçilik, düşük özgüven ve olumsuz duygulara karşı tahammülsüz oldukları rapor edilmiştir. Olivardia (2001), dismorfisi belirtilerinin görüldüğu kişilerde, narsisistik kişilik bozukluğu görülen kişilerin aksine herkesin odak noktası olma konusunda kendini rahatsız hissetme, kaslı olma ile ilgili duydukları endişeden dolayı sosyal ortamlardan kaçınma, kendilerini önemli biri olarak görmeme gibi düşünceleri olduğunu bulgulamışlardır. Büyüklenmeci narsisizm ve kas dismorfisi arasındaki ilişkiyi araştıran Littrell ve arkadaşları (2020), bu ikisi arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Yeme bozukluğunun etiyolojisinin kas dismorfisinin etiyolojisiyle benzerlik göstermesi (Grive, 2007)

nedeniyle, Litrtrell ve arkadaşları (2020) yeme bozukluklarında görülen kırılgan narsisizmin kas dismorfisinin de incelenmesini önermektedir.

2.4. Mükemmeliyetçilik

2.4.1 Mükemmeliyetçiliğin tanımı ve belirtileri.

Mükemmeliyetçiliğe ilişkin literatür, uyumlu (olumlu, sağlıklı, normal) ve uyumsuz (olumsuz, sağlıksız, nevrotik) olmak üzere mükemmeliyetçilik kavramını ikiye ayırmaktadır (Ashby and Rice, 2002; DiBartolo ve ark., 2004, Hill ve Curran, 2015). Uyumsuz olan mükemmeliyetçiliğin, kendilerine belirledikleri yüksek standartlarla başalırılı ve yetkin olan uyumlu mükemmeliyetçilerden ayrıştırılması gereklidir. Yüksek standartlar belirlemek ve bunun için çabalamak patolojik değildir (Frost ve Marten, 1990, s.450). Ashby ve Rice (2002), mükemmeliyetçiliğin uyumlu olması durumunda, yüksek standartlara sahip olmanın benlik saygısına olumlu etkisi olduğunu rapor etmiştir. Hornes (1980) kalite kaygısı olmadan yaşamın sığ olacağı ve başarının nadir gerçekleşeceği yorumunda bulunarak, yüksek standartları karşılamaktan gerçek bir memnuniyet duyan insanların mükemmellik arayışının sağlıklı olduğunu belirtmektedir. Bu kişilerin, akıl almaz derecede yüksek ve ulaşılamaz standartlar belirleyen, takıntılı olarak imkansız hedeflerin peşinden giden ve kendi öz değerlerini yaptıkları işin verimliliğine ve başarısına göre belirleyen insanlardan ayrıldığını belirtmektedir.

Mükemmeliyetçilikle ilişkili psikolojik sorunlar, kişilerin kendilerini ve davranışlarını yüksek performans standartları üzerinden aşırı eleştirel değerlendirme eğilimiyle ilişkilidir (Frost ve Marten, 1990, s.450). Hamachek (1978), nevrotik mükemmeliyetçilerin kendilerini hiçbir zaman bir şeyi yeteri kadar iyi yaptıklarını görmediklerinden dolayı tatmin olamadıklarını belirtmiştir (s.27).

Mükemmeliyetçiliğin, benlik saygısı ve depresyonla olan ilişkisini üniversite öğrencileri üzerinde araştıran Rice ve arkadaşları (1998), uyumsuz mükemmeliyetçiliğin benlik saygısıyla negatif, depresyonla ise pozitif olarak ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Cheng ve arkadaşları (1999), uyumsuz mükemmeliyetçi kişilerde, depresyon ve düşük benlik saygısı semptomlarının yanında, kaygı ve stres semptomları görüldüğünü belirtmişlerdir. Yapılan diğer bir çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin eğitim iş, spor gibi hayatın birçok bölümünde olumsuz etkisi olduğunu ve tükenme sendromuna yol açacak boyutta etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hill ve Curran, 2005).

2.4.2 Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları.

Frost ve arkadaşları (1990, s. 450-451) mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarını; hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, yaptığından emin olamama ve düzen olarak belirlemişlerdir. Hamachek (1978), normal mükemmeliyetçilerle nevrotik mükemmeliyetçiler arasında bir ayrım olduğunu belirtmiştir. Buna göre, nevrotik mükemmeliyetçilerin "hata yapma konusundaki aşırı endişeleri", en ufak bir hata yaptıklarında bile "kişisel standartlarının karşılanmaması" algısıyla sonuçlanabilir. Normal mükemmeliyetçilerin hata yapma konusundaki aşırı endişeleri, hedeflerine ulaşma konusunda kaygılı olmalarına ve başarısız olmalarına neden olabilmektedir (Hamachek, 1978). Nevrotik mükemmeliyetçilerin kişisel standartlarına göre performans ya mükemmel olmalıdır ya da hiçbir değeri yoktur. Her küçük kusuru başarısızlık olarak değerlendirirler (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçiler ailelerinin beklentilerine ve değerlendirmelerine önem vermektedirler. Bu alandaki araştırmalara öncülük eden araştırmacıların hepsi aile

bağlarının, mükemmeliyetçiliğin çekirdeğini ve etiyolojisini oluşturduğunu vurgulamaktadır (Burns, 1980; Frost ve ark., 1990; Hamachek, 1978). Mükemmeliyetçilerin sevginin ve onayın koşullu olduğu aile ortamında büyüdüklerini öne sürerler. Bu kişiler sevildiklerini ve onaylandıklarını hissedebilmek için mükemmel seviyelerde bir performans sergilemektedirler. En ufak hata ya da kusur, ebeveynler tarafından reddedilme ve sevginin kaybı riskine neden olmaktadır. Bu nedenle mükemmeliyetçilerin kendi performanslarını değerlendirmeleri, ailesel beklentileri ve onların onaylaması üzerine geliştirdikleri varsayımlarla biçimlenmektedir. Mükemmeliyetçiler, ailelerinin onlara asla ulaşamayacakları standartlar belirlediklerini hissederler. Bu standartlara ulaşamadıklarında, onların sevgisini ve onayını kaybedeceklerinden korkarlar (Frost ve ark., 1990, s.450).

Literatürdeki bir diğer kendini değerlendirme eğilimi, kişinin performansı konusunda "nasıl yaptığından emin olamaması" olarak belirtilmektedir (Burns, 1980; Hamachek, 1978). Bu hissiyat, spesifik olarak bir hatanın değerlendirilmesiyle ilgili olmaktan ziyade yapılan işin tatmin edici bir şekilde tamamlanmamasıyla ilişkilidir. Reed (1985) bu hissiyatın takıntılı kişilerin deneyimlerinde, kendi davranışlarına ve inanışlarına şüphe olarak görülebildiğini belirtmiştir (akt. Frost ve ark., 1990, s.451). Son olarak, mükemmeliyetçiler "belirliliğe ve düzenliliğe" aşırı önem vermeleriyle bilinirler. Hollander (1965) bu kişilerin düzenliliğe karşı telaşlı ve titiz olduklarını, her şeyin bir yeri olduğunu ve her şeyin olması gereken yerde olmasını aşırı önemsediklerini, hatta bunun bir düzen fetişi olarak da tanımlanabileceğini belirtir (akt. Frost ve ark., 1990, s.451). Kim ve arkadaşları (2015) düzenliliği kesin, düzenli

ve sistematik olma eğilimi olarak tarif eder. Bu kişilerin düzen konusunda takıntı-zorlantı eğilimlerinin olması olasıdır (Enns ve Cox, 2002).

2.4.3 Mükemmeliyetçiliğin beden imajıyla ilişkisi.

Sosyal olarak belirlenen ve gerçekçi olmayan güzellik standartlarını içselleştiren ve bunun baskısını hisseden mükemmeliyetçi kadınlarda beden imajı bozuklukları ve yeme bozuklukları görülebilmektedir (Hewitt ve ark., 1995). Ergenlerde mükemmeliyetçilikle sosyal görünüş kaygısının ve benlik saygısının ilişkisini araştıran çalışmada, mükemmeliyetçiliğin benlik saygısını azalttığı ve düşük benlik saygısının da sosyal görünüş kaygısını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Çelik ve Şenay, 2018). Rasooli ve Ravasa (2018), 18-26 yaş aralığındaki kadın öğrencilerle yaptıkları araştırmada, dışadönüklük, uyumluluk, vicdanlılık, nevrotiklik ve açıklık gibi karakter özelliklerinin mükemmeliyetçilikle ilişkisini araştırmışlardır. Bu araştırma sonucunda mükemmeliyetçiliğin beden imajı endişesiyle ilişkili olduğu, mükemmeliyetçilerin kendi başarılarını ve becerilerini başkalarına gösterme ihtiyacı duydukları ve bu nedenle de görünümelerini mükemmel bir şekilde sergilemek istedikleri rapor edilmiştir.

Farklı gruplar üzerinden gerçekleşen araştırmalarda mükemmeliyetçilik ve beden imajı bozukluğu arasında ilişkiler bulunmuştur. Bu ilişki erkeklerde "2.4.4.Mükemmeliyetçiliğin kas dismorfisiyle ilişkisi." alt başlığında incelenmiştir.

2.4.4 Mükemmeliyetçiliğin kas dismorfisiyle ilişkisi.

Beden ve kas odaklı erkekler, kaslı olmaları yoluyla erkekliklerini ve akranları arasındaki saygılılıklarını kazanacaklarına inanırlar (Olivardia, 2001). Grammas ve Shwartz (2009), çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeklerini kullanarak içselleştirilmiş toplumsal mesajların erkeklerdeki olumsuz beden imajına etkisini

araştırmış ve bu araştırma sonucunda; kendi standartlarında mükemmeliyetçi olanların kaslı olmaktan memnun olmadıklarını, daha kaslı ve daha az yağ oranında bedene sahip olmak istediklerini, toplumsal beklentilere karşı mükemmeliyetçi olan kişilerin düşük yağ oranına önem verdiklerini, aşırı derecede toplumsal beklentilere karşı mükemmeliyetçi olan kişilerin kendi yağlılık oranlarından memnun olmadıklarını bulgulamışlardır. Vücut geliştiricilerde anabolik steroid kullanımının psikolojik etmenlerini araştıran Blouin ve Goldfield (1995), vücut geliştiricilerin diğer sporculara göre vücutlarından daha az memnun olduklarını, yağ oranını düşürmeyi hedefleyerek kas ağırlığını artırmaya yönelik kilo almayı arzuladıklarını ve bu nedenle tıkinma, kusma gibi yeme bozukluğu davranışlarını geliştirdiklerini, belli beden bölgelerini geliştirme konularında istekli olduklarını bulgulamışlardır. Bu belirtilerin görüldüğü vücut geliştiriciler mükemmeliyetçi olma, düşük farkındalığa ve benlik saygınlığa sahip olma eğilimindedir.

2.5. Narsisizm

2.5.1 Tarihçesi ve sınıflandırılması.

Yunan mitolojisinde kendine olan sevgisiyle bilinen Narkisos tarih boyunca edebiyata ve sanat eserlerine ilham kaynağı olmuştur. Genç ve yakışıklı Narkisos, kendine aşık olmasıyla cezalandırılmıştır ve kendi yansımasını izlediği sulara atlayarak boğulmuştur (Uçar, 2019). İlk olarak Havelock Ellis (1898) tarafından psikoloji yazılarına ilham olan Narkisus karakteri, kişilerin kendilerini aşırı sevmeleriyle, kendi bedenlerine yönelik cinsel dürtülere sahip olmaları ve bedenlerine cinsel bir nesneymiş gibi davranmalarıyla ilişkilendirilmiştir. Fakat zamanla literatürdeki bu yaklaşım değişmeye başlamıştır. Freud, 1914 yılında yayınladığı "Narsisizm Üzerine: Bir Giriş" yazısıyla narsisizmin olası nedenlerinin,

gelişimsel yönlerinin, olumlu ve olumsuz bileşenlerinin kapsamlı bir analizini yapmıştır. Bu analizde narsisizmi libidonun dış dünyadaki nesnelerden çekilişle ve benliğe yatırım yapmasıyla kavramsallaştırmıştır. Freud kendini sevmenin sağlıklı ve sağlıklı olabileceğini, sağlıklı bir benliğin gelişimi için çocukluk döneminde belli bir seviyede ilkel narsisizmin gerekli olduğunu savunmuştur (Grenyer, 2013). Kohut ve Kernberg gibi bazı teorisyenler, narsisizmi bireyin olgunlaşma sürecindeki kişisel gelişiminin bir parçası olarak kavramsallaştırmışlardır (Cain ve ark., 2008). Kohut (1966), sağlıklı bir gelişim için ebeveynlerin çocukların büyülenmeciliğinde önemli bir rol oynadığını, olumlu bir özsaygının içselleşmesinde etkili olduğunu belirtmiştir. Yetişkinlerin hayatlarında düzenli olarak narsistik ihtiyaçları bulunur ve bu ihtiyaçların karşılanması tutarlı bir kendilik ve gerçekçi bir benlik saygısı geliştirebilmeleriyle ilişkilidir (Cain ve ark., 2008). Sağlıklı narsistik özellikler görülen bireylerin çevreleriyle uyumlu oldukları, özgüvenlerinin yüksek olduğu ve gelen eleştirilere karşı kendilerini koruyabildikleri görülmektedir (Grenyer, 2013).

Sağlıksız narsisizmin gelişim döneminde yaşanan bozukluklarla ilişkili olduğuna inanılır ve bunun sonucu olarak kişilerin kendilik gelişiminde tutarsızlık ve artan benlik saygısı düzensizliği görülebilmektedir (Cain ve ark., 2008). Sağlıksız narsisizmin en belirgin özelliği büyülenmeci kendiliğin içsel nesne ilişkilerindeki saldırganlığı dış dünyadaki ilişkilerine yansıtmasıdır. Klinik görünümde narsistik danışanların karakteristik özellikleri çeşitlilik ve değişkenlik gösterse de benzer aktarım örüntüleri göstermektedirler (Kernberg, 2014). İçsel nesne ilişkilerinin, kişinin kendiliğiyle ve diğer insanlarla ilişkilenmelerinin temelini oluşturduğunu kavramsallaştıran psikanalitik yaklaşım, içsel nesne ilişkilerinin terapistlerle kurulan ilişkilerde de görülebildiğine vurgu yapmaktadır (Kernberg, 1988). Narsistik

bireylerin terapistleriyle olan ilişkilerinde baskın oldukları, kendilerini büyüklenmeci tavırla üstün gördükleri, terapistlerini eleştirdikleri, değersizleştirdikleri ve kendilerinden aşağıda gördükleri belirtilmiştir. Değersizleştirilen bu nesne, yani bu ilişki içerisinde terapist, danışanın değersizleştirilmiş, ayrıştırılmış ve regresif davranışlar göstermiş çocuksu benliğini temsil etmektedir. Bu büyüklenmeci ve değersizleştirilmiş benliğin bir arada olması, kişilerde farklı karakteristik özelliklerle görülebilmektedir (Kernberg, 2014).

Kohut, sağlıklı narsisizmin gelişimin erken döneminde kendilik nesnelerinden empatik olmayan tepkiler alındığında ortaya çıktığını belirtir. Erken çocukluk dönemindeki büyüklenmeci kendilik ebeveynleri tarafından aynalanmadığında ya da kendilik büyüklenmeci kendiliğin beklentilerinden bunalduğunda narsistik savunmalar geliştirir. Kohut'un teorisindeki narsistik savunmalar, büyüklenmeci ve kırılgan temalarını oluşturan iki ayrı bölünme biçimini içermektedir. İlki olan yatay bölünme, kendilik nesnesi gereksinimlerinin ve endişelerinin bilinçten uzaklaştırılması bakımından bastırma savunma mekanizmasına benzerlik gösterir. Böylece birey, düşük benlik saygısı ve utanç duygularını kronik olarak inkar ederken, kendini beğenmişliğini ve büyüklenmeciliğini sergileyebilir. Bunun tersi olarak dikey bölünme, narsistik ihtiyaçların inkarını kullanır ve bilinçli bir şekilde her şeye kadir olma duygusu (Omnipotent) karşısında kırılganlığı ve çaresizliği kullanır. Narsistik kırılganlığın görüldüğü bu kişilerde kronik boşluk duygusu (anlamsızlık duygusu), düşük benlik saygısı ve utanç görülmektedir (Cain ve ark., 2008).

Miller ve arkadaşları (2017), büyüklenmeciliği ve kırılganlığı ayrı olarak değerlendirirler de, iki alt türün benmerkezci ve talepkar olma, yakın ilişkilerinde

otoriter olma eğilimlerini paylaştıklarını belirtirler. Her iki türün de psikolojik alt yapısında kendi benliği hakkında görkemli fanteziler, kendini diğerlerinden üstün görme, kendi çıkarları için başkalarını sömürme isteği bulunmaktadır (Besser ve Priel, 2010; Dickinson ve Pincus, 2003). Ancak bu iki tipin, savunma stratejilerini kullanma yönüyle birbirlerinden ayrıştıkları vurgulanır. Büyüklenmeci narsistik bireylerin savunma stratejisi; kibir, kendini beğenmişlik, kendini haklı görme, eleştirilere verilen tepki iken (Besser ve Priel, 2010), kırılgan narsistik bireyler yoğun bir utanç duygusu hissetme ve eleştirilerden kaçınmak için geri çekilme eğilimindedirler (Dickinson ve Pincus, 2003). Narsisizm üzerine araştırmalar narsisizmi, “büyüklenmeci narsisizm” ve “kırılgan narsisizm” olarak iki alt türde incelemelerine rağmen (Besser ve Priel, 2010; Dickinson ve Pincus, 2003; Miller ve ark., 2017), DSM-5’te (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) Narsistik Kişilik Bozukluğu'nun büyüklenmeci narsisizm belirtileriyle tanımlandığı, kırılgan narsisizme dair belirtilerin ve tanımlama bölümünün olmadığı görülmektedir.

2.5.2 DSM-5 Narsistik kişilik bozukluğu.

Narsistik (Özsever) Kişilik Bozukluğu, DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'nda (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) B Kümesinde yer alan kişilik bozukluklarından biridir. Narsistik kişilik bozukluğu için tanı kriterleri aşağıda belirtilmiştir.

“Aşağıdakilerden beşi (ya da daha çoğu) ile belirli, erken erişkinlikte başlayan ve değişik bağlamlarda ortaya çıkan, büyüklenme (düşlemlerde ya da davranışlarda), beğenilme gereksinimi ve eşduyum yapamama ile giden yaygın bir örüntü:

1. Büyüklenir (örn. başarılarını ve yeteneklerini abartır; gösterdiği başarılarla oransız bir biçimde, üstün biri olarak görülme beklentisi içindedir).
2. Sınırsız başarı, güç, zekâ, güzellik ya da yüce bir sevgi düşlemleriyle uğraşır durur.
3. “Özel” ve eşi, benzeri bulunmaz biri olduğuna ve ancak özel ya da üstün diğer kişilerce (ya da kurumlarca) anlaşılabilceğine ve ancak onlarla ilişki kurması gerektiğine inanır.
4. Çok beğenilmek ister.
5. Hak ettiği duygusu içindedir (özellikle kayırılacak bir tedavi göreceğine ya da her ne istiyorsa yapılacağına ilişkin anlamsız beklentiler içinde olma).
6. Kendi çıkarı için başkalarını kullanır (kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarından yararlanır).
7. Eşduyum yapamaz: Başkalarının duygularını ve gereksinmelerini anlamak istemez.
8. Sıklıkla başkalarını kıskanır ya da başkalarının kendisini kıskandığına inanır.
9. Başkalarına saygısız davranır, kendini beğenmiş davranışlar ya da tutumlar sergiler.”

2.5.3 Büyüklenmeci narsisizm özellikleri.

DSM-5'te (Amerikan Psikiyatri Derneği, 2013) belirtilen karakteristik özelliklerin yanında literatürde büyüklenmeci narsisizm, belirgin bir şekilde ve dışarıya dönük olarak kendini beğenen, kendini yücelten, öven ve diğerlerinden üstün gören, uzlaşmadığı durumlarda kendilerini haklı gören ve bunu düşmanca ifade eden kişilik özellikleriyle görülür (Paulhus ve Williams, 2002). Bu kişilerle ilgili tanımlamalar düşünüldüğünde; kötü huylu oldukları, göz önünde olmayı

sevdikleri, ihmalkar ve ilgisiz oldukları, eleştirilere ve aşağılamalara karşı duyarsız oldukları, kendilerini özel çocuk olarak nitelendirdikleri, manipülatif, kaba ve psikopat olabildikleri belirtilir (Cain ve ark., 2008). Bu kişiler birlikte oldukları kişiler tarafından saldırgan, açık sözlü, kendine güvenen ve gösterişçi olarak değerlendirilmişlerdir (Miller ve ark., 2017).

2.5.4 Kırılğan narsisizm özellikleri.

Kırılğan narsisizm başkalarının düşüncelerine aşırı derecede duyarlı olma, sürekli güvensiz hissetme, yoğun bir onaylanma arzusunda olma, zayıf bir kendilik imajına sahip olma gibi özelliklerle tanımlanır (Pincus ve Lukowitsky, 2010). Onaylanma arzuları ve ihtiyaçları karşılanmadığında, özeleştirinin ve olumsuz duygulanımların yoğun olduğu daha ciddi duygusal problemler yaşayabilirler (Cain ve ark., 2008). Kırılğan narsistik bireylerin sosyal özelliklerine bakıldığında; fazlaca kendini düşünme, bencil olma, kendini haklı görme, başkaları ile birlikte olduğunda kendileriyle ilgili bir şey paylaşırken güvenmeme, psikolojik olarak stresli ve aşırı duyarlı olma özellikleri görülmektedir (Miller ve ark., 2017). Başkalarından olumsuz eleştiri aldıklarında, kibirli bir tutum ve davranışlar sergilemek yerine yoğun bir utanç ve eleştirilerden kaçınmak için geri çekilme eğilimindedirler (Dickinson ve Pincus, 2003).

Diğer kişilerden kırılğan narsistik bireyleri tanımlamaları istendiğinde onları; talepkar, içlerine kapanık, çoğunlukla çevrelerine karşı aşırı tetikte, eleştirilere ve aşağılamalara karşı aşırı duyarlı, kırılğan, utangaç, çekingen olarak betimlemekte ve kendilerinden taviz verdiklerini belirtmektedirler (Cain ve ark., 2008). Eşleri tarafından yapılan değerlendirmede ise bu kişilerin genellikle endişeli, duygusal olarak savunmacı ve kaygılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Miller ve ark., 2017).

2.5.5 Narsisizmin beden imajıyla ilişkisi.

Swami ve arkadaşları (2015) kadınlarda narsisizmin farklı yönlerinin beden imajıyla ilişkisini incelemişler ve patolojik narsisizmin olumsuz beden imajını yordadığını bulmuşlardır. Çalışmanın bulgularına göre büyüklenmeci narsistik belirtiler gösteren kişiler takdir edilmeye ve tanınmaya ihtiyaç duymakta; bu ihtiyaçlarını gidermeleri zorlaştığında olumsuz beden imajı riskiyle karşılaşmaktadırlar. Bu bireylerin fiziksel görünüme aşırı derecede önem verdikleri, kendilerini sosyal olarak belirlenmiş güzellik idealleriyle kıyasladıkları, güzelliklerini koruma konusunda stratejiler geliştirdikleri ve bunların bir sonucu olarak olumsuz beden imajı riski taşıdıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte patolojik düzeyde büyüklenmeci narsisizm özelliklerine sahip bireylerin, mükemmellik duygularını kaybetme konusunda aşırı endişe duyabilecekleri veya beden imajına yönelik tehditleri küçük düşürücü olarak yorumlama olasılıkları daha yüksek olabileceğinden aşırı egzersiz gibi savunma stratejileri geliştirebilecekleri varsayılmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre, sosyal çevrelerindeki eleştirilere karşı aşırı duyarlı olan, kendi benlik saygılarını dengede tutabilmek için başkalarının onayını almaya yönelik stratejiler geliştiren, bedenlerine karşı olabilecek eleştirilere karşı hassas ve tetikte olan, yakınları tarafından reddedilme duyarlılığı yüksek olan, özeleştirinin ve olumsuz duygulanımların yoğun olduğu kırılgan narsistik bireylerde olumsuz beden imajı belirtileri görülmektedir (Swami ve ark., 2015).

Literatürdeki diğer bir çalışmada, genç kadınlarda ve erkeklerde kırılgan ve büyüklenmeci narsisizmin beden memnuniyetsizliğiyle olan ilişkisi araştırılmış, kırılgan narsistik belirtiler gösteren kişilerde yüksek oranda beden memnuniyetsizliği görülürken, büyüklenmeci narsistik bireylerde beden memnuniyetsizliği açısından bir

farklılık bulunmamıştır (Purton ve ark., 2018). Başka bir çalışmada, genç kadınlarda ve erkeklerde kırılğan narsisizmin beden imajıyla ilişkisini araştırılmış, kırılğan narsistik belirtilerin görüldüğü bireylerin, bedenlerini denetleme ihtiyacı duydukları, bedenlerinden utandıkları ve bu nedenlerle sosyal görünüm kaygısı deneyimledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Gioia ve ark., 2020).

2.5.6 Narsisizmin kas dismorfisiyle ilişkisi.

Literatürde narsisizm ve kas dismorfisi ilişkisini araştıran sınırlı sayıda çalışma bulunmakta, bu çalışmaların sonuçlarında da tutarlı bir örüntü görülmemektedir. Genel olarak kırılğan narsisizm ile kas dismorfisi arasında olumlu bir ilişki olduğu rapor edilirken, büyüklenmeci narsisizm ile kas dismorfisi arasında bazı çalışmalarda anlamlı ilişki bulunmuş (Littrell ve ark., 2020), bazılarında bulunamamıştır (Boulter ve Sandgren, 2022).

Collis ve arkadaşları (2016), büyüklenmeci narsistik bireylerin fiziksel görünümlerine aşırı önem verdikleri için kaslı olmayı arzulayabileceklerini ve aşırı egzersiz davranışına yönelebileceklerini varsaymıştır. Bu kapsamda, 18-58 yaş arası 117 erkek katılımcıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında, narsisizm ve kas dismorfisi arasında anlamlı ilişki bulamamışlardır. Narsisizm ve kas dismorfisi arasındaki ilişkinin kavramsallaştırılmasının ve ölçülmesinin yeterince anlaşılmadığını vurgulayan Boulter ve Sandgren (2002), yaş ortalamaları 26 olan 336 kadın ve erkek katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, kırılğan narsisizm ve büyüklenmeci narsisizm ile kas dismorfisi arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre, kırılğan narsisizmle kas dismorfisi arasından anlamlı bir ilişki bulunurken, büyüklenmeci narsisizmle kas dismorfisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Littrell ve arkadaşları (2020), daha önceki çalışmalarda kırılğan

narsisizmin yeme bozukluklarıyla ilişkilendirildiğini, ancak yüceltilmiş bir öz değer duygusunu arzulayan büyüklenmeci narsistik bireylerin kaslı olma dürtüsüne sahip olabileceklerini belirtmişlerdir. 173 erkek üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada, kas dismorfisi ve yeme davranışlarıyla narsisizm arasındaki ilişki araştırılmış, diğer çalışmalardan farklı olarak kas dismorfisiyle büyüklenmeci narsisizm ve kırılgan narsisizm arasında olumlu bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Yeme bozukluklarının ve kas dismorfisinin klinik görünümünün benzerlik gösterdiğini belirten Begin ve arkadaşları (2019), yeme bozukluklarının çift yönlü teorik modelini (Stice ve ark., 1996) esas alarak kas dismorfisinin psikolojik etmenlerini araştırmışlardır. 386 erkek katılımcı üzerinden; kaslı bir vücuda ulaşmak için karşılaştıkları sosyal baskıları, kaslı olma dürtülerini, kas geliştirici davranışlarını, olumsuz duygulanımlarını, kas dismorfisi belirtilerini ve narsistik kişilik özelliklerini ele aldıkları çalışmalarında kas dismorfisi ile kırılgan narsisizm arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın tartışma bölümünde, kaslı olma dürtüsü ve kırılgan narsistik özellikler gösteren katılımcıların daha olumsuz duygulanım sergilediklerini, bunun da kas dismorfisini yordadığını belirtmişlerdir. Kırılgan narsisizmin görüldüğü erkeklerde, benlik imajının eleştiriye hassas olduğunu vurgulayan araştırmacılar, fiziksel görünümün benliğin sergilenmesinde önemli bir rolü olduğunu, kişilerdeki beden memnuniyetsizliğinin kaslı olma dürtüsünü güçlendirdiğini ileri sürmüşlerdir (Begin ve ark., 2019).

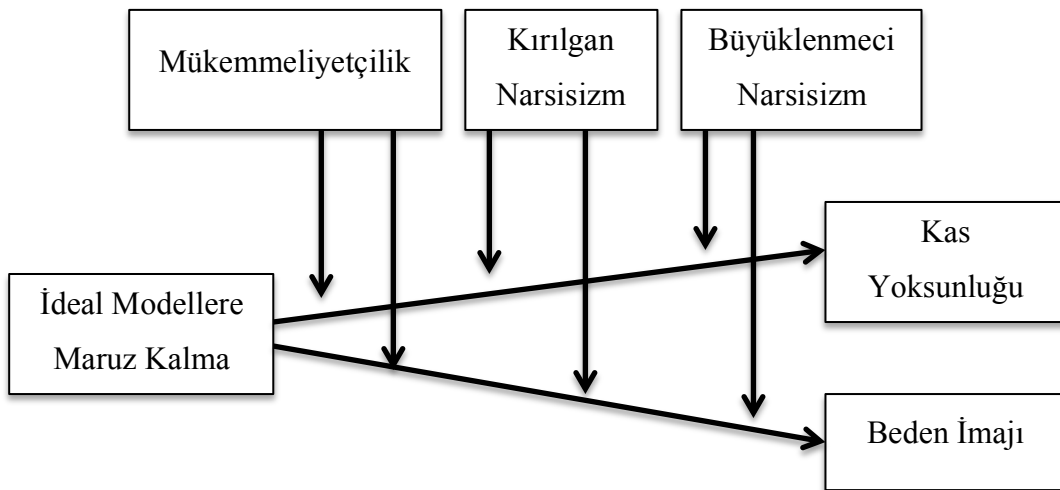
2.6. Araştırmanın Amacı

Sosyal medya düşüncelerimizi, davranışlarımızı, hayat tarzlarımızı etkileyebilen ve şekillendirebilen bir araçtır (Uluç ve Yarcı, 2017). Son yıllardaki

gelişimiyle, gündelik yaşantımızla ve sosyal bağlarımızla içi içe geçmektedir (Sajithra ve Patil, 2013). Görsel paylaşımlar üzerine kurulan Instagram (Mattern, 2017), Türkiye'deki kullanıcıların favori sosyal medya platformu tercihi olarak görülmekte ve yaygın olarak kullanılmaktadır (DigitalAge, 2022). Bu nedenle Instagram, ideal beden imajının yayılmasında etkin bir rol oynamaktadır (Sönmez ve Özgen, 2017). İnsanlar bu idealleri içselleştirerek kendi bedenlerini ideal bedenlerle kıyasladıkları gibi (Myers ve Biocca, 1992) buna maruz kalmaları olumsuz beden imajı geliştirmelerine de neden olabilmektedir (Tylka, 2011). Medyada sunulan beden idealleri kadınlarda yeme bozukluğu riskini arttırırken, erkeklerde daha kaslı olma ideali sebebiyle kas dismorfisi belirtilerinde artışa neden olabilmektedir (Imperator ve ark., 2022; Pope ve ark., 1993; Vandereycken, 2011). Olumsuz beden imajını ve kas dismorfisini araştıran çalışmalarda, mükemmeliyetçilikle (Grammas ve Shwarz, 2009; Hewitt ve ark., 1995) ve narsisizmle (Swami ve ark., 2015; Collis ve ark., 2016) olan ilişkileri araştırılmıştır. Sosyal olarak belirlenen ve gerçekçi olmayan güzellik standartlarını içselleştiren mükemmeliyetçi kadınlarda olumsuz beden imajı ve yeme bozuklukları görülebilmektedir (Hewitt ve ark., 1995). Erkek mükemmeliyetçilerde ise beden memnuniyetsizliğinin yeterince kaslı olmamayla ve yeterince düşük yağ oranına sahip olmamayla ilişkili olduğu görülmektedir (Grammas ve Shwartz, 2009). Bu idealleri benimseyen mükemmeliyetçi vücut geliştiricilerde mükemmeliyetçi olmayanlara nazaran daha fazla anabolik steroid kullanımı görülmektedir (Blouin ve Godfield, 1995).

Narsisizmle beden imajının ilişkisini araştıran çalışmalarda, büyülenmeci narsisizmle olumsuz beden imajı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamakla birlikte (Purton ve ark., 2018), kırılğan narsisizmle olumsuz beden imajı arasında anlamlı bir

ilişki bulunmuştur (Swami ve ark., 2015) Narsisizmle kas dismorfisinin ilişkisini araştıran çalışmalarda, büyüklenmeci narsisizmle kas dismorfisinin arasındaki ilişki bazı çalışmalarda anlamlı (Littrell ve ark., 2020), bazı çalışmalarda anlamsız (Boulter ve Sandgren, 2022) bulunmuştur. Literatürde, sonuçların farklı olması ve literatürde yeterince çalışmanın olmaması nedeniyle, kas dismorfisi ve kırılğan narsisizm arasındaki ilişkinin daha detaylı olarak araştırılmasını önerilmektedir (Begin ve ark., 2019, Littrell ve ark., 2020). Bu doğrultuda, araştırmanın temel amacı erkek beliren yetişkinlerin ideal modellere maruz kalmasının, olumsuz beden imajına sahip olmaları ve kas dismorfisi belirtileri göstermeleri ile arasındaki ilişkide büyüklenmeci narsisizmin, kırılğan narsisizmin ve mükemmeliyetçiliğin düzenleyici rollerini araştırmaktır. Araştırmanın ikinci amacı sosyal medyada farklı içeriklere (vücut geliştirme, spor, seyahat, ekonomi, mizah, vb.) maruz kalan bireyler arasında beden imajı ve kas dismorfisi açısından fark olup olmadığını incelemektir. Bu kapsamda önerilen araştırma modeli Şekil 1’de, araştırma hipotezleri ise aşağıda sunulmuştur.



Şekil 1. *Araştırma Modeli*

2.7. Araştırmanın Hipotezleri

1. İdeal modellere maruz kalma, olumsuz beden imajına sahip olmayı pozitif olarak yordayacaktır.

2. İdeal modellere maruz kalma, kas dismorfisini pozitif olarak yordayacaktır.

3. İdeal modellere maruz kalma ile olumsuz beden imajına sahip olma arasındaki ilişkide kırılğan narsisizm düzenleyici rol oynayacaktır. Buna göre yüksek kırılğan narsisizm puanlarına sahip olan bireylerde ideal modellere maruz kalma daha yüksek oranda olumsuz beden imajını yordayacaktır.

4. İdeal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi arasındaki ilişkide kırılğan narsisizm düzenleyici rol oynayacaktır. Buna göre yüksek kırılğan narsisizm puanlarına sahip olan bireylerde ideal modellere maruz kalma daha yüksek oranda kas dismorfisini yordayacaktır.

5. İdeal modellere maruz kalma ile olumlu beden imajına sahip olma arasındaki ilişkide büyüklenmeci narsisizm düzenleyici rol oynayacaktır. Buna göre yüksek büyüklenmeci narsisizm puanlarına sahip olan bireylerde ideal modellere maruz kalma daha yüksek oranda olumlu beden imajını yordayacaktır.

6. İdeal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi arasındaki ilişkide büyüklenmeci narsisizm düzenleyici rol oynamayacaktır. Buna göre büyüklenmeci yüksek narsisizm puanlarına sahip olan bireylerde ideal modellere maruz kalma daha kas dismorfisini yordamayacaktır.

7. İdeal modellere maruz kalma ile olumsuz beden imajına sahip olma arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik düzenleyici rol oynayacaktır. Buna göre yüksek mükemmeliyetçilik puanlarına sahip olan bireylerde ideal modellere maruz kalma daha yüksek oranda olumsuz beden imajını yordayacaktır.

8. İdeal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik düzenleyici rol oynayacaktır. Buna göre yüksek mükemmeliyetçilik puanlarına sahip olan bireylerde ideal modellere maruz kalma daha yüksek oranda kas dismorfisini yordayacaktır.

9. Sosyal medyada farklı içeriklere maruz kalan bireyler arasında araştırma değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar olması beklenmektedir.

2.8. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, ülkemizdeki bireylerde sosyal medyadaki ideal modellere maruz kalma açısından kas dismorfisinin etiyolojisini incelemektedir. Kas dismorfisinin kavram ve tanı olarak yeni sayılabileceği ve ülkemizde yeteri kadar araştırma bulunmadığından dolayı, bu çalışmanın kas dismorfisinin sosyokültürel etkilerini anlama açısından literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Aynı zamanda, kas dismorfisi tanı sınıflandırılmasıyla ilgili hala bir çok tartışmanın güncel olması nedeniyle (Duran ve ark., 2020; Tovt ve Kajanova, 2021) sınıflandırma aşamasında ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde sınırlı sayıda çalışmada kas dismorfisiyle mükemmeliyetçiliğin (Dryer ve ark., 2016; Murray ve ark., 2013) ve narsisizmin (Begin ve ark., 2019; Boulter ve Sandgren, 2022; Collis ve ark., 2016; Littrell ve ark., 2020) ilişkisi araştırılmıştır. Takıntı-zorlantı bozukluğunun psikolojik yapısında mükemmeliyetçiliğin rol oynadığı (Bouchar ve ark., 1999; Frost ve Steketee, 1997; Frost ve ark., 2002), anoreksiya nervozanın psikolojik yapısında narsisizmin etkili olduğu (Boucher ve ark., 2018; Steiger ve ark., 1997) görülmektedir. Narsisizmle kas dismorfisinin ilişkisini araştıran çalışmalarda, büyüklenmeci narsisizmle kas dismorfisi arasındaki ilişki bazı çalışmalarda anlamlı (Littrell ve ark., 2020), bazı

çalışmalarda anlamsız (Boulter ve Sandgren, 2022) bulunmuştur. Literatürde, sonuçların farklı olması ve literatürde yeterince çalışmanın olmaması nedeniyle, kas dismorfisiyle kırılgan narsisizm arasındaki ilişkinin daha detaylı olarak araştırılması (Begin ve ark., 2019, Littrell ve ark., 2020) önerilmektedir.

Mükemmeliyetçilikle kas dismorfisi arasındaki ilişkiyi araştıran Grammas ve Shwartz (2009), kadın beden imajı üzerine oldukça fazla araştırma olduğunu ancak erkek beden imajı üstüne çok az sayıda araştırma olduğunu belirtirken, erkeklerdeki olumsuz beden algısının kişilik özellikleri ve sosyokültürel açıdan ele alınmasını ve bu kapsamda özellikle mükemmeliyetçiliğin ve narsisizmin erkek beden ideali ve kas dismorfisindeki etkilerinin incelenmesini önermektedir.

Bu çalışmanın erkeklerdeki beden imajı ve kas dismorfisi literatürüne katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Bunun dışında bu çalışmanın, alandaki araştırma sayısının az olması ve farklı sonuçların elde edilmesi nedeniyle kas dismorfisiyle kırılgan ve büyükleme narsisizm arasındaki ilişkiye dair değerli katkılar sunabileceği düşünölmektedir.

2.9. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma örneklemini erkek katılımcılar ile sınırlı olduğundan, cinsiyet farklılığı üzerinden bir kıyaslama yapılamamaktadır.
2. Araştırmanın örneklemini ağırlıklı olarak üniversite mezunu ve halen üniversitede eğitim gören kişilerden (%73,8, N=144) oluşmaktadır.
3. Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumları sayısal olarak birbirlerine eşit değildir ($N_{Evli}=9$, $N_{İlişkisi\ var}=66$ $N_{İlişkisi\ yok}=120$).
4. Araştırma örneklemini ağırlıklı olarak İstanbul'da yaşayan katılımcılardan (%63, N=123) oluşmaktadır.

5. Bu çalışmanın sonuçları nedensel bir karşılaştırma yapmaya izin vermemektedir. Katılımcıların sosyal medyada ideal modellere maruz kalmaları dolaylı olarak bir örtük değişken yaratılarak ölçülmeye çalışılmıştır. Katılımcı formundaki sorular ve Instagram Kullanım Nedenleri Ölçeği (Anlı ve ark., 2020) puanları birleştirilerek bir örtük değişken yaratılmıştır. Katılımcı formundaki sorular katılımcıların; ne kadar süredir Instagram kullandıklarını, Instagram'da günde ortalama ne kadar süre geçirdiklerini, kaç kişiyi takip ettiklerini ve katılımcıların hangi içerikleri takip ettiklerini ölçmektedir.

6. Araştırmada Patolojik Narsisizm Envanteri'nin kırılma narsisizm alt boyutu kullanılmıştır. Kullanılan alt boyutun iç tutarlılık katsayısı .68 ile sınırda kabul edilebilir düzeydedir.

7. Literatürde beden imajı üzerine gerçekleştirilmiş olan çalışmalar çoğunluklu olarak kadınlarla gerçekleştirildiğinden (Fardouly ve Vartanian, 2016; Swami ve ark., 2015), tartışma kısmında kadınlardaki çalışma bulguları da kullanılmıştır. Ancak, beden imajı literatürde iki cinsiyet arasında farklılıklar görülebilmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. Örneklem

Bu araştırmanın örneklem grubu 18-29 yaş arası 195 beliren yetişkin erkeklerin katılımıyla oluşturulmuştur. Bu yaş grubu, kas dismorfisi belirtilerinin 15-30 yaş aralığındaki erkeklerde yaygın olarak görülmesi (Gonzalez ve ark., 2012) ve diğer beliren yetişkinlerle yürütülen çalışmalarla araştırma bulgularının karşılaştırılabilir olması amacıyla tercih edilmiştir. Araştırma verileri Qualtrics Araştırma Programı (Miller ve ark., 2020) kullanılarak çevrimiçi olarak toplanmıştır. Veri toplama sürecinde katılım gönüllülük esasına dayanılarak gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 1'de, Instagram kullanımı ile ilgili veri dağılımları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları*

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Erkek	195	100
Yaş		
18-20	49	25,1
21-23	42	21,6
24-26	51	26,1
27-29	53	27,2
Medeni Durum		
Evli	9	4,6
Bekar - İlişkisi var	66	33,8
Bekar - İlişkisi yok	120	61,6

Tablo 1. (devam) Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları**Eğitim Durumu**

Okuma yazma biliyor	1	,5
Lise Mezunu	18	9,2
Üniversite Öğrencisi - Mezunu	144	73,8
Yüksek Lisans Öğrencisi - Mezunu	30	15,4
Doktora Öğrencisi - Mezunu	2	1

Şehir

İstanbul	123	63,0
Ankara	14	7,2
İzmir	13	6,6
Türkiye İçi Diğer İller	41	21,2
Yurtdışı	4	2

Çalışma Durumu

Çalışıyor	93	47,7
Çalışmıyor	102	52,3

Aylık Gelir

Ayda 1000 TL'nin altında	30	15,4
Ayda 1.001 TL- 2.999 TL arasında	30	15,4
Ayda 3.000 TL- 4.999 TL arasında	27	13,8
Ayda 5.000 TL- 7.999 TL arasında	29	14,9
Ayda 8.000 TL- 9.999 TL arasında	14	7,2
Ayda 10.000 TL- 11.999 TL arasında	7	3,6
Ayda 12.000 TL ve üzeri	18	9,2
Cevap vermek istemedi	40	20,5

Aylık Aile Geliri

Ayda 1000 TL'nin altında	2	1
Ayda 1.001 TL- 2.999 TL arasında	3	1,5
Ayda 3.000 TL- 4.999 TL arasında	19	9,7
Ayda 5.000 TL- 7.999 TL arasında	23	11,8
Ayda 8.000 TL- 9.999 TL arasında	12	6,2
Ayda 10.000 TL- 11.999 TL arasında	16	8,2
Ayda 12.000 TL ve üzeri	75	38,5
Cevap vermek istemedi	45	23,1

Vücut Geliştirme Yapma Durumu

Yapıyor	80	41
Yapmıyor	112	57,4
Cevap vermek istemedi	3	1,5

Tablo 2. Katılımcıları *İnstagram* Kullanımı ile İlgili Veri Dağılımları

İnstagram Kullanımı

Kullanıyor	7	96,4
Kullanmıyor	188	3,6

Sosyal Medyada Takip Ettikleri İçerikler

Vücut geliştirme ve diğerleri	53	27,2
Spor ve diğerleri (vücut geliştirme yok)	78	32,8
Diğerleri (ekonomi, mizah, alışveriş, seyahat)	64	40

İnstagram'ı Ne Zamandır Kullanıyor

Hiç	8	4,1
1 yıldan az	2	1
1-3 yıl arası	17	8,7
4-6 yıl arası	64	32,8
7 yıldan fazla	99	50,8
Cevap vermek istemedi	5	2,6

Günlük Ortalama İnstagram Kullanımı

Hiç	8	4,6
1 saatten az	47	24,1
1-3 saat arası	103	52,8
4-6 saat arası	23	11,8
7 saatten fazla	8	4,1
Cevap vermek istemedi	5	2,6

İnstagram'da Takip Ettiği Kişi Sayısı

Hiç	8	4,1
0-300 kişi	57	29,2
301-600 kişi	67	34,4
601-1000 kişi	41	21,5
1001-4999 kişi	12	6,2
5000 kişi ve fazlası	1	0,5
Cevap vermek istemedi	8	4,1

İnstagram'da Takipçi Sayısı

Hiç	7	3,6
0-300 kişi	64	32,8
301-600 kişi	61	31,3
601-1000 kişi	31	15,9
1001-4999 kişi	23	11,8
5000 kişi ve fazlası	1	0,5
Cevap vermek istemedi	8	4,1

Katılımcı sayısı, yordayıcı ve düzenleyici değişkenlerin, ölçek maddelerinin toplam sayısı (90) hesaplanarak gerçekleştirilen güç analizi sonucunda elde edilen ve gerekli görülen 197 ($\alpha=5$) katılımcı sayısı ile örtüşmektedir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama sürecinde Instagram Kullanım Nedenleri Ölçeği (Anlı ve ark., 2020), Patolojik Narsisizm Envanteri (Büyükgüngör, 2016), Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Kağan, 2011), Kas Yoksunluğu Ölçeği (Yıldız, 2015), Vücut Algısı Ölçeği (Hovardaoğlu, 1992) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.2.1. Instagram Kullanım Nedenleri Ölçeği.

Anlı ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen ölçek, Instagram kullanım nedenlerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Toplam 15 maddeden (Ör. "İnsanların ilgisinin üzerimde yoğunlaşması için", "Gerçeklerden kaçmak için") oluşan ölçeğe verilen cevaplar, beşli Likert tipi ölçekle; 1, "Hiç, 5," Her zaman" arasında puanlandırılmaktadır. Ölçeğin popülerlik ve saygınlık, eğlenme, diğerlerini takip etme ve sorunlardan kaçış olarak dört alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeği geliştirmek ve instagram kullanım nedenlerinin cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. İki farklı ortaokul ve lisede gerçekleştirilen çalışmaya 436 öğrenci (38.3% erkek, 61.7% kadın) katılmıştır. Doğrulayıcı analiz sonucunda elde edilen uyum indekslerinin iyi dercede uyumlu olduğu saptanmıştır ($\chi^2/sd = 3.40$, RMSEA = 0.07, SRMR = 0.05, IFI = 0.90, CFI = 0.90, GFI = 0.92, AGFI = 0.89). Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin, Instagram kullanım nedenlerini ölçmek için geçerli ve

güvenilir bir ölçek olduğu belirlenmiştir (Anlı ve ark., 2020). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .83 bulunmuştur.

3.2.2. Patolojik Narsisizm Envanteri.

Pincus ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen Patolojik Narsisizm Envanteri'nin (PNE) Türkçe standardizasyonu Büyükgüngör (2016) tarafından yapılmıştır. Kırılgan narsisizm ve büyüklenmeci narsisizm olarak iki alt boyutu bulunan ölçeğin toplam 40 maddesi bulunmaktadır (Ör. "İnsanların beni sevdiğini bilmezsem, kendimi iyi hissetmekte zorlanırım.", "Hak ettiğim her şeyi elde edene dek asla tatmin olmam.") ve ölçek altılı Likert olarak uygulanmaktadır (0: "Bana hiç benzemiyor" ile 5: "Bana çok benziyor"). Narsistik kırılganlığın toplam varyansın %45.27'sini açıkladığı, diğer alt boyut olan büyüklenmeci narsisizmin ise varyansın %15.21'ini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları toplam ölçek, kırılgan narsisizm alt ölçeği ve büyüklenmeci narsisizm alt ölçeği için sırasıyla .92, .92, .61'dir (Büyükgüngör, 2016). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları yine sırasıyla .94, .94, .68 bulunmuştur.

3.2.3. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.

Ölçek, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu değerlendirmesini yapabilmek amacıyla Frost ve ark. (1990) tarafından geliştirilmiş, 35 maddelik (Ör. "Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.", "Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim.") bir ölçme aracıdır. Türkçe'ye uyarlaması Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından lise öğrencilerinin katılımlarıyla gerçekleştirilmiş, Kağan (2011) tarafından 492 lisans öğrencisi (183 erkek, 309 kadın) ile de Türkçe formun psikometrik özellikleri incelenmiştir. Ölçek altı alt boyuttan (hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri,

yaptığından emin olamama, düzen) oluşmakta ve her madde 1 ‘kesinlikle katılmıyorum’ ve 5 ‘tamamen katılıyorum’ arasında beşli Likert tipi ölçüm vermektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin özgün altı faktörlü yapısının Türk örnekleminde geçerli olduğu bulunmuştur. Toplam iç tutarlılık katsayısı .91 olan ölçeğin, alt ölçeklerinin iç tutarlılık değerleri .64-.94 arasında değişmektedir (Kağan, 2011). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .92 bulunmuştur.

3.2.4. Kas Yoksunluğu Ölçeği.

McCreary ve Sasse (2000) tarafından geliştirilen Kas Yoksunluğu Ölçeği'nin (KYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması Yıldız (2015) tarafından 18-30 yaş arası bireylerle gerçekleştirilmiştir. Ölçek, kas yönelimli beden imajı tutumları ve kas geliştirme davranışları olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Altılı Likert (1, "her zaman" ve 6, "hiçbir zaman") türü olan ölçeğin toplam 15 maddesi bulunmaktadır (Ör. "Ağırlık antrenmanı programımın hayatımın diğer alanlarına müdahale ettiğini (ya da engellediğini) düşünüyorum.", "Göğsümün yeterince kaslı olmadığını düşünüyorum."). Ölçeğin toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89, alt boyutlar için .87 bulunmuştur. Araştırma sonucunda, ölçeğin kas disorfinin belirtilerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu belirtilmiştir (Yıldız, 2015). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 bulunmuştur.

3.2.5. Vücut Algısı Ölçeği.

Ölçek, Secord ve Jourand (1953) tarafından geliştirilmiş ve Hovardaoğlu (1992) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, kişilerin bedenlerindeki bölgelerden ve işlevlerden memnuniyet düzeylerini

ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplam 40 maddeden (Ör. "Fiziksel gücüm", "Burnum", "Enerji Düzeyim") oluşan ölçekte beşli Likert (hiç beğenmiyorum (1) ile çok beğeniyorum (5) üzerinden maddeler değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık değeri 0,95 olarak bulunmuştur (Hovardaoğlu, 1992). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .94 bulunmuştur.

3.2.6. Kişisel bilgi formu.

Araştırmaya uygun bir şekilde hazırlanan kişisel bilgi formuyla katılımcıların yaşı, eğitim durumu, meslek, medeni durum, bireysel ve ailesinin gelir durumu, sosyal medyayı kullanma sıklığı, hangi sosyal medya platformlarını kullandığı, sosyal medyada gönderi paylaşma sıklığı, spor yapma durumu ve sıklığı, vücut geliştirmeye olan ilgisi, ilgisi olduğu takdirde sosyal medyayı bu amaçla kullanıp kullanmadığı gibi konular çoktan seçmeli ve açık uçlu sorularla değerlendirilmiştir.

3.3. İşlem

Araştırma kapsamında verilerin toplanabilmesi için kullanılan ölçekleri Türkçe'ye uyarlayan araştırmacılarla elektronik posta yoluyla iletişime geçilmiş ve ölçeklerin kullanılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmış, ölçekler için alınan izinler ile Acıbadem Üniversitesi Etik Kurul'una sunulmuştur. Araştırma kapsamında kullanılacak olan veri toplama araçları Acıbadem Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 30.06.2021 tarihinde alınan 2021-12/14 numaralı kararla tıbbi etik yönden uygun bulunmuştur (Ek. H).

Veri toplama araçları Qualtrics Araştırma Programı (Miller ve ark., 2020) üzerinden uygulanmıştır. Program aracılığıyla Onam Formunu onaylayan katılımcılara ölçekler sıra etkisini önlemek için seçkisiz sıralamayla sunulmuştur.

Araştırma programı ayarları sayesinde, Instagram kullanmayan katılımcılar Instagram Kullanma Nedenleri Ölçeği sorularını görmeden diğer ölçek sorularına geçiş yapmışlardır. Kişisel bilgi formunda, vücut geliştirme ile ilgili soruların katılımcılarda araştırma sorularına dair bir algıya ve yanlılığa neden olmasını önlemek için, kişisel bilgi formuna müzik vb. ile ilgili dolgu maddeler eklenmiştir. Araştırmanın bağlantısı sosyal medya platformlarında, araştırmanın cinsiyet (Erkek) ve yaş (18-29 yaş arası) kriterleri belirtilerek paylaşılmıştır. Aynı zamanda araştırmacı bir spor merkezine devam eden ve araştırmanın kriterlerine uygun olan kişilere yüz yüze ulaşmış ve araştırmaya katılım bağlantısını bu kişilerle paylaşmıştır.

Her uygulamadan önce araştırmaya katılım için gereken Onam Formu'nda araştırmanın amacı ve kriterleri, araştırmacının kim olduğu ve iletişim bilgileri paylaşılmıştır. Bununla birlikte Onam Formu'nda katılımcıların herhangi bir kimlik bilgisine ihtiyaç duyulmadığı ve verilerin gizli tutulacağı belirtilmiştir. Uygulama ortalama 15 dakika sürmüştür.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Analizlere başlamadan önce araştırma verileri temizlenmiş, ardından verilerin değerlendirilmesinde öncelikle betimsel analizler, ardından değişkenler arası ilişkilerin ve düzenleyici modelin test edilmesi için yol analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan verilerin analizi bilgisayar ortamında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınarak SPSS 22.0 Paket Programı (Statistical Package for Social Sciences) ve AMOS programı ile gerçekleştirilmiştir.

4.1. Verilerin Temizlenmesi

Araştırma kapsamında toplamda 275 gönüllü katılımcıdan veri toplanmıştır. Veri toplama aşamasında 77 katılımcının verilerinde %10'un üzerinde kayıp veri olması nedeniyle bu katılımcılar örneklem dışı bırakılmıştır (Baraldi ve Enders, 2010). AMOS programında gerçekleştirilen yol analizinde katılımcıların Instagram Kullanım Nedenleri Ölçeği (Anlı ve ark., 2020) puanı ve kişisel bilgi formunda yanıtladığı cevaplar kullanılarak örtük değişken oluşturulmuştur. AMOS programı kayıp verilerin kullanılmasına izin vermediğinden (Barnidge ve De Zuniga, 2017) kayıp verilerin yerine atama gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların bilgi formundaki cevaplarındaki kayıp veri miktarları incelendiğinde; 6 kişinin Instagram'ı ne kadar zamandır kullandığı sorusuna, 6 kişinin Instagram'da günde ortalama ne kadar zaman geçirdiği sorusuna, 9 kişinin Instagram'da kaç kişiyi takip ettiği sorusuna cevap vermediği görülmektedir. Bu değişkenlere kayıp verilerin atanması durumunda rastlantısal olarak dağılım görülmesiyle ($p=.5$) nedeniyle kayıp veri ataması gerçekleştirilmiştir (Sait ve ark., 2018).

Standart puan dönüşümleri (z skoru) incelenmesi sonucunda (-3/+3) kesme puanları göz önünde bulundurularak 1 katılımcı tek değişkenli uç değere sahip olduğu için örneklem dışına çıkarılmıştır (Abdi, 2007). Mahalanobis uzaklığı değerleri göz önünde bulundurularak .001 p değeri altında kalan 2 katılımcı çok değişkenli uç değere sahip olduğu için örneklem dışında bırakılmıştır (Büyüköztürk, 2005). Analiz öncesinde, geriye kalan 195 katılımcı verilerinin parametrik ölçüm için normal dağılım varsayımına uygunluğu Kolmogorov-Smirnov Testi ile araştırılmış, p değerlerinin 0.05' ten yüksek olması sonucunda normallik varsayımına uygun olduğu belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2005). Aynı zamanda, normallik varsayımının kontrolü için çarpıklık (skewness) - basıklık (curtosis) değerleri incelenmiş, bu değerlerin -1/+1 aralığında olması nedeniyle değişken ölçümleri normal kabul edilmiştir (Şencan, 2005). Sonuç olarak, değişkenler için normallik varsayımı sağlanmış, analizler 195 katılımcının verileriyle yürütülmüştür.

4.2. Betimsel Analizler

Araştırmada ilk olarak bağımlı ölçümler olan katılımcıların kas dismorfisi ve beden imajı puanlarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmak amacıyla Bağımsız Gruplar t -testi ve Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Bu amaçla katılımcıların kas dismorfisi ve vücut algısı puanları sırasıyla yaş, medeni durum, çalışma durumu, gelir, vücut geliştirme yapma, sosyal medyada takip ettikleri içerik türüne göre karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

4.2.1 Katılımcıların kas dismorfisi ve beden imajı puanlarının yaşlarına göre kıyaslanması.

Yaşa göre kas dismorfisi belirtilerinde ve beden imajı puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını görmek amacıyla katılımcılar yaş gruplarına göre Bağımsız Gruplar t-testi ile kıyaslanmışlardır (Tablo 3). Bu analizi gerçekleştirirken 18-23 arası yaş grubu (n=91) "erken beliren yetişkin" olarak, 24-29 arası yaş grubu (n=104) "ileri beliren yetişkin" olarak adlandırılmıştır.

Test sonucunda, kas dismorfisi puanlarına göre erken beliren yetişkinler ($\bar{x}_{\text{Erken}}=41.21$, $\sigma=12.48$, $n=91$) ve ileri beliren yetişkinler ($\bar{x}_{\text{İleri}}=37.70$, $\sigma=12.58$, $n=104$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir [$t_{(193)}=1.96$, $p=.05$]. Analiz sonucuna göre erken beliren yetişkinler, ileri beliren yetişkinlere göre daha yüksek kas dismorfisi puanına sahiplerdir. Beden imajı puanlarına göre ise erken beliren yetişkinler ($\bar{x}_{\text{Erken}}=143.39$, $\sigma=24.92$, $n=91$) ve ileri beliren yetişkinler ($\bar{x}_{\text{İleri}}=143.72$, $\sigma=21.38$, $n=104$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir [$t_{(193)}=-.10$, $p > .05$]. Buna göre erken ve ileri beliren yetişkinler arasında beden imajı puanları açısından fark bulunmamaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Açısından Karşılaştırılmalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Yaş	N	Ort	S	t (193)	p
Kas Dismorfisi				1.96	.05
Erken Beliren	91	41.21	12.48		
İleri Beliren	104	37.70	12.58		
Beden İmajı				-.10	.92
Erken Beliren	91	143.39	24.92		
İleri Beliren	104	143.72	21.38		

4.2.2 Katılımcıların kas dismorfisi ve beden imajı puanlarının medeni durumlarına göre kıyaslanması.

Medeni duruma göre kas dismorfisi belirtilerinde ve beden imajı puanlarında anlamlı farklılık olup olmadığını görmek amacıyla katılımcılar medeni durumlarına göre Bağımsız Gruplar t-testi ile kıyaslanmıştır (Tablo 4). Bu analizi gerçekleştirirken "evli" (n=9) grubunun verileri "ilişkisi var" (n=66) grubuna eklenmiş, bu grup "ilişkisi yok" (n=120) grubuyla kıyaslanmıştır.

Test sonucunda, kas dismorfisi puanlarına göre ilişkisi olan bireyler ($\bar{x}_{\text{ilişkili}}=37.39$, $\sigma=13.37$, n=75) ve ilişkisi olmayan bireyler ($\bar{x}_{\text{ilişkisiz}}=40.56$, $\sigma=12.03$, n=120) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir [$t_{(193)}=-1.71$, $p>.05$]. Analiz sonucuna göre ilişkisi olmayan bireyler, ilişkisi olan bireylere göre ufak bir farkla daha yüksek kas dismorfisi puanına sahip olsalar da bu farklılık anlamlı değildir.

Beden imajı puanlarına göre ise ilişkisi olan bireyler ($\bar{x}_{\text{ilişkili}}=147.10$, $\sigma=20.98$, n=91) ve ilişkisi olmayan bireyler ($\bar{x}_{\text{ilişkisiz}}=141.36$, $\sigma=24.06$, n=104) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir [$t_{(193)}=1.70$, $p>.05$]. Buna göre ilişkisi olmayan ve ilişkisi olan bireyler arasında beden imajı puanları açısından fark bulunmamaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların Medeni Hal Gruplarına Göre Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Açısından Karşılaştırılmalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Medeni Hal	N	Ort	S	t (193)	p
Kas Dismorfisi				-1.72	.88
İlişkisi Var	75	37.39	13.37		
İlişkisi Yok	120	40.56	12.03		
Beden İmajı				1.70	.91
İlişkisi Var	75	147.10	20.98		
İlişkisi Yok	120	141.36	24.06		

4.2.3 Katılımcıların kas dismorfisi ve beden imajı ölçek puanlarının çalışma durumuna göre kıyaslanması.

Çalışma durumuna göre kas dismorfisi belirtilerinde ve beden imajı puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını görmek amacıyla katılımcılar çalışma durumlarına göre Bağımsız Gruplar t-testi ile kıyaslanmıştır (Tablo 5).

Test sonucunda, kas dismorfisi puanlarına göre çalışanlar ($\bar{x}_{\text{Çalışanlar}}=38.34$, $\sigma=12.31$, $n=93$) ve çalışmayanlar ($\bar{x}_{\text{Çalışmayanlar}}=40.25$, $\sigma=12.90$, $n=102$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir [$t_{(193)}=-1.05$, $p > .05$]. Analiz sonucuna göre çalışmayan bireyler, çalışan bireylere göre daha yüksek kas dismorfisi puanına sahip olsalar da anlamlı fark bulunmamaktadır.

Beden imajı puanlarına göre ise çalışanlar ($\bar{x}_{\text{Çalışanlar}}=143.80$, $\sigma=23.19$, $n=93$) ve çalışmayanlar ($\bar{x}_{\text{Çalışmayanlar}}=143.35$, $\sigma=23.01$, $n=102$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir [$t_{(193)}=.13$, $p > .05$]. Buna göre çalışan ve çalışmayan bireyler arasında beden imajı açısından fark bulunmamaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Açısından Karşılaştırılmalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Çalışma Durumu	N	Ort	S	t (193)	p
Kas Dismorfisi				-1.05	.30
Çalışıyor	93	38.34	12.31		
Çalışmıyor	102	40.25	12.90		
Beden İmajı				.13	.89
Çalışıyor	93	143.80	23.19		
Çalışmıyor	102	143.35	23.01		

4.2.4 Katılımcıların kas dismorfisi ve beden imajı ölçek puanlarının ailelerinin gelir düzeyine göre kıyaslanması.

Ailenin gelir durumuna göre kas dismorfisi belirtilerinde ve beden imajı puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını görmek amacıyla katılımcılar çalışma durumlarına göre Bağımsız Gruplar t-testi ile kıyaslanmışlardır (Tablo 6). Bu analizi gerçekleştirirken katılımcı verilerinde oluşturulan 12.000 TL'nin altında geliri olan aileler (n=75) "düşük-orta gelirli" olarak adlandırılmış, 12.000 TL'nin üstünde geliri olan aileler (n=75) "yüksek gelirli" olarak adlandırılmıştır.

Test sonucunda, kas dismorfisi puanlarına göre ailelerinin gelirleri düşük-orta düzeyde olan bireyler ($\bar{x}_{\text{Düşük-Orta}}=37.91$, $\sigma=12.77$, $n=75$) ve ailelerinin gelir düzeyi yüksek olan bireyler ($\bar{x}_{\text{Yüksek}}=40.27$, $\sigma=12.67$, $n=75$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir [$t_{(148)}=-1.14$, $p>.05$]. Analiz sonucuna göre yüksek gelirli ailesi olan bireyler ve düşük-orta gelirli ailesi olan bireyler arasında kas dismorfisi açısından fark bulunmamaktadır. Beden imajı puanlarına göre ailelerinin gelirleri düşük-orta düzeyde olan bireyler ($\bar{x}_{\text{Düşük-Orta}}=142.81$, $\sigma=23.23$,

n=75) ve ailelerinin gelir düzeyi yüksek olan bireyler ($\bar{x}_{\text{Yüksek}}=145.23$, $\sigma=24.27$, n=75) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir [$t_{(148)}=-0.62$, $p > .05$]. Buna göre yüksek gelirli ailesi olan bireyler ve düşük-orta gelirli ailesi olan bireyler arasında beden imajı puanları açısından fark bulunmamaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Açısından Karşılaştırılmalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Gelir Düzeyi	N	Ort	S	t (148)	p
Kas Dismorfisi				-1.14	.26
Düşük-Orta	75	37.91	12.77		
Yüksek	75	40.27	12.67		
Beden İmajı				-.62	.54
Düşük-Orta	75	142.81	23.23		
Yüksek	75	145.23	24.27		

4.2.5 Katılımcıların kas dismorfisi ve beden imajı ölçek puanlarının vücut geliştirme yapma durumuna göre kıyaslanması.

Vücut geliştirme yapma durumuna göre kas dismorfisi belirtilerinde ve beden imajı puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını görmek amacıyla katılımcılar vücut geliştirme yapma durumuna göre Bağımsız Gruplar t-testi ile kıyaslanmışlardır (Tablo 7). Test sonucunda, kas dismorfisi puanlarına göre vücut geliştirme sporunu yapan bireyler ($\bar{x}_{\text{Yapan}}=47.73$, $\sigma=10.93$, n=80) ve vücut geliştirme sporunu yapmayan bireyler ($\bar{x}_{\text{Yapmayan}}=33.38$, $\sigma=10.18$, n=112) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir [$t_{(190)}=9.34$, $p < .05$]. Analiz sonucuna göre vücut geliştirme yapanlar, yapmayanlara göre daha yüksek kas dismorfisi puanına sahiplerdir.

Beden imajı puanlarına göre ise vücut geliştirme sporunu yapan bireyler ($\bar{x}_{\text{Yapan}}=150.53$, $\sigma=23.15$, $n=80$) ve vücut geliştirme sporunu yapmayan bireyler ($\bar{x}_{\text{Yapmayan}}=138.23$, $\sigma=21.91$, $n=112$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir [$t_{(190)}=3.75$, $p<.05$]. Buna göre vücut geliştirme yapan bireyler, yapmayan bireylere göre daha yüksek beden imajı puanına sahiptir.

Tablo 7. *Katılımcıların Vücut Geliştirme Yapmalarına Göre Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Açısından Karşılaştırılmalarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları*

Vücut Geliştirme	N	Ort	S	t (190)	p
Kas Dismorfisi				9.34	.00
Yapıyor	80	47.73	10.93		
Yapmıyor	112	33.38	10.18		
Beden İmajı				3.75	.00
Yapıyor	80	150.53	23.15		
Yapmıyor	112	138.23	21.91		

4.2.6 Katılımcıların kas dismorfisi, beden imajı ölçek puanlarının sosyal medyada takip ettikleri içeriklere göre kıyaslanması.

Sosyal medyada takip içeriklerin kas dismorfisi belirtilerinde ve beden imajı üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını görmek amacıyla Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır (Tablo 8). Vücut geliştirmeyle ve spor dahil diğer alanlarla ilgilenen katılımcılar "vücut" olarak ($n=53$), vücut geliştirme dışındaki diğer alanlar ile sporla ilgilenen katılımcılar, "spor" olarak ($n=78$), vücut geliştirme ve spor alanlarının ikisiyle de ilgilenmeyen katılımcılar "diğer" olarak ($n=64$) gruplanmışlardır. Box Testi, kovaryans matrisleri

arasında anlamlı bir fark olmadığını ($p=.380$, $p>.05$), Levene Testi de kas dismorfisi ($p=.217$, $p>.05$) ve beden imajı ($p=.893$, $p>.05$) puanları için Hata Varyanslarının eşit kabul edileceğini göstermiştir. Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) sonucuna göre, sosyal medyada farklı içerikleri takip eden bireylerin, kas dismorfisi ve beden imajı ölçek puanlarından elde edilen bağımlı değişkene göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(4-382)}=9.41$, $p<.05$ Wilks' $\Lambda=.829$, $\eta^2=.90$].

Çoklu karşılaştırmalar analizi sonucunda vücut geliştirme içeriklerini takip eden bireylerin kas dismorfisi puanları ($\bar{x}_{\text{Vücut}}=47.26$, $\sigma=10.03$), hem spor grubunun ($\bar{x}_{\text{Spor}}=36.23$, $\sigma=11.37$) hem de diğer grubun ($\bar{x}_{\text{Diğer}}=36.58$, $\sigma=13.33$) kas dismorfisi puanlarından anlamlı bir şekilde yüksektir ($p=.00$). Aynı zamanda, vücut geliştirme içeriklerini takip eden bireylerin beden imajı puanları ($\bar{x}_{\text{Vücut}}=149.77$, $\sigma=22.65$), spor grubu puanlarına ($\bar{x}_{\text{Spor}}=140.00$, $\sigma=23.23$) göre anlamlı bir şekilde yüksektir ($p=.045$).

Tablo 8. Katılımcıların Sosyal Medyada Takip Ettikleri İçerikler ile Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Puanları Arasındaki MANOVA Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	N	Ort	S	F	p
Kas Dismorfisi	Vücut	53	47.26	10.03		
	Spor	78	36.23	11.37	16.58	.00
	Diğer	64	36.58	13.33		
Beden İmajı	Vücut	53	149.77	22.65		
	Spor	78	140.00	23.23	2.96	.05
	Diğer	64	142.77	22.43		

4.3. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırma değişkenlerinin aralarındaki ilişkileri görmek amacıyla Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenlerin aralarındaki korelasyon değerleri Tablo 8’de gösterilmiştir.

İdeal Modellere Maruz Kalma yordayıcı değişkeni, ilgili beş farklı ölçümün z puanlarının toplamlarıyla örtük değişken olarak oluşturulmuştur. Bu ölçüm puanları; Instagram Kullanım Nedenleri Ölçeği puanıyla kişisel bilgi formu sorularından katılımcıların; ne kadar süredir Instagram kullandığının, sosyal medyada hangi içerikleri takip ettiğinin Instagram'da günde ortalama ne kadar zaman geçirdiğinin, Instagram'da kaç kişiyi takip ettiğinin, puanlarıyla hesaplanmıştır. Sosyal medyada hangi içeriklerin takip edildiği sorusuna verilen cevaplar üç ayrı kategoride gruplandırılmıştır. Buna göre, vücut geliştirmeye ve spor dahil olmak üzere diğer alanlarla ilgilenen katılımcılar "3" puan, spor ve diğer alanlarla ilgilenen ancak vücut geliştirmeye ilgilenmeyenler "2" puan, hem vücut geliştirme hem sporla ilgilenmeyen ancak diğer alanlarla ilgilenen katılımcılar "1" puan olarak gruplandırılmışlardır. Diğer grubunda bulunan içeriklerde; seyahat, moda, müzik, yemek, magazin, alışveriş, blogger, ekonomi, finans, emlak, mizah, karikatür bulunmaktadır.

Katılımcı formundaki verilen cevaplar kendi içerisindeki kategorilere göre puanlandırılmıştır. Örneğin katılımcılar, "Instagram'da kaç kişiyi takip ediyorsunuz?" sorusuna "Hiç, 1-300, 301-600, 601-100, 1001-4999, 5000 ve fazlası" seçenekleri ile cevap vermişlerdir. En çok takip etme sayısı maruziyetin artacağını gösterdiğinden 1-7 puan arasındaki en yüksek puan en çok takipçi sayısı olana verilmiştir. Takip etme kategorisi azaldıkça her kategori 1 puan eksilerek puanlandırılmıştır. Katılımcı

formundaki diğer cevaplarda bu örnekte olduğu gibi puanlandırılmıştır. Bu değerlerin ortalamaları birbirlerinden farklı olduğundan birbirleriyle uyum içerisinde olması amacıyla; kat sayıları eşit olarak alınmış, değerler z puanına dönüştürülmüş ve toplamaları alınarak örtük değişken oluşturulmuştur. Örtük değişkenin z puanı toplamalarıyla oluşturulması nedeniyle korelasyon tablosundaki (Tablo 9) ortalama değeri .00 olarak rapor edilmiştir. Örtük değişken, düzenleyici rollerin incelendiği analizlerde araştırmanın yordayıcı değişkeni olarak kullanılmıştır.

Korelasyon analizi sonucunda, Patolojik Narsisizm Envanteri'nin ve ölçeğin alt boyutlarından Kırılgan Narsisizm Ölçeği'nin korelasyon katsayısı 0,9'un üstünde olmasından dolayı bu iki veri arasında çoklu bağlantılılık saptanmış ($r=.99$, $p<.05$), ilerleyen analizlerdeki narsisizm incelemeleri toplam puan kullanılmadan Kırılgan Narsisizm ve Büyüklenmeci Narsisizm Alt Ölçek puanlarıyla gerçekleştirilmiştir.

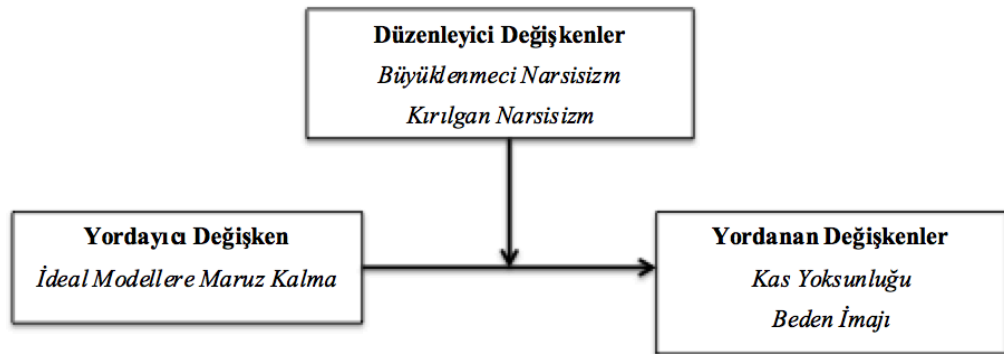
Tablo 9. *Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Ort	S
1. İdeal Modellere Maruz Kalma	1							.00	2.92
2. Mükemmeliyetçilik	.01	1						104.55	20.78
3. Narsisizm Toplam	.09	.62**	1					146.29	35.31
4. Kırılgan Narsisizm	.08	.63**	.99**	1				130.57	33.39
5. Büyüklenmeci Narsisizm	.06	.25**	.50**	.40**	1			15.71	4.24
6. Kas Dismorfisi	.14	.35**	.27**	.27**	.15*	1		39.34	12.63
7. Beden İmajı	-.03	.02	-.15*	-.19**	.24**	.05	1	143.56	23.04

** $p<.01$, * $p<.05$

4.4. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Düzenleyici Değişken Analizleriyle İncelenmesi

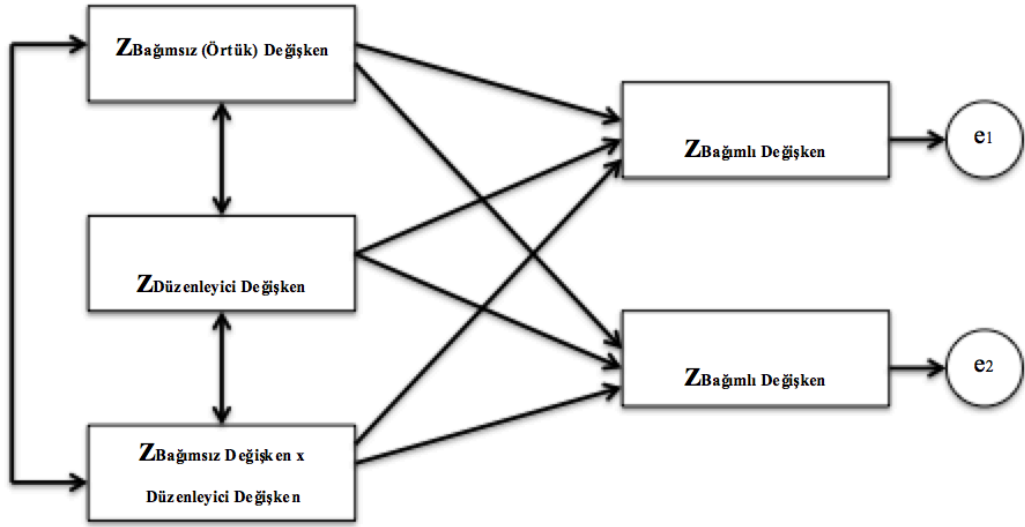
Bu kısımda, araştırma değişkenlerinden mükemmeliyetçiliğin, kırılğan narsisizmin ve büyüklenmeci narsisizmin, ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi belirtileri ve beden imajı arasındaki ilişkideki düzenleyici rolleri incelenmiştir. Düzenleyici değişkenlerin, yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ilişkide rollerini inceleyebilmek için AMOS programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında düzenleyici ilişkilere ilişkin önerilen model Şekil 2'de sunulmuştur. Düzenleyicilik etkisinin saptanması amacıyla değişkenlere ilişkin puanlar z puana dönüştürülmüş, yordayıcı değişken ve düzenleyici değişkenlerin kesişim puanları yordayıcı değişkenlerden biri olarak modele (Şekil 3) dahil edilmiştir (Afthanorhan ve diğerleri, 2104). Bu hesaplama her bir düzenleyici değişken için ayrı ayrı yapılmıştır.



Şekil 2. Düzenleyici İlişkiler Modeli

Yordayıcı Değişkenler

Yordanan Değişkenler



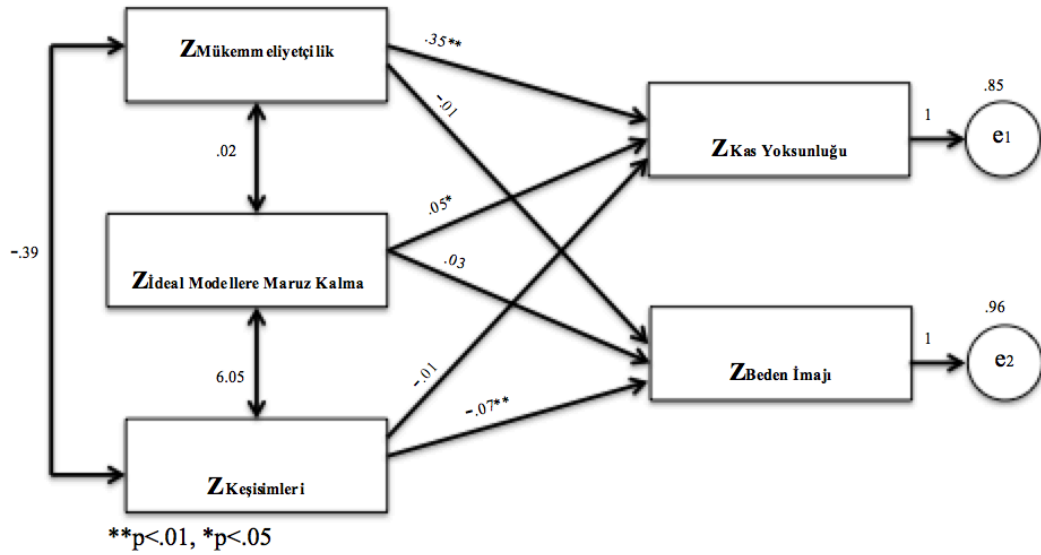
Şekil 3. *Araştırmada Kullanılan Düzenleyici İlişki Modeli*

4.4.1 Instagram'da ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi ve beden imajı arasında mükemmeliyetçiliğin düzenleyici rolü.

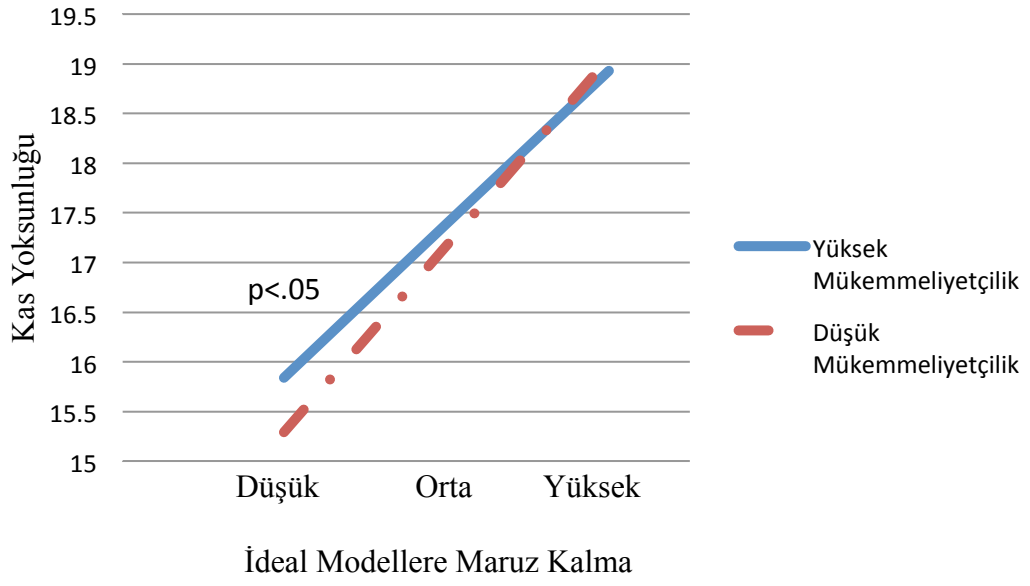
Mükemmeliyetçiliğin, ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi ve beden imajı arasındaki ilişkideki düzenleyici rolünü incelemek amacıyla Yapısal Eşitlik Modeli analizlerinden yol analizi kullanılmıştır (Dursun ve Kocagöz, 2010). Analiz bulgularına göre uyum değerleri modelin (Şekil 4) yeterli uyum sağladığını göstermektedir ($\Delta\chi^2=.35$, $p=0,55$, $sd=1$, $\Delta\chi^2/sd=.35$, $RMSEA=.00$, $CFI=1.00$, $IFI=1.01$, $RFI=.97$, $GFI=.99$).

Sonuçlar değerlendirildiğinde, hem mükemmeliyetçilik ($\beta=.35$, $p<.01$) hem de ideal modellere maruz kalma kas dismorfisini pozitif yönde yordamaktadır ($\beta=.05$, $p=.05$). Değişkenlerin kesişimleri beden imajını negatif yönde yordamaktadır ($\beta=-.07$, $p<.01$). Modeldeki anlamlı olmayan yollara ilişkin katsayılar Şekil 3'de sunulmuştur.

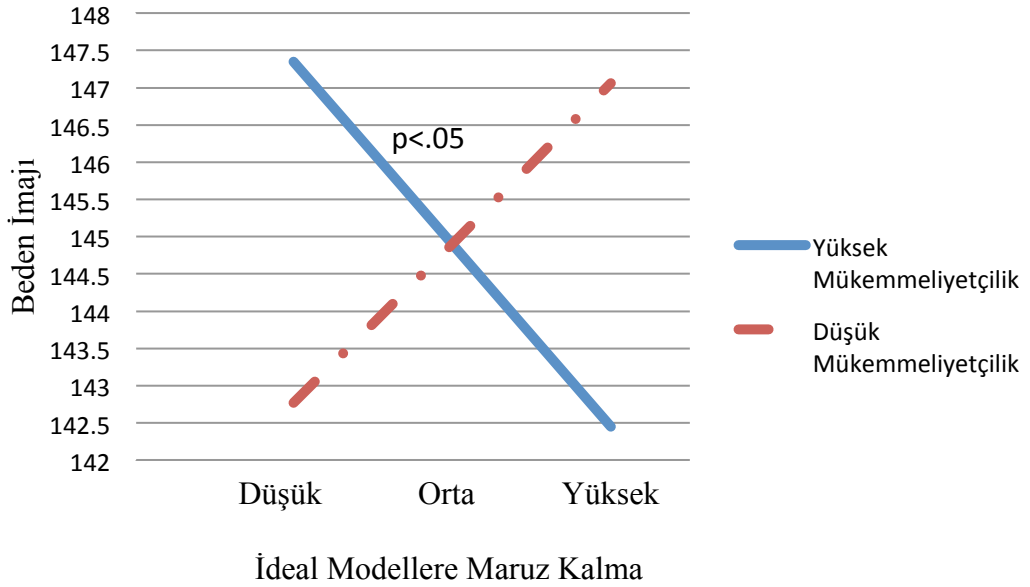
Düzenleyici ilişkilere ilişkin analiz sonuçlarına göre, ilk olarak mükemmeliyetçiliğin ideal modellere maruz kalma ile beden imajı arasında düzenleyici rol oynadığı, buna göre yüksek mükemmeliyetçilik durumunda yüksek oranda ideal modellere maruz kalınırsa olumsuz beden algısının görülme olasılığı artmaktadır. İkinci olarak ise mükemmeliyetçiliğin ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi arasında düzenleyici rol oynamadığı bulunmuştur. Kas dismorfisini yordamada ideal modellere maruz kalma ile mükemmeliyetçiliğin etkileşim grafiği Şekil 5'te, beden imajını yordamada ideal modellere maruz kalma ile mükemmeliyetçiliğin etkileşim grafiği ise Şekil 6'da verilmiştir.



Şekil 4. Mükemmeliyetçiliğin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Arasındaki Düzenleyici Modeli



Şekil 5. *Mükemmeliyetçiliğin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Kas Dismorfisi Arasındaki Etkileşim Grafiği*



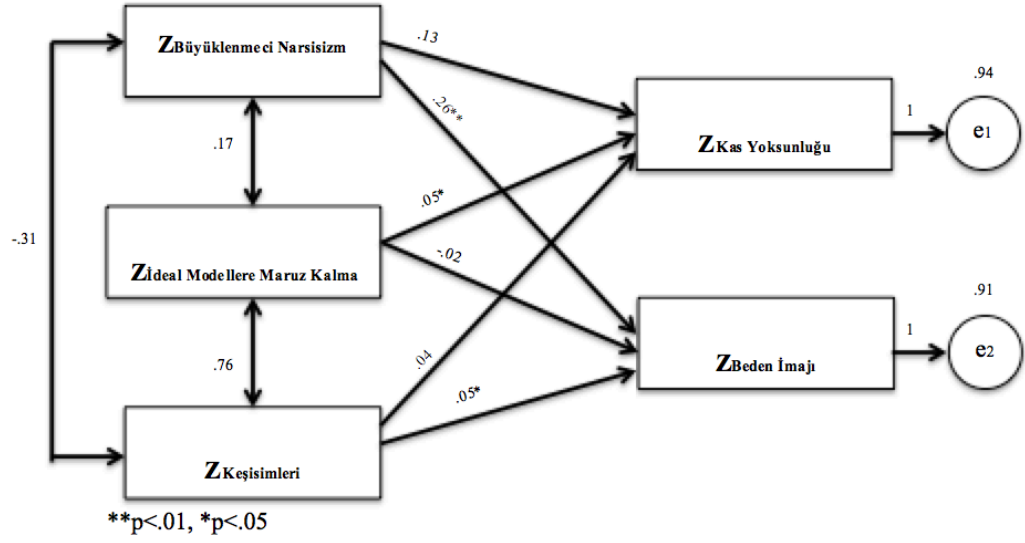
Şekil 6. *Mükemmeliyetçiliğin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Beden İmajı Arasındaki Etkileşim Grafiği*

4.4.2 İnstagram'da ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi ve beden imajı arasında büyüklenmeci narsisizmin düzenleyici rolü.

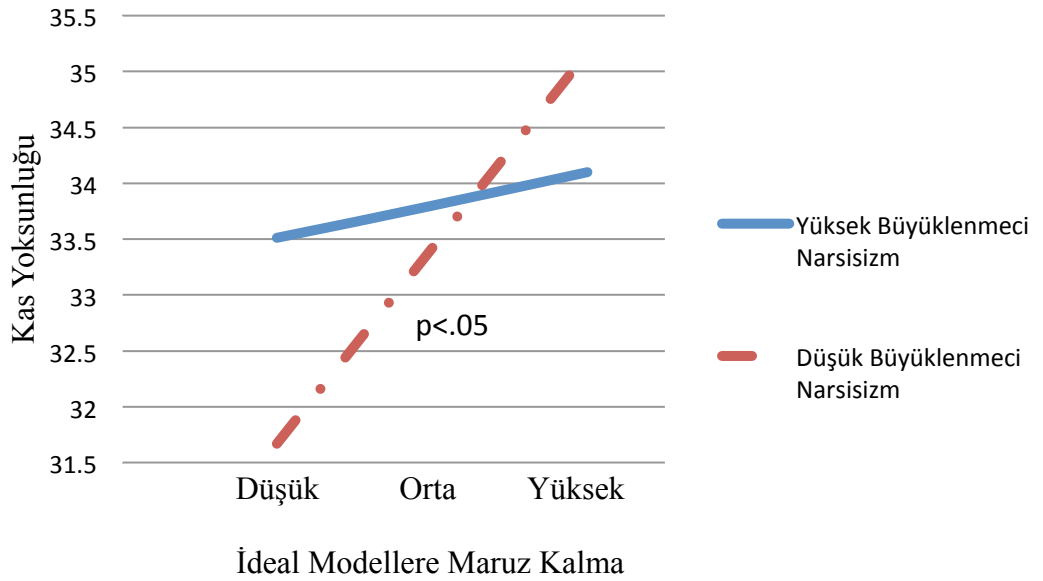
Büyüklenmeci narsisizmin, ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi ve vücut algısı arasındaki ilişkideki düzenleyici rolünü incelemek amacıyla yol analizi kullanılmıştır. Analiz bulgularına göre uyum değerleri modelin (Şekil 7) yeterli uyum sağladığını göstermektedir ($\Delta\chi^2=.286$, $p=0,59$, $sd=1$, $\Delta\chi^2/sd=.286$, $RMSEA=.00$, $CFI=1$, $IFI=1.02$, $RFI=.91$, $GFI=.99$).

Sonuçlar değerlendirildiğinde, ideal modellere maruz kalma kas dismorfisini ($\beta=.47$, $p<.05$), büyüklenmeci narsisizm ise beden imajını pozitif yönde yordamaktadır ($\beta=.26$, $p<.01$). Değişkenlerin kesişimi beden imajını pozitif yönde yordamaktadır ($\beta=.05$ $p<.05$). Modeldeki anlamlı olmayan yollara ilişkin katsayılar Şekil 7’de sunulmuştur.

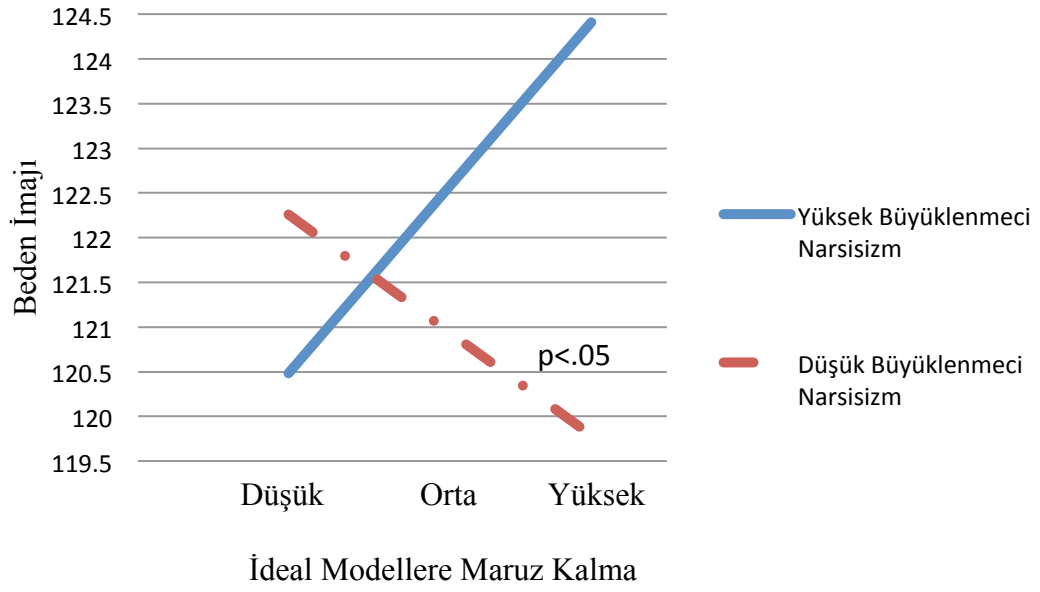
Analiz sonuçlarına göre, büyüklenmeci narsisizmin ideal modellere maruz kalma ile beden imajı arasında düzenleyici rol oynadığı, buna göre yüksek büyüklenmeci narsisizmin görülmesi durumunda yüksek oranda ideal modellere maruz kalınırsa olumlu beden algısının görülme olasılığı artmaktadır. Büyüklenmeci narsisizmin ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi arasında düzenleyici rol oynamadığı bulunmuştur. Kas dismorfisini yordamada ideal modellere maruz kalma ile büyüklenmeci narsisizmin etkileşim grafiği Şekil 8’de, beden imajını yordamada ideal modellere maruz kalma ile büyüklenmeci narsisizmin etkileşim grafiği ise Şekil 9’da verilmiştir.



Şekil 7. *Büyüklenmeci Narsisizmin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Arasındaki Düzenleyici Modeli*



Şekil 8. *Büyüklenmeci Narsisizmin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Kas Dismorfisi Arasındaki Etkileşim Grafiği*



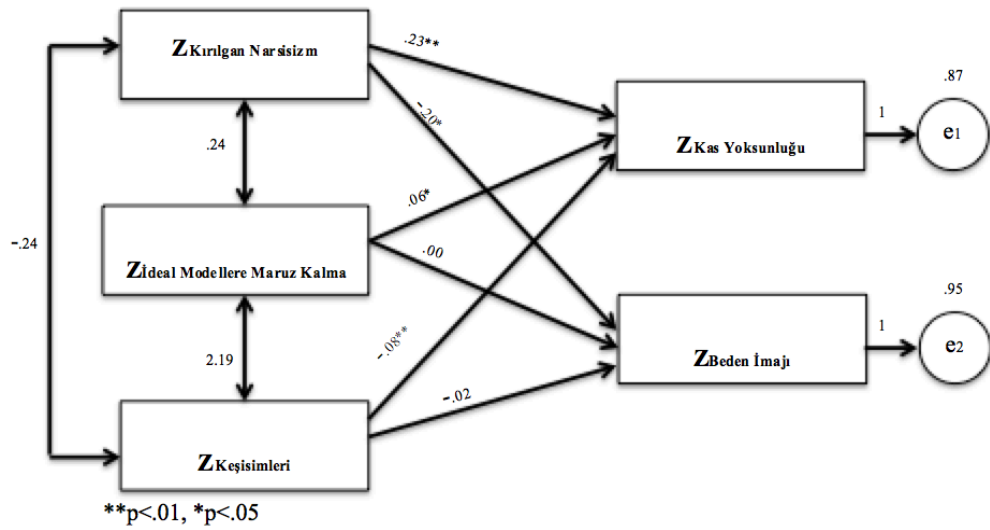
Şekil 9. *Büyükleme Narsisizmin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Beden İmajı Arasındaki Etkileşim Grafiği*

4.4.3 Instagram'da ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi ve beden imajı arasında kırılğan narsisizmin düzenleyici rolü.

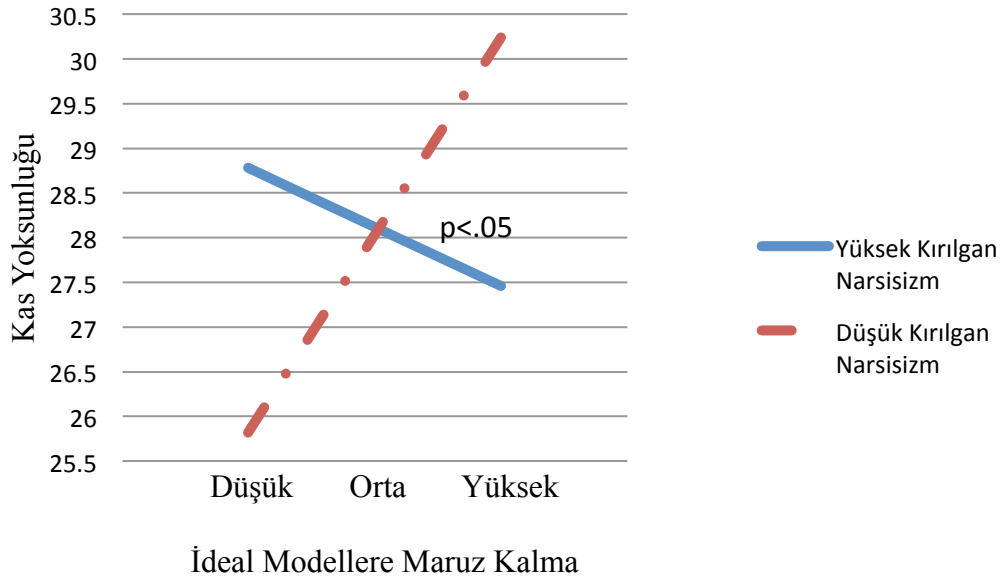
Kırılğan narsisizmin, ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi ve beden imajı arasındaki ilişkideki düzenleyici rolünü incelemek amacıyla yol analizi kullanılmıştır. Analiz bulgularına göre uyum değerleri modelin (Şekil 10) yeterli uyum sağladığını göstermektedir ($\Delta\chi^2=1.685$, $p=0,19$, $sd=1$, $\Delta\chi^2/sd=1.685$, $RMSEA=.06$, $CFI=.99$, $IFI=.99$, $RFI=.69$, $GFI=.99$).

Sonuçlar değerlendirildiğinde, kırılğan narsisizm kas dismorfisini pozitif yönde (Şekil 10) ($\beta=.23$, $p<.01$), beden imajını negatif (Şekil 12) yönde yordamaktadır ($\beta=-.20$, $p<.05$). İdeal modellere maruz kalma ise kas dismorfisini pozitif yönde yordamaktadır ($\beta=.06$, $p<.05$). Değişkenlerin kesişimi kas dismorfisini negatif yönde yordamaktadır ($\beta=-.08$, $p<.01$). Modeldeki anlamlı olmayan yollara ilişkin katsayılar Şekil 10'da sunulmuştur.

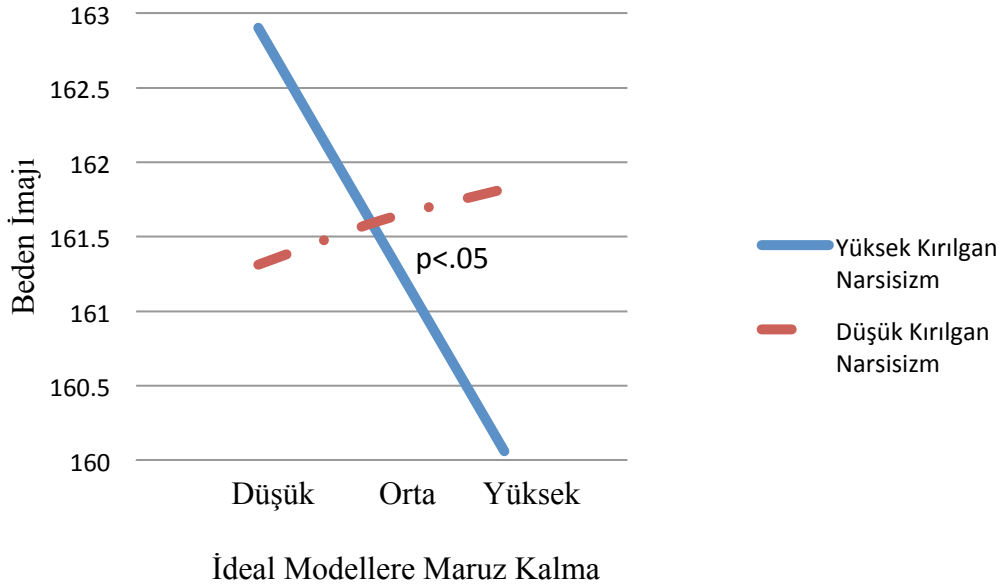
Analiz sonuçlarına göre, kırılğan narsisizmin ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi arasında düzenleyici rol oynadığı, buna göre yüksek kırılğan narsisizmin görülmesi durumunda yüksek oranda ideal modellere maruz kalınırsa kas dismorfisi belirtilerinin görülme olasılığı azalmaktadır. Kırılğan narsisizmin ideal modellere maruz kalma ile beden imajı arasında düzenleyici rol oynamadığı bulunmuştur. Kas dismorfisini yordamada ideal modellere maruz kalma ile büyülenmeci narsisizmin etkileşim grafiği Şekil 11’de, beden imajını yordamada ideal modellere maruz kalma ile büyülenmeci narsisizmin etkileşim grafiği ise Şekil 12’de verilmiştir.



Şekil 10. Kırılğan Narsisizmin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Kas Dismorfisi ve Beden İmajı Arasındaki Düzenleyici Modeli



Şekil 11. Kırılgan Narsisizmin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Kas Dismorfisi Arasındaki Etkileşim Grafiği



Şekil 12. Kırılgan Narsisizmin İdeal Modellere Maruz Kalma ile Beden İmajı Arasındaki Etkileşim Grafiği

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı, erkek beliren yetişkinlerin ideal modellere maruz kalmasının olumsuz beden imajına sahip olmaları ve kas dismorfisi belirtileri göstermeleri ile arasındaki ilişkide, büyüklenmeci narsisizmin, kırılğan narsisizmin ve mükemmeliyetçiliğin düzenleyici rollerini araştırmaktır. Bu amaca yönelik gerçekleştirilen analizlerde; ideal modellere maruz kalmanın, mükemmeliyetçiliğin ve kırılğan narsisizmin kas dismorfisini yordadığı, kırılğan narsisizmin beden imajını olumsuz yönde yordadığı, büyüklenmeci narsisizmin beden imajını olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Düzenleyici rollerin araştırıldığı analizlerde; mükemmeliyetçiliğin ideal modellere maruz kalma ile olumsuz beden imajına sahip olma ilişkisinde düzenleyici rolü olduğu, kırılğan narsisizmin ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisini eğilimleri ilişkisinde düzenleyici rolü olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın diğer amacı, sosyal medyada farklı içeriklere maruz kalan katılımcılar arasında kas dismorfisi ve beden imajı açısından farklılıklar olup olmadığını araştırmaktır. Bu amaca yönelik gerçekleştirilen analizlerde, vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip eden katılımcıların diğer içerikleri takip eden katılımcılardan daha fazla kas dismorfisi eğilimine ve daha olumlu bir beden imajına sahip oldukları bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda dokuz ana başlık altında tartışılmıştır.

5.1. Betimsel Bulguların Tartışılması

Katılımcıların kas dismorfisi belirtilerinin ve beden imajı puanlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, katılımcılardaki kas dismorfisi belirtilerinin yaşlarına göre anlamlı bir değişim gösterdiğini ve kas dismorfisinin daha erken yaştaki bireylerde daha fazla görüldüğünü, beden imajının katılımcılarına yaşlarına göre anlamlı bir değişim göstermediğini ortaya koymaktadır.

Literatürde, kendi beden görünümlerinden memnun olmayan genç yaştaki erkeklerin, kas dismorfisi geliştirmeye yatkın oldukları (Longobardi ve ark., 2017; Mosley, 2009; Palazon-Bru ve ark., 2018; Pope ve ark. 2000), kas dismorfisi belirtilerinin daha çok 15-30 yaşları arasında görülmekle birlikte, ortalama yaşı 19 olduğu belirtilmektedir (Gonzalez ve ark., 2012, Pope ve ark., 1997). Bu yönüyle çalışmanın bulgularının literatürle uyumlu olduğu görülmekte, erken yaşı kas dismorfisi belirtilerinin görülmesi riskini artırabildiği düşünülmektedir. Araştırmalarında genç yaştaki katılımcıların ileri yaştakilere göre daha fazla kas dismorfisi geliştirme eğiliminde olduğu sonucuna ulaşan Longobardi ve arkadaşları (2017), bunun genç yetişkinlerde beden memnuniyetsizliğinin ve kaslı olmaya dair endişelerin daha fazla olmasıyla ilişkili olabileceğini öne sürmektedir. Bu durumun beliren yetişkinlerin evreleriyle ilgili olabileceği düşünülmektedir. Kişiler bu dönemde, kendilerini keşfetme aşamasında özerkleşmedikleri, aileleriyle yaşadıkları ve anne baba kontrolünün olduğu ileri ergenlik döneminden, yavaş yavaş sorumlulukların alındığı, bağımsız karar verebilme becerisinin ve ekonomik bağımsızlıkların kazanıldığı yetişkinliğe doğru geçiş yapmaktadır. Bu geçiş sürecinde; evlilik, çalışma, öğrenim durumu gibi demografik değişikliklerin yanı sıra; bilişsel, biyolojik, kimlik, özerklik gibi gelişimler gerçekleşmektedir (Atak ve

Çok., 2010). Bu nedenle daha ileri yaşı sosyal kimliğin oturmasında, kişinin kendini ve bilişsel becerilerini tanımasında, duygusal anlamda güçlenmesinde erken yaşa göre daha avantajlı olduğu ve bunun da kas dismorfisi belirtilerinin daha az görülmesinde belirleyici olduğu düşünülmektedir. Literatürde, kas dismorfisi gelişiminde beden memnuniyetsizliğinin etkili olduğu bulunsada (Choi ve diğerleri, 2002; Leit ve ark. 2002; Gonzalez ve ark. 2012; Olivardia ve ark. 2000), beden memnuniyetsizliğinde yaşı etkili olmadığı bulunmaktadır (Algars ve ark., 2009; Cafri ve ark., 2005; Mellor ve ark., 2010). Bu sonuca göre ilgili literatür beden memnuniyetsizliğinin kas dismorfisinde etkili olduğunu bulmakla beraber, çalışma bulguları yine literatürle tutarlı bir şekilde yaşı beden memnuniyetsizliğinde etkili olmadığını bulgularak Longobardi ve arkadaşlarının (2017) varsayımını geçersiz kılmaktadır.

Betimsel analizlerle, katılımcıların kas dismorfisi belirtilerinin ve beden imajı puanlarının medeni durumlarına ve çalışma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlarda değişkenler arasında anlamlı sonuçlar bulunmamıştır. Ancak iki analizde beden imajı bozukluğunda bir farklılık görülme de, ilişkisi olmayan katılımcılarda ilişkisi olanlara göre ve çalışmayan katılımcılarda çalışanlara göre daha yüksek oranda kas dismorfisi belirtileri görülmektedir. Bu durumun kas dismorfisi belirtilerinde görülen; sosyal ve mesleki faaliyetleri ihmal davranışlarıyla (Mitchell ve ark., 2017; Pope ve ark., 2005), sosyal kaçınma davranışlarıyla (Olivardia, 2001), duygu durum ve kaygı bozukluklarıyla işlevselliğin düşmesiyle (Cafri ve ark., 2008) ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kas dismorfisi gelişimine eğilimi olan katılımcıların çalışmıyor olmasının ve ilişkilerinin olmamasının, literatürdeki sosyal kaçınma ve mesleki

ihmal davranışlarıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Ancak örneklemedeki katılımcıların yaş aralığı düşünüldüğünde, çalışmıyor olmanın halen devam etmekte olan eğitim hayatıyla, ilişkide olmama durumunun erken yaş aralığıyla (Eşici ve Özbay, 2020) ilgili olabileceği, bu durumların sonuçlardaki anlamlılığı etkilediği düşünülmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi genç bireylerin; iş ve kişilerarası ilişkilerini oluşturdıkları, eğitimlerini tamamladıkları ve geleceklerini planladıkları dönemdir (Arnett, 2018). Fakat aynı zamanda; tutarlı bir kimlik oluşturmama, zorlanmalarla birlikte gelen güvensizlikler, aksamalar, ertelemeler, uzayan aile destekleri bu dönemin belirgin özellikleri arasında yer alır (Atak ve Çok, 2010). Bu nedenle, erken yetişkinlerdeki çalışma ve medeni durumlarının, kişilik özelliklerine dair belirgin bir görünümde olmadığı düşünülmektedir.

Aile gelir düzeyi ile kas dismorfisi ve beden imajı ilişkisinin incelendiği betimsel analizlerde anlamlılık düzeyine ulaşılmamıştır. Ancak aile geliri yüksek olan bireylerde kas dismorfisi belirtilerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Literatürde erkeklerde düşük sosyoekonomik geçmişin (Becker ve ark., 2017; Mitchison ve ark., 2014; Rasmusson ve ark., 2019) ve yaşlı olmanın (Mitchison ve ark., 2014) yeme bozukluğuna sahip olma açısından etkili olduğunu bulunmuştur. Literatürden çıkarımlarla, olumsuz beden imajının, yeme bozukluğu ve kas dismorfisi gelişimiyle ilişkili olduğu bilindiğinden (Cash ve Flemming, 2002; Mosley, 2009; Pope ve ark., 1993, Pope ve ark., 1997), düşük gelir düzeyinin kas dismorfisi gelişiminde benzer şekilde ilişkili olacağı beklenmektedir. İncelenen çalışmalarda, kas dismorfisi ve gelir düzeyiyle ilgili bir çalışma sosyoekonomik durumun kas dismorfisi ile ilişkili olmadığını göstermektedir (Palazon-Bru, 2018). Bu sonuç, çalışmanın bulgularıyla uyumlu görünmektedir. Öte yandan, beden

imajıyla ilgili bir çalışmada gelir düzeyinin olumsuz beden imajı gelişimi ile ilişkili olmadığı (Ayala ve ark., 2022), diğer bir çalışmada ise sosyal beklentiler nedeniyle yüksek gelirli kadınların düşük gelirli'lere göre daha olumsuz beden imajına sahip oldukları (Kops ve ark., 2019) bulgulanmıştır. Bu durumun yüksek gelirli kadınların, düşük gelirli kadınlara göre daha fazla ideal modellere maruz kalmalarıyla (Perrin, 2015) ve beden memnuniyetlerinin daha düşük olmasıyla, bulundukları sosyoekonomik düzeydeki idealize edilmiş ince bedenle kendi bedenlerini kıyaslamalarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kops ve ark., 2019). Bu sonucun, çalışmanın bulgularındaki aile geliri yüksek olan bireylerde kas dismorfisi belirtilerinin artmasını açıkladığı düşünülmektedir. Sosyoekonomik düzey arttıkça, ideal beden beklentisinin ve ideal bedenle kendi bedenini kıyaslamanın arttığı düşünülmektedir.

Çalışmanın bulgularında, vücut geliştirme sporu yapan bireylerde yapmayanlara göre daha fazla kas dismorfisi belirtileri ve daha yüksek beden imajı puanı görölmektedir. Kas dismorfisi belirtilerinin göröldüğü kişilerin; kaslı olmayla ilgili takıntılı düşünceleri olduğu, geniş ve kaslı bedenlere sahip olmalarına rağmen zayıf kalmaktan korktukları, yeterince geniş ve kaslı olmadıkları düşünceleriyle meşgul oldukları (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Mosley, 2009; Pope ve ark., 1997), aşırı egzersiz yaptıkları (Olivardia, 2001) bilinmektedir. Bu nedenle vücut geliştirme yapan katılımcılarda, yapmayanlara göre daha fazla kas dismorfisi eğilimlerinin olması literatürle uyumlu görünmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalar, vücut geliştirme yapan bireylerin yapmayanlara göre daha olumlu beden imajına sahip olduklarını (Jankauskiene ve ark., 2007; Sayaca ve Sevgili, 2020), bazı çalışmalar ise bu bireylerin daha olumsuz beden imajına sahip olduklarını

bulgulamışlardır (Erdoğanoglu ve Tunç, 2020; Stapleton ve ark., 2016). Lamarche ve arkadaşları (2018) bu farklılığın kişilerdeki sosyal kıyaslamalardan, benlik ve beden ile ilgili öznel düşünce farklılıklarından kaynaklandığını rapor etmişlerdir. Seçilen örneklemin rastlantısal olduğu ve farklı psikolojik yapılarda bireyler oldukları düşünüldüğünde, vücut geliştirme yapan katılımcılarda yapmayanlara kıyasla kas dismorfisi eğiliminin görülmesi hem de olumlu beden imajının görülmesi literatürle tutarlı görünmektedir. Bu durum, çalışma bulgularında elde edilen bir başka sonuçla birlikte de değerlendirilebilir. Çalışmada, katılımcıların sosyal medyada takip ettikleri içerikler ile kas dismorfisi eğilimleri ve beden imajı puanları arasındaki ilişkinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, vücut geliştirme ile ilgili içerikleri takip eden katılımcıların diğer içerikleri takip eden katılımcılardan daha fazla kas dismorfisi eğilimine ve daha olumlu bir beden imajına sahip olduklarını anlamlı bir şekilde göstermektedir. Literatür, medyanın kas dismorfisinin yaygınlaşmasında etkili olduğunu belirtmektedir (Dakalanis ve ark., 2013; Olivardia ve ark., 2000; Pope ve ark., 1997). Bu nedenle kas dismorfisi eğilimi olan bireylerin sosyal medyada vücut geliştirme içeriklerini takip etmesi araştırmanın dokuzuncu hipotezinde belirtildiği üzere beklenen bir durumdur.

Beden imajının daha olumlu olması, vücut geliştirme yapan kişilerin yapmayanlara göre daha olumlu bir beden imajına sahip olmalarıyla benzer bir durumdan kaynaklandığı düşünülmektedir. Vücut geliştirme kişiyi her yaşta sağlıklı, zinde ve formda tutarak estetik kazandıran çok yönlü bir spor branşıdır ve günümüz dünyasında yaygın ve popüler bir spor yapma biçimidir (Yalnız ve Gündüz, 2004). Aynı zamanda olumlu beden imajı gelişiminde etkili olduğu bilinmektedir

(Jankauskiene ve ark., 2007; Sayaca ve Sevgili, 2020). Bu nedenle vücut geliştirme takip eden katılımcıların, vücut geliştirme yapanlarda olduğu gibi olumlu beden imajına sahip olmaları literatürle uyumlu görünmektedir. İki sonuç birlikte ele alındığında, daha olumlu bir benlik ve beden imajına sahip olan bireylerin (Lamarche ve ark., 2018), sağlık, zindelik gibi kazanımlar için vücut geliştirme yapmayı ve takip etmeyi tercih ettiği (Yalnız ve Gündüz, 2004), kaslı olmayla ilgili endişe duyan, bu konularda takıntılı düşünceleri olan, sakatlanma durumunda bile sık egzersiz yapan kişilerin de (Olivardia, 2001) yine vücut geliştirme yapmayı ve takip etmeyi tercih ettiği düşünülmektedir.

5.2. İdeal Modellere Maruz Kalmanın Kas Dismorfisini Yordamasının Tartışılması

Gerçekleştirilen analizde, araştırmanın yordayıcı değişkeni olan ideal modellere maruz kalmanın kas dismorfisi belirtilerini olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuç, araştırmanın hipoteziyle uyum içerisindedir. Literatürde, kas dismorfisinin yaygınlaşmasında medyanın etkili olduğu rapor edilmiştir (Dakalanis ve ark., 2013; Gültzow, ve ark., 2020; Olivardia ve ark., 2000; Pope ve ark., 1997). Günümüz medyasında erkekler fiziksel olarak güçlü ve kaslı olma özellikleriyle ön plana çıkmaktadırlar (Oğuz, 2005). Ülkemizde sosyal medya mecraları içerisinde en popüler olan ve yaygın olarak kullanılan (DigitalAge, 2002) ve görsel paylaşımlar üzerine kurulu olan Instagram (Mattern, 2017), ideal beden imajının yayılmasında etkin bir rol oynamaktadır (Sönmez ve Özgen, 2017). Aynı zamanda, sosyal medyada ideal bedene ulaşmak için yöntemler ve içerikler yayınlanmaktadır (Warren ve Rios, 2013). Kullanıcıların takip ettikleri hesaplardaki beden ideallerini içselleştirdikleri (Cohen ve ark., 2107), bu ideallere maruz kalmanın sosyal

kıyaslamaları artırdığı bulunmuştur (Kleemans ve ark., 2018). Erkeklerde sosyal medyada kaslı olmanın idealleştirilmesinin, beden memnuniyetsizliğini (Gültzow ve ark., 2020) ve kaslı olma davranışlarını artırdığı belirtilmiştir (Agliata ve Tantleff-Dunn, 2004). Bütün bunlar bir arada düşünüldüğünde, sosyal medyada ideal modellere maruz kalıyor olmanın erkeklerde kas dismorfisini yordaması beklenmiş, nitekim araştırma hipoteziyle de paralel şekilde ideal modellere maruz kalmanın kas dismorfisini olumlu olarak yordadığı bulunmuştur. Bu sonucun, kas dismorfisinin gelişiminin incelenmesine ve ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Kas dismorfisinin epidemiyolojisi göz önünde bulundurulduğunda bu eğilimlerin görüldüğü kişilerde, ideal bedeni içselleştirme ve sosyal kıyaslama tutumlarının incelenmesinin ve bu konuda sağlıklı bir anlayışın geliştirilmesinin, kas dismorfisi üzerine çalışan uzmanlar için tedavi uygulamalarında faydalı olacağı düşünülmektedir.

5.3. İdeal Modellere Maruz Kalmanın Olumsuz Beden İmajını Yordamamasının Tartışılması

Araştırmanın diğer bir hipotezi ideal modellere maruz kalmanın olumsuz beden imajını pozitif yönde yordayacağı yönündedir. Ancak elde edilen sonuçlarda, ideal modellere maruz kalmanın olumsuz beden imajını yordamadığı görülmektedir. İdeal modellere maruz kalmanın seviyesi arttığında beden imajı puanlarının düştüğü görülse de beden imajını anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir.

Kadınlar üzerine gerçekleştirilen araştırmalardan elde edilen sonuçlar; medyaya maruz kalmanın kadınların bedenleriyle ilişkili olumsuz çıkarımlar yapmasında etkili olduğu (Levine ve Murnen, 2009), medyadaki ideal ince bedenle kendi bedenini kıyaslamamanın beden memnuniyetsizliğini arttırdığı yönündedir

(Dittmar ve ark., 2009). Bu sonuçlarla çelişkili olarak, bazı kadınlar bu ideallere maruz kalmanın onları pozitif yönde etkilediğini ve daha iyi bir bedene sahip olmak için motive ettiğini belirtmektedirler (Tiggemann ve ark., 2009). Dittmar (2009), bu farklılığın oluşmasında kişilerin kendi bedenleriyle ilgili benimsedikleri bakış açılarının etkili olduğunu belirtmektedir. Buna göre; kişilerin kendi bedenlerini nasıl algıladıkları, medyada maruz kaldıkları ideal bedenlerle gerçek bedenleri arasındaki farkı nasıl algıladıkları, bu aradaki farkın kendilik algılarını nasıl etkilediği, bedenle ilgili duygulanımlarını ve memnuniyetlerinin hangi yönde olacağını belirlemektedir (Dittmar, 2009; Vignoles ve ark., 2006). Sürekli kendi bedeniyle ideal bedeni kıyaslayan ve bu ikisi arasındaki farklılığa odaklanan bir kişinin olumsuz duygulanımlara ve olumsuz beden imajına sahip olması beklenmektedir. Kendi bedenini ideal olanla kıyaslama aşamasında farklılıklara odaklanmayan, ideal modelleri ulaşılması gereken bir fantezi haline getirmeyen kadınların daha olumlu bir beden imajına sahip oldukları ve ideal modelleri daha olumlu duygularla algıladıkları bulunmuştur (Dittmar, 2009).

Literatürde erkek beden imajıyla kadınlarıninkinin ayrı olduğu bilinmektedir (Purton ve ark., 2018; Swami ve ark., 2015). Ancak erkek beden imajı literatüründeki araştırmalar sayıca yetersiz kaldığından, araştırma hipotezi kadınlardaki bulgularla şekillenmektedir ve kıyaslamalarla tartışılmaktadır. Bu doğrultuda oluşturulan araştırma hipotezi, katılımcılarda ideal modellere maruz kalma seviyesi arttıkça beden imajını olumsuz yordayacağı yönündedir. Elde edilen sonuçlar yüksek düzeyde ideal modellere maruz kalmanın beden imajını olumsuz etkilediği yönünde olsa da, anlamlı bir düzeyde yordamadığı görülmektedir. Bu durumun erkeklerdeki beden imajının kadınlardaki beden imajından daha olumlu olmasıyla ilgili olabileceği

düşünülmektedir (Demarest ve Allen, 2000; Önal ve ark., 2019; Öngören, 2005). Aynı zamanda, erkeklerdeki ideal beden ve kıyaslanmanın kaslılık odaklı olduğu belirtilmektedir (Olivardia ve ark., 2000). Vücut Algısı Ölçeği (Hovardaoğlu, 1992), spesifik olarak vücuttaki kaslılık oranına ilişkin memnuniyeti değil vücudun farklı bölgelerinden ve işlevlerinden memnuniyet düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu nedenle, erkeklerde beden memnuniyetini ölçmede kas dismorfisine bakıyor olmanın ideal modellere maruz kalmanın etkisini görme açısından daha tutarlı olacağı düşünülmektedir. Nitekim çalışmada ideal modellere maruz kalmanın kas dismorfisini pozitif yönde yordadığı görülmektedir.

5.4. Mükemmeliyetçiliğin, İdeal Modellere Maruz Kalma ve Kas Dismorfisi Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolünün Tartışılması

İdeal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin düzenleyici rolünü incelemek için yapılan analiz sonucunda, mükemmeliyetçiliğin ideal modellere maruz kalma ve kas dismorfisi arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olmadığı bulunmuştur. İdeal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi arasındaki ilişki önceki alt başlıkta tartışılmıştır. Elde edilen diğer sonuçlarda; mükemmeliyetçiliğin kas dismorfisini pozitif yönde yordadığı görülmektedir.

Literatürde, mükemmeliyetçiliğin görüldüğü erkeklerde beden memnuniyetsizliğinin yeterince kaslı ve düşük yağ oranına sahip olmamaya ilişkili olduğu bulunmuştur (Grammas ve Shwartz, 2009). Mükemmeliyetçiliğin görüldüğü vücut geliştirici erkeklerin diğer sporculara göre vücutlarından daha az memnun oldukları, yağ oranını düşürerek kas ağırlığını artırmayı istedikleri bulunmuştur (Blouin ve Goldfield, 1995). Dryer ve arkadaşları (2016), sosyokültürel etkilerin

(medya, arkadaş, alay edilme) kas dismorfisini ve yeme bozukluğunu yordadığını, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin bu ilişkide aracı olduğunu bulgulamışlardır. Aynı zamanda yaptıkları çalışmada, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin aracı rolü araştırılmış, hipotezin aksine kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin kas dismorfisi ve yeme bozuklukları gelişiminde aracı olmadığı rapor edilmiştir. Bu sonuç, Murray ve arkadaşlarının (2013) iki tür mükemmeliyetçiliğin kas dismorfisi ve yeme bozukluğu gelişiminde etkili olduğunu bulguladıkları araştırmadan farklılık göstermektedir. Grieve (2007), mükemmeliyetçilerin ideal bedene ulaşmadaki bitmeyen çabasının kas dismorfisi gelişimini doğrudan etkilediğini, beden memnuniyetsizliğinin kas dismorfisi gelişimini dolaylı şekilde etkilediğini bulmuştur.

İlgili literatür doğrultusunda, mükemmeliyetçiliğin kas dismorfisini yordaması beklenmekte, araştırma sonuçlarına göre de pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Aynı zamanda araştırma hipotezlerinde belirtildiği gibi; yüksek mükemmeliyetçilik puanlarına sahip olan bireylerde ideal modellere maruz kalmanın daha yüksek oranda kas dismorfisini yordayacağı beklenmektedir. Literatürdeki; medya, arkadaş gibi sosyokültürel etkilerin sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilerde kas dismorfisini yordaması (Dryer ve ark., 2016) ve mükemmeliyetçilerde toplum tarafından belirlenen ideal bedene ulaşma çabasının kas dismorfisini geliştirmesi (Grieve, 2017) bulguları düşünüldüğünde, sosyal medyadaki ideal modellere maruz kalmanın yüksek düzey mükemmeliyetçilerde kas dismorfisini yordayacağı düşünülmektedir. Ancak, sonuçlar mükemmeliyetçiliğin bu ilişkide düzenleyici rol oynamadığı yönündedir. Buna göre araştırma bulguları mükemmeliyetçi olmanın ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi arasındaki

ilişkide belirleyici olmadığına işaret etmektedir. Bu sonuç mükemmeliyetçi bireylerin sosyal medyada ideal modellere maruz kalsalar ya da kalmasalar da kas dismorfisi belirtileri göstermelerinden kaynaklanıyor olabilir (Grammas ve Shwartz, 2009). Sosyal karşılaştırma yaparak kendilerine belirleyecekleri üst standartları sosyal medyanın ötesinde gündelik yaşamlarında karşılaştıkları kişilere dayanarak da geliştirdikleri için (Dryer ve ark., 2016; Grieve, 2017) sosyal medyada ideal modellere maruz kalmaları kas dismorfisi üzerinde rol oynamıyor olabilir. Ancak bu olasılığın araştırılması için daha ileri araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

5.5. Mükemmeliyetçiliğin, İdeal Modellere Maruz Kalma ve Beden İmajı Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolünün Tartışılması

İdeal modellere maruz kalma ile beden imajı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin düzenleyici rolünü incelemek için yapılan analiz sonucunda, mükemmeliyetçiliğin bu ilişkide beden imajını negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Yani, ideal modellere maruz kalan yüksek mükemmeliyetçilerin daha olumsuz bir beden imajına sahip oldukları bulunmuştur. Bu durum araştırmanın hipoteziyle uyum içerisindedir. Diğer bulgular incelendiğinde, mükemmeliyetçiliğin tek başına beden imajını yordamadığı, ideal modellere maruz kalmanın tek başına beden imajını yordamadığı bulunmuştur.

Mükemmeliyetçi kişiler kendilerini ve davranışlarını yüksek performans standartları üzerinden aşırı eleştirel değerlendirmeye eğilimlidir (Frost ve Marten, 1990). Kendilerine karşı eleştirel bir tavır sergileyen mükemmeliyetçilerin (Çarkıt ve Yalçın, 2108), ailelerindeki yüksek beklentileri kendilerinin yüksek standartları olarak algılamaya, beklentileri karşılamadıklarında aileden eleştiriye maruz kalan mükemmeliyetçilerin bu eleştirel tavrı içselleştirdikleri bilinmektedir (Hamarta,

2009). Mükemmeliyetçilerin sevginin ve onayın koşullu olduğu aile ortamında büyüdüğü, bu onayı alabilmek için mükemmel olma gayreti içerisinde oldukları vurgulanmaktadır. Bu nedenle bu kişilerin kendilerini değerlendirmeleri, bir başkasının beklentileri ve onaylaması üzerine geliştirdikleri varsayımlarla biçimlenmektedir (Frost ve ark., 1990). Mükemmeliyetçilerde, sosyal görünüş kaygısını arttığı (Çelik ve Şenay, 2018), ideal bedeni içselleştirmenin beden imajını olumsuz etkilediği (Grammas ve Shwartz, 2009; Hewitt ve ark., 1995) bulunmuştur. Bu nedenle, mükemmeliyetçi kişilerin ideal modellere maruz kaldıklarında toplumdaki yüksek ideal beden standartlarını içselleştirdikleri, bu standartlara karşın kendilerine yönelttikleri eleştirel tavrın, kendi bedenlerini değerlendirme aşamasında daha olumsuz değerlendirmelerine neden olduğu ve bu kişilerin olumsuz beden imajı geliştirdikleri düşünülmektedir.

5.6. Kırılgan Narsisizmin, İdeal Modellere Maruz Kalma ve Kas Dismorfisi Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolünün Tartışılması

İdeal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi arasındaki ilişkide kırılgan narsisizmin düzenleyici rolünü incelemek için yapılan analiz sonucunda, kırılgan narsisizmin bu ilişkide kas dismorfisini negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Araştırma hipotezinde, bu ilişkide kırılgan narsisizmin kas dismorfisini pozitif yönde yordaması beklenirken, araştırma sonucu bu hipotezin tersi yönündedir.

Analizin diğer sonuçlarında, kırılgan narsisizmin ve ideal modellere maruz kalmanın tek başlarına kas dismorfisini pozitif yönde yordadıkları bulunmuştur. Bu bulgular literatürle uyum içerisindedir. Literatürde, kırılgan narsisizmle kas dismorfisinin ilişkisini araştıran çalışmalarda, kırılgan narsisizmin kas dismorfisinin görülme olasılığını artırdığı bulunmuştur (Boulter ve ark., 2023; Boulter ve

Sandgren, 2002; Littrel ve ark., 2020). Kırılgan narsistik özelliklerin görüldüğü bireylerin başkalarının düşüncelerine aşırı derecede duyarlı oldukları, sürekli güvensiz hissettikleri, yoğun bir onaylanma arzusunda oldukları (Pincus ve Lukowitsky, 2010) ve bu ihtiyaçları karşılanmadığında özeleştirinin ve olumsuz duygulanımların yoğun olduğu duygusal problemler yaşadıkları (Cain ve ark., 2008), öz değerlendirmede olumsuz eğilimlerinin olduğu belirtilmektedir (Boulter ve Sandgren, 2022). Kırılgan narsisizmin görüldüğü erkeklerde, kendiliğin eleştiriye hassas olduğunu ve fiziksel görünümün kendiliğin sergilenmesinde önemli olduğu bulunmuştur. Bunun kişilerdeki beden memnuniyetsizliğini ve kaslı olma dürtüsünü artırdığı belirtilmekte (Begin ve ark., 2019) ve bu iki psikolojik etmenin de kas dismorfisi gelişiminde etkili olduğu bilinmektedir (Cafri ve ark., 2008; Olivardia ve ark., 2000).

İlgili literatür, günümüz medyasında erkek ideal bedeninin kaslı olmayla özdeşleşmesi (Oğuz, 2005), araştırmada kırılgan narsisizmin ve ideal modellere maruz kalmanın kas dismorfisini pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılması, kırılgan narsisizmin ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi ilişkisinde kas dismorfisi pozitif yönde yordayacağını düşündürmektedir. Bulgularda elde edilen sonucun, beklenenin tersi yönünde çıkması incelendiğinde, bunun kırılgan narsistik bireylerin psikolojik yapısıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Kırılgan narsistik özelliklerin görüldüğü bireylerin, başkalarının düşüncelerine ve yorumlarına aşırı derecede duyarlı oldukları (Pincus ve Lukowitsky, 2010) ve bu kişilerde özeleştirinin yoğun olduğu (Cain ve ark., 2008) rapor edilse de, aynı zamanda büyülenmeci narsistik özelliklerin görüldüğü bireylerle aynı psikolojik alt yapıyı paylaştıkları bilinmektedir (Miller ve ark., 2017). Her iki türün kendi benliği hakkında görkemli

fantezilerinin olduğu, kendilerini diğerklerinden üstün gördükleri ancak bu iki tipin savunma stratejileri yönüyle birbirlerinden ayrıştıkları belirtilmektedir (Besser ve Priel, 2010; Dickinson ve Pincus, 2003). Büyüklenmeci narsisizmin görüldüğü bireylerin savunma stratejisi kibir, kendini beğenme, eleştirilere tepki verme (Besser ve Priel, 2010), kırılğan narsistik bireylerde eleştirilere karşı duyarlı olma ve beraberinde utanma, eleştirilerden kaçınma gibi savunma stratejileri geliştirmişlerdir (Dickinson ve Pincus, 2003).

Kırılğan narsistik bireyler, büyüklenmeci narsistik bireylerde olduğu gibi dikkat çekmek istemezler. Aşağılanma, reddedilme ve eleştirilme ihtimallerini karşın kendilerini geri çekerek kendilerini koruduklarını düşünürler. Bu kişilerin iç dünyasında büyüklenmeci bir yapı olduğundan, bunun açığa çıkma ihtimalinden yoğun derecede utanç duydukları belirtilmektedir (Gabbard, 1989). Bu yönüyle, sosyal çevrelerinden kaçınma davranışlarının (Ronningstam, 2005), kas dismorfisi görülen bireylerdeki sosyal kaçınma davranışlarıyla (Olivardia, 2001) benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Narsistik özelliklerin görüldüğü bireylerde sosyal medya bağımlılığı puanlarında artış görülse de (Çakır, 2018), kırılğan narsisizmin görüldüğü bireylerin aşağılanma korkusu nedeniyle az sayıda paylaşım yaptıkları saptanmıştır (Arble, 2008). İdeal modellere maruz kalma örtük değişkeninin oluşturulması aşamasında, katılımcıların sosyal medyayı kullanma nedenlerine, kullanım sıklığına, takip ettikleri içeriklere ve takip ettikleri kişi sayısına odaklanılmış; katılımcıların kendilerini sergilemeleri değil, takip ettikleri içeriklere maruz kalmaları ölçülmesi amaçlanmıştır. Bu nedenle ideal modellere maruz kalan kırılğan narsistik bireylerin kendilerini sergiledikleri, paylaşım yaptıkları, eleştirilere karşı savunma geliştirdikleri durumlara değil, takip ettikleri içeriklere karşı tutumları ölçülmüştür.

Bu nedenle de, yüksek düzeyde kırılğan narsistik özelliklerin görüldüğü bireylerin ideal modellere maruz kaldıklarında kendilerini maruz kaldıkları modellerden üstün olarak gördükleri, büyüklenmeci fantezileriyle (Gabbard, 1989; Miller ve ark., 2017) kendi bedenini olduğundan daha iyi gördükleri düşünülmektedir.

Aynı zamanda bu durumun, sosyal medyada maruz kaldıkları ideal bedenlerin yaygın ve popüler bir arzu nesnesi olduğunu fark eden kırılğan narsistik bireylerin, daha kaslı ve ideale daha yakın olan bedenlerle fazla ilgi odağı olacaklarını düşünmelerinden dolayı, eleştirilerden kaçınma savunma stratejisiyle kaslı olmaya dair isteklerinin ve davranışlarının azalacağı ihtimalinden de kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu kişilerde, büyüklenmeci narsisizmde olduğu gibi üstün oldukları fanteziler görülse de, bu büyüklenmeciliğin ortaya çıkmasından aşırı utanç ve kaygı duyarlar (Gabbard, 1989). Bu nedenle, ideal bedenle ilgi odağı olunduğunun fark edilmesinin, kaslı olma isteğini azaltacağı düşünülmektedir. Bu tutumun kas dismorfisi belirtileri görülen bireylerdeki; bedenlerini sergilemekten kaçındıkları için sıcak havada bile kalın giyinme, plajda bedenlerinin görünür olmasından kaçınma davranışlarıyla (Olivardia, 2001) benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Ancak kas dismorfisi belirtileri görülen bireylerde, narsistik belirtilerin görüldüğü kişilerin aksine, kendilerini önemli biri olarak görmeme düşüncelerine ilişkin bulgular göz önünde bulundurulduğunda (Olivardia, 2001), kas dismorfisinin psikolojik yapısının tamamıyla kırılğan narsistik yapıyla temellendirilmesinin uygun olmayacağı düşünülmektedir. Bu sonuçların ve tartışmaların, kas dismorfisi literatürüne katkı sağlayacağı ve gelecek çalışmalara faydalı olacağı düşünülmektedir.

5.7. Kırılgan Narsisizmin, İdeal Modellere Maruz Kalma ve Beden İmajı Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolünün Tartışılması

İdeal modellere maruz kalma ile beden imajı arasındaki ilişkide kırılgan narsisizmin düzenleyici rolünü incelemek için yapılan analiz sonucunda, kırılgan narsisizmin bu ilişkide beden imajını yordamadığı bulunmuştur. Bu durum araştırmanın hipoteziyle farklılık göstermektedir. Diğer bulgular incelendiğinde, kırılgan narsisizmin tek başına beden imajını negatif yönde yordadığı, ideal modellere maruz kalmanın tek başına beden imajını yordamadığı bulunmuştur.

Literatürde, kırılgan narsisizm ve beden imajı arasındaki ilişkiyle ilgili gerçekleştirilen araştırmaların çoğunun kadın katılımcılarla gerçekleştirildiği belirtilse de (Pavanello ve ark., 2022), erkek katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalar sonucunda kadınlarda (Davis ve ark., 1997, Grijalva ve ark., 2015, Purton ve ark., 2018, Swami ve ark., 2015) ve erkeklerde (Garijalva ve ark., 2015; Gioia ve ark., 2020; Pavanello ve ark., 2022; Purton ve ark., 2018) kırılgan narsisizmin olumsuz beden imajı gelişiminde etkili olduğu bulunmuştur. Kırılgan narsistik bireylerin, kendi bedenlerinden utandıkları ve sosyal görünüm kaygısı yaşadıkları bulunmuştur (Gioia ve ark., 2020). Beden görünümüyle ilgili kaygıların ve olumsuz beden imajının, kendilik algısını ve öz değeri olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Thøgersen-Ntoumani ve Ntoumanis, 2007). Eleştirilere ve başkalarının düşüncelerine karşı aşırı duyarlı, zayıf bir kendilik imajına sahip olan (Pincus ve Lukowitsky, 2010) kırılgan narsistik bireylerin, bedenlerini kendilikleriyle özdeşleştirdikleri ve bu nedenle de bedenlerine karşı olabilecek eleştirilere aşırı hassas oldukları (Swami ve ark., 2015), kendi bedenlerine yönelik yoğun özeleştiride bulundukları (Cain ve ark., 2008) düşünülmektedir.

Çalışmanın bulguları, kırılgan narsisizm ve beden imajı literatürüyle uyumlu görünmektedir. Yüksek kırılgan narsisizm puanı görülen katılımcıların yüksek düzeyde ideal modellere maruz kalması, beden imajını olumsuz yönde etkilese de, anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bunun daha önceki alt başlıklarda belirtildiği gibi, erkek ideal bedeninin ve beden memnuniyetinin kadınlardan farklı olarak kaslılık odaklı olmasından (Agliata ve Tantleff-Dunn, 2004; Grammas ve Shwartz, 2009; Olivardia, 2001) ve analizde kullanılan ölçeğin (Hovardaoğlu, 1992) spesifik olarak vücuttaki kaslılık oranına ilişkin memnuniyeti değil, vücudun farklı bölgelerinden ve işlevlerinden memnuniyet düzeyini ölçmeyi amaçlamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.8. Büyüklenmeci Narsisizmin, İdeal Modellere Maruz Kalma ve Kas Dismorfisi Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolünün Tartışılması

İdeal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi arasındaki ilişkide büyüklenmeci narsisizmin düzenleyici rolünü incelemek için yapılan analiz sonucunda, büyüklenmeci narsisizmin bu ilişkide kas dismorfisini negatif yönde etkilese de anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Bu sonuç, büyüklenmeci narsisizmin bu ilişkide daha yüksek oranda kas dismorfisini yordamayacağı hipoteziyle uyusmaktadır. Analizin diğer sonuçlarında, büyüklenmeci narsisizmin tek başına kas dismorfisini yordamadığı, ideal modellere maruz kalmanın tek başına kas dismorfisini yordadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, büyüklenmeci narsisizmin kas dismorfisi gelişimi ile ilişkili olup olmadığına yönelik tutarsız sonuçlar bulunmaktadır. Bazı çalışmalar, büyüklenmeci narsisizmin kas dismorfisi gelişimi ile ilişkili olduğunu rapor ederken (Collis ve ark., 2016; Littrell ve ark.

2020; Rodrigue ve ark., 2018), diğer çalışmalarda ilişkili olmadığı belirtilmiştir (Boulter ve ark., 2023; Boulter ve Sandgren, 2022).

Büyüklenmeci narsisizmin görüldüğü bireylerin kendilerini diğerlerinden üstün görme, kendilerini yüceltme gibi büyüklenmeci fantezileri bulunmaktadır (Paulhus ve Williams, 2002). Bu kişiler; özel olduklarına inanırlar ve çok beğenilmek isterler. Başkalarının onları kıskandığını düşünürler ve sınırsız güç, zeka, güzellik gibi düşlemlerle uğraşırlar (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu kişiler, toplum tarafından idealize edilmiş modellere ulaşmayı görkemli fantezileri haline getirebilirler ve beden görünümüne aşırı yatırım yapabilirler (Rodrigue ve ark., 2018). Bu nedenle, bu kişilerin sosyal medyada toplum tarafından arzulanan ideal erkek bedenine maruz kaldıklarında, başkaları tarafından beğenilmeyi istedikleri için kaslı olmayı hedefledikleri, bu hedefleri yönünde daha çok vücut geliştirme yapan ve daha kaslı bireyler oldukları düşünülmektedir. Bu kişiler beğenilmeyi istedikleri gibi aynı zamanda kendilerinin özel, eşi benzeri bulunmaz biri olduğuna inanırlar (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Ancak, narsistik bireylerdeki gibi kas dismorfisi görülen bireyler kendilerini olduklarından daha özel ve beğenilen biri olarak değil, kaslı olmalarına rağmen yetersiz görürler (Filho ve ark., 2016). Genel olarak bedenlerinden memnuniyetsiz oldukları (Mosley, 2019), bedenlerini olduğundan daha cılız, ufak, güçsüz algıladıkları (Pope ve ark., 2005), sosyal olarak ilgi görmemek için toplumdan kaçınma davranışları sergiledikleri (Olivardia, 2001) bulunmuştur. Bu nedenle büyüklenmeci narsisizmin görüldüğü bireylerin kas dismorfisi görülen bireylerden; kendilerini ve bedenlerini algılayışları, sosyal iletişimleri ve beklentileri açısından ayrıldıkları düşünülmektedir. Büyüklenmeci narsisizm kas dismorfisini anlamlı düzeyde yordamasa da, aralarında pozitif bir ilişki

bulunmaktadır. Bunun, psikolojik yapılarındaki yüceltilmiş öz değer duygusunu arzulamalarından (Littrell ve ark., 2020) ve bu öz değeri başkalarının beğenileri üzerinden edinmek istemelerinden (Kernberg, 2014) kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu sonucun, kas dismorfisi görülen bireylerde, görülmeyenlere göre daha fazla büyüklenmeci narsisizmin puanının bulgulanmasıyla (Rodrigue ve ark., 2018) uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada, ideal modellere maruz kalmanın, büyüklenmeci narsisizme sahip olan bireylerde kas dismorfisini yordamadığı ve tersi yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yani, sosyal medya içeriklerinde kaslı erkek beden ideallerine maruz kalan büyüklenmeci narsistik eğilimlerin görüldüğü bireylerde kas dismorfisi eğilimlerinin azaldığı görülmektedir. Bunun, kırılğan narsisizm görülen bireylerde olduğu gibi sosyal modellere maruz kalmalarıyla ve büyüklenmeci yapılarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu kişilerin savunmacı yönleri sebebiyle ideal modellere maruz kalsalar bile kendi bedensel özelliklerini ve kaslı oldukları düşüncelerini abartma eğiliminde oldukları için olumsuz etkilenmedikleri düşünülmektedir. Aynı zamanda, kendilerini başkalarından üstün gördükleri ve kendilerini beğenen bir tutum sergiledikleri için (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013), ideal modellere maruz kaldıklarında kendilerini ideal olandan daha üst bir mertebede ve daha kaslı gördükleri için ideal modellere maruz kaldıklarında kas dismorfisi eğilimlerinin azaldığı düşünülmektedir.

5.9. Büyüklenmeci Narsisizmin, İdeal Modellere Maruz Kalma ve Beden İmajı Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolünün Tartışılması

İdeal modellere maruz kalma ile beden imajı arasındaki ilişkide büyüklenmeci narsisizmin düzenleyici rolünü incelemek için yapılan analiz

sonucunda, büyüklenmeci narsisizmin bu ilişkide beden imajını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuç, yüksek büyüklenmeci narsisizm puanlarına sahip olan bireylerde ideal modellere maruz kalma daha yüksek oranda olumlu beden imajını yordayacağı hipotezini desteklemektedir. Analizin diğer sonuçlarında, büyüklenmeci narsisizmin tek başına beden imajını pozitif yönde yordadığı, ideal modellere maruz kalmanın beden imajını anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

Erkeklerde ideal bedenın kaslılıkla özdeşleşmesi ve Vücut Algısı Ölçeği'nin (Hovardaoğlu, 1992) vücudun farklı bölgelerine ilişkin memnuniyeti ölçmesi nedeniyle ideal modellere maruz kalmanın beden imajını yordamadığı düşünülmektedir. Ayrıca, büyüklenmeci narsisizmin karakteristik özelliklerinden; kendini olduğundan yüce görme, kendini beğenme gibi büyüklenmeci tutum (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013), kendi beden bölgelerini değerlendirmede daha yüksek puanlar vermelerine neden olmuş olabilir. Literatürde, narsisizm ve beden imajı ilişkisini erkeklerde araştıran çok fazla çalışma olmamasına rağmen var olan çalışmalarda; büyüklenmeci narsistik bireylerde olumsuz beden imajının görülmediği (Purton ve ark., 2018), tam tersine olumlu beden imajının görüldüğü bulgulanmıştır (Jackson ve ark., 1992).

Büyüklenmeci narsisizmin görüldüğü bireylerin kendilerini başkalarından daha üstün gördükleri, başkalarını kıskandıkları ya da onlar tarafından kıskanıldıklarına inandıkları DSM-V tanı kriterlerinde belirtilmektedir (Amerikan Psikiyatri Derneği, 2013). Bu ikiliğin temelinde büyüklenmeci kendiliğin içsel nesne ilişkilerindeki saldırganlığı dış dünyadaki ilişkilerine yansıtmasının (aktarmasının) olduğu belirtilmektedir (Kernberg, 2014). Bu kişilerin gelişim döneminde kendilik

nesnelerinin ebeveynleri tarafından aynalanmadığı için değersizleştirildiği, bilinçdışının da bu değersizlik duygusuna savunma olarak büyüklenmeci kendiliği geliştirdiği tarif edilmektedir (Kernberg, 2014). Her şeye kadir olan büyüklenmeci kendilik, değersizleştirilmiş kendiliği (benliği) bastırarak olumsuz olan duyguları inkar etmektedir (Cain ve ark., 2008). Büyüklenmeci narsistik bireylerin, savunma stratejisi olarak, içsel nesne ilişkilerinde bastırdıkları değersizleştirilmiş kendiliği güncel ilişki kurdukları kişilere aktardıkları, kendilerini büyüklenmeci bir tavırla onlardan üstün gördüklerini, onları değersizleştirdikleri, bu savunma stratejisinin güncel ilişkilene biçimlerinin (ilişki kurma yöntemlerinin/tutumlarının) temelini oluşturduğu belirtilmektedir (Kernberg, 1998). Bu tutumun, ideal modellere maruz kalan büyüklenmeci narsisizm eğilimlerinin görüldüğü katılımcılarda, kendi bedenlerini ideal bedenlerden üstün görme ve ideal bedenleri değersizleştirme şeklinde görüldüğü düşünülmektedir. Bu durum, ideal modellere maruz kalan yüksek oranda büyüklenmeci narsistik bireylerin daha olumlu bir beden imajına sahip olmasını açıklayabilir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları özetlenmiş, aynı zamanda ileriye yönelik araştırmalara faydalı olabileceği düşünülen önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Bu araştırma, narsisizm ve mükemmeliyetçiliğin ideal modellere maruz kalma ile kas dismorfisi arasındaki ilişkide düzenleyici rollerini inceleyen literatürdeki ilk çalışmadır. Literatürde, narsisizmin türleri ve kas dismorfisi arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar yapılmış ancak tutarsız sonuçlar elde

edildiğinden daha derinlemesine incelenmesi önerilmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada, kırılğan narsisizmin ve büyüklenmeci narsisizmin kas dismorfisiyle ilişkisi ayrı olarak incelenmiştir. Kas dismorfisi literatürü yeni oluşan ve şekillenen bir alan olduğu için, bu çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve gelecek çalışmalara faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada ayrıca narsisizm ve mükemmeliyetçiliğin ideal modellere maruz kalma ile beden imajı arasındaki ilişkide düzenleyici rolleri araştırılmıştır. Düzenleyici ilişkilere ilişkin analiz sonuçlarına göre; kas dismorfisi ve olumlu beden imajının ideal modellere maruz kalma ile ilişkisinde mükemmeliyetçilik, kırılğan narsisizm ve büyüklenmeci narsisizmin farklı derecelerde düzenleyici rolü olduğu bulunmuştur. Buna göre, ideal modellere maruz kalan erkek beliren yetişkinlerde; yüksek düzeyde kırılğan narsisizm görülmesi durumunda kas dismorfisi belirtilerinin azalmasının, yüksek mükemmeliyetçiliğin görülmesi durumunda olumsuz beden imajının gelişmesinin, yüksek büyüklenmeci narsisizmin görülmesi durumunda ise olumlu beden imajının gelişmesinin daha olası olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar ilgili literatürle uyum içerisinde olduğu gibi iki tür narsisizm birbirinden ayrıştırıldığında sonuçlar farklılaştığı için araştırmalarda ayrı ele alınmalarının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Sonuçlar incelendiğinde, ideal modellere maruz kalan yüksek mükemmeliyetçi bireylerin olumsuz beden imajını yordaması, büyüklenmeci narsisizmin olumlu beden imajını yordaması literatürle uyumlu görünmektedir. Özetle; mükemmeliyetçilerin toplum beklentilerine karşın kendilerini yönelttikleri eleştirel tutumun olumsuz beden imajının gelişiminde, büyüklenmeci narsistlerin kendilerini diğerlerinden üstün ve beğenilen olarak görmesinin olumlu beden

imajının gelişiminde etkili olduğu düşünülmektedir. İdeal modellere maruz kalan kırılgan narsistik bireylerde kas dismorfisi belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma görülmektedir. Bunun, kırılgan narsisizmin psikolojik yapısındaki büyüklenmecilik ve kendini üstün görmeden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu sonucun, kas dismorfisinin etiyojisini anlamada, tanı kriterlerinin oluşumunda ve ayrışmasında, komordibite olasılığının değerlendirilmesinde literatüre ve tedavi yöntemi geliştirilmesinde faydalı olacağı düşünülmektedir.

Klinik uygulamada kas dismorfisi belirtileriyle gelen danışanlarda; kırılgan narsistik savunmaların incelenmesinin, büyüklenmeci kendiliğin araştırılmasının, takıntılı düşünce ve davranışlarındaki mükemmeliyetçi tutumun araştırılmasının, medyadaki içerikleri nasıl içselleştirdiklerinin incelenmesinin teşhis ve tedavi aşamalarında faydalı olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda literatürde, beden imajıyla sosyal medya arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar olsa da, erkek erken beliren yetişkinlerle gerçekleştirilen araştırmalara rastlanmaması nedeniyle bu araştırmanın mevcut literatürdeki boşlukları dolduracağı düşünülmektedir.

6.2. Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına göre diğer araştırmacılara yönelik öneriler aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmanın sonuçları, kırılgan narsisizm ve kas dismorfisi belirtilerinde benzer davranış örüntüleri ve savunma stratejileri görülse de etiyojisinde farklılıklar olduğuna işaret etmektedir. Bu farklılığın başta demografik özellikler olmak üzere çeşitli değişkenler açısından incelenmesi iki olgunun benzerlik gösteren ve ayrıştıkları noktaların anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

2. Büyüklenmeci ve kırılgan narsistik bireylerin ideal bedenlere maruz kaldıklarındaki tutumların deneysel çalışmalarla incelenmesinin, bu iki türün psikolojik alt yapısını incelemeye ve anlamada literatüre katkı sağlayacağı düşünülmekte, buna yönelik daha ileri araştırmaların yürütülmesi önerilmektedir.

3. Mükemmeliyetçiliğin, kırılgan narsisizmin ve büyüklenmeci narsisizmin görüldüğü bireylerin, kendi bedenlerini sosyal medyada paylaştıklarındaki psikolojik tutumlarının ideal modellere maruz kaldıklarındaki ölçülenden daha farklı olacağı, bu iki ayrı tutumun bozuklukların savunmalarını ve psikolojik etmenlerini anlamada fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu tutumların incelenmemesinin bu kişilerin yaşadıkları bilinçdışı çelişkileri anlamada ve terapötik süreçlerin yapılandırılmasında faydalı olacağı düşünülmekte, ilerleyen çalışmalarda derinlemesine incelenmeleri önerilmektedir.

4. Büyüklenmeci narsisizmin görüldüğü bireylerde olumlu beden imajının korunmasında düşük beden utancının etkili olduğu bulunmuştur (Carrrotte ve Anderson, 2019; Dryden ve Anderson, 2019). Ancak bu çalışmalar genellikle kadınlar üzerinde gerçekleşmiştir. Kas dismorfisi ve sosyal medyadaki idealleştirilmiş beden ilişkisinde erkek katılımcılarda beden utancının aracı rolünün incelenmesi yararlı bilgiler sağlayabilir.

YEDİNCİ BÖLÜM

KAYNAKLAR

- Abdi, H. (2007). Z-scores. *Encyclopedia of Measurement and Statistics*, 3, 1055-1058.
- Acock, A. C. (2005). Working with missing values. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 1012-1028.
- Afthanorhan, A., Ahmad, S., ve Safee, S. (2014). Moderated mediation using covariance-based structural equation modeling with amos graphic: Volunteerism program. *Advances in Natural and Applied Sciences*, 8(8), 108-116.
- Agliata, D. ve Tantleff-Dunn, S. (2004). The impact of media exposure on males' body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 7-22.
- Agung, N. F. A. ve Darma, G. S. (2019). Opportunities and challenges of Instagram algorithm in improving competitive advantage. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 4(1), 743-747.
- Akça, S. (2017). Kohut'un kendilik nesnesi ihtiyaçları bağlamında kırılğan narsisizmin incelenmesi: Bir vaka örneği. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 1-13.
- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on the reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865.
- Ålgars, M., Santtila, P., Varjonen, M., Witting, K., Johansson, A., Jern, P. ve Sandnabba, N. K. (2009). The adult body: how age, gender, and body mass index are related to body image. *Journal of Aging and Health*, 21(8), 1112-1132.

- American Psychiatric Association (1987). *DSM-3-R diagnosis and statistical manual of mental disorders* (3. Baskı). American Psychiatric Publishing.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri el kitabı*. (5. Baskı) (E. Köroğlu, Çev.). HYB Yayıncılık (Orjinal eserin basım tarihi 2013, 5. Baskı)
- Ames, D. R., Rose, P. ve Anderson, P.C. (2006), The NPI-16 as a Short Measure of Narcissism. *Journal of Research in Personality*, 40(4), 440-450.
[doi:10.1016/j.jrp.2005.03.002](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.03.002)
- Anlı, G., Sevinç, H., Güneş, Z. ve Yazgı, Z. (2020). İstagram kullanım nedenleri ölçeğinin geliştirilmesi ve ölçeğin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 19(75), 1185-1197.
- Appel, H., Gerlach, A. L. ve Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. [doi:10.1016/j.copsyc.2015.10.006](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006)
- Arble, E. P. (2008). *Evaluating the psychometric properties of the hypersensitive narcissism scale: Implications for the distinction of covert and overt narcissism* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Eastern Michigan Üniversitesi. <https://commons.emich.edu/theses/236>
- Arnett, J. J. (2018). Conceptual foundations of emerging adulthood. *Emerging Adulthood and Higher Education*, 1, 11-24.
- Ashby, J. S. ve Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 197-203.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi–STED*, 13(9), 326-329.

- Atay, S. (2009). Narsistik Kişilik Envanteri'nin Türkçe'ye standardizasyonu. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 181-196.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Avalos, L., Tylka, T. L. ve Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297.
- Ayala, C. O., Scarpato, C., Garizábalo-Davila, C. M., Valencia, P. A. D., Irigaray, T. Q., Cañon-Montañez, W. ve Mattiello, R. (2022). Assessing eating disorder symptoms in low and middle-income countries: a systematic review of psychometric studies of commonly used instruments. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 124.
- Aydemir, M. ve Arlı, N. B. (2019). Öğrencilerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik saygısı ve stres ile incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 252-270.
- Baraldi, A. N. ve Enders, C. K. (2010). An introduction to modern missing data analyses. *Journal of School Psychology*, 48(1), 5-37.
- Barnidge, M. ve De Zúñiga, H. G. (2017). Amos (software). Matthes, J., Davis, C., S., ve Potter, R. F. (Ed.), *The international encyclopedia of communication research methods* (1.Baskı, s.1-3) içinde. John Wiley & Sons Press.
- Bayköse, N., Esin, İ. (2019). Sporda beden imajı ve sosyal medya etkisi: Sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde facebook kullanımının beden imajına etkileri üzerine bir derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 67-80.

- Becker, C. B., Middlemass, K., Taylor, B., Johnson, C. ve Gomez, F. (2017). Food insecurity and eating disorder pathology. *International Journal of Eating Disorders*, 50(9), 1031-1040.
- Bégin, C., Turcotte, O. ve Rodrigue, C. (2019). Psychosocial factors underlying symptoms of muscle dysmorphia in a non-clinical sample of men. *Psychiatry Research*, 272, 319-325.
- Bekker, M. H. ve Boselie, K. A. (2002). Gender and stress: is gender role stress? A reexamination of the relationship between feminine gender role stress and eating disorders. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(3), 141-149.
- Besser, A. ve Priel, B. (2010). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations: Emotional reactions to achievement failure and interpersonal rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(8), 874.
- Blouin, A. G. ve Goldfield, G. S. (1995). Body image and steroid use in male bodybuilders. *International Journal of Eating Disorders*, 18(2), 159-165.
- Boone, L. ve Soenens, B. (2015). In double trouble for eating pathology? An experimental study on the combined role of perfectionism and body dissatisfaction. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 47, 77-83.
- Border, A. (2016, 21 Mayıs). Why do people use online social networking?. <https://socialnetworking.lovetoknow.com/> adresinden 20 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.

- Bouchard, C., Rhéaume, J. ve Ladouceur, R. (1999). Responsibility and perfectionism in OCD: An experimental study. *Behaviour Research and Therapy*, 37(3), 239-248.
- Boucher, K., Côté, M., Gagnon-Girouard, M. P., Ratté, C. ve Bégin, C. (2018). Eating pathology among patients with anorexia nervosa and bulimia nervosa: The role of narcissism and self-esteem. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(10), 776-782.
- Boulter, M. W. ve Sandgren, S. S. (2022). Me, myself, and my muscles: Associations between narcissism and muscle dysmorphia. *Eating Disorders*, 30(1), 110-116.
- Boulter, M. W., Wooldridge, T., Bjelland, V. E. ve Sandgren, S. S. (2023). My father, myself, and my muscles: Associations between muscle dysmorphia, narcissism and relationship with father among exercising males. *Personality and Individual Differences*, 207, 1-6.
- Boyd, D. (2015). Social media: A phenomenon to be analyzed. *Social Media+ Society*, 1(1), 1-2.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Büyükgüngör, A. (2016). *The Turkish adaptation of the pathological narcissism inventory (PNI)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş. (2005). Anket geliştirme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 133-151.

- Cafri, G., Olivardia, R. ve Thompson, J. K. (2008). Symptom characteristics and psychiatric comorbidity among males with muscle dysmorphia. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 374-379.
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M. ve Thompson, J. K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: a meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 421.
- Cain, N. M., Pincus, A. L. ve Ansell, E. B. (2008). Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of pathological narcissism across clinical theory, social/personality psychology, and psychiatric diagnosis. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 638-656.
- Can, A. (2013). *SPSS ile Nicel Veri Analizi* (8. Baskı). Pegem Yayıncılık.
- Carrotte, E. ve Anderson, J. (2019). Risk factor or protective feature? The roles of grandiose and hypersensitive narcissism in explaining the relationship between self-objectification and body image concerns. *Sex Roles*, 80(7), 458-468.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5.
- Cash, T. F. ve Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460.
- Cash, T. F., Jakatdar, T. A. ve Williams, E. F. (2004). The body image quality of life inventory: Further validation with college men and women. *Body Image*, 1(3), 279-287.

- Cash, T. F., Phillips, K. A., Santos, M. T. ve Hrabosky, J. I. (2004). Measuring “negative body image”: Validation of the Body Image Disturbance Questionnaire in a nonclinical population. *Body Image*, 1(4), 363-372.
- Cash, T. F., Theriault, J. ve Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103.
- Cerea, S., Bottesi, G., Pacelli, Q. F., Paoli, A. ve Ghisi, M. (2018). Muscle dysmorphia and it's associated psychological features in three groups of recreational athletes. *Scientific Reports*, 8(1), 1-8.
- Cheng, S. K., Chong, G. H. ve Wong, C. W. (1999). Chinese Frost Multidimensional Perfectionism Scale: A validation and prediction of self-esteem and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 55(9), 1051-1061.
- Choi, P. Y. L., Pope, H. G. ve Olivardia, R. (2002). Muscle dysmorphia: A new syndrome in weightlifters. *British Journal of Sports Medicine*, 36(5), 375-376.
- Cohen, R., Newton-John, T. ve Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187.
- Collis, N., Lewis, V. ve Crisp, D. (2016). When is buff enough? The effect of body attitudes and narcissistic traits on muscle dysmorphia. *The Journal of Men's Studies*, 24(2), 213-225.
- Cunningham, M. L., Griffiths, S., Mitchison, D., Mond, J. M., Castle, D. ve Murray, S. B. (2017). Muscle dysmorphia: An overview of clinical features and treatment options. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 31(4), 255-271.

- Çağlayan, D. ve Mitat, K. (2020). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen kişilerde kas yoksunluğu belirtilerinin incelenmesi: Samsun ili örneği. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 180-192.
- Çakır, B. (2018). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Çalışır, G. (2015). Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerine yönelik bir çalışma. *Humanities Sciences*, 10(3), 115-144.
- Çarkıt, E. ve Yalçın, S. B. (2018). Üniversite öğrencilerinin düşünce hataları ve duyguları ifade etmelerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 195-210.
- Çelik, E. ve Şenay G., H. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: Benlik saygısının aracı rolü. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 16(2), 235-256.
- Çelik, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Kültür Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferans Dergisi*, 1, 1-10.
- Çiftçi, F. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Çüm, S., Demir, E. K., Gelbal, S., ve Kışla, T. (2018). Kayıp veriler yerine yaklaşık değer atamak için kullanılan gelişmiş yöntemlerin farklı koşullar altında

karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(45), 230-249.

D'souza, F., Egan, S. J. ve Rees, C. S. (2011). The relationship between perfectionism, stress and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change*, 28(1), 17-28.

Dakanalis, A., Zanetti, A. M., Riva, G., Colmegna, F., Volpato, C., Madeddu, F. ve Clerici, M. (2015). Male body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: Moderating variables among men. *Journal of Health Psychology*, 20(1), 80-90.

Datareportal. (2022, 26 Ocak). Digital 2022 global overview report. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report/> adresinden 20 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.

Davis, C., Claridge, G. ve Cerullo, D. (1997). Reflections on narcissism: Conflicts about body-image perceptions in women. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 309-316.

Demarest, J. ve Allen, R. (2000). Body image: Gender, ethnic, and age differences. *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 465-472.

Devrim, A. ve Bilgiç, P. (2018). Bigoreksiya: Vücut dismorfik bozukluğu mu, yeme bozukluğu mu?. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(1), 64-69.

Dibartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., lasota, M. ve Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4), 237-250.

Dickinson, K. A. ve Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders*, 17(3), 188-207.

Digitalage. (2022, 31 Mart). Sosyal ağlar. <https://digitalage.com.tr/turkiyede-sosyal-medyakullanici-sayisi-689-milyonaulasti/> adresinden 20 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.

Dittmar, H. (2009). How do “body perfect” ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 1-8.

Dittmar, H., Halliwell, E. ve Stirling, E. (2009). Understanding the impact of thin media models on women’s body-focused affect: The roles of thin-ideal internalization and weight-related self-discrepancy activation in experimental exposure effects. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 43-72.

Dos Santos Filho, C. A., Tirico, P. P., Stefano, S. C., Touyz, S. W. ve Claudino, A. M. (2016). Systematic review of the diagnostic category muscle dysmorphia. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(4), 322-333.

Dryden, C. ve Anderson, J. (2019). The dark triad, trait-based self-objectification, and body image concerns in young women. *Personality and Individual Differences*, 145, 1-8.

Dryer, R., Farr, M., Hiramatsu, I. ve Quinton, S. (2016). The role of sociocultural influences on symptoms of muscle dysmorphia and eating disorders in men, and the mediating effects of perfectionism. *Behavioral Medicine*, 42(3), 174-182.

- Duran, S., Çiçekoğlu, P. ve Kaya, E. (2020). Relationship between orthorexia nervosa, muscle dysmorphic disorder (bigorexia), and self-confidence levels in male students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 878–884.
<https://doi.org/10.1111/ppc.12505>
- Enns, M. W., ve Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*, 2, 33-62.
<https://doi.org/10.1037/10458-002>
- Erdoğanoglu, Y. ve Tunç, Ü. (2020). Vücut geliştirme egzersiz programı uygulayan bireylerde beden algısı ve benlik saygısı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 55(2), 79-85.
- Ergün, S. (2022). Geleneksel medya üyeleri için yeni bir yayıncılık mecrası: Instagram platformu. Silsüpür, Ö. (Ed.), *Dijital iletişim fırsatlar ve tehditler* (1. Baskı, s. 121-142.) içinde. Eğitim Yayınevi
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Erkal, S. ve Pek, H. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 7(30), 61-71.
- Eşici, H. ve Özbay, Y. (2020). Beliren yetişkinlikte romantik ilişki kalitesi ile bağlanma ilişkisinde psikolojik ihtiyaçlar ve zedelenmiş otonominin aracı etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(26), 267-288.

- Fabris, M. A., Longobardi, C., Prino, L. E. ve Settanni, M. (2018). Attachment style and risk of muscle dysmorphia in a sample of male bodybuilders. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(2), 273-281.
- Fardouly, J. ve Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5.
- Freud, S. (1957). On narcissism: An introduction. *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, volume XIV (1914-1916): On the history of the psycho-analytic movement, papers on metapsychology and other works* (14. Baskı, s. 67-102) içinde. Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis.
- Frost, R. O. ve Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559-572.
- Frost, R. O. ve Steketee, G. (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 35(4), 291-296.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Frost, R. O., Novara, C., ve Rhéaume, J. (2002). Perfectionism in obsessive compulsive disorder. Frost, R.O. ve Steketee, G. (Ed.), *Cognitive approaches to obsessions and compulsions* (1. Baskı, s. 91-105) içinde. Pergamon Press.
- Gabbard, G. O. (1989). Two subtypes of narcissistic personality disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 53(6), 527-532.

- Gattario, K. H. ve Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53-65.
- Gillen, M. M. ve Markey, C. N. (2015). Body image and mental health. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 187-92.
- Gioia, F., De Clemente, M., Parrello, S. ve Boursier, V. (2020). Vulnerable narcissism and body image centrality in cosplay practice: A sequential mediation model. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(3), 1-21.
- Gök, R., , Yalçın, A. D. ve Tural, Ü. (2016). Anabolik steroidlerin kötüye kullanımı. *Bağımlılık Dergisi*, 17(4), 172-180.
- Gonzalez-Marti, I., Bustos, J.G., Jordan, O.R. ve Mayville, S.B. (2012). Validation of a Spanish version of the Muscle Appearance Satisfaction Scale: Escala de satisfaccion muscular. *Body Image*, 9(4), 517-523.
- Gordon, K. H. ve Dombeck, J. J. (2010). The associations between two facets of narcissism and eating disorder symptoms. *Eating Behaviors*, 11(4), 288-292.
- Grammas, D. L. ve Schwartz, J. P. (2009). Internalization of messages from society and perfectionism as predictors of male body image. *Body Image*, 6(1), 31-36.
- Grenyer, B. F. S. (2013). Historical overview of pathological narcissism. *Understanding and Treating Pathological Narcissism*, 54(2), 15-25.
<https://doi.org/10.1037/14041001>
- Grieve, F. G. (2007). A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eating Disorders*, 15(1), 63-80.

- Grijalva, E., Newman, D. A., Tay, L., Donnellan, M. B., Harms, P. D., Robins, R. W. ve Yan, T. (2015). Gender differences in narcissism: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 141(2), 261-310.
- Gültzow, T., Guidry, J. P., Schneider, F., ve Hoving, C. (2020). Male body image portrayals on instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(5), 281-289.
- Gürsel, O. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*, 4(1), 31-37.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 15(1), 27-33.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online Dergisi*, 8(3), 729-740.
- Hendin, H. M. ve Cheek, J. M. (1997). Assessing hypersensitive narcissism: A reexamination of Murray's Narcism Scale. *Journal of Research in Personality*, 31(4), 588-599.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 18(4), 317-326.
- Hitzeroth, V., Wessels, C., Zungu-Dirwayi, N., Oosthuizen, P. ve Stein, D. J. (2001). Muscle dysmorphia: A South African sample. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 55(5), 521-523.
- Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(11), 94-103.

- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 1(1), 26-27.
- Imperatori, C., Panno, A., Carbone, G. A., Corazza, O., Taddei, I., Bernabei, L. ve Bersani, F. S. (2022). The association between social media addiction and eating disturbances is mediated by muscle dysmorphia-related symptoms: a cross-sectional study in a sample of young adults. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(3), 1131-1140.
- Jackson, L. A., Ervin, K. S. ve Hodge, C. N. (1992). Narcissism and body image. *Journal of Research in Personality*, 26(4), 357-370.
- Jankauskienė, R., Kardelis, K. ve Pajaujienė, S. (2007). Muscle size satisfaction and predisposition for a health harmful practice in bodybuilders and recreational gymnasium users. *Medicina*, 43(4), 338-346.
- Jensen, L. A. ve Arnett, J. J. (2012). Going global: New pathways for adolescents and emerging adults in a changing world. *Journal of Social Issues*, 68(3), 473-492.
- Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 192-197.
- Kaner, S. (2000). Ortopedik engelli ve engelli olmayan erkek ergenlerde benlik saygısı ve beden imajı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 2(4), 13-22.
- Kapıkıran, N. A. (2003). İdeal ve Gerçek Benlik Kavramı Ölçeği' nin güvenilirliği. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(16), 14-25.
- Kara, A. ve Eryılmaz, A. (2018). Beliren yetişkinlerin gözünden olumlu beden imajı oluşturma'nın öğeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 394-409.

- Kara, T. (2013). *Sosyal Medya Endüstrisi* (1. Baskı). Beta Yayıncılık.
- Kemp, S. (2021, 21 Nisan). Digital 2021 April global statshot report.
<https://datareportal.com/reports/digital-2021-april-global-statshot> adresinden
20 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Kernberg, O. F. (1988). Object relations theory in clinical practice. *The Psychoanalytic Quarterly*, 57(4), 481-504.
- Kernberg, O. F. (1998). Developmental aspects of normal and pathological narcissism. *Disorders of Narcissism: Diagnostic, Clinical and Empirical Implications*, 56(4), 103-120.
- Kernberg, O. F. (1999). Psychoanalysis, psychoanalytic psychotherapy and supportive psychotherapy: Contemporary controversies. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 80(6), 1075.
- Kernberg, O. F. (2014). An overview of the treatment of severe narcissistic pathology. *The International Journal of Psychoanalysis*, 95(5), 865-888.
- Keven-Aklıman, Ç. ve Eryılmaz, A. (2017). The effectiveness of a body image group counselling program on adolescent girls in high school. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 4(2), 10-23.
- Kim, L. E., Chen, L., Maccann, C., Karlov, L. ve Kleitman, S. (2015). Evidence for three factors of perfectionism: Perfectionistic strivings, order, and perfectionistic concerns. *Personality and Individual Differences*, 84, 16-22.
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., ve Anschütz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93-110.

- Kohut, H. (1966). Forms and transformations of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 14(2), 243-272.
- Kolzet, J., Quinn, H., Zemon, V., Tyry, T., Marrie, R. A., Foley, F. W. ve Flood, S. (2015). Predictors of body image related sexual dysfunction in men and women with multiple sclerosis. *Sexuality and Disability*, 33(1), 63-73.
- Kops, N. L., Bessel, M., Knauth, D. R., Caleffi, M. ve Wendland, E. M. (2019). Body image (dis)satisfaction among low-income adult women. *Clinical Nutrition*, 38(3), 1317-1323.
- Kumcağız, H. (2012). Pregnant women, body image and self-esteem according to the examination of some of the variables. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 691-703.
- Lamarche, L., Gammage, K. L. ve Ozimok, B. (2018). The gym as a culture of body achievement: Exploring negative and positive body image experiences in men attending university. *SAGE Open*, 8(2), 1-12.
- Leit, R. A., Gray, J. J. ve Pope Jr, H. G. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia?. *International Journal Of Eating Disorders*, 31(3), 334-338.
- Levine, M. P. ve Murnen, S. (2009). "Everybody knows that mass media [pick one] are/are not a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 28, 9-42.
- Littrell, C. K., Grieve, F. G., Derryberry, W. P., Brausch, A., Parker, O. J. ve Scott, J. N. (2020). Brief report: Relationships among facets of narcissism, symptoms

- of eating disorders, and symptoms of muscle dysmorphia. *The Journal of Men's Studies*, 29(1), 118-128. <https://doi.org/10.1177/1060826520918323>
- Longobardi, C., Prino, L. E., Fabris, M. A. ve Settanni, M. (2017). Muscle dysmorphia and psychopathology: Findings from an Italian sample of male bodybuilders. *Psychiatry Research*, 256, 231-236.
- Maravelias, C., Dona, A., Stefanidou, M. ve Spiliopoulou, C. (2005). Adverse effects of anabolic steroids in athletes: a constant threat. *Toxicology Letters*, 158(3), 167-175.
- Mattern, J. (2017). *Instagram* (1. Baskı). ABDO Publishing.
- McCreary, D. R. ve Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48(6), 297-304.
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P. ve Ricciardelli, L. A. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex Roles*, 63, 672-681.
- Miller, C. A., Guidry, J. P., Dahman, B. ve Thomson, M. D. (2020). A tale of two diverse Qualtrics samples: Information for online survey researchersa tale of two diverse Qualtrics samples. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, 29(4), 731-735.
- Miller, J. D. ve Campbell, W. K. (2008). Comparing clinical and social-personality conceptualizations of narcissism. *Journal of Personality*, 76(3), 449-476.
- Miller, J. D., Lynam, D. R., Hyatt, C. S. ve Campbell, W. K. (2017). Controversies in narcissism. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13(1), 291-315.

- Mitchell, L., Murray, S. B., Copley, S., Hackett, D., Gifford, J., Capling, L. ve O'Connor, H. (2017). Muscle dysmorphia symptomatology and associated psychological features in bodybuilders and non-bodybuilder resistance trainers: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 47, 233-259.
- Mitchison, D., Hay, P., Slewa-Younan, S. ve Mond, J. (2014). The changing demographic profile of eating disorder behaviors in the community. *BMC Public Health*, 14, 1-9.
- Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün yetenkli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Mobley, M., Slaney, R. B. ve Rice, K. G. (2005). Cultural validity of the Almost Perfect Scale-Revised for African American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 629-639.
- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(3), 191-198.
- Murray, K. M., Byrne, D. G. ve Rieger, E. (2011). Investigating adolescent stress and body image. *Journal of Adolescence*, 34(2), 269-278.
- Murray, S. B., Rieger, E., Karlov, L. ve Touyz, S. W. (2013). An investigation of the transdiagnostic model of eating disorders in the context of muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 21(2), 160-164.

- Myers, P. N. ve Biocca, F. A. (1992). The elastic body image: The effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. *Journal of Communication*, 42(3), 108–133.
<https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1992.tb00802.x>
- Neagu, A. (2015). Body image: A theoretical framework. *Proceedings of the Romanian Academy Series B*, 17(1), 29-38.
- Olivardia, R. (2001). Mirror, mirror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harvard Review of Psychiatry*, 9(5), 254-259.
- Olivardia, R., Pope Jr, H. G. ve Hudson, J. I. (2000). Muscle dysmorphia in male weightlifters: A case-control study. *American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1291-1296.
- Oğuz, G. Y. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*, 4(1), 31-37.
- Önal, S., Özer, B. K., Sağır, M., Sağır, S., Özdemir, A., Acar, S. ve Yavuz, C. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beden kitle endisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 59(1), 543-558.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.
- Palazón-Bru, A., Rizo-Baeza, M. M., Martínez-Segura, A., Folgado-de la Rosa, D. M., Gil-Guillén, V. F. ve Cortés-Castell, E. (2018). Screening tool to determine risk of having muscle Dysmorphia symptoms in men who engage

- in weight training at a gym. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 28(2), 168-173.
- Paulhus, D. L. ve Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556-563.
- Pavanello Decaro, S., Anzani, A., Di Sarno, M., Di Pierro, R. ve Prunas, A. (2022). Men's sexual distress: The role of body image and vulnerable narcissistic traits. *Sexual and Relationship Therapy*, 22, 1-15.
- Perrin, A. (2015). Social media usage. *Pew Research Center*, 125, 52-68.
- Phillips, K. A., Gunderson, C. G., Mallya, G., McElroy, S. L. ve Carter, W. (1998). A comparison study of body dysmorphic disorder and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59(11), 568-575.
- Pincus, A. L. ve Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 421-446.
- Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G. ve Levy, K. N. (2009). Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment*, 21(3), 365-379.
- Pope Jr, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R. ve Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557.
- Pope Jr, H. G., Katz, D. L. ve Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 34(6), 406-409.

- Pope, C. G., Pope, H. G., Menard, W., Fay, C., Olivardia, R. ve Phillips, K. A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image*, 2(4), 395-400.
- Price, B. (1990). A model for body-image care. *Journal of Advanced Nursing*, 15(5), 585-593.
- Purton, T., Officer, C., Bullivant, B., Mitchison, D., Griffiths, S., Murray, S. B. ve Mond, J. (2018). Body dissatisfaction, narcissism and self-esteem in young men and women: A moderated mediation analysis. *Personality and Individual Differences*, 131, 99-104.
- Raskin, R. ve Hall, T. (1988). A principal-component analysis of the narcissistic personality inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 151-161.
- Rasmusson, G., Lydecker, J. A., Coffino, J. A., White, M. A. ve Grilo, C. M. (2019). Household food insecurity is associated with binge-eating disorder and obesity. *International Journal of Eating Disorders*, 52(1), 28-35.
- Rasooli, S. S. ve Lavasani, M. G. (2011). Relationship between personality and perfectionism with body image. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1015-1019.
- Reed, G. F. (1985). Obsessional experience and compulsive behaviour: A cognitive-structural approach. *Personality, Psychopathology, and Psychotherapy*. 34, 246-257.
- Rice, K. G., Ashby, J. S. ve Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304.

- Rodrigue, C., Labrecque, I., Turcotte, O. ve Bégin, C. (2018). Muscle dysmorphia and eating disorders: Comparison on self-esteem and personality traits. *International Journal of Psychology and Psychoanalysis*, 4(2), 1-8.
- Ronningstam, E. (2005). *Identifying And Understanding The Narcissistic Personality* (1.Baskı). Oxford University Press.
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi-KEFAD*, 14(1), 523-538.
- Sajithra, K. ve Patil, R. (2013). Social media–history and components. *Journal of Business and Management*, 7(1), 69-74.
- Sayaca, Ç. ve Sevgili, Y. E. (2020). Vücut geliştirme sporu yapan bireylerde alt ve üst ekstremité işlevsel performans düzeyi ile beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 46(2), 151-155.
- Saylan, E. (2020). *Ergenlerde beden imajı, reddedilme duyarlılığı ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkiler: Bir ölçek geliştirme çalışması ve uygulaması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Schilder, P. (2013). *The Image And Appearance Of The Human Body* (12.Baskı). Routledge Press.
- Secord, P. F. ve Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 343.
- Şencan, H. (2005). *Güvenilirlik ve Geçerlilik* (1. Baskı). Hünér Şencan.
- Şengül, B. Z., Ünal, E., Akça, S., Canbolat, F., Denizci, M., ve Bastuğ, G. (2015). Validity and reliability study for the Turkish adaptation of the Hypersensitive Narcissism Scale (HSNS). *Düşünen Adam*, 28(3), 231.

- Şenyürek, E. (2018). Erinlik ve beden imajı, *International Journal of Social Inquiry*, 11(1), 277-296.
- Sönmez, E. E. ve Özgen, Ö. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 27, 78-95.
- Stapleton, P., McIntyre, T. ve Bannatyne, A. (2016). Body image avoidance, body dissatisfaction, and eating pathology: Is there a difference between male gym users and non-gym users?. *American Journal of Men's Health*, 10(2), 100-109.
- Steiger, H., Jabalpurwala, S., Champagne, J. ve Stotland, S. (1997). A controlled study of trait narcissism in anorexia and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 22(2), 173-178.
- Stice, E., Ziemba, C., Margolis, J. ve Flick, P. (1996). The dual pathway model differentiates bulimics, subclinical bulimics, and controls: Testing the continuity hypothesis. *Behavior Therapy*, 27(4), 531-549.
- Suzuki, T., Nakamura, Y., Moriya, T. ve Sasano, H. (2003). Effects of steroid hormones on vascular functions. *Microscopy Research and Technique*, 60(1), 76-84.
- Swami, V., Cass, L., Waseem, M. ve Furham, A. (2015). What is the relationship between facets of narcissism and women's body image?. *Personality and Individual Differences*, 87, 185-189.
- Thøgersen-Ntoumani, C. ve Ntoumanis, N. (2007). A self-determination theory approach to the study of body image concerns, self-presentation and self-perceptions in a sample of aerobic instructors. *Journal of Health Psychology*, 12(2), 301-315.

- Thomas, M. ve Decaro, J. A. (2018). Body image models among low-income African American mothers and daughters in the Southeast United States. *Medical Anthropology Quarterly*, 32(2), 293-310.
- Thompson, C. J. ve Hirschman, E. C. (1995). Understanding the socialized body: A poststructuralist analysis of consumers' self-conceptions, body images, and self-care practices. *Journal of Consumer Research*, 22(2), 139-153.
- Tiggemann, M., Polivy, J. ve Hargreaves, D. (2009). The processing of thin ideals in fashion magazines: A source of social comparison or fantasy? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 73-93.
- Tovt, S. ve Kajanová, A. (2021). Introduction to bigorexia. *Journal of Nursing and Social Sciences Related to Health and Illness*, 23(2), 133-136.
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. T. F. Cash ve L. Smolak (Ed.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (1. Baskı, s. 56–64) içinde. The Guilford Press.
- Uçar, M. (2019). Narkissos mitinin görsel sanatlara yansıması. *Art-e Sanat Dergisi*, 12(23), 271-288.
- Uluç, G. ve Yarcı, A. (2017). Sosyal medya kültürü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(52), 88-102.
- Uskun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528.
- Van Dijk, J. (2004). Divides in Succession: Possession, Skills, and Use of New Media for Societal Participation. *Media access* (1. Baskı, s. 253-274) içinde. Routledge Press.

- Vandereycken, W. (2011). Media hype, diagnostic fad or genuine disorder? Professionals' opinions about night eating syndrome, orthorexia, muscle dysmorphia, and emetophobia. *Eating Disorders*, 19(2), 145-155.
- Vignoles, V. L., Regalia, C., Manzi, C., Golledge, J. ve Scabini, E. (2006). Beyond self-esteem: The influence of multiple motives on identity construction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 308-333.
- Warren, C. S. ve Rios, R. M. (2013). The relationships among acculturation, acculturative stress, endorsement of Western media, social comparison, and body image in Hispanic male college students. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(2), 192-201. <https://doi.org/10.1037/a0028505>
- Wieggers, Y. M. (1996). *Sculpting masculinity: The social construction of muscled men* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Saskatchewan Üniversitesi.
- Wolke, D. ve Sapouna, M. (2008). Big men feeling small: Childhood bullying experience, muscle dysmorphia and other mental health problems in bodybuilders. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 595-604.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. ve Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116.
- Yalnız, İ. ve Gündüz, N. (2004). Ankara ilinde vücut geliştirme branşında faaliyet gösteren sporcuların ergojenik yardımcıları konusunda bilgi ve uygulama düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 33-42.
- Yıldız, A. (2015). *Egzersiz katılımcılarında kas yoksunluğu semptomları ile temel psikolojik ihtiyaçlar tutkunluk ve güdüsel yönelim ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Zhang, Y., Gan, Y. ve Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality And Individual Differences*, 43(6), 1529-1540.



EKLER

Ek A.: Aydınlatılmış Onam Formu

Aydınlatılmış Onam Formu

Merhaba,

Bu araştırma, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Cem Kaya tarafından yürütülmektedir. Araştırma kapsamında, bireylerin yaşam tarzları, gündelik aktiviteleri ve bazı kişisel özellikleri incelenmektedir.

Araştırılan konu nedeniyle **katılımcıların 18-29 yaş aralığında ve erkek olmaları şartı bulunmaktadır.** Çalışma **10-15 dakika** sürecektir. Çalışmada yöneltilen soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bu sebeple soruları dikkatlice okuyup içtenlikle yanıtlamanız araştırma sonuçlarının güvenilirliği için önem taşımaktadır.

Çalışmanın katılımcılarda herhangi bir olumsuz etki yaratması öngörülmemektedir. Yürütülen çalışmada sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmeyecek ve araştırmanın verileri yalnızca bilimsel çalışma kapsamında kullanılacaktır. Sorulara cevap vermek istemediğiniz takdirde formu yarıda bırakıp çıkabilirsiniz. Cevaplar araştırmacı tarafından toplu bir şekilde analiz edilip raporlanacaktır. Hiçbir kişi veya kurumla bilgileriniz paylaşılmayacaktır.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. **Dilediğiniz zaman araştırmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz, araştırmayı yarıda kesebilirsiniz.** Çalışma karşılığında herhangi bir maddi ödül verilmeyecek olup araştırmacının kendisinin de bu çalışmadan herhangi bir maddi çıkarı bulunmamaktadır. **Bu çalışma yüksek lisans eğitiminin bir koşulu olan bir araştırma yürütüp, raporlandırarak tez çalışması hazırlanması gerektiği için yapılmaktadır.** Lütfen yönergeleri dikkatlice okuyunuz ve her soruyu size en yakın cevabı vererek yanıtlayınız.

Çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu tez çalışmasının tamamen gönüllülük esasına dayandığını ve çalışmayı bırakmak istediğim takdirde bırakabileceğimi biliyorum. Çalışma esnasında vereceğim bilgilerin **bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını** kabul ediyorum.

☐ **Tez çalışmasına katılmayı kabul ediyorum.** (Kabul ediyorsanız kutucuğu doldurunuz.)



Ek B.: İnstagram Kullanım Nedenleri Ölçeği

İnstagram kullanıyor musunuz ya da daha önce kullandınız mı?

☐ Evet

☐ Hayır

İnstagram'ı ne sıklıkla aşağıdaki nedenlerden dolayı kullanırsınız?

	0 - Hiç	1 - Nadiren	2 - Bazen	3 - Çoğu zaman	4 - Her zaman
1. İnsanların beğenisini kazanmak için	☐	☐	☐	☐	☐
2. Kendimi diğerlerine göstermek için	☐	☐	☐	☐	☐
3. Toplum içinde saygınlık kazanmak için	☐	☐	☐	☐	☐
4. Diğerlerinin benim yeterli biri olduğumu görmeleri için	☐	☐	☐	☐	☐
5. İnsanların ilgisinin üzerimde yoğunlaşması için	☐	☐	☐	☐	☐
6. Sıkılınca zaman geçirmek için	☐	☐	☐	☐	☐

7. Eğlenmek için	☐	☐	☐	☐	☐
8. Oyalanmak için	☐	☐	☐	☐	☐
9. Güzel vakit geçirmek için	☐	☐	☐	☐	☐
10. Diğer insanların hayatını takip etmek için	☐	☐	☐	☐	☐
11. Ünlüleri takip etmek ve onlar hakkında bilgi sahibi olmak için	☐	☐	☐	☐	☐
12. Takip ettiğim kişilerin fotoğraflarını beğenmek için	☐	☐	☐	☐	☐
13. Gerçeklerden kaçmak için	☐	☐	☐	☐	☐
14. Sorunlarımı unutmak için	☐	☐	☐	☐	☐
15. Yalnız kalmamak için	☐	☐	☐	☐	☐

Ek C.: Patolojik Narsisizm Envanteri

Aşağıda 40 betimleyici ifade bulacaksınız. Lütfen herbir ifadeyi değerlendirmeye alınız ve sizi ne kadar iyi tarif ettiğini belirtiniz. Doğru veya yanlış yanıt söz konusu değildir. İfadenin yanındaki çizgiye tek bir yanıt işaretleyeceksiniz. Her bir ifadenin, 6 derecelik ölçek üzerinden, sizi ne kadar iyi tarif ettiğini belirtiniz:

	0 - Bana hiç benzemiy or.	1 - Bana biraz benzemiy or.	2 - Bana çok benzemiy or.	3 - Bana çok az benziy or.	4 - Bana biraz benziy or.	5 - Bana çok benziy or.
1. Kendimi sık sık hayran olunan ve saygı duyulan biri olarak hayal ederim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Kendime olan güvenimde sık sık dalgalanmalar olur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Yalnızken kendimi iyi hissetmek benim için zordur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Yardım istemekten nefret ederim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5. İnsanlar beni
fark etmediğinde
kendimi kötü
hissetmeye
başlarım.

☐☐☐☐☐☐

6. Başkalarının
beni muhtaç ve
bağımlı biri gibi
görmesinden
korktuğum için
çoğunlukla
ihtiyaçlarımı
gizlerim.

☐☐☐☐☐☐

7. Herkesi
istediğim her
şeye
inandırabilirim.

☐☐☐☐☐☐

8. İnsanlar onlar
için yaptıklarımı
fark
etmediğinde,
sinirden deliye
dönerim.

☐☐☐☐☐☐

9. Yaptıklarım
ya da
söylediklerimle
ilgilenmeyen
insanlar sinirime
dokunur.

☐☐☐☐☐☐

10. İnsanları
kolaylıkla kendi
isteklerime göre
yönlendirebiliri
m.

☐☐☐☐☐☐

11. Başkaları
beni fark
etmediğinde
kendimi
değersiz
hissetmeye
başlarım.

☐☐☐☐☐☐

12. Beni hayal
kırıklığına
uğratacakları
endişesiyle
bazen
insanlardan
kaçarım.

☐☐☐☐☐☐

13. Genelde,
insanlardan
istediğimi
alamayınca çok
öfkelenirim.

☐☐☐☐☐☐

14. Kendimi
değerli
hissetmem için,
bazen
önemsediğim
insanların beni

☐☐☐☐☐☐

bu konuda
rahatlatmalarına
ihtiyaç duyarım.

15. Başkaları
bana güven
duyduklarında
kendimi önemli
hissederim.

16. İnsanların
içini bir kitap
gibi
okuyabilirim.

17. Başkaları
beni hayal
kırıklığına
uğrattığında,
çoğu kez
kendime
kızırım.

18. Başkaları
için fedakârlık
yapmak beni
daha iyi bir
insan yapar.

19. Çoğu kez
olanaklarımın
ötesinde olan
şeyleri



başardığının
hayalini
kurarım.

20. Onlardan
istediklerimi
yapmayacakların
dan korktuğum
için bazen
insanlardan
kaçınırım.

21. İçimde
hissettiğim
zayıflığı
başkalarına
göstermek
benim için
zordur.

22. Diğer
insanların beni
beğendiğini
bilmediğim
sürece kendimi
iyi hissetmem
zordur.

23. Sık sık
çabalarım için
ödüllendirildiği
min hayalini
kurarım.



24. Çoğu insanın
benimle
ilgilenmediğine
yönelik düşünce
ve endişelerle
zihnimi meşgul
ederim.

☐☐☐☐☐☐

25. Bana
güvenen
arkadaşlarım
olmasından
hoşlanırım
çünkü bu bana
kendimi önemli
hissettirir.

☐☐☐☐☐☐

26. Herkes
benim
anlattıklarımı
dinlemekten
hoşlanır.

☐☐☐☐☐☐

27. İnsanların
beni sevdiğini
bilmezsem,
kendimi iyi
hissetmekte
zorlanırım.

☐☐☐☐☐☐

28. İnsanlar
benim ne kadar
iyi birisi

☐☐☐☐☐☐

olduğumu fark
etmediklerinde
rahatsız olurum.

29. Hak ettiğim
herşeyi elde
edene dek asla
tatmin olmam.

☐☐☐☐☐☐

30. Yaptığım
fedakârlıklarla
ne kadar iyi bir
insan olduğumu
göstermeye
çalışırım.

☐☐☐☐☐☐

31. İnsanlar beni
fark etmediğinde
hayal kırıklığına
uğrarım.

☐☐☐☐☐☐

32. Sık sık
kahramanca
davranışlarda
bulunduğumun
hayalini
kurarım.

☐☐☐☐☐☐

33. İyi bir insan
olduğumu
kanıtlamak için
insanlara yardım
ederim.

☐☐☐☐☐☐

34. Sıklıkla

☐☐☐☐☐☐

başarılarıyla
tanınmış biri
olduğumun
hayalini
kurarım.

35. Kendimi
zayıf
hissetmeme
neden olduğu
için başkalarına
bel bağlamaya
tahammül
edemem.

36. Diğer
insanların beni
onaylamasına
ihtiyaç duyarım.

37. Dünyanın
gözünde bir
değerimin
olmasını isterim.

38. Diğer
insanlar
ihtiyaçlarımı bir
an için bile fark
ettiğinde,
kaygılanır ve
utanırım.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

39. Bazen,
insanlardan her
istediğimi elde
edemediğimi
görmektense,
yalnız kalmak
daha kolay gelir.

☐☐☐☐☐☐

40. Başkaları
benimle aynı
fikirde
olmadığında çok
öfkelenebiliyoru
m.

☐☐☐☐☐☐

Ek D.: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz rakamı işaretleyiniz.

	1 - Kesinlikle katılmıyorum	2 - Katılmıyorum	3- Kararsızım	4- Katılıyorum	5 - Tamamen katılıyorum
1. Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Düzen benim için önemlidir.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Anne-babam benim hatalarımı	☐	☐	☐	☐	☐

hiçbir zaman
anlamaya
çalışmamıştır.

6. Yapığım her
şeyde tam
anlamıyla yeterli
olmak benim için
önemlidir.

7. Ben tertipli bir
insanım.

8. Düzenli bir
insan olmaya
çalışırım.

9. Okulda/işte
başarısız olmam
halinde insan
olarak tümüyle
başarısızımdır.

10. Bir hata
yaptığımda hayal
kırıklığına
uğrarım.

11. Anne-babam
benden her şeyin
en iyisini yapmamı
ister.

12. Pek çok
insandan daha

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

yüksek hedefler
belirlerim.

13. İşte/okulda
birileri bir işi
benden daha iyi
yapacak olursa o
zaman kendimi
bütün işte başarısız
olmuş gibi
hissederim.

☐☐☐☐☐

14. Kısmen
başarısız olursam,
bu durum tümüyle
başarısız olmak
kadar kötüdür.

☐☐☐☐☐

15. Ailemde
yalnızca
olağanüstü
performans
yeterince iyi olarak
kabul görür.

☐☐☐☐☐

16. Çabalarımı bir
hedefe ulaşmak
için
yoğunlaştırmakta
çok iyiyimdir.

☐☐☐☐☐

17. Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissederim.

☐☐☐☐☐

18. Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.

☐☐☐☐☐

19. Aşırı derecede yüksek hedeflerim vardır.

☐☐☐☐☐

20. Anne-babam benden mükemmeli beklerler.

☐☐☐☐☐

21. Eğer bir hata yapacak olursam insanlar muhtemelen benim hakkımda daha olumsuz düşünürler.

☐☐☐☐☐

22. Anne-babamın
beklentilerini
hiçbir zaman
karşılayabilirmişim
gibi hissetmem.

☐☐☐☐☐

23. Bir şeyleri
diğer insanlar
kadar iyi
yapamazsam bu
benim daha
değersiz bir insan
olduğum anlamına
gelir.

☐☐☐☐☐

24. Diğer insanlar
kendileri için bana
göre çok daha
düşük standartlar
belirliyormuş gibi
gelir.

☐☐☐☐☐

25. Ben her zaman
en iyisini
yapmazsam
insanlar bana saygı
duymaz.

☐☐☐☐☐

26. Anne-babamın
benim geleceğime
ilişkin beklentileri
her zaman için
benimkilerden çok

☐☐☐☐☐

daha yüksek
olmuştur.

27. Düzenli
(tertipli) bir insan
olmaya çalışırım.

☐☐☐☐☐

28. Yaptığım basit
günlük şeyler için
genellikle
şüphelerim vardır.

☐☐☐☐☐

29. Tertipli olmak
benim için çok
önemlidir.

☐☐☐☐☐

30. Günlük
işlerimde pek çok
insana göre çok
daha yüksek
performans
beklerim.

☐☐☐☐☐

31. Düzenli bir
insanım.

☐☐☐☐☐

32. Bir şeyleri
tekrar tekrar
yaptığım için
işlerimde geri
kalmaya
eğilimliyim.

☐☐☐☐☐

33. Bir şeyleri
'doğru' yapmak

☐☐☐☐☐

benim için uzun
zaman alır.

34. Ne kadar az
hata yaparsam
insanlar beni o
kadar fazla sever.



35. Ailemin
ölçütlerini hiçbir
zaman
karşılatabilecekmi
şim gibi
hissetmem.



Ek E.: Kas Yoksunluğu Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadeleri dikkatlice okuyun ve her bir ifade için size en uygun numarayı işaretleyiniz.

	0 - Hiçbir zaman	1 - Nadiren	2 - Bazen	3 - Sık sık	4 - Çok sık	5 - Her zaman
1. Biraz daha kaslı olmak isterdim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Kas yapmak için ağırlıklarla çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Protein veya enerji takviyeleri kullanırım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Kilo aldırıcı ya da protein karışımı içecekleri içirim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Bir günde harcayabileceğim kadar çok kalori harcamaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Bir ağırlık antrenmanını kaçırırsam suçluluk hissederim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

7. Daha fazla kas
kütlesine sahip
olsaydım kendime
daha fazla
güvenirdim.

☐☐☐☐☐☐

8. Başkaları benim
çok sık ağırlık
antrenmanı
yaptığımı düşünür.

☐☐☐☐☐☐

9. Kas kütlemde 5
kiloluk bir artış
olsa daha iyi
görüneceğimi
sanıyorum.

☐☐☐☐☐☐

10. Anabolik
steroid (vücuttaki
testesteronu arttıran
ilaçları) kullanmayı
düşünürüm.

☐☐☐☐☐☐

11. Kas kütlemi
biraz daha
arttırsam kendimi
daha güçlü
hissedeceğimi
düşünüyorum.

☐☐☐☐☐☐

12. Ağırlık
antrenmanı
programımın

☐☐☐☐☐☐

hayatımın diğer
alanlarına
müdahale ettiğini
(ya da
engellediğini)
düşünüyorum.

13. Kollarımın
yeterince kaslı
olmadığını
düşünüyorum.

14. Göğsümün
yeterince kaslı
olmadığını
düşünüyorum.

15. Bacaklarımın
yeterince kaslı
olmadığını
düşünüyorum.

○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○

Ek F.: Vücut Algısı Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadeleri dikkatlice okuyun ve her bir ifade için size en uygun olanı işaretleyiniz.

	1 - Hiç beğenmiyoru m	2 - Pek beğenmiyoru m	3 - Kararsız m	4 - Oldukça beğeniyoru m	5 - Çok beğeniy orum
1. Saçlarım	☐	☐	☐	☐	☐
2. Yüzümün rengi	☐	☐	☐	☐	☐
3. İştahım	☐	☐	☐	☐	☐
4. Ellerim	☐	☐	☐	☐	☐
5. Vücudumda ki kıl dağılımı	☐	☐	☐	☐	☐
6. Burnum	☐	☐	☐	☐	☐
7. Fiziksel gücüm	☐	☐	☐	☐	☐
8. İdrar- dışkı düzenim	☐	☐	☐	☐	☐
9. Kas kuvvetim	☐	☐	☐	☐	☐

10.Belim	☐	☐	☐	☐	☐
11. Enerji düzeyim	☐	☐	☐	☐	☐
12. Sırtım	☐	☐	☐	☐	☐
13. Kulaklarım	☐	☐	☐	☐	☐
14. Yaşım	☐	☐	☐	☐	☐
15. Çenem	☐	☐	☐	☐	☐
16. Vücut yapım	☐	☐	☐	☐	☐
17. Profilim	☐	☐	☐	☐	☐
18. Boyum	☐	☐	☐	☐	☐
19. Duyularımın keskinliği	☐	☐	☐	☐	☐
20. Ağrıya dayanıklılığı m	☐	☐	☐	☐	☐
21. Omuzlarımı n genişliği	☐	☐	☐	☐	☐
22. Kollarım	☐	☐	☐	☐	☐
23.	☐	☐	☐	☐	☐

Göğüslerim

24.

Gözlerimin
şekli

☐☐☐☐☐

25. Sindirim
sistemim

☐☐☐☐☐

26.

Kalçalarım

☐☐☐☐☐

27.

Bacaklarım

☐☐☐☐☐

28.

Dişlerimin
şekli

☐☐☐☐☐

29. Cinsel
gücüm

☐☐☐☐☐

30.

Ayaklarım

☐☐☐☐☐

31. Uyku

düzenim

☐☐☐☐☐

32. Sesim

☐☐☐☐☐

33. Sağlığım

☐☐☐☐☐

34. Cinsel
faaliyetlerim

☐☐☐☐☐

35. Dizlerim

☐☐☐☐☐

36.

☐☐☐☐☐

Vücudumun
duruş şekli

37.

Yüzümün
şekli



38. Kilom



39. Cinsel
organlarım



40.

Hastalığa
direncim



Ek G.: Kişisel Bilgi Formu

Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayınız.

Yaşınız: _____

Medeni haliniz:

- ☐ Evli
- ☐ Bekar - ilişkisi var
- ☐ Bekar - ilişkisi yok

Bulunduğunuz şehir: _____

Eğitim durumunuz:

- ☐ Okuma-yazma biliyor
- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Üniversite
- ☐ Yüksek Lisans
- ☐ Doktora

Çalışıyor musunuz?

- ☐ Evet, mesleğiniz: _____
- ☐ Hayır

Aylık gelirin ne kadardır?

- ☐ Ayda 1000 TL'nin altında
- ☐ Ayda 1.001 TL- 2.999 TL arasında
- ☐ Ayda 3.000 TL- 4.999 TL arasında
- ☐ Ayda 5.000 TL- 7.999 TL arasında
- ☐ Ayda 8.000 TL- 9.999 TL arasında
- ☐ Ayda 10.000 TL- 11.999 TL arasında
- ☐ Ayda 12.000 TL ve üzeri
- ☐ Bu soruya cevap vermek istemiyorum.

Ailenizin aylık toplam geliri ne kadardır?

- ☐ Ayda 1000 TL'nin altında
- ☐ Ayda 1.001 TL- 2.999 TL arasında
- ☐ Ayda 3.000 TL- 4.999 TL arasında
- ☐ Ayda 5.000 TL- 7.999 TL arasında
- ☐ Ayda 8.000 TL- 9.999 TL arasında
- ☐ Ayda 10.000 TL- 11.999 TL arasında
- ☐ Ayda 12.000 TL ve üzeri
- ☐ Bu soruya cevap vermek istemiyorum.

Aşağıdaki sosyal medya platformlarından hangilerini kullanıyorsunuz?

Birden fazla işaretleyebilirsiniz.

- ☐ Whatsapp
- ☐ Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ Twitter
- ☐ Diğer, belirtiniz:
-
- ☐ Hiçbiri

Sosyal medya platformlarını ne kadardır kullanıyorsunuz?

Kullanmadığınız sosyal medya platformları için "Hiç" seçeceğinizi işaretleyebilirsiniz.

	0-6 ay	1 yıldan az	1-3 yıl	4-6 yıl arası	7 yıldan fazla	Hiç
Instagram	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Facebook	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Whatsapp	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Twitter	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Diğer	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Sosyal medya platformalarında günde ortalama ne kadar zaman geçiriyorsunuz?
Kullanmadığınız sosyal medya platformları için "Hiç" seçeceğini işaretleyebilirsiniz.
(İphone telefonlarda “ayarlar-ekran süresi-tüm etkinlikleri gör” adımlarını, android telefonlarda "ayarlar-dijital sağlık ve ebeveyn denetimi" adımlarını takip edebilirsiniz)

	1 saatten az	1-3 saatten fazla	4-6 saat arası	7 saatten fazla	Hiç
Instagram	☐	☐	☐	☐	☐
Facebook	☐	☐	☐	☐	☐
Whatsapp	☐	☐	☐	☐	☐
Twitter	☐	☐	☐	☐	☐
Diğer	☐	☐	☐	☐	☐

Sosyal medyada takip ettiğiniz içerikleri belirtebilir misiniz?

Birden fazla işaretleyebilirsiniz.

- ☐ Seyahat, moda, müzik, yemek vb. gibi
- ☐ Spor, futbol, basketbol, atletizm vb. gibi
- ☐ Magazin, alışveriş, blogger vb. gibi
- ☐ Ekonomi, finans, emlak vb. gibi
- ☐ Vücut geliştirme, boks vb. gibi
- ☐ Mizah, karikatür vb. gibi Diğer, belirtiniz:

Sosyal medya platformlarında fotoğraf paylaşımı yapıyor musunuz?

☐ Evet

☐ Hayır

Sosyal medya platformlarında fotoğraf paylaşımı yapıyorsanız sıklığı:

☐ Hemen her gün

☐ Haftada bir

☐ Ayda birkaç kez

☐ Ayda bir

☐ Birkaç ayda bir

☐ Yılda birkaç kez

☐ Yılda bir

Sosyal medya platformlarında kaç kişi takip ediyorsunuz?

Kullanmadığınız sosyal medya platformları için "Hiç" seçeceğini işaretleyebilirsiniz.

	0-300	301-600	601-1000	1001-4999	5000 ve fazlası	Hiç
Instagram	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Facebook	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Twitter	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Diğer	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Sosyal medya platformlarında kaç takipçiniz bulunuyor?

Kullanmadığınız sosyal medya platformları için "Hiç" seçeceğini işaretleyebilirsiniz.

	0-300	301-600	601-1000	1001-4999	5000 ve fazlası	Hiç
İnstagram	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Facebook	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Twitter	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Diğer	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Sosyal medyada müzik ile ilgili paylaşımlar yapar mısınız?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Herhangi bir enstrüman çalıyor musunuz?

- ☐ Evet, türü: _____
- ☐ Hayır

Sosyal medyada müzik ile ilgili paylaşımlarınız sıklığı:

- ☐ Hemen her gün
- ☐ Haftada bir
- ☐ Ayda birkaç kez
- ☐ Ayda bir
- ☐ Birkaç ayda bir
- ☐ Yılda birkaç kez
- ☐ Yılda bir

☐ Hiç

Herhangi bir spor dalı ile uğraşıyor musunuz?

☐ Evet, türü: _____

☐ Hayır

Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?

Yapıyorsanız neler olduğunu belirtiniz.

☐ Evet, türü: _____

☐ Hayır

Vücut geliştirme sporu yapıyor musunuz?

☐ Evet

☐ Hayır

Ne kadar zamandır vücut geliştirme yapıyorsunuz?

☐ 0-6 ay arası

☐ 1 yıldan az

☐ 1-3 yıl arası

☐ 4-6 yıl arası

☐ 7 yıldan fazla

Ne sıklıkta vücut geliştirme yapıyorsunuz?

☐ Ayda bir

☐ Ayda birkaç gün

- ☐ Haftada bir gün
- ☐ Haftada birkaç gün
- ☐ Haftada 4-5 gün
- ☐ Haftanın her günü

Ortalama antrenman (egzersiz) süreniz ne kadar sürüyor?

- ☐ 0-1 saat
- ☐ 1-2 saat
- ☐ 2-4 saat
- ☐ 4 saatten fazla

Sosyal medyada vücut geliştirmeyeyle ilgili paylaşımlar yapıyor musunuz?

Yapıyorsanız sıklığı:

- ☐ Hemen her gün
- ☐ Haftada bir
- ☐ Ayda birkaç kez
- ☐ Ayda bir
- ☐ Birkaç ayda bir
- ☐ Yılda birkaç kez
- ☐ Yılda bir
- ☐ Hiç